

அறிமுகம்

வாழ்க்கை என்பது கடவுள் கொடுத்த வரம். நம்முடைய உடல்கள் கடவுளுடைய சேவையில் பயன்படுத்துவதற்காக நமக்குக் கொடுக்கப்பட்டது, நாம் அவற்றைக் கவனித்துப் போற்ற வேண்டும் என்பதே அவருடைய விருப்பம். நாம் உடல் மற்றும் மன திறன்களைக் கொண்டுள்ளோம். எங்கள் தூண்டுதல்கள் மற்றும் உணர்ச்சிகள் உடலில் அவற்றின் அடிப்படையைக் கொண்டுள்ளன, எனவே, நம்பிக்கையில் கொடுக்கப்பட்ட இந்த உடைமையைக் கெடுக்க நீங்கள் எதையும் செய்யக்கூடாது. நமது உடல் சிறந்த உடல் நிலையிலும், மிகப்பெரிய ஆன்மீக தாக்கங்களின் கீழும் வைக்கப்பட வேண்டும், அதனால் நமது திறமைகளை நாம் சிறப்பாகப் பயன்படுத்த முடியும் (I கொரி. 6:13)". CS, 41. நேரடி மேற்கோள் எங்கே தொடங்குகிறது? - வேலையின் தொடக்கத்தில் "CS" என்பதன் அர்த்தத்தை, "CBV" போன்றவற்றை கீழே குறிப்பிடுவது அவசியம்.

கடவுள் மற்றும் நம் சக மனிதர்களுக்கு நமது முதல் கடமை சுய வளர்ச்சி. படைப்பாளர் நமக்கு அருளியிருக்கும் ஒவ்வொரு ஆசிரியமும், நம்மால் இயன்ற அளவு நல்லதைச் செய்ய முடியும் என்பதற்காக, மிக உயர்ந்த பரிபூரணத்திற்கு வளர்க்கப்பட வேண்டும். எனவே, ஆரோக்கியத்தை நிலைநிறுத்துவதற்கும் பாதுகாப்பதற்கும் செலவிடும் நேரம் நன்கு செலவிடப்படுகிறது. உடல் அல்லது மனதின் எந்தவொரு செயல்பாட்டையும் குறைக்கவோ அல்லது செல்லாததாக்கவோ நாம் அனுமதிக்க முடியாது. இதை செய்யும்போது நிச்சயமாக நாம் விளைவுகளை அனுபவிக்க வேண்டும்.

ஒவ்வொரு மனிதனும் தான் எதை விரும்புகிறானோ அதுவாக ஆக ஓரளவிற்கு வாய்ப்பு உள்ளது. இந்த வாழ்க்கையின் ஆசீர்வாதங்களும், அழியாத நிலையின் ஆசீர்வாதங்களும் உங்கள் எல்லைக்குள் உள்ளன. ஒவ்வொரு அடியிலும் புதிய ஆற்றலைப் பெற்று, நிலையான மதிப்பின் தன்மையை உருவாக்க முடியும். அவர் தினமும் அறிவிலும் ஞானத்திலும் வளரலாம், அவர் முன்னேறும்போது புதிய இன்பங்களை அறிந்து, அறத்திற்கு அறத்தையும், அருளுக்கு அருளையும் சேர்ப்பார். உங்கள் திறன்கள் பயன்படுத்துவதன் மூலம் வளரும்; அவர் எவ்வளவு பெரிய ஞானத்தைப் பெறுகிறாரோ, அவ்வளவு அதிகமாக அவர் பெறுவதற்கான திறன் இருக்கும். உங்கள் புத்திசாலித்தனம், அறிவு மற்றும் நல்லொழுக்கம் ஆகியவை அதிக வீரியத்துடனும் சரியான சமச்சீருடனும் வளரும்.

மறுபுறம், தவறான பழக்கவழக்கங்கள், சுயக்கட்டுப்பாடு இல்லாமை, அல்லது தார்மீக மற்றும் மத வீரியம் ஆகியவற்றின் மூலம் அவரது திறமைகள் உணர்ச்சியற்றதாக மாற அனுமதிக்கலாம். உங்கள் பாதை கீழ்நோக்கி செல்கிறது; அவர் கடவுளின் சட்டத்திற்கும் ஆரோக்கியத்தின் சட்டங்களுக்கும் கீழ்ப்படியாதவர். பசி அவரை ஆதிக்கம் செலுத்துகிறது; அவரை சாய்விலிருந்து இழுத்துச் செல்கிறது. எப்பொழுதும் சுறுசுறுப்பாக இருக்கும் தீய சக்திகளுக்கு எதிராக போராடி முன்னேறுவதை விட, உங்களை பின்னோக்கி இழுக்க அனுமதிப்பது உங்களுக்கு எளிதானது. சிதைவு, நோய் மற்றும் இறப்பு பின்தொடர்கிறது. கடவுளுக்கும் மனித குலத்துக்கும் பயன்படக்கூடிய பல உயிர்களின் கதை இது.

ஒவ்வொரு நாளும் கடவுளைத் தேடுவது போல, சிறந்த ஆரோக்கியத்திற்கான தேடல் தினசரி இருக்க வேண்டும். புனிதமும் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையும் ஒன்றோடு ஒன்று செல்ல வேண்டும். "உடல்தான் மனமும் ஆன்மாவும் குணாதிசயத்தை வளர்க்கும் ஒரே முகவர். எனவே எதிரி தனது சோதனைகளை உடல் திறன்களின் பலவீனம் மற்றும் சீரழிவை நோக்கி செலுத்துகிறார். இந்த கட்டத்தில் உங்கள் வெற்றியை வழங்குவதில் முக்கியமானது உடல் முழுவதும் தீமைக்கு. நமது உடல் இயல்பின் போக்குகள், ஒரு உயர்ந்த சக்தியின் கட்டுப்பாட்டில் இல்லாவிட்டால், அழிவு மற்றும் மரணம் நிச்சயம்." நல்ல வாழ்க்கை அறிவியல், ப. 130.

நாம் அதிகாலையில் கடவுளுடைய வார்த்தைக்கு திரும்பினால், அது நாள் முழுவதும் ஆரோக்கியத்தை உருவாக்கும். நாம் கிறிஸ்துவடன் நெருக்கமாக இருப்பதால், நம் உடலைக் கவனித்துக்கொள்வதிலும், படைப்பாளரால் சுட்டிக்காட்டப்பட்ட உண்மையான தீர்வுகளைப் பயன்படுத்துவதிலும் அதிக ஆர்வம் காட்டுவோம்.

CAP. 1 கடவுளின் முன்னிலையில் நாளைத் தொடங்குங்கள்

கடவுளுடன் தொடர்புகொள்வது அன்றைய முதல் செயலாக இருக்க வேண்டும். கர்த்தருக்கு முன்பாகச் சென்று அவரிடம் பேசுங்கள்: "நான் என் கைகளை உன்னிடம் உயர்த்துகிறேன்; தாகமுள்ள நிலத்தைப் போல என் ஆத்துமா உனக்காக ஏங்குகிறது. காலையில், உமது கிருபையை என்னைக் கேட்கச் செய்யுங்கள், ஏனென்றால் நான் உன்னை நம்புகிறேன்; நான் நடக்க வேண்டிய பாதையை எனக்குக் காட்டுங்கள், ஏனென்றால் உன்னிடம் நான் என் ஆன்மாவை உயர்த்துகிறேன். ஆண்டவரே, என் எதிரிகளிடமிருந்து என்னை விடுவிக்கவும்; ஏனெனில் உன்னிடம் நான் அடைக்கலம் அடைகிறேன். உமது சித்தத்தின்படி செய்ய எனக்குப் போதித்தருளும், நீரே என் தேவன்; உமது நல்ல ஆவி என்னை சமதளத்தில் நடத்தட்டும்" (சங்கீதம் 10)

கடவுளுடன் தொடர்பு கொண்ட பிறகு, நீங்கள் பலப்படுத்தப்படுவீர்கள், மேலும் கர்த்தருடைய சந்நிதியில் வேலைக்கு அல்லது வேறு செயலுக்குச் செல்வீர்கள். அவருடைய அன்பு உங்களைத் தொற்றிக் கொள்ளும், "கிறிஸ்து மூலம் உயிரினம் முழுவதும் பரப்பப்பட்ட அன்பு அ

உயிர் சக்தி. ஒவ்வொரு முக்கிய உறுப்பு - மூளை, இதயம், நரம்புகள் - இந்த காதல் தொடுகிறது, குணப்படுத்துகிறது. அதன் மூலம், உயிரினங்களின் உயர்ந்த ஆற்றல்கள் செயல்பாட்டிற்கு விழித்தெழுக்கின்றன. ஆன்மாவை குற்ற உணர்வு மற்றும் வலி, கவலை மற்றும் முக்கிய சக்திகளை உட்கொள்ளும் அக்கறை ஆகியவற்றிலிருந்து விடுவிக்கிறது. அமைதி மற்றும் அமைதியுடன் வாருங்கள். பூமிக்குரிய எதுவும் அழிக்க முடியாத ஒரு மகிழ்ச்சியை ஆன்மாவில் பதியவைக்கிறது - ஆரோக்கியத்தையும் வாழ்க்கையையும் தொடர்புபடுத்தும் மகிழ்ச்சி. நல்ல வாழ்க்கை அறிவியல், ப. 115.

CAP. 2 பசியின் மூலம் தூண்டுதல்

மனிதன் எதிர்கொள்ள வேண்டிய வலுவான சோதனைகளில் ஒன்று பசியின்மை தொடர்பானது. ஆதியில் கடவுள் மனிதனை நேர்மையாகப் படைத்தார். அவர் சரியான மன சமநிலையுடன் உருவாக்கப்பட்டார், அவரது அனைத்து உறுப்புகளின் அளவும் வலிமையும் முழுமையாகவும் இணக்கமாகவும் வளர்ந்தது. ஆனால் தந்திரமான எதிரியின் மயக்கத்தின் மூலம், கடவுளின் தடை புறக்கணிக்கப்பட்டது மற்றும் இயற்கையின் விதிகள் அவற்றின் முழு தண்டனையையும் பயன்படுத்தியது. ஆதாமும் ஏவாருமும் தங்கள் ஏதேனிக் வீட்டில் ஒரு மரத்தைத் தவிர மற்ற எல்லாவற்றிலிருந்தும் சாப்பிட அனுமதிக்கப்பட்டனர். கர்த்தர் பரிசுத்த ஜோடியிடம் கூறினார்: நன்மை தீமை அறியும் மரத்தின் கனியை நீங்கள் உண்ணும் நாளில், நீங்கள் நிச்சயமாக இறந்துவிடுவீர்கள். ஏவான் பாம்பினால் ஏமாற்றப்பட்டு, கடவுள் சொன்னபடி செய்ய மாட்டார் என்று நம்ப வைத்தான். அவள் சாப்பிட்டு, ஒரு புதிய மற்றும் உயர்ந்த வாழ்க்கையின் உணர்வை உணர்ந்ததாக நினைத்து, அவள் பழத்தை தன் கணவரிடம் கொண்டு சென்றாள். தான் இறக்கமாட்டேன் என்று பாம்பு கூறியது, பழத்தை உண்ணும்போது எதிர்மறையான விளைவுகளை அவள் உணரவில்லை, மரணத்தை குறிக்கும் எதுவும் இல்லை, மாறாக, தேவதைகள் அனுபவித்ததைப் போன்ற ஒரு இனிமையான உணர்வு என்று அவள் கற்பனை செய்தாள். அவர்கள் அனுபவித்தார்கள். அவருடைய அனுபவம் யெகோவாவின் நேர்மறையான கட்டளைக்கு எதிராக கலகம் செய்தது; இருப்பினும், ஆடம் அவளால் மயக்கப்படுவதற்கு ஒப்புக்கொண்டார். இந்த வழியில், மத உலகில் கூட நாம் இதை அடிக்கடி கவனிக்கிறோம். கடவுளின் வெளிப்படையான கட்டளைகள் மீறப்படுகின்றன; மேலும் "ஒரு தீய செயலின் மீது தீர்ப்பு விரைவில் நிறைவேற்றப்படாததால், மனிதர்களின் இதயங்கள் தீமை செய்ய முழு மனதுடன் உள்ளது" (பிர. 8:11). மிகவும் நேர்மறையான தெய்வீகக் கட்டளைகளை எதிர்கொண்டு, ஆண்களும் பெண்களும் தங்கள் சொந்த விருப்பங்களைப் பின்பற்றுகிறார்கள், பின்னர் இந்த விஷயத்தைப் பற்றி ஜெபிக்கத் துணிகிறார்கள், கடவுளின் வெளிப்படுத்தப்பட்ட விருப்பத்திற்கு எதிராக அவர்கள் நடப்பதை ஒப்புக்கொள்ளும்படி கடவுளை தூண்டுகிறார்கள். ஏதேனில் ஏவானைப் போலவே சாத்தான் இப்படிப்பட்டவர்களின் பக்கம் வந்து அவர்களைக் கவருகிறான். அவர்கள் மன விரிவாக்கத்தில் ஈடுபடுகிறார்கள், மேலும் அதை இறைவன் தங்களுக்கு வழங்கிய ஒரு அற்புதமான அனுபவமாக கருதுகிறார்கள். ஆனால் உண்மையான அனுபவம் இயற்கை மற்றும் தெய்வீக சட்டங்களுக்கு இசைவாக இருக்க வேண்டும்; தவறான அனுபவம் வாழ்க்கையின் சட்டங்களுக்கும் யெகோவாவின் கட்டளைகளுக்கும் எதிராக கலகம் செய்கிறது.

பசியின்மை மற்றும் முன்னோடிகள் - மனிதகுலம் முதலில் பசியின்மைக்கு சரணடைந்ததிலிருந்து, மனிதகுலம் பெருகிய முறையில் தனக்குத்தானே சகிப்புத்தன்மையை அதிகரித்தது, அதனால் பசியின் பலிபீடத்தில் ஆரோக்கியம் தியாகம் செய்யப்பட்டது. அன்டெலூவியன் உலகில் வசிப்பவர்கள் சாப்பிடுவதிலும் குடிப்பதிலும் மிதமிஞ்சியவர்கள். அவர்கள் இறைச்சி சாப்பிட்டார்கள், இருப்பினும் கடவுள் விலங்கு உணவை சாப்பிடுவதற்கு மனிதனுக்கு எந்த அனுமதியும் கொடுக்கவில்லை. அவர்கள் கெட்டுப்போன பசிக்கு எல்லையே தெரியாத வரை சாப்பிட்டு குடித்தார்கள், மேலும் கடவுளால் தாங்க முடியாத அளவுக்கு அவர்கள் கெட்டுப்போனார்கள். அவர்களுடைய அக்கிரமத்தின் பாத்திரம் நிரம்பியது, மேலும் அவர் பூமியின் ஒழுக்க மாசுபாட்டை வெள்ளத்தால் சுத்தப்படுத்தினார்.

வெள்ளத்திற்குப் பின் நிதானம் - வெள்ளத்திற்குப் பிறகு பூமியில் மனிதர்கள் பெருகியதால், அவர்கள் மீண்டும் கடவுளை மறந்து, அவருக்கு முன்பாக தங்கள் வழிகளைக் கெடுத்துக் கொண்டனர், கிட்டத்தட்ட முழு உலகமும் அதன் செல்வாக்கிற்குக் கொடுக்கப்படும் வரை, ஒவ்வொரு வடிவத்திலும் நிதானம் அதிகரித்தது. இழிவுபடுத்தும் குற்றங்கள் மற்றும் கலகக்கார அக்கிரமத்தின் காரணமாக முழு நகரங்களும் பூமியின் முகத்திலிருந்து துடைத்தழிக்கப்பட்டன, இது கடவுள் உருவாக்கிய இனிமையான படைப்புகளின் களத்தில் கறையாக மாறியது. இயற்கைக்கு மாறான பசியின் திருப்தி சோதோம் மற்றும் கொமோராவின் அழிவுக்கு வழிவகுத்த பாவங்களுக்கு வழிவகுத்தது. பாபிலோனின் வீழ்ச்சிக்கு அவர்களின் பெருந்தீனி மற்றும் குடிவெறியே காரணம் என்று கடவுள் கூறுகிறார். பசியின்மை மற்றும் உணர்ச்சிகளில் ஈடுபடுவது அவரது அனைத்து பாவங்களுக்கும் அடித்தளமாக இருந்தது.

ஈசாவின் அனுபவம் - ஈசாவுக்கு ஒரு குறிப்பிட்ட வகை உணவின் மீது வலுவான, விசேஷமான ஆசை இருந்தது, மேலும் தன்னைத் திருப்திப்படுத்துவதற்கு மிகவும் பழகிவிட்டதால், கவர்ச்சியான மற்றும் விரும்பப்படும் உணவைத் தவிர்க்க வேண்டிய அவசியமில்லை என்று உணர்ந்தார். அவர் அதைப் பற்றி யோசித்தார், பசியின் சக்தி மற்ற எல்லா விஷயங்களையும் கடந்து, அதைக் கட்டுப்படுத்தும் வரை, பசியைக் கட்டுப்படுத்த எந்த சிறப்பு முயற்சியும் செய்யவில்லை.

ஓ, இந்த குறிப்பிட்ட உணவை அவர் பெறவில்லை என்றால், அவர் பெரும் இழப்பை சந்திக்க நேரிடும் என்று கற்பனை செய்து, மரணம் கூட. அவன் எவ்வளவு அதிகமாக யோசிக்க, அவனுடைய ஆசை மேலும் வலுப்பெற்றது, அது ஒரு புனிதமான விஷயமாக இருந்த அவனது மதிப்பையும் புனிதத்தையும் இழக்கும் வரை. தன் பிறப்புரிமையை அப்புறப்படுத்தி மீண்டும் விருப்பத்தின் பேரில் பெறலாம் என்று பெருமையடித்தார்; ஆனால், பெரும் தியாகம் செய்தும் அதை மீட்க முயன்றபோது, அவரால் அதைச் செய்ய முடியவில்லை. பின்னர் அவர் தனது முரட்டுத்தனம், முட்டாள்தனம், பைத்தியக்காரத்தனம் ஆகியவற்றிற்காக கடுமையாக வருந்தினார், ஆனால் அது வீண். அவர் ஆசீர்வாதத்தை வெறுத்தார், கர்த்தர் அதை அவரிடமிருந்து என்றென்றும் விலக்கினார்.

இஸ்ரவேல் எகிப்தின் பாணைகளை விரும்பினார் - இஸ்ரவேலின் தேவன் தம்முடைய மக்களை எகிப்திலிருந்து வெளியே கொண்டுவந்தபோது, அவர் அவர்களுக்கு சதை உணவை அதிக அளவில் இல்லாமல் செய்தார், ஆனால் அவர்களுக்கு வானத்திலிருந்து ரொட்டியையும் கடினமான பாறையிலிருந்து தண்ணீரையும் கொடுத்தார். இதில் அவர்கள் திருப்தி அடையவில்லை. அவர்கள் தங்களுக்குக் கொடுக்கப்பட்ட உணவை வெறுத்து, எகிப்துக்குத் திரும்பிச் செல்ல விரும்பினர், அங்கு அவர்கள் இறைச்சிப் பாணைகளில் அமர்ந்தனர். அவர்கள் இறைச்சி இல்லாமல் இருப்பதை விட அடிமைத்தனத்தையும், மரணத்தையும் கூட சகித்துக்கொள்வார்கள். கடவுள் அவர்களுக்கு இறைச்சியைக் கொடுத்து, அவர்களின் பெருந்தீனி நோயை உண்டாக்கும் வரை அதைச் சாப்பிட அனுமதித்து, அதன் விளைவாக பலர் இறந்தனர். பசியைத் தூண்டுவதால் ஏற்படும் விளைவுகளைக் காட்ட உதாரணத்திற்குப் பின் உதாரணத்தை மேற்கோள் காட்டலாம். நம் முதல் பெற்றோருக்கு, அந்த ஒற்றைச் செயலில் கடவுளின் கட்டளையை மீறுவது சிறிய விஷயமாகத் தோன்றியது - பார்வைக்கு மிகவும் அழகாகவும், சுவைக்கு மிகவும் இனிமையாகவும் இருக்கும் ஒரு மரத்தின் பழத்தை உண்பது - ஆனால் அது அவர்களின் கடவுளின் விசுவாசத்தை உடைத்து வெள்ளத்தின் வெள்ளக் கதவைத் திறந்தது. உலகத்தை வெள்ளத்தில் மூழ்கடித்த குற்ற உணர்வு மற்றும் துரதிர்ஷ்டம்.

இடையூறும் குற்றமும் - ஒவ்வொரு தலைமுறையிலும் குற்றங்களும் நோய்களும் அதிகரித்து வருகின்றன. உண்ணாதல் மற்றும் குடிப்பதில் நிதானம், மற்றும் கீழ்த்தரமான உணர்ச்சிகளில் ஈடுபடுதல் ஆகியவை மனிதனின் உன்னதமான திறன்களைக் குறைக்கின்றன. காரணம், ஆதிக்கம் செலுத்துவதற்குப் பதிலாக, பசியின்மைக்கு அடிமையாகிவிட்டது, ஆபத்தான அளவிற்கு. மிகவும் கணிசமான உணவுக்கான ஆசை அதிகரித்து வருகிறது, அது சாத்தியமான ஒவ்வொரு சுவையாகவும் வயிற்றை அடைப்பது நாகரீகமாக மாறும் வரை.

குறிப்பாக இன்ப விருந்துகளில், பசியின்மை சிறிய கட்டுப்பாட்டுடன் மட்டுமே இருக்கும். காரமான சாஸ்கள், கேக்குகள், துண்டுகள், ஐஸ்கிரீம், தேநீர், காபி போன்றவற்றுடன், அதிக பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள் அடங்கிய, பணக்கார மதிய உணவுகள் மற்றும் தாமதமான இரவு உணவுகள் வழங்கப்படுகின்றன. அத்தகைய ஆட்சியில், மக்கள் வெளிறிய முகத்துடன், சொல்ல முடியாத சித்திரவதைகளை டிஸ்பெசியாவால் அனுபவித்ததில் ஆச்சரியமில்லை. வாழ்க்கை விதிகளின் ஒவ்வொரு மீறலுக்கும் இயற்கை எதிர்ப்பு தெரிவிக்கும். துஷ்பிரயோகத்தை தன்னால் முடிந்தவரை பொறுத்துக்கொள்கிறார்; ஆனால் இறுதியாக பழிவாங்கல் உடல் மற்றும் மன திறன்கள் இரண்டிலும் வந்து விழுகிறது. மீறுபவரோடு அது முடிவதில்லை; அவரது சகிப்புத்தன்மையின் விளைவுகள் அவரது சந்ததியினரிடம் காணப்படுகின்றன, மேலும் தீமை தலைமுறையிலிருந்து தலைமுறைக்கு பரவுகிறது.

CAP. 3 குடும்பம் மற்றும் ஆரோக்கியம்

இளைஞர்களுக்கு சுயக்கட்டுப்பாடு தேவை - இன்றைய இளைஞர்கள் சமூகத்தின் எதிர்காலத்திற்கான உறுதியான அறிகுறியாகும்; இந்த இளைஞரைப் பார்த்து, எதிர்காலத்தில் நாம் என்ன எதிர்பார்க்க முடியும்? அவர்களில் பெரும்பாலோர் வேடிக்கை நேசிப்பவர்கள் மற்றும் வேலையில் வெறுப்பவர்கள். அவர்கள் தங்களை மறுக்க மற்றும் கடமை கோரிக்கைகளை பதிலளிக்க தார்மீக தைரியம் இல்லை. அவர்களுக்கு கொஞ்சம் சுயக்கட்டுப்பாடு இல்லை, சிறிய சந்தர்ப்பத்தில் அவர்கள் கோபமடைந்து கோபப்படுகிறார்கள். வாழ்க்கையின் ஒவ்வொரு வயதிலும் அல்லது கட்டத்திலும் பலருக்குக் கொள்கையோ மனசாட்சியோ இல்லை; நமது உலகம் இரண்டாவது சோதோமாக மாறும் வரை, அவர்களின் பழக்கவழக்கங்கள் மற்றும் செயலற்ற தன்மை மற்றும் சிதறல் ஆகியவற்றால் அவர்கள் தீமைகள் மற்றும் சீரழிந்த சமூகத்திற்கு தங்களைக் கொடுக்கிறார்கள். பசியும் உணர்ச்சிகளும் பகுத்தறிவு மற்றும் மதத்தின் கட்டுப்பாட்டில் இருந்தால், சமூகம் முற்றிலும் மாறுபட்ட அம்சத்தை முன்வைக்கும். தற்போதைய வருந்தத்தக்க நிலை இருக்க வேண்டும் என்பது கடவுளின் திட்டம் அல்ல; இது இயற்கையின் விதிகளின் கொடுமான மீறலின் விளைவாக உள்ளது.

ஒரு பெரிய அளவிற்கு, ஆரம்ப ஆண்டுகளில் பாத்திரம் உருவாகிறது. மனிதர்களை புத்தியில் ராட்சதர்களாக அல்லது குள்ளர்களாக மாற்றுவதில் எந்த இயற்கைப் பரிசை விடவும் அப்போது ஏற்படுத்தப்பட்ட பழக்கவழக்கங்கள் அதிக செல்வாக்கு செலுத்துகின்றன; சிறந்த திறமைகள், தவறான பழக்கவழக்கங்கள் மூலம், சிதைக்கப்படலாம் அல்லது பலவீனமடையலாம். வாழ்க்கையின் முந்தைய வாழ்க்கையில் ஒரு நபர் தீங்கு விளைவிக்கும் பழக்கவழக்கங்களைச் சுருங்கினால், அவர்கள் தங்கள் பாதிக்கப்பட்டவரை அடிமைத்தனத்தில் மிகவும் உறுதியாக வைத்திருப்பார்கள், மேலும் அவர்கள் ஆன்மீகத்தின் தரத்தை குறைப்பார்கள் என்பது மிகவும் உறுதியானது. மறுபுறம், என்றால்

சரியான மற்றும் நல்லொழுக்கமான பழக்கவழக்கங்கள் இளமை பருவத்தில் உருவாகின்றன, அவை பொதுவாக இருப்பதன் மூலம் தங்கள் உரிமையாளரின் திசையைக் குறிக்கும். பெரும்பாலான சந்தர்ப்பங்களில், பிற்காலத்தில் கடவுளை மதித்து, சரியானதை மதிக்கிறவர்கள், உலகம் தனது ஆன்மாவின் மீது பாவத்தை முத்திரை குத்துவதற்கு நேரம் வருவதற்கு முன்பு இந்த பாடத்தைக் கற்றுக்கொண்டது கண்டறியப்படும். முதிர்ந்த வயதுடையவர்கள், கடினப் பாதையைப் போல புதிய பதிவுகளுக்கு பொதுவாக உணர்வற்றவர்கள்; இருப்பினும், இளைஞர்கள் ஈர்க்கக்கூடியவர்கள். வாழ்க்கை முழுவதும் தினசரி பயிற்சிக்கான அறிவைப் பெறுவதற்கான நேரம் இது; அப்போது எளிதாக நேரான தன்மையை உருவாக்க முடியும். நல்ல பழக்கவழக்கங்களை உருவாக்கவும், சுயக்கட்டுப்பாட்டின் சக்தியைப் பெறவும் பராமரிக்கவும் இது நேரம். இளமை என்பது விதைக்கும் பருவம், விதைக்கப்பட்ட விதை இம்மை மற்றும் மறுமை வாழ்வின் அறுவடையைத் தீர்மானிக்கிறது.

பெற்றோரின் பொறுப்பு - பெற்றோர்கள் தங்கள் குழந்தைகளை சரியான முறையில் கையாள்வதில் புத்திசாலியாக மாறுவதை அவர்களின் முதல் பொருளாக மாற்ற வேண்டும், அவர்கள் ஆரோக்கியமான உடலில் ஆரோக்கியமான ஆவியைப் பெறுவார்கள். இல்லற வாழ்வின் ஒவ்வொரு விஷயத்திலும் நிதானத்தின் கொள்கைகளை கடைபிடிக்க வேண்டும்.

குழந்தைப் பருவத்திலிருந்தே தன்னலமற்ற தன்மை குழந்தைகளுக்குக் கற்பிக்கப்பட வேண்டும் மற்றும் அவர்கள் மீது திணிக்கப்பட வேண்டும். வாழ்வதற்காக உண்ண வேண்டும், உண்பதற்காக வாழக்கூடாது என்று சிறு குழந்தைகளுக்குக் கற்றுக் கொடுங்கள்; பசியை விருப்பத்திற்கு உட்பட்டு வைத்திருக்க வேண்டும் என்று; மற்றும் விருப்பமானது அமைதியான மற்றும் புத்திசாலித்தனமான காரணத்தால் நிர்வகிக்கப்பட வேண்டும். பெற்றோர்கள் தங்கள் பிள்ளைகளுக்குக் கடுமையாக நிதானமாக இருக்கவும், தூய்மையான மற்றும் நல்லொழுக்கமுள்ள பழக்கங்களை வளர்க்கவும் கற்றுக்கொடுக்கும் வேலையை மிகவும் கடினமாக்கும் போக்குகளை குழந்தைகளுக்கு அனுப்பியிருந்தால், இந்த செல்வாக்கை தங்கள் வசம் உள்ள எல்லா வழிகளிலும் சரிசெய்வது எவ்வளவு பெரிய பொறுப்பு. தங்கள் துரதிர்ஷ்டவசமான சந்ததியினருக்காக அவர்கள் எவ்வளவு விடாமுயற்சியுடன் மற்றும் ஆர்வத்துடன் தங்கள் கடமையைச் செய்ய வேண்டும், பெற்றோர்கள் தங்கள் குழந்தைகளின் உடல் மற்றும் தார்மீக அமைப்பைப் பாதுகாக்கும் புனிதமான நம்பிக்கையை ஒப்படைக்கிறார்கள். குழந்தையின் பசியைத் தூண்டி, அவனது உணர்ச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்தக் கற்றுக்கொடுக்காதவர்கள், பின்னர், புகையிலை நேசிப்பவர், மதுபானங்களுக்கு அடிமையானவர்கள், மழுங்கிய புலன்கள் மற்றும் பொய்களையும் துரோகத்தையும் உச்சரிக்கும் உதடுகளையும் பார்க்க முடியும். செய்த பயங்கரமான தவறு.

தங்கள் பசியின்மைக்கு சுதந்திரமான கட்டுப்பாட்டைக் கொடுப்பவர்கள் கிறிஸ்தவ முழுமையை அடைவது சாத்தியமில்லை. உங்கள் குழந்தைகளின் உணவைத் தேர்ந்தெடுப்பதில் கவனமாக இருந்தாலொழிய அவர்களின் தார்மீக உணர்வுகளை எளிதில் எழுப்ப முடியாது. பல தாய்மார்கள் குடும்பத்திற்கு ஒரு பொறியாக மாறும் வகையில் அட்டவணையை அமைக்கிறார்கள்.

இறைச்சி உணவுகள், வெண்ணெய், பாலாடைக்கட்டி, பணக்கார பேஸ்ட்ரிகள், பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள் மற்றும் மசாலாப் பொருட்கள் முதியவர்கள் மற்றும் சிறியவர்கள் வரை இலவசமாகப் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. இக்கட்டுரைகள் வயிற்றைக் குழப்பி, நரம்புகளைத் தாக்கி, அறிவுத்திறனைக் குறைப்பதில் தங்கள் வேலையைச் செய்கின்றன. இரத்தத்தை உற்பத்தி செய்யும் உறுப்புகளால் இந்த பொருட்களை நல்ல இரத்தமாக மாற்ற முடியாது. உணவுடன் சமைத்த கொழுப்பு செரிமானத்தை கடினமாக்குகிறது. சீஸ் விளைவு தீங்கு விளைவிக்கும். சுத்திகரிக்கப்பட்ட மாவில் தயாரிக்கப்படும் ரொட்டி, முழு மாவு ரொட்டியில் உள்ள ஊட்டச்சத்தை உடலுக்கு வழங்காது. அதன் பொதுவான பயன்பாடு உடலை சிறந்த நிலையில் வைத்திருக்காது. காண்டிமென்ட்கள் முதலில் வயிற்றின் மென்மையான சளி சவ்வுகளை எரிச்சலூட்டுகின்றன, ஆனால் இறுதியில் அவை இந்த மென்மையான சவ்வின் இயற்கையான உணர்ந்திறனை அழிக்கின்றன. இரத்தம் காய்ச்சலாக மாறுகிறது, மிருகத்தனமான போக்குகள் விழித்தெழுகின்றன, அதே சமயம் தார்மீக மற்றும் அறிவுசார் திறன்கள் பலவீனமடைந்து, அடிப்படை உணர்ச்சிகளின் ஊழியர்களாக மாறுகின்றன.

தாய் தனது குடும்பத்திற்கு எளிய மற்றும் சத்தான உணவை வழங்குவதில் அக்கறை செலுத்த வேண்டும். CS, 107-114. நேரடி மேற்கோள் எங்கே தொடங்குகிறது?

CAP. 4 மனிதனுக்கான கடவுளின் அசல் திட்டம்

மனிதன் தனது படைப்பாளரின் கைகளிலிருந்து வெளிப்பட்டான், கட்டமைப்பில் பரிபூரணமானவனாகவும், வடிவத்தில் அழகாகவும் இருந்தான். ஆறாயிரம் ஆண்டுகளாக நோய் மற்றும் குற்றச் சமைகளின் தொடர்ச்சியான அதிகரிப்பை அவர் எதிர்த்தார் என்பது தொடக்கத்தில் அவருக்கு இருந்த எதிர்ப்பு சக்தியின் தெளிவான சான்றாகும். மற்றும் முன்னோடிகள் பொதுவாக பாவத்திற்கு தங்களைத் தாங்களே ஒப்படைத்தாலும், இயற்கை விதியின் மீறல் கூர்மையாக உணரப்படுவதற்கு இரண்டாயிரம் ஆண்டுகளுக்கும் மேலானது. ஆதாமிடம் இப்போது இருக்கும் மனிதர்களை விட அதிக உடல் சக்தி இல்லாதிருந்தால், தற்போதைய இனம் அழிந்திருக்கும்.

இயற்பியல் சட்டத்தை மீறுவது, துன்பம் மற்றும் அகால மரணம் ஆகியவற்றின் விளைவுகளுடன், நீண்ட காலமாக நிலவி வருகிறது, இந்த முடிவுகள் மனிதகுலத்தின் தவிர்க்க முடியாத பகுதியாக ஏற்றுக்கொள்ளப்படுகின்றன; ஆனால் கடவுள் அத்தகைய பலவீனமான நிலையில் இனத்தை உருவாக்கவில்லை. விஷயங்களின் இந்த நிலை பிராவிடென்ஸின் வேலை அல்ல, ஆனால் மனிதனின் செயல். இது கெட்ட பழக்கங்களால் ஏற்பட்டது - வாழ்க்கையை ஆளுவதற்கு கடவுள் செய்த சட்டங்களை மீறுவதால்

மனிதனின். இயற்கையின் விதிகளை தொடர்ந்து மீறுவது கடவுளின் சட்டத்தை நிரந்தரமாக மீறுவதாகும். மனிதர்கள் எப்போதும் பத்துக் கட்டளைகளின் சட்டத்திற்குக் கீழ்ப்படிந்திருந்தால், இந்த விதிகளின் கொள்கைகளை வாழ முற்பட்டால், இப்போது உலகில் வெள்ளம் விளைவிக்கும் நோய்களின் சாபம் இருக்காது.

தேவையில்லாமல் தங்கள் உயிர்ச்சக்தியை நுகரும் அல்லது அவர்களின் புத்தியை மழுங்கடிக்கும் எந்தவொரு திசையையும் மனிதர்கள் பின்பற்றினால், அவர்கள் கடவுளுக்கு எதிராக பாவம் செய்கிறார்கள்; அவர்கள் அவருக்கு சொந்தமான உடலிலும் ஆவியிலும் அவரை மகிமைப்படுத்துவதில்லை. மனிதன் தனக்குச் செய்த அவமதிப்பு இருந்தபோதிலும், கடவுளின் அன்பு இன்னும் இனம் வரை நீடிக்கிறது; மேலும் அவர் ஒளியைப் பிரகாசிக்க அனுமதிக்கிறார், ஒரு முழுமையான வாழ்க்கையை வாழ, அவர் தனது இருப்பை நிர்வகிக்கும் இயற்கை விதிகளுக்குக் கீழ்ப்படிய வேண்டும் என்பதைக் காண மனிதனுக்கு உதவுகிறது. அப்படியானால், மனிதன் இந்த ஒளியில் நடப்பது எவ்வளவு முக்கியம், கடவுள் மகிமைக்காக உடல் மற்றும் மனம் இரண்டையும் தனது அனைத்து திறன்களையும் பயன்படுத்துகிறது!" சிஎஸ், 19-20. நேரடி மேற்கோள் எங்கே தொடங்குகிறது?

CAP. 5 எட்டு இயற்கை வைத்தியம்

தூய காற்று, சூரிய ஒளி, மதுவிலக்கு, ஓய்வு, உடற்பயிற்சி, முறையான உணவு, தண்ணீர் பயன்பாடு, தெய்வீக சக்தியில் நம்பிக்கை - இவையே உண்மையான பரிசுகள். ஒவ்வொரு நபருக்கும் இயற்கையான சிகிச்சை முறைகள் மற்றும் அவற்றை எவ்வாறு பயன்படுத்துவது என்பது பற்றிய அறிவு இருக்க வேண்டும். CBV, 127. நேரடி மேற்கோள் எங்கே தொடங்குகிறது? - "CBV" என்பது "நல்ல வாழ்க்கைக்கான அறிவியல்" அல்லது அனைத்து அறிகுறிகளையும் சுருக்கமாகச் சொன்னால் அல்லது இல்லை என்றால், தரப்படுத்தப்பட வேண்டும்

குணப்படுத்தும் கலையை நடைமுறைப்படுத்த பல வழிகள் உள்ளன; ஆனால் பரலோகத்தால் அங்கீகரிக்கப்பட்ட ஒன்று மட்டுமே உள்ளது.கடவுளின் தீர்வுகள் இயற்கையின் எளிய முகவர்கள் ஆகும், அவை அவற்றின் வலுவான பண்புகளால் உயிரினத்தை அதிக சுவை அல்லது பலவீனப்படுத்தாது. தூய காற்று மற்றும் நீர், தூய்மை, முறையான உணவு, தூய்மையான வாழ்க்கை மற்றும் கடவுள் மீது உறுதியான நம்பிக்கை ஆகியவை மருந்துகள் இல்லாததால் ஆயிரக்கணக்கான மக்கள் அழிந்து வருகின்றனர்; இருப்பினும், இந்த வைத்தியங்கள் பயனற்ற நிலையில் உள்ளன, ஏனெனில் அவற்றின் திறமையான பயன்பாட்டிற்கு மக்கள் பாராட்டாத வேலை தேவைப்படுகிறது. தூய காற்று, உடற்பயிற்சி, தூய நீர் மற்றும் சுத்தமான, இனிமையான வீடுகள் அனைவருக்கும் அணுகக்கூடியவை, ஆனால் குறைந்த செலவில்; இருப்பினும், மருந்துகள் விலை உயர்ந்தவை, பணம் செலவழித்தல் மற்றும் உடலில் ஏற்படும் விளைவு ஆகிய இரண்டிலும். CS, 323. நேரடி மேற்கோள் எங்கே தொடங்குகிறது?

தூய காற்று / சூரிய ஒளி - காற்று, காற்று, சொர்க்கத்தின் விலைமதிப்பற்ற பரிசு, அனைவருக்கும் இருக்க முடியும், அதன் ஊடுருவலை நீங்கள் மறுக்கவில்லை என்றால், அதன் ஊக்கமளிக்கும் செல்வாக்கால் உங்களுக்கு பயனளிக்கும். அவரை வரவேற்கவும், அன்பைக் காட்டுங்கள், அவர் ஒரு விலைமதிப்பற்ற நரம்பு அமைதியானவர் என்பதை நிரூபிப்பார். தூய்மையாக இருக்க காற்று நிலையான சுழற்சியில் இருக்க வேண்டும். சுத்தமான, சுத்தமான காற்றின் விளைவு, இரத்தத்தை உடல் முழுவதும் ஆரோக்கியமாகச் சுற்றச் செய்வதாகும். இது உடலைப் புத்துணர்ச்சியூட்டுகிறது மற்றும் அதற்கு வலிமையையும் ஆரோக்கியத்தையும் அளிக்க முனைகிறது, அதே நேரத்தில் அதன் தாக்கம் மனதில் தெளிவாக உணரப்பட்டு, ஒரு வகையான அமைதியையும் அமைதியையும் அளிக்கிறது. இது பசியை எழுப்புகிறது, உணவு செரிமானத்தை மிகவும் சரியானதாகக்கூடுகிறது மற்றும் ஆரோக்கியமான மற்றும் அமைதியான தூக்கத்திற்கு வழிவகுக்கிறது. சாட்சியங்கள், தொகுதி. 1, பக். 702.

இரவுக் காற்று ஆரோக்கியத்திற்குச் சாதகமாகத் தீங்கு விளைவிப்பதாக குழந்தைப் பருவத்திலிருந்தே பலருக்குக் கற்பிக்கப்பட்டது, எனவே அவர்கள் அறைகளில் இருந்து விலக்கப்பட வேண்டும். தங்களுக்குத் தீங்கு விளைவிக்கும் வகையில், இரவுக் காற்றிலிருந்து தங்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்வதற்காக, அவர்கள் தங்கள் படுக்கையறைகளின் ஜன்னல்கள் மற்றும் கதவுகளை மூடுகிறார்கள், இது ஆரோக்கியத்திற்கு மிகவும் ஆபத்தானது என்று அவர்கள் கூறுகிறார்கள். இதில் அவர்கள் தவறாக நினைக்கிறார்கள். மாலையில் குளிர்ச்சியான நேரத்தில், கூடுதல் அடுக்குகளுடன் குளிர்ச்சியிலிருந்து உங்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்ள வேண்டியிருக்கும், ஆனால் அவை உங்கள் நுரையீரலுக்கு காற்றை வழங்க வேண்டும். பலர் தங்கள் அறைகளில் சுத்தமான காற்றை பெற மறுப்பதால் நோய்களுக்கு ஆளாகிறார்கள். சொர்க்கத்தின் திறந்த, தூய்மையான காற்று நாம் அனுபவிக்கக்கூடிய பணக்கார ஆசீர்வாதங்களில் ஒன்றாகும். சாட்சியங்கள், தொகுதி. 2, பக். 527-528. வெளிச்சமும் காற்றும் படாத அறைகள் அடைத்துவிடும். படுக்கைகள் மற்றும் அவற்றின் பொருள்கள் ஈரப்பதத்தைக் குவிக்கின்றன மற்றும் இந்த அறைகளில் உள்ள வளிமண்டலம் நச்சுத்தன்மையுடையதாக மாறும், ஏனெனில் அது ஒளி மற்றும் காற்றால் புதுப்பிக்கப்படவில்லை. குறிப்பாக, படுக்கையறைகள் நன்கு காற்றோட்டமாக இருக்க வேண்டும், மேலும் அவற்றின் வளிமண்டலம் ஒளி மற்றும் காற்று மூலம் ஆரோக்கியமாக இருக்க வேண்டும். குருடர்களை ஒவ்வொரு நாளும் பல மணிநேரம் வரை வைத்திருக்க வேண்டும், திரைச்சீலைகள் பின்னால் இழுக்கப்பட வேண்டும், அறைகள் முழுமையாக ஒளிபரப்பப்பட வேண்டும். வளிமண்டலத்தை சுத்தப்படுத்துவதைத் தடுக்கும் எதுவும் சிறிது நேரம் கூட இருக்கக்கூடாது.

படுக்கையறைகள் விசாலமாக இருக்க வேண்டும் மற்றும் இரவும் பகலும் அறை முழுவதும் காற்று சுழற்சியை அனுமதிக்க வேண்டும். உறங்கும் இடங்களில் இருந்து காற்றை விட்டுவிடுபவர்கள் உடனடியாக தங்கள் நடைமுறையை மாற்றிக்கொள்ள வேண்டும்.

அவை காற்றை நிலைகளில் நுழைய அனுமதிக்க வேண்டும் மற்றும் குளிர்காலம் மற்றும் கோடைகாலங்களில் குளிர்ச்சியின் எந்த ஆபத்தும் இல்லாமல், அவை ஆதரிக்கும் அளவுக்கு அதன் சுழற்சியை அதிகரிக்க வேண்டும். அவர்கள் ஆரோக்கியமாக இருக்க, அவர்களின் நுரையீரலில் சுத்தமான காற்று இருக்க வேண்டும்.

இரவில் தங்களுடைய அறையில் சுத்தமான காற்று புழங்காதவர்கள் பொதுவாக சோர்வாகவும் காய்ச்சலுடனும் எழுந்திருப்பார்கள், காரணம் தெரியாது. இது காற்று, முக்கிய காற்று, முழு உயிரினமும் கோரியது ஆனால் பெறவில்லை. காலையில் எழுந்தவுடன், பெரும்பாலான மக்கள் ஒரு கடற்பாசி மூலம் தங்களைத் தேய்ப்பதன் மூலம் அல்லது அவர்கள் விரும்பினால், தங்கள் கைகளால், ஒரு பேசின் தண்ணீரைப் பயன்படுத்துவதன் மூலம் பயனடைவார்கள். இது உங்கள் சருமத்தில் உள்ள அழுக்குகளை அகற்றும். பின்னர் படுக்கையை துண்டு துண்டாக அகற்றி காற்றில் வெளிப்படுத்த வேண்டும்.

ஜன்னல்கள் திறக்கப்பட வேண்டும், திரைச்சீலைகள் வரையப்பட்டு, படுக்கையறைகள் வழியாக நாள் முழுவதும் இல்லாவிட்டாலும், பல மணிநேரங்களுக்கு காற்று சுதந்திரமாகச் செல்ல அனுமதிக்கப்பட வேண்டும். இந்த வழியில் படுக்கை மற்றும் உடைகள் முழுமையாக ஒளிபரப்பப்படும், மேலும் அறையில் இருந்து அசுத்தங்கள் அகற்றப்படும்.

நிழலான மரங்கள் மற்றும் புதர்கள் வீட்டைச் சுற்றி மிகவும் நெருக்கமாகவும் அடர்த்தியாகவும் இருப்பது ஆரோக்கியத்திற்கு தீங்கு விளைவிக்கும்; அவை காற்றின் இலவச சுழற்சியைத் தடுக்கின்றன மற்றும் சூரியனின் கதிர்களை இடைமறிக்கின்றன. இதன் விளைவாக, வீட்டில் ஈரப்பதம் உருவாகிறது. குறிப்பாக மழைக்காலத்தில், தங்கும் அறைகள் ஈரமாகி, அவற்றை ஆக்கிரமிப்பவர்களுக்கு வாத நோய், நரம்புத் தளர்ச்சி மற்றும் நுரையீரல் நோய்கள், பொதுவாக காசநோயில் முடிவடையும். ஏராளமான இலை மரங்கள் அதிக அளவு இலைகளை உதிர்கின்றன, அவை உடனடியாக அகற்றப்படாவிட்டால், சிதைந்து வளிமண்டலத்தை விஷமாக்குகின்றன. மரங்கள் மற்றும் புதர்கள் கொண்ட ஒரு அழகான தோட்டம், வீட்டிலிருந்து பொருத்தமான தூரத்தில், குடும்பத்தில் மகிழ்ச்சியான மற்றும் இனிமையான செல்வாக்கைக் கொண்டுவருகிறது; மற்றும், நன்கு பராமரிக்கப்பட்டால், அது உங்கள் ஆரோக்கியத்திற்கு எந்தத் தீங்கும் ஏற்படாது. குடியிருப்புகள், முடிந்தவரை, உயரமான, உலர்ந்த தரையில் கட்டப்பட வேண்டும். அதைச் சுற்றி தண்ணீர் நிற்கும் இடத்தில் ஒரு வீட்டைக் கட்டினால், அது முடிவடையும் வரை வடிகட்டினால், விஷங்கள் வெளியேறுகின்றன, அதன் விளைவாக காய்ச்சல், மலேரியா, தொண்டை புண், நுரையீரல் நோய்கள் மற்றும் பிற நோய்கள். CS, 57-59. நேரடி மேற்கோள் எங்கே தொடங்குகிறது?

எந்த சூழ்நிலையிலும் நோயாளிகள் இனிமையான வளிமண்டல நிலையில் புதிய காற்றின் முழுமையான விநியோகத்தை இழக்கக்கூடாது. அவர்களின் படுக்கையறைகள் எப்போதும் ஜன்னல்கள் அல்லது கதவுகளை நேரடியாக வரைவுகளை வரையாமல் திறக்க அனுமதிக்கும் வகையில் கட்டப்படாமல் இருக்கலாம், இதனால் அவர்களுக்கு சளி பிடிக்கும். இதுபோன்ற சந்தர்ப்பங்களில், ஜன்னல்கள் மற்றும் கதவுகள் அருகிலுள்ள அறையில் திறக்கப்பட வேண்டும், இதனால் நோயாளியின் அறைக்குள் புதிய காற்று நுழைகிறது.

நோய்வாய்ப்பட்டவர்களுக்கு மருந்தை விட புதிய காற்று அதிக நன்மை பயக்கும், மேலும் அவர்களின் உணவை விட அவர்களுக்கு மிகவும் அவசியம். அவர்கள் சிறப்பாகச் செயல்படுவார்கள், மேலும் காற்றை இழந்ததை விட உணவு இல்லாமல் இருக்கும்போது விரைவாக குணமடைவார்கள்.

பல நோய்வாய்ப்பட்டவர்கள் வாரங்கள் மற்றும் மாதங்கள் கூட மூடிய அறைகளில், வெளிச்சம் மற்றும் தூய்மையான மற்றும் ஊக்கமளிக்கும் வெளிப்புறக் காற்றோடு தொடர்பு கொள்ளாமல், காற்றே ஒரு மரண எதிரி என்பது போல, அவர்கள் குணப்படுத்த வேண்டிய மருந்தாக இருக்கும்போது. . பணம் இல்லாமலும், விலை இல்லாமலும், சொர்க்கம் வழங்கிய இந்த விலைமதிப்பற்ற மருந்துகள், ஒதுக்கி வைக்கப்பட்டு, பயனற்றவை மட்டுமல்ல, ஆபத்தான எதிரிகளாகவும் கருதப்பட்டன, அதே நேரத்தில் மருத்துவர்களால் பரிந்துரைக்கப்பட்ட விஷங்கள் கருட்டு நம்பிக்கையுடன் எடுக்கப்பட்டன.

தண்ணீர் மற்றும் சுத்தமான காற்றின் பற்றாக்குறையால் ஆயிரக்கணக்கானோர் இறந்துள்ளனர், அதனால் அவர்கள் உயிருடன் இருக்க முடியும். மேலும் ஆயிரக்கணக்கான பாதிக்கப்பட்டவர்கள், தங்களுக்கும் மற்றவர்களுக்கும் சமையாக இருக்கிறார்கள், தங்கள் வாழ்க்கை

மருத்துவர்களிடமிருந்து மருந்துகளை உட்கொள்வதைப் பொறுத்தது என்று நினைக்கிறார்கள். அவர்கள் தொடர்ந்து காற்றில் இருந்து பாதுகாக்கிறார்கள் மற்றும் தண்ணீரைப் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்க்கிறார்கள். அவர்கள் நல்லவர்களாக மாற இந்த ஆசீர்வாதங்கள் தேவை.

அவர்கள் ஞானமடைந்து, மருந்துகளை ஒதுக்கி வைத்துவிட்டு, கோடை மற்றும் குளிர்காலம், கோடைகாலம் மற்றும் குளிர்காலத்தில் தங்கள் வீடுகளுக்குள் நுழையும் திறந்தவெளி மற்றும் காற்றில் உடற்பயிற்சி செய்யப் பழகினால், அவர்கள் குடிப்பதற்கும் குளிப்பதற்கும் சுத்தமான தண்ணீரைப் பயன்படுத்தினால், அவர்கள் முன்னணிக்கு பதிலாக ஒப்பீட்டளவில் நன்றாகவும் மகிழ்ச்சியாகவும் உணருவார்கள். ஒரு இழிவான இருப்பு." சிஎஸ், 55-

56. நேரடி மேற்கோள் எங்கே தொடங்குகிறது?

நல்ல இரத்தத்தைப் பெற, நீங்கள் நன்றாக சுவாசிக்க வேண்டும். புதிய காற்றின் முழு மற்றும் ஆழமான உத்வேகம், நுரையீரலை ஆக்ஸிஜனுடன் நிரப்புகிறது, இரத்தத்தை சுத்தப்படுத்துகிறது. இது அதற்கு ஒரு உயிரோட்டமான நிறத்தை அளிக்கிறது, உடலின் அனைத்து பாகங்களுக்கும் உயிர்வாழும் மின்னோட்டத்தைப் போல அனுப்புகிறது. நல்ல சுவாசம் நரம்புகளை அமைதிப்படுத்துகிறது, பசியைத் தூண்டுகிறது மற்றும் செரிமானத்தை மேம்படுத்துகிறது, இது ஆழ்ந்த, மறுசீரமைப்பு தூக்கத்திற்கு வழிவகுக்கிறது.

நுரையீரலுக்கு முடிந்த அளவு சுதந்திரம் கொடுக்க வேண்டும். செயல் சுதந்திரத்தின் மூலம் அதன் திறன் உருவாகிறது; அவை கட்டுப்படுத்தப்படும் சுருக்கப்பட்டால் குறைகிறது. எனவே மிகவும் பொதுவான பழக்கத்தின் மோசமான விளைவுகள், குறிப்பாக உட்கார்ந்த வேலையில், கையில் இருக்கும் பணியின் மீது வளைந்திருக்கும்.

இந்த நிலையில் ஆழமாக சுவாசிக்க இயலாது. ஆழமற்ற சுவாசம் விரைவில் ஒரு பழக்கமாக மாறும், மேலும் நுரையீரல் விரிவடையும் திறனை இழக்கிறது. அதே விளைவு எந்த சூடுக்கத்தாலும் உருவாக்கப்படுகிறது. இது மார்பின் கீழ் பகுதிக்கு போதுமான இடத்தை வழங்காது; வயிற்றுத் தசைகள், சுவாசத்திற்கு உதவும் நோக்கம் கொண்டவை, அவற்றின் பங்கை முழுமையாகச் செய்யவில்லை, மேலும் நுரையீரல்கள் அவற்றின் செயல்பாட்டில் கட்டுப்படுத்தப்படுகின்றன.

இதனால் ஆக்சிஜன் பற்றாக்குறை சப்ளை பெறப்படுகிறது. இரத்தம் மெதுவாக நகரும். நுரையீரலில் இருந்து வெளியேற்றப்பட வேண்டிய கழிவுகள், நச்சுப் பொருட்கள் தக்கவைக்கப்பட்டு, இரத்தம் தூய்மையற்றதாகிறது. நுரையீரல் மட்டுமின்றி, வயிறு, கல்லீரல் மற்றும் மூளையும் பாதிக்கப்படும். தோல் வெளிறியது, செரிமானம் குறைகிறது; இதயம் மனச்சோர்வடைகிறது; மேகமூட்டமான மூளை; எண்ணங்கள் குழப்பமடைகின்றன; அவர்கள் ஆவியின் மீது நிழல்களைப் போடுகிறார்கள்; முழு உயிரினமும் மனச்சோர்வடைகிறது மற்றும் செயலற்றதாகிறது, மேலும் குறிப்பாக நோய்க்கு ஆளாகிறது.

நுரையீரல் தொடர்ந்து அசுத்தங்களை வெளியேற்றுகிறது, மேலும் சுத்தமான காற்றுடன் தொடர்ந்து வழங்கப்பட வேண்டும். அசுத்தமான காற்று தேவையான ஆக்சிஜனை வழங்காது, மேலும் இரத்தம் மூளை மற்றும் பிற உறுப்புகளுக்கு உயிர் உறுப்பு இல்லாமல் செல்கிறது.

எனவே சரியான காற்றோட்டம் தேவை.

மூடிய, மோசமாக காற்றோட்டம் உள்ள அறைகளில் வாழ்வது, அங்கு காற்று உயிரற்ற மற்றும் பழமையானது, முழு உயிரினத்தையும் பலவீனப்படுத்துகிறது. இது குளிரின் தாக்கத்திற்கு குறிப்பாக உணர்திறன் ஆகிறது, மேலும் சிறிய வெளிப்பாடு நோய்க்கு வழிவகுக்கிறது. இது மிகவும் மூடிய, வீட்டிற்குள் வாழ்வது, பல பெண்களை வெளிர் மற்றும் பலவீனமாக்குகிறது. நுரையீரல்கள் மற்றும் துளைகள் வழியாக வெளியேற்றப்படும் நச்சுக் கூறுகள் ஏற்றப்படும் வரை அவை ஒரே காற்றை மீண்டும் மீண்டும் சுவாசிக்கின்றன; இதனால் அசுத்தங்கள் மீண்டும் இரத்தத்தில் கொண்டு செல்லப்படுகின்றன.

காற்றோட்டம் மற்றும் சூரிய ஒளி - கட்டிடங்களை கட்டும் போது, பொது நோக்கங்களுக்காக அல்லது வீட்டுவசதிக்காக, நல்ல காற்றோட்டம் மற்றும் ஏராளமான வெளிச்சத்தை வழங்குவதில் கவனமாக இருக்க வேண்டும். இந்த விஷயத்தில் தேவாலயங்கள் மற்றும் வகுப்பறைகள் பெரும்பாலும் குறைபாடுடையவை. சரியான காற்றோட்டத்தை புறக்கணிப்பது மிகவும் மந்தமான மற்றும் தூக்கமின்மைக்கு காரணமாகிறது, இது பல பிரசங்கங்களின் விளைவை அழித்து, ஆசிரியரின் வேலையை சோர்வாகவும் பயனற்றதாகவும் ஆக்குகிறது.

முடிந்தவரை, வீட்டுவசதியாக செயல்படும் கட்டிடங்கள் உயரமான, ஒல்லியான தரையில் அமைந்திருக்க வேண்டும். இது வறண்ட இடத்தை உறுதி செய்யும், ஈரப்பதம் மற்றும் அழகலால் ஏற்படும் நோய்களின் அபாயத்தைத் தடுக்கும். இந்த விஷயத்தை மிகவும் இலகுவாக அடிக்கடி எடுத்துக் கொள்ளப்படுகிறது. மோசமான உடல்நலம், கடுமையான நோய் மற்றும் பல இறப்புகள் தாழ்வான இடங்களில் ஈரப்பதம் மற்றும் அழகலின் விளைவாகும். மோசமான வடிகால்.

வீடுகளை கட்டும் போது, சரியான காற்றோட்டம் மற்றும் ஏராளமான சூரிய ஒளியை உறுதி செய்வது மிகவும் முக்கியம்.

வீட்டின் ஒவ்வொரு அறையிலும் காற்று மற்றும் ஒளியின் அளவு உள்ளது. படுக்கையறைகள் இரவும் பகலும் போதுமான காற்று சுழற்சியைக் கொண்டிருக்கும் வகையில் வைக்கப்பட வேண்டும். ஒவ்வொரு நாளும் காற்றிற்கும் சூரியனுக்கும் முழுமையாகத் திறக்கப்படாவிட்டால், தங்குமிடமாகச் செயல்பட எந்த அறையும் பொருந்தாது.

பல நாடுகளில், படுக்கையறைகள் வெப்பத்துடன் பொருத்தப்பட வேண்டும், இதனால் அவை குளிர் அல்லது ஈரமான காலநிலையில் முற்றிலும் சூடாகவும் உலர்ந்ததாகவும் இருக்கும்.

விருந்தினர் அறைக்கு தொடர்ந்து பயன்படுத்தப்படும் அதே கவனிப்பைப் பெற வேண்டும். மற்ற படுக்கையறைகளைப் போலவே, அது காற்று மற்றும் சூரியனைப் பெற வேண்டும், மேலும் உலர்த்துவதற்கு வெப்பமூட்டும் வழிமுறைகளுடன் பொருத்தப்பட்டிருக்க வேண்டும். எப்போதும் பயன்படுத்தப்படாத ஒரு அறையில் ஈரப்பதம் அடிக்கடி குவிகிறது. சூரிய ஒளியில் குளிக்கப்படாத ஒரு அறையில் தூங்கும் எவரும், அல்லது நன்கு வறண்ட மற்றும் காற்றோட்டம் இல்லாத படுக்கையை ஆக்கிரமித்திருந்தால், அது அவர்களின் ஆரோக்கியத்திற்கும் பெரும்பாலும் அவர்களின் சொந்த உயிருக்கும் ஆபத்தில் உள்ளது.

பலர் தங்கள் வீட்டைக் கட்டும் போது, செடிகள் மற்றும் பூக்கள் குறித்து கவனமாக முன்னெச்சரிக்கைகள் எடுக்கிறார்கள். அவர்களுக்கு அர்ப்பணிக்கப்பட்ட கிரீன்ஹவுஸ் அல்லது ஜன்னல் சூடான மற்றும் சன்னி; வெப்பம், காற்று மற்றும் சூரியன் இல்லாமல், தாவரங்கள் இருக்க முடியாது மற்றும் செழித்து வளர முடியாது. தாவரங்களின் வாழ்க்கைக்கு இந்த நிலைமைகள் அவசியமானால், அவை நமது ஆரோக்கியத்திற்கும் நமது குடும்பங்கள் மற்றும் விருந்தினர்களின் ஆரோக்கியத்திற்கும் எவ்வளவு அவசியம்! CBV, 272-275. மேற்கோள் எங்கே தொடங்குகிறது **நேரடியா?**

அவர்கள் எளிய மற்றும் ஆரோக்கியமான உணவு, சிறந்த பழங்கள் மற்றும் தானியங்கள், மரத்தின் நிழலில் அல்லது வான விதானத்தின் கீழ் மேசையை அமைத்துக் கொள்ள வேண்டும். பயணம், உடற்பயிற்சி மற்றும் பனோரமா ஆகியவை உங்கள் பசியைத் தூண்டும், மேலும் மன்னர்கள் கூட பொறாமைப்படக்கூடிய உணவை நீங்கள் அனுபவிக்க முடியும்.

இந்த சந்தர்ப்பங்களில், பெற்றோர்களும் குழந்தைகளும் கவனிப்பு, வேலை மற்றும் அனைத்து கவலைகளிலிருந்தும் விடுபட வேண்டும்.

பெற்றோர்கள் தங்கள் குழந்தைகளுடன் சிறியதாக உணர வேண்டும், எல்லாவற்றையும் அவர்களுக்கு முடிந்தவரை இனிமையானதாக மாற்ற வேண்டும். நாள் முழுவதும் தொடர்ச்சியான பொழுதுபோக்காக இருக்கட்டும். வெளிப்புற உடற்பயிற்சி, வீட்டிற்குள் வேலை செய்பவர்களுக்கு

வீடு மற்றும் உட்கார்ந்த நிலையில், அவர்களின் ஆரோக்கியத்திற்கு நன்மை பயக்கும். இயன்றவர்கள் அனைவரும் இந்த நடைமுறையை கடைபிடிக்க வேண்டிய கடமையை உணர் வேண்டும். எதுவும் இழக்கப்படாது; ஆனால் நீங்கள் நிறைய பெறுவீர்கள். அவர்கள் புதிய வாழ்க்கை மற்றும் புதிய ஆற்றலுடன் தங்கள் பணிகளுக்குத் திரும்புவார்கள், மேலும் ஆர்வத்துடன் தங்கள் பணியை மீண்டும் மேற்கொள்வார்கள், மேலும் அவர்கள் நோயை எதிர்ப்பதற்கு சிறப்பாக தயாராக இருப்பார்கள். சாட்சியங்கள், தொகுதி. 1, பக். 514-515.

உங்கள் வீடுகள் இனிமையாகவும், அழைக்கும் வகையிலும் இருக்க வேண்டுமெனில், காற்று மற்றும் சூரிய ஒளியால் அவற்றை பிரகாசமாக்குங்கள். உங்கள் தடிமனான திரைச்சீலைகளை அகற்றி, ஜன்னல்களைத் திறந்து, திரைச்சீலைகளை இடைநிறுத்தி, உங்கள் தரைவிரிப்புகளின் நிறங்களின் இழப்பில் இருந்தாலும், அதிக சூரிய ஒளியை அனுப்பலிக்கவும். விலைமதிப்பற்ற சூரிய ஒளி உங்கள் கம்பளங்களை வெளுத்துவிடும்; இருப்பினும், இது உங்கள் குழந்தைகளின் முகத்திற்கு ஆரோக்கியமான நிறத்தைக் கொடுக்கும். நீங்கள் கடவுளின் பிரசன்னத்தையும், வைராக்கியமும் அன்பும் நிறைந்த இதயத்துடன் இருந்தால், ஒரு தாழ்மையான வீடு, அதில் காற்று மற்றும் சூரியனின் ஒளியும் உள்ளது, நற்பண்புடைய விருந்தோம்பலால் உயிர்ப்பிக்கப்படும், அது உங்கள் குடும்பத்திற்கும் சோர்வடைந்த பயணிகளுக்கும் இருக்கும். பூமியில் சொர்க்கம். சாட்சியங்கள், தொகுதி. 2, ப. 527". சிஎஸ், 196. நேரடி மேற்கோள் எங்கே தொடங்குகிறது?

உடல் பயிற்சி - மற்றொரு விலைமதிப்பற்ற ஆசீர்வாதம் முறையான உடற்பயிற்சி. உடல் உழைப்பு அல்லது உடற்பயிற்சியை விரும்பாத பல சோம்பல் மற்றும் செயலற்ற மக்கள் உள்ளனர், ஏனெனில் அது அவர்களை சோர்வடையச் செய்கிறது. சோர்வடைவதில் என்ன தவறு? அவர்கள் சோர்வடைவதற்குக் காரணம், அவர்கள் உடற்பயிற்சியின் மூலம் தங்கள் தசைகளை புத்துயிர் பெறுவதில்லை, அதனால்தான் அவர்கள் சிறிய முயற்சியைக் கூட வெறுப்பார்கள். நோய்வாய்ப்பட்ட பெண்களும் சிறுமிகளும் உடல் செயல்பாடுகளில் ஈடுபடுவதை விட, குத்துதல், எம்பிராய்டரி அல்லது சரிகை செய்தல் போன்ற இலகுவான வேலைகளைச் செய்வதில் அதிக திருப்தி அடைகிறார்கள். நோயாளிகள் தங்கள் ஆரோக்கியத்தை மீட்டெடுக்க விரும்பினால், அவர்கள் உடற்பயிற்சி செய்வதை நிறுத்தக்கூடாது; இல்லையெனில், தசை பலவீனம் மற்றும் பொது பலவீனம் அதிகரிக்கும். ஒரு கையைக் கட்டி, அது சில வாரங்களுக்குப் பயன்படுத்தப்படாமல் இருக்கட்டும்; பின்னர் அதை அதன் கட்டுகளிலிருந்து விடுங்கள், அதே காலகட்டத்தில் நீங்கள் மிதமான பயன்பாட்டில் வைத்திருந்ததை விட இது பலவீனமாக இருப்பதை நீங்கள் கவனிப்பீர்கள். செயலற்ற தன்மை முழு தசை மண்டலத்திலும் அதே விளைவை உருவாக்குகிறது. உடற்பயிற்சியின் மூலம் சுறுசுறுப்பான சுழற்சியை உருவாக்கினால், இரத்தம் அசுத்தங்களை வெளியேற்றும் திறன் கொண்டது அல்ல.

வெப்பநிலை அனுமதிக்கப்படும் போது, கோடை மற்றும் குளிர்காலத்தில் ஒவ்வொரு நாளும் வெளியில் நடக்க வேண்டும். ஆனால் ஆடை உடற்பயிற்சிக்கு பொருத்தமானதாக இருக்க வேண்டும், மேலும் கால்கள் நன்கு பாதுகாக்கப்பட வேண்டும். மருத்துவர்கள் பரிந்துரைக்கும் அனைத்து மருந்துகளையும் விட நடைபயிற்சி, அது குளிர்காலத்தில் இருந்தாலும், உங்கள் ஆரோக்கியத்திற்கு மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும். அதைச் செய்யக்கூடியவர்களுக்கு, வாகனம் ஓட்டுவதை விட நடைபயிற்சி விரும்பத்தக்கது. தசைகள் மற்றும் நரம்புகள் தங்கள் வேலையைச் சிறப்பாகச் செய்ய முடியும். ஆரோக்கியத்திற்கு மிகவும் அவசியமான உயிர்ச்சக்தி அதிகரிக்கும். நுரையீரல் இன்றியமையாத செயல்பாட்டைச் செய்யும்; ஏனெனில், உங்கள் நுரையீரலை நிரப்பாமல் குளிர்காலக் காலையின் உற்சாகமான காற்றில் வெளியே செல்ல முடியாது.

செல்வம் மற்றும் சும்மா இருப்பது சிலரால் உண்மையான ஆசீர்வாதங்களாகக் கருதப்படுகின்றன. ஆனால் சிலர் செல்வத்தைப் பெறும்போது அல்லது எதிர்பாராத விதமாக அதைப் பெறும்போது, அவர்களின் சுறுசுறுப்பான பழக்கவழக்கங்கள் குறுக்கிடப்படுகின்றன, அவர்களின் நேரம் பயன்படுத்தப்படாமல், அவர்கள் சும்மா வாழ்கிறார்கள், மேலும் அவர்களின் பயன் முடிவுக்கு வருவது போல் தெரிகிறது; அவர்கள் அமைதியற்றவர்களாகவும், கவலையற்றவர்களாகவும், மகிழ்ச்சியற்றவர்களாகவும் ஆகிவிடுகிறார்கள், அவர்களுடைய வாழ்க்கை விரைவில் முடிவடைகிறது. எப்பொழுதும் பரபரப்பாகவும், மகிழ்ச்சியாகவும் அன்றாடப் பணிகளைச் செய்பவர்கள் மிகவும் மகிழ்ச்சியாகவும், சுறுசுறுப்பாகவும் இருப்பார்கள். இரவின் ஓய்வும் அமைதியும் உங்கள் சோர்வுற்ற உடலை தடையின்றி ஓய்வெடுக்கிறது. உடற்பயிற்சி செரிமானத்திற்கு உதவும். உணவு உண்டபின் திறந்த வெளியில் நடப்பது, தலையை நிமிர்ந்து நிற்பது, தோள்களை பின்புறமாக வைத்துக்கொண்டு, மிதமான உடற்பயிற்சி செய்வது போன்றவை பலன் தரும். மனமானது இயற்கையின் அழகில் தன்னை விட்டு விலகும். உணவுக்குப் பிறகு வயிற்றில் எவ்வளவு கவனம் செலுத்தப்படுகிறதோ, அவ்வளவு சிறந்தது. உங்கள் உணவு உங்களுக்கு தீங்கு விளைவிக்கும் என்று நீங்கள் தொடர்ந்து பயத்தில் இருந்தால், அது நிச்சயமாகவே செய்யும். உங்களை மறந்துவிட்டு, மகிழ்ச்சியான ஒன்றை நினைத்துப் பாருங்கள். சிஎஸ், 52-53. நேரடி மேற்கோள் எங்கே தொடங்குகிறது?

தீவிரமான, வன்முறையற்றதாக இருந்தாலும், திறந்த வெளியில், மகிழ்ச்சியான மனப்பான்மையுடன் உடற்பயிற்சி செய்வது ஊக்கமளிக்கும் சுற்றோட்டம், சருமத்திற்கு ஆரோக்கியமான ஃப்ளஷ் கொடுக்கிறது, மேலும் இரத்தத்தை தூய காற்றினால் உயிர்ப்பிக்கப்படுகிறது, உறுப்புகளுக்கு அனுப்புகிறது. வயிற்றில் உள்ள உடம்பு உடற்பயிற்சியின் மூலம் நிவாரணம் பெறும். மருத்துவர்கள் அடிக்கடி நோய்வாய்ப்பட்டவர்கள் தங்கள் ஆரோக்கியத்தை மீட்டெடுப்பதற்காக வெளிநாடுகளுக்குச் செல்லவும், ஹைட்ரோ-மினரல் ரிசார்ட்டுகளுக்குச் செல்லவும் அல்லது கடல் முழுவதும் பயணம் செய்யவும் அறிவுறுத்துகிறார்கள்; ஒவ்வொரு பதில் ஒன்பது நிகழ்வுகளிலும், அவர்கள் நிதானமாக சாப்பிட்டு, மகிழ்ச்சியான மனநிலையுடன் ஆரோக்கியமான உடற்பயிற்சியில் ஈடுபட்டால், அவர்கள் தங்கள் ஆரோக்கியத்தை மீட்டெடுப்பார்கள் மற்றும் நேரத்தையும் பணத்தையும் மிச்சப்படுத்துவார்கள். உடற்பயிற்சி, மற்றும் காற்று மற்றும் சூரிய ஒளியின் இலவச மற்றும் ஏராளமான பயன்பாடு - சொர்க்கம் நம் அனைவருக்கும் இலவசமாக வழங்கிய ஆசீர்வாதங்கள் - பலவீனமான நோயாளிகளுக்கு வாழ்வையும் வலிமையையும் கொடுக்கும்.

ஓவ்வொரு நாளும் தங்கள் கைகால்களைப் பயன்படுத்துவதை நிறுத்துபவர்கள் உடற்பயிற்சி செய்ய முயற்சிக்கும்போது பலவீனமடைவதைக் காண்பார்கள். நரம்புகள் மற்றும் தசைகள் தங்கள் வேலையைச் செய்ய முடியாது மற்றும் முழு உயிரினத்தையும் ஆரோக்கியமான செயல்பாட்டில் வைத்திருக்க முடியாது. உடலின் ஓவ்வொரு உறுப்பும் அதன் பங்கைச் செய்கிறது. பயன்படுத்துவதன் மூலம் உறுப்பினர்கள் பலப்படுத்தப்படுவார்கள். ஓவ்வொரு நாளும் மிதமான உடற்பயிற்சி தசைகளுக்கு ஆற்றலைக் கொடுக்கும், இது உடற்பயிற்சியின்றி மந்தமாகவும் பலவீனமாகவும் மாறும். ஓவ்வொரு நாளும் திறந்த வெளியில் சுறுசுறுப்பாக உடற்பயிற்சி செய்வதன் மூலம், கல்லீரல், சிறுநீரகம் மற்றும் நுரையீரல் ஆகியவை அவற்றின் வேலையைச் செய்ய பலப்படுத்தப்படும். உங்கள் உதவிக்கு விருப்பத்தின் சக்தியைக் கொண்டு வாருங்கள், இது குளிர்ச்சியை எதிர்க்கும் மற்றும் நரம்பு மண்டலத்திற்கு ஆற்றலை வழங்கும். ஒரு குறுகிய காலத்தில் நீங்கள் உடற்பயிற்சி மற்றும் சுத்தமான காற்றின் பலன்களை கவனிப்பீர்கள், இந்த ஆசீர்வாதங்கள் இல்லாமல் நீங்கள் இனி வாழ விரும்ப மாட்டீர்கள். உங்கள் நுரையீரல், காற்று இல்லாமல், உணவின்றி பட்டினியால் வாடும் நபரைப் போல் இருக்கும். உண்மையில், காற்று இல்லாமல் இருப்பதை விட உணவு இல்லாமல் நாம் நீண்ட காலம் வாழ முடியும் - நுரையீரலுக்கு இறைவன் வழங்கிய உணவு. எனவே, அதை எதிரியாகக் கருதாமல், விலைமதிப்பற்ற தெய்வீக ஆசீர்வாதமாக கருதுங்கள். சாட்சியங்கள், தொகுதி. 2, பக். 528 மற்றும் 533. CS, 54. நேரடி மேற்கோள் எங்கே தொடங்குகிறது?

ஓய்வு - "அதிக வேலை காரணமாக சிலர் நோய்வாய்ப்படுகிறார்கள், அவர்களுக்கு ஓய்வு, கவனிப்பில் இருந்து சுதந்திரம் மற்றும் குறைக்கப்பட்ட உணவு ஆகியவை ஆரோக்கியத்தை மீட்டெடுக்க அவசியம்". (நல்ல வாழ்வின் அறிவியல், பக். 236). மிகவும் முக்கியமான ஒன்று, படுக்கைக்கு முன் சாப்பிடக்கூடாது, இது வயிற்றை கனமாக்குகிறது, வேலை செய்ய நேரம் எடுக்கும் மற்றும் தூக்கத்தின் தரத்தில் தலையிடுகிறது. நள்ளிரவுக்கு முன் உறங்குவது சிறந்ததாக இருக்கும், மேலும் வாரந்தோறும் ஓய்வுடன் சனிக்கிழமையும் கூட.

உண்பதிலும் குடிப்பதிலும் நிதானம், வேலையில் நிதானம், ஏறக்குறைய எல்லா விஷயங்களிலும் நிதானம் எல்லா இடங்களிலும் இருக்கிறது. ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தில் துல்லியமாக இவ்வளவு வேலைகளைச் செய்ய பெரும் முயற்சியை மேற்கொள்பவர்கள், அவர்கள் ஓய்வெடுக்க வேண்டும் என்று அவர்களின் தீர்ப்பு கூறும்போது தொடர்ந்து வேலை செய்பவர்கள், ஒருபோதும் லாபம் ஈட்ட மாட்டார்கள். அவர்கள் கடன் வாங்கிய மூலதனத்தில் வாழ்கிறார்கள். எதிர்காலத்தில் அவர்களுக்குத் தேவைப்படும் முக்கிய சக்தியை அவர்கள் வீணடிக்கிறார்கள். அவர்கள் மிகவும் அலட்சியமாகப் பயன்படுத்திய ஆற்றல் கோரப்படும்போது, அது இல்லாததால் அவை தோல்வியடைகின்றன. உடல் வலிமை போய்விட்டது, மன திறன்கள் தோல்வியடைகின்றன. அவர்கள் ஒரு இழப்பை எதிர்கொண்டதை அவர்கள் உணர்கிறார்கள், ஆனால் அவர்களுக்கு என்னவென்று தெரியவில்லை. உங்களுக்குத் தேவையான நேரம் வந்துவிட்டது, ஆனால் உங்கள் உடல் வளங்கள் தீர்ந்துவிட்டன. சுகாதார சட்டங்களை மீறும் எவரும் எந்த நேரத்திலும் அதிகமாகவோ அல்லது குறைவாகவோ பாதிக்கப்பட வேண்டும். கடவுள் நமக்கு இன்றியமையாத ஆற்றலை வழங்கியுள்ளார், இது நம் வாழ்வின் வெவ்வேறு காலகட்டங்களில் பயன்படுத்தப்பட வேண்டும். தொடர்ச்சியான ஓவரலோட் மூலம் இந்த சக்திகளை நாம் அலட்சியமாக வெளியேற்றினால், சில காலத்தில் நாம் இழப்பை சந்தித்திருப்போம். நம் வாழ்வு அழிந்தால் நமது பயன் குறையும். ஒரு விதியாக, பகல் வேலை இரவில் நீடிக்கக்கூடாது. பகலின் அனைத்து மணிநேரங்களையும் சரியாகப் பயன்படுத்தினால், இரவு வரை நீடிக்கும் வேலை மிகவும் அதிகமாக உள்ளது, மேலும் அதிக வேலை செய்யும் உயிரினம் அதன் மீது சுமத்தப்பட்ட சுமையால் பாதிக்கப்படும். இதைச் செய்பவர்கள் சில சமயங்களில் அவர்கள் பெறுவதை விட அதிகமாக இழக்கிறார்கள் என்று எனக்குக் காட்டப்பட்டது. ஏனென்றால் அவர்களின் ஆற்றல்கள் தீர்ந்துவிட்டன, மேலும் அவர்கள் நரம்புத் தூண்டுதலின் கீழ் வேலை செய்கிறார்கள். அவர்கள் எந்த உடனடி சேதத்தையும் கவனிக்க மாட்டார்கள், ஆனால் அவர்கள் நிச்சயமாக தங்கள் அரசியலமைப்பை அசைக்கிறார்கள். சிஎஸ், 99.

தொடர் வேலையாலும், தடைச் சூழலாலும் மன உளைச்சலும், பதட்டமும் உள்ளவர்களுக்கு, நாட்டிற்குச் சென்று, அக்கறையின்றி, இயற்கையோடு நெருங்கிப் பழக்கக் கூடிய எளிமையான வாழ்க்கை வாழலாம். வயல்வெளிகளிலும் காடுகளிலும் அலைந்து திரிவது, பூக்களைப் பறிப்பது, பறவைகளின் பாடல்களைக் கேட்பது ஆகியவை உங்கள் மீட்புக்கு வேறு எந்த வழிகளையும் விட ஒப்பிடமுடியாத அளவிற்கு உதவும். CBV, 236-237. மேற்கோள் எங்கே தொடங்குகிறது

நேரடியா?

மன உழைப்பால் சோர்வடைந்தவர்கள் சோர்வுற்ற எண்ணங்களிலிருந்து ஓய்வெடுக்க வேண்டும், ஆனால் எந்த வகையிலும் தங்கள் மன திறன்களைப் பயன்படுத்துவது ஆபத்தானது என்று அவர்கள் நம்பக்கூடாது. பலர் தங்கள் நிலை உண்மையில் இருப்பதை விட மோசமாக இருப்பதாகக் கருதுகிறார்கள். இந்த மனநிலை குணப்படுத்துவதற்கு உகந்ததல்ல, மேலும் ஊக்குவிக்கப்படக்கூடாது.

போதகர்கள், ஆசிரியர்கள், மாணவர்கள் மற்றும் பிற அறிவார்ந்த பணியாளர்கள் உடல் பயிற்சியால் தணிக்கப்படாத கடுமையான மன முயற்சியின் விளைவாக அடிக்கடி நோய்களுக்கு ஆளாகிறார்கள். இவர்களுக்குத் தேவையானது சுறுசுறுப்பான வாழ்க்கை. வாழ்வில் கண்டிப்பான நிதானத்தின் பழக்கவழக்கங்கள், வசதியான உடற்பயிற்சியுடன் சேர்ந்து, உடல் ரீதியாகவும் மன ரீதியாகவும் வீரியத்தை உறுதி செய்யும், மூளையுடன் வேலை செய்யும் அனைத்து தொழிலாளர்களுக்கும் சகிப்புத்தன்மையைக் கொடுக்கும்.

உடல் வலிமைக்கு அதிகமாக வரி செலுத்தியவர்கள் உடலுழைப்பை முற்றிலுமாக கைவிடுமாறு ஊக்குவிக்கக் கூடாது. ஆனால் சிறந்த முடிவுகளை உருவாக்க உடல் உழைப்பு முறையாகவும் சுவாரச்யமாகவும் இருக்க வேண்டும். வெளிப்புற உடற்பயிற்சி சிறந்தது; வலுவிறந்த அந்த உறுப்புகளைப் பயன்படுத்துவதன் மூலம் புத்துணர்ச்சியூட்டும் வகையில் அது ஏற்பாடு செய்யப்பட வேண்டும்; இதயம் இதில் இருக்க வேண்டும். கைமுறையான வேலை ஒருபோதும் அதிகப்படியான முயற்சியாக மாறக்கூடாது.

ஊனமுற்றவர்கள் தங்கள் நேரத்தையும் கவனத்தையும் ஆக்கிரமிக்க எதுவும் இல்லாதபோது, அவர்களின் எண்ணங்கள் தங்களைத் தாங்களே ஒருமுகப்படுத்துகின்றன. மேலும் அவர்கள் நோயுற்றவர்களாகவும் எரிச்சலூட்டும்வர்களாகவும் மாறுகிறார்கள். அவர்கள் எவ்வளவு மோசமாக உணர்கிறார்கள் என்பதைப் பற்றி அவர்கள் அடிக்கடி கவலைப்படுகிறார்கள், அவர்கள் உண்மையில் இருப்பதை விட மிகவும் மோசமானவர்கள் மற்றும் எதையும் செய்ய முற்றிலும் இயலாதவர்கள் என்று நினைக்கிறார்கள்.

இந்த எல்லா சந்தர்ப்பங்களிலும், நன்கு வழிநடத்தப்பட்ட உடல் பயிற்சி ஒரு சிறந்த தீர்வாக இருக்கும். சில சந்தர்ப்பங்களில், ஆரோக்கியத்தை மீட்டெடுக்க இது அவசியம். சித்தம் கைகளின் வேலையுடன் வருகிறது; மற்றும் இந்த ஊனமுற்றோருக்குத் தேவையானது விருப்பத்தின் விழிப்புணர்வு. இது செயலற்ற நிலையில் இருக்கும்போது, கற்பனை அசாதாரணமாகிறது, மேலும் நோயை எதிர்க்க இயலாது.

செயலற்ற தன்மை இந்த நோயாளிகளில் பெரும்பாலானவர்களுக்கு ஏற்படக்கூடிய மிகப்பெரிய துரதிர்ஷ்டம். பயனுள்ள வேலையில் லேசான ஆக்கிரமிப்பு, அது மனதையும் உடலையும் வரி செய்யாது, இரண்டிலும் நன்மை பயக்கும். இது தசைகளை வலுப்படுத்துகிறது, சிறந்த சுழற்சியை ஊக்குவிக்கிறது, அதே நேரத்தில் செல்லாதவர்களுக்கு இந்த பிஸியான உலகில் அவர் முற்றிலும் பயனற்றவர் அல்ல என்பதை அறிந்து கொள்ளும் திருப்தியை அளிக்கிறது. முதலில் உங்களால் சிறிதும் செய்ய முடியாமல் போகலாம், ஆனால் விரைவில் உங்கள் பலம் அதிகரிப்பதைக் காண்பீர்கள், மேலும் நீங்கள் வேலையின் அளவை விகிதாசாரமாக அதிகரிக்கலாம்.

செரிமான உறுப்புகளை பலப்படுத்துவதால், டிஸ்பென்டிக் நோயாளிகளுக்கு உடற்பயிற்சி நன்மை பயக்கும். சாப்பிட்ட உடனேயே கடினமான படிப்பு அல்லது வன்முறையான உடல் பயிற்சியில் ஈடுபடுவது செரிமான வேலையைத் தடுக்கிறது; ஆனால் உணவுக்குப் பிறகு, தலையை உயர்த்தி, தோள்பட்டை பின்புறமாக வைத்து சிறிது நடைப்பயிற்சி செய்வது மிகுந்த பலன் தரும்.

அதன் முக்கியத்துவம் பற்றி சொல்லப்பட்ட மற்றும் எழுதப்பட்ட அனைத்தும் இருந்தாலும், உடல் பயிற்சியை புறக்கணிக்கும் பலர் இன்னும் உள்ளனர். பலர் தங்கள் உடல்கள் ஏற்றப்பட்டதால் உடலுறவு கொள்கிறார்கள்; மற்றவர்கள் மெலிந்து பலவீனமாகிறார்கள், ஏனென்றால் அதிகப்படியான உணவைக் கையாள்வதன் மூலம் அவர்களின் முக்கிய சக்திகள் தீர்ந்துவிட்டன. அசுத்தங்களை இரத்தத்தை சுத்தப்படுத்தும் முயற்சியில் கல்லீரல் அதிக வேலை செய்கிறது, இதன் விளைவாக நோய் ஏற்படுகிறது.

உட்கார்ந்த பழக்கம் உள்ளவர்கள், வானிலை அனுமதிக்கும் போது, ஓவ்வொரு நாளும் கோடை மற்றும் குளிர்காலத்தில் வெளியில் உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும். குதிரை அல்லது காரில் சவாரி செய்வதை விட நடைப்பயிற்சி விரும்பத்தக்கது, ஏனெனில் அது அதிக தசைகளை நகர்த்துகிறது. நுரையீரல்கள் பலனளிக்கும் செயலுக்குத் தள்ளப்படுகின்றன, ஏனெனில் அவற்றை விரிவுபடுத்தாமல் வேகமான வேகத்தில் நடக்க முடியாது.

இத்தகைய உடற்பயிற்சி, பல சந்தர்ப்பங்களில், மருந்துகளை விட உங்கள் ஆரோக்கியத்திற்கு சிறந்ததாக இருக்கும். மருத்துவர்கள் பெரும்பாலும் தங்கள் வாடிக்கையாளர்களுக்கு கடல் பயணத்தை மேற்கொள்ளவும், நீர் ரிசார்ட்டுக்குச் செல்லவும் அல்லது இயற்கைக்காட்சியை மாற்றுவதற்காக வெவ்வேறு இடங்களுக்குச் செல்லவும் அறிவுறுத்துகிறார்கள். , நேரத்தையும் பணத்தையும் மிச்சப்படுத்துகிறது. CBV, 238-240. நேரடி மேற்கோள் எங்கே தொடங்குகிறது?

நீரின் பயன்பாடு - ஆரோக்கியம் மற்றும் நோய்களில், தூய்மையான நீர் சொர்க்கத்தின் மிகச் சிறந்த ஆசீர்வாதங்களில் ஒன்றாகும், இது மனிதர்கள் மற்றும் விலங்குகளின் தாகத்தைத் தணிக்க கடவுள் வழங்கிய பானம். ஏராளமாக குடிக்கவும், இது உடலின் தேவைகளை பூர்த்தி செய்ய உதவுகிறது, மற்றும் நோய்களை எதிர்க்கும் இயல்பு. நீரின் வெளிப்புற பயன்பாடு இரத்த ஓட்டத்தை ஒழுங்குபடுத்துவதற்கான எளிதான மற்றும் மிகவும் திருப்திகரமான வழிமுறைகளில் ஒன்றாகும். குளிர்ந்த அல்லது குளிர்ந்த குளியல் ஒரு சிறந்த டானிக் ஆகும். சூடான மழை துளைகளைத் திறக்கிறது, இதனால் அசுத்தங்களை அகற்ற உதவுகிறது. சூடான மற்றும் நடுநிலை குளியல் இரண்டும் நரம்புகளை அமைதிப்படுத்துகிறது மற்றும் சுழற்சியை சமநிலைப்படுத்துகிறது.

எவ்வாறாயினும், தண்ணீரை முறையாகப் பயன்படுத்துவதால் ஏற்படும் நன்மைகளை அனுபவத்தால் கற்றுக் கொள்ளாத பலர் உள்ளனர், மேலும் அதைப் பற்றி பயன்படுகிறார்கள். ஹைட்ரோதெரபி சிகிச்சைகள் எப்படி இருக்க வேண்டும் என்பதைப் பாராட்டுவதில்லை, மேலும் அவற்றை நன்றாகப் பயன்படுத்துவதற்கு பலர் மேற்கொள்ள விரும்பாத வேலை தேவைப்படுகிறது. ஆனால் இந்த விஷயத்தில் யாரும் அறியாமை அல்லது அலட்சியத்தை மன்னிக்க வேண்டாம். துன்பத்தைத் தணிக்கவும் நோயை எதிர்த்துப் போராடவும் தண்ணீரைப் பயன்படுத்துவதற்கான பல வழிகள் உள்ளன. எளிமையான வீட்டு சிகிச்சைகளில், அதன் பயன்பாட்டில் அனைவரும் அறிந்திருக்க வேண்டும். தாய்மார்கள், குறிப்பாக, உடல்நலம் மற்றும் நோயின் போது தங்கள் குடும்பத்தை எவ்வாறு கவனித்துக் கொள்ள வேண்டும் என்பதை அறிந்திருக்க வேண்டும். CBV, 237. நேரடி மேற்கோள் எங்கே தொடங்குகிறது?

ஒரு குடும்பத்தில் ஒரு தீவிர நோய் வந்தால், ஒவ்வொரு உறுப்பினரும் தனிப்பட்ட தூய்மை மற்றும் உணவு முறைகளில் கடுமையான கவனம் செலுத்த வேண்டும், தங்களை ஆரோக்கியமான நிலையில் வைத்திருக்க வேண்டும், அவ்வாறு செய்வதன் மூலம், நோய்க்கு எதிராக தங்களை வலுப்படுத்த வேண்டும். ஆரம்பத்திலிருந்தே நோயாளியின் அறையில் போதுமான காற்றோட்டம் இருப்பது மிகவும் முக்கியம். இது நோயாளிக்கு நன்மை பயக்கும், மேலும் அறையில் நீண்ட நேரம் இருக்க வேண்டிய கட்டாயத்தில் இருப்பவர்களை புத்திசாலித்தனமாக வைத்திருப்பது மிகவும் அவசியம்.

சுகாதார விதிகளை கண்டிப்பாக கடைபிடிப்பதன் மூலம் நோயை தவிர்க்க அனைவரும் உழைத்தால் பெரும் துன்பத்தை காப்பாற்ற முடியும். கடுமையான சுகாதாரப் பழக்கவழக்கங்களைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். பலர், தாங்கள் நலமாக இருப்பதாக நினைக்கும் போது, ஆரோக்கியமாக இருக்க கவலைப்படுவதில்லை. அவர்கள் தனிப்பட்ட தூய்மையை புறக்கணிக்கிறார்கள், மேலும் தங்கள் ஆடைகளை சுத்தமாக வைத்திருப்பதில் கவனமாக இருப்பதில்லை. அசுத்தங்கள் தொடர்ந்து மற்றும் கண்ணுக்குத் தெரியாமல், துளைகள் வழியாக உடலை விட்டு வெளியேறுகின்றன, மேலும் சருமத்தின் மேற்பரப்பை ஆரோக்கியமான நிலையில் வைத்திருக்காவிட்டால், உயிரினம் அசுத்த பொருட்களால் அதிக சுவையாகிறது. பயன்படுத்தப்பட்ட ஆடைகளை அடிக்கடி துவைக்காமல், அடிக்கடி ஒளிபரப்பினால், அது உணர்ந்திற்ற மற்றும் உணர்வற்ற வியர்வையால் உடலில் இருந்து வெளியேற்றப்படும் அசுத்தங்களுடன் அழுக்காகிவிடும். மேலும் பயன்படுத்தப்படும் ஆடைகள் இந்த அசுத்தங்களை அடிக்கடி சுத்தம் செய்யாமல் இருந்தால், தோலின் துளைகள் தேய்ந்த பொருட்களை மீண்டும் உறிஞ்சிவிடும். உடலின் அசுத்தங்கள், வெளியேற அனுமதிக்கப்படாவிட்டால், இரத்தத்தில் திரும்பவும் உள் உறுப்புகளில் திணிக்கப்படுகின்றன. இயற்கை, நச்சு அசுத்தங்களிலிருந்து விடுபட, உயிரினத்தை அகற்ற முயற்சிக்கிறது - காய்ச்சலை உருவாக்கும் முயற்சி, இது நோய் என்று அழைக்கப்படுகிறது. CS, 61. நேரடி மேற்கோள் எங்கே தொடங்குகிறது?

உடல் மற்றும் மன ஆரோக்கியம் ஆகிய இரண்டிற்கும் தூய்மையான தூய்மை அவசியம். சருமத்தின் வழியாக உடலில் இருந்து அழுக்குகள் தொடர்ந்து வெளியேற்றப்படுகின்றன. அதன் மில்லியன் கணக்கான துளைகளை அடிக்கடி குளித்தால் சுத்தமாக வைத்திருக்காவிட்டால் விரைவில் அடைத்துவிடும், மேலும் தோல் வழியாக வெளியேற வேண்டிய அசுத்தங்கள் மற்ற நீக்குதல் உறுப்புகளுக்கு கூடுதல் சுவையாக மாறும்.

ஒவ்வொரு நாளும், காலை அல்லது மாலை நேரங்களில் குளிர் அல்லது சூடான மழையால் பலர் பயனடைவார்கள். நீங்கள் சளிக்கு ஆளாக நேரிடுவதற்குப் பதிலாக, ஒழுங்காக எடுத்துக் கொள்ளப்பட்ட குளியல் அவற்றிற்கு எதிராக உங்களை பலப்படுத்துகிறது, ஏனெனில் அது சுழற்சியை மேம்படுத்துகிறது; இரத்தம் மேற்பரப்பிற்கு கொண்டு வரப்பட்டு, உடலின் பல்வேறு பகுதிகளுக்கு எளிதாகவும், சீராகவும் பாய அனுமதிக்கிறது. மனமும் உடலும் சமமாக புத்துணர்ச்சி பெறும். தசைகள் மிகவும் நெகிழ்வானதாக மாறும், புத்தி மேலும் உயிருடன் இருக்கும். குளிப்பது நரம்புகளை அமைதிப்படுத்தும். இது குடல், வயிறு மற்றும் கல்லீரலுக்கு உதவுகிறது, ஒவ்வொருவருக்கும் ஆரோக்கியத்தையும் ஆற்றலையும் அளிக்கிறது, இது செரிமானத்தை ஊக்குவிக்கிறது.

உங்கள் உடைகள் எப்போதும் சுத்தமாக இருப்பதும் முக்கியம். பயன்படுத்தப்படும் ஆடை துளைகள் வழியாக வெளியேற்றப்படும் கழிவுகளை உறிஞ்சுகிறது; அதை அடிக்கடி மாற்றி கழுவாமல் இருந்தால், அசுத்தங்கள் மீண்டும் உறிஞ்சப்படும்.

CBV, 276. [நேரடி மேற்கோள் எங்கே தொடங்குகிறது?](#)

திரும்பப் பெறுதல் - ஊக்கமருந்துகள் மற்றும் போதைப்பொருள் என்ற பெயரில் பல்வேறு வகையான பொருட்கள் வகைப்படுத்தப்படுகின்றன, அவை உணவாகவோ அல்லது பானமாகவோ பயன்படுத்தப்பட்டாலும், வயிற்றை எரிச்சலூட்டுகின்றன, இரத்தத்தை விஷமாக்குகின்றன மற்றும் நரம்புகளை எரிச்சலூட்டுகின்றன. அதன் பயன்பாடு ஒரு நேர்மறையான தீமை. பலர் ஊக்கமருந்துகளின் தூண்டுதலை நாடுகிறார்கள், ஏனெனில், இந்த நேரத்தில், முடிவுகள் இனிமையானவை. இருப்பினும், எப்போதும் ஒரு எதிர்வினை உள்ளது. இயற்கைக்கு மாறான தூண்டுதல்களின் பயன்பாடு எப்போதும் அதிகமாக இருக்கும், இது சீரழிவு மற்றும் அழிவை ஊக்குவிப்பதில் செயலில் உள்ள முகவராக உள்ளது. நல்ல வாழ்க்கை அறிவியல், ப. 325.

பைபிள் தெரிவிக்கிறது "உங்கள் நிதானத்தை எல்லாருக்கும் தெரியப்படுத்துங்கள்" (பிலி.4:5). நல்லதைக் கூட அளவோடு பயன்படுத்த வேண்டும். தற்காலிக உணவுகளைப் பற்றி நாம் குறைவாக சிந்திக்க வேண்டும்; "நாம் தொடர்ந்து வார்த்தையை தியானிக்க வேண்டும், அதை உண்ண வேண்டும், அதை ஜீரணிக்க வேண்டும், தினசரி பயிற்சியின் மூலம் அதை வாழ்க்கையின் நீரோட்டத்தில் அறிமுகப்படுத்த வேண்டும். கிறிஸ்துவை தினமும் உண்பவர், அவருடைய முன்மாதிரியின் மூலம், எதைச் சாப்பிட வேண்டும் என்பதைப் பற்றி குறைவாக சிந்திக்கவும், அவர்கள் மனதிற்குக் கொடுக்கும் உணவைப் பற்றி அதிகம் கவலைப்படவும் மற்றவர்களுக்குக் கற்பிப்பார். (உணவு பற்றிய ஆலோசனை, பக்கங்கள் 89-90).

வசதியான ஆட்சி - "ஆகையால், நீங்கள் சாப்பிட்டாலும், குடித்தாலும், எதைச் செய்தாலும், எல்லாவற்றையும் கடவுளின் மகிமைக்காகச் செய்யுங்கள்" (1 கொரி. 10:31). தானியங்கள், பழங்கள், கொட்டைகள் மற்றும் காய்கறிகளின் வசதியான கலவையானது, ஊட்டச்சத்தின் அனைத்து கூறுகளையும் கொண்டுள்ளது மற்றும் சரியாக தயாரிக்கப்படும் போது, உடல் மற்றும் மன வலிமைக்கு ஒரு சிறந்த விதிமுறை ஆகும்.

தெய்வீக சக்தியில் நம்பிக்கை - இது முக்கிய மருந்து. தற்செயலாக மற்றவர்களில் சிலர் தோல்வியுற்றால், இது நிச்சயமாக தோல்வியடையாது. குணமாக்கும் சக்தி கர்த்தரிடமிருந்து வருகிறது "ஆண்டவரே, என்னைக் குணமாக்கும், நான் குணமடைவேன், என்னைக் காப்பாற்றுங்கள், நான் இரட்சிக்கப்படுவேன், ஏனென்றால் நீரே என் துதி" (எரே. 17:14). பிரார்த்தனை மூலம் நாம் எதையாவது சாதிக்க முடியும்

எந்த மனிதனும் அல்லது நிறுவனமும் நமக்காக செய்யாததை, கடவுளின் அன்பு நம் வாழ்வுக்கும் ஆரோக்கியத்திற்கும் எப்போதும் அவசியம்.

CAP. 6 முறையற்ற உணவு நோயை ஏற்படுத்துகிறது

மனிதர்கள் ஆன்மாவின் கோவிலை மாசுபடுத்தியுள்ளனர், மேலும் கடவுள் அவர்களை எழுப்பி, கடவுள் கொடுத்த ஆண்மையை மீண்டும் பெற தங்கள் முழு ஆற்றலுடனும் பாடுபடுமாறு கடவுள் அழைப்பு விடுக்கிறார். கடவுளின் அருளைத் தவிர வேறு எதுவும் இதயத்தை நம்பவைத்து மாற்ற முடியாது; அவரிடமிருந்துதான் பழக்கவழக்கங்களின் அடிமைகள் தங்களைக் கட்டிப்போடும் தளைகளை உடைக்கும் வலிமையைப் பெற முடியும். உடல், மன மற்றும் தார்மீக வலிமையை இழக்கும் பழக்கவழக்கங்களில் தொடர்ந்து ஈடுபடும் வரை, மனிதன் தனது உடலை ஒரு உயிருள்ள தியாகமாக, புனிதமான மற்றும் கடவுளுக்குப் பிரியமானதாகக் காட்ட முடியாது. மீண்டும் அப்போஸ்தலன் கூறுகிறார்: "மேலும் இந்த உலகத்திற்கு ஒத்துப்போகாமல், உங்கள் மனதைப் புதுப்பிப்பதன் மூலம் மாற்றப்படுங்கள், அது என்ன நல்லது, ஏற்றுக்கொள்ளத்தக்கது மற்றும் பூரணமான தேவனுடைய சித்தம் என்பதை நீங்கள் நிரூபிக்கலாம்" (ரோமர் 12:2). கிறிஸ்தவ நிதானம் மற்றும் பைபிள் சுகாதாரம், பக். 7-11.

வாழ்க்கை விதிகளை வேண்டுமென்றே அறியாமை - இந்த தலைமுறையின் சிறப்பியல்பு கொள்கைகளின் விசித்திரமான இல்லாமை, மற்றும் வாழ்க்கை மற்றும் ஆரோக்கியத்தின் விதிகளை அவர்கள் புறக்கணிப்பதில் கவனிக்கத்தக்கது, ஆச்சரியமாக இருக்கிறது.

அவர்களைச் சுற்றி வெளிச்சம் பிரகாசிக்கும்போது இந்த விஷயத்தில் அறியாமை நிலவுகிறது. பெரும்பாலான மக்களுக்கு, அவர்களின் முக்கிய கவலை: நான் என்ன சாப்பிடுவேன்? நான் என்ன குடிப்பேன், என்ன உடுத்துவேன்?

நாம் நம் உடலை எவ்வாறு நடத்த வேண்டும் என்பதைப் பற்றி சொல்லப்பட்ட மற்றும் எழுதப்பட்ட அனைத்தும் இருந்தபோதிலும், பசியின்மை மிகப்பெரியது பொதுவாக ஆண்களையும் பெண்களையும் கட்டுப்படுத்தும் சட்டம்.

ஆண்களும் பெண்களும் சுகாதாரச் சட்டங்களுக்குக் கீழ்ப்படிந்து வாழாததால், இந்த விஷயத்தை அவர்கள் தனிப்பட்ட கடமையாகக் கொள்ளாததால், தார்மீகத் திறன்கள் பலவீனமடைந்துள்ளன. பெற்றோர்கள் தங்கள் சொந்த வக்கிரமான பழக்கங்களை தங்கள் சந்ததியினருக்கு அனுப்புகிறார்கள், மேலும் விரட்டும் நோய்கள் இரத்தத்தை மாசுபடுத்துகின்றன மற்றும் மூளையை பாதிக்கின்றன.

பெரும்பான்மையான ஆண்களும் பெண்களும் தங்கள் இருப்பின் விதிகளை அறியாமலேயே இருக்கிறார்கள், மேலும் அறிவு மற்றும் ஒழுக்கத்தின் இழப்பில் பசி மற்றும் உணர்ச்சிகளில் ஈடுபடுகிறார்கள், மேலும் இயற்கையின் விதிகளை மீறியதன் விளைவை அறியாதவர்களாகவே இருக்கிறார்கள். மெதுவான விஷங்களைப் பயன்படுத்துவதில் மோசமான பசியை அவர்கள் பொறுத்துக்கொள்கிறார்கள், இது இரத்தத்தை மாசுபடுத்துகிறது மற்றும் நரம்பு சக்திகளைக் குறைமதிப்பிற்கு உட்படுத்துகிறது, இதன் விளைவாக நோயையும் மரணத்தையும் தங்களுக்குள் கொண்டுவருகிறது. அவரது நண்பர்கள் இந்த நடத்தையின் விளைவை பிராவிடின்ஸ் விநியோகம் என்று அழைக்கிறார்கள். இதில் அவர்கள் சொர்க்கத்தை அவமதித்தனர். இயற்கையின் விதிகளுக்கு எதிராக கிளர்ச்சி செய்து, இந்த தவறான நடைமுறையின் தண்டனையை அனுபவித்தனர். துன்பம் மற்றும் இறப்பு இப்போது எல்லா இடங்களிலும் நிலவுகிறது, குறிப்பாக குழந்தைகள் மத்தியில். இந்தத் தலைமுறைக்கும் முதல் இரண்டாயிரம் ஆண்டுகளில் வாழ்ந்தவர்களுக்கும் இடையே உள்ள வேறுபாடு எவ்வளவு பெரியது! சாட்சியங்கள், தொகுதி. 3, பக். 140-141.

கட்டுப்பாடற்ற பசியின் முடிவுகள் - வாழ்க்கை விதிகளின் ஒவ்வொரு மீறலுக்கும் இயற்கை எதிர்ப்பு தெரிவிக்கும். துஷ்பிரயோகத்தை தன்னால் முடிந்தவரை பொறுத்துக்கொள்கிறான்; ஆனால் இறுதியாக பழிவாங்கல் உடல் மற்றும் மன திறன்கள் இரண்டிலும் வந்து விழுகிறது. மீறுபவரோடு அது முடிவதில்லை; அவரது மனச்சோர்வின் விளைவுகள் அவரது சந்ததியினரிடம் காணப்படுகின்றன மற்றும் தீமை தலைமுறையிலிருந்து தலைமுறைக்கு பரவுகிறது.

இயற்கை மற்றும் ஆன்மீக சட்டங்கள் மீறப்பட்டன - குணமடைந்த பல பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு, கிறிஸ்து கூறினார்: "இனி பாவம் செய்யாதீர்கள், உங்களுக்கு மோசமான ஒன்று நடக்காதபடி" (யோவான் 5:14). ஆகவே, நோய் என்பது இயற்கையான மற்றும் ஆன்மீக ரீதியில் கடவுளுடைய சட்டங்களை மீறுவதன் விளைவு என்று அவர் கற்பித்தார்.

படைப்பாளியின் திட்டத்திற்கு ஏற்ப மனிதர்கள் மட்டுமே வாழ்ந்தால் உலகில் இவ்வளவு பெரிய துன்பம் இருக்காது.

கிறிஸ்து பண்டைய இஸ்ரேலின் வழிகாட்டியாகவும் ஆசிரியராகவும் இருந்தார், மேலும் தெய்வீக சட்டங்களுக்குக் கீழ்ப்படிவதன் வெகுமதி ஆரோக்கியம் என்று அவர்களுக்குக் கற்பித்தார். பாலஸ்தீனத்தின் நோயுற்றவர்களைக் குணப்படுத்திய சிறந்த மருத்துவர், மேகத் தூணிலிருந்து தம் மக்களிடம் பேசி, அவர்கள் என்ன செய்ய வேண்டும், கடவுள் அவர்களுக்கு என்ன செய்வார் என்று சொன்னார். "நீங்கள் உங்கள் தேவனாகிய கர்த்தருடைய சத்தத்திற்குக் கவனமாகச் செவிகொடுத்து, அவருடைய பார்வைக்குச் செம்மையானதைச் செய்து, அவருடைய கற்பனைகளுக்குச் செவிசாய்த்து, அவருடைய நியமங்களையெல்லாம் கைக்கொண்டால், நான் வியாதிகளில் ஒன்றையும் பிடிப்பதில்லை. நான் எகிப்தின் மேல் வைத்த உன்னை; நானே உன்னைக் குணமாக்குகிற கர்த்தர்" (யாத். 15:26). கிறிஸ்து இஸ்ரவேலரின் வாழ்க்கைப் பழக்கவழக்கங்களைப் பற்றி திட்டவாட்டமான அறிவுரைகளை வழங்கினார், மேலும் அவளுக்கு உறுதியளித்தார்: "கர்த்தர் உங்கள் அனைவரையும் விட்டு விலகுவார்.

நோய்" (உபா. 7:15). நிபந்தனைகள் நிறைவேற்றப்பட்டபோது, வாக்குறுதிகள் சரிபார்க்கப்பட்டன. "அவர்களுடைய கோத்திரத்திலே வியாதியஸ்தரும் இல்லை" (சங். 105:37). CRA, 119-121.

"மனித குடும்பத்திற்கு முடிந்த அளவு தீங்கிழைக்கும் வழியை உருவாக்குவதற்காக, சாத்தான் விழுந்துபோன தூதர்களை ஒன்று திரட்டினான். மேற்கோள் எங்கே முடிகிறது? முன்மொழிவுக்குப் பிறகு முன்மொழிவு முன்வைக்கப்பட்டது, இறுதியாக சாத்தான் ஒரு திட்டத்தை வகுக்கும் வரை. அவர் கொடியின் பழங்களையும், கோதுமையையும், கடவுளால் உணவாகக் கொடுக்கப்பட்ட மற்ற பொருட்களையும் எடுத்து, மனிதனின் உடல், மன மற்றும் ஒழுக்கத் திறன்களைக் கெடுக்கும் விஷங்களாக மாற்றி, சாத்தான் செய்யும் விதத்தில் புலன்களை ஆதிக்கம் செலுத்துவார். அவர்கள் மீது கட்டுப்பாட்டை வைத்திருக்க வேண்டும், அவர்கள் முழு கட்டுப்பாட்டையும் கொண்டுள்ளனர். மதுபானங்களின் செல்வாக்கின் கீழ், ஆண்கள் அனைத்து வகையான குற்றங்களையும் செய்ய வழிவகுப்பார்கள். வக்கிரமான பசியின் மூலம், உலகம் கெட்டுவிடும். மனிதர்களை மது அருந்த வைப்பதன் மூலம், சாத்தான் அவர்களை தாழ்வாகவும் தாழ்வாகவும் ஆக்கிவிடுவான்.

உலகத்தை கடவுளிடமிருந்து விலக்குவதில் சாத்தான் வெற்றி பெற்றான். அவருடைய அன்பிலும் கருணையிலும் அவர் அளித்த ஆசீர்வாதங்கள், சாத்தான் ஒரு கொடிய சாபமாக மாறியது. மது அருந்தவும், புகை பிடிக்கவும் அந்த மனிதனிடம் பலத்த ஆசையை நிரப்பியது. இந்த பசி, இயற்கையின் அடிப்படையில் அல்ல, மில்லியன் கணக்கானவர்களை அழித்துவிட்டது. விமர்சனம் மற்றும் ஹெரால்ட், ஏப்ரல் 16, 1901.

எதிரியின் மூலோபாயத்தின் ரகசியம் - எந்த வகையிலும் நிதானம் இல்லாதது புலனுணர்வு உறுப்புகளை மழுங்கடிக்கிறது, அதனால் மூளையின் ஆற்றல் பலவீனமடைகிறது, நித்தியமான விஷயங்கள் பாராட்டப்படுவதில்லை, ஆனால் பொதுவானவை என்று கருதப்படுகின்றன. உயர்ந்த வடிவமைப்புகளுக்கு விதிக்கப்பட்ட மனிதன் மிக உயர்ந்த திறன்கள் தாழ்ந்த உணர்ச்சிகளுக்கு அடிமையாக வைக்கப்படுகின்றன. நமது உடல் பழக்கங்கள் சரியாக இல்லாவிட்டால், நமது மன மற்றும் ஒழுக்கத் திறன்கள் வலுவாக இருக்க முடியாது; ஏனெனில் உடல் மற்றும் தார்மீகத்திற்கு இடையே பெரிய தொடர்பு உள்ளது. சாட்சியங்கள், தொகுதி. 3, பக். 50-51.

முழு உயிரினத்துடன் தொடர்பு கொள்ளும் பெருமூளை நரம்புகள் மட்டுமே பரலோகம் ஆண்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும், அவர்களின் வாழ்க்கையை இரகசியமாக பாதிக்கவும் முடியும். நரம்பு மண்டலத்தில் மின் நீரோட்டங்களின் சுழற்சியைத் தொந்தரவு செய்யும் எதுவும் முக்கிய சக்திகளின் எதிர்ப்பைக் குறைக்கிறது, மேலும் இதன் விளைவாக மன உணர்வுகள் குறைந்துவிடும். சாட்சியங்கள், தொகுதி. 2, ப. 347.

மனித இனத்தை முழுவதும் தன் கட்டுப்பாட்டிற்குள் கொண்டுவர சாத்தான் தொடர்ந்து விழிப்புடன் இருக்கிறான். உங்கள் மனிதனின் மீது வலிமையான சக்தி பசியின் மூலம் பயன்படுத்தப்படுகிறது, இது எல்லா வழிகளிலும் தூண்டுதற்கு முயல்கிறது. உணவுமுறை பற்றிய ஆலோசனை, ப. 150

CAP. 7 இரட்சிப்பின் திட்டத்தை அழிக்க சாத்தானின் ஆட்சி

சாத்தான் கலகம் செய்ய ஆரம்பித்ததிலிருந்து கடவுளுடைய அரசாங்கத்துடன் போரிட்டு வந்தான். ஏதேனில் ஆதாமையும் ஏவாளையும் சோதிப்பதிலும், பாவத்தை உலகிற்கு அறிமுகப்படுத்துவதிலும் அவர் பெற்ற வெற்றி, இந்தப் பரம எதிரியை தைரியமாக்கியது; மேலும், கிறிஸ்து தோன்றி, மனித இயல்பை எடுத்துக் கொண்டால், அவர் அவரை விட பலவீனமானவராக இருப்பார் என்றும், அவரைத் தம் வல்லமையால் வெல்வார் என்றும் அவர் பரலோகத் தூதர்களிடம் பெருமையாகப் பெருமையுடன் கூறினார். சொர்க்கத்தில் உள்ள ஆதாமும் ஏவாளும் தனது பசியின்மைக்கு முறையிட்டபோது அவரது தூண்டுதல்களை எதிர்க்க முடியவில்லை என்று அவர் மகிழ்ச்சியடைந்தார். புராதன உலகில் வசிப்பவர்களையும் அவர் அதே வழியில் வென்றார், காழ்ப்புணர்ச்சியின் பசி மற்றும் ஊழல் உணர்வுகளால். பசியை தீர்த்துக்கொண்டு, இஸ்ரவேலர்களை தோற்கடித்தார்.

மோசஸ் மற்றும் யோசுவாவுடன் இருந்த கடவுளின் குமாரன் தனது சக்தியை எதிர்க்க முடியவில்லை என்றும், அவர் தேர்ந்தெடுத்த மக்களை கானானுக்கு அழைத்துச் செல்ல முடியவில்லை என்றும் அவர் பெருமை பாராட்டினார்; ஏனெனில் எகிப்தை விட்டு வெளியேறிய அனைவரும் பாலைவனத்தில் இறந்தனர்; மேலும், அவர் சாந்தகுணமுள்ள மனிதனாகிய மோசேயை, கடவுளுக்கு உரிய மகிமையைத் தானே எடுத்துக் கொள்ளும்படி தூண்டினார். டேவிட் மற்றும் சாலமன், குறிப்பாக கடவுளால் விரும்பப்பட்ட, பசியின்மை மற்றும் பேரார்வத்தின் மூலம், அவர் கடவுளின் அதிருப்தியை உண்டாக்கினார். இயேசு கிறிஸ்து மூலம் மனிதனைக் காப்பாற்றும் தனது திட்டத்தைத் தடுப்பதில் அவர் இன்னும் வெற்றிபெறக்கூடும் என்று அவர் பெருமை பாராட்டினார். மீட்பு அல்லது கிறிஸ்துவின் சோதனை, ப. 32.

நம் நாளில் அவனது மிகவும் பயனுள்ள சோதனை - சாத்தான் கிறிஸ்துவிடம் வந்த அதே வழியில் மனிதனிடம் வருகிறான், பசியை ஈடுபடுத்துவதற்கான தவிர்க்கமுடியாத சோதனைகளுடன். இந்த நேரத்தில் மனிதனை வெல்லும் வலிமையை அவர் நன்கு அறிவார். ஆதாமும் ஏவாளும் ஏதேனில் ஆதாமையும் ஏவாளையும் தோற்கடித்தனர், மேலும் அவர்கள் தங்கள் ஆசீர்வதிக்கப்பட்ட வீட்டை இழந்தனர். ஆதாமின் வீழ்ச்சியின் விளைவாக உலகை நிரப்பிய எத்தனையோ துன்பங்களும் குற்றங்களும்! மோசமான குற்றங்கள் மற்றும் கிளர்ச்சிகளால் முழு நகரங்களும் பூமியின் முகத்திலிருந்து மறைந்துவிட்டன

அக்கிரமம் அவர்களை பிரபஞ்சத்தின் மீது ஒரு கறையாக மாற்றியது. பசியின்மையே அவனுடைய எல்லா பாவங்களுக்கும் அடித்தளமாக இருந்தது.

பசியின் மூலம் சாத்தான் மனதையும் உள்ளத்தையும் ஆதிக்கம் செலுத்தினான். வாழக்கூடிய ஆயிரக்கணக்கான மக்கள், முன்சூட்டியே கல்லறைக்குள் சென்று, உடல் ரீதியாகவும், மன ரீதியாகவும், ஒழுக்க ரீதியாகவும் பலவீனமடைந்தனர். அவர்கள் நல்ல திறன்களைக் கொண்டிருந்தனர், ஆனால் அவர்கள் பசியின்மைக்காக எல்லாவற்றையும் தியாகம் செய்தனர், இது அவர்களை மனச்சோர்வின் கட்டுப்பாட்டை விட வழிவகுத்தது. சாட்சியங்கள், தொகுதி. 3, பக். 561-562.

மனிதக் குடும்பம் மேலும் மேலும் ஆழமாகத் துன்பத்திலும் துயரத்திலும் மூழ்குவதைப் பார்த்து சாத்தான் மகிழ்ச்சி அடைகிறான். தவறான பழக்கவழக்கங்களும் உடம்பு சரியில்லாத உடலும் உள்ளவர்கள், தாங்கள் ஆரோக்கியமாக இருப்பதைப் போல உறுதியாக, விடாமுயற்சியுடன், முற்றிலும் கடவுளைச் சேவிக்க முடியாது என்பதை அவர் அறிவார். நோய்வாய்ப்பட்ட உடல் மூளையை பாதிக்கிறது. மனதால் இறைவனுக்கு சேவை செய்கிறோம். தலை உடலின் தலைநகரம். சாத்தான் மனிதக் குடும்பத்தையும் ஒருவரையொருவர் அழிக்கும் பழக்கவழக்கங்களில் ஈடுபட வழிவகுப்பதன் மூலம் தான் செய்யும் தீங்கான வேலையில் வெற்றி பெறுகிறான்; ஏனெனில் இதன் மூலம் அவர் கடவுளுக்குச் செலுத்த வேண்டிய சேவையைப் பறித்துக் கொள்கிறார். ஆன்மீக பரிசுகள், தொகுதி. 4, ப. 146.

நாம் உண்ணும் உணவு மற்றும் நாம் வாழும் வாழ்க்கை - பசியின்மை உடல் மற்றும் மன பலவீனத்திற்கு மிகப்பெரிய காரணமாகும், மேலும் பலவீனத்தின் அடிப்படையில் எல்லா இடங்களிலும் தெளிவாக உள்ளது.

சாட்சியங்கள், தொகுதி. 3, ப. 487.

நாம் உண்பதால் நமது உடல் ஆரோக்கியம் பேணப்படுகிறது; நமது பசியின்மை புனிதமான மனதின் கட்டுப்பாட்டில் இல்லாவிட்டால், நாம் சாப்பிடுவது மற்றும் குடிப்பது அனைத்திலும் நிதானமாக இல்லாவிட்டால், வேதம் கூறுவதைக் கற்றுக்கொள்வதற்காக வார்த்தையைப் படிக்க ஆரோக்கியமான உடல் மற்றும் மன நிலையில் இருக்க மாட்டோம்: "நித்திய ஜீவனைப் பெற நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?" எந்தவொரு ஆரோக்கியமற்ற பழக்கமும் உடலில் ஒரு ஆரோக்கியமற்ற நிலையை உருவாக்கும், மேலும் வயிற்றின் மென்மையான வாழ்க்கை அமைப்பு காயமடையும், மேலும் அதன் வேலையைச் சரியாகச் செய்ய முடியாது. சோதனையில் நுழைவதற்கும் பாவம் செய்வதற்கும் விருப்பத்துடன் ஆட்சிக்கு நிறைய தொடர்பு உள்ளது. உணவுமுறை பற்றிய ஆலோசனை, ப. 52.

இந்த கட்டத்தில் ஆதாமும் ஏவாளும் தோல்வியடைந்தனர் - பசியின்மைக்கான சோதனையின் காரணமாக, ஆதாமும் ஏவாளும் முதலில் தங்கள் உயர்ந்த, புனிதமான மற்றும் மகிழ்ச்சியான நிலையில் இருந்து விழுந்தனர். மேலும் அதே சலனத்தால் தான் இனம் பலவீனமடைந்துள்ளது. அது பசியையும் பேரா்ரவத்தையும் அரியணையில் அமர்த்தவும், புகுத்தறிவையும் புத்திசாலித்தனத்தையும் அடிபணியச் செய்யவும் அனுமதித்துள்ளது. சாட்சியங்கள், தொகுதி. 3, ப. 139.

அவளுடைய குழந்தைகள் தொடர்ந்தனர் - தடைசெய்யப்பட்ட மரத்திலிருந்து பழங்களை எடுக்க அவள் கையை நீட்டியபோது ஏவாள் தன் ஆசைகளில் நிதானமாக இருந்தாள். வீழ்ச்சியிலிருந்து ஆண்கள் மற்றும் பெண்களின் இதயங்களில் சுய திருப்தி கிட்டத்தட்ட உச்சத்தில் உள்ளது. பசியின்மை குறிப்பாக ஆதரிக்கப்படுகிறது, மேலும் அவை காரணத்திற்கு பதிலாக அதன் மூலம் நிர்வகிக்கப்படுகின்றன. தன் அண்ணத்தை திருப்திப்படுத்துவதற்காக, ஏவாள் கடவுளின் கட்டளையை மீறினாள். அவளுக்குத் தேவையான அனைத்தையும் அவன் அவளுக்குக் கொடுத்திருந்தாலும் அவள் திருப்தியடையவில்லை.

அப்போதிருந்து, உங்கள் வீழ்ந்த மகன்களும் மகள்களும் தங்கள் கண்களின் ஆசைகளையும், அவர்களின் சுவை மொட்டுகளின் விருப்பங்களையும் பின்பற்றுகிறார்கள். ஏவாளைப் போலவே, அவர்கள் கடவுளின் தடைகளை மதிக்காமல், கீழ்ப்படியாமையின் போக்கைப் பின்பற்றுகிறார்கள், மேலும், ஏவாளைப் போல, அவர்கள் பயந்தது போல் விளைவுகள் மோசமாக இருக்காது என்று தங்களைத் தாங்களே புகழ்ந்து கொண்டனர். எப்படி வாழ்வது, பக். 51.

கவர்ச்சிகரமான பாவம் - சாத்தான் அதை போர்த்தியிருக்கும் ஒளியின் ஆடையால் பாவம் கவர்ச்சிகரமானதாக தோன்றுகிறது, மேலும் கிறிஸ்தவ உலகத்தை அதன் அன்றாட பழக்கவழக்கங்களில், புறஜாதிகளைப் போல, பசியின்மை அவர்களை ஆள அனுமதிக்கும் பழக்கவழக்கத்தின் கீழ் வைத்திருக்கும்போது அவர் மகிழ்ச்சியடைகிறார். டைம்ஸின் அறிகுறிகள், ஆகஸ்ட் 13, 1874.

மனிதன் தன் விருப்பத்தை கட்டுப்படுத்தாத வரை அவனால் அவனை வெல்ல முடியாது என்பதை சாத்தான் அறிவான். இதை அவன் ஏமாற்றி அவனுடன் ஒத்துழைக்கிறான், உண்ணுதல் மற்றும் குடிப்பதில் இயற்கையின் விதிகளை மீறுதல், இது கடவுளின் சட்டத்தை மீறுவதாகும். கையெழுத்துப் பிரதி 3, 1897.

வாழ்க்கை மற்றும் ஆரோக்கியத்தின் விதிகளை மீறும் தவறான உணவு மற்றும் குடிப்பழக்கங்களால் பலர் பலவீனங்களின் சுமையின் கீழ் புலம்புகிறார்கள். விபரீதமான பசியின்மையால் ஜீரண உறுப்புகளை பலவீனப்படுத்துகிறார்கள். மனித அரசியலமைப்புக்கு எதிரான துஷ்பிரயோகங்களை எதிர்க்கும் சக்தி அற்புதமானது; தவறான பழக்கவழக்கங்களில் நிலைத்திருப்பது, அதிகப்படியான உணவு மற்றும் குடிப்பழக்கம், இருப்பினும், உயிரினத்தின் ஒவ்வொரு செயல்பாட்டையும் பலவீனப்படுத்தும். கிரிஸ்துவர் கூட வக்கிரமான பசியின்மை மற்றும் பேரா்ரவம் திருப்தி

தொழிலதிபர்கள் தங்கள் வேலையில் இயற்கையை கெடுத்து, உடல், மன மற்றும் தார்மீக திறன்களை குறைக்கிறார்கள்.
புனிதப்படுத்துதல், ப. 20

குணத்தை மேம்படுத்துவதில் தோல்வி - பசியைக் கட்டுப்படுத்தும் திறன் ஆயிரக்கணக்கானோரின் அழிவை நிரூபிக்கும், இந்த கட்டத்தில் அவர்கள் வெற்றி பெற்றிருந்தால், சாத்தானின் ஒவ்வொரு சோதனையிலும் வெற்றி பெறுவதற்கான தார்மீக வலிமையை அவர்கள் பெற்றிருப்பார்கள். இருப்பினும், பசியின் அடிமைகள் கிறிஸ்தவ குணத்தை முழுமையாக்கத் தவறிவிடுவார்கள். ஆறாயிரம் ஆண்டுகளாக மனிதனின் தொடர்ந்த அத்துமீறல் அதன் அறுவடையாக நோயையும், வேதனையையும், மரணத்தையும் கொண்டு வந்திருக்கிறது. சுகாதார சீர்திருத்தவாதி, ஆகஸ்ட் 1875.

பெரும்பாலானவர்கள் எந்தக் கருத்தில் கொண்டும் பெருந்தீனியில் ஈடுபடும் மனோபாவத்தை மாற்றிக் கொள்ளாத அளவுக்கு நிதானத்திற்கு ஆளாகிறார்கள். அவர்கள் விரைவில் தங்கள் ஆரோக்கியத்தை தியாகம் செய்து, அகால மரணமடைவார்கள், அவர்கள் தங்கள் மிதமிஞ்சிய பசியைக் கட்டுப்படுத்துவார்கள். ஆன்மீக பரிசுகள், தொகுதி. 4, ப. 130.

சீரழிவின் தீய வட்டம் - ஆண்கள் தங்கள் உடல் மீது வைத்திருக்கும் குறைந்த மதிப்பு, அவர்கள் அதை தூய்மையாகவும், புனிதமாகவும் வைத்திருக்க விரும்புவது, அவர்களின் வக்கிரமான பசியை திருப்திப்படுத்துவதில் அவர்களை மிகவும் அலட்சியமாக ஆக்குகிறது.
கையெழுத்துப் பிரதி 150, 1898.

சாத்தான மதுபானங்கள் மற்றும் புகையிலை, காபி மற்றும் ப்ளாக் டீ ஆகியவற்றின் மூலம் உலகை சிறைப்பிடிக்கிறான். கடவுள் கொடுத்த மனதை, தெளிவாக வைத்திருக்க வேண்டும், போதைப்பொருள் பாவனையால் சிதைக்கப்படுகிறது.

மூளையால் சரியாகக் கண்டறிய முடியாது. எதிரிக்கு கட்டுப்பாடு உண்டு. மனிதன் பைத்தியக்காரத்தனமான காரணத்தை விற்றுவிட்டான். எது சரி என்ற உணர்வு அவருக்கு இல்லை. சுவீசேஷம், ப. 529.

CAP. 8 இயற்கைச் சட்டத்தை மீறுவதன் முடிவுகள்

மனித இனம் உடல் ரீதியாகவும், மன ரீதியாகவும், ஒழுக்க ரீதியாகவும் மிகவும் சீரழிந்துவிட்டதாக பலர் வியக்கிறார்கள்.

கடவுளின் சட்டங்களை மீறியதும், ஆரோக்கியம் தொடர்பான சட்டங்களை மீறியதும் தான் இந்த சோகமான சீரழிவுக்கு காரணம் என்பதை அவர்கள் புரிந்து கொள்ளவில்லை. கடவுளின் கட்டளைகளை மீறுவதால் செழிப்பாக இருக்கும் கை விலகிச் சென்றது.

உண்ணுதல் மற்றும் குடிப்பதில் நிதானம் மற்றும் தாழ்ந்த உணர்ச்சிகளின் திருப்தி ஆகியவை சிறந்த உணர்வுகளை மழுங்கடித்துவிட்டன.

பசியின்மையில் பெருந்தீனிக்கு அடிமையாகிவிட தங்களை அனுமதிப்பவர்கள், அடிக்கடி மேலும் சென்று, உண்ணுதல் மற்றும் குடிப்பதில் தயக்கமின்மையால் தூண்டப்பட்ட ஊழல் உணர்ச்சிகளின் திருப்தியால் தங்களைத் தாழ்த்திக் கொள்கிறார்கள். அவர்கள் தங்கள் மோசமான உணர்ச்சிகளுக்கு இலவச கட்டுப்பாட்டைக் கொடுக்கிறார்கள், மேலும் அவர்களின் ஆரோக்கியமும் புத்திசாலித்தனமும் பெரிதும் பாதிக்கப்படுகின்றன. புகுத்தறிவு திறன்கள் ஒரு பெரிய அளவிற்கு, கெட்ட பழக்கங்களால் அழிக்கப்படுகின்றன. ஆன்மீக பரிசுகள், தொகுதி. 4, பக். 124-131.

இறையச்சம் என்று கூறும் எவரும் உடல் ஆரோக்கியத்தை அலட்சியத்துடன் கருதி, தன்னடக்கம் ஒரு பாவம் அல்ல, ஆன்மீகத்தை பாதிக்காது என்று தன்னைப் புகழ்ந்து பேசுவதில்லை. உடல் மற்றும் தார்மீக இயல்புகளுக்கு இடையே ஒரு நெருக்கமான கடித தொடர்பு உள்ளது. நல்லொழுக்கத்தின் நெறி உடல் பழக்கவழக்கங்களால் உயர்த்தப்படுகிறது அல்லது தாழ்த்தப்படுகிறது. மனித உடலில் ஆரோக்கியமான செயல்பாட்டை ஊக்குவிக்காத ஒவ்வொரு பழக்கமும் மிக உயர்ந்த மற்றும் உன்னதமான திறன்களைக் குறைக்கிறது. உண்ணுதல் மற்றும் குடிப்பதில் உள்ள தவறான பழக்கவழக்கங்கள் சிந்தனை மற்றும் செயல்பாட்டில் பிழைகளுக்கு வழிவகுக்கிறது. பசியின் ஈடுபாடு விலங்குகளின் விருப்பங்களை வலுப்படுத்துகிறது, அவர்களுக்கு மன மற்றும் ஆன்மீக திறன்களின் மீது உயர்வை அளிக்கிறது. விமர்சனம் மற்றும் ஹெரால்ட், ஜனவரி 25, 1881.

வாழ்க்கையின் பதிவு சிதறலில் மூடப்பட்டது - பலர் தங்கள் கடைசி, விலைமதிப்பற்ற நேரங்களை வேடிக்கை, விருந்துகள் மற்றும் பொழுதுபோக்கு காட்சிகளில் மூடுகிறார்கள், அங்கு தீவிர எண்ணங்கள் நுழையாது, இயேசுவின் ஆவி வரவேற்கப்படாது, அவர்கள் தங்கள் விலைமதிப்பற்ற கடைசி மணிநேரங்களைக் கழிக்கிறார்கள். அவர்களின் மனம் புகை மற்றும் மது பானங்களால் மூடப்பட்டுள்ளது. அவமானத்தின் குகைகளிலிருந்து மரண உறக்கத்திற்கு நேரடியாகக் கடந்து செல்பவர்கள் சிலர் இல்லை; சிதறல் மற்றும் துணைக்கு இடையே அவரது வாழ்க்கையின் பதிவை முடிக்கிறார்கள். அநியாயக்காரர்களின் உயிர்த்தெழுதலில் என்ன ஒரு விழிப்புணர்வு அவர்களுக்கு இருக்கும்!

இழிவான கேளிக்கை மற்றும் அவதூறான சிதறலின் ஒவ்வொரு காட்சிக்கும் இறைவனின் கண்கள் திறந்திருக்கும். இன்பப் பிரியர்களின் வார்த்தைகளும் செயல்களும் இந்த துணை அரங்குகளிலிருந்து நேரடியாக இறுதிப் பதிவின் புத்தகங்களுக்குச் செல்கின்றன. இந்த மாதிரியான வாழ்க்கையால் உலகத்திற்கு என்ன பயன், ஒரு எச்சரிக்கை விளக்கு தவிர

இந்த மனிதர்களைப் போல் வாழ வேண்டாம் என்றும், முட்டாள்கள் இறப்பது போல இறக்க வேண்டாம் என்றும் எச்சரிக்கப்பட்டவர்கள். டைம்ஸின் அறிகுறிகள், ஜனவரி 6, 1876.

கிறிஸ்துவர் தனது பசியை கட்டுப்படுத்துகிறார் - எந்த ஒரு கிறிஸ்தவனும் உணவையோ பானத்தையோ எடுத்துக் கொள்வதில்லை, அது தனது உணர்வுகளை மந்தமாக்குகிறது, அல்லது நரம்பு மண்டலத்தில் செயல்படுவதால், அவரை சீரழிக்கும் அல்லது பயனற்றதாக ஆக்குகிறது. கடவுளின் ஆலயம் முற்றிலும் தீட்டுப்படக்கூடாது. மனம் மற்றும் உடலின் ஆற்றல்கள் ஆரோக்கியமாக இருக்க வேண்டும், அதனால் கடவுளின் மகிமைக்காக பயன்படுத்தப்படும். கையெழுத்துப் பிரதி 126, 1903.

மனிதனின் இயற்கையான பசியின்மை, உல்லாசத்தின் மூலம் சிதைக்கப்பட்டுள்ளது. அசுத்தமான இன்பத்தின் காரணமாக, அவை "ஆன்மாவுக்கு எதிராகப் போரிடும் சரீர இச்சைகளாக" ஆயின. ஒரு கிறிஸ்தவர் ஜெபத்தில் கவனிக்காவிட்டால், அவர் கடக்க வேண்டிய பழக்கங்களுக்கு சுதந்திரமான கட்டுப்பாட்டைக் கொடுக்கிறார். தொடர்ச்சியான பாதுகாப்பு, இடைவிடாத விழிப்புணர்வின் அவசியத்தை அவர் உணராதவரை, அவரது துஷ்பிரயோகம் மற்றும் தவறாக வழிநடத்தப்பட்ட விருப்பங்கள் கடவுளிடமிருந்து அவர் துரோகத்திற்கான வழிமுறையாக இருக்கும். கையெழுத்துப் பிரதி 47, 1896.

திருப்தியான பசி என்பது கிறிஸ்தவ பரிபூரணத்தின் எதிரி, தங்கள் பசியை ஈடுபடுத்துபவர்கள் கிறிஸ்தவ பரிபூரணத்தை அடைவது சாத்தியமில்லை. சாட்சியங்கள், தொகுதி. 2, ப. 400

நமது ஆரோக்கியத்திற்கு தீங்கு விளைவிக்கும் வகையில் நமது பசியை ஈடுபடுத்திக் கொண்டிருக்கும் போது, வாழ்க்கையின் பெருமை ஆதிக்கம் செலுத்தும் போது, கடவுளின் ஆவி நமக்கு உதவ முடியாது, மேலும் நமது கிறிஸ்தவ குணத்தை முழுமையாக்க உதவுகிறது. சுகாதார சீர்திருத்தவாதி, செப்டம்பர் 1871.

உண்மையான பரிசுத்தம் - புனிதப்படுத்துதல் என்பது ஒரு கோட்பாடு, உணர்ச்சி அல்லது வெளிப்பாட்டின் ஒரு வடிவம் மட்டுமல்ல, ஆனால் தினசரி வாழ்க்கையை ஊடுருவிச் செல்லும் ஒரு உயிருள்ள, செயலில் உள்ள கொள்கை. நமது உணவு, குடி மற்றும் உடை பழக்கங்கள் உடல், மன மற்றும் தார்மீக ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாப்பதை உறுதி செய்வதாக இருக்க வேண்டும், இதனால் நாம் நம் உடலை இறைவனுக்கு சமர்ப்பிக்க வேண்டும் - கெட்ட பழக்கங்களால் சிதைக்கப்பட்ட பிரசாதம் அல்ல.

பிழையானது, ஆனால் - "ஒரு உயிருள்ள தியாகம், பரிசுத்தமானது, கடவுளுக்கு ஏற்றுக்கொள்ளத்தக்கது" (ரோமர். 12:1). விமர்சனம் மற்றும் ஹெரால்ட், ஜனவரி 25, 1881.

அழியாமைக்கு ஏற்றது - ஆரோக்கிய சீர்திருத்தம் தொடர்பாக கடவுள் கருணையுடன் அவருக்குக் கொடுக்கும் ஒளியை மனிதன் மனப்பூர்வமாக ஏற்றுக்கொண்டால், அவன் சத்தியத்தின் மூலம் புனிதப்படுத்தப்பட்டு அழியாமைக்கு தகுதியானவனாக ஆக்கப்படலாம். ஆனால் இந்த ஒளியை புறக்கணித்து இயற்கை விதிகளை மீறி வாழ்ந்தால் அபராதம் செலுத்த வேண்டி வரும். சாட்சியங்கள், தொகுதி. 3, ப. 162.

CAP. 9 பசியின் மீது கிறிஸ்துவின் வெற்றியின் முக்கியத்துவம்

இரட்சிப்பின் திட்டத்தை வெற்றிகரமாக நிறைவேற்ற, அழிவு தொடங்கிய இடத்திலேயே மனிதனின் மீட்பின் வேலையைத் தொடங்க வேண்டும் என்று கிறிஸ்து அறிந்திருந்தார்.

பசியின்மையால் அடம் விழுந்தான். சுகாதார சீர்திருத்தவாதி, ஆகஸ்ட் 1875.

ஆடம் தோல்வியடைந்த அதே கட்டத்தில்தான் அவனது முதல் சோதனை. சாத்தான் மனித இனத்தின் பெரும்பகுதியைக் கைப்பற்றியது பசியின் பேரில் தூண்டப்பட்ட சோதனையின் மூலம் தான், அவனுடைய வெற்றி இந்த விழுந்த கிரகத்தின் ஆதிக்கம் அவனது கைகளில் இருப்பதாக நம்ப வைத்தது. இருப்பினும், கிறிஸ்துவில், அவரை எதிர்க்கும் திறன் கொண்ட ஒருவரைக் கண்டுபிடித்தார், மேலும் அவர் ஒரு தோற்கடிக்கப்பட்ட எதிரியாக போர்க்களத்தை விட்டு வெளியேறினார். கிறிஸ்தவ நிதானம் மற்றும் பைபிள் சுகாதாரம், ப. 16.

அவருடைய வேதனைக்குக் காரணம் - பக்தியை வெளிப்படுத்தும் பலர், கிறிஸ்துவின் நீண்ட கால உபவாசம் மற்றும் பாலைவனத்தில் துன்பப்படுவதற்கான காரணத்தை ஆராய முற்படுவதில்லை. மனித இனத்தில் பசியின்மை மற்றும் பேரார்வம் ஆகியவற்றின் பயங்கரமான விளைவைப் பற்றிய அவரது உணர்வின் காரணமாக அவரது வேதனை பசியின் வேதனையின் காரணமாக இல்லை. பசி மனிதனின் சிலை என்றும், கடவுளை மறப்பதற்கும் அவனை வழிநடத்திச் செல்லும் என்றும், அவனது இரட்சிப்பின் வழியில் நேரடியாக நிற்கும் என்றும் அவர் அறிந்திருந்தார். மீட்பு அல்லது கிறிஸ்துவின் சோதனை, ப. 50

இனத்தின் நன்மைக்கான வெற்றி - பசியின் போது கிறிஸ்துவை வெல்லும் நோக்கத்தில் சாத்தான் தோற்கடிக்கப்பட்டான். வனாந்தரத்தில், கிறிஸ்து இந்த விஷயத்தில் பந்தயத்திற்கு ஒரு வெற்றியைப் பெற்றார், எல்லா நேரங்களிலும் மனிதன் தனது சொந்த நலனுக்காக பசியின் சக்தியை தம் பெயரால் வெல்ல முடியும். மீட்பு அல்லது கிறிஸ்துவின் சோதனை, ப. 46.

நாமும் வெல்ல முடியும் - மேலும் ஈடனை மீண்டும் பெறுவதற்கான நமது ஒரே நம்பிக்கை உறுதியான சுயக்கட்டுப்பாட்டில் உள்ளது. பசியின்மையின் சக்தி மனிதர்கள் மீது மிகவும் வலுவாக இருந்தால், அதன் பிடியை உடைக்க, கடவுளின் தெய்வீக குமாரன், மனிதனின் சார்பாக, கிட்டத்தட்ட ஆறு வாரங்கள் உண்ணாவிடும் இருக்க வேண்டும், கிறிஸ்தவர் என்ன பணியை எதிர்கொள்கிறார்? பெரிய போராட்டம், அவரால் வெல்ல முடியும்.

அந்த தெய்வீக சக்தியின் உதவியால், சாத்தான் கண்டுபிடிக்கக்கூடிய கடுமையான சோதனைகளை எதிர்த்து, அவனும் தீமைக்கு எதிரான தனது போரில் முற்றிலும் வெற்றிபெற முடியும், மேலும் இறுதியில் வெற்றியாளரின் கிரீடத்தை தனது நெற்றியில் வைக்க முடியும். கடவுளின் ராஜ்யம்."

உணவுமுறை பற்றிய ஆலோசனை, ப. 167. TEMP, 12-21.

நேரடி மேற்கோள் எங்கே தொடங்குகிறது?

மனித குடும்பம் அதன் சொந்த தவறான பழக்கவழக்கங்களால் பல்வேறு வகையான நோய்களை தனக்குத்தானே கொண்டு வந்துள்ளது. அவர்கள் ஆரோக்கியமாக வாழ்வது எப்படி என்பதை அறிய முற்படவில்லை, மேலும் அவர்களின் சட்டங்களை மீறுவது ஒரு பரிதாபகரமான நிலையை உருவாக்கியுள்ளது. அரிதாக மக்கள் தங்கள் துன்பத்தை அதன் உண்மையான காரணத்திற்கு காரணம் - அவர்களின் மோசமான நடத்தை. அவர்கள் உண்பதில் தயக்கத்தில் ஈடுபடுகிறார்கள், மேலும் பசியின் கடவுளாக ஆக்குகிறார்கள். அவர்களின் எல்லா பழக்கவழக்கங்களிலும் அவர்கள் ஆரோக்கியம் மற்றும் வாழ்க்கை குறித்து கவனக்குறைவை வெளிப்படுத்துகிறார்கள்; அதன் விளைவாக, அவர்கள் நோயினால் பீடிக்கப்படும்போது, அவர்களுடைய தீய நடத்தை தவிர்க்க முடியாத விளைவைக் கொண்டுவந்தபோது, கடவுள்தான் அதன் ஆசிரியர் என்று நம்ப முயல்கிறார்கள். எப்படி வாழ்வது, பக். 49. CRA, 121. நேரடி மேற்கோள் எங்கே தொடங்குகிறது?

ஒவ்வொரு நபரின் சூழ்நிலைகளையும் இயேசு அறிந்திருக்கிறார். பாவியின் குற்றம் எவ்வளவு அதிகமாக இருக்கிறதோ, அவ்வளவு அதிகமாக அவனுக்கு இரட்சகர் தேவை. தெய்வீக அன்பு மற்றும் அனுதாபத்தின் இதயம் எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக எதிரியின் கண்ணிகளில் மிகவும் நம்பிக்கையற்ற முறையில் சிக்கியிருக்கும் அவரிடம் ஈர்க்கப்படுகிறது. அவர் தனது சொந்த இரத்தத்தால் மனித இனத்தின் விடுதலைக்கான கடிதத்தில் கையெழுத்திட்டார்.

இவ்வளவு விலை கொடுத்து வாங்கப்பட்டவர்கள் சாத்தானின் சோதனையிலிருந்து பாதுகாக்கப்படாமல் இருப்பதை இயேசு விரும்பவில்லை. நாம் தோற்று அழிந்து போவதை அவர் விரும்பவில்லை. குழியில் சிங்கங்களின் வாயை அடைத்து, உலையின் தீப்பிழம்புகளின் வழியாகத் தம்முடைய விசுவாசிகளுடன் நடந்தவர், நம் இயல்பில் உள்ள ஒவ்வொரு தீமையையும் அடக்குவதற்கு, நமக்காக உழைக்கத் தயாராக இருக்கிறார். இன்று, அவர் இரக்கத்தின் பரிபீடத்தில் இருக்கிறார், அவருடைய உதவியை விரும்புவோரின் மன்றாட்டுகளை கடவுளுக்கு முன்பாக முன்வைக்கிறார். கண்ணீர் சிந்தும் மற்றும் வருந்துகின்ற எந்த உயிரினத்தையும் அது விரட்டாது. மன்னிப்பு மற்றும் மறுசீரமைப்பு தேடி தம்மிடம் வரும் அனைவரையும் அவர் மன்னிக்கிறார். அவர் வெளிப்படுத்தக்கூடிய அனைத்தையும் அவர் யாரிடமும் சொல்லவில்லை, ஆனால் நடுங்கும் ஒவ்வொரு ஆன்மாவையும் மனதைக் கொள்ளும்படி கட்டளையிடுகிறார். யார் வேண்டுமானாலும் கடவுளின் வலிமையைப் பிடித்து அவருடன் சமாதானம் செய்யலாம், அவர் சமாதானம் செய்வார்.

இயேசுவிடம் அடைக்கலமாகத் திரும்புவவர்கள், குற்றச் சாட்டுக்களுக்கும், மொழிகளின் சச்சரவுக்கும் மேலானவர்கள். மனிதனோ அல்லது எந்த தீய தேவதையோ அவர்களை சமரசம் செய்ய முடியாது. கிறிஸ்து அவர்களை தனது சொந்த தெய்வீக-மனித இயல்புடன் இணைக்கிறார். நல்ல வாழ்க்கை அறிவியல், பக்கங்கள். 89-90. TEMP, 124. நேரடி மேற்கோள் எங்கே தொடங்குகிறது?

"கிறிஸ்து செய்தது போல் ஜெயங்கொண்டவர்கள், சாத்தானின் சோதனைகளுக்கு எதிராகத் தங்களைத் தொடர்ந்து காத்துக் கொள்ள வேண்டும். பசி மற்றும் உணர்ச்சிகள் கட்டுப்படுத்தப்பட்டு, அறிவொளி பெற்ற மனசாட்சியின் கட்டுப்பாட்டின் கீழ் வைக்கப்பட வேண்டும், இதனால் புத்தி பாதுகாக்கப்படுகிறது, புலனுணர்வு திறன்கள் தெளிவாக உள்ளன மற்றும் சாத்தானையும் அவனது சாதனங்களையும் நிர்வகிப்பது கடவுளின் கட்டளைகளாக விளக்கப்படாது. பலர் ஜெயங்கொள்பவர்களுக்கு வழங்கப்படும் இறுதி வெகுமதியையும் வெற்றியையும் விரும்புகிறார்கள், ஆனால் தங்கள் மீட்பர் செய்ததைப் போல, உழைப்பு, இழப்பு மற்றும் சுயத்தை துறக்கத் தயாராக இல்லை. கீழ்ப்படிதல் மற்றும் தொடர்ச்சியான முயற்சியின் மூலம் மட்டுமே கிறிஸ்து செய்ததைப் போல நாமும் வெற்றி பெறுவோம்.

பசியின் ஆதிக்க சக்தி ஆயிரக்கணக்கானோரின் அழிவை நிரூபிக்கும், அவர்கள் இந்த கட்டத்தில் வெற்றி பெற்றிருந்தால், சாத்தானின் வேறு எந்த சோதனையிலும் வெற்றி பெறுவதற்கான தார்மீக வலிமை அவர்களுக்கு இருந்திருக்கும்.

இருப்பினும், பசியின் அடிமைகள் கிறிஸ்தவ குணத்தை முழுமையாக்கத் தவறிவிடுவார்கள். ஆறாயிரம் ஆண்டுகளாக மனிதனின் தொடர்ந்த அத்துமீறல் அதன் அறுவடையாக நோயையும், வேதனையையும், மரணத்தையும் கொண்டு வந்திருக்கிறது. மேலும் நாம் காலத்தின் முடிவை நெருங்குகையில், பசியை ஈடுபடுத்தும் சாத்தானின் சோதனையானது அதிக சக்தி வாய்ந்ததாகவும், வெற்றிகொள்வது மிகவும் கடினமாகவும் இருக்கும். சாட்சியங்கள், தொகுதி. 3, பக். 491-492.

கிறிஸ்துவின் ஜெயங்கொள்ளும் சக்தி - கிறிஸ்து மனிதனுக்கு அவருடைய தெய்வீக கிருபையையும் சகிப்புத்தன்மையையும் கொடுக்க அவருடைய தந்தையிடமிருந்து சக்தியைப் பெற்றார் - அவருடைய நாமத்தின் மூலம் அவர் ஜெயிக்க முடிந்தது. சில பின்தொடர்வர்கள் உள்ளனர்

கிறிஸ்து மட்டுமே, சாத்தானின் சோதனைகளை எதிர்த்து, வெற்றிபெறும் பணியில் அவருடன் ஈடுபட விரும்புகிறார்.

கிறிஸ்து வென்ற சோதனைகளுக்கு அனைவரும் தனிப்பட்ட முறையில் அம்பலப்படுத்தப்படுகிறார்கள், ஆனால் பெரிய வெற்றியாளரின் சர்வவல்லமையுள்ள பெயரில் அவர்களுக்கு பலம் வழங்கப்படுகிறது. மேலும் ஒவ்வொருவரும் தனித்தனியாக வெற்றி பெற வேண்டும். டைம்ஸின் அறிகுறிகள், ஆகஸ்ட் 13, 1874.

நாம் என்ன செய்யலாம்? உண்ணுதல் மற்றும் குடிப்பதில் உள்ள அனைத்துத் தயக்கத்திலிருந்தும், அனைத்து புனிதமற்ற மற்றும் காம உணர்ச்சிகளிலிருந்தும், எல்லா தெய்வபக்தியிலிருந்தும் அவர் நம்மைக் காப்பாற்றுவதற்காக நாம் இறைவனிடம் நெருங்கி வர வேண்டாமா? மாம்சத்தையும் ஆவியையும் கெடுக்கும் எல்லாவற்றையும் நம்மிடமிருந்து விலக்கி, கடவுளுக்கு முன்பாக நம்மைத் தாழ்த்தி, அவருடைய பயத்தில், குணத்தின் பரிசுத்தத்தை நாம் பூரணப்படுத்துவோம் அல்லவா? சாட்சியங்கள், தொகுதி. 7, பக். 258. TEMP, 21-22. நேரடி மேற்கோள் எங்கே தொடங்குகிறது?

CAP. 10 செரிமானத்தின் உடலியல்

"வயிற்றின் சரியான சிகிச்சையில் காட்டப்படும் மரியாதை சிந்தனையின் தெளிவு மற்றும் மன வலிமையில் வெகுமதி அளிக்கப்படும். உங்களுக்கு எதிராக சாட்சி சொல்ல உங்கள் செரிமான உறுப்புகள் முன்கூட்டியே தேய்ந்து போகாது. சாப்பிடுவதன் மூலமும், படிப்பதன் மூலமும், புத்திசாலித்தனமாக வேலை செய்வதன் மூலமும் கடவுள் நமக்குக் கொடுத்த புத்திசாலித்தனத்தை நாம் பாராட்டுகிறோம் என்பதைக் காட்ட வேண்டும். உடலை இனிமையான மற்றும் தூய்மையான சுவாசத்தைப் பெற அனுமதிக்கும் நிலையில் உடலை வைத்திருப்பது நம் மீது விழும் ஒரு புனிதமான கடமையாகும். உடல்நல சீர்திருத்தத்தில் கடவுள் நமக்கு வழங்கிய ஓளியை நாம் பாராட்ட வேண்டும், இந்த விஷயத்தில் தெளிவான வெளிச்சத்தை மற்றவர்கள் மீது வார்த்தை மற்றும் நடைமுறையில் பிரதிபலிக்கிறது. கடிதம் 274, 1908.

அதிகப்படியான உணவு உண்பதால் ஏற்படும் உடல்நீதியான விளைவுகள் - மற்றும் அதிகப்படியான உணவு வயிற்றில் என்ன தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறது?

இது பலவீனமடைகிறது, செரிமான உறுப்புகள் பலவீனமடைகின்றன, இதன் விளைவாக, நோய் அதன் அனைத்து தீமைகளுடன் தோன்றும். மக்கள் ஏற்கனவே நோய்வாய்ப்பட்டிருந்தால், இந்த வழியில் அவர்களின் சிரமங்கள் அதிகரிக்கும், மேலும் அவர்கள் வாழும் ஒவ்வொரு நாளும் அவர்களின் உயிர்ச்சக்தியைக் குறைக்கிறது. அவர்கள் தங்கள் வயிற்றில் போடும் உணவைக் கவனித்துக்கொள்வதற்கான தேவையற்ற செயல்பாட்டிற்கு தங்கள் முக்கிய ஆற்றல்களை வரவழைக்கின்றனர். சாட்சியங்கள், தொகுதி. 2, ப. 364.

தலைவலி, அஜீரணம் மற்றும் பெருங்குடல் போன்ற வடிவங்களில் இந்த இயலாமை விரைவில் உணரப்படுகிறது. அவனால் தாங்க முடியாத ஒரு சுமை அவரது வயிற்றில் சுமத்தப்பட்டுள்ளது, இதன் விளைவாக ஒடுக்குமுறை உணர்வு ஏற்படுகிறது. தலை கனமானது, வயிறு கிளர்ச்சியில் உள்ளது. ஆனால் அதிகமாக சாப்பிடும்போது இந்த முடிவுகள் எப்போதும் பின்பற்றப்படுவதில்லை. சில சமயங்களில் வயிறு செயலிழந்துவிடும். வலியை உணரவில்லை, ஆனால் செரிமான உறுப்புகள் அவற்றின் முக்கிய சக்தியை இழக்கின்றன. மனித கட்டமைப்பின் அடித்தளம் படிப்படியாக குறைமதிப்பிற்கு உட்பட்டது, மேலும் வாழ்க்கை மிகவும் விரும்பத்தகாததாகிறது. கடிதம் 73a, 1896. CRA, 101. நேரடி மேற்கோள் எங்கே தொடங்குகிறது?

"என் சகோதரரே, நீங்கள் கற்றுக்கொள்ள நிறைய இருக்கிறது. உங்கள் பசியை நீங்கள் ஈடுபடுத்துகிறீர்கள், உங்கள் உடலை விட அதிகமாக சாப்பிடுவது நல்ல இரத்தமாக மாறும். சந்தேகத்திற்கு இடமில்லாத தரமானதாக இருந்தாலும், உண்ணும் உணவின் அளவைக் கருத்தில் கொள்ளாமல் இருப்பது பாவம். இறைச்சி மற்றும் அதிக ஆடம்பரமான உணவுப் பொருட்களைச் சாப்பிடாமல் இருந்தால், அதைத் தாங்க முடியாத வரை எளிய உணவுகளை உண்ணலாம் என்று பலர் நினைக்கிறார்கள். இது ஒரு தவறு. சுகாதார சீர்திருத்தவாதிகள் என்று கூறப்படும் பலர் பெருந்தீனிக்குக் குறைவானவர்கள் அல்ல. அவை செரிமான உறுப்புகளின் மீது பெரும் சுமையை ஏற்றுகின்றன, அதிலிருந்து தன்னை விடுவிக்கும் முயற்சியில் உயிரினத்தின் உயிர்ச்சக்தி தீர்ந்துவிடும். இது அறிவுத்திறனில் ஒரு மனச்சோர்வை ஏற்படுத்துகிறது; மூளையின் நரம்புத் திறன்கள் வயிற்றுக்கு அதன் வேலையில் உதவ அழைக்கப்படுகின்றன.

எளிமையான உணவுகளை அதிகமாக உண்பதால், மூளையின் உணர்வு நரம்புகள் மரத்துப் போய், அதன் உயிர்ச்சக்தியை பலவீனப்படுத்துகிறது. அதிகப்படியான வேலை செய்வதை விட அதிகமாக சாப்பிடுவது உடலில் மோசமான விளைவை ஏற்படுத்துகிறது; மனதின் ஆற்றல்கள் மிதமிஞ்சிய வேலை செய்வதை விட, மிதமிஞ்சிய உணவு உண்பதால் நிச்சயமாக பலவீனமடைகின்றன.

செரிமான உறுப்புகள் ஒருபோதும் உடல் ஒருங்கிணைக்கத் தேவைப்படும் உணவுகளின் அளவு அல்லது தரத்துடன் அதிக சுமைகளை ஏற்றக்கூடாது. வயிற்றில் புகுத்தப்படும் அனைத்தும், உயிரினம் உபயோகித்து, நல்ல ரத்தமாக மாறுவதைத் தாண்டி, சதையாகவோ, ரத்தமாகவோ மாற்ற முடியாததால், உயிரினத்தைத் தடை செய்து, அதன் இருப்பு கல்வீரலை ஓவரலோட் செய்து, உடம்பில் ஆரோக்கியமற்ற நிலையை உருவாக்குகிறது. அதிகப்படியானவற்றைச் செயலாக்குவதற்கான முயற்சிகளில் வயிறு அதிக சுமை ஏற்படுகிறது, இதன் விளைவாக பலவீனமான உணர்வு ஏற்படுகிறது, இது பசி மற்றும் அனுமதிக்காமல் விளக்கப்படுகிறது.

செரிமான உறுப்புகளுக்கு ஆற்றலை மீட்டெடுப்பதற்கான கடின உழைப்பிலிருந்து ஓய்வெடுக்கும் அளவுக்கு, மற்றொரு மிகைப்படுத்தப்பட்ட அளவு வயிற்றுக்கு எடுத்துச் செல்லப்பட்டு, சோர்வுற்ற அமைப்பை மீண்டும் இயக்கத்தில் அமைக்கிறது. நல்ல தரமானதாக இருந்தாலும், வழக்கமான காலங்களில் எடுக்கப்படும் மிதமான அளவிலிருந்து பெறும் ஊட்டச்சத்தத்தைவிட, இவ்வளவு பெரிய அளவிலான உணவில் இருந்து உயிரினம் குறைவான ஊட்டச்சத்தையே பெறுகிறது.

மிதமான உடற்பயிற்சியால் செரிமானம் உதவுகிறது - என் சகோதரரே, உங்கள் மூளை மந்தமானது. உண்ணும் உணவை உட்கொள்ளும் ஒரு மனிதன் சுறுசுறுப்பாக வேலை செய்யும் மனிதனாக இருக்க வேண்டும். செரிமானம் மற்றும் உடல் மற்றும் மனதின் ஆரோக்கியமான நிலைக்கு உடற்பயிற்சி முக்கியமானது.

உங்களுக்கு உடல் பயிற்சி தேவை. நீங்கள் மரத்தால் ஆனது போலவும், நெகிழ்ச்சித்தன்மை இல்லாதது போலவும் நகர்ந்து செயல்படுங்கள். சுறுசுறுப்பான, ஆரோக்கியமான உடற்பயிற்சி உங்களுக்குத் தேவை. இது மனதை உற்சாகப்படுத்தும். படிப்பிலோ அல்லது வன்முறையான உடற்பயிற்சியிலோ எவரும் கனமான உணவுக்குப் பிறகு உடனடியாக ஈடுபடக்கூடாது; இது உயிரினத்தின் விதிகளை மீறுவதாகும். சாப்பிட்ட உடனேயே நரம்பு சக்தியின் பெரும் நுகர்வு உள்ளது. மூளையின் வலிமையானது வயிற்றுக்கு உதவுவதற்காக, சுறுசுறுப்பான உடற்பயிற்சிக்கு அழைக்கப்படுகிறது; எனவே, உணவுக்குப் பிறகு மனம் அல்லது உடல் அதிக அளவில் வரி செலுத்தினால், செரிமான செயல்முறை தொந்தரவு செய்யப்படுகிறது. ஒரு திசையில் வேலை செய்யத் தேவையான உயிரினத்தின் உயிர்ச்சக்தி திசைதிருப்பப்பட்டு மற்றொரு திசையில் வேலை செய்ய வைக்கப்படுகிறது. சாட்சியங்கள், தொகுதி. 2, பக். 412-413.

உடற்பயிற்சி செரிமான உறுப்புகளுக்கு ஆரோக்கியமான தொனியைக் கொடுப்பதன் மூலம் டிஸ்பெப்டிக் உதவுகிறது. உணவு உட்கொண்ட உடனேயே ஆழ்ந்த ஆய்வு அல்லது வன்முறையான உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடுவது செரிமான செயல்முறையை சீர்குலைக்கிறது, ஏனெனில் செரிமானத்தின் வேலையை மேம்படுத்துவதற்கு தேவையான உயிரினத்தின் உயிர்ச்சக்தி மற்ற பகுதிகளுக்கு திசைதிருப்பப்படுகிறது. ஆனால், உணவுக்குப் பிறகு, தலையை நிமிர்த்தி, தோள்களை பின்புறமாக வைத்து, மிதமான உடற்பயிற்சியில் சிறிது தூரம் நடப்பது பெரிதும் பலன் தரும். மனம் தன்னிலையிலிருந்து இயற்கையின் அழகை நோக்கித் திரும்புகிறது. உங்கள் வயிற்றில் நீங்கள் கவனம் செலுத்துவதைக் குறைக்க, சிறந்தது. உணவு உங்களுக்கு தீங்கு விளைவிக்கும் என்று நீங்கள் தொடர்ந்து பயந்தால், அது நிச்சயமாகவே செய்யும். உங்கள் பிரச்சினைகளை மறந்து விடுங்கள்; மகிழ்ச்சியான விஷயங்களைப் பற்றி சிந்தியுங்கள்." கிறிஸ்தவ நிதானம் மற்றும் பைபிள் சுகாதாரம், ப. 101. CRA, 102-104. நேரடி மேற்கோள் எங்கே தொடங்குகிறது?

செரிமானத்தில் வெப்பநிலை மற்றும் திரவங்கள் - "உணவு மிகவும் சூடாகவோ அல்லது மிகவும் குளிராகவோ சாப்பிடக்கூடாது. அது குளிர்ச்சியாக இருந்தால், செரிமான செயல்முறை தொடங்கும் முன் வயிற்றின் முக்கிய சக்திகள் அதை சூடேற்றுவதற்கு அழைக்கப்படுகின்றன. அதே காரணத்திற்காக குளிர் பானங்கள், தீங்கு விளைவிக்கும்; மறுபுறம், சூடான பானங்களின் அதிகப்படியான பயன்பாடு பலவீனமடைகிறது. நல்ல வாழ்க்கை அறிவியல், ப. 305. மேற்கோள் எங்கே முடிகிறது **நேரடியா?**

சாப்பாட்டுடன் குளிர்ந்த நீரைக் குடிப்பதில் பலர் தவறு செய்கிறார்கள். உணவை தண்ணீரில் கலக்கக்கூடாது. உணவுடன் எடுத்துக் கொண்டால், நீர் உமிழ்நீரின் ஓட்டத்தை குறைக்கிறது; மற்றும் குளிர்ந்த நீர், வயிற்றுக்கு ஏற்படும் சேதம் அதிகமாகும். குளிர்ந்த எலுமிச்சைப் பழம் அல்லது தண்ணீர், உணவுடன் எடுத்துக் கொள்ளப்பட்டால், ஜீரணத்தை மெதுவாகச் செய்து, உயிரினம் வயிற்றுக்கு போதுமான வெப்பத்தை அளித்து, அதன் வேலையைத் தொடர உதவுகிறது. உமிழ்நீர் உணவுடன் கலக்க அனுமதிக்கும் வகையில் மெதுவாக மெல்லவும்.

உணவின் போது உங்கள் வயிற்றில் எவ்வளவு திரவத்தை வைக்கிறீர்களோ, அந்த உணவை ஜீரணிக்க கடினமாகிறது; திரவம் முதலில் உறிஞ்சப்பட வேண்டும். கிறிஸ்தவ நிதானம் மற்றும் பைபிள் சுகாதாரம், ப. 51.

CRA, 106.

"ஆரோக்கியமான செரிமானத்தை உறுதி செய்வதற்காக, உணவை மெதுவாக சாப்பிட வேண்டும். நேரடி மேற்கோள் எங்கே முடிகிறது? டிஸ்பெப்சியாவைத் தவிர்க்க விரும்புவவர்களும், கடவுளுக்குச் சிறந்த சேவையை வழங்குவதற்குத் தங்களின் அனைத்துத் திறன்களையும் நிலைநிறுத்துவதற்கான தங்கள் கடமையைப் புரிந்துகொள்பவர்கள் இதை நினைவில் கொள்வது நல்லது. **உண்ணும் நேரம் குறைவாக இருந்தால், அவசரமாக சாப்பிட வேண்டாம்**, குறைவாக சாப்பிடுங்கள், மெதுவாக மெல்லுங்கள். உணவில் இருந்து பெறப்படும் பலன், செரிமானம் முடிந்தவுடன் உணவின் அளவைப் பொறுத்தது அல்ல; சுவை திருப்தி என்பது உணவின் அளவைப் பொறுத்தது அல்ல, அது வாயில் இருக்கும் நேரத்தைப் பொறுத்தது. பதற்றம், பதட்டம் அல்லது அவசரம் உள்ளவர்கள் அமைதி அல்லது ஓய்வு கிடைக்கும் வரை சாப்பிடாமல் இருப்பது நல்லது; ஏனென்றால், ஏற்கனவே அதிக சுவை உள்ள முக்கிய சக்திகள், தேவையான செரிமான திரவங்களை வழங்க முடியாது. கிறிஸ்தவ நிதானம் மற்றும் பைபிள் சுகாதாரம், பக். 51-52.

உணவை மெதுவாக உண்ண வேண்டும், முழுமையாக மென்று சாப்பிட வேண்டும். உமிழ்நீர் உணவுடன் சரியாக கலக்கப்படுவதற்கும், செரிமான சாறுகள் செயல்படுவதற்கும் இது அவசியம். நல்ல வாழ்க்கை அறிவியல், ப. 305.

மீண்டும் மீண்டும் செய்ய வேண்டிய பாடம் - ஆரோக்கியத்தை மீட்டெடுக்கும் பணியில் நாம் அர்ப்பணிப்புடன் இருந்தால், பசியைக் கட்டுப்படுத்துவது, மெதுவாக சாப்பிடுவது மற்றும் ஒவ்வொரு உணவிலும் ஒரு குறிப்பிட்ட வகை மட்டுமே சாப்பிடுவது அவசியம். இந்த அறிவுறுத்தலை அடிக்கடி மீண்டும் செய்ய வேண்டும். ஒரே உணவில் பலவிதமான உணவுகளை சாப்பிடுவது சுகாதார சீர்திருத்தக் கொள்கைகளுடன் ஒத்துப்போவதில்லை. கடிதம் 27, 1905. CRA, 107-108. நேரடி மேற்கோள் எங்கே தொடங்குகிறது?

"மற்றொரு தீவிரமான தீமை, ஒரு நபர் சோர்வாக அல்லது சூடாக இருக்கும்போது, வன்முறை மற்றும் அதிகப்படியான உடற்பயிற்சிக்குப் பிறகு, பொருத்தமற்ற நேரங்களில் சாப்பிடுவது. நேரடி மேற்கோள் எங்கே முடிகிறது? உணவுக்குப் பிறகு உடனடியாக நரம்பு ஆற்றல்களுக்கு வலுவான தேவை உள்ளது; மற்றும் சாப்பிடுவதற்கு சற்று முன்பு அல்லது அதற்குப் பிறகு மனம் அல்லது உடல் அதிக வரி செலுத்தினால், செரிமானம் பாதிக்கப்படுகிறது. ஒரு நபர் கிளர்ந்தெழுந்தால், பட்டமடக்க அல்லது அவசரமாக இருக்கும்போது, அவர் ஓய்வெடுக்கும் வரை அல்லது நிவாரணம் பெறும் வரை சாப்பிடாமல் இருப்பது நல்லது. வயிறு மூளையுடன் நெருங்கிய தொடர்புடையது; மேலும் அவர் நோய்வாய்ப்பட்டிருக்கும் போது, பலவீனமான செரிமான உறுப்புகளின் உதவிக்கு மூளையில் இருந்து நரம்பு சக்தி அழைக்கப்படுகிறது. இந்த கோரிக்கைகள் அடிக்கடி இருந்தால், மூளை நெரிசல் ஏற்படுகிறது. இது தொடர்ந்து அதிக வேலையாக இருந்தால், மற்றும் உடல் பயிற்சியின் பற்றாக்குறை இருந்தால், எளிய உணவைக் கூட குறைவாக எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். உணவு நேரத்தில், கவனிப்பு மற்றும் கவலையான எண்ணங்களை விரட்டவும்; அவசரப்பட வேண்டாம், ஆனால் மெதுவாகவும் திருப்தியுடனும் சாப்பிடுங்கள், கடவுளின் அனைத்து ஆசீர்வாதங்களுக்காகவும் உங்கள் இதயம் முழுவதுமாக நன்றி செலுத்துங்கள். நல்ல வாழ்க்கை அறிவியல், ப. 306.

CAP. 11 உணவு சேர்க்கை

உணவுகளின் சரியான கலவையைப் பற்றிய அறிவு மிகவும் மதிப்பு வாய்ந்தது, மேலும் அது கடவுளிடமிருந்து ஞானமாகப் பெறப்பட வேண்டும். கடிதம் 213, 1902.

ஒரே உணவில் மேஜையில் பலவகையான உணவுகளை சாப்பிட வேண்டாம்; மூன்று அல்லது நான்கு உணவுகள் போதும். அடுத்த உணவில் நீங்கள் மாற்றத்தை அனுபவிக்கலாம். அவன் கண்டிப்பாக சமையல்காரர் அவள் மேசைக்குத் தயாரிக்கும் உணவுகளை வேறுபடுத்துவதற்காக அவளது கண்டுபிடிப்புத் திறன்களை முறையிட வேண்டும், மேலும் உணவுக்குப் பிறகு வயிற்றை ஒரே மாதிரியான உணவு வகைகளை உண்ணும்படி வற்புறுத்தக்கூடாது. விமர்சனம் மற்றும் ஹெரால்ட், ஜூலை 29, 1884. CRA, 109-110. நேரடி மேற்கோள் எங்கே தொடங்குகிறது?

"தகாத உணவு சேர்க்கைகள் மூலம் இடையூறுகள் உருவாக்கப்படுகின்றன; நொதித்தல் உள்ளது; இரத்தம் மாசுபடுகிறது மற்றும் மூளை குழப்பமடைகிறது. நேரடி மேற்கோள் எங்கே முடிகிறது?

அதிகமாக சாப்பிடும் பழக்கம், அல்லது ஒரே உணவில் பலவகையான உணவுகளை சாப்பிடுவது, அடிக்கடி டிஸ்ஸ்பெசியாவை ஏற்படுத்துகிறது. இதனால் மென்மையான செரிமான உறுப்புகளுக்கு கடுமையான சேதம் ஏற்படுகிறது. வயிறு வீணாக எதிர்ப்பு தெரிவிக்கிறது, மேலும் காரணத்திலிருந்து விளைவுக்கு காரணத்திற்காக மூளைக்கு முறையிடுகிறது. அதிகப்படியான உணவு உட்கொண்டால், அல்லது அதன் முறையற்ற கலவை அதன் தீங்கு விளைவிக்கும். வீணாக விரும்பத்தகாத எச்சரிக்கைகள் தங்கள் எச்சரிக்கையை கொடுக்கின்றன. துன்பமே விளைவு. நோய் ஆரோக்கியத்தின் இடத்தைப் பிடிக்கிறது. தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட சாட்சியங்கள், தொகுதி. 3, ப. 197. CRA, 110-111. நேரடி மேற்கோள் எங்கே தொடங்குகிறது?

"நாம் நமது செரிமான உறுப்புகளை கவனித்துக் கொள்ள வேண்டும், மேலும் பலவகையான உணவுகளை அவற்றின் மீது திணிக்கக்கூடாது.

நேரடி மேற்கோள் எங்கே முடிகிறது? ஒரு வேளையில் பலவகையான உணவுகளை நிரப்பிக்கொண்டவன் தனக்குத்தானே தீங்கிழைத்துக் கொள்கிறான். நம் முன் வைக்கப்படும் ஒவ்வொரு உணவையும் நாம் முயற்சிப்பதை விட, நமக்கு இணக்கமானதை உண்பது மிகவும் முக்கியம். நம் வயிற்றில் கதவு இல்லை, அதன் மூலம் உள்ளே இருப்பதைக் காணலாம்; எனவே, நாம் நம் மனதையும் காரணத்தையும் காரணத்திலிருந்து விளைவுக்கு பயன்படுத்த வேண்டும். நீங்கள் எரிச்சல் அடைந்தால், எல்லாம் தவறாகப் போவது போல் உணர்ந்தால், ஒருவேளை நீங்கள் பலவகையான உணவுகளை உண்பதால் ஏற்படும் விளைவுகளை நீங்கள் சந்திக்க நேரிடலாம்.

செரிமான உறுப்புகள் நம் வாழ்வின் மகிழ்ச்சியில் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றன. உணவுக்கு என்ன சாப்பிட வேண்டும் என்பதை அறிய கடவுள் நமக்கு புத்திசாலித்தனத்தை கொடுத்தார். நாம் உண்பது பாதுகாப்பானதா அல்லது தீங்கு விளைவிப்பதா என்பதை விவேகமுள்ள ஆண்களும் பெண்களும் ஆய்வு செய்ய வேண்டாமா? நெஞ்செரிச்சல் உள்ளவர்கள் பொதுவாக மோசமான மனநிலை கொண்டவர்கள். எல்லாமே அவர்களுக்கு எதிராக இருப்பதாகத் தெரிகிறது, மேலும் அவர்கள் மனநிலை மற்றும் எரிச்சலுக்கு ஆளாகிறார்கள். நம்மிடையே அமைதி நிலவ வேண்டுமானால், அமைதியான வயிற்றைக் கொண்டிருப்பதில் அதிக கவனம் செலுத்த வேண்டும். கையெழுத்துப் பிரதி 41, 1908.

பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகள் - ஒவ்வொரு உணவிலும் பெரிய வகை இருக்கக்கூடாது, இது அதிகப்படியான உணவை ஊக்குவிக்கிறது மற்றும் மோசமான செரிமானத்திற்கு வழிவகுக்கிறது.

காய்கறிகள் மற்றும் பழங்களை ஒரே உணவில் சாப்பிடுவது நல்லதல்ல. செரிமானம் குறைவாக இருந்தால், இரண்டின் பயன்பாடும் அடிக்கடி தொந்தரவுகளை ஏற்படுத்தும், மன முயற்சியை செயலிழக்கச் செய்யும். ஒரு உணவில் பழங்களையும், மற்றொரு உணவில் காய்கறிகளையும் பயன்படுத்துவது நல்லது.

மெனு வேறுபட்டதாக இருக்க வேண்டும். அதே உணவுகள், அதே வழியில் தயாரிக்கப்பட்டது, உணவுக்குப் பிறகு, நாளுக்குப் பிறகு மேஜை உணவில் தோன்றக்கூடாது. உணவை அதிக மகிழ்ச்சியுடன் உண்பதுடன், அது மாறுபடும் போது உடல் சிறந்த ஊட்டமளிக்கும். நல்ல வாழ்க்கை அறிவியல், பக்கங்கள். 299-300.

நேரத்தியான இனிப்புகள் மற்றும் காய்கறிகள் - புட்டுகள், கிரீம்கள், கேக்குகள், இனிப்புகள் மற்றும் காய்கறிகள், அனைத்தும் ஒரே உணவில் பரிமாறப்படுவது வயிற்றுக் கோளாறுகளை ஏற்படுத்தும். கடிதம் 142, 1900.

உங்கள் உணவைத் தயாரிக்கும் பணியில் மிகவும் பொருத்தமான உதவியை உங்கள் வீட்டில் வைத்திருக்க வேண்டும். இரவில், போதகர் உடல்நிலை சரியில்லாமல் இருப்பதாகத் தோன்றியது, ஒரு அனுபவமிக்க மருத்துவர் உங்களிடம் கூறினார்: "நான் உங்கள் உணவை எழுதினேன். நீங்கள் ஒரு உணவில் பலவகையான உணவுகளை உண்கிறீர்கள். பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகள் ஒன்றாக ஒரே உணவில் சாப்பிடுவதால் வயிற்றில் அமிலத்தன்மை ஏற்படுகிறது; எனவே அசுத்த இரத்தம் விளைகிறது, மேலும் செரிமானம் அபூரணமாக இருப்பதால் மனம் தெளிவாக இல்லை. உடலின் ஒவ்வொரு உறுப்பும் மரியாதையுடன் நடத்தப்பட வேண்டும் என்பதை நீங்கள் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். உணவு விஷயங்களில், நீங்கள் காரணத்திலிருந்து விளைவுக்கு நியாயப்படுத்த வேண்டும். கடிதம் 312, 1908.

சர்க்கரை மற்றும் பால் - பொதுவாக, உணவில் அதிக சர்க்கரை பயன்படுத்தப்படுகிறது. கேக்குகள், புட்டுகள், பாஸ்தா, ஜெல்லிகள், இனிப்புகள், மோசமான செரிமானத்திற்கு செயலில் காரணமாகும். குறிப்பாக தீங்கு விளைவிக்கும் கிரீம்கள் மற்றும் புட்டுகளில் பால், முட்டை மற்றும் சர்க்கரை ஆகியவை முக்கிய கூறுகளாகும். பால் மற்றும் சர்க்கரையை அதிகமாகப் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்க்க வேண்டும். நல்ல வாழ்க்கை அறிவியல், பக்கங்கள். 301-302.

சிலர் சுகாதார சீர்திருத்தம் செய்வதாக நினைத்து, கஞ்சியில் அதிக அளவு சர்க்கரையுடன் பாலை பயன்படுத்துகின்றனர். ஆனால் சர்க்கரை மற்றும் பால் இணைந்து வயிற்றில் நொதித்தல் உற்பத்திக்கு காரணமாகின்றன, எனவே அவை தீங்கு விளைவிக்கும். கிறிஸ்தவ நிதானம் மற்றும் பைபிள் சுகாதாரம், ப. 57.

பணக்கார, சிக்கலான கலவைகள் - எங்கள் மேஜையில் வைக்கப்படும் குறைவான காண்டிமென்ட்கள் மற்றும் இனிப்புகள், உணவை உட்கொள்ளும் அனைவருக்கும் சிறந்தது. எந்த கலப்பு மற்றும் சிக்கலான உணவு மனித ஆரோக்கியத்திற்கு தீங்கு விளைவிக்கும். மனித வயிற்றில் அடிக்கடி ஊட்டப்படும் அத்தகைய கலவைகளை ஊமை விலங்குகள் ஒருபோதும் சாப்பிடாது.

நேரத்தியான உணவுகள் மற்றும் சிக்கலான கலவைகள் ஆரோக்கியத்தை அழிக்கும். கடிதம் 72, 1896. CRA, 111-113. **நேரடி மேற்கோள் எங்கே தொடங்குகிறது?**

CAP. 12 முறையற்ற உணவுகள்

"நம் நாளின் தூண்டுதல் உணவு மற்றும் குடிப்பழக்கம் சிறந்த ஆரோக்கிய நிலைக்கு உகந்ததாக இல்லை. நேரடி மேற்கோள் எங்கே முடிகிறது? தேநீர், காபி மற்றும் புகையிலை அனைத்தும் தூண்டுதல்கள் மற்றும் விஷங்களைக் கொண்டுள்ளது. அவை தேவையற்றவை மட்டுமல்ல, தீங்கு விளைவிப்பவை, மேலும் நாம் அறிவுக்கு, நிதானத்தை சேர்க்க விரும்பினால், நிராகரிக்கப்பட வேண்டும். **விமர்சனம் மற்றும் ஹெரால்ட், பிப்ரவரி 21, 1888.**

தேநீர் உடலுக்கு விஷம். கிறிஸ்தவர்கள் அவரை விட்டுவிட வேண்டும். காபியின் செல்வாக்கு, ஒரு குறிப்பிட்ட அளவிற்கு, தேநீர் போன்றது, ஆனால் உடலில் ஏற்படும் விளைவு இன்னும் மோசமாக உள்ளது. அதன் செல்வாக்கு ஊக்கமளிக்கிறது, அதே விகிதத்தில் அது இயல்பை விட அதிகமாக தூண்டுகிறது, அது சோர்வடைகிறது மற்றும் இயல்பை விட மனச்சோர்வை ஏற்படுத்துகிறது. டீ, காபி குடிப்பவர்கள் முகத்தில் தடயங்களை காட்டுகிறார்கள். தோல் வெளிறி, உயிரற்ற தோற்றத்தை எடுக்கும். அவர்களின் முகத்தில் ஆரோக்கியத்தின் பிரகாசம் தெரியவில்லை. சாட்சியங்கள், தொகுதி. 2, பக். 64 மற்றும் 65.

தேநீர் மற்றும் காபி மற்றும் போதைப்பொருள், அபின் மற்றும் புகையிலை பயன்பாடு ஆகியவற்றால் ஒவ்வொரு வகையான மற்றும் வகையான நோய்கள் மனிதர்கள் மீது கொண்டுவரப்பட்டுள்ளன. இந்தத் தீங்கான இன்பங்கள் ஒன்றல்ல, அனைத்தையும் கைவிட வேண்டும்; அவை அனைத்தும் தீங்கு விளைவிக்கும் மற்றும் உடல், மன மற்றும் தாரமீக திறன்களை அழிக்கின்றன, மேலும் ஆரோக்கியத்தின் பார்வையில் கைவிடப்பட வேண்டும். கையெழுத்துப் பிரதி 22, 1887.

தேநீர், காபி, பீர், ஓயின் அல்லது மதுபானங்களை ஒருபோதும் குடிக்க வேண்டாம். தண்ணீர், துணிகளை சுத்தம் செய்ய இது சிறந்த திரவமாகும். விமர்சனம் மற்றும் ஹெரால்ட், ஜூலை 29, 1884.

தேநீர், காபி மற்றும் புகையிலை - அதே போல் மது பானங்கள், அவை செயற்கை தூண்டுதல்கள் அளவில் வெவ்வேறு தரங்களாகும்.

தேநீர் மற்றும் காபியின் விளைவு, இதுவரை காட்டப்பட்டுள்ளபடி, ஓயின் மற்றும் சைடர், மதுபானம் மற்றும் புகையிலை ஆகியவற்றின் அதே திசையில் உள்ளது.

காபி ஒரு தீங்கு விளைவிக்கும் திருப்தி. இது தற்காலிகமாக மூளையை தேவையற்ற செயலுக்கு தூண்டுகிறது, ஆனால் பின் விளைவு சோர்வு, பணிவு, மன, தார்மீக மற்றும் உடல் திறன்களின் முடக்கம். மனம் பலவீனமடைந்து, உறுதியான முயற்சியால், அந்தப் பழக்கத்தை முறியடிக்காவிட்டால், மூளையின் செயல்பாடு நிரந்தரமாக குறைந்துவிடும். இந்த நரம்புத் தூண்டுதல்கள் அனைத்தும் உயிர்ச்சக்திகளையும், சேதமடைந்த நரம்புகளால் ஏற்படும் அமைதியின்மை, பொறுமையின்மை, மன பலவீனம், சண்டையிடும் கூறுகளாக மாறி, ஆன்மீக முன்னேற்றத்திற்கு விரோதமானவை. நிதானம் மற்றும் சீர்திருத்தத்தை ஆதரிப்பவர்கள் இந்த தீங்கு விளைவிக்கும் பானங்களின் தீமைகளை எதிர்ப்பதற்கு எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டாமா? சில சமயங்களில், குடிகாரர்கள் குடிப்பதை கைவிடுவது போல், டீ மற்றும் காபி பழக்கத்தை உடைப்பது கடினம். டீ, காபிக்கு செலவழித்த பணம் வீணாகிறது. அவை அவற்றைப் பயன்படுத்துபவர்களுக்கு மட்டுமே தீங்கு விளைவிக்கும், இது தொடர்ந்து. தேநீர், காபி, ஓபியம் மற்றும் ஆல்கஹால் பயன்படுத்துபவர்கள் சில நேரங்களில் முதுமை வரை வாழலாம்; இருப்பினும், இது இந்த ஊக்க மருந்துகளின் பயன்பாட்டிற்கு ஆதரவான வாதம் அல்ல. அவர்கள் என்ன சாதித்திருக்க முடியும், ஆனால் அவர்களின் மிதமிஞ்சிய பழக்கவழக்கங்களால் அவ்வாறு செய்யத் தவறிவிட்டார்கள், கடவுளின் பெருநாள் மட்டுமே வெளிப்படுத்தும்!

டீ மற்றும் காபியை வேலைக்கு தூண்டுபவராக நாடுபவர்கள், நடுங்கும் நரம்புகள் மற்றும் கட்டுப்பாடு இல்லாமை போன்றவற்றின் மோசமான விளைவுகளை அனுபவிப்பார்கள். சோர்வுற்ற நரம்புகளுக்கு ஓய்வும் அமைதியும் தேவை. இயற்கை அதன் தீர்ந்துபோன ஆற்றலை மீட்டெடுக்க நேரம் தேவை. எவ்வாறாயினும், தூண்டுதல்களைப் பயன்படுத்துவதன் மூலம் அவர்களின் வலிமை தொடர்ந்து தூண்டப்பட்டால், இந்த செயல்முறை மீண்டும் செய்யப்படும்போது, உண்மையான வலிமையின் குறைவு உள்ளது. செயற்கையான தூண்டுதலின் கீழ் இன்னும் சிறிது நேரம் சாதிக்க முடியும், ஆனால் படிப்படியாக ஆற்றல்களை விரும்பிய புள்ளிக்கு உயர்த்துவது மிகவும் கடினமாகிறது, இறுதியில் தீர்ந்துபோன இயல்பு இனி பதிலளிக்க முடியாது.

பிற காரணங்களால் தீங்கு விளைவிக்கும் விளைவுகள். தேநீர் மற்றும் காபி குடிக்கும் பழக்கம் அடிக்கடி சந்தேகிக்கப்படுவதை விட மிகவும் தீங்கு விளைவிக்கும். ஊக்கமளிக்கும் பானங்களைப் பயன்படுத்துவதற்குப் பழக்கமாகிவிட்ட பலர் தலைவலி மற்றும் நரம்புத் தளர்ச்சியால் பாதிக்கப்படுகின்றனர், மேலும் நோயின் விளைவாக நிறைய நேரத்தை இழக்கிறார்கள். தூண்டுதல் இல்லாமல் வாழ முடியாது என்று அவர்கள் கற்பனை செய்கிறார்கள், மேலும் அவர்களின் ஆரோக்கியத்தில் அதன் விளைவுகளை புறக்கணிக்கிறார்கள். அவர்களை மிகவும் ஆபத்தானதாக ஆக்குவது என்னவென்றால், அவற்றின் மோசமான விளைவுகள் பெரும்பாலும் பிற காரணங்களால் ஏற்படுகின்றன. மனம் மற்றும் மன உறுதி மீதான விளைவுகள். தூண்டுதல்களைப் பயன்படுத்துவதன் மூலம், முழு உயிரினமும் பாதிக்கப்படுகிறது. நரம்புகள் சமநிலையற்றதாகி, கல்லீரல் அதன் செயல்பாடுகளில் ஆரோக்கியமற்றதாகி, இரத்தத்தின் தரம் மற்றும் சுழற்சி பாதிக்கப்பட்டு, தோல் செயலற்றதாகவும் வெளிர் நிறமாகவும் மாறும். மனமும் பாதிக்கப்பட்டுள்ளது. இந்த தூண்டுதல்களின் உடனடி செல்வாக்கு மூளையில் தேவையற்ற செயல்பாட்டை எழுப்புவதாகும், அது பலவீனமாகவும் முயற்சியின் திறன் குறைவாகவும் இருக்கும். பின் விளைவு, சிரம் தாழ்த்துதல், மன மற்றும் உடல் மட்டுமல்ல, தார்மீகமும் ஆகும். இதன் விளைவாக, பதட்டமான ஆண்களையும் பெண்களையும், மோசமான தீர்ப்பு மற்றும் சமநிலையற்ற மனதைக் காண்கிறோம்.

அவர்கள் பெரும்பாலும் அவசர, பொறுமையற்ற, குற்றஞ்சாட்டும் மனப்பான்மையை வெளிப்படுத்துகிறார்கள், மற்றவர்களின் தவறுகளை பூதக்கண்ணாடிகள் மூலம் பார்க்கிறார்கள், மேலும் தங்கள் சொந்த குறைபாடுகளை முழுமையாகக் கண்டறிய இயலாது. இந்த டீ, காபி குடிப்பவர்கள் சமூக பொழுதுபோக்கிற்காக ஒன்று கூடும் போது, அவர்களின் கேடுகெட்ட பழக்கங்களின் விளைவுகள் வெளிப்படுகின்றன. அனைவரும் தங்களுக்குப் பிடித்த பானங்களை தாராளமாக உட்கொள்கின்றனர், மேலும் தூண்டுதல் செல்வாக்கு உணரப்படுவதால், அவர்களின் நாக்குகள் தளர்ந்து, மற்றவர்களுக்கு எதிராகப் பேசும் பொல்லாத வேலையைத் தொடங்குகின்றனர். அவரது வார்த்தைகள் சில அல்லது நன்கு தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டவை அல்ல. வதந்திகளின் தின்பண்டங்கள் சுற்றி அனுப்பப்படுகின்றன, பெரும்பாலும் ஊழலின் விஷம். இந்த சிந்தனையற்ற பேச்சாளர்கள் தங்களிடம் ஒரு சாட்சி இருப்பதை மறந்து விடுகிறார்கள். இன்விசிபிள் வாட்சர் அவர்களின் வார்த்தைகளை சொர்க்கத்தின் புத்தகங்களில் எழுதுகிறார், இந்த கொடூரமான விமர்சனங்கள், இந்த மிகைப்படுத்தப்பட்ட அறிக்கைகள், இந்த பொறாமை உணர்வுகள், தேநீர் கோப்பையின் தூண்டுதலின் கீழ் வெளிப்படுத்தப்பட்டது. இயேசு தனக்கு எதிராக பதிவு செய்கிறார். "இந்த என் சகோதரர்களில் ஒருவருக்கு நீங்கள் அதைச் செய்தபோது, எனக்கே செய்தீர்கள்" (மத். 25:40) நேரடி மேற்கோள் எங்கிருந்து தொடங்குகிறது?

நம் பெற்றோரின் தவறான பழக்கவழக்கங்களால் நாம் ஏற்கனவே கஷ்டப்படுகிறோம், இன்னும் எத்தனை பேர் அவர்களை விட எல்லா வகையிலும் மோசமான திசையை எடுக்கிறார்கள்! ஓபியம், டீ, காபி, புகையிலை மற்றும் பானங்கள் இன்னும் பந்தயத்தில் எஞ்சியிருக்கும் உயிர்ச்சக்தியின் தீப்பொறியை வேகமாக அணைக்கின்றன. ஒவ்வொரு ஆண்டும் மில்லியன் கணக்கான மக்கள் குடிபோதையில் உள்ளனர்

மில்லியன் கணக்கான லிட்டர் போதை பானங்கள் மற்றும் பல மில்லியன் டாலர்கள் புகையிலைக்காக செலவிடப்படுகின்றன. மேலும் பசியின் அடிமைகள், தங்கள் சம்பாத்தியத்தை சிற்றின்ப திருப்தியில் பயன்படுத்தும்போது, தங்கள் குழந்தைகளின் உணவு மற்றும் உடை மற்றும் கல்வியின் நன்மைகளை சூறையாடுகிறார்கள். இது போன்ற தீமைகள் இருக்கும் போது ஒரு நியாயமான சமூக அரசு இருக்க முடியாது. கிறிஸ்தவ நிதானம் மற்றும் பைபிள் சுகாதாரம், பக். 34-36.

நரம்பு தூண்டுதலை உருவாக்குகிறது, படை அல்ல - நீங்கள் மிகவும் பதட்டமாகவும் எரிச்சலுடனும் இருக்கிறீர்கள். தேநீர் நரம்புகளைத் தூண்டும் விளைவைக் கொண்டிருக்கிறது, மேலும் காபி மூளையை மேகமாக்குகிறது; இரண்டும் மிகவும் தீங்கு விளைவிக்கும்.

ஆட்சியில் கவனமாக இருக்க வேண்டும். ஆரோக்கியமான, மிகவும் சத்தான உணவுகளை உண்ணுங்கள், உங்களைத் தூண்டிவிடாமல், ஆர்வத்தில் விரைந்து செல்லாமல், உங்களை அமைதியான மனநிலையில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். சாட்சியங்கள், தொகுதி. 4, ப. 365. CRA, 420-424. நேரடி மேற்கோள் எங்கே தொடங்குகிறது?

புகையிலை, டீ, காபி போன்றவற்றைப் பயன்படுத்துபவர்கள் இந்த சிலைகளை ஒதுக்கி வைத்துவிட்டு, இந்த மதிப்பை இறைவனின் கருவூலத்தில் போட வேண்டும். சிலர் கடவுளின் காரணத்திற்காக ஒருபோதும் தியாகம் செய்யவில்லை, மேலும் இறைவன் அவர்களிடம் என்ன எதிர்பார்க்கிறார் என்று தூங்குகிறார்கள். ஏழைகளில் சிலர் இந்த ஊக்க மருந்துகளை கைவிட போராடுவார்கள். இந்த தனிப்பட்ட தியாகம் தேவையில்லை, ஏனென்றால் கடவுளின் நோக்கம் வளங்களின் பற்றாக்குறையால் பாதிக்கப்படுகிறது. ஆனால் ஒவ்வொரு இதயமும் முயற்சி செய்யப்படும், ஒவ்வொரு பாதிரமும் உருவாகும். கடவுளின் மக்கள் செயல்பட வேண்டும் என்பது கொள்கை அடிப்படையில் உள்ளது. வாழ்க்கைக் கொள்கைகளை வாழ்க்கையில் நடைமுறைப்படுத்துவது அவசியம். சாட்சியங்கள், தொகுதி. 1, பக். 122. CRA, 425-426.

"நீங்கள் சாப்பிட்டாலும், குடித்தாலும், எதைச் செய்தாலும், எல்லாவற்றையும் கடவுளின் மகிமைக்காகச் செய்யுங்கள்" (1 கொரி. 10:31). தீங்கு விளைவிக்கும் பலிபீடத்தின் மீது இப்போது தியாகம் செய்யப்படும் ஏராளமான பணம் இறைவனின் கருவூலங்களுக்குள் பாய்கிறது, இலையுதிர் கால இலைகளைப் போல பல்வேறு மொழிகளில் வெளியிடப்படும் வெளியீடுகளைப் பெருக்குகிறது. மற்ற தேசங்களில் பணிகள் நிறுவப்படும், எனவே கிறிஸ்துவைப் பின்பற்றுபவர்கள் உண்மையிலேயே உலகத்தின் ஒளியாக இருப்பார்கள். டைம்ஸின் அறிகுறிகள், ஆகஸ்ட் 13, 1874.

விடுமுறை நாட்களில் நிதானம் அதிகரித்தது - குடிப்பழக்கம், சர்சரவுகள், வன்முறை, குற்றங்கள், கொலைகள், ஆண்கள் தங்கள் பகுத்தறிவை விற்பதன் விளைவாக வருகிறது. எண்ணற்ற விடுமுறைகள் தன்னடக்கத்தின் தீமைகளை அதிகரிக்கின்றன. விடுமுறைகள் ஒழுக்கத்திற்கும் மதத்திற்கும் உதவாது. இந்த நாட்களில், ஆண்கள் தங்கள் குடும்பத் தேவைகளுக்குப் பயன்படுத்த வேண்டிய பணத்தை பானங்களுக்காக செலவிடுகிறார்கள்; மற்றும் மது விற்பவர் தனது அறுவடையை அறுவடை செய்கிறார்.

பானம் உள்ளே வரும்போது, காரணம் வெளியேறுகிறது. இது இருளின் மணிநேரமும் சக்தியும் ஆகும், ஒவ்வொரு குற்றமும் சாத்தியமாகும், மேலும் முழு மனித உயிரினமும் கீழே இருந்து வரும் சக்தியால் நிர்வகிக்கப்படுகிறது. உடலும் ஆன்மாவும் உணர்ச்சியின் ஆதிக்கத்தின் கீழ் கொண்டுவரப்படும். இந்த ஆர்வத்தை எது நிறுத்த முடியும்? எது தடுக்க முடியும்? இந்த ஆத்மாக்களுக்கு நிலையான நங்கூரம் இல்லை. விடுமுறைகள் அவர்களை சோதனைக்கு இட்டுச் செல்கின்றன; ஏனென்றால், விடுமுறை நாளில், அது விடுமுறை என்பதால், தங்களுக்கு விருப்பமானதைச் செய்யும் பாக்கியம் தங்களுக்கு உண்டு என்று பலர் நம்புகிறார்கள். கையெழுத்துப் பிரதி 17, 1898.

பிசாசின் கருவூலத்திற்கு லட்சக்கணக்கானோர் - மது, பீர், மதுபானம் அருந்துபவர்களைப் பாருங்கள். இதற்காக அவர்கள் செலவழிக்கும் பணத்தை எண்ணட்டும். துரோகத்தை நிலைநிறுத்துவதற்கும், கலைப்பு, ஊழல் மற்றும் குற்றங்களைச் செய்வதற்கும் எத்தனை ஆயிரம் மற்றும் மில்லியன் கணக்கானவர்கள் பிசாசின் கருவூலத்திற்குச் சென்றனர். கையெழுத்துப் பிரதி 20, 1894.

CAP. 13 மது மற்றும் வீடு

மிதமான குடிப்பழக்கம் என்பது ஒரு பள்ளியாகும், இதில் ஆண்கள் குடிப்பழக்கத்திற்கான கல்வியைப் பெறுகிறார்கள். விமர்சனம் மற்றும் ஹெரால்ட், மார்ச் 25, 1884.

கடவுளின் ஆசீர்வாதங்கள் சாபங்களாக மாறிவிட்டன. நமது படைப்பாளர் மனிதனுக்கு தாராளமாக தனது ஆசீர்வாதங்களை வழங்கியுள்ளார். இந்த பிராவிடனில் பரிசுகள் அனைத்தும் புத்திசாலித்தனமாகவும் மிதமாகவும் பயன்படுத்தப்பட்டிருந்தால், வறுமை, நோய் மற்றும் துன்பம் ஆகியவை பூமியிலிருந்து கிட்டத்தட்ட வெளியேற்றப்படும். ஆனால், மனிதர்களின் துரோகத்தால் கடவுளின் ஆசீர்வாதங்கள் சாபமாக மாறுவதை நாம் எங்கும் காண்கிறோம்.

மண்ணின் விளைபொருட்களை போதை பானங்கள் தயாரிப்பில் பயன்படுத்துபவர்களை விட, அவரது விலைமதிப்பற்ற பரிசுகளை துஷ்பிரயோகம் செய்ததற்கும், துஷ்பிரயோகம் செய்ததற்கும் எந்த வகுப்பினரும் குற்றவாளிகள் இல்லை. சத்தான தானியங்கள், ஆரோக்கியமான மற்றும் சுவையான பழங்கள், புலன்களை சிதைத்து மூளையை பைத்தியமாக்கும் பானங்களாக மாற்றப்படுகின்றன. இந்த விஷங்களைப் பயன்படுத்துவதன் விளைவாக, ஆயிரக்கணக்கான குடும்பங்கள் வசதிகளையும் வாழ்க்கைத் தேவைகளையும் கூட இழக்கின்றன, வன்முறை மற்றும் குற்றச் செயல்கள் பெருகி, நோய் மற்றும் இறப்புக்கு வழிவகுக்கிறது.

குடிபோதையின் விளைவாக, ஆயிரக்கணக்கான மற்றும் ஆயிரக்கணக்கான பாதிக்கப்பட்டவர்களை கல்லறைக்கு விரைந்தனர். சுவிசேஷ ஊழியர்கள், பக்கங்கள். 385-386.

எரியும் திரவத்தில் கரைந்த கல்யாண சபதம் - குடிகாரன் வீட்டைப் பார். அங்கு நிலவும் மோசமான வறுமை, அழிவு, சொல்ல முடியாத துயரம் ஆகியவற்றைக் கவனியுங்கள். ஒருமுறை மகிழ்ச்சியான மனைவி தன் பைத்தியக்கார கணவனை விட்டு ஓடுவதைப் பாருங்கள். சுருங்கிய உடம்பில் கொடூரமான அடிகள் விழும் வேளையில் அவர் கருணைக் கோரிக்கையை கேட்டேன். திருமணத்தின் பலிபீடத்திற்கு முன் செய்யப்படும் புனிதமான உறுதிமொழிகள் எங்கே? அவளைக் காக்கும் அன்பு, வலிமை இப்போது எங்கே? ஐயோ, இவை எரியும் திரவத்தில் விலைமதிப்பற்ற முத்துக்கள் போல கரைந்தன, அருவருப்புகளின் கோப்பை, அந்த அரை நிர்வாண குழந்தைகளைப் பாருங்கள். ஒரு சமயம் மென்மையாய் அரவணைத்தார்கள். குளிர்கால காலநிலையோ அல்லது உலகின் அவமதிப்பு மற்றும் கேலியின் குளிர் மூச்சோ அவர்களை அணுக அனுமதிக்கப்படவில்லை. ஒரு தந்தையின் கவனிப்பு, ஒரு தாயின் அன்பு, அவர்களின் வீட்டை சொர்க்கமாக மாற்றியது. இப்போது, எல்லாம் மாறிவிட்டது. குடிகாரனின் மனைவி மற்றும் குழந்தைகளின் உதடுகளிலிருந்து நாளுக்கு நாள் வேதனை அழகைகள் சொர்க்கத்திற்கு எழுகின்றன. விமர்சனம் மற்றும் ஹெரால்ட், நவம்பர் 8, 1881.

அவனுடைய ஆண்மை மறைந்துவிட்டது - குடிகாரனைப் பார். மதுபானம் அவரை என்ன செய்திருக்கிறது என்று பாருங்கள். அவரது கண்கள் மேகமூட்டமாக, சிவப்பு. அவரது முகம் வீங்கி, மிருகத்தனமானது. உங்கள் நடை தள்ளாடுகிறது.

சாத்தானின் வேலையின் முத்திரை அவன் முழுவதும் பதிந்துள்ளது. அதை அறியாமல் இயற்கையே எதிர்ப்பு தெரிவிக்கிறது; ஏனென்றால், கடவுளால் அவருக்குக் கொடுக்கப்பட்ட திறமைகளை அவர் சிதைத்து, குடிப்பழக்கத்தில் ஈடுபட்டு தனது ஆண்மையை விபச்சாரம் செய்தார். விமர்சனம் மற்றும் ஹெரால்ட், மே 8, 1894.

சாத்தானின் வன்முறையின் வெளிப்பாடு - குடிப்பதற்காக ஆன்மாவை விற்க ஆண்களைத் தூண்டும் போது அவன் இப்படித்தான் செயல்படுகிறான். அது உடல், மனம் மற்றும் ஆன்மாவைக் கைப்பற்றுகிறது, அது இனி மனிதன் அல்ல, ஆனால் சாத்தான் செயல்படுகிறான். மேலும் தான் வாழும் வரை நேசிப்பதாகவும், பாதுகாப்பதாகவும் உறுதியளித்த மனைவியை அடிக்க கை ஓங்குவது சாத்தானின் கொடுமையை வெளிப்படுத்துகிறது. குடிகாரனின் செயல்கள் சாத்தானின் வன்முறையின் வெளிப்பாடு. மருத்துவம் மற்றும் இரட்சிப்பு, ப. 114.

போதை தரும் பானத்தில் ஈடுபடுவது, கடவுளின் தாரமீக உருவத்தை அழிக்கவும் அழிக்கவும் இந்த தூண்டுதலைக் கண்டுபிடித்த பிசாசின் கட்டுப்பாட்டின் கீழ் முழுமையாக மனிதனை வைக்கிறது. கையெழுத்துப் பிரதி 1, 1899.

அமைதியும், பொறுமையும் இழத்தல் - ஒரு நிதானமற்ற மனிதனால் அமைதியான, சமநிலையான குணம் இருப்பது சாத்தியமில்லை, மேலும் ஊமை விலங்குகளுடன் பழகினால், கடவுளின் உயிரினங்களுக்கு சாட்டையால் அவர் கொடுக்கும் கூடுதல் வசைபாடுகள் அவரது உயிரினங்களின் தொந்தரவு நிலையை வெளிப்படுத்துகின்றன. செரிமான உறுப்புகள். அதே ஆவி குடும்ப வட்டத்திலும் வெளிப்படுகிறது. கடிதம் 17, 1895.

மனிதகுலத்தின் முட்டாள்தனமான, மிருகத்தனமான இடபாடுகள் - கிறிஸ்து யாருக்காக இறந்தார்களோ, யாருக்காக தேவதூதர்கள் அழுகிறார்களோ - எல்லா இடங்களிலும் காணப்படுகின்றன. அவை நமது நாகரீகத்தின் மீது ஒரு கறை. அவை முழு பூமியின் அவமானம் மற்றும் அழிவு மற்றும் ஆபத்து. நல்ல வாழ்க்கை அறிவியல், ப. 331.

திருடப்பட்ட மனைவி, பசித்த குழந்தைகள் - குடிகாரனுக்கு பைத்தியக்காரத்தனமான பானத்தின் தாக்கத்தில் அவர் என்ன செய்கிறார் என்பது பற்றி தெரியாது, ஆனால் அவரைப் பொறுப்பற்றதாக மாற்றும் பொருளை விற்பவர் தனது அழிவு வேலையில் சட்டத்தால் பாதுகாக்கப்படுகிறார். விதவையின் வாழ்க்கைக்குத் தேவையான ரொட்டியை அவன் கொள்ளையடிப்பது மிகவும் அருமையாக இருக்கிறது. அவர் பாதிக்கப்பட்ட குடும்பத்தை பட்டினியில் வாழ வைப்பது மகிழ்ச்சி அளிக்கிறது, குழந்தைகள் தெருவில் ஒரு நாணயத்திற்காக பிச்சை எடுக்க வேண்டும் அல்லது ஒரு துண்டு ரொட்டிக்காக பிச்சை எடுக்க வேண்டும். நாளுக்கு நாள், மாதத்திற்கு மாதம், வருடா வருடம் இந்த வெட்கக்கேடான காட்சிகள் மீண்டும் மீண்டும், நச்சு பானங்களை விற்பவரின் மனசாட்சியை சிவப்பு-சூடான இரும்பினால் வெந்துவிடும் வரை. அவதிப்படும் குழந்தைகளின் கண்ணீர், தாயின் வேதனை அழகை, மது விற்பனையாளரை எரிச்சலடையச் செய்கிறது.

மதுக்கடை வியாபாரி கஷ்டப்படும் குடும்பத்தின் குடிகாரக் கடனை வசூலிக்கத் தயங்காமல், மறைந்த கணவன் மற்றும் தந்தையின் மதுக்கட்டணத்தைச் செலுத்த வீட்டிலிருந்து தேவையான பொருட்களை எடுத்துச் செல்வார். இறந்தவரின் குழந்தைகள் பட்டினி கிடந்தால் உங்களுக்கு என்ன கவலை? அவர் அவர்களைக் கீழ்த்தரமான மற்றும் அறிவற்ற உயிரினங்களாகக் கருதுகிறார், அவர்கள் தவறாக நடத்தப்பட்ட, அவமானப்படுத்தப்பட்ட மற்றும் இழிவுபடுத்தப்பட்டவர்கள்; மற்றும் உங்கள் நலனில் அக்கறை இல்லை. எவ்வாறாயினும், பரலோகத்தில் ஆட்சி செய்யும் கடவுள், விவரிக்க முடியாத துன்பத்தின் முதல் காரணத்தையோ அல்லது இறுதி விளைவையோ இழக்கவில்லை.

குடிகாரன் குடும்பத்துக்கு நேர்ந்த அவமானமும். ஹெவன் புத்தகத்தில் கதையின் ஒவ்வொரு விவரமும் உள்ளது.

விமர்சனம் மற்றும் ஹெரால்ட், மே 15, 1894.

குடிகாரன் தன் குற்றத்திற்குப் பொறுப்பானவன், குடிப்பழக்கத்திற்கு இணங்கும் மனிதன், பான வியாபாரியைக் கண்டிப்பதன் மூலம் தன் மாசுபாட்டை மன்னிக்க முடியும் என்று நினைக்கவில்லை; ஏனெனில் அவர் செய்த பாவத்திற்கும், மனைவி மற்றும் குழந்தைகளின் சீரழிவுக்கும் அவர் பதிலளிக்க வேண்டும். "ஆண்டவரைக் கைவிடுபவர்கள் அழிக்கப்படுவார்கள்." விமர்சனம் மற்றும் ஹெரால்ட், மே 8, 1894.

மது பானங்களின் நிழலில் - தினம் தினம், மாதம் மாதம், ஆண்டுக்கு ஆண்டு, வேலை தொடர்கிறது. தேசத்தின் ஆதரவாகவும், நம்பிக்கையாகவும், பெருமையாகவும் விளங்கும் தந்தைகள், கணவர்கள் மற்றும் சகோதரர்கள், சாராயம் விற்பவரின் குகைகளுக்குள், அவமானப்பட்டு, நாசமாகத் திரும்புவதற்குத் தீர்மானமாகச் செல்கிறார்கள்.

இன்னும் பயங்கரமானது, பிளேக் வீட்டின் இதயத்தையே காயப்படுத்துகிறது. அதிகமான பெண்கள் குடிப்பழக்கத்தை உருவாக்குகிறார்கள். பல வீடுகளில், குழந்தைகள் தங்கள் முதல் நாட்களின் அப்பாவித்தனத்திலும் உதவியற்ற நிலையிலும் கூட, அன்றாட ஆபத்தில், புறக்கணிப்பு, தவறான நடத்தை மற்றும் குடிகார தாய்மார்களின் இழிநிலை ஆகியவற்றால் உள்ளனர். இந்த கொடூரமான தீமையின் நிழலில் மகன்களும் மகள்களும் வளர்கிறார்கள். அவர்களின் எதிர்காலத்திற்கான வாய்ப்புகள் என்ன, இல்லையெனில் அவர்கள் பெற்றோரை விட ஆழமாக மூழ்கிவிடுவார்கள்? நல்ல வாழ்க்கை அறிவியல், ப. 339.

விபத்துகளுக்கு ஒரு காரணம் - சாத்தானின் கட்டுப்பாட்டில் உள்ள குடிகாரன். மதுபானங்களைப் பயன்படுத்தும் ஆண்கள் சாத்தானின் அடிமைகளாக மாறுகிறார்கள். இது இரயில்வே, கப்பல்களில் நம்பிக்கைக்குரிய பதவிகளை வகிப்பவர்களை, விக்சிரக வழிபாட்டிற்காக ஒன்றுகூடிய மக்கள் நிறைந்த படகுகள் அல்லது கார்களின் பொறுப்பில் இருப்பவர்களைத் தூண்டுகிறது, ஆம், அவர்களுடைய விபரீதமான பசியின்மைக்கு அவர்களைத் தூண்டுகிறது, இதனால் அவர்கள் கடவுளையும் அவருடைய சட்டங்களையும் மறந்துவிடுகிறார்கள். . தவறான பழக்கவழக்கங்கள் மற்றும் பசியின்மை ஆகியவற்றில் ஈடுபடுவதன் மூலம், ஒரு தொழிலாளி தனது கருவியைக் கையாளும் போது, அவர்கள் தங்கள் காரணத்தை அவர் கட்டுப்படுத்தக்கூடிய இடத்தில் தங்களைத் தாங்களே நிறுத்திக் கொள்வதற்காக அவர் அவர்களுக்கு கவர்ச்சியான மயக்கங்களை வழங்குகிறார். அதனால் இன்பத்தை விரும்புவவர்களை அழிக்கும் பணியை செய்கிறான். இவ்வாறே மனிதர்கள் சாத்தானின் கருவியாக அவனுடன் ஒத்துழைக்கிறார்கள். அவர்களின் நோக்கத்தை அவர்களால் பார்க்க முடியாது. சிக்னல்கள் தவறாக உருவாக்கப்படுகின்றன, மேலும் கார் மோதல்கள் உள்ளன. பின்னர் அவர்கள் திகில், சிதைவு மற்றும் மரணத்தைப் பார்க்கிறார்கள். இந்த நிலை மேலும் மேலும் குறிப்பிடத்தக்கதாக மாறும். தினசரி நாளிதழ்கள் பல பயங்கரமான விபத்துகளை செய்தியாக வெளியிடும். இருப்பினும், குளிர்மான மையங்கள் சமமாக கவர்ச்சிகரமானதாக மாற்றப்படும். "நான் ஒரு மனிதன்" என்று சொல்லும் திறனை இழந்த ஏழை சோதனைக்கு உள்ளான ஆத்மாவுக்கு போதைப் பானம் தொடர்ந்து விற்கப்படும். சோதனையை என்னால் எதிர்க்க முடியாது.

இவர்கள் அனைவரும் கடவுளுடனான தொடர்பைத் துண்டித்து, சாத்தானின் வஞ்சகத்தால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். கையெழுத்துப் பிரதி 17, 1898.

ஆல்கஹால் பானத்தால் பாதிக்கப்படும் தீர்ப்பு - போதை பானங்களை குடிப்பவர்கள் சாத்தானின் அழிவுகரமான செல்வாக்கின் கீழ் தங்களைக் காண்கிறார்கள். அவர் தனது தவறான கருத்துக்களை அவர்களுக்கு முன்வைக்கிறார், அவர்களின் தீர்ப்பை நம்பவே முடியாது. விமர்சனம் மற்றும் ஹெரால்ட், மே 1, 1900.

இரயில் ரயிலில் இருக்கும் சில பணியாளர்கள் சிக்னலைக் கவனிக்கத் தவறிவிடுகிறார்கள் அல்லது ஒழுங்கை தவறாகப் புரிந்துகொள்கிறார்கள். ரயில் முன்னோக்கி நகர்கிறது; ஒரு அதிர்ச்சி உள்ளது, மேலும் பல உயிர்கள் இழக்கப்படுகின்றன. அல்லது அது கடலில் ஓடும் கப்பல், மற்றும் பயணிகளும் பணியாளர்களும் தங்கள் கல்லறையை தண்ணீரில் காண்கிறார்கள். விஷயத்தைப் பார்க்கும்போது, பொறுப்பான பதவியில் இருக்கும் ஒருவர் குடி போதையில் இருந்ததைக் காண்கிறோம். நல்ல வாழ்க்கை அறிவியல், ப. 331.

கடவுள் குடிப்பவரைப் பொறுப்பாகக் கருதுகிறார் - பெரிய போக்குவரத்து வழிகளைக் கட்டளையிடும் ஆண்கள் கண்டிப்பாக

மிதமானவர்களா? உங்கள் மூளை போதையில் இருந்து விடுபட்டதா? இல்லையெனில், அவர்களின் வழிகாட்டுதலின் கீழ் ஏற்படும்

விபத்துக்கள் ஆண்களும் பெண்களும் சேர்ந்த சொர்க்கத்தின் கடவுளால் அவர்கள் மீது சுமத்தப்படும். விமர்சனம் மற்றும் ஹெரால்ட், மே 1, 1900. TEMP, 29-35. நேரடி மேற்கோள் எங்கே தொடங்குகிறது?

"பரிசுத்த ஆவியின் தூண்டுதலின் கீழ், இந்த கடைசி நாட்களில் சூதாட்டம் மற்றும் போதைப்பொருள், தீமைகள் ஆகியவற்றைக் கண்டிக்கும் மனிதர்கள் நமக்குத் தேவை." கையெழுத்துப் பிரதி 117, 1907.

ஒரே பாதுகாப்பான வழிகாட்டி - மதுவின் போதையில் எத்தனை பயங்கர விபத்துகள் நடக்கின்றன... இந்த கொடூரமான போதையை ஒரு மனிதன் எவ்வளவு எடுத்துக்கொண்டு தன் உயிருக்கு பாதுகாப்பாக இருக்க முடியும்?

மற்ற மனிதர்கள்? குடிப்பழக்கத்தைத் தவிர்ப்பதன் மூலம் மட்டுமே அவர் பாதுகாப்பாக இருக்க முடியும். உங்கள் மனதை மதுவுடன் குழப்பிக் கொள்ளக் கூடாது. எந்த போதையும் உங்கள் உதடுகளை கடக்கக்கூடாது; பின்னர், பேரழிவு நடந்தால், பொறுப்புள்ள இடங்களில் உள்ள ஆண்கள் தங்களால் முடிந்ததைச் செய்யலாம், மேலும் அவர்களின் சாதனையை திருப்தியுடன் எதிர்கொள்ளலாம், விளைவு எதுவாக இருந்தாலும் சரி." விமர்சனம் மற்றும் ஹெரால்ட், மே 29, 1894. TEMP, 35-36. நேரடி மேற்கோள் எங்கே தொடங்குகிறது?

"சாராயம் விற்பவர் காயீனைப் போன்ற அதே அணுகுமுறையை எடுத்து, 'நான் என் சகோதரனின் காவலாளியா?' மேலும் கடவுள் காயீனிடம் கூறியது போல், 'உன் சகோதரனின் இரத்தத்தின் குரல் பூமியிலிருந்து என்னை நோக்கிக் கூக்குரலிடுகிறது' என்று கூறுகிறான். தார்மீக வலிமையில் பலவீனமானவர்கள் மற்றும் குடிப்பழக்கத்தின் தூண்டுதலின் கீழ் வீழ்ந்தவர்களின் வீடுகளுக்குள் கொண்டு வரப்பட்ட அவலத்திற்கு பான விற்பனையாளர்களே பொறுப்பேற்க வேண்டும். போதை தரும் பானங்களின் வர்த்தகத்தின் மூலம் உலகில் கொண்டு வரப்பட்ட துன்பம், துன்பம் மற்றும் விரகத்திற்கு அவர்கள் குற்றவாளிகளாக இருப்பார்கள். நம்பிக்கை, மகிழ்ச்சி எல்லாம் புதைந்து கிடப்பதைக் கண்ட, உணவு, உறைவிடம், உடை இன்றி தவித்த தாய் மற்றும் பிள்ளைகளின் துரதிர்ஷ்டம், இழப்புகளுக்கு அவர்கள் பதில் சொல்ல வேண்டியிருக்கும். குட்டிப் பறவையைக் கவனித்து, அது தரையில் விழுவதைப் பார்ப்பவர், இன்று இருக்கும், நாளை நெருப்பில் எறியப்படும் வயல் புல்லை அணிபவர், அவருடைய உருவத்தில் உருவானவர்களைக் கடந்து செல்லமாட்டார். சொந்த இரத்தம், அல்லது அவர்களின் துன்பங்களின் அழகைக்கு செவிசாய்க்க அவர் விடமாட்டார். துன்பத்தையும் குற்றத்தையும் நிலைநிறுத்தும் இந்த அக்கிரமத்தைப் பற்றி கடவுள் கவலைப்படுகிறார். ஆன்மாவுக்கான சோதனைக்கான கதவைத் திறக்க யாருடைய செல்வாக்கு உதவுகிறதோ அவர்களின் இழப்பில் அவர் இதையெல்லாம் இடுகிறார். கையெழுத்துப் பிரதி 54. நேரடி மேற்கோள் எங்கே தொடங்குகிறது?

நச்சு பானங்கள் விற்பவர் மீது கடவுளின் வாக்கியம் - இறைவனுக்கு அவனிடம் கணக்கு இருக்கிறதா என்று அவனுக்குத் தெரியாது அல்லது கவலைப்படுவதில்லை. உங்கள் பாதிக்கப்பட்டவர் இறந்துவிட்டால், உங்கள் கல் இதயம் செயலற்றதாக இருக்கும்.

அவர் அறிவுரைக்கு செவிசாய்க்கவில்லை: "நீங்கள் எந்த விதவையையும் அனாதைகளையும் துன்புறுத்த வேண்டாம். நீ அவர்களை எந்த விதத்திலாவது துன்பப்படுத்தினால், அவர்கள் என்னை நோக்கிக் கூக்குரலிட்டால், நான் நிச்சயமாக அவர்கள் கூக்குரலைக் கேட்பேன், என் கோபம் மூளும், நான் உன்னை வாளால் கொன்றுவிடுவேன்; உங்கள் மனைவிகள் விதவைகளாகவும், உங்கள் பிள்ளைகள் அனாதைகளாகவும் இருப்பார்கள்." விமர்சனம் மற்றும் ஹெரால்ட், மே 15, 1894. TEMP, 41.

CAP. 14 புகை

புகையிலை ஒரு மெதுவான, ஆபத்தான விஷம், மேலும் அதன் விளைவுகள் மதுவை விட உடலில் இருந்து அகற்றுவது மிகவும் கடினம். சாட்சியங்கள், தொகுதி. 3, ப. 569.

புகைபிடித்தல் என்பது ஒரு பழக்கமாகும், இது பெரும்பாலும் ஆல்கஹால் விட நரம்பு மண்டலத்தை மிகவும் சக்திவாய்ந்த முறையில் பாதிக்கிறது. இது பாதிக்கப்பட்டவரை போதை தரும் கோப்பையை விட வலுவான பிணைப்பு சங்கிலிகளில் பிணைக்கிறது; பழக்கத்தை உடைப்பது மிகவும் கடினம். உடலமைப்பும் மனமும், பல சமயங்களில், மதுபானங்களைக் காட்டிலும், புகையிலையின் பயன்பாட்டினால் முற்றிலும் போதையில் உள்ளது, ஏனெனில் இது மிகவும் நுட்பமான விஷம். சாட்சியங்கள், தொகுதி. 3, ப. 562.

கடவுளுக்கு முன்பாக புகைப்பிடிப்பவர்கள் குற்றவாளிகள் - புகையிலை, எந்த வடிவத்தில் பயன்படுத்தப்பட்டாலும், அது உடல் அமைப்பை பாதிக்கிறது. இது ஒரு மெதுவான விஷம். இது மூளையை பாதிக்கிறது மற்றும் உணர்வுகளை மந்தமாக்குகிறது, இதனால் மனதால் ஆன்மீக விஷயங்களை, குறிப்பாக இந்த மோசமான திருப்தியை சரிசெய்யும் உண்மைகளை தெளிவாக கண்டறிய முடியாது. எந்த வடிவத்திலும் புகையிலை பயன்படுத்துபவர்கள் கடவுளுக்கு முன்பாக தங்களை குற்றமற்றவர்கள் என்று கருதுவதில்லை. இப்படிப்பட்ட இழிந்த வழக்கத்தால், கடவுளுக்குச் சொந்தமான உடலிலும் ஆவியிலும் கடவுளை மகிமைப்படுத்துவது அவர்களுக்கு சாத்தியமில்லை. அவர்கள் தங்கள் ஆரோக்கியத்தை உட்கொள்வதற்கும், அவர்களின் மன திறன்களைக் குறைப்பதற்கும் மிகவும் மெதுவாக ஆனால் உறுதியாக இருக்கும் விஷங்களைப் பயன்படுத்தும் வரை, இறைவன் அவற்றை அங்கீகரிக்க முடியாது. அதனால் அவர்களுக்கு ஏற்படும் தீங்கை அறியாமல் இந்த தீய பழக்கத்தில் ஈடுபடும் போது அவர் அவர்களிடம் கருணை காட்டலாம், ஆனால் இந்த விஷயம் அவர்களுக்கு உண்மையாக வெளிப்படும் போது, அவர்கள் தொடர்ந்து இதில் ஈடுபட்டால் கடவுளுக்கு முன்பாக தங்களை குற்றவாளியாகக் காண்கிறார்கள். முரட்டுத்தனம், திருப்தி. உடல்நலம் பற்றிய ஆலோசனை, ப. 81.

குறைக்கப்பட்ட எதிர்ப்பு மற்றும் பலவீனமான மறுசீரமைப்பு திறன் - கடவுளின் மறுசீரமைப்பு சக்தி இயற்கை முழுவதும் பரவுகிறது. ஒரு மனிதன் தன்னைத்தானே வெட்டிக் கொண்டாலோ அல்லது எலும்பை முறித்துக் கொண்டாலோ, இயற்கை உடனடியாக சேதத்தை சரிசெய்யத் தொடங்குகிறது, இதன் மூலம் மனிதனின் உயிரைக் காக்கிறது. இருப்பினும், மனிதன் தன்னை உள்ளே வைக்க முடியும்

இயற்கையானது அதன் வேலையைச் செய்ய முடியாதபடி தடுக்கப்படும் நிலை. புகையிலையைப் பயன்படுத்தினால், இயற்கையின் மறுசீரமைப்பு சக்தி அதிகமாகவோ அல்லது குறைவாகவோ பலவீனமடைகிறது. மருத்துவம் மற்றும் இரட்சிப்பு, ப. 11.

விதைத்தல் மற்றும் அறுவடை செய்தல் - வாழ்வின் விதிகளை மீறும் ஒவ்வொரு செயலுக்கும் இயற்கை அதன் எதிர்ப்பை வெளியிடும் என்பதை முதியவர்களும் இளைஞர்களும் நினைவில் கொள்ளுங்கள். தண்டனையானது உடல் ரீதியானது போலவே மனத் திறன்களின் மீதும் விழும். அது வீணான குற்றவாளியுடன் முடிவதில்லை. அவர்களின் குற்றங்களின் விளைவு அவர்களின் சந்ததியினரிடம் காணப்படுகிறது. இதனால் பரம்பரை தீமைகள் மூன்றாவது மற்றும் நான்காவது தலைமுறைகளுக்கு அனுப்பப்படுகின்றன. பெற்றோர்களே, நீங்கள் அந்த ஆன்மாவையும் மூளையையும் கெடுக்கும் போதைப்பொருளான புகையிலையைப் பயன்படுத்தும்போது இதை நினைத்துப் பாருங்கள். இந்தப் பழக்கம் உங்களை எங்கே அழைத்துச் செல்லும்? இது உங்களைத் தவிர யாரை பாதிக்கும்? டைம்ஸின் அறிஞர்கள், டிசம்பர் 6, 1910. குழந்தைகள் மற்றும் இளைஞர்களிடையே, புகையிலை பயன்பாடு சொல்லொணாத் தீங்குகளை ஏற்படுத்துகிறது. கடந்த தலைமுறையினரின் ஆரோக்கியமற்ற நடைமுறைகள் இன்றைய குழந்தைகள் மற்றும் இளைஞர்களை பாதிக்கிறது. மன இயலாமை, உடல் பலவீனம், கட்டுப்பாடற்ற நரம்புகள் மற்றும் இயற்கைக்கு மாறான பசியின்மை ஆகியவை பெற்றோரிடமிருந்து தங்கள் குழந்தைகளுக்கு மரபுரிமையாக அனுப்பப்படுகின்றன. அதே நடைமுறைகள், குழந்தைகளால் தொடர்ந்து, வளர்ந்து மோசமான விளைவுகளை நிலைநிறுத்துகின்றன. இதற்குக் காரணம், சிறிய அளவில், உடல், மன மற்றும் தார்மீகச் சீர்குலைவுகள் எச்சரிக்கைக்கு ஒரு பெரிய காரணமாக மாறி வருகின்றன.

சிறுவர்கள் மிக இளம் வயதிலேயே புகைபிடிக்கத் தொடங்குகிறார்கள். அவ்வாறு உருவாகும் பழக்கம், குறிப்பாக உடலும் மனமும் அதன் விளைவுகளுக்கு எளிதில் பாதிக்கப்படும் போது, உடல் எதிர்ப்பைக் குறைத்து, உடலின் வளர்ச்சியைத் தடுக்கிறது, மனதை மந்தமாக்குகிறது மற்றும் ஒழுக்கத்தைக் கெடுக்கிறது. நல்ல வாழ்க்கை அறிவியல், பக்கங்கள். 328-329.

புகைபிடிக்கும் பழக்கமின்மையின் ஆரம்பம் - மரபுரிமையாகத் தவிர, இயற்கையின் தரப்பில் புகைபிடிப்பதற்கான இயற்கையான கோரிக்கை எதுவும் இல்லை. கையெழுத்துப் பிரதி 9, 1893.

தேநீர் மற்றும் காபி பயன்படுத்துவதன் மூலம், புகைபிடிப்பதற்கான கோரிக்கை உருவாகிறது. சாட்சியங்கள், தொகுதி. 3, ப. 563.

சில தாய்மார்கள் தங்கள் குழந்தைகளைப் பயன்படுத்தி ஊக்குவிக்கும் அதிக பதப்படுத்தப்பட்ட இறைச்சி மற்றும் தேநீர் மற்றும் காபி, புகையிலை போன்ற வலுவான தூண்டுதலுக்கான பெரும் விருப்பத்தை தங்கள் குழந்தைகளுக்கு அனுபவிக்க வழிவகை செய்கிறது.

புகையிலையின் பயன்பாடு மதுபானங்களை விரும்புவதைத் தூண்டுகிறது. சாட்சியங்கள், தொகுதி. 3, ப. 488.

காண்டிமென்ட்கள் மற்றும் மசாலாப் பொருட்களுடன் தயாரிக்கப்படும் உணவுகள் வயிற்றை எரித்து, இரத்தத்தை கெடுக்கும் மற்றும் வலுவான தூண்டுதல்களுக்கு வழியைத் தயாரிக்கின்றன. இது நரம்பு தளர்ச்சி, பொறுமையின்மை மற்றும் சுயக்கட்டுப்பாடு இல்லாமை ஆகியவற்றை ஏற்படுத்துகிறது. புகை மற்றும் ஒரு கிளாஸ் ஓயின் பின்தொடர்கிறது. டைம்ஸின் அறிஞர்கள், அக்டோபர் 27, 1887.

உயிர்கள் தியாகம் - மது மற்றும் புகையிலை மனிதர்களின் இரத்தத்தை கெடுக்கிறது, மேலும் இந்த விஷங்களுக்கு ஆண்டுதோறும் ஆயிரக்கணக்கான உயிர்கள் பலியாகின்றன. சுகாதார சீர்திருத்தவாதி, நவம்பர் 1871.

புகை என்ற விஷ மருந்தை வெளியேற்ற இயற்கை எல்லாவற்றையும் செய்கிறது; இருப்பினும், பெரும்பாலும் அது அதிகமாக உள்ளது.

ஊடுருவும் நபரை வெளியேற்றுவதற்கான போராட்டத்தை அவள் கைவிடுகிறாள், மேலும் மோதலில் அவள் உயிர் தியாகம் செய்யப்படுகிறது. கையெழுத்துப் பிரதி 3, 1897.

புகையிலையின் பயன்பாடு தற்கொலையாகும் - கடவுள் இஸ்ரவேல் மக்களுக்கு விசேஷ அறிவுரைகளை வழங்கியதைப் போல, இப்போது

இதயத்தின் தூய்மை மற்றும் தனிப்பட்ட தூய்மை தேவை. பாலைவனத்தில் பயணம் செய்பவர்கள், கிட்டத்தட்ட எல்லா நேரமும் வெளியில் இருப்பவர்களிடம் தூய்மையைப் பரிந்துரைப்பதில் கடவுள் மிகவும் கோரினார் என்றால், அசுத்தங்கள் அதிகமாகத் தெரியும், மூடிய வீடுகளில் வசிக்கும் நம்மிடம் அவர் குறைவாகக் கோர மாட்டார், மேலும் இவை எதிர்மறையான தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகின்றன. ஆரோக்கியத்திற்கு.

புகையிலை மிகவும் ஏமாற்றும் மற்றும் வீரியம் மிக்க வகை விஷம், இது உடலின் நரம்புகளில் தூண்டுதல், பின்னர் செயலிழக்கச் செய்யும்.

இது மிகவும் ஆபத்தானது, ஏனென்றால் உடலில் அதன் விளைவுகள் மிகவும் மெதுவாகவும், முதலில், கிட்டத்தட்ட கண்ணுக்கு தெரியாததாகவும் இருக்கும். அதன் நச்சுத் தாக்கத்திற்கு மக்கள் பலியாகிவிட்டனர். இந்த ஸ்லோ பாய்சனால் அவர்கள் நிச்சயமாக தற்கொலை

செய்துகொண்டார்கள். நாங்கள் கேட்கிறோம்: உயிர்த்தெழுதலின் காலையில் உங்கள் விழிப்பு என்னவாக இருக்கும்? ஆன்மீக பரிசுகள், தொகுதி. 4, ப. 128.

TEMP, 55-57. நேரடி மேற்கோள் எங்கே தொடங்குகிறது?

“எல்லா இடங்களிலும், எங்கு சென்றாலும், புகையிலைக்கு அடிமையாகி, அதன் நேசத்துக்குரிய திருப்தியால் மனதையும் உடலையும் பலவீனப்படுத்துவதைக் காண்கிறோம். படைப்பாளியையும் உலகத்தையும் தங்களுக்குச் செய்ய வேண்டிய சேவையைப் பறிக்க ஆண்களுக்கு உரிமை உண்டா? நேரடி மேற்கோள் எங்கே முடிகிறது?

இது ஒரு அருவருப்பான பழக்கம், அதை வளர்ப்பவர்களை மாசுபடுத்துகிறது, மற்றவர்களுக்கு உண்மையிலேயே வேதனை அளிக்கிறது. மனிதர்கள் இல்லாமல், அசுத்தமான மூச்சை நம் முகத்தில் ஊதாமல் நாம் கூட்டத்தைக் கடந்து செல்வது அரிது. மதுபானம் மற்றும் புகையிலையின் வெளியேற்றத்துடன் வளிமண்டலம் ஊடுருவிய ஒரு வாகனத்திலோ அல்லது அறையிலோ இருப்பது விரும்பத்தகாதது, ஆபத்தானது அல்ல. கிறிஸ்தவ நிதானம் மற்றும் பைபிள் சுகாதாரம், பக். 33 மற்றும் 34.

இடிபாடுகள் மற்றும் கொலைகள் - குழாய்கள், சிகரெட்டுகள் அல்லது புகைப்பிடிப்பவர்களின் துர்நாற்றம் போன்றவற்றால் மாசுபட்ட வளிமண்டலத்தை சுவாசிக்க வேண்டியிருக்கும் போது பெண்களும் குழந்தைகளும் பாதிக்கப்படுகின்றனர். இந்த வளிமண்டலத்தில் வாழ்பவர்கள் எப்போதும் நோய்வாய்ப்பட்டவர்களாகவே இருப்பார்கள். சாட்சியங்கள், தொகுதி. 5, ப. 440.

புகைப்பிடிப்பவரின் அசுத்தமான சுவாசத்தால் விஷம் கலந்த அறையின் வளிமண்டலத்தை சுவாசிப்பதால் குழந்தையின் நுரையீரல் பாதிக்கப்பட்டு நோய்வாய்ப்படுகிறது. புகையிலையைப் பயன்படுத்தும் பெற்றோருடன் படுக்கையில் தூங்குவதன் மூலம் பல குழந்தைகள் குணப்படுத்த முடியாத அளவுக்கு விஷமாகிறார்கள். நுரையீரல் மற்றும் தோலின் துளைகள் வழியாக வெளியேற்றப்படும் புகையின் நச்சு வெளியேற்றங்களை சுவாசிப்பதன் மூலம், குழந்தையின் உடலில் விஷம் நிரப்பப்படுகிறது. இது மெதுவான விஷம் போல சில சிறு குழந்தைகளுக்குச் செயல்பட்டு, மூளை, இதயம், கல்லீரல் மற்றும் நுரையீரலைப் பாதித்து, அவை படிப்படியாக நுகர்ந்து வாடிப் போயிருந்தாலும், மற்றவர்களுக்கு இது நேரடியான தாக்கத்தை ஏற்படுத்தி, பிடிப்பு, தாக்குதல், பக்கவாதம் மற்றும் மரணத்தை ஏற்படுத்துகிறது. திடீர்.

இவ்வாறு தங்கள் குழந்தைகளை இழந்த பெற்றோர், அன்புக்குரியவர்களின் இழப்பைக் கண்டு வருந்துகிறார்கள், மேலும் இந்த குழந்தைகளின் மரணத்தை பிராவிடின் குறிப்பிடாதபோது, அவர்களை மிகவும் கொடூரமாக துன்புறுத்திய கடவுளின் மர்மமான பிராவிடின் நினைத்துப் பார்க்கிறார்கள். புகையிலையின் இச்சைக்கு அவர்கள் தியாகிகளாக இறந்தனர். புகையிலை அடிமையின் நுரையீரலில் இருந்து வெளிப்படும் ஒவ்வொரு சுவாசமும் அவனைச் சூழ்ந்திருக்கும் காற்றை விஷமாக்குகிறது." சுகாதார சீர்திருத்தவாதி, ஜனவரி 1872.

TEMP, 58-59. [நேரடி மேற்கோள் எங்கே தொடங்குகிறது?](#)

"அசுத்தமான மற்றும் இழிவுபடுத்தும் போதைப்பொருளைப் பயன்படுத்துவதற்கு பெண்கள் தங்களைத் தாழ்த்திக் கொள்வதைக் கடவுள் தடுக்கிறார்! ஒருவரது கற்பனையில் எவ்வளவு விரும்பத்தகாத சித்திரத்தை வரைய முடியும் - புகையிலையால் மூச்சுத்திணறப்பட்ட ஒரு பெண்! அருவருப்பான திரவங்களாலும் புகையிலையின் மணத்தாலும் கறை படிந்து அசுத்தமடைந்த அந்தத் தாயின் உதடுகளில் ஒரு சிறு குழந்தை தன் கழுத்தைச் சுற்றிக் கொண்டு, அவளது புதிய, சுத்தமான உதடுகளை அழுத்துவதை நினைத்து நாம் நடுங்குகிறோம். இருப்பினும், இந்த படம் மிகவும் கிளர்ச்சியூட்டுவதாக உள்ளது, ஏனென்றால் குடும்பத்தின் தலைவரான தந்தை, விரட்டும் மூலிகையால் தன்னை மாசுபடுத்துவதை விட யதார்த்தம் அரிதானது. தாங்கள் விரும்பும் தந்தையின் முத்தத்தை விட்டு விலகி, அவரை முத்தமிட்டால், அவர்கள் உதடுகளில் முத்தமிட்டாமல், கன்னத்திலோ அல்லது நெற்றியிலோ, அவரது தூய உதடுகள் மாசுபடாமல் இருக்கும் குழந்தைகளைப் பார்ப்பதில் ஆச்சரியமில்லை. சுகாதார சீர்திருத்தவாதி, செப்டம்பர் 1877. TEMP, 59-60.

"உடல் மற்றும் மன வலிமையைக் குறைக்கும் உணவு மற்றும் குடிப்பழக்கத்தில் ஒரு வழிமுறையைப் பின்பற்றும்போது, அல்லது அதே விளைவுகளை ஏற்படுத்தும் பழக்கங்களுக்கு நாம் இரையாகிவிட்டால், நாம் கடவுளை அவமதிக்கிறோம், ஏனென்றால் அவர் நம்மிடம் கேட்கும் சேவையை நாம் இழக்கிறோம். புகைப்பிடிப்பதற்கும் அதில் ஈடுபடுவதற்கும் இயற்கைக்கு மாறான ஆசையைப் பெறுபவர்கள் தங்கள் ஆரோக்கியத்தை இழக்கிறார்கள். அவை நரம்பு சக்தியை அழித்து, உயிர் சக்தியைக் குறைக்கின்றன, மனதின் எதிர்ப்பைத் தியாகம் செய்கின்றன. கிறிஸ்துவைப் பின்பற்றுபவர்கள் என்று சொல்லிக்கொள்பவர்கள், இன்னும் இந்த பயங்கரமான பாவத்தை தங்கள் வாசலில் வைத்திருப்பவர்கள், பாவநிவிர்த்தியின் உயர் மதிப்பையும் நித்திய காரியங்களின் உயர் மதிப்பையும் கொண்டிருக்க முடியாது. போதைப்பொருளால் மேகமூட்டப்பட்ட மற்றும் ஓரளவு முடங்கிய மனங்கள் சோதனையால் எளிதில் வெல்லப்படுகின்றன, மேலும் கடவுளுடன் ஒற்றுமையை அனுபவிக்க முடியாது. டைம்ஸின் அறிகுறிகள், ஜனவரி 6, 1876. TEMP 62, 63.

"கிறிஸ்துவைப் பின்பற்றுபவர்கள் என்று கூறிக்கொள்பவர்கள், இன்னும் இந்த பயங்கரமான பாவத்தை தங்கள் வாசலில் வைத்திருப்பவர்கள், பிராயச்சித்தத்தின் உயர் மதிப்பையும் நித்திய காரியங்களின் உயர் மதிப்பையும் கொண்டிருக்க முடியாது. போதைப்பொருளால் மேகமூட்டப்பட்ட மற்றும் ஓரளவு முடங்கிய மனங்கள் சோதனையால் எளிதில் வெல்லப்படுகின்றன, மேலும் கடவுளுடன் ஒற்றுமையை அனுபவிக்க முடியாது. டைம்ஸின் அறிகுறிகள், ஜனவரி 6, 1876. நேரடி மேற்கோள் எங்கே முடிகிறது?

கிறிஸ்துவும் அப்போஸ்தலர்களும் இங்கே இருந்திருந்தால், மேலே இருந்து வரும் ஞானம் "முதலில் தூய்மையானது" (யாக்க. 3:17) என்று ஜேம்ஸ் கூறுகிறார். அவர் தனது சகோதரர்கள் புகையிலையைப் பயன்படுத்துவதைப் பார்த்திருந்தால், இந்த வழக்கத்தை பூமிக்குரியது, விலங்குகள் மற்றும் கொடூரமானது என்று அவர் கண்டித்திருக்க மாட்டார்? புனிதப்படுத்துதல், ப. 24. TEMP, 64.

[நேரடி மேற்கோள் எங்கே தொடங்குகிறது?](#)

“மில்லியன்கள் ஊக்கமருந்துகள் மற்றும் போதைப்பொருள்களுக்காக செலவிடப்படுகின்றன. இந்த பணம் அனைத்தும் கடவுளுக்கு உரியது, அவரால் ஒப்படைக்கப்பட்ட பொருட்களை தவறாக பயன்படுத்துபவர்கள் ஒரு நாள் தங்கள் இறைவனுக்கு சொந்தமானதை பயன்படுத்திய விதத்திற்காக கணக்கு கேட்கப்படுவார்கள். கடிதம் 243a, 1905. நேரடி மேற்கோள் எங்கே முடிவடைகிறது?

புகைப்பிடிப்பவர்கள் தங்கள் பதிவைப் பார்க்க வேண்டும் - உங்கள் கைகளில் வைக்கப்பட்டுள்ள வழிமுறைகள் தொடர்பாக கடவுளின் பணிப்பெண்களாக உங்கள் பொறுப்புகளை நீங்கள் கருத்தில் கொண்டீர்களா? இறைவனின் பணத்தில் எவ்வளவு புகையிலையில் பயன்படுத்துகிறீர்கள்? உங்கள் வாழ்நாள் முழுவதும் இந்த வழியில் நீங்கள் செலவழித்ததைச் சேர்க்கவும். இந்த மாசுபடுத்தும் இச்சையுடன் நீங்கள் உட்கொண்டதையும் ஏழைகளின் நிவாரணத்திற்காகவும் நற்செய்தியைப் பரப்புவதற்காகவும் நீங்கள் கொடுத்ததற்கும் இடையே உள்ள ஒப்பீடு என்ன?

எந்த மனித உயிரினத்திற்கும் புகையிலை தேவையில்லை, ஆனால் அவை வீணாக்கப்படுவதை விட அதிக தீங்கு விளைவிப்பதற்காக பயன்படுத்தப்படும் வழிமுறைகளின் பற்றாக்குறையால் ஏராளமானோர் அழிந்து வருகின்றனர். இறைவனின் பொருளை நீங்கள் தவறாகப் பயன்படுத்தவில்லையா? நீங்கள் கடவுளிடமும் உங்கள் சக மனிதர்களிடமும் கொள்ளையடித்த குற்றவாளி அல்லவா? உங்களுக்குத் தெரியாதா, “நீங்கள் உங்கள் சொந்தக்காரர் அல்லவா? நீங்கள் விலைக்கு வாங்கப்பட்டீர்கள்; ஆகையால், தேவனுடைய சரீரத்திலும் ஆவியிலும் தேவனை மகிமைப்படுத்துங்கள்” (I கொரி. 6:19 மற்றும் 20). நல்ல வாழ்க்கை அறிவியல், பக்கங்கள். 329 -330. பக்கம் 67. TEMP, 66.

“எட்டு வயது சிறுவர்கள் புகைபிடிப்பதை நாம் எத்தனை முறை பார்க்கிறோம்! இதைப் பற்றி அவர்களிடம் பேசினால், 'என் அப்பா புகைப்பிடிப்பார், அவருக்கு நல்லது என்றால் எனக்கும் நல்லது' என்கிறார்கள். அமைச்சரையோ அல்லது ஞாயிறு பள்ளிக் கண்காணிப்பாளரையோ சுட்டிக் காட்டி, 'அப்படிப்பட்ட நல்ல மனிதர்கள் புகைபிடித்தால், நிச்சயம் என்னால் புகைப்பிடிக்க முடியும்' என்கிறார்கள். வயதானவர்கள் அத்தகைய உதாரணத்தை குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கும்போது, அவர்களின் பரம்பரைப் போக்குகளுடன், குழந்தைகளிடமிருந்து வித்தியாசமான எதையும் நாம் எப்படி எதிர்பார்க்க முடியும்? கிறிஸ்தவ நிதானம் மற்றும் பைபின் சுகாதாரம், ப. 18.

புகைபிடிக்கும் பழக்கத்தின் புகழ் - அந்த பழக்கம் ஒரு முறை உருவான பிறகு, புகைபிடித்தல் பிரபலமாகிவிடும். போதைப்பொருளைப் பயன்படுத்துவது தீங்கு விளைவிப்பதில்லை என்று எந்த எண்ணத்தினாலும் மனம் புண்படக்கூடாது என்ற இளையவர்களுக்கு பாவத்திற்கு ஒரு உதாரணம் வழங்கப்படுகிறது. அவர்களின் உடல், மன மற்றும் தார்மீகத் திறன்களில் புகையிலைப் பயன்பாட்டினால் ஏற்படும் தீங்கான விளைவுகள் அவர்களுக்குக் காட்டப்படவில்லை.

கிறிஸ்துவைப் பின்பற்றுபவர், மற்றவர்களின் செல்வாக்கினால் தன்னைத் தவறாக வழிநடத்திச் சென்று, உலகில் நடைமுறையில் உள்ள சிதைவுக்கு இணங்கினால், அவர் தன்னை சாத்தானின் ஆதிக்கத்தின் கீழ் காண்கிறார், மேலும் அவரது பாவம் அறிவிக்கப்பட்ட அவிசுவாசிகளின் பாவத்தை விட அதிகமாக இருக்கும். - துன்மார்க்கன் - ஏனென்றால் அது ஒரு தவறான கொடியின் கீழ் வைக்கப்படுகிறது. உங்கள் வாழ்க்கை பொருத்தமற்றது; கிறிஸ்தவராகக் கூறப்படுவதால், அவர் நடைமுறையில், ஆன்மீக மேன்மைக்குத் தேவையான தூய்மை மற்றும் உயர்வை எதிர்த்துப் போராடும் இயற்கைக்கு மாறான மற்றும் பாவச் சார்புகளுக்கு அடிபணிகிறார்.

பழக்கத்திற்கு இணங்க, அவை உலகத்துடன் இணக்கமாக நடைமுறையில் உள்ளன. கிறிஸ்தவர்கள் என்று தங்களை அழைத்துக் கொள்ளும் அனைவருக்கும் அந்தப் பெயரைக் கொள்ள உரிமை இல்லை; ஏனெனில் ஒரு கிறிஸ்தவர் கிறிஸ்துவை ஒத்தவர்.

நியாயத்தீர்ப்பு வரும்போது, சரீரத்தில் செய்யப்படும் கிரியைகளின்படி எல்லாரும் நியாயத்தீர்க்கப்படுகையில், அவர்கள் நடைமுறை வாழ்க்கையில் கிறிஸ்துவை மோசமாகப் பிரதிநிதித்துவப்படுத்தினார்கள் என்பதையும், ஜீவனிலிருந்து ஜீவனுக்காக அல்ல, மரணத்திற்கு மரணத்தின் சுவையாக மாறினார்கள் என்பதையும் அவர்கள் அறிவார்கள். அவர்களின் நிறுவனத்தில் ஒரு பெரிய குழு இருக்கும்; இருப்பினும், எண்ணிக்கை அவர்களின் அக்கிரமத்தை மன்னிக்காது, அல்லது பெருமூளை நரம்புகளின் வலிமை மற்றும் உடல் ஆரோக்கியத்தை அழித்ததற்காக அவர்களின் கண்டனத்தை குறைக்காது. ஒவ்வொருவரும் தனித்தனியாக தீர்மானிக்கப்படுவார்கள்.

அவர்கள் தங்கள் தண்டனையை கேட்க கடவுளுக்கு முன்பாக நிற்பார்கள். கையெழுத்துப் பிரதி 123, 1901. TEMP, 68-69. நேரடி மேற்கோள் எங்கே தொடங்குகிறது?

“புகையிலை அல்லது போதை பானங்களைப் பயன்படுத்துவதன் மூலம் தங்களை, ஆன்மாவையும் உடலையும் அழித்துக் கொள்ளும் பலர் மருத்துவ உதவியை நாடுகின்றனர். மருத்துவர், தனது பொறுப்புகளுக்கு உண்மையுள்ளவர், இந்த நோயாளிகளுக்கு அவர்களின் துன்பத்திற்கான காரணத்தை சுட்டிக்காட்ட வேண்டும். இருப்பினும், அவரே புகைப்பிடிப்பவராகவோ அல்லது போதைப்பொருளுக்கு அடிமையாகவோ இருந்தால், அவருடைய வார்த்தைகளில் என்ன எடை இருக்கும்? இதை உணர்ந்து, நோயாளியின் வாழ்க்கையில் நோய்த்தொற்றின் இடத்தை சுட்டிக்காட்ட தயங்க மாட்டாரா? இந்த விஷயங்களை அவர் தானே பயன்படுத்தும் வரை, அவற்றின் தீங்கு விளைவிக்கும் விளைவுகளை அவர் எப்படி இளைஞனை நம்ப வைக்க முடியும்?

தூய்மைக்கும் சுயராஜ்ஜியத்துக்கும் உதாரணமாகச் சமூகத்தில் ஒரு மருத்துவர் எப்படி இடத்தைப் பிடிக்க முடியும், அவர் ஒரு மோசமான பழக்கத்தில் ஈடுபடும் அதே வேளையில், நிதானத்தின் விஷயத்தில் திறமையான தொழிலாளியாக எப்படி இருக்க முடியும்? உங்கள் சுவாசமே அருவருப்பானதாகவும், குடி மற்றும் புகையிலையின் வாசனையால் வியாபித்துள்ள நிலையில், நோயாளிகள் மற்றும் இறக்கும் நிலையில் உள்ளவர்களுக்கு நீங்கள் எப்படி ஏற்றுக்கொள்ள முடியும்?

அவர் தனது நரம்புகளை சீர்குலைத்து, போதைப்பொருள் விஷத்தைப் பயன்படுத்தி மூளையை மழுங்கடிக்கும்போது, திறமையான மருத்துவராக அவர் மீது வைக்கப்பட்டுள்ள நம்பிக்கைக்கு ஒருவர் எப்படி உண்மையாக இருக்க முடியும்? அவரால் உடனடியாக பகுத்தறிவது அல்லது துல்லியமாக செயல்படுத்துவது எவ்வளவு சாத்தியமற்றது!

அவர் தனது சொந்த இருப்பை நிர்வகிக்கும் சட்டங்களைக் கடைப்பிடிக்கவில்லை என்றால், அவர் மன மற்றும் உடல் ஆரோக்கியத்தை விட சுயநல திருப்தியை விரும்பினால், அதன் மூலம் அவர் மனித உயிர்களுக்கான பொறுப்பை ஒப்படைக்க தகுதியற்றவர் என்று அறிவிக்கிறார் அல்லவா? நல்ல வாழ்க்கை அறிவியல், பக்கங்கள். 133-134. TEMP, 69-70.

“இது போன்ற தாக்கங்கள் மூலம் ஆயிரக்கணக்கான மக்கள் குடிக்கக் கற்றுக்கொள்கிறார்கள். பெரும்பாலும் பாடம் அறியாமல், அவர்களின் சொந்த பெற்றோரால் கற்பிக்கப்பட்டது. சமூகத்தை தன்னடக்கமற்ற அரக்கனை ஒழிப்பதில் அதிக முன்னேற்றம் அடையும் முன் குடும்பத் தலைவர்களில் தீவிரமான மாற்றம் வர வேண்டும்.” சுகாதார சீர்திருத்தவாதி, செப்டம்பர் 1877.

புகைபிடிப்பவர்கள் குடிப்பவர்களுக்கு உதவ மாட்டார்கள் - "இரட்டை தீமைகள், புகைபிடித்தல் மற்றும் மதுபானம் ஒன்றாக செல்கின்றன". விமர்சனம் மற்றும் ஹெரால்ட், ஜூலை 9, 1901. TEMP, 72.

“புகையிலைக்கு அடிமையானவனுக்கு தன்னடக்கத்தின் முன்னேற்றத்தைத் தடுக்க என்ன சக்தி இருக்க முடியும்? மரத்தின் வேரில் கோடரி போடுவதற்கு முன் புகையிலை விஷயத்தில் புரட்சி ஏற்பட வேண்டும். தேநீர், காபி, புகையிலை, அத்துடன் மதுபானங்கள், செயற்கைத் தூண்டுதல்களின் அளவில் வெவ்வேறு நிலைகள்.” கிறிஸ்தவ நிதானம் மற்றும் பைபிள் சுகாதாரம், ப. 34. TEMP, 72.

CAP. 15 இறைச்சி

“கடவுள் நம் முதல் பெற்றோருக்கு மனிதகுலம் உண்ண நினைத்த உணவைக் கொடுத்தார். எந்த ஒரு உயிரினத்தின் உயிரையும் எடுக்க வேண்டும் என்ற அவரது திட்டத்திற்கு முரணானது. ஏதேனில் மரணம் இருக்கக்கூடாது. தோட்டத்தில் உள்ள மரங்களின் பழங்கள் மனிதனுக்கு தேவையான உணவாக இருந்தன. ஜலப்பிரளயம் வரை விலங்குகளின் உணவை உண்ண கடவுள் மனிதனுக்கு அனுமதி வழங்கவில்லை. மனிதனுடைய வாழ்வாதாரத்திற்காகச் சேவை செய்யக்கூடிய அனைத்தும் அழிக்கப்பட்டு, அவனது தேவையைக் கருத்தில் கொண்டு, நோவா பேழையில் தன்னுடன் எடுத்துச் சென்ற சுத்தமான விலங்குகளை உண்ண கர்த்தர் அனுமதித்தார். ஆனால் விலங்கு உணவு மனிதனுக்கு ஆரோக்கியமான உணவுப் பொருளாக இருக்கவில்லை.

வெள்ளத்திற்கு முன்பு வாழ்ந்த மக்கள் விலங்குகளின் உணவை சாப்பிட்டு, தங்கள் அக்கிரமத்தின் கோப்பை நிரம்பும் வரை தங்கள் இச்சைகளை திருப்தி செய்தனர், மேலும் கடவுள் ஒரு வெள்ளத்தால் பூமியின் ஒழுக்க மாசுபாட்டிலிருந்து தூய்மைப்படுத்தினார். பின்னர் மூன்றாவது மற்றும் பயங்கரமான சாபம் பூமியில் தங்கியிருந்தது. கீழ்ப்படியாமையின் காரணமாக ஆதாமின் சந்ததியினர் மற்றும் பூமியின் மீது முதல் சாபம் உச்சரிக்கப்பட்டது. காயின் தன் சகோதரன் ஆபேலைக் கொன்ற பிறகு, இரண்டாவது சாபம் தரையில் வந்தது. கடவுளின் மூன்றாவது மற்றும் மிக பயங்கரமான சாபம் வெள்ளத்தின் போது பூமிக்கு வந்தது.

வெள்ளத்திற்குப் பிறகு, மக்கள் விலங்குகளின் உணவை அவர்கள் விரும்பியபடி சாப்பிட்டனர். மனிதனுடைய வழிகள் கெட்டுப்போனதையும், அவன் தன் இருதயத்தின் விருப்பங்களைப் பின்பற்றி, தன் படைப்பாளருக்கு எதிராகப் பெருமையுடன் தன்னை உயர்த்திக் கொள்ளத் தயாராக இருப்பதையும் கடவுள் கண்டார். மேலும் அந்த இனத்தவர் நீண்ட காலம் வாழும் மனிதர்களின் பாவ வாழ்வைக் குறைப்பதற்காக விலங்கு உணவை உண்ண அனுமதித்தார். வெள்ளத்திற்குப் பிறகு விரைவில் மனித இனம் அளவு மற்றும் ஆண்டுகளின் நீளம் ஆகியவற்றில் வேகமாகக் குறையத் தொடங்கியது. ஆன்மீக பரிசுகள், தொகுதி. 4, பக். 121-122.

ஆன்டிலுவியன் சீரழிவு - பழைய உலகில் வசிப்பவர்கள் சாப்பிடுவதிலும் குடிப்பதிலும் மிதமிஞ்சியவர்கள்.

அவர்கள் இறைச்சி உணவை சாப்பிட விரும்பினர், இருப்பினும் கடவுள் அவர்களுக்கு விலங்கு உணவை சாப்பிட அனுமதி வழங்கவில்லை.

அவர்கள் அதிகமாக சாப்பிட்டார்கள் மற்றும் குடித்தார்கள், அவர்களின் மோசமான பசியின்மைக்கு எல்லையே இல்லை.

அருவருப்பான உருவ வழிபாட்டிற்கு தங்களை ஒப்புக்கொடுத்தார்கள். அவர்கள் வன்முறையாளர்களாகவும் கடுமையானவர்களாகவும் ஆனார்கள், மேலும் கடவுள் அவர்களைத் தாங்க முடியாத அளவுக்கு ஊழல் செய்தார்கள். அவர்களுடைய அக்கிரமத்தின் பாத்திரம் நிரம்பியது, மேலும் கடவுள் வெள்ளத்தின் மூலம் ஒழுக்க மாசுபாட்டிலிருந்து பூமியைச் சுத்தப்படுத்தினார். ஜலப்பிரளயத்திற்குப் பிறகு பூமியின் முகத்தில் மனிதர்கள் பெருகியபோது, அவர்கள் கடவுளை மறந்து, அவருக்கு முன்பாக தங்கள் வழிகளைக் கெடுத்துக் கொண்டார்கள். எல்லா வடிவங்களிலும் நிதானம் அதிக அளவில் அதிகரித்துள்ளது. எப்படி வாழ்வது, பக். 52.

இஸ்ரேலின் தோல்வி மற்றும் ஆன்மீக இழப்பு - தொடக்கத்தில் மனிதனுக்கு சுட்டிக்காட்டப்பட்ட ஆட்சி விலங்கு உணவை சேர்க்கவில்லை. பூமியில் உள்ள அனைத்து பசுமையும் அழிந்த பிறகு, வெள்ளத்திற்குப் பிறகு, மனிதன் இறைச்சி சாப்பிட அனுமதிக்கப்படவில்லை.

ஏதேனில் மனிதனின் உணவைத் தேர்ந்தெடுத்து, சிறந்த உணவு எது என்பதை இறைவன் காட்டினான்; இஸ்ரவேலுக்கான தேர்வில், அவர் அதே பாடத்தை கற்பித்தார். அவர் இஸ்ரவேலரை எகிப்திலிருந்து வெளியே கொண்டுவந்து, அவர்களுக்குக் கல்வி கற்பித்து, தம்முடைய சொந்த உடைமைக்கான மக்களாக ஆக்கினார். அவர்கள் மூலம் உலகம் முழுவதையும் ஆசீர்வதித்து கற்பிக்க விரும்பினார். அவர் தனது வடிவமைப்பிற்கு ஏற்ற உணவை அவர்களுக்கு வழங்கினார்; இறைச்சி அல்ல, ஆனால் மன்னா, "பரலோகத்திலிருந்து வரும் அப்பம்" (யோவான் 6:31). அவர்களின் அதிருப்தி மற்றும் எகிப்தின் இறைச்சி பாணைகளைச் சுற்றி முணுமுணுப்பதன் காரணமாக மட்டுமே அவர்களுக்கு இறைச்சி உணவு வழங்கப்பட்டது, அது சிறிது காலத்திற்கு மட்டுமே.

அதன் பயன்பாடு ஆயிரக்கணக்கானவர்களுக்கு நோயையும் மரணத்தையும் கொண்டு வந்தது. இருப்பினும், இறைச்சி இல்லாத உணவுக்கான கட்டுப்பாடு ஒருபோதும் முழு மனதுடன் ஏற்றுக்கொள்ளப்படவில்லை. இது தொடர்ந்து அதிருப்தி மற்றும் முணுமுணுப்பு, வெளிப்படையாக அல்லது இரகசியமாக, நிரந்தரமாக இருக்கவில்லை. அவர்கள் கானானில் குடியேறியபோது, இஸ்ரவேலர்கள் விலங்கு உணவைப் பயன்படுத்த அனுமதிக்கப்பட்டனர், ஆனால் கவனமாக கட்டுப்பாடுகளுடன், மோசமான விளைவுகளை குறைக்க முனைந்தனர். பன்றி இறைச்சியைப் பயன்படுத்துவது தடைசெய்யப்பட்டது, அதே போல் மற்ற விலங்குகள், பறவைகள் மற்றும் மீன்களின் இறைச்சி அசுத்தமாக அறிவிக்கப்பட்டது. அனுமதிக்கப்பட்ட இறைச்சிகளில், கொழுப்பு மற்றும் இரத்தத்தை சாப்பிடுவது கண்டிப்பாக தடைசெய்யப்பட்டுள்ளது. நல்ல நிலையில் உள்ள விலங்குகளை மட்டுமே உணவாகப் பயன்படுத்த முடியும். துண்டாக்கப்பட்ட, இயற்கையாக இறந்த அல்லது அதன் இரத்தத்தை கவனமாக அகற்றாத எந்த மிருகமும் உணவாக சேவை செய்ய முடியாது.

இஸ்ரவேலர்கள் தங்கள் ஆட்சிக்கான தெய்வீகமாக சுட்டிக்காட்டப்பட்ட திட்டத்திலிருந்து விலகி, பெரும் இழப்பை சந்தித்தனர். அவர்கள் இறைச்சி உணவை விரும்பினர், அதன் பலனை அறுவடை செய்தனர். அவர்கள் தங்கள் குணாதிசயத்தின் அடிப்படையில் தெய்வீக இலட்சியத்தை அடையவில்லை, அல்லது கடவுளின் திட்டங்களை நிறைவேற்றவில்லை. ஆண்டவர் "அவர்களுடைய விருப்பத்தை நிறைவேற்றினார், ஆனால் அவர்கள் ஆத்துமாவை வீணாக்கினார்" (சங். 106:15). அவர்கள் ஆன்மீகத்தை விட பூமிக்குரியதை மதிப்பிட்டனர், மேலும் கடவுள் அவர்களுக்கு வழங்க விரும்பிய புனிதமான முன்னுரிமையை அவர்களால் பெற முடியவில்லை. நல்ல வாழ்க்கை அறிவியல், பக்கங்கள். 311-312.

இயல்பை மாற்ற இறைச்சியற்ற உணவு - கர்த்தர் தம்முடைய கட்டளைகளைக் கடைப்பிடித்தால், தனிப்பட்ட மக்களாக இருந்தால், எல்லா ஆசீர்வாதங்களும் அவர்களுக்கு வரும் என்று இறைவன் தெளிவாகக் கூறினார். கீழ்ப்படிதலுக்கான வெகுமதி ஆரோக்கியம் என்று குறிப்பிட்டு, பாலைவனத்தில் மோசேயின் மூலம் அவர்களை எச்சரித்தார். மனிதன் நிலை உடலின் ஆரோக்கியத்திற்கும், குறிப்பாக செரிமான உறுப்புகளின் ஆரோக்கியத்திற்கும் பெரும் தொடர்பு உள்ளது. பொதுவாக, இறைவன் வனாந்தரத்தில் தம்முடைய மக்களுக்கு இறைச்சியை வழங்கவில்லை, ஏனென்றால் அத்தகைய ஆட்சி நோயையும் கீழ்ப்படியாமையையும் வளர்க்கும் என்பதை அவர் அறிந்திருந்தார். மனோபாவத்தை மாற்றியமைப்பதற்காகவும், ஆவியின் மிக உயர்ந்த திறன்களை சுறுசுறுப்பான உடற்பயிற்சிக்கு கொண்டு வருவதற்காகவும், அவர் அவர்களிடமிருந்து இறந்த விலங்குகளின் இறைச்சியை எடுத்தார். அவர் அவர்களுக்கு தேவதூதர்களின் அப்பம், வானத்திலிருந்து வந்த மன்னாவைக் கொடுத்தார். கையெழுத்துப் பிரதி 38, 1898.

கிளர்ச்சியும் அதன் தண்டனையும் - கடவுள் எபிரேய மக்களுக்கு வானத்திலிருந்து பொழிந்த ரொட்டியைத் தொடர்ந்து உணவளித்தார்; இருப்பினும் அவர் திருப்தி அடையவில்லை. அவரது கெட்டுப்போன பசியின்மை இறைச்சியை ஏங்கியது, கடவுள் தனது ஞானத்தால் அவரை சாப்பிடுவதை பெரிதும் தடுத்தார். நோய் மற்றும் துன்பத்தின் ஆசிரியரான சாத்தான், மிகப்பெரிய வெற்றியை அடையக்கூடிய கட்டத்தில் கடவுளின் மக்களை அணுகுவார். ஏவாளுடனான வெற்றிகரமான பரிசோதனையின் காலத்திலிருந்தே அவர் தனது பசியை பெருமளவில் கட்டுப்படுத்தி, தடைசெய்யப்பட்ட பழத்தை சாப்பிட வழிவகுத்தார். விசுவாசிகளான எகிப்தியர்களான கலப்பு கூட்டத்தினரிடம் முதலில் அவர் தனது சோதனைகளுடன் வந்து, அவர்களை தேசத்துரோக முணுமுணுப்புகளுக்குத் தூண்டினார். கடவுள் அவர்களுக்கு வழங்கிய ஆரோக்கியமான உணவில் அவர்கள் திருப்தி அடையவில்லை. அவர்களின் மோசமான பசியின்மை அதிக வகைகளை, குறிப்பாக இறைச்சி உணவுகளை விரும்புகிறது.

இந்த முணுமுணுப்பு விரைவில் கிட்டத்தட்ட அனைவருக்கும் பரவியது. முதலில், கடவுள் அவர்களின் காம பசியை திருப்திப்படுத்தவில்லை, ஆனால் அவர் தம்முடைய தீர்ப்புகளை அவர்கள் மீது வரச் செய்தார், வானத்திலிருந்து மின்னலால் மிகவும் குற்றவாளிகளை வீழ்த்தினார். இருப்பினும், இது அவர்களை அவமானப்படுத்துவதற்குப் பதிலாக, அவர்களின் முணுமுணுப்பை அதிகப்படுத்துவதாகத் தோன்றியது. ஜனங்கள் தங்கள் கூடாரத்தின் வாசலில் அழுவதையும், எல்லா இடங்களிலும் குடும்பங்கள் முறையிடுவதையும் மோசே கேட்டபோது, அது அவருக்குப் பிடிக்கவில்லை. அவர் தனது சூழ்நிலையின் சிரமங்களையும், இஸ்ரவேலர்களின் கீழ்ப்படியாத மனப்பான்மையையும், மக்களுடன் தொடர்புகொள்வதில் கடவுள் அவரை வைத்த நிலையையும் - மக்களின் துன்பங்களைச் செய்ய வேண்டிய அக்கறையுள்ள தந்தையின் நிலையைக் கர்த்தரிடம் முன்வைத்தார். தனது சொந்த.

மக்களின் மூப்பர்கள் என்று மோசே அறிந்திருந்த எழுபது பெரியவர்களை ஒன்று சேர்க்கும்படி கர்த்தர் மோசேக்கு அறிவுறுத்தினார். அவர்கள் வயது முதிர்ந்தவர்களாக மட்டும் இருக்க வேண்டும், ஆனால் கண்ணியம், நல்ல தீர்ப்பு மற்றும் அனுபவமுள்ள மனிதர்களாக இருக்க வேண்டும்.

நிதிபதிகள் அல்லது அதிகாரிகளாக இருக்க தகுதியுடையவர்கள். "நீ அவர்களை சந்திப்புக் கூடாரத்திற்கு முன்பாகக் கொண்டுபோகக்கூடவாய்; அவர்கள் அங்கே உன்னோடு நிற்பார்கள்.

அப்பொழுது நான் இறங்கி வந்து, அங்கே உன்னோடு பேசி, உன்மேல் இருக்கிற ஆவியை எடுத்து, அவர்கள்மேல் வைப்பேன்; நீங்கள் மட்டும் சுமக்காதபடிக்கு அவர்கள் ஜனங்களின் பாரத்தை உன்னோடு சுமப்பார்கள்."

"மேலும், நீங்கள் மக்களை நோக்கி: நாளைக்கு உங்களைப் பரிசுத்தப்படுத்துங்கள், நீங்கள் இறைச்சி சாப்பிடுவீர்கள்; ஏனென்றால், எகிப்தில் எங்களுக்கு நன்றாக இருந்ததால், எங்களுக்கு யார் இறைச்சி கொடுப்பார் என்று கர்த்தருடைய செவிகளில் கூப்பிட்டீர்கள். ஆகையால் கர்த்தர் உங்களுக்கு இறைச்சியைக் கொடுப்பார், நீங்கள் சாப்பிடுவீர்கள். ஒரு நாள், இரண்டு நாள், ஐந்து நாள், பத்து நாள், இருபது நாள் சாப்பிடக் கூடாது; ஆனால் ஒரு மாதம் முழுவதும், அது உங்கள் நாசியிலிருந்து வெளியேறும் வரை, நீங்கள் சோர்வடையும் வரை; ஏனென்றால், உங்கள் நடுவில் இருக்கும் ஆண்டவரை நீங்கள் புறக்கணித்து, நாங்கள் ஏன் எகிப்திலிருந்து வந்தோம் என்று அவர்முன் அழுது புலம்புகிறீர்கள். (எண். 11:16-20).

"அப்பொழுது மோசே: இந்த ஜனங்கள் ஆறு லட்சம் பேர் நிற்கிறார்கள், அவர்களில் நானும் இருக்கிறேன்; நீங்கள் சொன்னீர்கள்: நான் அவர்களுக்கு இறைச்சி கொடுப்பேன், அவர்கள் ஒரு மாதம் முழுவதும் சாப்பிடுவார்கள். அவர்களுக்காக போதுமான ஆடு, மாடுகள் வெட்டப்படுமா? அல்லது கடலில் உள்ள அனைத்து மீன்களும் அவர்களுக்கு போதுமானதாக இருக்குமா? ஆனால் கர்த்தர் மோசேயை நோக்கி: கர்த்தருடைய கரம் சுருக்கப்பட வேண்டுமா? என் வார்த்தை உங்களுக்கு நடக்குமா இல்லையா என்பதை இப்போது நீங்கள் பார்ப்பீர்கள்" (எண். 11: 21-24).

"அப்பொழுது கர்த்தரிடமிருந்து ஒரு காற்று வீசியது, கடலில் இருந்து காடைகளை கொண்டு வந்து, பாளையத்தில் சிதறடித்தது, கிட்டத்தட்ட ஒரு நாள் பயணம் ஒருபுறம், கிட்டத்தட்ட ஒரு நாள் பயணம் மறுபுறம், முகாமைச் சுற்றிலும், சுமார் இரண்டு முழம் மேலேயும் இருந்தது. நிலம். அதனால் மக்கள் அன்று முழுவதும், அன்று இரவு முழுவதும் எழுந்தனர்

மறுநாள் முழுவதும், அவர்கள் காடைகளை சேகரித்தனர்; மிகக் குறைவாக இருந்தவன் பத்து ஓமர்களைச் சேர்த்தான்; அவைகளை முகாமைச் சுற்றிலும் பரப்பினார்கள்.

"இறைச்சி அவர்களின் பற்களுக்கு நடுவில் இருந்தபோது, அது மெல்லப்படுவதற்கு முன்பு, கர்த்தருடைய கோபம் ஜனங்கள்மேல் மூண்டது, கர்த்தர் மக்களை மிகவும் பெரிய வாதையால் தாக்கினார்" (எண். 11: 31-33).

இந்த விஷயத்தில், மக்கள் மிகவும் விரும்பியதால், அவர்களின் சிறந்த நன்மைக்காக இல்லாததை இறைவன் வழங்கினார். அவர்கள் தங்கள் நன்மைக்காக நிரூபிக்கப்பட்ட விஷயங்களைப் பெறுவதற்கு தங்களை இறைவனுக்கு சமர்ப்பிக்க விரும்பவில்லை. அவர்கள் மோசேக்கு எதிராகவும் கர்த்தருக்கு எதிராகவும் தேசத்துரோக முணுமுணுப்புகளுக்கு தங்களை ஒப்புக்கொடுத்தார்கள், ஏனென்றால் அவர்கள் தீயவை என்று நிரூபிக்கும் கட்டுரைகளைப் பெறவில்லை. அவர்களின் மோசமான பசி அவர்களைக் கட்டுப்படுத்தியது, கடவுள் அவர்களுக்கு அவர்கள் விரும்பியபடி சதை உணவைக் கொடுத்தார், மேலும் அவர்களின் காம பசியை திருப்திப்படுத்தியதன் விளைவுகளை அனுபவிக்க அவர்களை விட்டுவிட்டார். உமிழும் காய்ச்சல்கள் ஏராளமான மக்களை அழித்தன.

முணுமுணுப்பில் மிகவும் குற்றவாளியாக இருந்தவர்கள் அவர்கள் விரும்பிய இறைச்சியை சுவைத்தவுடன் கொல்லப்பட்டனர். அவர்கள் உணவைத் தேர்ந்தெடுக்க இறைவனை அனுமதித்திருந்தால், தமக்குத் தீங்கு விளைவிக்காமல் தாராளமாக உண்ணக்கூடிய உணவில் நன்றியுணர்வும் திருப்தியும் கொண்டவர்களாக இருந்திருந்தால், அவர்கள் கடவுளின் தயவை இழந்திருக்க மாட்டார்கள், அல்லது கலகத்தனமான முணுமுணுப்புகளுக்காக பெரும் மரணத்தின் மூலம் தண்டிக்கப்பட மாட்டார்கள். ஆன்மீக பரிசுகள், தொகுதி. 4, பக். 15-18.

இஸ்ரவேலுக்கான கடவுளின் வடிவமைப்பு - கடவுள் இஸ்ரவேல் புத்திரரை எகிப்திலிருந்து வெளியே கொண்டுவந்தபோது, தூய்மையான, திருப்தியான மற்றும்

ஆரோக்கியமான மக்களான கானான் தேசத்தில் அவர்களை நிலைநிறுத்துவது அவருடைய வடிவமைப்பு.

இதை அவர் நிறைவேற்றும் வழிமுறைகளைப் பார்ப்போம். அவர் அவர்களை ஒரு ஒழுக்கப் போக்கிற்கு உட்படுத்தினார், அது விருப்பத்துடன் பின்பற்றப்பட்டிருந்தால், தங்களுக்கும் அவர்களின் சந்ததியினருக்கும் நன்மை விளைவிக்கும். அவர்களிடமிருந்தே அவர்களின் சதை உணவை அதிக அளவில் எடுத்துக் கொண்டார். அவர்கள் சினாய்க்கு வருவதற்கு சற்று முன்பு, அவர்களின் அழகைக்கு பதிலளிக்கும் விதமாக அவர் அவர்களுக்கு இறைச்சியைக் கொடுத்தார், ஆனால் அது ஒரு நாள் மட்டுமே. கடவுள் மன்னாவைப் போல இறைச்சியை எளிதாக வழங்க முடியும், ஆனால் மக்களின் நன்மைக்காக ஒரு கட்டுப்பாடு விதிக்கப்பட்டது. அவர்களில் பலர் எகிப்தில் பழக்கமாகிவிட்ட ஊக்கமளிக்கும் உணவைக் காட்டிலும் அவர்களின் தேவைகளுக்கு ஏற்ற உணவை அவர்களுக்கு வழங்குவதே அவருடைய வடிவமைப்பாக இருந்தது. ஆதாமுக்கும் ஏவாளுக்கும் ஏதேனில் கடவுள் கொடுத்த பூமியின் கனிகளான - மனிதனுக்கு முதலில் வழங்கப்பட்ட உணவை அவர்கள் அனுபவிக்கும் வகையில், வக்கிரமான பசியை ஆரோக்கியமான நிலைக்கு கொண்டு வர வேண்டும்.

அவருடைய கட்டுப்பாடுகளுக்குக் கீழ்ப்படிந்து தங்கள் பசியைத் துறக்க அவர்கள் தயாராக இருந்திருந்தால், பலவீனம் மற்றும் நோய் அவர்கள் மத்தியில் தெரியாமல் இருந்திருக்கும். அவர்களின் சந்ததியினர் உடல் மற்றும் மன வலிமை பெற்றிருப்பார்கள். அவர்களுக்கு உண்மை மற்றும் கடமை பற்றிய தெளிவான உணர்வுகள், பாகுபாடு பற்றிய கூர்மையான உணர்வு மற்றும் சரியான தீர்ப்பு ஆகியவை இருந்திருக்கும். இருப்பினும், அவர்கள் கடவுளின் கூற்றுகளுக்கு அடிபணிவதை வெறுத்தார்கள், மேலும் அவர் நிறுவிய தரத்தை சந்திக்கவும், அவர்கள் பெற்றிருக்கக்கூடிய ஆசீர்வாதங்களைப் பெறவும் தவறிவிட்டனர்.

கர்த்தருடைய கட்டுப்பாடுகளை முன்னிட்டு அவர்கள் முணுமுணுத்தார்கள், எகிப்தின் இறைச்சிப் பாத்திரங்களுக்கு ஆசைப்பட்டார்கள். கடவுள் அவர்களுக்கு மாம்சத்தைக் கொடுத்தார், ஆனால் அது அவர்களுக்கு ஒரு சாபமாக இருந்தது. கிறிஸ்தவ நிதானம் மற்றும் பைபிள் சுகாதாரம், பக். 118 மற்றும் 119.

நமக்கான உருவகம் - "இப்போது இவை நமக்கு முன்மாதிரியாகிவிட்டன, அதனால் அவர்கள் ஆசைப்பட்டது போல் நாம் தீயவற்றில் ஆசைப்படுவதில்லை." "இவைகள் அவர்களுக்கு உதாரணங்களாக வந்து, யுகங்களின் முடிவு வந்திருக்கிற நமக்காக எச்சரிப்பதற்காக எழுதப்பட்டது" (I கொரி. 10:6 மற்றும் 11).

CRA, 373-378.

"காய்கறிகள், பழங்கள் மற்றும் தானியங்கள் நமது உணவில் இருக்க வேண்டும். ஒரு அவன்ஸ் இறைச்சி கூட நம் வயிற்றில் நுழையக்கூடாது. இறைச்சி உண்பது இயற்கையானது அல்ல. மனிதனை உருவாக்கும் போது நாம் கடவுளின் அசல் வடிவமைப்பிற்கு திரும்ப வேண்டும். கையெழுத்துப் பிரதி 115, 1903.

ஒவ்வொருவரும் தங்கள் உணவில் இறைச்சியை விலக்கிக் கொள்ள வேண்டிய நேரம் இதுவல்லவா? பரலோக தேவதைகளின் சகவாசத்தை அனுபவிப்பதற்காக தூய்மையாகவும், சுத்திகரிக்கப்பட்டவராகவும், பரிசுத்தமாகவும் மாற முயல்பவர்கள், ஆன்மாவிற்கும் உடலுக்கும் தீங்கு விளைவிக்கும் எதையும் உணவாக எவ்வாறு தொடர்ந்து பயன்படுத்த முடியும்?

எப்படி அவர்கள் தங்கள் சதையை ஒரு சுவையாக சாப்பிடுவதற்காக கடவுளின் உயிரினங்களின் உயிர்களை எடுக்க முடியும்?

ஆரம்பத்தில் மனிதனுக்குக் கொடுக்கப்பட்ட ஆரோக்கியமான மற்றும் சுவையான உணவுக்கு அவர்கள் திரும்பவும், தங்களைப் பழக்கப்படுத்தவும், தங்கள் குழந்தைகளுக்கு கற்பிக்கவும், கடவுள் உருவாக்கி நம் ஆதிக்கத்தின் கீழ் வைத்த ஊமை உயிரினங்கள் மீது கருணை காட்டட்டும். நல்ல வாழ்க்கை அறிவியல், ப. 317.

மொழிபெயர்ப்பிற்கு நம்மைத் தயார்படுத்துதல் - இறைவனின் வருகைக்காகக் காத்திருப்பவர்களிடையே இறைச்சி உண்பது இறுதியாக கைவிடப்படும்; இறைச்சி இனி உங்கள் உணவின் ஒரு பகுதியாக இருக்காது. இதை நாம் எப்போதும் பார்வையில் வைத்து, இந்த திசையில் சீராகச் செயல்பட முயல் வேண்டும். இறைச்சி உண்ணும் இந்த நடைமுறையில் கடவுள் நமக்குக் கொடுக்கத் தயாராக இருந்த ஒளியுடன் நாம் இணக்கமாக இருக்கிறோம் என்று என்னால் நினைக்க முடியாது. அனைத்து

நமது மருத்துவ நிறுவனங்களுடன் தொடர்புடையவர்கள், குறிப்பாக, பழங்கள், தானியங்கள் மற்றும் காய்கறிகளில் வாழ்வதற்கு தங்களைக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும். கிறிஸ்தவ சீர்திருத்தவாதிகளாகிய நாம் நமது சொந்த ரசனையைக் கற்றுக்கொண்டு, கடவுளின் திட்டத்திற்கு இசைவாக நமது உணவைக் கொண்டுவந்தால், இந்த விஷயங்களில், நாம் கொள்கையின்படி நடந்தால், இந்த விஷயத்தில் மற்றவர்களின் மீது செல்வாக்கு செலுத்தலாம், அது மகிழ்ச்சியாக இருக்கும். இறைவன். கிறிஸ்தவ நிதானம் மற்றும் பைபிள் சுகாதாரம், ப. 119.

மனிதனின் முக்கிய நோக்கம் அவனது பசியைப் பூர்த்தி செய்வதல்ல. பூர்த்தி செய்ய வேண்டிய உடல் தேவைகள் உள்ளன; ஆனால் இதனால்தான் மனிதன் பசியின் ஆதிக்கம் செலுத்துவது அவசியமா? பரலோக தேவதைகளின் சமூகத்தில் அறிமுகப்படுத்தப்படுவதற்காக, பரிசுத்தமாகவும், தூய்மையாகவும், மேன்மையடையவும் தங்களைத் தயார்படுத்திக் கொள்ளும் மக்களும் உள்ளனர், மேலும் கடவுளின் உயிரினங்களின் உயிரைப் பறித்து, அவர்களின் மாம்சத்தை ஒரு சுவையாக அனுபவிக்கிறார்கள். ? கர்த்தர் எனக்குக் காண்பித்ததிலிருந்து, இந்த ஒழுங்குமுறை மாறும், மேலும் கடவுளின் தனித்துவமான மக்கள் எல்லாவற்றிலும் நிதானத்தைக் கடைப்பிடிப்பார்கள். கிறிஸ்தவ நிதானம் மற்றும் பைபிள் சுகாதாரம், ப. 48.

சதை உணவு, தேநீர் மற்றும் காபி மற்றும் மிகவும் சுத்திகரிக்கப்பட்ட மற்றும் ஆரோக்கியமற்ற உணவுகள் ஆகியவற்றின் தீங்கான விளைவுகளைப் பற்றி அறிவுறுத்தப்பட்டவர்கள், தியாகத்தின் மூலம் கடவுளுடன் உடன்படிக்கை செய்யத் தீர்மானித்தவர்கள், உங்கள் பசியைத் தொடர்ந்து திருப்திப்படுத்த மாட்டார்கள். உங்கள் ஆரோக்கியத்திற்கு தீங்கு விளைவிக்கும் உணவுகளுடன். பசியைக் கட்டுப்படுத்த வேண்டும் என்றும், தீங்கிழைக்கும் விஷயங்களைத் தூக்க வேண்டும் என்றும் கடவுள் கோருகிறார். கடவுளுடைய ஜனங்கள் பரிபூரணமானவர்களாய் அவர் முன்வைக்கப்படுவதற்கு முன்பாக இது செய்யப்பட வேண்டிய வேலை." சாட்சியங்கள், தொகுதி. 9, பக். 153-154. CRA, 380-381. நேரடி மேற்கோள் எங்கே தொடங்குகிறது?

"கிறிஸ்துவின் சீக்கிரத்தில் தோன்றுவதற்குக் காத்திருப்பதாகக் கூறும் மக்களிடையே பெரிய சீர்திருத்தங்கள் காணப்பட வேண்டும்.

சுகாதார சீர்திருத்தம் இன்னும் செய்யப்படாத ஒரு வேலையை நம் மக்களிடையே நிறைவேற்ற வேண்டும். இறைச்சி உண்பதால் ஏற்படும் ஆபத்தில் விழிப்படைய வேண்டியவர்கள், இன்னும் விலங்குகளின் இறைச்சியை உண்பவர்கள், இதனால் அவர்களின் உடல், மன மற்றும் ஆன்மீக ஆரோக்கியம் ஆபத்தில் உள்ளது. இறைச்சி உண்ணும் விஷயத்தில் பாதி மனமாற்றம் அடைந்துள்ள பலர், இனி அவர்களுடன் நடக்காமல், கடவுளின் மக்களை விட்டு விலகுவார்கள்.

நம் எல்லா வேலைகளிலும் கடவுள் கொடுத்த சட்டங்களுக்குக் கீழ்ப்படிய வேண்டும், இதனால் உடல் மற்றும் ஆன்மீக ஆற்றல்கள் இணக்கமாக செயல்பட முடியும். மனிதர்களுக்கு ஒரு வகையான பக்தி இருக்கலாம், அவர்கள் சுவீசேஷத்தைப் பிரசங்கிக்கலாம், இன்னும் சுத்திகரிக்கப்படாமலும் பரிசுத்தப்படுத்தப்படாமலும் இருக்கலாம். போதகர்கள் உண்ணுதல் மற்றும் குடிப்பதில் கண்டிப்பாக நிதானமாக இருக்க வேண்டும், அவர்கள் தங்கள் கால்களுக்கு வளைந்த பாதைகளை உருவாக்கி, நொண்டிகளை - நம்பிக்கையில் பலவீனமானவர்களை - பாதையை விட்டு விலகிச் செல்லும். கடவுளால் வழங்கப்பட்ட மிக முக்கியமான மற்றும் புனிதமான செய்தியை அறிவிக்கும் போது, மனிதர்கள் தவறான உணவு மற்றும் குடிப்பழக்கங்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் சத்தியத்திற்கு எதிராக போராடினால், அவர்கள் முன்வைக்கும் செய்தியின் அனைத்து சக்தியையும் பறிக்கிறார்கள்.

இறைச்சி உண்ணுதல், தேநீர் அருந்துதல், பெருந்தீனி போன்றவற்றில் ஈடுபடுபவர்கள் வேதனை மற்றும் மரணத்தின் அறுவடையை விதைக்கிறார்கள். வயிற்றில் அறிமுகப்படுத்தப்பட்ட தீங்கு விளைவிக்கும் உணவு பசியை வலுப்படுத்துகிறது

ஆன்மாவிற்கு எதிராக, தாழ்ந்த நாட்டங்களை வளர்த்துக் கொள்கிறது. ஒரு இறைச்சி உணவு சிற்றின்பத்தை வளர்க்க முனைகிறது. சிற்றின்பத்தின் வளர்ச்சி ஆன்மீகத்தைக் குறைத்து, மனதை உண்மையைப் புரிந்துகொள்ள முடியாமல் செய்கிறது.

மாம்ச இச்சைகளிலிருந்து நாம் விலகியிருக்காவிட்டால், சரீர சபாவம் ஆன்மீகத்துடன் முரண்படும் என்று கடவுளுடைய வார்த்தை தெளிவாக நம்மை எச்சரிக்கிறது. சாப்பிடுவதில் உள்ள காமம் ஆரோக்கியத்திற்கும் அமைதிக்கும் எதிராக போராடுகிறது. எனவே மனிதனின் உயர்ந்த பண்புகளுக்கும் தாழ்ந்த பண்புகளுக்கும் இடையே ஒரு போர் நிறுவப்பட்டது. சபாஸ்டர்ன் சார்புகள், வலுவான மற்றும் சுறுசுறுப்பானவை, ஆன்மாவை அடக்குகின்றன. பரலோகத்தால் அனுமதிக்கப்படாத இந்த பசியின்மையால் உயிரினத்தின் உயர்ந்த நலன்கள் ஆபத்தில் உள்ளன.

விமர்சனம் மற்றும் ஹெரால்ட், மே 27, 1902. CRA, 382.

"இறைச்சி உணவின் தார்மீக தீமைகள் உடல் ரீதியானவற்றை விட குறைவாக குறிப்பிடப்படவில்லை. இறைச்சி உணவு ஆரோக்கியத்திற்கு தீங்கானது, அது உடலைப் பாதிக்கும் எதுவோ அது மனதிலும் ஆன்மாவிலும் அதனுடைய தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறது. இறைச்சி உணவு விலங்குகளுக்கு ஏற்படுத்தும் கொடுமையையும், அதைச் செய்பவர்களுக்கும், அதைக் கடைப்பிடிப்பவர்களுக்கும் ஏற்படும் விளைவுகளைப் பற்றி சிந்தியுங்கள். கடவுளுடைய சிருஷ்டிகளை நாம் மதிக்க வேண்டிய மென்மையை இது எப்படி அழித்துவிடுகிறது!" நல்ல வாழ்க்கை அறிவியல், ப. 315.

இறந்த விலங்குகளின் இறைச்சியின் பொதுவான பயன்பாடு ஒழுக்கம் மற்றும் உடல் அமைப்பு ஆகியவற்றில் மோசமடைந்து செல்வாக்கைக் கொண்டுள்ளது. உடல்நலக்குறைவு, பல்வேறு வடிவங்களில், காரணத்தைக் கண்டறிந்தால், சதை உண்ணும் பாதுகாப்பான விளைவைக் காண்பிக்கும். கையெழுத்துப் பிரதி 22, 1887.

இறைச்சி பயன்படுத்துபவர்கள் இந்த விஷயத்தில் கடவுள் கொடுத்த அனைத்து எச்சரிக்கைகளையும் புறக்கணிக்கிறார்கள். பாதுகாப்பான பாதையில் நடந்ததற்கான ஆதாரம் அவர்களிடம் இல்லை. இறந்த விலங்குகளின் இறைச்சியை உண்பதற்கு அவர்களுக்கு எந்த காரணமும் இல்லை. கடவுளின் சாபம் விலங்குகளின் மீது உள்ளது. பெரும்பாலும், சாப்பிடும்போது, இறைச்சி வயிற்றில் மோசமடைந்து நோயை உருவாக்குகிறது. புற்றுநோய், கட்டிகள் மற்றும் நுரையீரல் நோய்கள் பெரும்பாலும் இறைச்சி உண்பதால் உருவாகின்றன. பசிபிக் யூனியன் ரெக்கார்டர், அக்டோபர் 9, 1902.

ஓ! இப்போது மிகவும் கவனக்குறைவாகவும், தங்கள் குணாதிசயங்களை உருவாக்குவதில் அலட்சியமாகவும் இருக்கும் எனக்கு வெளிப்படுத்தப்பட்ட விஷயங்களைப் போலவே ஒவ்வொரு நபரும் இந்த விஷயங்களைப் புரிந்து கொள்ள முடிந்தால்; இறைச்சி உணவை உண்ணுமாறு கெஞ்சுபவர்கள், இறந்த விலங்குகளின் இறைச்சிக்காக தங்கள் பசியை நியாயப்படுத்த ஒருபோதும் உதடுகளைத் திறக்க மாட்டார்கள். அத்தகைய ஆட்சி அவர்களின் நரம்புகளில் இரத்தத்தை மாசுபடுத்துகிறது, மேலும் குறைந்த சிற்றின்ப உணர்ச்சிகளைத் தூண்டுகிறது. கடவுள் மற்றும் உண்மையைப் புரிந்துகொள்வதற்கும், தங்களைப் பற்றிய அறிவுக்கான சிந்தனையின் உயிரோட்டமான உணர்வையும் வீரியத்தையும் பலனீனப்படுத்துகிறது. கையெழுத்துப் பிரதி 3, 1897.

இப்போது இறைச்சி சாப்பிடுவது குறிப்பாக ஆபத்தானது - இறைச்சி ஒருபோதும் சிறந்த உணவாக இருந்ததில்லை; இருப்பினும், இப்போது அதன் பயன்பாடு இரட்டிப்பு ஆட்சேபனைக்குரியது, ஏனெனில் விலங்குகளில் நோய்கள் மிக வேகமாக அதிகரித்து வருகின்றன.

நல்ல வாழ்க்கை அறிவியல், ப. 313.

விலங்குகள் மேலும் மேலும் நோய்வாய்ப்பட்டு வருகின்றன, மேலும் செவன்த்-டே அட்வென்டிஸ்டுகள் தவிர பலரால் இறைச்சி உணவை கைவிடுவதற்கு நீண்ட காலம் இருக்காது. ஆண்களும் பெண்களும் இறைச்சி சாப்பிடக்கூடாது என்பதற்காக ஆரோக்கியமான மற்றும் சத்தான உணவு தயாரிக்கப்பட வேண்டும்.

சாட்சியங்கள், தொகுதி. 7, பக். 124.

உண்மையை அறிந்தவர்கள் எப்பொழுது காலத்துக்கும் நித்தியத்துக்கும் சரியான கொள்கைகளில் நடவடிக்கை எடுப்பார்கள்? அவர்கள் எப்போது சுகாதார சீர்திருத்தக் கொள்கைகளுக்கு உண்மையாக இருப்பார்கள்? இறைச்சி உணவுகளை உண்பது ஆபத்தானது என்பதை அவர்கள் எப்போது அறிந்து கொள்வார்கள்? ஒரு காலத்தில் இறைச்சி உண்பது பாதுகாப்பானதாக இருந்திருந்தால், இப்போது அது பாதுகாப்பானது அல்ல என்று நான் அறிவுறுத்துகிறேன். கையெழுத்துப் பிரதி 133, 1902.

எனக்குக் கொடுக்கப்பட்ட வெளிச்சம் என்னவென்றால், விலங்கு உணவுகளைப் பயன்படுத்துவதைக் கைவிடுவதற்கு நீண்ட காலம் இருக்காது. பால் கூட அப்புறப்படுத்த வேண்டும். நோய் விரைவாக குவிகிறது. கடவுளின் சாபம் பூமியின் மீது உள்ளது, ஏனென்றால் மனிதர்கள் அதை அழித்துவிட்டார்கள். மனிதர்களின் பழக்கவழக்கங்கள் மற்றும் பழக்கவழக்கங்கள் பூமியை அத்தகைய நிலைக்கு கொண்டு வந்துள்ளன, மனித குடும்பத்திற்கு இறைச்சிக்கு பதிலாக வேறு சில உணவுகள் இருக்க வேண்டும். எங்களுக்கு முற்றிலும் இறைச்சி உணவு தேவையில்லை. கடவுள் நமக்கு வேறு ஏதாவது கொடுக்க முடியும். யூனியன் காண்ஃபரன்ஸ் ரெக்கார்டர் (ஆஸ்திரேலியா), 28 ஜூலை 1899.

சகோதரர்கள் தாங்கள் உண்ணும் இறைச்சியின் தன்மையை சரியாக அறிந்து கொண்டால், இறந்தவுடன் இறைச்சி எடுக்கப்படும் விலங்குகளை உயிருடன் பார்க்க முடியும், மேலும் அவர்கள் தங்கள் இறைச்சி உணவை வெறுப்புடன் விலக்குவார்கள். யாருடைய இறைச்சியை உண்ணுகிறதோ அந்த விலங்குகள் அடிக்கடி நோய்வாய்ப்பட்டு, அவற்றை விட்டுச் சென்றிருந்தால் அவை தாங்களாகவே இறந்துவிடும்; ஆனால் உயிர் மூச்சு அவர்களில் இருக்கும்போது, அவர்கள் கொல்லப்படுகிறார்கள், எடுக்கப்படுகிறார்கள்

சந்தைக்கு. சகோதரர்கள் நகைச்சுவைகளையும் மோசமான விஷங்களையும் நேரடியாக தங்கள் உடலுக்குள் பெறுகிறார்கள், ஆனால் அவர்கள் அவற்றைப் புரிந்து கொள்ளவில்லை. சாட்சியங்கள், தொகுதி. 2, பக். 404-405.

விலங்குகளின் துன்பம் மற்றும் அதன் விளைவுகள் - மிகவும் நோய்வாய்ப்பட்ட விலங்குகள் அடிக்கடி சந்தைக்கு கொண்டு செல்லப்பட்டு உணவுக்காக விற்கப்படுகின்றன, அவற்றின் உரிமையாளர்கள் அவற்றை இனி வைத்திருக்க பயப்படுகிறார்கள். மேலும் சில கொழுப்புச் செயல்முறைகள் விற்பனைக்கு நோயை உருவாக்குகின்றன. ஒளி மற்றும் தூய காற்றில் இருந்து விலக்கப்பட்டு, அசுத்தமான தொழுவத்தின் வளிமண்டலத்தை சுவாசிப்பது, ஒருவேளை கெட்டுப்போன உணவின் எடை அதிகரிப்பு, முழு உயிரினமும் அழுக்குப் பொருட்களால் மாசுபட்டதாகக் காண்கிறது.

விலங்குகள் பெரும்பாலும் நீண்ட தூரத்திற்கு கொண்டு செல்லப்பட்டு சந்தையை அடைவதற்கு பெரும் துன்பத்திற்கு உள்ளாகின்றன. பசுமையான மேய்ச்சல் நிலங்களில் இருந்து எடுக்கப்பட்டு, சூடான மற்றும் தூசி நிறைந்த பாதைகளில் களைப்பான கிலோமீட்டர்கள் பயணித்து, அல்லது அழுக்கு வாகனங்களில் நெரிசல், காய்ச்சல் மற்றும் சோர்வு, பல மணி நேரம் உணவு மற்றும் தண்ணீர் இல்லாமல், ஏழை உயிரினங்கள் மரணத்திற்கு வழிநடத்தப்படுகின்றன, இதனால் மனிதர்கள் தனது சடலத்தை விருந்து செய்கிறார்கள். . நல்ல வாழ்க்கை அறிவியல், ப. 314.

முற்றிலும் இறைச்சி உண்பதால் ஏற்படும் நோயால் பலர் இறக்கின்றனர்; இருப்பினும், இந்த காரணத்திற்காக உலகம் புத்திசாலித்தனமாகத் தெரியவில்லை. இறைச்சிக் கூடத்திற்கு நீண்ட தூரம் கொண்டு செல்லப்படும் விலங்குகள் பெரும்பாலும் பலியிடப்படுகின்றன. அவனுடைய இரத்தம் சூடாகியது. அவர்கள் கொழுத்தவர்களாகவும், ஆரோக்கியமான உடற்பயிற்சியை இழந்தவர்களாகவும், நிறையப் பயணம் செய்து களைப்பாகவும், களைப்பாகவும் மாறி, இந்தச் சூழ்நிலையில் சந்தைக்காகப் பலியாகின்றனர். அதன் இரத்தம் மிகவும் வீக்கமடைகிறது. மேலும் அதன் சந்தையை உண்பவர்கள் விஷத்தை உட்கொள்கிறார்கள். சிலர் உடனடியாக பாதிக்கப்படுவதில்லை, மற்றவர்கள் கடுமையான வலி, காய்ச்சல், காலரா அல்லது சில அறியப்படாத நோய்களால் இறக்கின்றனர்.

பல, பல விலங்குகள் நகர சந்தைக்கு விற்கப்படுகின்றன, அவற்றை விற்பவர்கள் நோய்வாய்ப்பட்டிருக்கிறார்கள், அவற்றை வாங்குபவர்கள் எப்போதும் இந்த வழக்கைப் பற்றி அறியாமல் இருப்பதில்லை. குறிப்பாக பெரிய நகரங்களில் இது பெரிய அளவில் நடைமுறையில் உள்ளது, மேலும் இறைச்சி உண்பவர்களுக்கு அவர்கள் நோய்வாய்ப்பட்ட விலங்குகளின் இறைச்சியை சாப்பிடுவது தெரியாது.

கசாப்புக் கூடத்திற்கு அழைத்துச் செல்லப்பட்ட சில விலங்குகள், என்ன நடக்கப் போகிறது என்பதை உள்ளூணர்வால் புரிந்துகொள்வது போல் தெரிகிறது, மேலும் அவை கோபமடைந்து, உண்மையில் பைத்தியமாகின்றன. இந்த நிலையில் இருக்கும் போது அவை கொல்லப்படுகின்றன, மேலும் அவற்றின் இறைச்சி சந்தைக்கு தயாரிக்கப்படுகிறது. இந்த இறைச்சி நச்சுத்தன்மையுடையது, மேலும் அதன் நுகர்வோர் பிடிப்புகள், வலிப்பு, அபோப்ளெக்லி மற்றும் திடீர் மரணத்தை அனுபவிக்க வழிவகுத்தது. இருப்பினும், இந்த துன்பங்கள் அனைத்திற்கும் காரணம் சதை அல்ல. சில விலங்குகளை இறைச்சி கூடத்திற்கு கொண்டு செல்லும்போது மனிதாபிமானமற்ற முறையில் நடத்தப்படுகின்றன. அவர்கள் உண்மையில் சித்திரவதை செய்யப்படுகிறார்கள், மேலும் நீண்ட மணிநேர தீவிர துன்பங்களைத் தாங்கிய பிறகு, அவர்கள் படுகொலை செய்யப்படுகிறார்கள். பூச்சிகளால் தாக்கப்பட்டாலும் பன்றிகள் சந்தைக்கு தயார் செய்யப்பட்டுள்ளன, மேலும் அவற்றின் நச்சு இறைச்சி தொற்று நோய்களை பரப்புகிறது, இதன் விளைவாக பெரிய அளவில் இறக்கின்றன. ஆன்மீக பரிசுகள், தொகுதி. 4, பக். 147 மற்றும் 148. இறைச்சி உணவின் உடல் முடிவுகள் நோய் மற்றும் திடீர் மரணத்தின் நிகழ்தகவை அதிகரிக்கின்றன. இறைச்சி உண்பதால் நோய்கள் வருவதற்கான வாய்ப்பு பத்து மடங்கு அதிகரிக்கிறது. சாட்சியங்கள், தொகுதி. 2, ப. 64.

மனித குடும்பத்தில் நோய் வேகமாக அதிகரித்து வருவதை உலக மருத்துவர்களால் விளக்க முடியாது.

ஆனால் இறந்த விலங்குகளின் இறைச்சியை உண்பதால் இந்த துன்பங்கள் அதிகம் என்பதை நாம் அறிவோம். கடிதம் 83, 1901.

விலங்குகள் நோய்வாய்ப்பட்டிருக்கின்றன, அவற்றின் இறைச்சியை உட்கொள்வதன் மூலம், நமது திசுக்களிலும் இரத்தத்திலும் நோய் விதைகளை விதைக்கிறோம். பின்னர், ஒரு ஆரோக்கியமற்ற சூழலில் மாற்றங்களுக்கு உட்பட்டால், இது அதிக உணர்திறன் கொண்டது; நாம் தொற்றுநோய்கள் மற்றும் பரவலான தொற்று நோய்களுக்கு ஆளாகும்போது, உயிரினம் தீமையை எதிர்க்கும் நிலையில் இல்லை. வெளியிடப்படாத சாட்சியம், ப. 8.

உங்களிடம் கொழுப்பு உள்ளது, ஆனால் அது நல்ல பொருள் அல்ல. அந்த உடலுறுப்புக்கு நீங்கள் மோசமாகத் தெரிகிறீர்கள். நீங்கள் இருவரும் பன்னிரண்டு அல்லது பதினைந்து கிலோ கொழுப்பை அகற்றும் அதிகப் பகுத்தறிவு உணவைப் பின்பற்றினால், நீங்கள் நோய்களுக்கு ஆளாக நேரிடும். இறைச்சி உணவுகள் தரமற்ற இரத்தம் மற்றும் இறைச்சியை உற்பத்தி செய்கின்றன. உங்கள் உடல் அழற்சி நிலையில் உள்ளது, நோய்களை எதிர்கொள்ள தயாராக உள்ளது. நீங்கள் நோயின் கடுமையான தாக்குதல்களுக்கும், திடீர் மரணத்திற்கும் ஆளாக நேரிடும், ஏனெனில் நோயை எதிர்த்துப் போராடும் மற்றும் வெல்லும் திறன் கொண்ட அரசியலமைப்பு எதிர்ப்பு உங்களிடம் இல்லை. நீங்கள் வைத்திருப்பதற்காக உங்களைப் புகழ்ந்து பேசும் வலிமையும் ஆரோக்கியமும் பலவீனமாக இருக்கும் நேரம் வரும். சாட்சியங்கள், தொகுதி. 2, ப. 61.

நோயுற்ற இரத்தம் - பலரின் துன்பம் மற்றும் உடல்நலக்குறைவு அவர்களுக்குக் கொடுக்கப்பட்ட ஒளியைப் புறக்கணிப்பதன் மூலம் ஏற்பட்டது என்ற உண்மையைப் பலருக்கு முன் வைக்க கடவுளின் ஆவியால் தூண்டப்பட்டதாக உணர்ந்தேன்.

சுகாதார சீர்திருத்தம். அத்தியாவசியமானதாகக் கருதப்படும் அவர்களின் இறைச்சி உணவு அவசியமில்லை என்பதையும், அவர்கள் உண்பதால் மூளை, எலும்புகள் மற்றும் தசைகள் ஆகியவை ஆரோக்கியமற்ற நிலையில் இருப்பதையும், அவர்கள் இறந்த விலங்குகளின் சதையைச் சாப்பிட்டு வாழ்ந்ததால், நான் அவர்களுக்குக் காட்டினேன்; இந்த முறையற்ற ஆட்சியால் அவரது இரத்தம் சீரழிந்து வருகிறது என்று; அவர்கள் உண்ணும் இறைச்சி நோயுற்றது, மேலும் அவர்களின் முழு உயிரினமும் கனமாகவும் சிதைந்ததாகவும் மாறியது. வெளியிடப்படாத சாட்சியம், ப. 4.

இறைச்சி உணவுகள் இரத்தத்தை பாதிக்கின்றன. இறைச்சியை மசாலாப் பொருட்களுடன் சமைத்து, நேர்த்தியான கேக்குகள் மற்றும் பைகளுடன் சாப்பிடுங்கள், உங்களுக்கு மோசமான இரத்தத் தரம் இருக்கும். இந்த வகை உணவை ஒருங்கிணைக்க முயற்சிக்கும் போது உயிரினம் அதிக சமை கொண்டது. எந்த மனிதனின் வயிற்றிலும் ஒருபோதும் இடம் பெறாத இறைச்சி துண்டுகள் மற்றும் ஊறுகாய், மோசமான தரமான இரத்தத்தை வழங்கும். மேலும் தரம் குறைந்த உணவு, முறையற்ற முறையில் தயாரிக்கப்பட்ட மற்றும் போதுமான அளவு இல்லாததால், நல்ல இரத்தத்தை உருவாக்க முடியாது. இறைச்சி உணவுகள் மற்றும் மிகவும் மேம்படுத்தப்பட்ட உணவுகள், அத்துடன் மோசமான உணவு, அதே முடிவுகளை உருவாக்கும். தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட சாட்சியங்கள், தொகுதி. 1, பக். 190.

புற்றுநோய்கள், கட்டிகள் மற்றும் அனைத்து அழற்சி நோய்களும் பெரும்பாலும் இறைச்சி உணவுகளால் ஏற்படுகின்றன.

கடவுள் எனக்குக் கொடுத்த வெளிச்சத்தின்படி, இறந்த விலங்குகளின் இறைச்சியை அதிகமாகப் பயன்படுத்துவதால் புற்றுநோய் மற்றும் கட்டிகள் பெருமளவில் பரவுகின்றன. வெளியிடப்படாத சாட்சியம், ப. 7.

புற்றுநோய், காசநோய், கட்டிகள் - இறைச்சி உணவு ஒரு தீவிர பிரச்சினை. மனிதர்கள் இறந்த விலங்குகளின் சதையை உண்டு வாழ வேண்டுமா? கடவுள் கொடுத்த ஒளியின்படி பதில்: இல்லை, உறுதியாக இல்லை. சுகாதார சீர்திருத்த நிறுவனங்கள் இந்த அர்த்தத்தில் கல்வி கற்க வேண்டும். மனித உயிரினத்தைப் புரிந்து கொள்ள விரும்பும் மருத்துவர்கள் தங்கள் நோயாளிகளை இறந்த விலங்குகளின் இறைச்சியில் வாழ ஊக்குவிக்கக்கூடாது. அவர்கள் விலங்கு இராச்சியத்தில் நோய்கள் அதிகரிப்பதைக் குறிக்க வேண்டும். பரிசோதகர்களின் சாட்சியம் என்னவென்றால், மிகக் குறைவான விலங்குகள் நோயிலிருந்து விடுபடுகின்றன, மேலும் இறைச்சியை அதிகமாக உண்ணும் பழக்கம் அனைத்து வகையான நோய்களையும் பாதிக்கிறது - புற்றுநோய், கட்டிகள், ஸ்க்ரோஃபுலா, காசநோய் மற்றும் பிற ஒத்த நிலைமைகள். கையெழுத்துப் பிரதி 3, 1897.

இறைச்சி உணவுகளை உண்பவர்களுக்கு அவர்கள் என்ன சாப்பிடுகிறோம் என்பது தெரியாது. பெரும்பாலும், விலங்குகள் இன்னும் உயிருடன் இருப்பதைப் பார்க்க முடிந்தால், அவை எந்த வகையான இறைச்சியை சாப்பிடுகின்றன என்பதை அறிந்தால், அவர்கள் வெறுப்புடன் விரட்டுவார்கள். காசநோய் மற்றும் புற்றுநோய் நுண்ணுயிரிகள் நிறைந்த இறைச்சியை மக்கள் தொடர்ந்து சாப்பிடுகிறார்கள். இந்த மற்றும் பிற நோய்கள் இவ்வாறு தெரிவிக்கப்படுகின்றன. நல்ல வாழ்க்கை அறிவியல், ப. 313. கிறித்தவர்கள் என்று சொல்லிக்கொள்ளும் பலரின் அட்டவணை தினமும் வயிற்றை எரிச்சலூட்டும் மற்றும் உடலில் காய்ச்சலை உண்டாக்கும் விதவிதமான உணவுகளுடன் அமைக்கப்படுகிறது. இறைச்சி உணவுகள் சில குடும்பங்களின் மேசையில் உணவின் முக்கியப் பொருளாக அமைகின்றன, அவர்களின் இரத்தம் புற்றுநோய் மற்றும் ஸ்க்ரோஃபுலஸ் நகைச்சுவைகள் நிறைந்ததாக மாறும் வரை. அவர்கள் உட்கொள்வதைக் கொண்டு அவர்களின் உடல் ஆனது. ஆனால் அவர்கள் மீது துன்பமும் நோயும் வரும்போது, இது பிராவிடின்ஸிலிருந்து வரும் துன்பமாகக் கருதப்படுகிறது. சாட்சியங்கள், தொகுதி. 3, ப. 563.

மன ஆற்றலைக் குறைக்கிறது - இறைச்சி உணவுகளை தற்செயலாக உட்கொள்வர்களுக்கு எப்போதும் தெளிவான மூளை மற்றும் சுறுசுறுப்பான அறிவு இருக்காது, ஏனெனில் விலங்கு இறைச்சியின் பயன்பாடு உடலை எடைபோடுகிறது மற்றும் ஆவியின் நுண்ணிய உணர்வுகளை மந்தப்படுத்துகிறது. உடல்நலம் பற்றிய ஆலோசனை, ப. 115.

கடவுள் தம்முடைய மக்களின் புலனுணர்வு சக்திகள் தெளிவாகவும் கடினமாக உழைக்கும் திறன் கொண்டதாகவும் இருக்க விரும்புகிறார். எவ்வாறாயினும், சகோதரர்கள் இறைச்சி உணவில் வாழ்ந்தால், அவர்களின் மனம் பலனளிக்கும் என்று அவர்கள் எதிர்பார்க்கக்கூடாது. எண்ணங்கள் தூய்மைப்படுத்தப்பட வேண்டும்; அப்போது கடவுளின் ஆசீர்வாதம் அவருடைய மக்கள் மீது தங்கும். பொது மாநாடு புல்லட்டின், ஏப்ரல் 12, 1901.

இறைச்சியை அதிகமாகப் பயன்படுத்துபவர்களுக்கு தெளிவான மூளை, சுறுசுறுப்பான அறிவுத்திறன் இருப்பது சாத்தியமில்லை. தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட சாட்சியங்கள், தொகுதி. 1, பக். 194.

சுயநினைவற்ற சிற்றின்பத்தின் பிரச்சினை குறித்து ஒரு ஆபத்தான அக்கறையின்மை உள்ளது. இறந்த விலங்குகளின் இறைச்சியை உண்பது வழக்கம். இது மனித உயிரினத்தின் குறைந்த உணர்ச்சிகளைத் தூண்டுகிறது. வெளியிடப்படாத சாட்சியம், ப. 4.

இறைச்சி உணவு பழக்கத்தை மாற்றுகிறது மற்றும் விலங்குகளை பலப்படுத்துகிறது. நாம் உண்ணும் பொருளால் உருவாக்கப்படுகிறோம், மேலும் இறைச்சியை அதிகமாக சாப்பிடுவது அறிவுசார் செயல்பாடுகளை குறைக்கிறது. மாணவர்கள் இறைச்சியை ருசிக்காமல் இருந்தால் படிப்பில் அதிகம் சாதிப்பார்கள். மனித கருவியின் விலங்கு பாகம் சதையைப் பயன்படுத்துவதன் மூலம் பலப்படுத்தப்படும்போது, அறிவுசார் திறன்கள் விகிதாசாரத்தில் பலவீனமடைகின்றன. இறைச்சியை நிராகரித்தால், மத வாழ்க்கையை இன்னும் வெற்றிகரமாகப் பெறலாம் மற்றும் பராமரிக்கலாம், ஏனெனில் இந்த ஆட்சி தீவிரமாக தூண்டுகிறது.

காம போக்குகள் மற்றும் தார்மீக மற்றும் ஆன்மீக இயல்பு பலவீனப்படுத்துகிறது. "மாம்சம் ஆவிக்கு விரோதமாகவும், ஆவி மாம்சத்திற்கு விரோதமாகவும் இச்சிக்கிறது" (கலா. 5:17). வெளியிடப்படாத சாட்சியம், ப. 7.

தாழ்ந்த உணர்ச்சிகளை வலுப்படுத்துகிறது - உணவு மிகவும் எளிமையான தரத்தில் இருக்க வேண்டும் என்ற காலம் எப்போதாவது இருந்திருந்தால், அது இப்போதுதான்.

நம் குழந்தைகளுக்கு முன் இறைச்சியை வைக்கக்கூடாது. அதன் செல்வாக்கு குறைந்த உணர்வுகளை உயிர்ப்பித்து வலுப்படுத்துவதாகும், தார்மீக திறன்களை அழிக்கும் போக்கைக் கொண்டுள்ளது. தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட சாட்சியங்கள், தொகுதி. 1, பக். 262.

இறைச்சி உணவின் பயன்பாடு இயற்கையை விலங்குகளாக மாற்றும் போக்கைக் கொண்டுள்ளது என்றும், ஆண்களும் பெண்களும் ஒருவருக்கொருவர் உணர்வு வேண்டிய அன்பையும் அனுதாபத்தையும் இழக்க நேரிடும் என்று எனக்கு அறிவுறுத்தப்பட்டது. நாம் உட்கொள்வதன் மூலம் நாம் உருவாக்கப்படுகிறோம், மேலும் யாருடைய உணவில் பெரும்பாலும் விலங்கு உணவுகள் உள்ளனவோ அவர்கள் ஒரு நிலைக்கு கொண்டு வரப்படுகிறார்கள், அதில் அவர்கள் சபாஸ்டர்ன் உணர்வுகள் உயிரினத்தின் மிக உயர்ந்த திறன்களைக் கைப்பற்ற அனுமதிக்கிறார்கள்.

உணவில் பின்பற்ற வேண்டிய எந்த ஒரு துல்லியமான கோட்டையும் நாம் வரையவில்லை. ஆரோக்கியமான உணவில் பல வகைகள் உள்ளன. இருப்பினும், இறைச்சி உணவு கடவுளின் மக்களுக்கு சரியானதல்ல என்று நாங்கள் கூறுகிறோம். இது மனிதர்களை மிருகமாக்குகிறது. பழங்கள், தானியங்கள், காய்கள் என ஏராளமாக இருக்கும் இந்த நாட்டில், இறந்த விலங்குகளின் இறைச்சியை சாப்பிட வேண்டும் என்று எப்படி நினைக்க முடியும்? கையெழுத்துப் பிரதி 50, 1904.

நம் தேவாலயத்தை உருவாக்கும் வீடுகளில், காரியங்கள் நடந்தால், நாம் கர்த்தருக்கு இரட்டிப்பு சேவை செய்யலாம். சுகாதார சீர்திருத்தம் தொடர்பாக இன்னும் தீர்க்கமான செய்தியை முன்வைக்க வேண்டியது அவசியம் என்பது எனக்கு தெரிவிக்கப்பட்ட வெளிச்சம். இறைச்சி உணவுகளைப் பயன்படுத்துபவர்கள் தாழ்வு மனப்பான்மையை வலுப்படுத்தி, நோய்களுக்கு வழிவகை செய்கிறார்கள். கடிதம் 200, 1903.

உங்கள் குடும்பத்தினர் பெரும்பாலும் சதை உணவுகளை உட்கொண்டுள்ளனர், மேலும் சிற்றின்ப விருப்பங்கள் பலப்படுத்தப்பட்டுள்ளன, அதே நேரத்தில் புத்தி பலவீனமடைந்துள்ளது. நாம் உண்பதைக் கொண்டு உருவாக்கப்படுகிறோம், இறந்த விலங்குகளின் இறைச்சியில் நாம் பெரும்பாலும் வாழ்ந்தால், அவற்றின் இயல்பை நாம் பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டும். உங்கள் உயிரினத்தின் தாழ்ந்த தன்மையை நீங்கள் விரும்பினீர்கள், அதே நேரத்தில் மிகவும் சுத்திகரிக்கப்பட்ட இயல்பு பலவீனமடைந்துள்ளது.

சாட்சியங்கள், தொகுதி. 2, பக். 60-61. CR, 382-390. நேரடி மேற்கோள் எங்கே தொடங்குகிறது?

"இந்தப் பொருள் எனக்கு பல்வேறு அம்சங்களில் இருந்து முன்வைக்கப்படுகிறது. இறைச்சியைப் பயன்படுத்துவதால் ஏற்படும் உயிரிழப்புகள் கண்டறியப்படவில்லை; அப்படி இருந்திருந்தால், இறந்த விலங்குகளின் இறைச்சிக்கான பசியைத் தூண்டுவதற்கு ஆதரவாக வாதங்களையும் சாக்குகளையும் நாம் இனி கேட்க மாட்டோம். எங்கள் மெனுவை உருவாக்க பிணங்களை மேசையில் வைக்காமல் பசியைத் தீர்ப்பதற்கு எங்களிடம் ஏராளமான நல்ல விஷயங்கள் உள்ளன. வெளியிடப்படாத சாட்சியம், ப. 8.

"இறைச்சியை உண்பதால் மட்டுமே பலர் நோய்களால் இறக்கின்றனர், காரணம் அவர்களால் அல்லது மற்றவர்களால் சந்தேகிக்கப்படும்போது. சிலர் அதன் விளைவுகளை உடனடியாக உணரவில்லை, ஆனால் இது அவர்களுக்கு தீங்கு விளைவிப்பதில்லை என்பதற்கான ஆதாரம் அல்ல. இது நிச்சயமாக உடலில் இயங்கிக் கொண்டிருக்கலாம், ஆனால் தற்போது பாதிக்கப்பட்டவருக்கு அதைப் பற்றி எதுவும் புரியாமல் இருக்கலாம். உடல்நலம் பற்றிய ஆலோசனை, ப. 115. CRA, 391.

"இறைச்சியைப் பயன்படுத்துவதில் நீங்கள் ஈடுபடுவதற்கு ஆதரவாக நீங்கள் மீண்டும் மீண்டும் கூறியுள்ளீர்கள்: 'மற்றவர்களுக்கு எவ்வளவு தீங்கு விளைவித்தாலும், அது எனக்கு தீங்கு விளைவிப்பதில்லை, ஏனென்றால் நான் அதை என் வாழ்நாள் முழுவதும் பயன்படுத்தினேன்.' ஆனால் நீங்கள் இறைச்சி உண்பதைத் தவிர்த்திருந்தால் நீங்கள் எவ்வளவு நன்றாக இருக்க முடியும் என்று உங்களுக்குத் தெரியாது. சாட்சியங்கள், தொகுதி. 2, ப. 61.

விசேஷமாக கண்டனம் செய்யப்பட்ட பன்றி - கடவுள் உங்களுக்கு வெளிச்சத்தையும் அறிவையும் கொடுத்துள்ளார், இது அவரிடமிருந்து நேரடியாக வந்தது என்று நீங்கள் நம்புகிறீர்கள், பசியைத் துறக்க அறிவுறுத்துகிறது. பன்றி இறைச்சியைப் பயன்படுத்துவது அவரது வெளிப்படையான கட்டளைக்கு முரணானது என்பதை நீங்கள் அறிவீர்கள், அவர் குறிப்பாக தனது அதிகாரத்தை வெளிப்படுத்த விரும்பியதால் அல்ல, மாறாக அதை உண்பவர்களுக்கு அது தீங்கு விளைவிக்கும் என்பதால். அதன் பயன்பாடு இரத்தத்தை தூய்மையற்றதாக மாற்றும், இதனால் ஸ்க்ரோஃபுலா மற்றும் பிற நகைச்சுவைகள் உயிரினத்தை சிதைக்கும் மற்றும் முழு உயிரினமும் பாதிக்கப்படும். குறிப்பாக மூளையின் மென்மையான மற்றும் உணர்திறன் நரம்புகள் பலவீனமடைந்து மிகவும் மந்தமாகிவிடும், அதனால் புனிதமான விஷயங்களைக் கண்டறிய முடியாது, ஆனால் பொதுவான விஷயங்களில் குறைந்த அளவில் வைக்கப்படும். சாட்சியங்கள், தொகுதி. 2, ப. 96.

பன்றியின் திசுக்களில் ஒட்டுண்ணிகள் திரள்கின்றன. இதைப் பற்றி கடவுள் சொன்னார்: "அவர் உங்களுக்கு அசுத்தமாயிருப்பார்; அவனுடைய மாம்சத்தைப் புசிக்காதே, அவன் பிணத்தைத் தொடாதே" (திபா. 14:8). பன்றியின் இறைச்சி உணவுக்கு தகுதியற்றது என்பதால் இந்த உத்தரவு பிறப்பிக்கப்பட்டுள்ளது. பன்றிகள் பொது துப்புரவு பணியாளர்கள், அவர்களுக்கு கொடுக்கப்பட்ட ஒரே வேலை இதுதான். எந்தச் சூழ்நிலையிலும் அவனுடைய சதையை மனித உயிரினங்கள் உண்ணக் கூடாது.

நல்ல வாழ்க்கை அறிவியல், ப. 314.

பன்றிகள், மிகவும் பொதுவான உணவுப் பொருட்களில் ஒன்றாக இருந்தாலும், மிகவும் தீங்கு விளைவிக்கும் ஒன்றாகும். கடவுள் தனது அதிகாரத்தை காட்டுவதற்காக எபிரேயர்களை பன்றி இறைச்சி சாப்பிடுவதை தடை செய்யவில்லை, ஆனால் அது மனித நுகர்வுக்கு ஏற்றதாக இல்லை என்பதால். இது ஸ்க்ரோஃபுலாவால் உடலை நிரப்பும், குறிப்பாக அந்த வெப்பமான காலநிலையில், அது தொழுநோய் மற்றும் பல்வேறு வகையான நோய்களை உருவாக்கும். உடலில் அதன் தாக்கம், அந்த காலநிலையில், குளிர் காலநிலையை விட மிகவும் தீங்கு விளைவிக்கும். இருப்பினும், கடவுள் எந்த சூழ்நிலையிலும் பன்றியை சாப்பிட விரும்பவில்லை. பாகன்கள் பன்றியை உணவின் ஒரு பொருளாகப் பயன்படுத்தினர், மேலும் அமெரிக்கர்கள் அதை உணவின் முக்கிய பகுதியாகப் பயன்படுத்தினர். பன்றி இறைச்சி அதன் இயற்கையான நிலையில் சுவையாக இருக்காது. இது அதிக சுவையூட்டல் மூலம் பசியை உண்டாக்குகிறது, இது மோசமான விஷயத்தை இன்னும் மோசமாக்குகிறது. மற்ற எல்லாவற்றையும் விட பன்றி இறைச்சி, இரத்தத்தை மோசமான நிலையில் வைக்கிறது. அதை விருப்பப்படி உட்கொள்பவர்கள் நோய்வாய்ப்படாமல் இருக்க முடியாது. வெளியில் அதிகம் உடற்பயிற்சி செய்பவர்கள், வீட்டிற்குள் அதிகம் வசிப்பவர்களைப் போலவே பன்றி இறைச்சியை உண்பதால் ஏற்படும் தீய விளைவுகளை உணரமாட்டார்கள், மற்றும் அவர்களின் பழக்கவழக்கங்கள் உட்கார்ந்து மன உழைப்புடன் இருப்பார்கள்.

இருப்பினும், பன்றி இறைச்சி சாப்பிடுவதால் உடல் ஆரோக்கியம் மட்டும் பாதிக்கப்படுவதில்லை. இந்த கனமான உணவைப் பயன்படுத்துவதால் மனம் பாதிக்கப்படுகிறது, மேலும் நுண்ணிய உணர்வுகள் மந்தமாகின்றன. எந்தவொரு உயிரினத்தின் சதையும் ஆரோக்கியமாக இருப்பது சாத்தியமற்றது, அதன் இயற்கையான உறுப்பு அழுக்கை, மற்றும் அவை அருவருப்பான அனைத்தையும் உண்ணும் போது. பன்றி இறைச்சி அவர் உண்பதைக் கொண்டு உருவாக்கப்படுகிறது. மனிதர்கள் இந்த இறைச்சியை சாப்பிட்டால், அதன் மூலம் பரவும் அசுத்தங்களால் அவர்களின் இரத்தமும் சதையும் கெட்டுவிடும்.

பன்றி இறைச்சியை உண்பது ஸ்க்ரோஃபுலா, தொழுநோய் மற்றும் புற்றுநோய் நகைச்சுவைகளை உருவாக்குகிறது. இந்த விலங்கின் இறைச்சியை உண்பது இன்னும் மனிதகுலத்திற்கு மிகவும் கடுமையான துன்பத்தை ஏற்படுத்துகிறது. எப்படி வாழ்வது, பக். 58.

விலங்கு கொழுப்பு மற்றும் இரத்தம் - ஒரு குடும்பமாக, நீங்கள் நோயிலிருந்து விலக்கு பெறவில்லை. நீங்கள் விலங்குக் கொழுப்பைப் பயன்படுத்தியுள்ளீர்கள், கடவுள் தம்முடைய வார்த்தையில் வெளிப்படையாகத் தடைசெய்கிறார்: "இது உங்கள் தலைமுறைகளிலும், உங்கள் எல்லா குடியிருப்புகளிலும் என்றென்றைக்கும் நியமமாக இருக்கும்: நீங்கள் கொழுப்பையோ அல்லது இரத்தத்தையோ சாப்பிட வேண்டாம்." (லேவி. 3:17). "அன்றியும், உங்கள் வாசஸ்தலங்களில், பறவைகள் அல்லது கால்நடைகளின் எந்த இரத்தத்தையும் உண்ணாதீர்கள். எவ்வொருவன் எந்த இரத்தத்தை உண்கிறானோ, அந்த மனிதன் அவனுடைய ஜனத்திலிருந்து விலக்கப்படுவான்" (லேவி. 7:27). சாட்சியங்கள், தொகுதி. 2, ப. 61.

இறைச்சி கொழுப்பின் வாசனையுடன் பரிமாறப்படுகிறது, ஏனெனில் இது வக்கிரமான சுவைக்கு ஏற்ப உள்ளது. விலங்குகளின் இரத்தம் மற்றும் கொழுப்பு இரண்டும் ஒரு சுவையாக உட்கொள்ளப்படுகிறது. ஆனால் அவைகளை உண்ணக் கூடாது என்று இறைவன் விசேஷ அறிவுரைகளை வழங்கினான். ஏன்? ஏனெனில் அதன் பயன்பாடு மனித உடலில் ஆரோக்கியமற்ற இரத்த ஓட்டத்தை ஏற்படுத்தும். இறைவனின் சிறப்பான வழிகாட்டலைப் புறக்கணிப்பது மனிதர்களுக்கு நிறைய சிரமங்களையும் நோய்களையும் கொண்டு வந்துள்ளது. நல்ல தரமான சதையையும் இரத்தத்தையும் உருவாக்க முடியாததை அவர்கள் தங்கள் சொந்த உயிரினத்தில் அறிமுகப்படுத்தினால், அவர்கள் கடவுளுடைய வார்த்தையைப் புறக்கணித்ததன் விளைவுகளைச் சுமக்க வேண்டும். கடிதம் 102, 1896.

மீன் அடிக்கடி மாசுபடுகிறது - பல இடங்களில் மீன்கள் அவை உண்ணும் அழுக்குகளால் மிகவும் மாசுபடுகின்றன, அவை நோய்க்கு காரணமாகின்றன. பெரிய நகரங்களின் சாக்கடைகளுடன் மீன் தொடர்பு கொள்ளும் இடத்தில் இது குறிப்பாக உண்மை. இந்த பொருட்களை உண்ணும் மீன்கள் அதிக தூரம் பயணிக்க முடியும், நீர் சுத்தமான மற்றும் நல்ல இடங்களில் பிடிக்கப்படுகிறது. எனவே, உணவாகப் பயன்படுத்தும்போது, அவை ஆபத்தில் ஏதும் சந்தேகிக்காதவர்களுக்கு நோய் மற்றும் மரணத்தை ஏற்படுத்துகின்றன. நல்ல வாழ்க்கை அறிவியல், பக்கங்கள். 314-315. CRA, 391-394. நேரடி மேற்கோள் எங்கே தொடங்குகிறது?

"ஆரோக்கியம் மற்றும் சகிப்புத்தன்மைக்கு இறைச்சி அவசியமில்லை, இல்லையெனில் ஆதாம் மற்றும் ஏவாளுக்கு அவர்களின் வீழ்ச்சிக்கு முன் உணவு வழங்குவதில் இறைவன் தவறு செய்திருப்பார். அனைத்து ஊட்டச்சத்து கூறுகளும் பழங்கள், காய்கறிகள் மற்றும் தானியங்களில் உள்ளன. விமர்சனம் மற்றும் ஹெரால்ட், மே 8, 1883.

தசை வலிமை விலங்கு உணவைப் பயன்படுத்துவதைப் பொறுத்தது என்று கருதுவது தவறு. பயன்படுத்துவதை நிறுத்துவதன் மூலம் உடலின் தேவைகள் சிறப்பாக வழங்கப்படலாம், மேலும் வீரியமான ஆரோக்கியத்தை அனுபவிக்க முடியும். தானியங்கள், பழங்கள், கொட்டைகள் மற்றும் காய்கறிகளுடன், நல்ல இரத்தத்தை உருவாக்க தேவையான அனைத்து ஊட்டச்சத்து பண்புகளையும் கொண்டுள்ளது. இந்த கூறுகள் இறைச்சி உணவில் சரியாக அல்லது முழுமையாக வழங்கப்படவில்லை. இறைச்சியின் பயன்பாடு ஆரோக்கியத்திற்கும் வலிமைக்கும் இன்றியமையாததாக இருந்திருந்தால், ஆரம்பத்திலிருந்தே விலங்கு உணவு மனிதனின் உணவில் சேர்க்கப்பட்டிருக்கும். நல்ல வாழ்க்கை அறிவியல், ப. 316.

இரண்டாவது கை உணவை ஏன் பயன்படுத்த வேண்டும்? - விலங்குகளின் உணவு காய்கறிகள் மற்றும் தானியங்கள்.

காய்கறிகளை நாம் உட்கொள்வதற்கு முன், விலங்குகளின் உடலில் சேர்க்க வேண்டுமா?

பிணங்களின் சதையை உண்பதன் மூலம் நாம் நமது காய்கறி உணவைப் பெற வேண்டுமா? கடவுள் நம் முதல் பெற்றோருக்கு அதன் இயற்கையான நிலையில் பழங்களை வழங்கினார். அவர் ஆதாமிடம் தோட்டத்தின் பொறுப்பைக் கொடுத்தார், அதை வளர்ப்பதற்கும் பராமரிப்பதற்கும், "அவர்கள் உணவாக இருப்பார்கள்" (ஆதி. 1:29). ஒரு விலங்கு அதன் பராமரிப்புக்காக மற்றொன்றை அழிக்கக்கூடாது. கடிதம் 72, 1896.

இறைச்சி உண்பவர்கள் தானியங்கள் மற்றும் காய்கறிகளை மட்டுமே சாப்பிடுகிறார்கள்; ஏனென்றால், விலங்கு இவற்றிலிருந்து வளர்ச்சியைத் தரும் ஊட்டச்சத்தை பெறுகிறது. தானியங்கள் மற்றும் காய்கறிகளில் காணப்பட்ட வாழ்க்கை அவற்றை உண்பவர்களுக்கு செல்கிறது. விலங்கின் இறைச்சியை உண்பதன் மூலம் நாம் அதைப் பெறுகிறோம். கடவுள் நமக்குப் பயன்படுத்தியதைச் சாப்பிடுவதன் மூலம் அதை நேரடியாகப் பெறாமல் இருப்பது எவ்வளவு நல்லது! நல்ல வாழ்க்கை அறிவியல், ப. 313. CRA, 395-396. **நேரடி மேற்கோள் எங்கே தொடங்குகிறது?**

"நீங்கள் இறைச்சியை கைவிடும்போது, அதை பலவிதமான தானியங்கள், கொட்டைகள், காய்கறிகள் மற்றும் பழங்களுடன் மாற்ற வேண்டும், அவை சத்தானதாகவும் அதே நேரத்தில் பசியைத் தூண்டும். பலவீனமானவர்கள் அல்லது தொடர்ச்சியான வேலையில் சமை உள்ளவர்களுக்கு இது குறிப்பாக அவசியம். நேரடி மேற்கோள் எங்கே முடிகிறது?

வறுமை பொதுவாக இருக்கும் சில நாடுகளில் இறைச்சி மலிவான உணவு. இந்த சூழ்நிலையில் மாற்றம் அதிக சிரமங்களின் கீழ் நடைபெறும்; இருப்பினும், அதை இயக்க முடியும்.

எவ்வாறாயினும், மக்களின் நிலைமையையும், வாழ்நாள் முழுவதும் பழக்கத்தின் சக்தியையும் கருத்தில் கொள்ள வேண்டும், நியாயமான கருத்துக்களைக் கூட தேவையற்ற முறையில் வலியுறுத்தாமல் எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டும். யாரையும் திடீரென மாற்றக் கேட்கக் கூடாது. இறைச்சி இடம் ஆரோக்கியமான மற்றும் மலிவான உணவு நிரப்பப்பட வேண்டும். இது சம்பந்தமாக, நிறைய சமையல்காரரைப் பொறுத்தது. கவனிப்பு மற்றும் திறமையுடன், நீங்கள் சத்தான மற்றும் அதே நேரத்தில் சுவையான உணவுகளை தயாரிக்கலாம், பெரும்பாலும் இறைச்சி உணவுகளை மாற்றலாம்.

எல்லா சந்தர்ப்பங்களிலும், உங்கள் மனசாட்சியைப் பயிற்றுவிக்கவும், உங்கள் விருப்பத்தை எல்லாம் சேகரிக்கவும், நல்ல ஆரோக்கியமான உணவை வழங்கவும், மாற்றம் விரைவாக நடக்கும், இறைச்சியின் தேவை விரைவில் மறைந்துவிடும். நல்ல வாழ்க்கை அறிவியல், பக்கங்கள். 316-317.

உணவை சரியான முறையில் தயாரித்தல் என்பது மிக முக்கியமான சாதனையாகும். குறிப்பாக இறைச்சி முக்கிய உணவுப் பொருளாக இல்லாத இடத்தில், நல்ல சமைத்தல் இன்றியமையாத தேவையாகும். இறைச்சியை மாற்றுவதற்கு ஏதாவது தயாரிக்கப்படுவது முக்கியம், மேலும் இந்த மாற்றீடுகள் நன்கு தயாரிக்கப்பட வேண்டும், அதனால் இறைச்சி விரும்பப்படாது. கடிதம் 60a, 1896. CRA, 397-398. **நேரடி மேற்கோள் எங்கே தொடங்குகிறது?**

"இறந்த விலங்குகளின் இறைச்சிக்காக நமது பசி கூக்குரலிட்டால், ஆன்மாவுக்கு எதிராகப் போரிடும் சரீர இச்சைகளை நாமே மறுப்பதற்கு இறைவன் கிருபையைத் தருவார் என்று விரதமிருந்து பிரார்த்தனை செய்வது அவசியம்." கடிதம் 73, 1896. CRA, 400.

"சூடான பிஸ்கட் மற்றும் இறைச்சி ஆகியவை சுகாதார சீர்திருத்தக் கொள்கைகளுக்கு முற்றிலும் ஒத்துப்போகவில்லை. சிற்றின்ப திருப்திக்கான தூண்டுதலின் இடத்தையும் அன்பையும் எடுக்க நாம் காரணத்தை அனுமதித்தால், இறந்த விலங்குகளின் இறைச்சியை நாம் சுவைக்க மாட்டோம். இறைச்சி விற்கப்படும் இறைச்சிக் கடையை விட வாசனை உணர்வுக்கு வெறுப்பூட்டுவது எது? இயற்கைக்கு மாறான பசியை வளர்ப்பதன் மூலம் புலன்களை சிதைக்காத அனைவருக்கும் பச்சை இறைச்சியின் வாசனை வெறுக்கத்தக்கது. திண்ணமாக கொல்லப்படும் விலங்குகளை விட, சிந்திக்கும் ஆவிக்கு, பார்க்க விரும்பத்தகாத விஷயம் என்ன? சுகாதார சீர்திருத்தம் தொடர்பாக கடவுள் கொடுத்த வெளிச்சம் புறக்கணிக்கப்பட்டால், நோய்வாய்ப்படும் திசையில் தொடர்பவர்களை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்க அவர் அற்புதம் செய்ய மாட்டார். வெளியிடப்படாத சாட்சியம், ப. 2. CRA, 401.

CAP. 16 சீஸ் தீமை

"இறைச்சி உணவுகளை உண்பவர்களுக்கு தாங்கள் என்ன சாப்பிடுகிறோம் என்பது தெரியாது. பெரும்பாலும், விலங்குகள் இன்னும் உயிருடன் இருப்பதைப் பார்க்க முடிந்தால், அவை எந்த வகையான இறைச்சியை சாப்பிடுகின்றன என்பதை அறிந்தால், அவர்கள் வெறுப்புடன் விரட்டுவார்கள். காசநோய் மற்றும் புற்றுநோய் நுண்ணுயிரிகள் நிறைந்த இறைச்சியை மக்கள் தொடர்ந்து சாப்பிடுகிறார்கள். இந்த மற்றும் பிற நோய்கள் இவ்வாறு தெரிவிக்கப்படுகின்றன. நல்ல வாழ்க்கை அறிவியல், ப. 313.

கிறித்தவர்கள் என்று சொல்லிக்கொள்ளும் பலரின் அட்டவணை தினமும் வயிற்றை எரிச்சலூட்டும் மற்றும் உடலில் காய்ச்சலை உண்டாக்கும் விதவிதமான உணவுகளுடன் அமைக்கப்படுகிறது. இறைச்சி உணவுகள் சில குடும்பங்களின் மேசையில் உணவின் முக்கியப் பொருளாக அமைகின்றன, அவர்களின் இரத்தம் புற்றுநோய் நிறைந்த நகைச்சுவைகள் மற்றும்

ஸ்க்ரோஃபுல்ஸ். அவர்கள் உட்கொள்வதைக் கொண்டு அவர்களின் உடல் ஆனது. ஆனால் அவர்கள் மீது துன்பமும் நோயும் வரும்போது, இது பிராவிடின்ஸால் ஏற்பட்ட துன்பமாக கருதப்படுகிறது. சாட்சியங்கள், தொகுதி. 3, ப. 563. CRA, 368.

"சீலைப் பொறுத்தவரை, நாங்கள் அதை வாங்கவில்லை அல்லது பல ஆண்டுகளாக எங்கள் மேஜையில் வைக்கவில்லை என்று நான் இப்போது உறுதியாக நம்புகிறேன். பாலாடைக்கட்டியை உணவுப் பொருளாக மாற்றுவது பற்றி நாங்கள் ஒருபோதும் நினைத்ததில்லை, அதை வாங்குவது மிகக் குறைவு. கடிதம் 1, 1875. CRA, 370.

CAP. 17 கொழுப்புகள் விஷத்தையும் மரணத்தையும் கொண்டு வருகின்றன

"உணவு சீர்திருத்தம் முற்போக்கானதாக இருக்க வேண்டும். நேரடி மேற்கோள் எங்கே முடிகிறது? பால் அல்லது வெண்ணெயைப் பயன்படுத்தாமல் எப்படி உணவைத் தயாரிப்பது என்பதை மக்களுக்குக் கற்பிக்கட்டும். முட்டை, பால், கிரீம், வெண்ணெய் போன்றவற்றைப் பயன்படுத்துவதில் பாதுகாப்பு இல்லாத காலம் விரைவில் வரும் என்று அவர்களுக்குச் சொல்லுங்கள், ஏனென்றால் மனிதர்களிடையே அக்கிரமத்தின் அதிகரிப்புக்கு விகிதத்தில் விலங்குகளின் நோய்களும் அதிகரித்து வருகின்றன.

வீழ்ந்த இனத்தின் அக்கிரமத்தின் காரணமாக, அனைத்து விலங்கு படைப்புகளும் நமது பூமியை சபிக்கும் நோய்களால் புலம்பும் நேரம் நெருங்குகிறது.

இவற்றைப் பயன்படுத்தாமல் ஆரோக்கியமான உணவைத் தயாரிக்கும் திறனையும் சாதூர்யத்தையும் கடவுள் தம் மக்களுக்கு வழங்குவார். நம் மக்கள் ஒவ்வொரு ஆரோக்கியமற்ற செய்முறையையும் நிராகரிக்கட்டும். சாட்சியங்கள், தொகுதி. 7, பக். 135.

வெண்ணெய் சமையலறையில் பயன்படுத்துவதை விட ரொட்டியில் சாப்பிடும்போது குறைவான தீங்கு விளைவிக்கும்; ஆனால், ஒரு விதியாக, அதை முழுவதுமாக கைவிடுவது நல்லது. நல்ல வாழ்க்கை அறிவியல், ப. 302.

ஆலிவ், கிரீம், நடஸ் மற்றும் ஆரோக்கியமான உணவுகளை மாற்றவும் - ஒவ்வொரு உணவிலும் நல்ல பலன்களுடன் சாப்பிடக்கூடிய வகையில் ஆலிவ்களை தயாரிக்கலாம். வெண்ணெயைப் பயன்படுத்துவதன் மூலம் பெறப்பட்ட பலனை சரியாக தயாரிக்கப்பட்ட ஆலிவ்களுடன் மாற்றுவதன் மூலம் பெறலாம். ஆலிவ் எண்ணெய் மலச்சிக்கலை சரிசெய்கிறது, காசநோயாளிகள் மற்றும் வயிற்றில் வீக்கம் மற்றும் எரிச்சலால் பாதிக்கப்படுபவர்களுக்கு, எந்த மருந்தையும் விட இது சிறந்தது. உணவாக, விலங்கு தோற்றம் கொண்ட எந்த இரண்டாவது கை கொழுப்பையும் விட இது சிறந்தது. சாட்சியங்கள், தொகுதி. 7, பக். 134.

ஒழுங்காக தயாரிக்கப்பட்ட போது, ஆலிவ்கள், கொட்டைகள் போன்றவை, வெண்ணெய் மற்றும் இறைச்சி உணவுகளை மாற்றுகின்றன. ஆலிவ் எண்ணெயில் இருந்து உண்ணப்படும் ஆலிவ் எண்ணெய், விலங்குகளின் கொழுப்பை விட மிகவும் விரும்பத்தக்கது. மலமிளக்கியாக செயல்படுகிறது. இதன் பயன்பாடு காசநோயாளிகளுக்கு நன்மை பயக்கும், மேலும் அழற்சி, எரிச்சலூட்டும் வயிறுகளுக்கும் மருந்தாகும். நல்ல வாழ்க்கை அறிவியல், ப. 298.

ஆரோக்கியமான உணவுத் தொழிலுக்கு வளங்களும், நமது மக்களின் செயலூக்கமான ஒத்துழைப்பும் தேவைப்படுவதால், அது செய்ய வேண்டிய பணிகளைச் செய்ய முடியும். கால்நடைகளுக்கு ஏற்படும் நோய்களால், மேலும் மேலும் ஆட்சேபனைக்குரியதாக மாறி வரும் இறைச்சியின் இடத்தை மக்களுக்கு வழங்குவதும், பால் மற்றும் வெண்ணெய் ஆகியவற்றை வழங்குவதும் அவரது திட்டம். யூனியன் கான்பரன்ஸ் ரெக்கார்டு (ஆஸ்திரேலியா), 1 ஜனவரி 1900.

குழந்தைகளுக்கு சிறந்தது அல்ல - குழந்தைகள் இறைச்சி, சுவையூட்டிகள், வெண்ணெய், பாலாடைக்கட்டி, பன்றி இறைச்சி, நேர்த்தியான பால்தா மற்றும் பொதுவாக சுவையூட்டிகளை சாப்பிட அனுமதிக்கப்படுகிறார்கள். அவர்கள் ஆரோக்கியமற்ற உணவுகளை ஒழுங்கற்ற மற்றும் உணவுக்கு இடையில் சாப்பிட அனுமதிக்கப்படுகிறார்கள். வயிற்றைக் கெடுக்கவும், இயற்கைக்கு மாறான செயல்களால் நரம்புகளை எரிச்சலடையச் செய்யவும், புத்தியை பலவீனப்படுத்தவும் இந்த விஷயங்கள் தங்கள் வேலையைச் செய்கின்றன. நோயையும் மரணத்தையும் உருவாக்கும் விதையை விதைக்கிறார்கள் என்பதை பெற்றோர்கள் புரிந்து கொள்ளவில்லை.

சாட்சியங்கள், தொகுதி. 3, ப. 136.

நீங்கள் மேஜையில் வெண்ணெய் வைக்க கூடாது; ஏனெனில் இதைச் செய்தால், சிலர் அதை விருப்பத்திற்குப் பயன்படுத்துவார்கள், இது அவர்களின் செரிமானத்திற்கு தீங்கு விளைவிக்கும். இருப்பினும், சகோதரர் எப்போதாவது குளிர்ந்த ரொட்டியில் சிறிது வெண்ணெய் பயன்படுத்தலாம், இது உணவை இன்னும் சுவையாக மாற்றும். சுவையற்ற உணவுகளைத் தயாரிப்பதில் உங்களைக் கட்டுப்படுத்துவதை விட இது உங்களுக்கு மிகவும் குறைவான தீங்கு விளைவிக்கும். கடிதம் 37, 1901.

தூய்மையான வெண்ணெய் கிடைக்காதபோது - நான் ஒரு நாளைக்கு இரண்டு வேளை சாப்பிடுகிறேன், இன்னும் முப்பத்தைந்து ஆண்டுகளுக்கு முன்பு தெரிவிக்கப்பட்ட ஒளியைப் பின்பற்றுகிறேன். நான் இறைச்சி சாப்பிடுவதில்லை. என்னைப் பொறுத்தவரை, நான் வெண்ணெய் பிரச்சினையைத் தீர்த்தேன். நான் அதைப் பயன்படுத்துவதில்லை. தூய்மையான கட்டுரை கிடைக்காத இடங்களில் இந்தக் கேள்வி எளிதில் தீர்க்கப்பட வேண்டும். எங்களிடம் இரண்டு நல்ல கறவை மாடுகள் உள்ளன, ஒரு ஜெர்சி மற்றும் ஒரு ஹோல்ஸ்டீன். நாங்கள் கிரீம் பயன்படுத்துகிறோம், நாங்கள் அனைவரும் மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறோம். கடிதம் 45, 1903.

இறைச்சி உணவு என வகைப்படுத்தக்கூடாது - பால், முட்டை மற்றும் வெண்ணெய் ஆகியவற்றை இறைச்சி உணவாக வகைப்படுத்தக்கூடாது. சில சந்தர்ப்பங்களில் முட்டைகளைப் பயன்படுத்துவது நன்மை பயக்கும். பால் மற்றும் முட்டையின் பயன்பாட்டை முற்றிலும் நிராகரிக்க வேண்டும் என்று சொல்லும் நேரம் வரவில்லை. பெரும்பாலும் ரொட்டி மற்றும் பால் கொண்ட ஏழைக் குடும்பங்கள் உள்ளன. அவர்களிடம் சிறிய பழங்கள் உள்ளன, மேலும் இறைச்சி மாற்றுகளை வாங்க முடியாது. சுகாதார சீர்திருத்தத்தை கற்பிப்பதில், மற்ற எல்லா சுவீசேஷ வேலைகளிலும், அவர்கள் இருக்கும் இடத்தை நாம் சந்திக்க வேண்டும். ஆரோக்கிய சீர்திருத்த உணவுகளை எப்படி சுவையான மற்றும் சத்தான, அதே சமயம் மலிவான விலையில் தயாரிப்பது என்று அவர்களுக்குக் கற்றுக்கொடுக்கும் வரை, சுகாதார சீர்திருத்த ஆட்சி தொடர்பான மிகவும் மேம்பட்ட திட்டங்களை முன்வைக்க எங்களுக்கு சுதந்திரம் இல்லை. சாட்சியங்கள், தொகுதி. 7, பக். 135.

மற்றவர்கள் தங்கள் சொந்த நம்பிக்கைகளைக் கொண்டிருக்க அனுமதிக்கவும் - உலகில் பல வகையான மனப்போக்குகள் உள்ளன என்பதை நாம் நினைவில் கொள்ள வேண்டும், மேலும் உணவைப் பற்றிய எல்லா விஷயங்களிலும் நாம் செய்வது போல் அனைவரும் பார்க்க வேண்டும் என்று எதிர்பார்க்க முடியாது. மனங்கள் ஒரே திசையைப் பின்பற்றுவதில்லை. நான் வெண்ணெய் சாப்பிடுவதில்லை, ஆனால் என் குடும்பத்தில் உள்ளவர்கள் சாப்பிடுகிறார்கள். அது என் மேஜையில் வைக்கப்படவில்லை; ஆனால் எப்போதாவது சாப்பிட விரும்பும் என் குடும்பத்தில் சிலரை நான் துன்புறுத்துவதில்லை. CRA, 349-351.

நேரடி மேற்கோள் எங்கே தொடங்குகிறது?

"பால் கிடைக்கும் விலங்குகள் எப்போதும் ஆரோக்கியமாக இருப்பதில்லை. அவர்கள் நோய்வாய்ப்பட்டிருக்கலாம். ஒரு மாடு காலையில் நன்றாக இருக்கும், இரவுக்கு முன் இறந்துவிடும். அதனால் அவள் ஏற்கனவே காலையில் உடல்நிலை சரியில்லாமல் இருந்தாள், அவளுடைய பால் மாசுபட்டது, அது உங்களுக்குத் தெரியாது. விலங்கு உருவாக்கம் நோய்வாய்ப்பட்டது." தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட சாட்சியங்கள், தொகுதி. 1, பக். 190. CRA, 356-357.

"சுகாதார சீர்திருத்தக் கொள்கைகளை முன்வைக்கும்போது, நன்மையை விட தீங்கு விளைவிக்கும் மாற்றங்களைச் செய்வதற்கு சிலர் ஆதரவாக இருக்கும் ஆபத்து உள்ளது. சுகாதார சீர்திருத்தம் தீவிரமான முறையில் பரிந்துரைக்கப்படக்கூடாது. தற்போதைய சூழ்நிலையில் பால், முட்டை மற்றும் வெண்ணெய் ஆகியவற்றை முற்றிலும் நிராகரிக்க வேண்டும் என்று கூற முடியாது. புதுமைகளைச் செய்யாமல் இருக்க நாம் கவனமாக இருக்க வேண்டும், ஏனென்றால் தீவிர போதனைகளின் செல்வாக்கின் கீழ், நிச்சயமாக உச்சநிலைக்குச் செல்லும் மனசாட்சி உள்ளவர்கள் இருக்கிறார்கள். உங்கள் உடல் தோற்றம் சுகாதார சீர்திருத்தத்தின் காரணத்திற்கு தீங்கு விளைவிக்கும்; ஏனெனில் சிலருக்கு அவர்கள் நிராகரிக்கும் உணவுகளை சரியாக மாற்றுவது எப்படி என்று தெரியும். கடிதம் 98, 1901.

வெண்ணெயைப் பயன்படுத்துவதன் மூலம் நோய்கள் தாக்கும் அபாயம் குறித்தும், குழந்தைகள் அதிக அளவில் முட்டைகளைப் பயன்படுத்துவதால் ஏற்படும் தீமைகளுக்கு எதிராகவும் எச்சரிக்கப்பட்டாலும், நன்கு சிகிச்சையளித்து, சரியாக உணவளிக்கப்பட்ட முட்டைகளைப் பயன்படுத்துவதை நாம் கொள்கை மீறலாகக் கருதக்கூடாது. கோழிகள். முட்டையில் சில விஷங்களை நடுநிலையாக்கும் மருத்துவ குணங்கள் உள்ளன.

பால், முட்டை மற்றும் வெண்ணெய் ஆகியவற்றைத் தவிர்ப்பதன் மூலம், சிலர் தங்கள் உடலுக்குத் தேவையான உணவை வழங்கத் தவறிவிட்டனர், இதன் விளைவாக, பலவீனமடைந்து வேலை செய்ய முடியவில்லை. இதனால், சுகாதார சீர்திருத்தம் அதன் மதிப்பை இழக்கிறது. நாம் திடமாக கட்ட முயற்சித்த வேலை, கடவுள் தேவையில்லாத விசித்திரமான விஷயங்களுடன் குழப்பமடைகிறது, மேலும் தேவாலயத்தின் ஆற்றல்கள் முடக்கப்படுகின்றன. ஆனால் இத்தகைய அதீத எண்ணங்களின் விளைவுகளைத் தடுக்க கடவுள் தலையிடுவார். நற்செய்தி பாவம் நிறைந்த இனத்தை ஒத்திசைப்பதை நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளது. பணக்காரர்களையும் ஏழைகளையும் ஒன்றாக இயேசுவின் பாதத்திற்குக் கொண்டுவருவதே இதன் நோக்கம். சாட்சியங்கள், தொகுதி. 9, ப. 162.

ஏழைகள், சுகாதார சீர்திருத்தம் முன்வைக்கப்படும் போது, "நாம் என்ன சாப்பிடுவோம்? எங்களால் இறைச்சி மாற்றுகளை வாங்க முடியாது" என்று கூறுகிறார்கள். நான் ஏழைகளுக்கு நற்செய்தியைப் பிரசங்கிக்கும்போது, மிகவும் சத்துள்ள உணவை உண்ணும்படி சொல்லும்படி எனக்கு அறிவுறுத்தப்படுகிறது. நான் அவர்களிடம் சொல்ல முடியாது, 'நீங்கள் முட்டை அல்லது பால் அல்லது கிரீம் சாப்பிடக்கூடாது. உணவு தயாரிக்கும் போது வெண்ணெய் பயன்படுத்தக் கூடாது.' நற்செய்தி ஏழைகளுக்குப் பிரசங்கிக்கப்பட வேண்டும், மேலும் கடுமையான ஆட்சியை பரிந்துரைக்கும் நேரம் இன்னும் வரவில்லை. CRA, 352-

353. **நேரடி மேற்கோள் எங்கே தொடங்குகிறது?**

CAP. 18 அதிகப்படியான காண்டிமென்ட்கள்: இரத்த விஷம்

"உலக மக்களால் அடிக்கடி பயன்படுத்தப்படும் காண்டிமென்ட்கள் செரிமானத்திற்கு தீங்கு விளைவிக்கும்." கடிதம் 142, 1900.

ஊக்கமருந்துகள் மற்றும் போதைப்பொருள்கள் என்ற பெயரில் பல்வேறு வகையான பொருட்கள் வகைப்படுத்தப்படுகின்றன, அவை உணவாகவோ அல்லது பானமாகவோ பயன்படுத்தப்பட்டாலும், வயிற்றை எரிச்சலூட்டுகின்றன, இரத்தத்தை விஷமாக்குகின்றன மற்றும் நரம்புகளைத் தூண்டுகின்றன. அதன் பயன்பாடு ஒரு நேர்மறையான தீமை. பலர் ஊக்க மருந்துகளின் சிலிர்ப்பை நாடுகின்றனர், ஏனெனில், தற்போது,

முடிவுகள் மகிழ்ச்சி அளிக்கிறது. இருப்பினும், எப்போதும் ஒரு எதிர்வினை உள்ளது. இயற்கைக்கு மாறான தூண்டுதல்களின் பயன்பாடு எப்போதும் அதிகமாக இருக்கும், இது சீரழிவு மற்றும் அழிவை ஊக்குவிப்பதில் செயலில் உள்ள முகவராக உள்ளது.

இந்த அவசர காலங்களில், உணவைத் தூண்டுவது குறைவாக இருந்தால் நல்லது. காண்டிமெண்ட்ஸ் இயற்கையில் தீங்கு விளைவிக்கும். கடுகு, மிளகு, மசாலா, ஊறுகாய் போன்றவை வயிற்றை எரிச்சலடையச் செய்து இரத்தத்தை காய்ச்சலாகவும் தூய்மையற்றதாகவும் ஆக்குகிறது. குடிகாரனின் வயிற்றில் வீக்கம் ஏற்படும் நிலை

மது பானங்களின் விளைவுகளை விளக்குவதற்கு இது பெரும்பாலும் வர்ணம் பூசப்படுகிறது. எரிச்சலூட்டும் மசாலாப் பொருட்களைப் பயன்படுத்துவதன் மூலம் அழற்சியின் இதேபோன்ற நிலை உருவாகிறது. விரைவில், சாதாரண உணவு இனி பசியை பூர்த்தி செய்யாது. உயிரினம் ஒரு தேவையை உணர்கிறது, மேலும் தூண்டுதலுக்கான வலுவான ஆசை.

நல்ல வாழ்க்கை அறிவியல், ப. 325.

மேசைக்குச் செல்லும் உணவைத் தயாரிக்கப் பயன்படுத்தப்படும் மசாலாப் பொருட்கள் மற்றும் மசாலாப் பொருட்கள், டீ, காபி மற்றும் பானங்கள் போன்றவற்றைச் செரிமானத்திற்கு உதவுகின்றன.

உடனடி விளைவுகள் மறைந்துவிட்டால், மக்களின் உற்பத்தித்திறன் இயல்பை விட உயர்ந்த அதே விகிதத்தில் இயல்பிற்கு கீழே குறைகிறது. இந்த பொருட்களால் தூண்டப்படும் போது ஒரு நிலை. உயிரினம் பலவீனமடைகிறது. இரத்தம் மாசுபட்டது, மற்றும் வீக்கம் என்பது உறுதியான விளைவு. வெளியிடப்படாத சாட்சியம், ப. 6.

சுவையூட்டும் பொருட்கள் வயிற்றை எரிச்சலூட்டுகின்றன மற்றும் ஆரோக்கியமற்ற பசியை ஏற்படுத்துகின்றன - எங்கள் அட்டவணைகள் அனைத்து எரிச்சலூட்டும் பொருட்களிலிருந்தும் ஆரோக்கியமான உணவை மட்டுமே கொண்டிருக்க வேண்டும். மது அருந்துவதற்கான வலுவான ஆசை காரமான மற்றும் காரமான உணவுகளை தயாரிப்பதன் மூலம் தூண்டப்படுகிறது. இவை உடலில் காய்ச்சலை உண்டாக்குகின்றன, மேலும் எரிச்சலைத் தணிக்க இந்த பானம் கோரப்படுவதாகத் தெரிகிறது. கண்டம் முழுவதும் எனது தொடர்ச்சியான பயணங்களில், நான் உணவகங்கள், டைனிங் கார்கள் அல்லது ஹோட்டல்களுக்கு அடிக்கடி செல்வதில்லை, அங்கு வழங்கப்படும் உணவை என்னால் சாப்பிட முடியாது. உணவுகள் உப்பு மற்றும் மிளகு ஆகியவற்றுடன் மிகவும் பதப்படுத்தப்படுகின்றன, இது கிட்டத்தட்ட தாங்க முடியாத தாகத்தை ஏற்படுத்துகிறது. இந்த உணவுகள் வயிற்றின் மென்மையான சவ்வுகளை எரிச்சலூட்டும் மற்றும் வீக்கப்படுத்தும். நாகரீகமான மேசைகளில் பொதுவாக வழங்கப்படும் உணவும், குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கப்படும் அதன் விளைவு பதட்டத்தை உண்டாக்கி, தண்ணீரால் தணிக்க முடியாத தாகத்தை உருவாக்குகிறது. காண்டிமெண்ட்கள் மற்றும் மசாலாப் பொருட்கள் மற்றும் தேவையற்ற அளவு உப்பு இல்லாமல் கூட, உணவு எளிமையான முறையில் தயாரிக்கப்பட வேண்டும். விமர்சனம் மற்றும் ஹெரால்ட், நவம்பர் 6, 1883.

பலர் ருசியில் மூழ்கியிருக்கிறார்கள், அதற்குத் தேவையான உணவை மட்டும் வைத்திருந்தால் தவிர, அவர்கள் அதில் மகிழ்ச்சியைக் காணவில்லை. காரமான உணவை அவர்கள் முன் வைத்தால், அவர்கள் இந்த எரியும் வசையைப் பயன்படுத்துவதன் மூலம் தங்கள் வயிற்றை வேலை செய்கிறார்கள்; ஏனெனில் இந்த வயிறு தூண்டாத உணவை அடையாளம் காணாத வகையில் சிகிச்சை அளிக்கப்பட்டுள்ளது. கடிதம் 53, 1898. CRA, 339-

340. **நேரடி மேற்கோள் எங்கே தொடங்குகிறது?**

"நான் சிறிது உப்பைப் பயன்படுத்துகிறேன், நான் எப்போதும் அதை வைத்திருக்கிறேன், ஏனென்றால் கடவுள் எனக்குக் கொடுத்த அறிவுறுத்தலின்படி, இந்த கட்டுரை, தீங்கு விளைவிப்பதற்கு பதிலாக, உண்மையில் இரத்தத்திற்கு அவசியம். இது ஏன், எதற்காக என்று எனக்குத் தெரியவில்லை, ஆனால் எனக்குக் கொடுக்கப்பட்ட வழிமுறைகளை நான் உங்களுக்குத் தெரிவிக்கிறேன். கடிதம் 37, 1901.

சாஸ்கள் மற்றும் வினிகர் - இந்த அவசரத்தில், உணவைத் தூண்டுவது குறைவாக இருந்தால் நல்லது. காண்டிமெண்ட்ஸ் இயற்கையில் தீங்கு விளைவிக்கும். கடுகு, மிளகு, மசாலா, ஊறுகாய் போன்றவை வயிற்றை எரிச்சலடையச் செய்து இரத்தத்தை காய்ச்சலாகவும் தூய்மையற்றதாகவும் ஆக்குகிறது. நல்ல வாழ்க்கை அறிவியல், ப. 325. CRA, 344-345. நேரடி மேற்கோள் எங்கே தொடங்குகிறது?

"எந்தவொரு மனித வயிற்றிலும் ஒருபோதும் இடம் பெறாத இறைச்சி துண்டுகள் மற்றும் ஊறுகாய், மோசமான இரத்தத்தை வழங்கும்." சாட்சியங்கள், தொகுதி. 2, ப. 268.

இரத்தத்தை உற்பத்தி செய்யும் உறுப்புகளால் காண்டிமெண்ட், இறைச்சி துண்டுகள், ஊறுகாய் மற்றும் நோயுற்ற இறைச்சிகளை நல்ல இரத்தமாக மாற்ற முடியாது. சாட்சியங்கள், தொகுதி. 2, ப. 383.

அதிக உப்பைப் பயன்படுத்த வேண்டாம், ஊறுகாய் மற்றும் காரமான உணவுகளைத் தவிர்க்கவும், பழங்களை அதிகம் சாப்பிடவும், உணவின் போது அதிகமாக குடிக்க வேண்டிய எரிச்சல் பெரும்பாலும் மறைந்துவிடும். நல்ல வாழ்க்கை அறிவியல், ப. 305.

சாலடுகள் எண்ணெய் மற்றும் வினிகருடன் தயாரிக்கப்படுகின்றன, வயிற்றில் நொதித்தல் உள்ளது, மற்றும் உணவு செரிக்கப்படாது, ஆனால் சிதைகிறது அல்லது அழுகும்; இதன் விளைவாக, இரத்தம் ஊட்டமடையாமல், அசுத்தங்கள் நிறைந்ததாக மாறுகிறது, மேலும் கல்லீரல் மற்றும் சிறுநீரக கோளாறுகள் எழுகின்றன. கடிதம் 9, 1887. CRA, 345. நேரடி மேற்கோள் எங்கே தொடங்குகிறது?

CAP. உடலில் சர்க்கரையின் 19 செயல்கள்

"சர்க்கரை உங்கள் வயிற்றுக்கு நல்லதல்ல. இது நொதித்தலை ஏற்படுத்துகிறது, மேலும் இது மூளையை மேகமூட்டுகிறது மற்றும் மோசமான மனநிலையை ஏற்படுத்துகிறது." கையெழுத்துப் பிரதி 93, 1901.

பொதுவாக, உணவில் சர்க்கரை அதிகம் பயன்படுத்தப்படுகிறது. கேக்குகள், புட்டுகள், பஃப் பேஸ்ட்ரிகள், ஜெல்லிகள் மற்றும் இனிப்புகள் மோசமான செரிமானத்திற்கு செயலில் உள்ள காரணங்கள். குறிப்பாக தீங்கு விளைவிக்கும் கிரீம்கள் மற்றும் புட்டுகளில் பால், முட்டை மற்றும் சர்க்கரை ஆகியவை முக்கிய கூறுகளாகும். பால் மற்றும் சர்க்கரையை அதிகமாகப் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்க்க வேண்டும். நல்ல வாழ்க்கை அறிவியல், பக்கங்கள். 301 மற்றும் 302.

சர்க்கரை உடம்பை ஓவரலோட் செய்கிறது. உறுப்புகளின் வேலை வந்தது.

மிச்சிகனில் உள்ள Montcalm கவுண்டியில் ஒரு வழக்கு இருந்தது: அது ஒரு உன்னத மனிதனைப் பற்றியது. அவர் ஆறடிக்கு மேல் உயரமும், அழகான தோற்றமும் கொண்டிருந்தார். அவரது உடல்நிலை சரியில்லாத நிலையில் அவரை சந்திக்க அழைக்கப்பட்டேன். அவருடைய வாழ்க்கை முறை பற்றி அவரிடம் முன்பு பேசியிருந்தேன். "உன் கண்களின் தோற்றம் எனக்குப் பிடிக்கவில்லை" என்றேன். அவர் அதிக அளவு சர்க்கரையை பயன்படுத்தினார். அவரது மனைவிக்கு சமைக்கத் தெரியாததால், அவரது உணவு அவருக்குத் திருப்தி அளிக்கவில்லை.

உங்களில் சிலர் உங்கள் வயது முதிர்ந்த பெண்களை பள்ளிக்கு அனுப்பி, அவர்கள் எப்படி சமைக்க வேண்டும் என்று அறிவதற்கு முன்பே, அவர்கள் இதை மிக முக்கியமானதாகக் கருத வேண்டும். இங்கே ஒரு பெண் சமைக்கத் தெரியாதவள்; ஆரோக்கியமான உணவை எப்படி தயாரிப்பது என்று நான் கற்றுக்கொள்ளவில்லை. இந்த முக்கியமான கல்விப் பிரிவில் மனைவியும் தாயும் குறைபாடுடையவர்களாக இருந்தனர், இதன் விளைவாக, மோசமாக தயாரிக்கப்பட்ட உணவு உடலின் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்ய போதுமானதாக இல்லாததால், சர்க்கரை மிகைப்படுத்தப்பட்ட அளவில் உட்கொண்டது, இது முழு உயிரினத்திலும் ஆரோக்கியமற்ற நிலையை ஏற்படுத்தியது. மோசமான சமையலுக்கு அந்த மனிதனின் உயிர் தேவையில்லாமல் பலியாகிக் கொண்டிருந்தது.

நோய்வாய்ப்பட்டவரைப் பார்க்கச் சென்றபோது, எப்படி நடந்துகொள்ள வேண்டும் என்று என்னால் முடிந்தவரை அவரிடம் சொல்ல முயற்சித்தேன், விரைவில் அவர் மெதுவாக முன்னேறத் தொடங்கினார். ஆனால் அவர் பொறுப்பற்ற முறையில் தனது வலிமையைப் பயன்படுத்தினார், அதைச் செய்ய முடியாமல், குறைந்த அளவு தரமற்ற உணவைச் சாப்பிட்டு, மீண்டும் பின்வாங்கினார். இந்த முறை அவருக்கு மருந்து இல்லை. அவரது உயிரினம் அழகிய ஒரு உயிருள்ள கூட்டமாகத் தோன்றியது. மோசமான சமையலுக்கு பலியாக அவர் இறந்தார். நல்ல ஊட்டச்சத்தின் குறைபாட்டை ஈடுசெய்ய அவர் சர்க்கரையைப் பயன்படுத்த முயன்றார், இது நிலைமையை மோசமாக்கியது. நான் அடிக்கடி சகோதர சகோதரிருடன் மேஜையில் உட்கார்ந்து, அவர்கள் அதிக அளவு பால் மற்றும் சர்க்கரை பயன்படுத்துவதை நான் காண்கிறேன். இது உடலை அடைத்து, செரிமான உறுப்புகளை எரிச்சலடையச் செய்து, மூளையை பாதிக்கிறது. உயிருள்ள இயந்திரங்களின் செயலில் செயல்படுவதைத் தடுக்கும் அனைத்தும் நேரடியாக மூளையை பாதிக்கிறது. மேலும் எனக்கு கொடுக்கப்பட்ட ஒளியின் படி, சர்க்கரை, அதிகமாக பயன்படுத்தப்படும் போது, இறைச்சியை விட தீங்கு விளைவிக்கும். இந்த மாற்றங்கள் எச்சரிக்கையுடன் செய்யப்பட வேண்டும், மேலும் நாம் கற்பிக்கவும் உதவவும் விரும்பும் நபர்களின் தரப்பில் வருத்தம் மற்றும் தப்பெண்ணத்தை ஏற்படுத்தாத வகையில் பாடம் நடத்தப்பட வேண்டும். சாட்சியங்கள், தொகுதி. 2, பக். 369 மற்றும் 370.

நாம் எவ்வளவு விரும்பினாலும், நோயுற்ற நிலையை உருவாக்கும் உணவை நம் வாயில் வைக்க ஆதிக்கம் செலுத்தக்கூடாது. ஏன்? -

ஏனென்றால் நாம் கடவுளின் சொத்து. ஜெயிக்க உங்களுக்கு ஒரு கிரீடம், பெற ஒரு சொர்க்கம், தவிர்க்க ஒரு நரகம். பின்னர், கிறிஸ்துவின் நிமித்தம், நான் உங்களிடம் கேட்கிறேன்: தெளிவான மற்றும் தெளிவான கதிர்களில் உங்கள் முன் ஒளி பிரகாசிக்குமா, பின்னர் நீங்கள் அதை விட்டு விலகி, "நான் இதை விரும்புகிறேன், நான் விரும்புகிறேன்" என்று கூறிவிடுவீர்களா? ஒவ்வொரு ஆன்மாவையும், உடலையும், ஆவியையும் உயர்த்தி, மேம்படுத்தி, பரிசுத்தப்படுத்த, நாம் கடவுளுடன் சேர்ந்து உழைப்பவர்களாக இருக்க, திட்டமிடவும், அவருடைய மிகுந்த அக்கறையிலும் அன்பிலும் அவருடன் ஒத்துழைக்கவும், திட்டமிடத் தொடங்குங்கள் என்று கடவுள் உங்கள் ஒவ்வொருவரையும் அழைக்கிறார்.

இனிப்புகளை அப்படியே விட்டுவிடுவது நல்லது. மேஜையில் வைக்கப்பட்டுள்ள அந்த இனிப்பு இனிப்புகளை தனியாக விடுங்கள். உங்களுக்கு அவை தேவையில்லை. கடவுளுடைய சித்தத்தின்படி சிந்திக்க உங்களுக்கு தெளிவான மனம் வேண்டும்."

விமர்சனம் மற்றும் ஹெரால்ட், ஜனவரி 7, 1902. CRA, 327-328. நேரடி மேற்கோள் எங்கே தொடங்குகிறது?

"இப்போது, பால் மற்றும் சர்க்கரையைப் பொறுத்தவரை: சுகாதார சீர்திருத்தத்தால் பயன்போன மக்களைப் பற்றி எனக்குத் தெரியும், மேலும் அவர்கள் இதை ஒன்றும் செய்ய விரும்பவில்லை என்று சொன்னார்கள், ஏனெனில் இது இந்த விஷயங்களை அதிகமாகப் பயன்படுத்துவதைக் கண்டிக்கிறது. மாற்றங்கள் மிகுந்த கவனத்துடன் செய்யப்பட வேண்டும்; நாம் கவனமாகவும் புத்திசாலித்தனமாகவும் தொடர வேண்டும். பூமியின் அறிவார்ந்த ஆண்களுக்கும் பெண்களுக்கும் தன்னைப் பரிந்துரைக்கும் ஒரு நோக்குநிலையை நாம் பின்பற்ற வேண்டும். அதிக அளவு பால் மற்றும் சர்க்கரை சேர்த்து சாப்பிடுவது தீங்கு விளைவிக்கும். அவை அசுத்தங்களை உடலுக்குத் தெரிவிக்கின்றன. பால் பெறப்படும் விலங்குகள் எப்போதும் ஆரோக்கியமானவை அல்ல. அவர்கள் நோய்வாய்ப்பட்டிருக்கலாம். ஒரு மாடு காலையில் நன்றாக இருக்கும், இரவுக்கு முன் இறந்துவிடும். அதனால் அவள் ஏற்கனவே காலையில் உடல்நிலை சரியில்லாமல் இருந்தாள், அவளுடைய பால் மாசுபட்டது, அது உங்களுக்குத் தெரியாது. கால்நடை வளர்ப்பு நோய்வாய்ப்பட்டது. இறைச்சிகள் மாசுபட்டுள்ளன. விலங்குகள் முழு ஆரோக்கியத்துடன் இருப்பதை நாம் அறிந்திருந்தால்

ஆரோக்கியம், மற்றும் நான் மக்கள் அதிக அளவு சர்க்கரை பாலை விட இறைச்சி சாப்பிட பரிந்துரைக்கிறேன்.

சர்க்கரையுடன் பால் ஏற்படுத்தும் தீங்கு இது ஏற்படாது. சர்க்கரை உடலை அடைக்கிறது. உறுப்புகளின் வேலை வந்தது. சாட்சியங்கள், தொகுதி. 2, பக். 368 மற்றும் 369.

சிலர் கஞ்சியில் பால் மற்றும் அதிக அளவு சர்க்கரையைப் பயன்படுத்துகிறார்கள், அவர்கள் சுகாதார சீர்திருத்தத்தை பின்பற்றுகிறார்கள் என்று நம்புகிறார்கள். இருப்பினும், சர்க்கரையும் பாலும் சேர்ந்து, வயிற்றில் நொதித்தலை உண்டாக்கும், இதனால் தீங்கு விளைவிக்கும்." உடல்நலம் பற்றிய ஆலோசனை, ப. 154. CRA, 330-331.

"இனிமையான விஷயங்களை ஒதுக்கி வைப்பது நல்லது. இனிப்பு இனிப்புகளின் தட்டுகளை மேசையில் தனியாக வைக்கவும். சுகாதாரர்களுக்கு அவை தேவையில்லை. கடவுளின் வழிகாட்டுதலின்படி சிந்திக்க அவர்களுக்கு தெளிவான மனம் தேவை. சுகாதார சீர்திருத்தக் கொள்கைகளைப் பின்பற்றுவது இப்போது நம் கையில் உள்ளது. விமர்சனம் மற்றும் ஹெரால்ட், ஜனவரி 7, 1902. CRA, 335.

CAP. 20 சமையல் கலை

"சமைப்பவர்கள் ஆரோக்கியமான உணவை எவ்வாறு தயாரிப்பது என்பதை அறிவது புனிதமான கடமையாகும். தவறான உணவு முறையால் பலர் தொலைந்து போகிறார்கள். நல்ல ரொட்டி செய்ய சிந்தனையும் அக்கறையும் தேவை; இருப்பினும், பலர் நினைப்பதை விட நன்கு தயாரிக்கப்பட்ட ரொட்டியில் அதிக மதம் உள்ளது. உண்மையில், சில நல்ல சமையல்காரர்கள் உள்ளனர். சமையலும் மற்ற வீட்டு வேலைகளும் அற்பமானவை என்பதை இளம் பெண்கள் புரிந்துகொள்கிறார்கள்; அதனால்தான் திருமணமாகி தங்கள் குடும்பத்தை கவனித்துக் கொள்ள வேண்டிய பல பெண்களுக்கு தங்கள் மனைவிகள் மற்றும் தாய்மார்களுக்கு செய்ய வேண்டிய கடமைகள் பற்றி சிறிதும் தெரியாது.

இது ஒரு சிறிய விஞ்ஞானம் அல்ல - "சமையல் ஒரு சிறிய அறிவியல் அல்ல, ஆனால் நடைமுறை வாழ்க்கையில் மிகவும் அவசியமான ஒன்றாகும். அனைத்து பெண்களும் கற்க வேண்டிய கலை இது, ஏழை வகுப்பினர் பயன்பெறும் வகையில் கற்பிக்கப்பட வேண்டும். அதே நேரத்தில் எளிமையான மற்றும் சத்தான பசியைத் தூண்டும் உணவை தயாரிப்பதற்கு திறமை தேவை; ஆனால் அது சாத்தியம். சமையல்காரர்கள் எளிமையான உணவை, எளிமையான மற்றும் ஆரோக்கியமான முறையில், மேலும் பசியைத் தூண்டும் மற்றும் ஆரோக்கியமான முறையில், துல்லியமாக அதன் எளிமையின் காரணமாக எப்படித் தயாரிப்பது என்பதை அறிந்திருக்க வேண்டும். CRA, 257.

"சமையலறையில் அறிவு மற்றும் திறமை இல்லாததால், பல மனைவிகள் மற்றும் தாய்மார்கள் ஒவ்வொரு நாளும் மோசமாக தயாரிக்கப்பட்ட உணவை குடும்பத்தின் முன் வைக்கிறார்கள், இது செரிமான உறுப்புகளை உறுதியாகவும் உறுதியாகவும் சமநிலைப்படுத்துகிறது, மேலும் மோசமான இரத்தத்தை உற்பத்தி செய்கிறது; இதன் விளைவாக - அழற்சி நோய்களின் அடிக்கடி தாக்குதல்கள், மற்றும் சில நேரங்களில் மரணம்.

நாம் பலவிதமான நல்ல, ஆரோக்கியமான உணவுகளை, ஆரோக்கியமான முறையில் தயாரித்து, அனைவருக்கும் சுவையாக இருக்கும். எப்படி நன்றாக சமைக்க வேண்டும் என்பதை அறிந்து கொள்வது மிகவும் முக்கியம். மோசமான சமையல் நோய் மற்றும் மோசமான மனநிலையை ஏற்படுத்துகிறது; உயிரினம் ஒழுங்கற்றதாகிறது, மேலும் பரலோக விஷயங்களைக் கண்டறிய முடியாது.

நல்ல சமையலில் நீங்கள் கற்பனை செய்வதை விட அதிகமான மதம் உள்ளது. சில சமயங்களில், நான் வீட்டை விட்டு வெளியே இருக்கும் போது, மேசையில் இருக்கும் ரொட்டியும், மற்ற பெரும்பாலான உணவுகளும் எனக்கு தீங்கு விளைவிக்கும் என்பதை நான் அறிவேன்; ஆனால் என்னைத் தக்கவைத்துக் கொள்வதற்காக நான் கொஞ்சம் சாப்பிடக் கடமைப்பட்டேன். இப்படிப்பட்ட உணவை உண்டாக்குவது கடவுளின் பார்வையில் பாவம்." கிறிஸ்தவ நிதானம் மற்றும் பைபிள் சுகாதாரம், பக். 156-158. CRA, 256-257.

"மோசமாக தயாரிக்கப்பட்ட உணவை மேசையில் வைப்பது ஒரு பாவம், ஏனென்றால் உணவின் பிரச்சினை முழு உயிரினத்தின் நல்வாழ்வைப் பற்றியது. வயிற்றை அமிலமாக்காதவாறும், அதனால் கோபத்தை உண்டாக்காதவாறும் தயாரிக்கப்பட்ட உணவின் அவசியத்தை தம்முடைய மக்கள் பாராட்ட வேண்டும் என்று இறைவன் விரும்புகிறார். நன்கு தயாரிக்கப்பட்ட ரொட்டியில் நடைமுறை மதம் உள்ளது என்பதை நினைவில் கொள்வோம். நேரடி மேற்கோள் எங்கே முடிகிறது?

சமையல் அறிவு பத்து திறமைகளுக்கு மதிப்புள்ளது - சமையல் வேலையை ஒரு வகையான அடிமைத்தனமாக கருத வேண்டாம். சமையலறையில் வேலை செய்பவர்கள் அனைவரும் தங்கள் வேலையை மரியாதைக்குரியதாக இல்லை என்ற அற்ப சாக்குப்போக்குடன் கைவிட்டால், உலகவாசிகளின் கதி என்னவாகும்? சேவையின் பிற பிரிவுகளை விட சமையல் விரும்பத்தக்கதாகக் கருதப்படலாம், ஆனால் உண்மையில் இது மற்ற அனைத்தையும் விட மதிப்புமிக்க அறிவியல் ஆகும். ஆரோக்கியமான உணவைத் தயாரிப்பதை கடவுள் இப்படித்தான் கருதுகிறார். ஆரோக்கியமான மற்றும் சுவையான உணவைத் தயாரிப்பதில் உண்மையுள்ள வேலையைச் செய்பவர்கள் மீது அவருக்கு அதிக மதிப்பு உண்டு. உணவைச் சரியாகத் தயாரிக்கும் கலையைப் புரிந்துகொண்டு, இந்த அறிவைப் பயன்படுத்துபவர், வேறு எந்தப் பணியிலும் ஈடுபடுபவர்களைக் காட்டிலும் பாராட்டுக்கு உரியவர். இந்தத் திறமை பத்து தாலந்துகளுக்கு மதிப்புள்ளதாகக் கருத வேண்டும்; ஏனெனில் அதன் நியாயமான பயன்பாடு பாதுகாப்புடன் நிறைய தொடர்புடையது

ஆரோக்கியமான நிலையில் மனித உயிரினம். இது வாழ்க்கை மற்றும் ஆரோக்கியத்துடன் பிரிக்கமுடியாத வகையில் இணைக்கப்பட்டுள்ளதால், இது அனைத்து பரிசுகளிலும் மிகவும் மதிப்புமிக்கது. கையெழுத்துப் பிரதி 95, 1901.

சமையற்காரனுக்குரிய மரியாதை - என் தையல்காரனை நான் மதிக்கிறேன், என் செயலாளரை நான் மதிக்கிறேன்; இருப்பினும், எனது சமையல்காரர், உயிரைப் பராமரிக்கவும், மூளை, எலும்புகள் மற்றும் தசைகளுக்கு ஊட்டமளிக்கவும் உணவை எவ்வாறு தயாரிப்பது என்பதை நன்கு அறிந்தவர், எனது குடும்பத்தின் உதவியாளர்களில் மிக முக்கியமான இடத்தைப் பிடித்துள்ளார். சாட்சியங்கள், தொகுதி. 2, ப. 370.

தையல், கலவை, சரிபார்த்தல், கணக்கியல் அல்லது கற்பித்தல் போன்ற கலைகளைக் கற்றுக் கொள்ளும் சிலர், ஒரு சமையற்காரருடன் பழகுவதற்கு தங்களை மிகவும் பிரபுத்துவமாகக் கருதுகின்றனர்.

இந்தக் கருத்துக்கள் சமூகத்தின் அனைத்து வர்க்கங்களிலும் ஊடுருவியுள்ளன. சமையல்காரர் தனது தொழில் சமூக அளவில் அவளைத் தாழ்த்துவது போன்றது என்றும், அவள் குடும்பத்துடன் சமமாகப் பழக வேண்டும் என்று எதிர்பார்க்கக் கூடாது என்றும் உணர்வைக் கப்படுகிறாள். புத்திசாலித்தனமான பெண்கள் வேறு வேலை தேடினால் ஆச்சரியப்படுவீர்களா? படித்த பெண் சமையற்காரர்கள் மிகக் குறைவு என்பது ஆச்சரியமாக இருக்கிறதா? இதில் ஆச்சரியம் என்னவென்றால், இந்த சிகிச்சையை மேற்கொள்பவர்கள் ஏராளம்.

சமையல்காரர் குடும்ப வாழ்க்கையில் ஒரு முக்கிய இடத்தைப் பிடித்துள்ளார். இது வயிற்றில் அறிமுகப்படுத்தப்படும் உணவைத் தயாரிக்கிறது, மூளை, எலும்புகள் மற்றும் தசைகளை உருவாக்குகிறது. அனைத்து குடும்ப உறுப்பினர்களின் ஆரோக்கியமும் பெரும்பாலும் அவர்களின் திறமை மற்றும் புத்திசாலித்தனத்தைப் பொறுத்தது. வீட்டுக் கடமைகளை உண்மையாகச் செய்பவர்களுக்கு உரிய பரிசீலனை அளிக்கப்படாத வரையில் உரிய கவனம் செலுத்தப்படாது. கிறிஸ்தவ நிதானம் மற்றும் பைபிள் சுகாதாரம், ப. 74.

திருமணமாகி குடும்பம் நடத்தும் பெண்கள், மனைவிக்கும் தாய்க்கும் செய்ய வேண்டிய கடமைகளைப் பற்றிய நடைமுறை அறிவு இல்லாதவர்கள் ஏராளம். அவர்களுக்கு இசைக்கருவி வாசிக்கவும் வாசிக்கவும் தெரியும்; ஆனால் அவர்களுக்கு சமைக்கத் தெரியாது. குடும்ப ஆரோக்கியத்திற்கு மிகவும் அவசியமான நல்ல ரொட்டியை எப்படி செய்வது என்று அவர்களுக்குத் தெரியாது. நன்றாக சமைப்பது, ஆரோக்கியமான உணவை மேசையில் வைக்கும் விதத்தில், புத்திசாலித்தனமும் அனுபவமும் தேவை. நம் வயிற்றில் அறிமுகப்படுத்தப்படும் உணவைத் தயாரிப்பவர், உடலை ஊட்டமளிக்கும் இரத்தமாக மாற்றப்படுகிறார், அவர் மிக முக்கியமான மற்றும் உயர்ந்த நிலையை வகிக்கிறார். நகலெடுப்பவர், ஆடை தயாரிப்பவர் அல்லது இசை ஆசிரியர் பதவி சமையலைப் போல முக்கியமல்ல. சாட்சியங்கள், தொகுதி. 3, பக். 156-158.

திறமையான சமையல்காரராக மாறுவது ஒவ்வொரு பெண்ணின் கடமை - பல நேரங்களில் நம் சகோதரிகளுக்கு தெரியாது

சமைக்க. இவர்களிடம், நான் சொல்வேன்: நான் இப்பகுதியில் உள்ள சிறந்த சமையல்காரரிடம் சென்று, தேவைப்பட்டால், நான் இந்த கலையில் மாஸ்டர், ஒரு புத்திசாலி மற்றும் திறமையான சமையல்காரராக மாறும் வரை வாரக்கணக்கில் தங்குவேன். எனக்கு நாற்பது வயதாக இருந்தால் இந்தப் படிப்பைப் பின்பற்றுவேன். சமைக்கத் தெரிந்திருப்பது உங்கள் கடமை, உங்கள் மகர்களுக்கு சமைக்கக் கற்றுக்கொடுப்பதும் உங்கள் கடமை. நீங்கள் அவர்களுக்கு சமையல் கலையை கற்றுக்கொடுக்கும் போது, அவர்களைச் சுற்றி ஒரு தடையை உருவாக்குகிறீர்கள், அது அவர்கள் விழுவதற்கு ஆசைப்படுவார்கள். சாட்சியங்கள், தொகுதி. 2, ப. 370.

எப்படி சமைக்க வேண்டும் என்று கற்றுக் கொள்ள, பெண்கள் படிக்க வேண்டும், பிறகு பொறுமையாக கற்றுக்கொண்டதை நடைமுறைக்கு மாற்ற வேண்டும். இதை செய்ய சிரமப்படாமல் மக்கள் அவதிப்படுகின்றனர். நான் இவர்களுக்குச் சொல்கிறேன்: உங்கள் செயலற்ற ஆற்றல்களை எழுப்பி தகவல்களைத் தேட வேண்டிய நேரம் இது. ஆரோக்கியமான மற்றும் சுவையான உணவை தயாரிப்பதில் முழுமையான அறிவையும் அனுபவத்தையும் பெறுவதற்கு செலவிடும் நேரம் வீணாகிறது என்று நினைக்க வேண்டாம். சமையலறையில் உங்கள் அனுபவம் எவ்வளவு காலமாக இருந்தாலும், இன்னும் ஒரு குடும்பத்தின் பொறுப்பு உங்களிடம் இருந்தால், அதை எவ்வாறு சரியாக கவனித்துக்கொள்வது என்பதைக் கற்றுக்கொள்வது உங்கள் கடமை.

கிறிஸ்தவ நிதானம் மற்றும் பைபிள் சுகாதாரம், ப. 49.

ஆண்களும் பெண்களும் சமைக்க கற்றுக்கொள்கிறார்கள் - உணவு சீர்திருத்தத்தை கடைப்பிடிப்பவர்களில் பலர் தாங்கள் அதனுடன் ஒத்துப்போவதில்லை என்று புகார் கூறுகிறார்கள்; இருப்பினும், அவரது மேசையில் அமர்ந்த பிறகு, பழுதுபார்ப்பதில் தவறு இல்லை, ஆனால் மோசமாக தயாரிக்கப்பட்ட உணவுதான் காரணம் என்ற முடிவுக்கு வருகிறேன். கடவுள் புத்திசாலித்தனத்தை வழங்கிய ஆண்களுக்கும் பெண்களுக்கும் நான் வேண்டுகோள் விடுக்கிறேன்: சமைக்க கற்றுக்கொள்ளுங்கள். நான் "ஆண்கள்" என்று சொல்லும்போது நான் எந்த தவறும் செய்யவில்லை, ஏனென்றால் பெண்களைப் போலவே அவர்களும் உணவை எளிமையான மற்றும் ஆரோக்கியமான தயாரிப்பைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். அவர்களின் தொழில்கள் பெரும்பாலும் ஆரோக்கியமான உணவைப் பெற முடியாத இடங்களுக்கு அழைத்துச் செல்கின்றன. இந்த விஷயத்தைப் பற்றி முற்றிலும் அறியாத குடும்பங்களுக்கு மத்தியில் நாட்களையும் வாரங்களையும் கூட செலவிட அவர்கள் அழைக்கப்படலாம். எனவே, அவர்கள் அறிவு இருந்தால், அவர்கள் அதை நன்றாக பயன்படுத்த முடியும். கிறிஸ்தவ நிதானம் மற்றும் பைபிள் சுகாதாரம், பக். 56-57.

சுகாதார இதழ்களைப் படிக்கவும் - ஆரோக்கியமாக சமைக்கத் தெரியாதவர்கள், நல்ல மற்றும் சத்தான உணவுப் பொருட்களைச் சேர்த்து, பசியைத் தூண்டும் உணவுகளை எவ்வாறு தயாரிப்பது என்பதைக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.

இந்த அர்த்தத்தில் அறிவைப் பெற விரும்புவோர் எங்கள் ஆரோக்கிய இதழ்களுக்கு குழுசேரவும். அவற்றைப் பற்றிய தகவல்களை நீங்கள் காணலாம்.

தொடர்ச்சியான புத்தி கூர்மை இல்லாமல், ஆரோக்கியமான சமையலில் யாரும் சிறந்து விளங்க முடியாது, ஆனால் பெரிய மால்டரிடமிருந்து வரும் பதிவுகள் மற்றும் பரிந்துரைகளுக்கு இதயம் திறந்திருப்பவர்கள் பல விஷயங்களைக் கற்றுக்கொள்வார்கள், மற்றவர்களுக்கு கற்பிக்கவும் முடியும்; ஏனென்றால், அவர் அவர்களுக்குத் திறமையையும் அறிவையும் கொடுப்பார். கடிதம் 135, 1902.

தனிப்பட்ட திறமையின் வளர்ச்சியைத் தூண்டுதல் - எல்லா இடங்களிலும் ஆண்களும் பெண்களும் தங்கள் நாட்டின் சொந்தப் பகுதியிலிருந்து இயற்கைப் பொருட்களிலிருந்து ஆரோக்கியமான உணவுகளைத் தயாரிப்பதன் மூலம் தங்கள் திறமைகளை வளர்த்துக் கொள்ள ஊக்குவிக்கப்படுவது தெய்வீக வடிவமைப்பாகும். அவர்கள் கடவுளிடம் திரும்பினால், அவருடைய ஆவியின் வழிகாட்டுதலின் கீழ் திறமையையும் திறமையையும் பயிற்சி செய்தால், அவர்கள் இயற்கை பொருட்களை ஆரோக்கியமான உணவுகளாக மாற்ற கற்றுக்கொள்வார்கள். இதன் மூலம், ஏழைகளுக்கு இறைச்சி உணவை மாற்றும் உணவைத் தாங்களே வழங்குவதற்கு அவர்கள் கற்பிக்க முடியும். இவ்வாறு உதவி பெறுபவர்கள் மற்றவர்களுக்கு அறிவுரை வழங்க முடியும். இதேபோன்ற வேலைகளும் அர்ப்பணிப்பு ஆர்வத்துடனும் ஆற்றலுடனும் செய்யப்படும். இது முன்பே செய்யப்பட்டிருந்தால், இன்று இன்னும் பலர் இருந்திருப்பார்கள், மேலும் பலர் அறிவுரைகளை வழங்க முடியும். நம் கடமை என்ன என்பதைக் கற்றுக்கொள்வோம், பிறகு அதைச் செய்வோம். கடவுள் நம்மிடம் ஒப்படைத்த பணிக்காக நாம் மற்றவர்களைச் சார்ந்து, இயலாமையாக இருக்கக் கூடாது. தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட சாட்சியங்கள், தொகுதி. 3, பக். 136 மற்றும் 137. CRA, 251-254. மேற்கோள் எங்கே தொடங்குகிறது

நேரடியா?

"சுகாதார சீர்திருத்த நடைமுறையில் பலர் ஊக்கமளிக்காததற்கு ஒரு காரணம், அவர்கள் சமைக்கக் கற்றுக் கொள்ளாததுதான், அதனால் அவர்கள் பழக்கப்பட்ட உணவின் இடத்தை வசதியான, எளிமையாக தயாரிக்கப்பட்ட உணவு எடுக்கும். அவர்கள் மோசமாக தயாரிக்கப்பட்ட உணவுகளால் வெறுப்படைகிறார்கள், பின்னர் அவர்கள் சுகாதார சீர்திருத்தத்தை முயற்சித்ததாக அவர்கள் சொல்வதைக் கேட்கிறோம், மேலும் அவர்களால் அப்படி வாழ முடியாது. பலர் இந்தச் சீர்திருத்தம் தொடர்பான போதிய வழிமுறைகளைப் பின்பற்றாமல், குறைபாடுள்ள வேலையைச் செய்வதால், அது செரிமானத்திற்குக் காயம் விளைவிக்கும், மேலும் முயற்சியில் ஈடுபட்டுள்ள அனைவரையும் ஊக்கப்படுத்துகிறது. ஆரோக்கியம் என்று வரும்போது நீங்கள் சீர்திருத்தவாதிகள் என்று கூறிக்கொள்கிறீர்கள், இந்த காரணத்திற்காகவே நீங்கள் நல்ல சமையல்காரராக மாற வேண்டும். வசதியாக நடத்தப்படும் ஆரோக்கியமான சமையல் பள்ளிகளின் நன்மைகளைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளக்கூடியவர்கள், தங்கள் சொந்த உபயோகத்திற்காகவும் மற்றவர்களுக்குக் கற்பிப்பதற்காகவும் இது பெரும் நன்மையைக் காண்பார்கள். கிறிஸ்தவ நிதானம் மற்றும் பைபிள் சுகாதாரம், ப. 119. நேரடி மேற்கோள் எங்கே முடிகிறது?

உங்கள் இறைச்சி உணவை மாற்றுதல் - உங்கள் வாழ்க்கை முறை பழக்கத்தை மாற்றுமாறு நாங்கள் உங்களுக்கு அறிவுறுத்துகிறோம்; ஆனால் நீங்கள் இதைச் செய்யும்போது, அதை புத்திசாலித்தனமாக செய்ய நாங்கள் உங்களை எச்சரிக்கிறோம். இறைச்சி உணவில் இருந்து மோசமான உணவுக்கு மாறிய குடும்பங்களை நான் அறிவேன். அவர்களின் உணவு மிகவும் மோசமாக தயாரிக்கப்பட்டது, அதை வயிறு ஏற்றுக்கொள்ள முடியாது, பின்னர் அவர்கள் என்னிடம் சொன்னார்கள், சுகாதார சீர்திருத்தம் அவர்களுக்கு நன்றாக இல்லை; வலுவிறந்து கொண்டிருந்தன. உணவை எளிமையாக்கும் முயற்சியில் சிலர் வெற்றி பெறாததற்கு ஒரு காரணம் இருக்கிறது. அவர்கள் ஊட்டச்சத்து இல்லாத உணவைப் பயன்படுத்துகிறார்கள். உணவு கவனிப்பு இல்லாமல் தயாரிக்கப்படுகிறது, அவர்கள் மீண்டும் மீண்டும் அதையே சாப்பிடுகிறார்கள். ஒரே உணவில் பல இனங்கள் இருக்கக்கூடாது, ஆனால் எல்லா உணவுகளிலும் மாறுபாடு இல்லாமல் ஒரே உணவுகள் இருக்கக்கூடாது. உணவு எளிமையாகத் தயாரிக்கப்பட வேண்டும், ஆனால் அது பசியை எழுப்பும் அளவுக்கு முழுமையுடன் இருக்க வேண்டும். நீங்கள் கொழுப்பு தவிர்க்க வேண்டும்.

நீங்கள் தயாரிக்கும் எந்த வகை உணவையும் இது பாதிக்கிறது. நிறைய பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளை சாப்பிடுங்கள்.

சாட்சியங்கள், தொகுதி. 2, ப. 63.

உணவை சரியாக தயாரிப்பது மிகவும் முக்கியம். குறிப்பாக இறைச்சி முக்கிய உணவுப் பொருளாக இல்லாத நிலையில், நல்ல உணவு தயாரிப்பது இன்றியமையாத தேவையாகும். இறைச்சியை மாற்றுவதற்கு ஏதாவது தயாரிப்பது முக்கியம், மேலும் இந்த மாற்றீடுகள் நன்கு தயாரிக்கப்பட வேண்டும், அதனால் இறைச்சி விரும்பப்படாது. கடிதம் 60a, 1896.

மேசைக்கு உணவு தயாரிக்கும் பொறுப்பு உள்ள அனைவருக்கும் பேனா மற்றும் குரல் மூலம் கல்வி கற்பது, கல்வி கற்பது, கல்வி கற்பது மருத்துவரின் நேர்மறையான கடமையாகும். கடிதம் 73a, 1896.

ஆரோக்கியமான உணவைத் தயாரிப்பதில் தங்களைக் கற்றுக்கொள்பவர்கள் நமக்குத் தேவை. இறைச்சி மற்றும் காய்கறிகளை வெவ்வேறு வழிகளில் சமைக்கத் தெரிந்த பலர் உள்ளனர், மேலும் எளிமையான தயாரிப்பை இன்னும் புரிந்து கொள்ளவில்லை

பசியைத் தூண்டும் உணவுகள்." தி யூத்ஸ் இன்ஸ்ட்ரக்டர், மே 31, 1894. CRA, 256. நேரடி மேற்கோள் எங்கே தொடங்குகிறது?

ஒரு குடும்பத்தின் தலைவராக தன்னைக் கண்டறிந்து, இன்னும் ஆரோக்கியமான சமையல் கலையைப் புரிந்து கொள்ளாத ஒவ்வொரு பெண்ணும் தனது வீட்டின் நல்வாழ்வுக்கு மிகவும் அவசியமானதைக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும். பல இடங்களில், ஆரோக்கியமான சமையல் பள்ளிகள் வாய்ப்பை வழங்குகின்றன

இந்த விஷயத்தில் தங்களைக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டிய நபர். அத்தகைய வசதிகள் இல்லாதவர்கள் ஒரு நல்ல சமையற்காரரிடம் இருந்து அறிவுறுத்தல்களைப் பெற வேண்டும், அவர்கள் சமையல் கலையில் தேர்ச்சி பெறும் வரை தங்களை மேம்படுத்துவதற்கான முயற்சிகளில் விடாமுயற்சியுடன் இருக்க வேண்டும். நல்ல வாழ்க்கை அறிவியல், பக்கங்கள். 302 மற்றும் 303.

ஆய்வு பொருளாதாரம் - சமையலின் ஒவ்வொரு பிரிவிலும், கருத்தில் கொள்ள வேண்டிய கேள்வி: "மிகவும் இயற்கையான மற்றும் குறைந்த விலையில் உணவை எவ்வாறு தயாரிப்பது?" மேலும் மேசையில் எஞ்சியிருக்கும் உணவு வீணாகாமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். இந்த எச்சங்கள் தொலைந்து போகாமல் இருப்பதை எப்படி உறுதி செய்வது என்று யோசித்தேன். இந்த திறமை, சிக்கனம் மற்றும் சாமர்த்தியம் ஒரு அதிர்ஷ்டம். பருவத்தின் வெப்பமான பகுதிகளில், குறைவான உணவைத் தயாரிக்கவும். உலர் பொருட்களை அதிகம் பயன்படுத்தவும். பல ஏழைக் குடும்பங்கள் உள்ளன, அவர்கள் சாப்பிடுவதற்கு போதுமானதாக இல்லை என்றாலும், அவர்கள் ஏன் ஏழைகளாக இருக்கிறார்கள் என்பதை அடிக்கடி தெளிவுபடுத்த முடியும்; பல ஜாட்ஸ் மற்றும் டைட்டில்கள் வீணாகிவிட்டன! கையெழுத்துப் பிரதி 3, 1897.

நாகரீகத்திற்கு ஏற்ப உண்பதன் மூலம் உயிர்கள் தியாகம் செய்யப்படுகின்றன - பலருக்கு, வாழ்க்கையின் அனைத்து-உறிஞ்சும் குறிக்கோள் - இது அனைத்து உழைப்புச் செலவினங்களையும் நியாயப்படுத்துகிறது - இது சமீபத்திய பாணியுடன் தொடர வேண்டும். கல்வி, சுகாதாரம் மற்றும் ஆறுதல் ஆகியவை ஃபேஷன் பலிபீடத்தில் தியாகம் செய்யப்படுகின்றன. அட்டவணை அமைப்பில் கூட, ஃபேஷன் மற்றும் காட்சி தங்கள் தீய செல்வாக்கை செலுத்துகின்றன. ஆரோக்கியமான உணவு தயாரிப்பது இரண்டாம் நிலை பிரச்சினையாகிறது. அதிக எண்ணிக்கையிலான உணவுகளை வழங்குவது எந்த நன்மையும் செய்யாமல் நேரம், பணம் மற்றும் வேலை சமை ஆகியவற்றை எடுக்கும். ஒரு உணவில் அரை டஜன் உணவுகளை வழங்குவது நாகரீகமாக இருக்கலாம், ஆனால் இந்த வழக்கம் உங்கள் ஆரோக்கியத்தை அழிக்கிறது. பொது அறிவு உள்ள ஆண்களும் பெண்களும் கண்டிக்க வேண்டிய ஒரு பழக்கம். உங்கள் சமையல்காரரின் வாழ்க்கையை கொஞ்சம் கவனியுங்கள். "உணவை விட உயிரும், உடையை விட உடலும் மேலானவை அல்லவா?" (மத். 6:25).

நம் நாட்களில், வீட்டுப் பணிகளுக்கு இல்லத்தரசியின் முழு நேரமும் தேவைப்படுகிறது. அட்டவணை தயாரிப்புகள் எளிமையாக இருந்தால் குடும்பத்தின் ஆரோக்கியத்திற்கு எவ்வளவு சிறப்பாக இருக்கும்! இந்த பலிபீடத்தில் ஒவ்வொரு ஆண்டும் ஆயிரக்கணக்கான உயிர்கள் பலியிடப்படுகின்றன - இந்த முடிவிலலாத வழக்கமான கடமைகள் உருவாக்கப்படாவிட்டால், நீடித்திருக்கக்கூடிய வாழ்க்கை. பல தாய்மார்கள் கல்லறைக்கு இறங்குகிறார்கள், அவர்கள் எளிய பழக்கங்களைக் கடைப்பிடித்திருந்தால், வீட்டில், தேவாலயத்தில் மற்றும் உலகத்தில் ஒரு ஆசீர்வாதமாக வாழ முடியும். கிறிஸ்தவ நிதானம் மற்றும் பைபிள் சுகாதாரம், ப. 73.

உணவைத் தேர்ந்தெடுப்பது மற்றும் தயாரிப்பது முக்கியம் - அதிக எண்ணிக்கையிலான உணவுகளை தயாரிப்பது முற்றிலும் அவசியமில்லை. தரத்திலோ அல்லது அளவிலோ குறைபாடுள்ள ஆட்சியும் இருக்கக்கூடாது. கடிதம் 72, 1896.

உணவை கவனமாக தயாரிப்பது முக்கியம், அதனால் பசியின்மை, வக்கிரமாக இல்லாதபோது, அதை சுவைக்க முடியும். ஏனெனில், கொள்கையளவில், இறைச்சி, வெண்ணெய், இறைச்சி துண்டுகள், மசாலா, பன்றிக்கொழுப்பு மற்றும் வயிற்றை எரிச்சலூட்டும் மற்றும் நம் ஆரோக்கியத்தை அழிக்கும் எதையும் நிராகரிக்கிறோம், நாம் சாப்பிடுவது மிகவும் முக்கியமல்ல என்ற கருத்தை ஒருபோதும் கொடுக்கக்கூடாது. சாட்சியங்கள், தொகுதி. 2, ப. 367.

பசியை போக்குவதற்காக மட்டும் சாப்பிடுவது தவறு, ஆனால் உணவின் தரம் அல்லது தயாரிக்கும் முறை பற்றி அலட்சியம் காட்டக்கூடாது. நாம் உண்ணும் உணவு ருசியாக இல்லாவிட்டால், உடலுக்கு அந்த அளவு ஊட்டச்சத்து கிடைக்காது. உணவை கவனமாக தேர்ந்தெடுத்து புத்திசாலித்தனம் மற்றும் திறமையுடன் தயாரிக்க வேண்டும். நல்ல வாழ்க்கை அறிவியல், ப. 300

தரப்படுத்தப்பட்ட காலை உணவு - எனது வேலையின் வேறு எந்தப் பகுதியையும் விட சமையல்காரருக்கு நான் அதிக கட்டணம் செலுத்துவேன். அந்த நபர் தகுதியற்றவராகவும், சமைக்கும் திறன் இல்லாமலும் இருந்தால், எங்களுக்கு நடந்ததைப் போல, ஒரு தரப்படுத்தப்பட்ட காலை உணவைப் பார்ப்பீர்கள் - சோளக் கஞ்சி, பேக்கர் ரொட்டி மற்றும் ஒருவித சாஸ், மற்றும் அவ்வளவுதான், ஒரு விதிவிலக்கு. சிறிய பால். இப்போது இதை மாதக்கணக்கில் சாப்பிடுபவர்கள், ஒவ்வொரு உணவிலும் தங்களுக்கு என்ன வழங்கப்படும் என்பதை அறிந்து, அன்றைய பயங்கரமான காலத்தைப் போல தங்களுக்கு சுவாரஸ்யமான நேரத்தைப் பற்றி பயப்படுகிறார்கள். இதையெல்லாம் நீங்கள் அனுபவிக்கும் வரை உங்களுக்குப் புரியாது என்று நினைக்கிறேன். ஆனால் இதைப் பற்றி நான் மிகவும் குழப்பமாக இருக்கிறேன். அதற்கான தயாரிப்புகளை நான் மீண்டும் செய்ய வேண்டுமா?

இந்த இடத்திற்கு வரும்போது, நான் சொல்வேன்: எளிய மற்றும் ஆரோக்கியமான உணவுகளைத் தயாரிக்க, சில படைப்புத் திறன்களைக் கொண்ட அனுபவமிக்க சமையல்காரரை எனக்குக் கொடுங்கள். கடிதம் 19c, 1892.

படிப்பு மற்றும் பயிற்சி - இது [சமையல்] கடமை என்று பலர் நினைக்கவில்லை, எனவே அவர்கள் உணவை சரியாக தயாரிக்க முயற்சிப்பதில்லை. பன்றிக்கொழுப்பு, வெண்ணெய் அல்லது இறைச்சி இல்லாமல், எளிமையான, ஆரோக்கியமான மற்றும் எளிதான முறையில் இதைச் செய்யலாம். திறமையை எளிமையுடன் இணைக்க வேண்டும். இதைச் செய்ய, பெண்கள் படிக்க வேண்டும், பின்னர், பொறுமையுடன், அவர்கள் படித்ததை நடைமுறையில் வைக்க வேண்டும். அவ்வாறு செய்ய முடியாமல் பலர் தவித்து வருகின்றனர். இவர்களுக்கு நான் சொல்கிறேன்: உங்கள் செயலற்ற ஆற்றல்களை எழுப்பி படிக்க வேண்டிய நேரம் இது. சுவையான மற்றும் ஆரோக்கியமான உணவைப் பெறும் வகையில் எளிமையாக சமைக்க கற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

வெறும் அண்ணத்தை மகிழ்விப்பதற்காகவோ, அல்லது பசியைப் போக்குவதற்காகவோ சமைப்பது தவறு என்பதால், தவறான உணவுமுறை சரியானது என்று யாரும் எண்ணுவதில்லை. பலர் நோயால் பலவீனமடைந்துள்ளனர், மேலும் சத்தான, ஏராளமான மற்றும் நன்கு தயாரிக்கப்பட்ட உணவு தேவைப்படுகிறது.

சமைப்பவர்களின் சமயக் கடமை, ஆரோக்கியமான உணவை வெவ்வேறு வழிகளில் தயாரிப்பதைக் கற்றுக்கொள்வது, அதை மகிழ்ச்சியுடன் சாப்பிடலாம். தாய்மார்கள் தங்கள் குழந்தைகளுக்கு சமைக்கக் கற்றுக் கொடுக்க வேண்டும். ஒரு இளம் பெண் கல்வியின் எந்தப் பிரிவு இதைப் போன்ற முக்கியமானதாக இருக்க முடியும்? உணவு என்பது வாழ்க்கையோடு தொடர்புடையது. பற்றாக்குறையான, ஏழ்மையான, மோசமாக தயாரிக்கப்பட்ட உணவு, இரத்தத்தை ஒருங்கிணைக்கும் உறுப்புகளை பலவீனப்படுத்துவதன் மூலம் தொடர்ந்து ஏழையாக்குகிறது. கல்வியில் மிக முக்கியமான பாடங்களில் ஒன்றாக சமையல் கலை கருதப்படுவது மிகவும் அவசியம். நல்ல சமையல்காரர்கள் குறைவு. இளம் பெண்கள் சமையல்காரராக மாறுவது என்பது குறைந்த தொழிலில் இறங்குவது என்று நினைக்கிறார்கள். இது இப்படி இல்லை. அவர்கள் பிரச்சினையை சரியான கண்ணோட்டத்தில் பார்ப்பதில்லை. ஆரோக்கியமான உணவை தயாரிப்பது பற்றிய அறிவு, குறிப்பாக ரொட்டி, ஒரு தாழ்வான அறிவியல் அல்ல.

தாய்மார்கள் தங்கள் மகள்களின் கல்வியின் இந்த பகுதியை புறக்கணிக்கிறார்கள். அவர்கள் கவனிப்பு மற்றும் உழைப்பின் சமையைத் தாங்களே எடுத்துக்கொள்கிறார்கள், அவர்கள் விரைவாகத் தங்களைத் தாங்களே சோர்வடையச் செய்கிறார்கள், அதே சமயம் மகள் வருகை, வளைவு அல்லது அவளது மகிழ்ச்சியைக் கருத்தில் கொள்ள மன்னிக்கப்படுகிறாள். இது தவறாக புரிந்து கொள்ளப்பட்ட அன்பு, தவறாக புரிந்து கொள்ளப்பட்ட இரக்கம். தாய் தனது மகளுக்கு தீங்கு விளைவிப்பாள், அது பெரும்பாலும் வாழ்நாள் முழுவதும் நீடிக்கும். வாழ்க்கையின் சில பொறுப்புகளை அவள் ஏற்க வேண்டிய வயதில், அவள் அவற்றிற்குத் தகுதியற்றவள். இவை கவனிப்போ அல்லது கட்டணமோ எடுக்காது. அவர்கள் தங்கள் பொறுப்புகளைத் தவிர்த்து, சுமமா சுற்றித் திரிகிறார்கள், அதே சமயம் அவர்களின் தாயார் தனது சுமைகள் மற்றும் கவனிப்புகளின் பாரத்தின் கீழ் வளைந்து செல்கிறார், கட்டுகளால் எடைபோடப்பட்ட கார் போல. மகள் அன்பில்லாதவளாக இருக்க விரும்பவில்லை, ஆனால் அவள் கவனக்குறைவாகவும் சிந்தனையற்றவளாகவும் இருக்கிறாள், இல்லையெனில் அவள் சோர்வான தோற்றத்தைக் கவனிப்பாள், மேலும் தன் தாயின் முகத்தில் வலியின் வெளிப்பாட்டை உணர்ந்து, தன் பங்கைச் செய்ய முயற்சிப்பாள், பொறுப்பின் அதிக எடையை எடுக்க முயற்சிப்பாள். , அவரது தாயை விடுவிப்பது, அவர் கவனிப்பிலிருந்து விடுபட வேண்டும், இல்லையெனில் அவர் துன்பத்தின் படுக்கையில் விழுந்து, ஒருவேளை, மரணம்.

ஏன் தாய்மார்கள் தங்கள் பெண் பிள்ளைகளுக்கு கல்வி கற்பதில் கண்மூடித்தனமாகவும் அலட்சியமாகவும் இருக்கிறார்கள்? வெவ்வேறு குடும்பங்களுக்குச் செல்லும் போது, தாய்மார்கள் அதிக சுமைகளைச் சுமந்து செல்வதைக் கண்டு நான் வேதனையடைந்தேன், அதே சமயம், உற்சாகத்துடன், நல்ல ஆரோக்கியமும், வீரியமும் கொண்ட மகளுக்கு எந்த அக்கறையும் இல்லை, கவலையும் இல்லை. பெரிய கூட்டங்கள், குடும்பங்கள் கூட்டம் அலைமோதும் போது, பெண் குழந்தைகள் தங்கள் இளம் தோழிகளுடன் சமூகப் பரிமாற்றத்தில் அமர்ந்து பேசிக் கொண்டிருக்கும் போது, அம்மா பாரத்தைத் தாங்கி, எல்லாவற்றையும் கவனித்துக் கொண்டுவதைக் கண்டிருக்கிறேன். இந்த விஷயங்கள் எனக்கு மிகவும் தவறாகத் தோன்றுகின்றன, சிந்தனையற்ற பெண்களிடம் பேசுவதையும், வேலைக்குச் செல்லச் சொல்வதையும் என்னால் கட்டுப்படுத்த முடியவில்லை. சோர்வடைந்த உங்கள் தாயை விடுவிக்கவும். நான் அவளை வரவேற்புறையில் ஒரு இடத்திற்கு அழைத்துச் சென்றேன், அவள் ஓய்வெடுக்கவும், அவளுடைய நண்பர்களின் சகவாசத்தை அனுபவிக்கவும் அவளை வற்புறுத்தினேன்.

ஆனால் இந்த விஷயத்தில் மகள்கள் முழுவதும் குற்றம் சொல்ல முடியாது. தாயை காணவில்லை. அவர் தனது மகன்களுக்கு சமைக்கக் கற்றுக் கொடுக்கவில்லை. சமைப்பதில் அவர்களுக்கு அறிவு குறைவு என்பது உங்களுக்குத் தெரியும், அதனால் நீங்கள் வேலையிலிருந்து எந்த நிம்மதியையும் உணரவில்லை. கவனிப்பு, பிரதிபலிப்பு மற்றும் கவனம் தேவைப்படும் அனைத்திலும் இது கலந்து கொள்ள வேண்டும். பெண்கள் சமையலறையில் முழுமையாக அறிவுறுத்தப்பட வேண்டும்.

வாழ்க்கையில் உங்கள் சூழ்நிலைகள் எதுவாக இருந்தாலும், நடைமுறையில் பயன்படுத்தக்கூடிய அறிவு உள்ளது. மனித வாழ்வில், குறிப்பாக நமக்கு மிகவும் பிரியமானவர்கள் மீது நேரடியான செல்வாக்கு செலுத்துவது கல்வியின் கிளையாகும்.

பல மனைவிகள் மற்றும் தாய்மார்கள் முறையான கல்வியைப் பெறாத, சமையல் கலைகளில் திறமை இல்லாதவர்கள், தங்கள் குடும்பத்திற்கு ஒவ்வொரு நாளும் மோசமாக தயாரிக்கப்பட்ட உணவை வழங்குகிறார்கள், இது அவர்களின் வாழ்க்கையை சீராகவும் நிச்சயமாகவும் அழிக்கிறது.

செரிமான உறுப்புகள், மோசமான இரத்தத் தரத்தைத் தயாரித்தல், மற்றும் அடிக்கடி அழற்சி நோய்களின் கடுமையான தாக்குதல்களைக் கொண்டு, அகால மரணத்தை ஏற்படுத்துகிறது.

கற்றுக்கொள்பவர்களை ஊக்கப்படுத்துங்கள் - ஒவ்வொரு இளம் கிறிஸ்தவப் பெண்ணும் பெண்ணும், முழு மாவிலிருந்து நல்ல ரொட்டியை, புளிப்பு அல்ல, ஆனால் லேசான ரொட்டி தயாரிக்க உடனடியாகக் கற்றுக்கொள்வது ஒரு மதக் கடமையாகும். தாய்மார்கள் தங்கள் பெண் குழந்தைகளை அவர்கள் மிகவும் இளமையாக இருக்கும்போது சமையலறைக்கு அழைத்துச் செல்ல வேண்டும், அவர்களுக்கு சமையல் கலையை கற்பிக்க வேண்டும். படிக்காமலேயே தங்கள் மகள்கள் வீட்டுப் பராமரிப்பின் மர்மங்களைப் புரிந்துகொள்வார்கள் என்று அவர்கள் எதிர்பார்க்க முடியாது. அவர்கள் பொறுமையாகவும், அன்புடனும், அவர்களின் மகிழ்ச்சியான முகத்தாலும், ஊக்கமளிக்கும் வார்த்தைகளாலும் சேவையை முடிந்தவரை இனிமையானதாக மாற்ற வேண்டும். அவர்கள் ஒரு முறை, இரண்டு முறை அல்லது மூன்று முறை தோல்வியுற்றால், அவர்களைக் குறை கூறாதீர்கள். ஊக்கமின்மை ஏற்கனவே அதன் வேலையைச் செய்து, உங்களை இவ்வாறு சொல்லத் தூண்டுகிறது: "இதில் எந்தப் பயனும் இல்லை; என்னால் இதை செய்ய முடியாது." தணிக்கைக்கான நேரம் இதுவல்ல. விருப்பம் பலவீனமாகிறது. இதற்கு ஊக்கமளிக்கும், ஊக்கமளிக்கும், நம்பிக்கையைத் தூண்டும் வார்த்தைகளின் ஊக்கம் தேவை, இது போன்ற: "நீங்கள் செய்த தவறுகளைப் பற்றி கவலைப்படாதீர்கள். நீங்கள் இப்போதுதான் தொடங்குகிறீர்கள், தவறு செய்வது இயல்பு. மீண்டும் முயற்சி செய்ய. நீங்கள் என்ன செய்கிறீர்கள் என்பதில் கவனம் செலுத்துங்கள், கவனமாக இருங்கள், நீங்கள் நிச்சயமாக வெற்றி பெறுவீர்கள்.

பல தாய்மார்கள் இந்த அறிவுப் பிரிவின் முக்கியத்துவத்தைப் பாராட்டுவதில்லை, மேலும் தங்கள் மகன்களுக்குப் பயிற்றுவிப்பதில் தொந்தரவு மற்றும் கவனிப்பைக் காட்டிலும், அவர்கள் கற்றுக் கொள்ளும்போது அவர்களின் தவறுகளையும் தவறுகளையும் சகித்துக்கொள்வதை விட, எல்லாவற்றையும் தாங்களே செய்ய விரும்புகிறார்கள். அவர்களின் மகன்கள் தங்கள் முயற்சியில் தவறு செய்தால், அவர்கள் "அது ஒன்றும் இல்லை, நீங்கள் இதை செய்ய முடியாது, அதை செய்ய முடியாது. இது எனக்கு உதவுவதை விட என்னை சங்கடப்படுத்துகிறது மற்றும் தொந்தரவு செய்கிறது.

இவ்வாறு பயிற்சி பெறுபவரின் முதல் முயற்சிகள் முறியடிக்கப்படுகின்றன, மேலும் முதல் தோல்வி அவளது ஆர்வத்தையும் கற்றுக்கொள்வதற்கான ஆர்வத்தையும் குளிர்விக்கிறது. அவள் மற்றொரு அனுபவத்திற்கு பயப்படுகிறாள், மேலும் தையல், பின்னல், வீட்டு பராமரிப்பு, சமையல் தவிர வேறு எதையும் முன்மொழிகிறாள். அப்படியானால் அம்மாதான் பெரும்பாலும் குற்றம் சாட்டுகிறார். அவர் பொறுமையாக அவளுக்கு அறிவுறுத்தியிருக்க வேண்டும், அதனால், பயிற்சியின் மூலம், அவள் கூச்சத்தை நீக்கும் அனுபவத்தைப் பெறுவாள் மற்றும் அனுபவமற்ற தொழிலாளியின் குறைந்த திறமையான இயக்கங்களை சரிசெய்வாள். சாட்சியங்கள், தொகுதி. 1, பக். 681-685.

இசையை விட சமையல் பாடங்கள் மிகவும் முக்கியம் - சிலர் பணிவாகக் கருதப்படும் கடமைகளுக்கு அழைக்கப்படுகிறார்கள் - ஒருவேளை, சமையல். இருப்பினும், சமையல் அறிவியலுக்கு சிறிய முக்கியத்துவம் இல்லை. உணவைத் திறமையாகத் தயாரிப்பது மிகவும் இன்றியமையாத கலைகளில் ஒன்றாகும், இசை அல்லது தையல் கற்பிப்பதை விட உயர்ந்த இடத்தைப் பிடித்துள்ளது. இதனுடன், இசை கற்பித்தல் அல்லது தையல் இன்றியமையாதது என்பதால் அதை குறைக்க விரும்பவில்லை. இருப்பினும், அதைவிட முக்கியமானது, ஆரோக்கியமான மற்றும் சுவையான உணவைத் தயாரிக்கும் கலை. இந்த கலை அனைத்து கலைகளிலும் மிகவும் மதிப்புமிக்கதாக கருதப்பட வேண்டும், ஏனெனில் இது வாழ்க்கையுடன் மிகவும் நெருக்கமாக இணைக்கப்பட்டுள்ளது. அவள் அதிக கவனம் செலுத்த வேண்டும்; ஏனெனில் நல்ல இரத்தம் உருவாக உடலுக்கு நல்ல உணவு தேவை. மக்களின் ஆரோக்கியத்தை பராமரிக்கும் அனைத்திற்கும் அடித்தளம் நல்ல உணவு வகைகளின் மருத்துவ மிஷனரி பணியாகும்.

சுகாதார சீர்திருத்தம் பெரும்பாலும் சாப்பிட முடியாத உணவை தயாரிப்பதன் மூலம் சிதைக்கப்படுகிறது.

சுகாதார சீர்திருத்தம் வெற்றிபெறும் முன் ஆரோக்கியமான சமையல் பற்றிய அறிவின் பற்றாக்குறை சரிசெய்யப்பட வேண்டும்.

நல்ல சமையல்காரர்கள் குறைவு. பல, பல தாய்மார்கள் தங்கள் குடும்பங்களுக்கு முன்பாக நன்கு தயாரிக்கப்பட்ட, நல்ல தோற்றமுடைய உணவை வைக்க சமையல் பாடங்களை எடுக்க வேண்டும்.

குழந்தைகள் உறுப்பு மற்றும் பியானோ பாடங்களை எடுப்பதற்கு முன், அவர்கள் சமையலறையில் பாடம் எடுக்க வேண்டும். சமைக்கக் கற்றுக்கொள்வது இசையைத் தவிர்க்க வேண்டிய அவசியமில்லை, ஆனால் ஆரோக்கியமான மற்றும் பசியைத் தூண்டும் உணவைத் தயாரிப்பதை விட இது குறைவான முக்கியத்துவம் வாய்ந்தது. கையெழுத்துப் பிரதி 95, 1901. உங்கள் மகள்கள் இசையை விரும்பலாம், இது மிகவும் நன்றாக இருக்கும் மற்றும் குடும்பத்தின் மகிழ்ச்சியை அதிகரிக்கும்; ஆனால் சமையல் கலை பற்றிய அறிவு இல்லாத இசை அறிவுக்கு அதிக மதிப்பு இல்லை.

உங்கள் மகன்களுக்கு அவர்களது சொந்த குடும்பம் இருக்கும்போது, இசை மற்றும் ஊசி வேலைகள் பற்றிய குறிப்பிட்ட அறிவு, கவனமாக தயாரிக்கப்பட்ட உணவுக்கு உத்தரவாதமாக இருக்காது, அதனால் அவர்கள் மிகவும் மதிப்புமிக்க நண்பர்களின் முன் அதை வழங்க வெட்கப்பட மாட்டார்கள். தாய்மார்களே, உங்கள் பணி புனிதமானது.

கடவுளின் மகிமையை மட்டுமே குறிக்கோளாகக் கொண்டு, உங்கள் பிள்ளைகளின் தற்போதைய மற்றும் எதிர்கால நன்மைக்காக வைராக்கியமாகவும், பொறுமையுடனும், அன்புடனும் உழைத்து, அவருடைய மகிமையை மனதில் கொண்டு அதை மேற்கொள்ள கடவுள் உங்களுக்கு உதவட்டும். சாட்சியங்கள், தொகுதி. 2, பக். 538-539.

சமையல் கலையின் மர்மங்களைக் கற்றுக்கொடுங்கள் - உங்கள் குழந்தைகளுக்கு சமைக்கக் கற்றுக் கொடுப்பதை புறக்கணிக்காதீர்கள். அவ்வாறு செய்யும்போது, அவர்களின் மதக் கல்வியில் அவர்கள் கொண்டிருக்க வேண்டிய கொள்கைகளை நீங்கள் அவர்களுக்குத் தெரிவிக்கிறீர்கள். உங்கள் குழந்தைகளுக்கு உடலியல் பாடங்களைக் கற்பிப்பதன் மூலமும், எளிமையாகவும் திறமையாகவும் சமைக்கக் கற்றுக் கொடுப்பதன் மூலம், கல்வியின் மிகவும் பயனுள்ள கிளைகளுக்கு நீங்கள் அடித்தளம் அமைக்கிறீர்கள். நல்ல, லேசான ரொட்டி தயாரிப்பதற்கு திறமை தேவை. நன்றாகச் சமைப்பதில் மதம் இருக்கிறது, சமைக்கக் கற்றுக் கொள்ள முடியாத அளவுக்கு அறியாமையும் அலட்சியமும் உள்ளவர்களின் மதம் எனக்கு சந்தேகமாக இருக்கிறது.

மோசமான சமையலறை ஆயிரக்கணக்கான மக்களின் முக்கிய ஆற்றல்களை மெதுவாக பலனீனப்படுத்துகிறது. கனமான, புளிப்பு ரொட்டி மற்றும் பிற உணவுகளை அதே வழியில் சில மேஜைகளில் சாப்பிடுவது ஆரோக்கியத்திற்கும் வாழ்க்கைக்கும் ஆபத்தானது. தாய்மார்களே, உங்கள் மகர்களுக்கு இசைக் கல்வியைக் கொடுப்பதற்குப் பதிலாக, ஆரோக்கியம் மற்றும் வாழ்க்கையுடன் மிகவும் நெருக்கமான தொடர்புள்ள பயனுள்ள கிளைகளை அவர்களுக்குக் கற்பியுங்கள். சமையலறையின் அனைத்து மர்மங்களையும் அவர்களுக்குக் கற்றுக் கொடுங்கள். இது அவர்களின் கல்வியின் ஒரு பகுதி என்பதையும், கிறிஸ்தவர்களாக மாறுவதற்கு அவசியமானது என்பதையும் அவர்களுக்குக் காட்டுங்கள். ஆரோக்கியமான, சுவையான முறையில் உணவு தயாரிக்கப்படாவிட்டால், அதை நல்ல இரத்தமாக மாற்றவோ அல்லது தேய்ந்து போன திசுக்களை மீண்டும் உருவாக்கவோ முடியாது. சாட்சியங்கள், தொகுதி. 2, பக். 537 மற்றும் 538. CRA, 257-264. நேரடி மேற்கோள் எங்கே தொடங்குகிறது?

CAP. 21 உணவு மற்றும் போதுமான எண்ணிக்கையிலான உணவுகள்

"வயிறு கவனமாக கவனிக்கப்பட வேண்டும். அதை தொடர்ந்து வேலையில் வைக்கக்கூடாது. தவறாக நடத்தப்பட்ட மற்றும் மிகவும் துஷ்பிரயோகம் செய்யப்பட்ட இந்த உறுப்புக்கு கொஞ்சம் அமைதி, அமைதி மற்றும் ஓய்வு கொடுங்கள். வயிறு உணவுடன் தொடர்புடைய வேலையைச் செய்த பிறகு, அது ஓய்வெடுக்கும் வாய்ப்பைப் பெறுவதற்கு முன்பும், அதிக உணவைக் கவனித்துக்கொள்வதற்கு போதுமான இரைப்பை சாற்றை இயற்கையால் வழங்குவதற்கு முன்பும் அதிக வேலைகளை குவிக்க வேண்டாம். குறைந்தது ஐந்து மணிநேரம், ஒரு உணவுக்கும் மற்றொன்றுக்கும் இடையில் கடக்க வேண்டும், மேலும் நீங்கள் ஒரு பரிசோதனை செய்ய விரும்பினால், மூன்று உணவுகளை விட இரண்டு உணவுகள் விரும்பத்தக்கது என்பதை எப்போதும் நினைவில் கொள்ளுங்கள். கடிதம் 73a, 1896. CRA, 173.

"பொதுவாக ஒரு நாளைக்கு இரண்டு முறை சாப்பிடும் பழக்கம் ஆரோக்கியத்திற்கு நன்மை பயக்கும்; இருப்பினும், சில சூழ்நிலைகளில், சிலருக்கு முன்றாவது உணவு தேவைப்படலாம். இருப்பினும், இது மிகவும் இலகுவான மற்றும் எளிதில் ஜீரணிக்கக்கூடிய உணவாக இருக்க வேண்டும். பட்டாசுகள், அல்லது வறுக்கப்பட்ட ரொட்டி மற்றும் பழங்கள், அல்லது தானிய பானம், இவை மாலை உணவிற்கு மிகவும் பொருத்தமான உணவுகள். CBV, 321.

"முந்தைய உணவை ஜீரணிக்கும் வேலையில் இருந்து வயிறு ஓய்வெடுக்கும் முன், நீங்கள் இரண்டாவது உணவை எடுத்துக்கொள்ளக்கூடாது. நீங்கள் மூன்றாவது உணவை சாப்பிட விரும்பினால், அது லேசானதாக இருக்க வேண்டும், மேலும் தூங்குவதற்கு பல மணிநேரங்களுக்கு முன்பு. CRA, 158.

"ஆட்சிப் பிரச்சினையைப் பொறுத்தவரை, இந்தப் பிரச்சினை திணிப்பு என்ற தோற்றத்தை ஏற்படுத்தாத அளவுக்கு எச்சரிக்கையுடன் நடத்தப்பட வேண்டும். மூன்று வேளைகளை விட இரண்டு வேளை சாப்பிடுவது ஆரோக்கியத்திற்கு மிகவும் சிறந்தது என்பதை காட்ட வேண்டும். இருப்பினும், சர்வாதிகாரத் திணிப்பு இருக்கக்கூடாது. மருத்துவமனையுடன் தொடர்புடைய யாரும் இரண்டு உணவு முறையைக் கடைப்பிடிக்கக் கட்டாயப்படுத்தக் கூடாது. வற்புறுத்துவதை விட வற்புறுத்துவது மிகவும் பொருத்தமானது. CRA, 177.

"பலர் தூங்கச் செல்வதற்கு முன் சாப்பிடும் தீய பழக்கத்தில் ஈடுபடுகிறார்கள். நேரடி மேற்கோள் எங்கே முடிவடைகிறது? அவர்கள் மூன்று முறை சாப்பாடு சாப்பிட்டிருக்கலாம்; இருப்பினும், அவர்கள் மயக்கம் அடைவதால், அவர்கள் பசியுடன் இருப்பதைப் போல, அவர்கள் ஒரு சிற்றுண்டி அல்லது நான்காவது உணவை எடுத்துக்கொள்கிறார்கள்.

இந்த தவறான பழக்கத்தில் ஈடுபட்டதால், அது ஒரு பழக்கமாகிவிட்டது, மேலும் ஓய்வு பெறுவதற்கு முன்பு சிற்றுண்டி சாப்பிடாமல் தூங்க முடியாது என்ற எண்ணம் அவர்களுக்கு உள்ளது. பல சமயங்களில், இந்த மயக்கத்திற்குக் காரணம், நாள் முழுவதும் செரிமான உறுப்புகளுக்கு அதிக வரி விதிக்கப்படுவதும், போதிய உணவை அடிக்கடி வயிற்றில் செலுத்தாமல் பார்த்துக்கொள்வதும், அதிக அளவில் இருப்பதும் ஆகும். இவ்வாறு அதிக சுமை கொண்ட செரிமான உறுப்புகள் சோர்வடைகின்றன, மேலும் அவற்றின் சோர்வுற்ற ஆற்றலை மீட்டெடுக்க வேலையிலிருந்து முழுமையான ஓய்வு தேவைப்படுகிறது. முந்தைய உணவை ஜீரணிக்கும் வேலையிலிருந்து வயிறு ஓய்வெடுக்காமல், இரண்டாவது உணவை நீங்கள் ஒருபோதும் எடுக்கக்கூடாது. மூன்றாவது உணவை எடுத்துக் கொண்டால், அது வெளிச்சமாக இருக்க வேண்டும், மற்றும் படுக்கைக்குச் செல்வதற்கு பல மணிநேரங்களுக்கு முன்.

இருப்பினும், பலருடன், ஏழை, சோர்வுற்ற வயிறு அதன் சோர்வை வீணாக எதிர்க்கிறது. இது அதிக உணவுகளால் நிரப்பப்படுகிறது, இது செரிமான உறுப்புகளை இயக்கத்தில் அமைக்கிறது, அதே வேலையை மீண்டும், ஓய்வு நேரத்தின் மூலம் செய்யவும். இந்த நபர்களின் தூக்கம் பொதுவாக விரும்பத்தக்காத கணவுகளால் தொந்தரவு செய்யப்படுகிறது, காலையில் அவர்கள் உடல்நிலை சரியில்லாமல் எழுந்திருக்கிறார்கள். பலனீனம் மற்றும் பசியின்மை உணர்வு உள்ளது. ஓ

முழு உயிரினமும் ஆற்றல் பற்றாக்குறையை உணர்கிறது. சிறிது நேரத்திற்குள் செரிமான உறுப்புகள் தேய்ந்துவிடும், ஏனெனில் அவர்களுக்கு ஓய்வெடுக்க நேரம் இல்லை. இந்த மக்கள் மகிழ்ச்சியற்ற டிஸ்ஸ்பெப்டிக்களாக மாறுகிறார்கள், மேலும் அவர்களை அப்படி என்ன செய்திருக்கலாம் என்று அவர்கள் ஆச்சரியப்படுகிறார்கள். காரணம் உறுதியான பலனைத் தந்தது. இந்த நடைமுறையை நீண்ட காலமாக பின்பற்றினால், ஆரோக்கியம் கடுமையாக பலவீனமடையும். இரத்தம் தூய்மையற்றதாக மாறும், முகம் வெளிறியது, சொறி அடிக்கடி தோன்றும். வயிற்றில் அடிக்கடி வலி மற்றும் எரிச்சல் போன்ற புகார்களை நீங்கள் அடிக்கடி கேட்கலாம், மேலும் அவர்கள் வேலை செய்யும் போது அவர்களின் வயிறு மிகவும் சோர்வடைகிறது, அவர்கள் வேலையை விட்டுவிட்டு ஓய்வெடுக்க வேண்டிய கட்டாயத்தில் உள்ளனர். இந்த நிலைக்கான காரணத்தை அவர்கள் புரிந்து கொண்டதாகத் தெரியவில்லை; ஏனெனில், இல்லையெனில், அவர்கள் வெளிப்படையாக ஆரோக்கியமாக இருக்கிறார்கள்.

மூன்று வேளை உணவை இரண்டு நாளாக மாற்றுவார்கள் முதலில் பலவீனத்தால் அதிகமாகவோ அல்லது குறைவாகவோ சிரமப்படுவார்கள், குறிப்பாக மூன்றாவது உணவை சாப்பிடுவது அவர்களின் பழக்கமாக இருந்த சமயங்களில். ஆனால் நீங்கள் சிறிது நேரம் பொறுமையாக இருந்தால், இந்த லஜ்தா மறைந்துவிடும்.

வயிறு, நாம் படுத்த தூங்கும்போது, உடலின் மற்ற பாகங்களைப் போலவே ஓய்வை அனுபவிக்க, அதன் அனைத்து வேலைகளையும் முடித்திருக்க வேண்டும். தூக்கத்தின் போது எந்த நேரத்திலும் செரிமான வேலை தொடரக்கூடாது. அதிக சூமை ஏற்றப்பட்ட பிறகு, அதன் பணியை மேற்கொண்ட பிறகு, வயிறு சோர்வடைகிறது, இது சோர்வு உணர்வை ஏற்படுத்துகிறது. உணவின் பற்றாக்குறைதான் இந்த உணர்வை உண்டாக்குகிறது என்று பலர் தவறாக நினைக்கிறார்கள், மேலும் வயிற்றுக்கு ஓய்வெடுக்க நேரம் கொடுக்காமல், அவர்கள் அதிக உணவை எடுத்துக்கொள்கிறார்கள், இது நொடியில் பலவீனத்தை நீக்குகிறது. மேலும் உங்கள் பசியை நீங்கள் எவ்வளவு அதிகமாக ஈடுபடுத்துகிறீர்களோ, அவ்வளவு அதிகமாக அது திருப்திக்காக அழும். இந்த மயக்கம் பொதுவாக இறைச்சியை உண்பதாலும், அதை அடிக்கடி மற்றும் அதிகமாக சாப்பிடுவதாலும் ஏற்படுகிறது. எப்பொழுதும் ஆரோக்கியமானதாக இல்லாத உணவை கவனித்து, தொடர்ந்து செயல்படுவதால் வயிறு சோர்வடைகிறது. ஓய்வெடுக்க நேரமில்லாமல், செரிமான உறுப்புகள் வலுவிழந்து, சோர்வு உணர்வு மற்றும் அடிக்கடி சாப்பிட ஆசை ஏற்படுகிறது. அவர்களுக்குத் தேவையான மருந்து, குறைந்த அளவிலும், குறைந்த அளவிலும் சாப்பிடுவது, எளிமையான மற்றும் இயற்கையான உணவுகளால் தங்களைத் திருப்திப்படுத்துவது, இரண்டு முறை அல்லது அதிகபட்சம் ஒரு நாளைக்கு மூன்று முறை சாப்பிடுவது. வயிற்றுக்கு வழக்கமான வேலை மற்றும் ஓய்வு தேவை; எனவே, உணவுக்கு இடையிலும் ஒழுங்கற்ற முறையில் சாப்பிடுவது சுகாதாரச் சட்டங்களின் மிகவும் தீவிர விளைவிக்கும் மீறல்களில் ஒன்றாகும். வழக்கமான பழக்கவழக்கங்கள் மற்றும் சரியான உணவு மூலம், வயிறு படிப்படியாக குணமடையும். எப்படி வாழ்வது, பக்கங்கள். 55-57. CRA, 174-

175. நேரடி மேற்கோள் எங்கே தொடங்குகிறது?

"காலை உணவை இலகுவாக சாப்பிடுவது சமூகத்தின் வழக்கம் மற்றும் நெறிமுறை. ஆனால் உங்கள் வயிற்றுக்கு சிகிச்சையளிக்க இது சிறந்த வழி அல்ல. இரண்டாவது அல்லது மூன்றாவது உணவை விட காலை உணவின் போது வயிறு அதிக உணவை எடுத்துக்கொள்ளும் நிலையில் உள்ளது. போதுமான காலை உணவு மற்றும் அதிக மதிய உணவு சாப்பிடும் பழக்கம் தவறானது. உங்கள் காலை உணவை அன்றைய மிக தாராளமான உணவுடன் தோராயமாக ஒத்திருக்கவும். கடிதம் 3, 1884. CRA, 173.

CAP. 22 என்ன சாப்பிட வேண்டும்?

"புதிய பழத்தில் ஒரு ஆசீர்வாதம்." ஆதாம் தனது ஏதேன் வீட்டை இழந்தபோது, கர்த்தர் அவனுடைய கனிகளின் விநியோகத்தை இழக்கவில்லை என்பதற்காக நான் கடவுளுக்கு மிகவும் நன்றியுள்ளவனாக இருக்கிறேன். கடிதம் 157, 1900.

வருடத்தின் பெரும்பகுதி உள்ள நாடுகளில் வசிப்பவர்கள், இந்தப் பழங்களில் தங்களுக்குக் கிடைக்கும் பாக்கியத்தை உணர் வேண்டும் என்று இறைவன் விரும்புகிறார். மரத்தில் இருந்து பறிக்கப்படும் புதிய பழங்களை நாம் எவ்வளவு அதிகமாக பயன்படுத்துகிறோமோ, அவ்வளவு பெரிய ஆசீர்வாதம். சாட்சியங்கள், தொகுதி. 7, பக். 126.

குறைவாக சமைத்து, இயற்கையான பழங்களை அதிகம் சாப்பிடுவதன் மூலம் நாம் பயனடைவோம். திராட்சை, ஆப்பிள், பீச், பேரிக் காய், ப்ளாக்பெர்ரி மற்றும் அவர்கள் கிடைக்கும் அனைத்து வகையான பழங்களையும் அதிகமாக சாப்பிட மக்களுக்கு கற்பிப்போம்.

கேன்களுக்குப் பதிலாக முடிந்தவரை கண்ணாடியைப் பயன்படுத்தி குளிர்காலத்தில் பயன்படுத்தத் தயாராகவும் பாதுகாக்கவும். சாட்சியங்கள், தொகுதி. 7, பக். 134.

டிஸ்பெப்டிக் வயிற்றுக்கு, நீங்கள் வெவ்வேறு வகையான பழங்களை மேசையில் வைக்கலாம், ஆனால் ஒரு உணவில் அதிக வகை இல்லை. சாட்சியங்கள், தொகுதி. 2, ப. 373.

குறிப்பாக பழங்களை ஒரு ஆரோக்கிய காரணியாக பரிந்துரைக்கிறோம். ஆனால் பழங்கள் கூட மற்ற உணவுகளை முழுமையாக சாப்பிட பிறகு சாப்பிடக்கூடாது. கையெழுத்துப் பிரதி 43, 1908.

காய்கறிகள் மற்றும் பழங்கள் தங்கள் பருவத்தில் மகிழ்ச்சியுடன் தயாரிக்கப்படுகின்றன, அவை சிறந்த தரத்தில் இருக்கும் வரை, அவை கெட்டுப்போனதற்கான அறிகுறிகளைக் காட்டாது, ஆனால் நோய் அல்லது அழகலால் பாதிக்கப்படாது. கெட்டுப்போன பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளை உண்பதால் வயிற்றில் புளிக்கும் மற்றும் நச்சு இரத்தத்தை உற்பத்தி செய்வதால் நாம் நினைப்பதை விட அதிகமான மக்கள் இறக்கின்றனர். கடிதம் 12, 1887.

எளிமையான ஆனால் தாராளமான பழம் என்பது கடவுளின் பணிக்காக தங்களைத் தயார்படுத்திக் கொள்பவர்களுக்கு முன் வைக்கக்கூடிய சிறந்த உணவாகும். கடிதம் 103, 1896.

சரியான உணவின் ஒரு பகுதி - தானியங்கள், பழங்கள், கொட்டைகள் மற்றும் காய்கறிகள் ஆகியவை நமது படைப்பாளரால் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட உணவு முறைகளாகும். எளிமையான மற்றும் இயற்கையான முறையில் தயாரிக்கப்படும் இந்த உணவுகள் ஆரோக்கியமான மற்றும் மிகவும் சத்தானவை. அவை வலிமை, எதிர்ப்பு மற்றும் அறிவார்ந்த வீரியத்தை வழங்குகின்றன, அவை மிகவும் சிக்கலான மற்றும் ஊக்கமளிக்கும் உணவால் ஊக்குவிக்கப்படவில்லை. நல்ல வாழ்க்கை அறிவியல், ப. 296.

தானியங்கள், பழங்கள், காய்கறிகள் மற்றும் பருப்புகளில் நமக்குத் தேவையான அனைத்து கூறுகளையும் காணலாம். ஆவியின் எளிமையில் நாம் இறைவனிடம் வந்தால், சதையின் கறை இல்லாமல் ஆரோக்கியமான உணவை எவ்வாறு தயாரிப்பது என்பதை அவர் நமக்குக் கற்பிப்பார். கையெழுத்துப் பிரதி 27, 1906.

தற்காலிக சிக்கன ஆட்சி - உணவு உண்பதில் நிதானம் பெரும்பாலும் நோய்க்கு காரணமாகும், மேலும் இயற்கைக்கு மிகவும் தேவைப்படுவது அதன் மீது சுமத்தப்பட்டுள்ள தேவையற்ற சமையலிருந்து விடுபடுவதுதான். நோயின் பல சந்தர்ப்பங்களில், நோயாளி ஒன்று அல்லது இரண்டு வேளை உண்ணாவிடாமல் இருப்பதே சிறந்த தீர்வாகும், இதனால் அதிக வேலை செய்யும் செரிமான உறுப்புகள் ஓய்வெடுக்க வாய்ப்புள்ளது. மூளையுடன் வேலை செய்பவர்களுக்கு ஒரு சில நாட்களுக்கு ஒரு பழ விதிமுறை பெரும்பாலும் பெரும் பலனைத் தருகிறது. பெரும்பாலும் சிறிது காலம் முழுவதும் உணவைத் தவிர்ப்பது, அதைத் தொடர்ந்து எளிமையான மற்றும் மிதமான உணவை எடுத்துக் கொள்வது, இயற்கையின் சொந்த மீட்பு முயற்சிகள் மூலம் குணப்படுத்த வழிவகுத்தது. ஒரு மாதம் அல்லது இரண்டு மாதங்களுக்கு மதுவிலக்கு ஒரு விதிமுறை, சுய மறுப்பின் பாதை ஆரோக்கியத்திற்கான பாதை என்று பல பாதிக்கப்பட்டவர்களை நம்ப வைக்கும். நல்ல வாழ்க்கை அறிவியல், ப. 235.

காய்கறிகள் - புதிய காய்கறிகள், வெறுமனே தயார். அவை அனைத்தும் பழத்தோட்டம் மற்றும் காய்கறி தோட்டத்தில் இருந்து புதிய பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளின் சிறப்பு மதிப்புடன் தொடர்புடையதாக இருக்க வேண்டும். கையெழுத்துப் பிரதி 13, 1911.

பழங்கள், தானியங்கள் மற்றும் காய்கறிகள், சுவையூட்டிகள் மற்றும் கொழுப்புகள் எதுவும் இல்லாமல் எளிமையாகத் தயாரிக்கப்பட்டு, பால் மற்றும் கிரீம் கொண்டு, ஆரோக்கியமான உணவை உருவாக்குங்கள். அவை ஊட்டச்சத்தை உடலுக்குத் தெரிவிக்கின்றன, மேலும் ஒரு தூண்டுதல் முறையால் உருவாக்கப்படாத எதிர்ப்பு சக்தி மற்றும் அறிவுசார் வீரியத்தை அளிக்கின்றன. உடல்நலம் பற்றிய ஆலோசனை, ப. 115.

அவற்றைப் பயன்படுத்தக்கூடியவர்களுக்கு, கஞ்சி அல்லது கஞ்சியை விட ஆரோக்கியமான முறையில் தயாரிக்கப்பட்ட நல்ல காய்கறிகள் சிறந்த உணவாகும். கையெழுத்துப் பிரதி 3, 1897.

காய்கறிகள் சிறிது பால் அல்லது கிரீம், அல்லது அதற்கு சமமான ஏதாவது ஒன்றை கொண்டு பசியை உண்டாக்க வேண்டும்.

சாட்சியங்கள், தொகுதி. 9, ப. 162.

ஒரு முழுமையான உணவின் ஒரு பகுதி - எளிய தானியங்கள், பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகள் நல்ல இரத்தத்தை உருவாக்க தேவையான அனைத்து ஊட்டச்சத்து பண்புகளையும் கொண்டுள்ளன. இந்த இறைச்சி உணவை நிறைவேற்ற முடியாது. கடிதம் 70, 1896.

நாம் உண்ணும் பொருளால் உருவாக்கப்பட்டுள்ளோம். விலங்கு உணவுகளை உண்பதன் மூலம் சிற்றின்ப உணர்வுகளை வலுப்படுத்துவோமா? கச்சா உணவின் சுவையைக் கற்பிப்பதற்குப் பதிலாக, பழங்கள், தானியங்கள் மற்றும் காய்கறிகளில் வாழ்வதற்கு நம்மை நாமே கற்றுக் கொள்ள வேண்டிய நேரம் இது. இறைச்சியுடன் பல்வேறு எளிய, முற்றிலும் ஆரோக்கியமான மற்றும் சத்தான உணவுகள் வழங்கப்படலாம். நல்ல பசி உள்ள ஆண்கள் காய்கறிகள், பழங்கள் மற்றும் தானியங்கள் நிறைய வேண்டும். கடிதம் 3, 1884.

தம் மக்களை எளிய பழங்கள், காய்கறிகள் மற்றும் தானியங்களை நம்பி வாழ வழிவகுப்பது இறைவனின் நோக்கமாகும். கடிதம் 72, 1896.

சிலர் காய்கறிகளைப் பயன்படுத்த முடியாது - ஒரு மருத்துவ நிறுவனத்தில், திருப்திப்படுத்த பல்வேறு பசிகள் உள்ளன.

சிலருக்குத் தங்கள் தனித் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்ய நன்கு தயாரிக்கப்பட்ட காய்கறிகள் தேவைப்படுகின்றன. மற்றவர்கள் விளைவுகளை அனுபவிக்காமல் காய்கறிகளைப் பயன்படுத்த முடியவில்லை. கடிதம் 45, 1903.

ஆங்கிலம் மற்றும் இனிப்பு உருளைக்கிழங்கு - பிரஞ்சு பொரியல் ஆரோக்கியமானது என்று நாங்கள் நம்பவில்லை, ஏனெனில் அவற்றின் தயாரிப்பில் கொழுப்பு அல்லது வெண்ணெய் அதிகமாகவோ அல்லது குறைவாகவோ உள்ளது. நல்ல வேகவைத்த அல்லது வறுத்த உருளைக்கிழங்கு, கிரீம் மற்றும் சிறிது உப்பு சேர்த்து பரிமாறப்படும், ஆரோக்கியமானது. மீதமுள்ள உருளைக்கிழங்கு மற்றும் இனிப்பு உருளைக்கிழங்கு சிறிது கிரீம் மற்றும் உப்பு சேர்த்து தயாரிக்கப்பட்டு, மீண்டும் வறுத்தெடுக்கப்படுகிறது, வறுக்கப்படவில்லை; அவர்கள் சிறந்தவர்கள். கடிதம் 322, 1905.

பீன்ஸ் ஒரு ஆரோக்கியமான உணவு - மற்றொரு எளிய ஆனால் ஆரோக்கியமான உணவு வேகவைத்த அல்லது வறுத்த பீன்ஸ் ஆகும். அதில் ஒரு பகுதியை தண்ணீருடன் அரைத்து, பால் அல்லது கிரீம் சேர்த்து, குழம்பு செய்யவும். சாட்சியங்கள், தொகுதி. 2, ப. 603.

பயிரிடுவதற்கு நிலம் இருப்பது, பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளை உற்பத்தி செய்வது ஆகியவற்றின் முக்கியத்துவத்தை பலர் பார்க்கவில்லை, அதனால் அவர்களின் மேஜையில் இந்த விஷயங்கள் வழங்கப்படுகின்றன. ஒவ்வொரு குடும்பத்திற்கும், ஒவ்வொரு தேவாலயத்திற்கும் சொல்ல நான் அறிவுறுத்தப்படுகிறேன்: நீங்கள் பயத்துடனும் நடுக்கத்துடனும் உங்கள் இரட்சிப்பைச் செய்யும்போது கடவுள் உங்களை ஆசீர்வதிப்பார். கடிதம் 5, 1904.

காய்ந்த இனிப்பு சோளத்தை வழங்க ஏற்பாடு செய்ய வேண்டும். பூசணிக்காயை உலர்த்தலாம் மற்றும் குளிர்காலத்தில் பைகள் தயாரிப்பதில் நல்ல பயன் கிடைக்கும். கடிதம் 195, 1905.

எலன் ஜி. ஓயிட்டின் ஆட்சியில் காய்கறிகள் மற்றும் தக்காளிகள் - நீங்கள் எனது ஆட்சியைப் பற்றி பேசுகிறீர்கள். வேறு எதையும் சாப்பிட முடியாத அளவுக்கு நான் ஒரு விஷயத்தின் மீது பற்று கொள்ளவில்லை. ஆனால் காய்கறிகள் என்று வரும்போது, நீங்கள் கவலைப்படத் தேவையில்லை; ஏனென்றால் நான் வசிக்கும் பிராந்தியத்தில் பல வகையான காய்கறி பொருட்கள் உள்ளன என்பதை நான் உறுதியாக அறிவேன், நான் இலை காய்கறிகளாக பயன்படுத்த முடியும். நான் மஞ்சள் லபசா இலைகள், இளநீர் மற்றும் கடுகு ஆகியவற்றைப் பெற முடியும். ஆஸ்திரேலியாவில் முடிந்ததை விட மிக அதிகமான ஏற்பாடுகள் மற்றும் சிறந்த தரம் இருக்கும். வேறு எதுவும் இல்லை என்றால், தானியங்கள் உற்பத்தி உள்ளது.

கடிதம் 31, 1901.

கிழக்கு நோக்கிச் செல்வதற்கு முன் சிறிது நேரம் என் பசியை இழந்தேன். இருப்பினும், இப்போது அவர் திரும்பியுள்ளார்; உணவு நேரம் வரும்போது நான் மிகவும் பசியாக உணர்கிறேன். எனது பச்சை முட்செடிகள் கிருமி நீக்கம் செய்யப்பட்ட கிரீம் மற்றும் எலுமிச்சை சாறுடன் நன்கு தயாரிக்கப்படுகின்றன, ஏனெனில் அவை மிகவும் பசியைத் தூண்டும். நான் ஒரு வேளையில் தக்காளியுடன் கூடிய மெல்லிய நூடுல் சூப்பையும், அடுத்த வேளையில் இலை கீரைகளையும் சாப்பிடுவேன். மீண்டும் உருளைக்கிழங்கு உணவை ஆரம்பித்தேன். என் உணவுகள் அனைத்தும் எனக்கு சுவையாகத் தெரிகிறது. நான் அரை பட்டினியாகிவிட்ட காய்ச்சல் நோயாளியைப் போல இருக்கிறேன், மேலும் அதிகமாக சாப்பிடும் அபாயத்தில் நான் இருக்கிறேன். கடிதம் 10, 1902.

நீங்கள் அனுப்பிய தக்காளி மிகவும் அருமையாகவும் சுவையாகவும் இருந்தது. தக்காளி எனக்கு சிறந்த உணவுப் பொருள் என்று நான் காண்கிறேன். கடிதம் 70, 1900.

நமக்கும் நமது அண்டை வீட்டாருக்கும் தேவையான அளவு சோளத்தையும் பட்டாணியையும் பயிரிடுகிறோம். குளிர்காலத்தில் பயன்படுத்த நாம் இனிப்பு சோளத்தை உலர்த்துகிறோம்; பிறகு, நமக்குத் தேவைப்படும்போது, அதை ஒரு மில்லில் அரைத்து, சமைப்போம். இது மிகவும் சுவையான சூப்புகள் மற்றும் பிற உணவுகளை வழங்குகிறது.

திராட்சை காலத்தில், நாம் அவற்றை ஏராளமாக வைத்திருக்கிறோம், அதே போல் பிளம்ஸ் மற்றும் ஆப்பிள்கள், ஒரு குறிப்பிட்ட அளவு செர்ரி, பீச், பேரிக் காய் மற்றும் ஆலிவ்களை நாமே தயார் செய்கிறோம். தக்காளியையும் அதிக அளவில் பயிரிடுகிறோம். நாங்கள் மேசையில் வைத்திருக்கும் உணவுக்கு நான் ஒருபோதும் சாக்குப்போக்கு சொல்வதில்லை. நாம் இதைச் செய்வதில் கடவுள் மகிழ்ச்சியடைகிறார் என்று நான் நம்பவில்லை. எங்கள் பார்வையாளர்கள் நாங்கள் சாப்பிடும்போது சாப்பிடுகிறார்கள், மேலும் எங்கள் மெனுவை ரசிக்கிறார்கள். கடிதம் 363, 1907. CRA, 309-324. மேற்கோள் எங்கே தொடங்குகிறது

நேரடியா?

தீங்கு விளைவிக்கும் பொருட்களை மாற்றுதல் - நமது மருத்துவ நிறுவனங்களில் நிதானம் குறித்த தெளிவான வழிமுறைகள் கொடுக்கப்பட வேண்டும். போதை தரும் பாணிகளின் தீமையையும், பூரண மதுவிலக்கின் ஆசீர்வாதத்தையும் நோயாளிகள் பார்க்க வேண்டும். அவர்களின் ஆரோக்கியத்தைக் கெடுக்கும் விஷயங்களைக் கைவிடுமாறு அவர்களிடம் கேட்கப்பட வேண்டும், மேலும் அவர்களின் இடத்தை ஏராளமான பழங்களால் மாற்ற வேண்டும். ஆரஞ்சு, எலுமிச்சை, பிளம்ஸ், பீச் மற்றும் பல வகைகளைப் பெறலாம்; ஏனென்றால், உழைப்பு முயற்சிகள் செய்யப்பட்டால், கடவுளின் உலகம் பலனளிக்கும். கடிதம் 145, 1904.

அதிக உப்பைப் பயன்படுத்த வேண்டாம், ஊறுகாய் மற்றும் காரமான உணவுகளைத் தவிர்க்கவும், பழங்களை அதிகம் சாப்பிடவும், உணவின் போது அதிகமாக குடிக்க வேண்டிய எரிச்சல் பெரும்பாலும் மறைந்துவிடும். நல்ல வாழ்க்கை அறிவியல், ப. 305.

பாதுகாத்து உலர்த்தவும் - பழங்கள் மிகுதியாக இருக்கும் இடங்களில், சமைத்த அல்லது உலர்த்தி பாதுகாத்து, குளிர்காலத்திற்கு ஏராளமான சப்ளை தயார் செய்ய வேண்டும். ஸ்ட்ராபெர்ரிகள், ப்ளாக்பெர்ரிகள், திராட்சை வத்தல் மற்றும் பிற சிறிய பழங்கள், அவை அதிகம் பயன்படுத்தப்படாத மற்றும் அவற்றின் சாகுபடி புறக்கணிக்கப்பட்ட இடங்களில் பலனளிக்கும்.

வீட்டு பதப்படுத்தலுக்கு, கண்ணாடியை முடிந்தவரை பயன்படுத்த வேண்டும், முன்னுரிமை கேன்களுக்கு மேல். பாதுகாக்கப்பட வேண்டிய பழங்கள் நல்ல நிலையில் இருப்பது குறிப்பாக கவனத்திற்குரியது.

சிறிது சர்க்கரையைப் பயன்படுத்துங்கள், மேலும் பழத்தை பாதுகாக்க தேவையான அளவு மட்டுமே சமைக்கவும். இந்த வழியில் தயாரிக்கப்பட்ட, அவை புதிய பழங்களுக்கு சிறந்த மாற்றாகும். உலர்ந்த பழங்களான உலர் பழங்களான திராட்சை, பிளம்ஸ், ஆப்பிள், பேரிக்காய், பீச், ஆப்ரிகாட் போன்றவற்றை மிதமான விலையில் கிடைக்கும் இடமெல்லாம், வழக்கமாகச் செய்வதைக் காட்டிலும் அதிக அளவில், சிறந்த உணவுப் பொருட்களாகப் பயன்படுத்த முடியும். அனைத்து வகுப்புகளின் சுகாதார முடிவுகள். நல்ல வாழ்க்கை அறிவியல், ப. 299.

ஆப்பிள் கூழ், ஜாடிகளில் பாதுகாக்கப்படுகிறது, ஆரோக்கியமான மற்றும் சுவையானது. பேர்ச்சம்பழம் மற்றும் செரீரிகள், கிடைத்தால், குளிர்கால பயன்பாட்டிற்கு சிறந்த பூரியை உருவாக்குகின்றன. கடிதம் 195, 1905. ஆப்பிள் கிடைத்தால், வேறு எதுவும் கிடைக்காவிட்டாலும், பழம் வரை நீங்கள் நல்ல நிலையில் இருப்பீர்கள். பலவிதமான பழங்கள் அவசியம் என்று நான் நினைக்கவில்லை; இன்னும் அவை கவனமாக சேகரிக்கப்பட்டு பருவத்தில் பாதுகாக்கப்பட வேண்டும், ஆப்பிள்கள் கிடைக்காத போது பயன்படுத்த வேண்டும். வளரும் நபருக்கு எந்தப் பழத்தையும் விட ஆப்பிள் சிறந்தது. கடிதம் 5, 1870.

பழத்தோட்டம் மற்றும் முற்றத்தில் இருந்து புதியது - எங்கள் மருத்துவமனைகள் தொடர்பாக பழங்களை வளர்ப்பதன் மூலம் மற்றொரு நன்மை கிடைக்கும். முற்றிலும் கெட்டுப்போகாமல், மரத்தில் இருந்து பறிக்கப்பட்ட பழங்களை நீங்கள் மேஜையில் வைத்திருக்கலாம். கையெழுத்துப் பிரதி 114, 1902.

குடும்பங்களும் நிறுவனங்களும் நிலத்தை பயிரிடுவது மற்றும் மேம்படுத்துவது பற்றி அதிகம் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். பூமியில் விளையும் விளைபொருட்களின் மதிப்பை மட்டுமே மக்கள் அறிந்திருந்தால், மண்ணை வளர்ப்பதற்கு அதிக முயற்சி எடுக்கப்படும். பழத்தோட்டம் மற்றும் காய்கறி தோட்டத்தில் இருந்து அறுவடை செய்யப்படும் புதிய பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளின் சிறப்பு மதிப்புடன் தொடர்புடையதாக அனைவரும் உணர வேண்டும். நோயாளிகள் மற்றும் மாணவர்களின் எண்ணிக்கை அதிகரிக்கும் போது, அதிக நிலம் தேவைப்படும். திராட்சை செடிகளை நடலாம், இதனால் நிறுவனம் அதன் திராட்சைகளை உற்பத்தி செய்ய முடியும். பொருத்தமான இடத்தில் ஆரஞ்சு தோப்பு ஒரு ஆசீர்வாதமாக இருக்கும். கையெழுத்துப் பிரதி 13, 1911.

படைப்பாளர் தேர்ந்தெடுத்த உணவில் தானியங்கள் - தானியங்கள், பழங்கள், கொட்டைகள் மற்றும் காய்கறிகள் ஆகியவை நமது படைப்பாளரால் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட உணவு முறைகளாகும். எளிமையான மற்றும் இயற்கையான முறையில் தயாரிக்கப்படும் இந்த உணவுகள் ஆரோக்கியமான மற்றும் மிகவும் சத்தானவை. அவை வலிமை, எதிர்ப்பு மற்றும் அறிவார்ந்த வீரியத்தை வழங்குகின்றன, அவை மிகவும் சிக்கலான மற்றும் ஊக்கமளிக்கும் உணவால் ஊக்குவிக்கப்படவில்லை. நல்ல வாழ்க்கை அறிவியல், ப. 296.

இறைச்சி உண்பவர்கள் தானியங்கள் மற்றும் காய்கறிகளை மட்டுமே சாப்பிடுகிறார்கள்; ஏனென்றால், விலங்கு இவற்றிலிருந்து வளர்ச்சியைத் தரும் ஊட்டச்சத்தை பெறுகிறது. தானியங்கள் மற்றும் காய்கறிகளில் காணப்பட்ட வாழ்க்கை அவற்றை உண்பவர்களுக்கு செல்கிறது. விலங்கின் இறைச்சியை உண்பதன் மூலம் நாம் அதைப் பெறுகிறோம். கடவுள் நம் உபயோகத்திற்குக் கொடுத்ததைச் சாப்பிட்டு அதை நேரடியாகப் பெறுவது எவ்வளவு சிறப்பாக இருக்கும்! நல்ல வாழ்க்கை அறிவியல், ப. 313.

இறைச்சி கைவிடப்பட்டால், அது பலவிதமான தானியங்கள், கொட்டைகள், காய்கறிகள் மற்றும் பழங்களுடன் மாற்றப்பட வேண்டும், இது சத்தானதாகவும் அதே நேரத்தில் பசியூட்டுவதாகவும் இருக்கும். இறைச்சி இடம் ஆரோக்கியமான மற்றும் மலிவான உணவு நிரப்பப்பட வேண்டும். நல்ல வாழ்க்கை அறிவியல், பக்கங்கள். 316-317.

தசை வலிமை விலங்கு உணவைப் பயன்படுத்துவதைப் பொறுத்தது என்று கருதுவது தவறு. பயன்படுத்துவதை நிறுத்துவதன் மூலம் உடலின் தேவைகள் சிறப்பாக வழங்கப்படலாம், மேலும் வீரியமான ஆரோக்கியத்தை அனுபவிக்க முடியும்.

தானியங்கள், பழங்கள், கொட்டைகள் மற்றும் காய்கறிகளுடன், நல்ல இரத்தத்தை உருவாக்க தேவையான அனைத்து ஊட்டச்சத்து பண்புகளையும் கொண்டுள்ளது. நல்ல வாழ்க்கை அறிவியல், ப. 316.

தானியங்கள், பழங்கள், காய்கறிகள் மற்றும் கொட்டைகள் ஆகியவற்றில் நமக்குத் தேவையான அனைத்து உணவு கூறுகளையும் காண்கிறோம். நாம் ஆவியின் எளிமையில் இறைவனிடம் வந்தால், இறைச்சி மாசுபடாமல் ஆரோக்கியமான உணவை எவ்வாறு தயாரிப்பது என்பதை அவர் நமக்குக் கற்பிப்பார். கையெழுத்துப் பிரதி 27, 1906.

பழங்கள், கொட்டைகள் மற்றும் தானியங்கள் ஆகியவற்றின் இயற்கையின் ஏற்பாடுகள் ஏராளமாக உள்ளன; போக்குவரத்து வசதிகள் காரணமாக, ஆண்டுதோறும் அனைத்து நிலங்களின் தயாரிப்புகளும் பொதுவாக அனைவருக்கும் விநியோகிக்கப்படுகின்றன. இதன் விளைவாக, சில ஆண்டுகளுக்கு முன்பு, விலை உயர்ந்த ஆடம்பரமாகக் கருதப்பட்ட பல உணவுப் பொருட்கள் இப்போது அன்றாடப் பொருட்களாக அனைவருக்கும் கிடைக்கின்றன. நல்ல வாழ்க்கை அறிவியல், ப. 297.

நாம் புத்திசாலித்தனமாகத் திட்டமிட்டால், நல்ல ஆரோக்கியத்திற்கு உகந்த பொருட்களை கிட்டத்தட்ட எல்லா நாடுகளிலும் பெறலாம். அரிசி, கோதுமை, சோளம் மற்றும் ஓட்ஸ் போன்ற பல்வேறு தயாரிக்கப்பட்ட பொருட்கள், பீன்ஸ், பட்டாணி மற்றும் பருப்பு போன்ற பல இடங்களுக்கு அனுப்பப்படுகின்றன. இவை, தேசிய அல்லது இறக்குமதி செய்யப்பட்ட பழங்கள் மற்றும்

எல்லா இடங்களிலும் கிடைக்கும் காய்கறிகளின் அளவு, இறைச்சி உணவுகளைப் பயன்படுத்தாமல், ஒரு முழுமையான உணவு முறையைத் தேர்ந்தெடுப்பதற்கான வாய்ப்பை வழங்குகிறது. நல்ல வாழ்க்கை அறிவியல், ப. 299.

ஒழுங்காக தயாரிக்கப்பட்டது - பழங்கள், தானியங்கள் மற்றும் காய்கறிகள், எளிய முறையில் தயாரிக்கப்பட்ட, மசாலா மற்றும் விலங்கு கொழுப்பு இல்லாமல், பால் அல்லது கிரீம் கொண்டு ஆரோக்கியமான உணவு முறையை உருவாக்கவும். அவை உடலுக்கு ஊட்டச்சத்தை அளிக்கின்றன, மேலும் ஒரு தூண்டுதல் முறையால் உருவாக்கப்படாத சகிப்புத்தன்மை மற்றும் புத்திசாலித்தனத்தின் வீரியத்தை அளிக்கின்றன. கிறிஸ்தவ நிதானம் மற்றும் பைபிள் சுகாதாரம், ப. 47.

கொழுப்பு இல்லாமல் தயாரிக்கப்பட்ட தானியங்கள் மற்றும் பழங்கள், முடிந்தவரை இயற்கையான நிலையில், பரலோகத்திற்கு மொழிபெயர்ப்பதற்கு தயாராகி வருவதாகக் கூறும் அனைவரின் மேசைகளில் உணவாக இருக்க வேண்டும். சாட்சியங்கள், தொகுதி. 2, ப. 352.

கஞ்சி - கஞ்சியில் பயன்படுத்தப்படும் தானியங்கள் பல மணி நேரம் சமைக்கப்பட வேண்டும். ஆனால் மென்மையான அல்லது திரவ உணவுகள் உலர் உணவுகளை விட குறைவான ஆரோக்கியமானவை, அவை போதுமான மெல்லும் தேவை. நல்ல வாழ்க்கை அறிவியல், ப. 301.

சரியான உணவு குறிப்பாக கஞ்சியைக் கொண்டுள்ளது என்று சிலர் உண்மையாக நம்புகிறார்கள். கஞ்சி நிறைய சாப்பிடுவது செரிமான உறுப்புகளுக்கு ஆரோக்கியத்தை தெரிவிக்காது; ஏனெனில் இது திரவங்களுடன் மிகவும் ஒத்திருக்கிறது.

பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகள் மற்றும் ரொட்டி சாப்பிடுவதை ஊக்குவிக்கவும். தி யூதஸ் இன்ஸ்ட்ரக்டர், மே 31, 1894.

முழுக்க மாவு கஞ்சி செய்யலாம். மாவு மிகவும் கரடுமுரடானதாக இருந்தால், நீங்கள் அதை சலிக்கலாம், மற்றும் கஞ்சி சூடாக இருக்கும் போது, பால் சேர்க்கவும். இது முகாமிற்கு மிகவும் சுவையான மற்றும் ஆரோக்கியமான உணவாக இருக்கும். சாட்சியங்கள், தொகுதி. 2, ப. 603.

ரொட்டி வாழ்க்கையின் முக்கிய சொற்றொடர் - மதம் தாய்மார்களை சிறந்த தரமான ரொட்டியை உருவாக்க வழிவகுக்கும். ரொட்டியை உள்ளேயும் வெளியேயும் நன்றாக சுட வேண்டும். வயிற்றின் ஆரோக்கியத்திற்கு அது இலகுவாகவும் உலர்ந்ததாகவும் இருக்க வேண்டும். ரொட்டி என்பது வாழ்க்கையின் உண்மையான கேட்சிபிரேஸ், எனவே ஒவ்வொரு சமையல்காரரும் அதை தயாரிப்பதில் சிறந்தவராக இருக்க வேண்டும். கையெழுத்துப் பிரதி 34, 1899.

நன்கு தயாரிக்கப்பட்ட ரொட்டியில் மதம் - உணவை சரியாக தயாரிப்பது மதக் கடமை அல்ல என்று சிலர் நம்புகிறார்கள்; எனவே, அவர்கள் அதை எப்படி செய்வது என்று கற்றுக்கொள்ள முயற்சிப்பதில்லை. அவர்கள் ரொட்டியை சுடுவதற்கு முன் புளிப்பாக விடுகிறார்கள், மேலும் சமையல்காரரின் கவனக்குறைவுக்கு தீர்வு காண சேர்க்கப்படும் பைகார்பனேட் மனித வயிற்றுக்கு முற்றிலும் பொருந்தாது. நல்ல ரொட்டி செய்ய சிந்தனையும் அக்கறையும் தேவை. இருப்பினும், பலர் நினைப்பதை விட நல்ல ரொட்டியில் அதிக மதம் உள்ளது. கிறிஸ்தவ நிதானம் மற்றும் பைபிள் சுகாதாரம், ப. 47.

முழு கோதுமை மாவில் இருந்து, அமிலத்தன்மை மற்றும் வெளிச்சம் இல்லாத நல்ல ரொட்டியை எவ்வாறு தயாரிப்பது என்பதைக் கற்றுக்கொள்வது ஒவ்வொரு இடம் கிறிஸ்தவ மற்றும் ஒவ்வொரு பெண்ணின் மதக் கடமையாகும். சாட்சியங்கள், தொகுதி. 1, பக். 684. ரொட்டியில் பைகார்பனேட் அல்லது பேக்கிங் பவுடர் பயன்படுத்துவது தீங்கு விளைவிக்கும் மற்றும் தேவையற்றது. பைகார்பனேட் வயிற்றில் வீக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறது, பெரும்பாலும் முழு உடலையும் விஷமாக்குகிறது. பல இல்லத்தரசிகள் பைகார்பனேட்டைப் பயன்படுத்தாமல் நல்ல ரொட்டி தயாரிக்க முடியாது என்று நினைக்கிறார்கள், ஆனால் இது ஒரு தவறு. சிறந்த முறைகளைக் கற்றுக்கொள்வதில் சிரமம் இருந்தால், உங்கள் ரொட்டி ஆரோக்கியமானதாகவும், இயற்கையான சுவைக்கு, மிகவும் இனிமையாகவும் இருக்கும்.

புளித்த ரொட்டியில் பால் பயன்பாடு. புளித்த ரொட்டி அல்லது புளித்த ரொட்டி தயாரிக்கும் போது, தண்ணீருக்கு பதிலாக பால் பயன்படுத்தக்கூடாது. இது கூடுதல் செலவைக் குறிக்கிறது, மேலும் ரொட்டியின் ஆரோக்கியத்தை குறைக்கிறது. பாலில் செய்யப்பட்ட ரொட்டி, தண்ணீரில் செய்யப்பட்ட ரொட்டியைப் போல கூட்ட பிறகு நீண்ட நேரம் நன்றாக வைத்திருக்காது, மேலும் வயிற்றில் எளிதில் புளிக்கும்.

சூடான புளிப்பு ரொட்டி. ரொட்டி இலகுவாகவும் இனிமையாகவும் இருக்க வேண்டும். அமிலத்தன்மையின் சிறிய தடயத்தை கூட பொறுத்துக்கொள்ளக்கூடாது. ரொட்டிகள் சிறியதாக இருக்க வேண்டும், மற்றும் முடிந்தவரை, ஈஸ்ட் பாசிலி அழிக்கப்படும் என்று செய்தபின் கூட வேண்டும். சூடாகவோ அல்லது புதியதாகவோ இருக்கும்போது, எந்த வகையான புளித்த ரொட்டியும் ஜீரணிக்க கடினமாக இருக்கும். அவர் ஒருபோதும் மேஜையில் தோன்றக்கூடாது. இருப்பினும், புளிப்பில்லாத ரொட்டிக்கு இது பொருந்தாது.

புதிய கோதுமை ரொட்டி, ஈஸ்ட் அல்லது ஈஸ்ட் இல்லாமல், மிகவும் சூடான அடுப்பில் சுடப்படும், சுவையாகவும் அதே நேரத்தில் ஆரோக்கியமானதாகவும் இருக்கும்.

டோஸ்ட் மிகவும் செரிமானம் மற்றும் சுவையான உணவுகளில் ஒன்றாகும். பொதுவான ரொட்டியை துண்டுகளாக வெட்டி, ஈரப்பதத்தின் கடைசி சுவடு மறைந்து போகும் வரை அடுப்பில் வைக்கவும். பின்னர் லேசாக மற்றும் சமமாக பழுப்பு நிறமாக இருக்கட்டும். இந்த ரொட்டியை வழக்கமான ரொட்டியை விட நீண்ட நேரம் உலர்ந்த இடத்தில் வைக்கலாம்

பரிமாறும் முன் சிறிது அடுப்பில் வைத்து சூடாக்கி, புதிய தோசை போல் இருக்கும். நல்ல வாழ்க்கை அறிவியல், பக்கங்கள். 300-302.

புதிய ரொட்டியை விட பழைய ரொட்டி விரும்பத்தக்கது - இரண்டு அல்லது மூன்று நாட்கள் பழைய ரொட்டி புதிய ரொட்டியை விட ஆரோக்கியமானது. அடுப்பில் உலர்த்திய ரொட்டி மிகவும் ஆரோக்கியமான உணவுப் பொருட்களில் ஒன்றாகும். கடிதம் 142, 1900.

முழு மாவு ரொட்டி கனமாகவும், புளிப்பாகவும், ஓரளவு மட்டுமே சுடப்படுவதாகவும் நாம் அடிக்கடி காண்கிறோம். கற்றுக்கொள்வதில் ஆர்வமின்மை மற்றும் சமையலின் முக்கிய கடமையை நிறைவேற்றுவதில் அக்கறையின்மை காரணமாக இது நிகழ்கிறது. சில நேரங்களில் நாம் மென்மையான, உலர்ந்த, சமைக்கப்படாத கனவுகள் அல்லது பிஸ்கட் மற்றும் பிற ஓத்த விஷயங்களைக் காணலாம். பின்னர் சமையல்காரர்கள் பழங்கால சமையலில் நன்றாக வேலை செய்ய முடியும் என்று உங்களுக்குச் சொல்வார்கள், ஆனால் உண்மையைச் சொல்வதானால், அவர்களின் குடும்பங்களுக்கு முழு மாவு ரொட்டி பிடிக்காது; இப்படி வாழ்ந்தால் பசியால் சாவார்கள் என்று.

நான் எனக்குள் சொல்லிக்கொண்டேன்: இதைப் பற்றி நான் ஆச்சரியப்படவில்லை. உங்கள் உணவைத் தயாரிக்கும் விதம்தான் அதை மிகவும் சுவையற்றதாக மாற்றுகிறது. இது போன்ற உணவுகளை உண்பது நிச்சயமாக மக்களுக்கு டிஸ்ஸ்பெப்டிக் ஆகிவிடும். இந்த ஏழை சமையல்காரர்களும், அவர்களின் உணவை சாப்பிட வேண்டியவர்களும், சுகாதார சீர்திருத்தம் அவர்களுக்கு நல்லதல்ல என்று தீவிரமாகச் சொல்வார்கள். தாழ்வான, கனமான, புளிப்பு ரொட்டியை நல்ல உணவாக மாற்றும் திறன் வயிற்றுக்கு இல்லை; ஆனால் இந்த கெட்ட ரொட்டி ஆரோக்கியமான வயிற்றை நோயுற்ற உறுப்பாக மாற்றும். அப்படிப்பட்ட உணவை உண்பவர்களுக்குத் தெரியும். இதற்கு காரணம் இல்லையா? இவர்களில் சிலர் தங்களை சுகாதார சீர்திருத்தவாதிகள் என்று அழைக்கிறார்கள், ஆனால் அவர்கள் இல்லை. அவர்களுக்கு சமைக்கத் தெரியாது. அவர்கள் கேக்குகள், உருளைக்கிழங்கு மற்றும் முழு ரொட்டியை தயார் செய்கிறார்கள், ஆனால் அதே வழக்கம் உள்ளது, சிறிய மாறுபாடுகளுடன், மற்றும் உயிரினம் பலப்படுத்தப்படவில்லை. ஆரோக்கியமான மற்றும் சுவையான உணவை தயாரிப்பதில் போதுமான அனுபவத்தைப் பெறுவதற்கு அர்ப்பணிக்கப்பட்ட நேரம் வீணாகிறது என்று அவர்கள் நினைக்கிறார்கள்.

பல குடும்பங்களில் டிஸ்ஸ்பெப்டிக்ஸ் இருப்பதைக் காண்கிறோம், பெரும்பாலும் காரணம் குறைபாடுள்ள ரொட்டி. வீட்டினர் வீசி எறியக் கூடாது என்று எண்ணி உண்பார்கள். மோசமாக தயாரிக்கப்பட்ட ரொட்டியை அப்புறப்படுத்த இதுதானா? இரத்தமாக மாற்ற உங்கள் வயிற்றில் வைப்பீர்களா? இந்த உறுப்புக்கு புளிப்பு ரொட்டியை நன்றாக செய்யும் திறன் உள்ளதா? வெளிச்சத்திற்கு கனமான ரொட்டி? புதிய ரொட்டியில் பூசப்பட்ட ரொட்டி?

முறையான கல்வியைப் பெறாத, சமையலில் திறமை இல்லாத பல மனைவிகள் மற்றும் தாய்மார்கள், தங்கள் குடும்பத்திற்கு தினமும் ஒழுங்காக தயாரிக்கப்பட்ட உணவை வழங்குகிறார்கள், இது நிச்சயமாக செரிமான உறுப்புகளை அழிக்கிறது, மோசமான இரத்தத்தை உருவாக்குகிறது மற்றும் அடிக்கடி கடுமையானது. அழற்சி நோய் தாக்குதல் மற்றும் அகால மரணம். கனமான, புளிப்பு ரொட்டியை சாப்பிட்டதால் பலர் மரணத்திற்கு தள்ளப்பட்டனர். புளிப்பு மற்றும் கனமான ரொட்டியை ஒரு தொகுதியாகத் தயாரிக்கும் ஒரு பெண் வேலை செய்ததாக ஒரு வழக்கு என்னிடம் தெரிவிக்கப்பட்டது. அவரை விடுவித்து வழக்கை மறைக்க, அவர் அவற்றை இரண்டு பெரிய பன்றிகளுக்கு வீசினார். மறுநாள் காலை, வீட்டின் உரிமையாளர் விலங்குகள் இறந்து கிடப்பதைக் கண்டார், தொட்டியை ஆய்வு செய்தபோது, அந்த கனமான ரொட்டியின் துண்டுகளைக் கண்டார். அவர் விசாரணை நடத்தினார், அந்த இளம் பெண் தான் செய்ததை ஒப்புக்கொண்டார். அத்தகைய ரொட்டி பன்றிகளின் மீது ஏற்படுத்தும் விளைவைப் பற்றி அவர் சிந்திக்கவில்லை. புளிப்பு, கனமான ரொட்டி பன்றிகளைக் கொன்றுவிட்டால், அவை ராட்டில்ஸ்னேக்குகளை விழுங்கக்கூடியவை, மற்றும் கிட்டத்தட்ட எல்லாவற்றிலும் வெறுக்கத்தக்கவை என்றால், அது மனித வயிற்றில் உள்ள மென்மையான உறுப்பில் என்ன விளைவை ஏற்படுத்தும்? சாட்சியங்கள், தொகுதி. 1, பக். 681-684.

ரொட்டி மற்றும் பிற திட உணவுகளைப் பயன்படுத்துவதன் நன்மை - இறைச்சி உணவில் இருந்து சைவ உணவுக்கு மாற்றும் போது, புத்திசாலித்தனமாக தயாரிக்கப்பட்ட, நன்கு சமைத்த உணவை அட்டவணையில் வழங்குவதற்கு மிகுந்த கவனம் தேவை.

இவ்வளவு கஞ்சி சாப்பிடுவது தவறு. மெல்லுதல் தேவைப்படும் உலர் உணவு, மிகவும் விரும்பத்தக்கது. ஆரோக்கியமான உணவு தயாரிப்புகள் இந்த விஷயத்தில் ஒரு ஆசீர்வாதம். நல்ல முழு மாவு ரொட்டி மற்றும் ரோஸ், எளிமையாக ஆனால் விடாமுயற்சியுடன் தயாரிக்கப்பட்டால், ஆரோக்கியமாக இருக்கும். ரொட்டியில் சிறிதளவு அமிலத்தன்மை இருக்கக்கூடாது. இது முற்றிலும் சமைக்கப்படும் வரை சுடப்பட வேண்டும். இது மென்மை மற்றும் ஓட்டும் தன்மையை தவிர்க்கும்.

அவற்றைப் பயன்படுத்தக்கூடியவர்களுக்கு, கஞ்சி அல்லது கஞ்சியை விட ஆரோக்கியமான முறையில் தயாரிக்கப்பட்ட நல்ல காய்கறிகள் சிறந்தது. இரண்டு அல்லது மூன்று நாட்கள் பழமையான ரொட்டியுடன் பயன்படுத்தப்படும் பழங்கள் புதிய ரொட்டியை விட அதிக நன்மை பயக்கும். இது, மெதுவாக மற்றும் போதுமான மெல்லுதல், உடலுக்கு தேவையான அனைத்தையும் வழங்கும். கையெழுத்துப் பிரதி 3, 1897.

சூடான பிஸ்கட் மற்றும் இறைச்சி உணவுகள் சுகாதார சீர்திருத்த கொள்கைகளுக்கு முற்றிலும் முரணானது.

வெளியிடப்படாத சாட்சியம், ப. இரண்டு.

பேக்கிங் சோடா பிஸ்கட், சூடான, பெரும்பாலும் வெண்ணெய் பயன்படுத்தப்படுகிறது, மற்றும் ஒரு தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட உணவாக உண்ணப்படுகிறது; இருப்பினும், பலவீனமான செரிமான உறுப்புகள், தங்களுக்கு ஏற்படும் துஷ்பிரயோகத்தை உணர உதவாது. கடிதம் 72, 1896.

நாங்கள் கானானுக்குச் செல்வதற்குப் பதிலாக எகிப்துக்குத் திரும்பிவிட்டோம். விஷயங்களின் வரிசையை நாம் தலைகீழாக மாற்ற வேண்டாமா? எங்கள் மேஜையில் எளிய, ஆரோக்கியமான உணவுகள் கிடைக்காதா? டிஸ்ஸ்பெசியாவை மட்டுமே ஏற்படுத்தும் சூடான பிஸ்கட் இல்லாமல் செய்வோம்? கடிதம் 3, 1884.

பேக்கிங் சோடா அல்லது பேக்கிங் பவுடருடன் கூடிய சூடான குக்கீகள், எங்கள் மேஜையில் ஒருபோதும் தோன்றக்கூடாது. இத்தகைய கட்டுரைகள் வயிற்றுக்குள் நுழைவதற்குப் பொருத்தமற்றவை. சூடான புளித்த ரொட்டி, எந்த வகையிலும் ஜீரணிக்க கடினமாக உள்ளது. ஹோல்மீல் ரொட்டிகள், சுவையான மற்றும் அதே நேரத்தில் ஆரோக்கியமான, முழு மாவில் இருந்து, சுத்தமான, குளிர்ந்த நீர் மற்றும் பாலுடன் கலக்கலாம். ஆனால், நம் மக்களுக்கு எளிமையைக் கற்பிப்பது கடினம். முழு மாவு ரொட்டியை நாங்கள் பரிந்துரைக்கும்போது, நம் நண்பர்கள், "ஆமாம், அதை எப்படி செய்வது என்று எங்களுக்குத் தெரியும்!" அவை பேக்கிங் பவுடர் அல்லது புளிப்பு பால் மற்றும் பைகார்பனேட்டுடன் உயர்ந்ததாகத் தோன்றும்போது நாங்கள் மிகவும் ஏமாற்றமடைகிறோம். இது சீர்திருத்தத்திற்கு சாட்சியமளிக்கவில்லை. முழுக்க முழுக்க மாவு, சுத்தமான, லேசான நீர் மற்றும் பாலுடன் கலந்து, நாம் உண்ணாத சிறந்த ரொட்டியை உருவாக்குகிறது. தண்ணீர் உவர்ப்பாக இருந்தால், அதிக இயற்கை பால் பயன்படுத்தவும் அல்லது மாவில் ஒரு முட்டை சேர்க்கவும். சோள ரொட்டியை நன்கு சூடேற்றப்பட்ட அடுப்பில், நிலையான வெப்பத்துடன் சுட வேண்டும்.

ரொட்டி ரோல்ஸ் செய்ய, லேசான தண்ணீர் மற்றும் பால், அல்லது ஒரு சிறிய கிரீம் பயன்படுத்தவும்; உப்பு பட்டாசு போன்ற கடினமான, நன்கு பிசைந்த மாவை உருவாக்கவும். அடுப்பில் சுட்டுக்கொள்ளவும். அவை சுவையானவை. அவர்களுக்கு போதுமான மெல்லுதல் தேவைப்படுகிறது, இது பற்கள் மற்றும் வயிற்றுக்கு நன்மை பயக்கும். அவை நல்ல இரத்தத்தைக் கொடுக்கின்றன, வலிமையைக் கொடுக்கின்றன. அத்தகைய ரொட்டி, மற்றும் நம் நாட்டில் ஏராளமாக உற்பத்தி செய்யும் பழங்கள், காய்கறிகள் மற்றும் தானியங்கள் ஆகியவற்றின் மூலம், ஒருவர் அதிக சுவையான உணவுகளை விரும்பக்கூடாது. விமர்சனம் மற்றும் ஹோரால்ட், மே 8, 1883.

முழு ரொட்டி வெள்ளை நிறத்தை விட சிறந்தது - வெள்ளை மாவு ரொட்டி முழு ரொட்டியில் உள்ள ஊட்டச்சத்தை உடலுக்கு வழங்க முடியாது. பதப்படுத்தப்பட்ட மாவு ரொட்டியின் பொதுவான பயன்பாடு உடலை ஆரோக்கியமான நிலையில் வைத்திருக்க முடியாது. உங்களுக்கு செயலற்ற கல்லீரல் உள்ளது. வெள்ளை மாவின் பயன்பாடு நீங்கள் வேலை செய்யும் சிரமங்களை மோசமாக்குகிறது. சாட்சியங்கள், தொகுதி. 2, ப. 68.

ரொட்டிக்கு, சூப்பர்ஃபைன் வெள்ளை மாவு சிறந்தது அல்ல. அதன் பயன்பாடு ஆரோக்கியமானதாகவோ அல்லது சிக்கனமாகவோ இல்லை. முழு கோதுமையிலிருந்து தயாரிக்கப்படும் ரொட்டியில் காணப்படும் ஊட்டச்சத்து கூறுகள் மெல்லிய வெள்ளை மாவில் இல்லை. இது மலச்சிக்கல் மற்றும் பிற ஆரோக்கியமற்ற நிலைமைகளுக்கு அடிக்கடி காரணமாகும். நல்ல வாழ்க்கை அறிவியல், ப. 300

உங்கள் ரொட்டியில் தானியங்களை மாற்றவும் - தொடர்ச்சியான உணவுக்கு கோதுமை மாவு மட்டுமே சிறந்தது அல்ல. கோதுமை, ஓட்ஸ் மற்றும் கம்பு ஆகியவற்றின் கலவையானது அதன் ஊட்டச்சத்து பண்புகள் இல்லாத கோதுமையை விட அதிக சத்தானதாக இருக்கும். கடிதம் 91, 1898.

எங்கள் மேஜையில் இனிப்பு ரொட்டிகள் மற்றும் குக்கீகள் அரிதாகவே உள்ளன. நாம் எவ்வளவு குறைவான இனிப்பு உணவுகளை உண்ணுகிறோமோ, அவ்வளவு சிறந்தது; அவை வயிற்று உபாதைகளை உண்டாக்கி, அவற்றைப் பயன்படுத்துபவர்களுக்கு பொறுமையின்மையையும் எரிச்சலையும் உண்டாக்கும். கடிதம் 363, 1907.

நீங்கள் செய்யும் குக்கீகளில் சர்க்கரையை விட்டுவிடுவது நல்லது. சிலர் இனிப்பு குக்கீகளை அதிகம் விரும்புகிறார்கள், ஆனால் இவை செரிமான உறுப்புகளுக்கு தீங்கு விளைவிக்கும். கடிதம் 37, 1901.

அதீத ஈடுபாட்டிற்கான தூண்டுதல் - "தயாரிப்பதற்கு அதிக நேரம் எடுக்கும் இனிப்புகள், அவற்றில் பல, உங்கள் ஆரோக்கியத்திற்கு தீங்கு விளைவிக்கும்." கிறிஸ்தவ கல்வியின் அடிப்படைகள், ப. 227.

பல அட்டவணைகள் உள்ளன, வயிறு அதன் உடலை சரியாக வளர்க்கத் தேவையான அனைத்தையும் பெற்றவுடன், பைகள், புட்டுகள் மற்றும் மிகவும் அலங்கரிக்கப்பட்ட சிர்ப்களைக் கொண்ட மற்றொரு தொடர் வருகிறது. பலர், அவர்கள் ஏற்கனவே போதுமான அளவு சாப்பிட்டிருந்தாலும், தங்கள் வரம்புகளுக்கு அப்பால் சென்று, கவர்ச்சியான இனிப்புகளை சாப்பிடுவார்கள், இருப்பினும், அது அவர்களுக்கு நல்லது அல்ல. இனிப்புக்கு வழங்கப்படும் கூடுதல் பொருட்கள் முழுவதுமாக விநியோகிக்கப்பட்டால், அது ஒரு நன்மையாக இருக்கும்.

கடிதம் 73a, 1896.

இது நாகரீகமாக இருப்பதால், ஆரோக்கியமற்ற பசியின்மைக்கு ஏற்ப, மேம்படுத்தப்பட்ட கேக், துண்டுகள் மற்றும் புட்டுகள் மற்றும் தீங்கு விளைவிக்கும் அனைத்தும் வயிற்றில் குவிந்துள்ளன. அட்டவணை பல்வேறு வகைகளாக இருக்க வேண்டும், இல்லையெனில் சிதைந்த பசி திருப்தி அடையாது. காலையில், பசியின் இந்த அடிமைகள் அடிக்கடி

அவர்களுக்கு சில சமயங்களில் வாய் துர்நாற்றம் மற்றும் நாக்கு பூசியிருக்கும். அவர்கள் ஆரோக்கியத்தை அனுபவிப்பதில்லை, மேலும் அவர்கள் ஏன் வலியை அனுபவிக்கிறார்கள், தலை வலிக்கிறது, பல்வேறு நோய்களுக்கு ஆளாகிறார்கள் என்று அவர்கள் ஆச்சரியப்படுகிறார்கள். ஆன்மீக பரிசுகள், தொகுதி. 4, ப. 130.

வயிற்றில் சாத்தியமான ஒவ்வொரு சுவையான உணவையும் குவிப்பது நாகரீகமாக மாறும் வரை, மனித குடும்பம் நேர்த்தியான உணவின் மீது எப்போதும் அதிகரித்து வரும் ஆசையில் ஈடுபட்டுள்ளது. குறிப்பாக விருந்துகளில், ஒருவர் தனது பசியை கிட்டத்தட்ட தடையின்றி ஈடுபடுத்துகிறார். நாங்கள் நேர்த்தியான மதிய உணவுகள் மற்றும் தாமதமான இரவு உணவுகளில் பங்கேற்கிறோம், இதில் வலுவான சாஸ்கள், அத்துடன் அலங்கரிக்கப்பட்ட கேக்குகள், துண்டுகள், ஐஸ்கிரீம் போன்ற சுவையூட்டும் இறைச்சிகள் உள்ளன. எப்படி வாழ்வது, பக். 53.

இது நாகரீகமாக இருப்பதால், ஏழைகள் மற்றும் அன்றாட வேலைகளை நம்பியிருக்கும் பலர், பல்வேறு வகையான கேக்குகள், பதப்படுத்துதல்கள், துண்டுகள் மற்றும் பலவிதமான நாகரீகமான உணவுகளை வருகைக்கு தயார் செய்ய செலவழிக்கிறார்கள், இது அவற்றில் பங்கேற்பவர்களுக்கு மட்டுமே தீங்கு விளைவிக்கும்; அதே நேரத்தில், தங்களுக்கும் தங்கள் குழந்தைகளுக்கும் ஆடைகள் வாங்குவதற்காக செலவழிக்கப்பட்ட தொகை தேவைப்படும் போது. வயிற்றைச் செலவழித்து ருசியைத் திருப்திப்படுத்த உணவு தயாரிக்கும் நேரத்தைத் தங்கள் குழந்தைகளின் தார்பீக மற்றும் மத போதனைகளுக்கு ஒதுக்க வேண்டும். எப்படி வாழ்வது, பக். 54.

ஆரோக்கியமான மற்றும் சத்தான உணவின் ஒரு பகுதியாக இல்லை - பல்வேறு வகையான கேக்குகளை எவ்வாறு தயாரிப்பது என்பதை பலர் புரிந்துகொள்கிறார்கள், ஆனால் இது மேசையில் வைக்க சிறந்த தரமான உணவு அல்ல. இனிப்பு கேக்குகள், புட்டுகள் மற்றும் கிரீம்கள், செரிமான உறுப்புகளில் தொந்தரவுகளை ஏற்படுத்தும்; மேசையைச் சுற்றியிருப்பவர்களை நாம் ஏன் இப்படிப்பட்ட கட்டுரைகளை அவர்களுக்கு முன் வைக்க வேண்டும்?" தி யூதஸ் இன்ஸ்ட்ரக்டர், மே 31, 1894.

CRA, 331-333. **நேரடி மேற்கோள் எங்கே தொடங்குகிறது?**

"சுகாதார சீர்திருத்தத்தை ஆதரிப்பவர்கள், தாங்கள் கூறும் அனைத்தையும் செய்ய விடாமுயற்சியுடன் பாடுபட்டும். உங்கள் ஆரோக்கியத்திற்கு தீங்கு விளைவிக்கும் எதையும் நிராகரிக்கவும். எளிமையான, ஆரோக்கியமான உணவை உண்ணுங்கள். பழங்கள் சிறந்தவை, மேலும் நிறைய சமையலறை வேலைகளைச் சேமிக்கின்றன. உங்கள் பசியைத் தூண்டுவதற்காக தயாரிக்கப்பட்ட கேக்குகள், இனிப்புகள் மற்றும் பிற உணவுகள் போன்ற நேர்த்தியான பான்தாவை நிராகரிக்கவும். ஒரு வேளை உணவின் குறைவான குணங்களை உண்ணுங்கள், நன்றியுடன் சாப்பிடுங்கள். கடிதம் 135, 1902. CRA, 334.

CAP. 23 கர்ப்ப காலத்தில் மற்றும் குழந்தைகளுக்கான உணவு

"மகப்பேறுக்கு முற்பட்ட தாக்கங்களின் விளைவு பல பெற்றோர்களால் சிறிய முக்கியத்துவம் வாய்ந்ததாகக் கருதப்படுகிறது; இருப்பினும், சொர்க்கம் அதை அப்படி கருதுவதில்லை. நேரடி மேற்கோள் எங்கே முடிவடைகிறது? கடவுளின் தூதன் அனுப்பிய செய்தி, இரண்டு முறை மிகவும் புனிதமான முறையில் கொடுக்கப்பட்டது, இது நாம் மிகவும் கவனத்துடன் பரிசீலிக்கத் தகுதியானது என்பதைக் காட்டுகிறது.

எபிரேய தாய்க்கு சொல்லப்பட்ட வார்த்தைகளில், கடவுள் எல்லா காலங்களிலும் எல்லா தாய்மார்களிடமும் பேசுகிறார். "நான் ஸ்திரீக்கு சொன்னதையெல்லாம் அவள் கைக்கொள்ளுவாள்" (நியாயா. 13:13). தாயின் பழக்கவழக்கங்களால் குழந்தையின் மகிழ்ச்சி பாதிக்கப்படும். உங்கள் பசியும் ஆர்வமும் கொள்கைகளால் நிர்வகிக்கப்பட வேண்டும். உங்களுக்கு ஒரு குழந்தையைக் கொடுப்பதன் மூலம் கடவுளின் திட்டத்தை நிறைவேற்ற விரும்பினால், நீங்கள் தவிர்க்க வேண்டிய விஷயங்கள் உள்ளன, நீங்கள் போரட வேண்டிய விஷயங்கள் உள்ளன. தன் குழந்தை பிறப்பதற்கு முன், அவள் தன்னிச்சையாகவும், சுயநலமாகவும், பொறுமையற்றவராகவும், தேவையற்றவராகவும் இருந்தால், இந்தப் பண்புகள் குழந்தையின் மனநிலையில் பிரதிபலிக்கும். இவ்வாறு, பல குழந்தைகள் தீமையை நோக்கி கிட்டத்தட்ட வெல்ல முடியாத போக்குகளைப் பெற்றுள்ளனர்.

ஆனால் தாய் சரியான கொள்கைகளை தடையின்றி கடைப்பிடித்தால், அவள் மிதமான மற்றும் தன்னலமற்ற, கனிவான, அன்பான மற்றும் தன்னை மறந்தவளாக இருந்தால், அதே குணநலன்களை தன் குழந்தைக்கு கடத்த முடியும். அம்மா மது அருந்தக் கூடாது என்ற உத்தரவு மிகத் தெளிவாக இருந்தது. தன் பசியை போக்க அவள் குடிக்கும் ஒவ்வொரு துளி பானமும் தன் மகனின் உடல், மன மற்றும் தார்பீக ஆரோக்கியத்தை ஆபத்தில் ஆழ்த்துகிறது, மேலும் அவனது படைப்பாளருக்கு எதிரான நேரடி பாவமாகும்.

ஒவ்வொரு தாயின் விருப்பமும் பூர்த்தி செய்யப்பட வேண்டும் என்று பலர் வலியுறுத்துகின்றனர்; எனவே, அவர் எந்த உணவுப் பொருளை விரும்பினாலும், தீங்கு விளைவிப்பதாக இருந்தால், அது அவருடைய பசியை முழுமையாகப் பூர்த்தி செய்ய வேண்டும். அத்தகைய முறை தவறானது மற்றும் தீங்கு விளைவிக்கும். தாயின் உடல் தேவைகளை எந்த விதத்திலும் அலட்சியம் செய்யக்கூடாது.

இரண்டு உயிர்கள் அவளைச் சார்ந்திருக்கிறது, அவளுடைய ஆசைகள் தயவுசெய்து பரிசீலிக்கப்பட வேண்டும், அவளுடைய தேவைகள் தாராளமாக வழங்கப்படுகின்றன. ஆனால் இந்த நேரத்தில், மற்ற எதையும் விட, உணவு மற்றும் மற்ற எல்லாவற்றிலும், உங்கள் உடல் அல்லது மன வலிமையை பலவீனப்படுத்தும் எதையும் நீங்கள் தவிர்க்க வேண்டும். கடவுளின் சொந்தக் கட்டளையின்படி, அவள் தன்மீது சுயக்கட்டுப்பாட்டைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய மிகக் கடுமையான கடமையின் கீழ் இருக்கிறாள். நல்ல வாழ்க்கை அறிவியல், பக்கங்கள். 372 மற்றும் 373.

கர்த்தர் தம் மக்களை விடுவிப்பதற்காக சிம்சோனை எழுப்ப விரும்பியபோது, அவர் தாய்க்கு தனது மகன் பிறப்பதற்கு முன்பே வாழ்க்கையின் சரியான பழக்கவழக்கங்களை பரிந்துரைத்தார். அதே தடையை சிறுவனுக்கு ஆரம்பத்தில் இருந்தே விதிக்க வேண்டும்; ஏனென்றால், அவர் பிறப்பிலிருந்தே ஒரு நசரேயராக கடவுளுக்கு அர்ப்பணிக்கப்பட வேண்டும்.

கர்த்தருடைய தூதன் மனோவாவின் மனைவிக்குத் தோன்றி, அவளுக்கு ஒரு மகன் பிறப்பான் என்று அறிவித்தான்; இதைக் கருத்தில் கொண்டு அவர் அவருக்கு முக்கியமான வழிகாட்டுதல்களைக் கொடுத்தார்: "இப்போது, நீ திராட்சை ரசம் அல்லது மதுபானம் குடிக்கவும், அசுத்தமான எதையும் சாப்பிடவும்" (நியாயா. 13:4).

மனோவாவின் வாக்குப்பண்ணப்பட்ட மகனுக்கு நிறைவேற்ற வேண்டிய முக்கியமான வேலையை கடவுள் வைத்திருந்தார், மேலும் அந்த வேலைக்குத் தேவையான தகுதிகளைப் பெறுவதற்காக, தாய் மற்றும் மகன் இருவரின் பழக்கவழக்கங்களும் மிகவும் கவனமாகக் கட்டுப்படுத்தப்பட வேண்டும். "அவன் திராட்சை ரசத்தையும் மதுபானத்தையும் அருந்தமாட்டான்" (நியாயாதிபதிகள் 13:14), மனோவாவின் மனைவிக்கு தேவதூதன் கொடுத்த அறிவுரை, "அவர் அசுத்தமான எதையும் சாப்பிடக்கூடாது; நான் அவருக்குக் கட்டளையிட்ட அனைத்தையும் அவர் கடைப்பிடிப்பார்" (நியாயா. 13:14). தாயின் பழக்கவழக்கங்களால் குழந்தை நன்றாகவோ அல்லது கெட்டதாகவோ பாதிக்கப்படும். அவள் கொள்கையால் கட்டுப்படுத்தப்பட வேண்டும், மேலும் நிதானத்தையும் துறப்பையும் கடைப்பிடிக்க வேண்டும், அவள் தன் குழந்தையின் நலனை நாடினால். கிறிஸ்தவ நிதானம் மற்றும் பைபிள் சுகாதாரம், பக். 37 மற்றும் 38.

உங்கள் மனைவியைப் பாதுகாப்பாக வைத்திருங்கள் - மனோவாவின் மனைவிக்குச் சொல்லப்பட்ட வார்த்தைகளில் இன்றைய தாய்மார்கள் படிப்பது நல்லது என்ற உண்மையைக் கொண்டுள்ளது. அந்த அன்னையிடம் பேசிய இறைவன், அக்கால கவலையும் சோகமும் நிறைந்த தாய்மார்களிடமும், அடுத்தடுத்த தலைமுறை தாய்மார்களிடமும் பேசினார். ஆம், ஒவ்வொரு தாயும் தன் கடமையை புரிந்து கொள்ள முடியும். அவளுடைய குழந்தைகளின் குணம் அவர்கள் பிறப்பதற்கு முன் அவளது பழக்கவழக்கங்களையும், அவர்கள் பிறந்த பிறகு அவளுடைய தனிப்பட்ட முயற்சிகளையும், நன்மைகள் அல்லது தீமைகளை விட அதிகமாக சார்ந்துள்ளது என்பதை அவளால் அறிய முடியுமா? வெளிப்புற.

"பெண்ணைக் கவனித்துக்கொள்" (நியாயா. 13:13) என்று தேவதூதர் கூறினார். சோதனையை எதிர்க்க தயாராக இருங்கள். அவர்களின் பசியும் ஆர்வமும் கொள்கைகளால் கட்டுப்படுத்தப்பட வேண்டும். ஒவ்வொரு தாயைப் பற்றியும் கூறலாம்: "பெண்ணைக் கவனித்துக்கொள்" (நியாயா. 13:13). அவளுக்கு ஒரு குழந்தையைக் கொடுப்பதில் கடவுளின் நோக்கத்தை அவள் நிறைவேற்ற வேண்டுமானால், அவள் தவிர்க்க வேண்டிய ஒன்று உள்ளது, அவள் எதிர்த்துப் போராட வேண்டிய ஒன்று உள்ளது.

குழந்தைகளின் திறமையான ஆசிரியராக இருக்கும் தாய், அவர்கள் பிறப்பதற்கு முன்பே, சுய மறுப்பு மற்றும் சுயக்கட்டுப்பாட்டின் பழக்கங்களை உருவாக்க வேண்டும்; ஏனெனில் அது அவர்களுக்கு அவர்களின் சொந்த குணங்கள், அவர்களின் சொந்த குணாதிசயங்கள், வலுவான அல்லது பலவீனமாக கடத்துகிறது. பல பெற்றோர்களை விட மக்களின் எதிரி இந்த பிரச்சினையை நன்றாக புரிந்துகொள்கிறார். அம்மா தன்னை எதிர்க்காவிட்டால், தன் மூலம் தன் மகனைப் பாதிக்கலாம் என்று தெரிந்தும், அந்தத் தாயிடம் சோதனைகளைக் கொண்டுவருவார். அம்மாவின் ஒரே நம்பிக்கை கடவுள் மீதுதான். கருணை மற்றும் வலிமைக்காக அவள் அவரிடம் திரும்ப முடியும். நீங்கள் அவரை வீணாகத் தேட மாட்டீர்கள். இந்த வாழ்க்கையில் வெற்றியை அடைவதற்கும் நித்திய ஜீவனைப் பெறுவதற்கும் உதவும் குணங்களை அவளுடைய சந்ததியினருக்கு அனுப்ப இது அவளுக்கு உதவும். டைம்ஸின் அறிகுறிகள், பிப்ரவரி 26, 1902.

பசியின்மை தலைகீழாக மாறக்கூடாது - ஒரு பெண்ணின் குழந்தைகள் பிறப்பதற்கு முன்பு அவள் வாழ்க்கையில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்தாமல் இருப்பது பரவலான தவறு. இந்த முக்கியமான காலகட்டத்தில், தாயின் வேலைகள் நிம்மதியாக இருக்க வேண்டும்.

உங்கள் உடலில் பெரிய மாற்றங்கள் நிகழ்கின்றன. இதற்கு அதிக அளவு இரத்தம் தேவைப்படுகிறது, எனவே இரத்தமாக மாறுவதற்கு அதிக ஊட்டச்சத்து நிறைந்த உணவு தேவைப்படுகிறது. சத்தான உணவுகள் ஏராளமாக கிடைக்காவிட்டால், அது தனது உடல் வலிமையைத் தக்க வைத்துக் கொள்ள முடியாது, மேலும் கருவுக்கு உயிர்ச்சக்தி இல்லை. உங்கள் ஆடைகளுக்கும் கவனம் தேவை. உங்கள் உடலை குளிர்ச்சியின் உணர்விலிருந்து பாதுகாக்க நீங்கள் கவனமாக இருக்க வேண்டும். போதுமான ஆடைகள் இல்லாததை ஈடுசெய்ய இது தேவையில்லாமல் மேற்பரப்பில் உயிர்ச்சக்தியை ஈர்க்கக்கூடாது. தாய், ஆரோக்கியமான மற்றும் சத்தான உணவை ஏராளமாக இழக்க நேரிட்டால், அவளுக்கு தரத்திலும் அளவிலும் இரத்தப் பற்றாக்குறை ஏற்படும். அதன் சுழற்சி குறைபாடு மற்றும் கருவில் அதே கூறுகள் இல்லாமல் இருக்கும். உயிரினங்களுக்கு ஊட்டமளிக்கும் நல்ல இரத்தமாக மாற்றக்கூடிய உணவை குழந்தைகளால் ஜீரணிக்க முடியாது. தாய் மற்றும் குழந்தையின் நல்லாழ்வு நல்ல, சூடான ஆடை மற்றும் சத்தான உணவைப் பொறுத்தது. தாயின் கூடுதல் உயிர்ச்சக்தி நுகர்வு கருத்தில் கொள்ளப்பட வேண்டும்.

ஆனால், மறுபுறம், ஒரு பெண், அவளது சிறப்பு நிலை காரணமாக, அவளது பசியின்மைக்கு இலவச கட்டுப்பாட்டைக் கொடுக்க முடியும் என்ற எண்ணம் வழக்கத்தின் அடிப்படையிலான பிழையாகும், ஆனால் சரியான பகுத்தறிவின் அடிப்படையில் அல்ல. இந்த நிலையில் ஒரு பெண்ணின் பசியின்மை நிலையற்றதாகவும், கேப்ரிசியோஸாகவும், திருப்திப்படுத்த கடினமாகவும் இருக்கலாம்; அத்தகைய உணவு தன் குழந்தையின் உடலுக்கும் வளர்ச்சிக்கும் ஊட்டத்தை அளிக்குமா என்ற காரணத்தைக் கேட்காமல், அவள் கற்பனை செய்யும் எதையும் பழக்கம் அனுமதிக்கிறது. உணவு சத்தானதாக இருக்க வேண்டும் ஆனால் ஊக்கமளிக்கும் தரத்தில் இருக்கக்கூடாது. அவள் இறைச்சி உணவுகள், ஊறுகாய்கள், காரமான உணவுகள் அல்லது இறைச்சி துண்டுகளை விரும்பினால், அவள் அவற்றை சாப்பிட வேண்டும் என்பது வழக்கம்; ஆலோசிக்க வேண்டியது பசியின்மை மட்டுமே. இது ஒரு பெரிய தவறு, மேலும் இது நிறைய சேதத்தை ஏற்படுத்துகிறது.

இந்த சேதத்தை கணக்கிட முடியாது. உணவில் எளிமை அவசியம், மற்றும் உட்கொள்ளும் உணவின் தரம் குறித்து சிறப்பு கவனம் தேவை என்றால், அது இந்த முக்கியமான காலகட்டத்தில்தான்.

கொள்கையால் வழிநடத்தப்படும் மற்றும் நன்கு அறிவுறுத்தப்பட்ட பெண்கள், குறிப்பாக இந்த நேரத்தில் தங்கள் உணவின் எளிமையிலிருந்து விலக மாட்டார்கள். தம்மைச் சார்ந்து வேறொரு உயிர் இருப்பதாகக் கருதி, எல்லாப் பழக்க வழக்கங்களிலும், அதிலும் குறிப்பாக உணவில் கவனமாக இருப்பார்கள். ருசியாக இருப்பதால் தூண்டும் மற்றும் ஊட்டச்சத்து மதிப்பு இல்லாத எதையும் அவர்கள் சாப்பிடக்கூடாது. பல ஆலோசகர்கள் உள்ளனர், அவர்கள் செய்யக்கூடாது என்று காரணம் கூறும் விஷயங்களைச் செய்ய அவர்களை வற்புறுத்த தயாராக உள்ளனர்.

பெற்றோரின் பசியின்மையால் நோயுற்ற குழந்தைகள் பிறக்கின்றன. எண்ணம் வாழும் பல்வேறு வகையான உணவுகள் உயிரினத்திற்குத் தேவையில்லை. மனதில் இருப்பதால் அது வயிற்றிலும் இருக்க வேண்டும் என்று நினைப்பது கிறிஸ்தவப் பெண்கள் நிராகரிக்க வேண்டிய மாபெரும் தவறு.

உயிரினத்தின் தேவைகளைக் கட்டுப்படுத்த கற்பனை அனுமதிக்கப்படக்கூடாது. தங்கள் ரசனையை அவர்கள் மீது ஆதிக்கம் செலுத்த அனுமதிப்பவர்கள் தங்கள் இருப்பின் சட்டங்களை மீறுவதற்கான தண்டனையை அனுபவிப்பார்கள். மற்றும் பிரச்சினை அங்கு முடிவடையவில்லை; அவர்களின் அப்பாவி குழந்தைகளும் பாதிக்கப்படுவார்கள்.

இரத்தத்தை உற்பத்தி செய்யும் உறுப்புகளால் காண்டிமென்ட்கள், இறைச்சி துண்டுகள், ஊறுகாய்கள் மற்றும் ஆரோக்கியமற்ற இறைச்சி உணவுகளை நல்ல இரத்தமாக மாற்ற முடியாது. வயிற்றில் அதிக உணவை அறிமுகப்படுத்தினால், செரிமான உறுப்புகள் அதை அகற்றுவதற்காக அதிக வேலை செய்ய வேண்டிய கட்டாயத்தில் உள்ளன, மேலும் எரிச்சலூட்டும் பொருட்களை உடலில் இருந்து அகற்றினால், தாய் தனக்கு அநீதி இழைத்து, நோயின் அடிப்படையை தனது குழந்தைக்கு அனுப்புகிறார். அவள் விரும்பியபடி சாப்பிட விரும்புகிறாள், அவள் என்ன கற்பனை செய்கிறாள், விளைவுகளைப் பொருட்படுத்தாமல், அவள் தண்டனையை அனுபவிப்பாள், ஆனால் தனியாக அல்ல. உங்கள் கவனக்குறைவால் உங்கள் அப்பாவி மகன் பாதிக்கப்படுவார்.

சாட்சியங்கள், தொகுதி. 2, பக். 381-383.

அதிகப்படியான வேலை மற்றும் போதிய உணவின் விளைவுகள் - பல சந்தர்ப்பங்களில், தாய், தனது குழந்தைகள் பிறப்பதற்கு முன்பு, நாள் முழுவதும் வேலை செய்ய விடப்படுகிறார், இரத்தத்தை தூண்டு கிறது. அவனுடைய பலம் கனிவோடு கவனித்துக் கொள்ளப்பட்டிருக்க வேண்டும். அவரது சுமைகள் அரிதாகவே குறைக்கப்படுகின்றன, இந்த காலம், மற்ற அனைத்தையும் விட, ஓய்வு நேரமாக இருக்க வேண்டும், இது சோர்வு, சோகம் மற்றும் சோகம். தன் பங்கின் அதிக முயற்சியின் காரணமாக, அவள் தன் குழந்தைக்கு இயற்கை வழங்கிய ஊட்டச்சத்தை இழக்கிறாள், மேலும் அவளுடைய இரத்தத்தை சூடாக்குவதன் மூலம், அவள் அதன் மோசமான தரத்தை தன் குழந்தைக்கு தெரிவிக்கிறாள். குழந்தை அதன் உயிர்ச்சக்தியை இழக்கிறது, உடல் மற்றும் மன வலிமையை இழக்கிறது. எப்படி வாழ்வது, பக்கங்கள். 33-34.

அவருடைய சொந்த குடும்பத்தில் எனக்கு B இன் நடைமுறை காட்டப்பட்டது. அவர் கண்டிப்புடனும் கோரிக்கையுடனும் இருந்துள்ளார். அவர் சகோதரர் சி ஆல் பரிந்துரைக்கப்பட்ட சுகாதார சீர்திருத்தத்தை ஏற்றுக்கொண்டார், அவரைப் போலவே, இந்த விஷயத்தில் தீவிரமான கருத்துக்களை ஏற்றுக்கொண்டார்; மற்றும் சமநிலையான மனம் இல்லாததால், அவர் பயங்கரமான முட்டாள்தனங்களைச் செய்தார், அதன் முடிவுகள் காலம் அழிக்கப்படாது. புத்தகங்களிலிருந்து எடுக்கப்பட்ட பகுதிகளின் உதவியுடன், அவர் சகோதரர் சி வாதாடிக் கேட்ட கோட்பாட்டை நடைமுறைக்குக் கொண்டுவரத் தொடங்கினார், மேலும் அவரைப் போலவே, அவர் உருவாக்கிய விதியை அனைவரும் ஏற்றுக்கொள்ளச் செய்தார். அவர் தனது குடும்பத்தை தனது கடுமையான விதிகளுக்கு உட்படுத்தினார், ஆனால் அவர் தனது சொந்த சிற்றின்ப விருப்பங்களைக் கட்டுப்படுத்தத் தவறிவிட்டார். இலக்கின் உயரத்தில் தன்னை நிலைநிறுத்திக் கொண்டு, தன் உடலை அடக்கிக்கொண்டான். சுகாதார சீர்திருத்த முறையைப் பற்றிய சரியான அறிவு அவருக்கு இருந்திருந்தால், அவரது மனைவி ஆரோக்கியமான குழந்தைகளைப் பெற்றெடுக்கும் நிலையில் இல்லை என்பதை அவர் அறிந்திருப்பார். அடிபணியாத உணர்ச்சிகள் காரணத்திலிருந்து விளைவுக்கு காரணமின்றி ஆதிக்கம் செலுத்தின.

பிள்ளைகள் பிறப்பதற்கு முன், தன் மனைவியை ஒரு பெண்ணாக நடத்தாமல், தன் நிலையில் இருக்கும் பெண்ணை நடத்த வேண்டும்.

ஒன்றுக்கு பதிலாக இரண்டு உயிர்களுக்கு உணவளிக்கத் தேவையான உணவின் தரம் மற்றும் அளவு வழங்கப்படவில்லை. மற்றொரு வாழ்க்கை அவளைச் சார்ந்தது, மேலும் அவளுடைய வலிமையைத் தக்கவைக்க அவளுடைய உடலுக்கு ஆரோக்கியமான மற்றும் சத்தான உணவைப் பெறவில்லை. அளவு மற்றும் தரத்தில் பற்றாக்குறை இருந்தது. அவரது உடல் மாற்றங்கள், பல்வேறு மற்றும் அதிக சத்தான உணவின் தரம் தேவை. பலவீனமான செரிமான அமைப்பு மற்றும் மோசமான இரத்தத்துடன் அவருக்கு குழந்தைகள் பிறந்தனர். தாய் கட்டாயப்படுத்திய உணவில் இருந்து, அவளால் நல்ல தரமான இரத்தத்தை வழங்க முடியவில்லை, அதனால் ஸ்க்ரோஃபுல் குழந்தைகளைப் பெற்றெடுத்தாள். சாட்சியங்கள், தொகுதி. 2, பக். 378 மற்றும் 379. CRA, 217-222. நேரடி மேற்கோள் எங்கே தொடங்குகிறது?

CAP. 24 குழந்தைகளுக்கான உணவுமுறை

"எங்களுக்குப் பிறக்கும் குழந்தையை நாம் என்ன செய்வோம்? குழந்தைகள் பிறக்கும் முன் தாயின் நடத்தை பற்றி கடவுள் கூறியதை வாசகருக்கு முன்வைத்துள்ளோம். இருப்பினும், இது எல்லாம் இல்லை. பெற்றோர்கள் தங்கள் கடமையை முழுமையாகப் புரிந்துகொள்வதற்காக, குழந்தைகள் பிறக்கும்போது அவர்களைப் பராமரிப்பது தொடர்பான வழிமுறைகளை வழங்குவதற்காக கேப்ரியல் தேவதை பரலோக நீதிமன்றங்களிலிருந்து அனுப்பப்பட்டார். நேரடி மேற்கோள் எங்கே முடிகிறது?

கிறிஸ்துவின் முதல் வருகையின் போது, மனோவாவுக்குக் கொடுக்கப்பட்டதைப் போன்ற ஒரு செய்தியுடன் கேப்ரியல் தேவதை சகரியாவிடம் வந்தார். வயதான பாதிரியாரிடம் அவரது மனைவிக்கு ஒரு மகன் இருப்பான் என்று கூறப்பட்டது, அதன் பெயர் ஜான். "மேலும்," தேவதை கூறினார், "உங்களுக்கு இன்பமும் மகிழ்ச்சியும் இருக்கும், மேலும் பலர் அவரது பிறப்பில் மகிழ்ச்சியடைவார்கள், ஏனென்றால் அவர் பெரியவராக இருப்பார். ஆண்டவரே, திராட்சரசத்தையும் மதுபானத்தையும் அருந்தமாட்டார், அவர் பரிசுத்த ஆவியால் நிரப்பப்படுவார்" (லூக்கா 1:14-15). இந்த வாக்குறுதியின் குழந்தை கண்டிப்பாக மிதமான பழக்கவழக்கங்களின்படி வளர்க்கப்பட வேண்டும். ஒரு முக்கியமான சீர்திருத்த வேலை அவரிடம் ஒப்படைக்கப்படும்: கிறிஸ்துவுக்கு வழியை தயார் செய்தல்.

மக்களிடையே எல்லா வகையிலும் நிதானம் நிலவியது. மது மற்றும் நேர்த்தியான உணவின் ஈடுபாடு உடல் வலிமையைக் குறைத்து, ஒழுக்கத்தை இழிவுபடுத்தும் அளவுக்கு மிகவும் கலகமான குற்றங்கள் பாவமாகத் தோன்றவில்லை. ஜானின் குரல் பாலைவனத்திலிருந்து மக்களின் பாவ இச்சைகளுக்கு கடுமையான கண்டனத்துடன் ஒலித்தது, மேலும் அவரது சொந்த துறவற பழக்கங்களும் அவரது காலத்தின் மீறலுக்கு ஒரு கண்டனமாக இருந்தது.

சீர்திருத்தத்தின் உண்மையான கொள்கை - நமது நிதானத் துறை ஊழியர்களின் முயற்சிகள், நமது நிலத்தில் இருந்து தன்னடக்கமின்மையின் சாபத்தை விரட்டுவதற்கு போதுமானதாக இல்லை. ஒருமுறை உருவான பழக்கங்களை உடைப்பது கடினம். சீர்திருத்தம் தனது குழந்தைகள் பிறப்பதற்கு முன்பே தாயிடமிருந்து தொடங்க வேண்டும்; கடவுளின் அறிவுரைகளை உண்மையாகக் கடைப்பிடித்தால், நிதானம் இருக்காது.

ஆரோக்கியத்தையும் வாழ்க்கையையும் அழிக்கும் இன்றைய தீமைகளிலிருந்து தனது குழந்தைகளைப் பாதுகாக்க, ஒவ்வொரு தாயும் கடவுளின் விருப்பத்திற்கு ஏற்ப தனது பழக்கங்களை மாற்றியமைக்க, அவருடன் இணக்கமாக வேலை செய்ய ஒவ்வொரு தாயின் தொடர்ச்சியான முயற்சியாக இருக்க வேண்டும். தாய்மார்கள், தாமதமின்றி, தங்கள் படைப்பாளருடன் தங்களைத் தக்க உறவில் வைத்துக் கொள்ளட்டும், அதனால் அவர்கள், அவருடைய அருளால், தங்கள் குழந்தைகளைச் சுற்றி சிதறல் மற்றும் மனச்சோர்வுக்கு எதிராக ஒரு தடையை எழுப்பலாம். தாய்மார்கள் இந்த நடைமுறையை மட்டுமே பின்பற்றினால், இளம் டேனியலைப் போலவே, தார்மீக மற்றும் அறிவுசார் சாதனைகளில் தங்கள் குழந்தைகளும் உயர்ந்த தரத்தை அடைவதைக் காணலாம், சமுதாயத்திற்கு ஆசீர்வாதமாகவும், தங்கள் படைப்பாளரின் மரியாதையாகவும் மாறுகிறார்கள். டைம்ஸின் அறிகுறிகள், செப்டம்பர் 13, 1910.

குழந்தை - குழந்தைக்கு சிறந்த உணவு இயற்கையால் வழங்கப்படும். தேவையில்லாமல், அதை இழக்கக் கூடாது. ஆறுதல் அல்லது சமூக பொழுதுபோக்கிற்காக, குழந்தைக்கு தாய்ப்பால் கொடுக்கும் நுட்பமான பணியிலிருந்து ஒரு தாயை விலக்குவது இதயமற்றது.

தன் குழந்தைக்கு மற்றொருவர் தாய்ப்பால் கொடுப்பதை ஒப்புக்கொள்ளும் தாய், இது கொண்டு வரக்கூடிய விளைவுகளை கவனமாக பரிசீலிக்க வேண்டும். அதிகமாகவோ அல்லது குறைவாகவோ, செவிலியர் தனது சொந்த குணத்தை தான் தாய்ப்பால் கொடுக்கும் குழந்தைக்கு தெரிவிக்கிறார். நல்ல வாழ்க்கை அறிவியல், ப. 383.

ஃபேஷனைத் தொடர், இயற்கையை ஆலோசிப்பதற்குப் பதிலாக துஷ்பிரயோகம் செய்யப்பட்டுள்ளது. தாய்மார்கள் சில சமயங்களில் வேலைக்காரனைச் சார்ந்து இருப்பார்கள், அல்லது தாயின் மார்பகத்தை ஒரு பாட்டில் மாற்ற வேண்டும். ஒரு தாய் தன்னைச் சார்ந்திருக்கும் குழந்தைக்குச் சாதகமாகச் செய்யக்கூடிய மிக நுட்பமான மற்றும் நன்றியுள்ள கடமைகளில் ஒன்று, அவருடைய வாழ்க்கையைத் தன் சொந்த வாழ்க்கையுடன் இணைக்கும் மற்றும் பெண்களின் இதயங்களில் புனிதமான உணர்வுகளை எழுப்பும் ஒரு கடமை, கொலைகார முட்டாள்தனங்களுக்கு பலியாகிறது. ஃபேஷன்..

தங்கள் குழந்தைகளுக்குத் தங்களைக் கட்டுப்படுத்திக் கொள்வது மிகவும் சங்கடமாக இருப்பதால், அவர்களின் உயிரினத்தின் பலனாக இருக்கும் தாய்மார்களுக்கு தாய்ப்பால் கொடுப்பதைத் தியாகம் செய்யும் தாய்மார்கள் உள்ளனர். பாலரும் மற்றும் இன்பத்தின் ஆத்திரமூட்டும் காட்சிகள் ஆன்மாவின் நுண்ணிய உணர்வுகளை மழுங்கடிக்க தங்கள் செல்வாக்கை செலுத்தின; ஃபேஷன் விரும்பும் தாய்க்கு தனது குழந்தைகளுக்கான தாய்வழி கடமைகளை விட கவர்ச்சிகரமானதாக இருந்தது. ஒருவேளை அவள் தன் குழந்தைகளை ஒரு வேலைக்காரனின் பராமரிப்பில் ஒப்படைக்கிறாள், அதனால் அவளிடம் பிரத்தியேகமாக வர வேண்டிய கடமைகளை அவள் நிறைவேற்ற முடியும். அவரது தவறான பழக்கவழக்கங்கள் அவருக்கு தேவையான கடமைகளை விரும்பத்தகாததாக ஆக்குகின்றன, அதை நிறைவேற்றுவதில் அவர் மகிழ்ச்சியாக இருக்க வேண்டும், ஏனெனில் அவரது குழந்தைகளின் கவனிப்பு ஒரு நேர்த்தியான வாழ்க்கையின் கோரிக்கைகளில் தலையிடுகிறது. ஒரு அன்னியன் ஒரு தாயின் கடமைகளைச் செய்கிறான், உயிரைக் காப்பாற்ற மாற்பிலிருந்து உணவைக் கொடுக்கிறான்.

இது இன்னும் எல்லாம் இல்லை. பாலூட்டும் குழந்தைக்கு அவள் தன் மனநிலையையும் குணத்தையும் தெரிவிக்கிறாள். குழந்தையின் வாழ்க்கை அவளுடன் இணைக்கப்பட்டுள்ளது. வேலைக்காரன் ஒரு முரட்டுத்தனமான பெண்ணாக இருந்தால், உணர்ச்சி மற்றும் நியாயமற்ற; அவர் தனது ஒழுக்கத்தில் கவனமாக இல்லாவிட்டால், குழந்தை, எல்லா நிகழ்தகவுகளிலும், ஒரே மாதிரியான அல்லது ஒத்த வகையாக இருக்கும். செவிலியரின் நரம்புகளில் சுழலும் இரத்தத்தின் அதே மொத்த தரம் குழந்தையின் நரம்புகளிலும் உள்ளது. தங்கள் குழந்தைகளை கைகளில் இருந்து தள்ளிவிடும் தாய்மார்கள், தாய்வழி கடமைகளை மறுக்கிறார்கள், ஏனெனில் அவர்கள் எளிதில் தாங்க முடியாத சுகை, அவர்கள் தங்கள் வாழ்க்கையை ஃபேஷனுக்காக அர்ப்பணிக்கிறார்கள் - இந்த தாய்மார்கள் பெயருக்கு தகுதியற்றவர்கள். அவர்கள் உன்னத உள்ளுணர்வுகளையும் புனிதமான பெண்பால் பண்புகளையும் இழிவுபடுத்துகிறார்கள், நாகரீகமான இன்பங்களின் அந்துப்பூச்சிகளாக இருக்க விரும்புகிறார்கள், ஊமை விலங்குகளை விட சந்ததியினருக்கான தங்கள் பொறுப்புகளை குறைவாக உணருகிறார்கள். பல தாய்மார்கள் மார்க்கங்களை பாட்டில்களால் மாற்றுகிறார்கள். அவர்கள் தங்கள் குழந்தைகளுக்கு உணவு இல்லாதபோது இது அவசியம். ஆனால், பத்தில் ஒன்பது நிகழ்வுகளில், தங்கள் இளமைப் பருவத்தில் இருந்தே, உடை மற்றும் உணவு உண்பதில் தவறான பழக்கவழக்கங்கள், இயற்கையால் தங்களுக்கு விதிக்கப்பட்ட கடமைகளை அவர்கள் செய்ய முடியாமல் போய்விட்டது.

குழந்தைகளுக்குப் பாலூட்டும் திறன் கொண்ட தாய்மார்கள் தாயின் மார்பில் இருந்து பாட்டிலுக்கு அழைத்துச் செல்வதில் அன்பும் குரூரமும் இல்லாததாக எனக்கு எப்போதும் தோன்றியது. இந்த விஷயத்தில், பால் ஆரோக்கியமான பசுவிலிருந்து வருவதை உறுதி செய்வதற்கு மிகப்பெரிய கவனிப்பு அவசியம், மேலும் பாட்டில், அதே போல் பால், செய்தபின் சுத்தமானது. இது பெரும்பாலும் கவனிக்கப்படுவதில்லை, இதன் விளைவாக குழந்தை தேவையில்லாமல் பாதிக்கப்படுகிறது. வயிறு மற்றும் குடல் கோளாறுகள் ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது, மேலும் பரிதாபப்படுவதற்கு மிகவும் தகுதியான குழந்தை ஆரோக்கியமாக பிறந்தால் நோய்வாய்ப்படுகிறது. சுகாதார சீர்திருத்தவாதி, செப்டம்பர் 1871.

குழந்தை தாயிடமிருந்து உணவைப் பெறும் காலம் முக்கியமானது. பல தாய்மார்கள், குழந்தைக்கு பாலூட்டும் போது, அதிக வேலை செய்ய அனுமதித்துள்ளனர், சமைப்பதன் மூலம் இரத்தத்தை சூடாக்குகிறார்கள், இது குழந்தையை கடுமையாக பாதித்தது, தாயின் மார்க்கத்திலிருந்து பெறப்பட்ட காய்ச்சல் உணவு மட்டுமல்ல, அதன் இரத்தமும் விஷமாக மாறியது. உணவு முறை ஆரோக்கியமற்ற உணவு - அவரது முழு உடலையும் காய்ச்சலுக்கு ஆளாக்கும் ஒரு ஆட்சி, இதனால் சிறியவரின் ஊட்டச்சத்தை பாதிக்கிறது. இதுவும் தாயின் மன நிலையால் பாதிக்கப்படுகிறது. அவள் மகிழ்ச்சியற்றவளாக இருந்தால், அவள் எளிதில் கிளர்ச்சியடைந்து, எரிச்சல் அடைந்தால், தன் தாயிடமிருந்து குழந்தை பெறும் உணவு வீக்கமடைந்து, அடிக்கடி பெருங்குடல், பிடிப்பு மற்றும் சில சமயங்களில் வலிப்பு மற்றும் மயக்கத்தை உருவாக்குகிறது.

மேலும் தாயிடமிருந்து பெறும் உணவின் தன்மையால் குழந்தையின் தன்மை அதிகமாகவோ அல்லது குறைவாகவோ பாதிக்கப்படுகிறது. அப்படியானால், தாய், தன் குழந்தைக்குப் பாலூட்டும் போது, மகிழ்ச்சியான மனநிலையைப் பேணுவதும், தன் ஆவியை முழுமையாகக் கட்டுப்படுத்துவதும் எவ்வளவு முக்கியம். அவ்வாறு செய்வதன் மூலம், குழந்தையின் ஊட்டச்சத்து பாதிக்கப்படாது, மேலும் குழந்தையைப் பராமரிப்பதில் தாய் பின்பற்றும் அமைதியான மற்றும் கட்டுப்படுத்தப்பட்ட செயல்முறை அவரது ஆவியின் அச்சுடன் நிறைய தொடர்புடையது. சிறியவர் பட்டமாவதும் எளிதில் கிளர்ச்சியடையும் இருந்தால், தாயின் கவனமாகவும் அமைதியாகவும் நடந்துகொள்வது அமைதியான மற்றும் திருத்தும் செல்வாக்கைக் கொண்டிருக்கும், மேலும் குழந்தையின் ஆரோக்கியம் பெரிதும் மேம்படும்.

முறையற்ற சிகிச்சை மூலம் குழந்தைகளுக்கு பெரும் பாதிப்பு ஏற்பட்டுள்ளது. குழந்தை கவனக்குறைவாகத் தோன்றினால், பெரும்பாலான சந்தர்ப்பங்களில், தாயின் தவறான பழக்கவழக்கங்களால் தீங்கு விளைவிக்கும் அளவுக்கு அதிகமான உணவைப் பெற்றதே அவரது எரிச்சலுக்கான காரணம், அவரை அமைதிப்படுத்த பொதுவாக உணவு வழங்கப்படுகிறது. உங்கள் வயிறு ஏற்கனவே அதிக சமையாக இருந்ததால், உணவைச் சேர்ப்பது நிலைமையை மோசமாக்குகிறது. எப்படி வாழ்வது, பக்கங்கள். 39 மற்றும் 40.

உணவு உண்பதில் ஒழுங்குமுறை - குழந்தைப் பருவத்தில் குழந்தைகள் தாயிடமிருந்து பெற வேண்டிய முதல் கல்வி அவர்களின் உடல் ஆரோக்கியத்தைப் பற்றியதாக இருக்க வேண்டும். அவர்களின் சிறந்த ஆரோக்கியத்தை பராமரிக்கும் தரமான எளிய உணவு மட்டுமே அவர்களுக்கு அனுமதிக்கப்பட வேண்டும், மேலும் இது வழக்கமான காலகட்டங்களில் மட்டுமே எடுக்கப்பட வேண்டும், ஒரு நாளைக்கு மூன்று முறைக்கு மேல் எடுக்கக்கூடாது, மேலும் இரண்டு உணவுகள் மூன்றை விட சிறந்ததாக இருக்கும். குழந்தைகள் ஒழுங்காக ஒழுக்கமாக இருந்தால், அவர்கள் அழுவதன் மூலமும் கோபப்படுவதன் மூலமும் எதையும் சாதிக்க மாட்டார்கள் என்பதை அவர்கள் விரைவில் அறிந்து கொள்வார்கள். புத்திசாலியான தாய், தன் குழந்தைகளின் கல்வியில், தன் தற்போதைய வசதிக்காக மட்டுமே செயல்படாமல், அவர்களின் எதிர்கால நலனுக்காகச் செயல்படுவாள். மேலும் இதற்காக அவர் தனது குழந்தைகளுக்கு அவர்களின் பசியைக் கட்டுப்படுத்தி, தங்களைத் தாங்களே மறுத்துக்கொள்ளும் முக்கியமான பாடத்தைக் கற்பிப்பார், மேலும் அவர்கள் ஆரோக்கியத்தை மனதில் கொண்டு சாப்பிட வேண்டும், குடிக்க வேண்டும், உடை அணிய வேண்டும். எப்படி வாழ்வது, பக். 41. உங்கள் குழந்தைகள் உணவுக்கு இடையில் இனிப்புகள், பழங்கள், பருப்புகள் அல்லது உணவு வணிகத்தில் வேறு எதையும் சாப்பிட அனுமதிக்காதீர்கள். ஒரு நாளைக்கு இரண்டு வேளை உணவு அவர்களுக்கு மூன்று உணவை விட சிறந்ததாக இருக்கும். பெற்றோர்கள் ஒரு முன்மாதிரியை வைத்து, கொள்கையின்படி வழிநடத்தினால், அவர்களின் குழந்தைகள் விரைவில் வரிசையில் விழுவார்கள். உண்ணும் முறைகேடுகள் செரிமான உறுப்புகளின் ஆரோக்கியமான நிலையை அழிக்கின்றன, உங்கள் பிள்ளைகள் மேசைக்கு வரும்போது, அவர்கள் ஆரோக்கியமான உணவை விரும்பவில்லை; அவர்களின் பசியின்மை மிகவும் ஏங்குகிறது

தீங்கு விளைவிக்கும். பல முறை உங்கள் பிள்ளைகள் காய்ச்சலாலும் சளியிலும் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர்

பொருத்தமற்றது, அவர்களின் நோய்க்கு பெற்றோரே பொறுப்பு. தங்கள் குழந்தைகள் ஆரோக்கியத்திற்கு உகந்த பழக்கவழக்கங்களை உருவாக்குவதை உறுதி செய்வது பெற்றோரின் கடமையாகும், இதனால் அவர்கள் தங்களை நிறைய தொந்தரவுகளில் இருந்து காப்பாற்றுகிறார்கள். சாட்சியங்கள், தொகுதி. 4, ப. 502.

குழந்தைகளுக்கு அடிக்கடி உணவளிக்கப்படுகிறது, இது காய்ச்சல் நோய் மற்றும் பல்வேறு வகையான துன்பங்களை ஏற்படுத்துகிறது. வயிறு தொடர்ந்து வேலை செய்ய கட்டாயப்படுத்தப்படக்கூடாது, ஆனால் அதன் ஓய்வு காலங்களைக் கொண்டிருக்க வேண்டும். இது இல்லாமல், குழந்தைகள் குறும்பு மற்றும் எரிச்சல், அடிக்கடி நோய்வாய்ப்படுவார்கள். சுகாதார சீர்திருத்தவாதி, செப்டம்பர் 1866.

குழந்தை பருவத்தில் பசியின்மை கல்வி - ஆரோக்கியமான உணவைப் பற்றி குழந்தைகளுக்கு நன்கு கற்பிப்பதன் முக்கியத்துவத்தை சரியாகப் பாராட்ட முடியாது. வாழ்வதற்காகத்தான் சாப்பிட வேண்டும், சாப்பிடுவதற்காக வாழக்கூடாது என்பதை குழந்தைகள் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும். இந்தப் பழக்கங்கள் சிறு குழந்தைகளிடம் நடைமுறைப்படுத்தத் தொடங்க வேண்டும்.

அவள் வழக்கமான இடைவெளியில் மட்டுமே உணவை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும், மேலும் அவள் வயதாகும்போது குறைவாக அடிக்கடி சாப்பிட வேண்டும். அவரால் ஜீரணிக்க முடியாத இனிப்பு அல்லது வயது வந்தோருக்கான உணவை அவருக்கு வழங்குவது நல்லதல்ல. குழந்தைகளுக்கு உணவளிப்பதில் அக்கறையும் முறைமையும் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துவதோடு, அவர்களை அமைதியாகவும் அடக்கமாகவும் ஆக்குகிறது, ஆனால் பிற்காலத்தில் அவர்களுக்கு ஆசீர்வாதமாக இருக்கும் பழக்கவழக்கங்களுக்கு அடித்தளம் அமைக்கும்.

குழந்தைகள் குழந்தை பருவத்தில் இருந்து வெளிப்படும் போது, அவர்களின் சுவை மற்றும் பசியின்மை கல்வியில் மிகுந்த கவனம் செலுத்த வேண்டும். அவர்கள் பெரும்பாலும் அவர்கள் விரும்பியதை சாப்பிட அனுமதிக்கப்படுகிறார்கள், மற்றும் அவர்கள் விரும்பும் போது, அவர்களின் ஆரோக்கியத்தை கருத்தில் கொள்ளாமல். தின்பண்டங்களில் அடிக்கடி வீணாகும் முயற்சிகளும் பணமும் குழந்தைகளின் வாழ்க்கையின் முதல் குறிக்கோள், மிகப்பெரிய மகிழ்ச்சியைத் தருவது, அவர்களின் பசியை திருப்திப்படுத்துவது என்று நினைக்க வைக்கிறது. இதன் விளைவு பெருந்தீனி, அதைத் தொடர்ந்து நோய், இது பொதுவாக நச்சு மருந்துகளைப் பயன்படுத்துகிறது.

பெற்றோர்கள் தங்கள் குழந்தைகளின் பசியைக் கற்பிக்க வேண்டும், அவர்களின் ஆரோக்கியத்திற்கு தீங்கு விளைவிக்கும் பொருட்களை சாப்பிட அனுமதிக்கக்கூடாது. ஆனால் அவர்களின் உணவை ஒழுங்குபடுத்தும் முயற்சியில், நம் பிள்ளைகள் அவர்களின் சுவைக்கு விரும்பத்தகாதவற்றையோ அல்லது அவர்களுக்குத் தேவையானதை விட அதிகமாகவோ சாப்பிடக் கூடாது என்பதில் கவனமாக இருக்க வேண்டும். குழந்தைகளுக்கு உரிமைகள் உள்ளன, அவர்களுக்கு விருப்பங்கள் உள்ளன, இவை நியாயமானதாக இருக்கும்போது, அவர்கள் மதிக்கப்பட வேண்டும்.

குழந்தைகளின் ஆரோக்கியத்தையும் மகிழ்ச்சியான மனநிலையையும் காவு கொடுத்து குழந்தைகளின் ஆசைகளைப் பூர்த்தி செய்யும் தாய்மார்கள், முளைத்து பலன் தரும் தீங்கு விளைவிக்கும் விதைகளை விதைக்கிறார்கள். குழந்தைகளுடன் சுய இன்பம் வளர்கிறது, இதனால் உடல் மற்றும் மன வலிமை இரண்டும் தியாகம் செய்யப்படுகிறது. இதைச் செய்யும் தாய்மார்கள் தாங்கள் விதைத்த விதையை கசப்பாக அறுவடை செய்கிறார்கள். குடும்பத்திலும் சமுதாயத்திலும் ஒரு உன்னதமான மற்றும் பயனுள்ள பாத்திரத்தை வகிக்க இயலாது, மனரீதியாகவும், குணநலன் ரீதியாகவும் தங்கள் குழந்தைகள் வளர்வதை அவர்கள் காண்கிறார்கள். ஆரோக்கியமற்ற உணவின் செல்வாக்கின் கீழ் ஆன்மீக, மன மற்றும் உடல் திறன்கள் பாதிக்கப்படுகின்றன. மனசாட்சி உணர்ச்சியற்றதாகிறது, மேலும் நல்ல அபிப்பிராயங்களுக்கு உணர்திறன் குறைகிறது.

குழந்தைகள் தங்கள் பசியைக் கட்டுப்படுத்தவும், சுகாதார விதிகளின்படி சாப்பிடவும் கற்றுக்கொடுக்கும்போது, அவர்கள் அவர்களுக்குத் தீங்கு விளைவிப்பதை மட்டுமே இழக்கிறார்கள் என்பதை அவர்களுக்குப் புரிய வைப்பது முக்கியம்.

அவர்கள் சிறந்தவற்றிற்காக தீங்கு விளைவிக்கும் விஷயங்களை நிராகரிக்கிறார்கள். தேவன் தாராளமாக நமக்கு அளித்துள்ள நல்ல விஷயங்களைக் கொண்டு மேசை கவர்ச்சிகரமானதாகவும் கவர்ச்சிகரமானதாகவும் இருக்கட்டும். உணவு நேரத்தை மகிழ்ச்சியான மற்றும் மகிழ்ச்சியான நேரமாக ஆக்குங்கள். மேலும் நமக்களிக்கப்பட்ட பரிசுகளை நாம் அனுபவித்து மகிழும்போது, கொடுப்பவருக்கு நன்றியுடன் துதிப்போமாக. நல்ல வாழ்க்கை அறிவியல், பக்கங்கள். 383-385.

பல பெற்றோர்கள், தங்கள் பிள்ளைகளுக்குப் பொறுமையாகத் துறக்கும் பழக்கவழக்கங்களைப் பயிற்றுவிக்கும் பணியைத் தவிர்ப்பதற்காகவும், கடவுளின் அனைத்து ஆசீர்வாதங்களையும் சரியாகப் பயன்படுத்த கற்றுக்கொடுக்கவும், அவர்கள் விரும்பியதை சாப்பிடவும் குடிக்கவும் அனுமதிக்கிறார்கள். பசி மற்றும் சுயநல ஈடுபாடு, நேர்மறையாக கட்டுப்படுத்தப்படாவிட்டால், வளர்ச்சியுடன் அதிகரித்து வலிமையுடன் வலுவடையும். இந்த குழந்தைகள் தங்களுக்காக வாழத் தொடங்கும் போது, சமூகத்தில் தங்கள் இடத்தைப் பிடிக்கும்போது, அவர்கள் சோதனையை எதிர்க்கும் சக்தியற்றவர்களாக இருப்பார்கள். ஒழுக்க அசுத்தமும் அக்கிரமமும் எங்கும் நிறைந்துள்ளன. ரசனையில் ஈடுபடுவதற்கும் விருப்பத்தை திருப்திப்படுத்துவதற்கும் ஆசை பல ஆண்டுகள் கடந்தாலும் குறையவில்லை, பொதுவாக இளைஞர்கள் தூண்டுதலால் ஆளப்பட்டு, பசியின் அடிமைகளாக மாறுகிறார்கள். பெருந்தீனி, புகையிலை பக்தன், மது அருந்துபவன், மது அருந்துபவர்கள் ஆகியோரிடம் கல்வி குறைபாடுகளின் தீய விளைவுகளை நாம் காண்கிறோம். சாட்சியங்கள், தொகுதி. 3, ப. 564.

மனச்சோர்வு மற்றும் சீரழிவு - முறையற்ற முறையில் சாப்பிடும் குழந்தைகள் பெரும்பாலும் பலவீனமாகவும், வெளிர் மற்றும் வளர்ச்சி குன்றியதாகவும், பதட்டமாகவும், கிளர்ச்சியுடனும், எரிச்சலுடனும் இருப்பார்கள். உன்னதமான அனைத்தும் தியாகம் செய்யப்படுகின்றன

பசியின்மை மற்றும் சிற்றின்ப உணர்வுகள் ஆதிக்கம் செலுத்துகின்றன. ஐந்து வயது முதல் பத்து மற்றும் பதினைந்து வயது வரையிலான பல குழந்தைகளின் வாழ்க்கை சீரழிவால் குறிக்கப்படுகிறது. ஏறக்குறைய எல்லா தீமைகள் பற்றிய அறிவும் அவர்களுக்கு உண்டு. பெற்றோர்கள், பெரும்பாலும், இந்த விஷயத்தில் தவறு செய்கிறார்கள், மேலும் அவர்களின் குழந்தைகளின் பாவங்களுக்காக அவர்கள் மீது குற்றம் சாட்டப்படுவார்கள், அவர்களின் முறையற்ற நடத்தை மறைமுகமாக அவர்களைச் செய்ய வழிவகுத்தது. இறைச்சி உணவுகள் மற்றும் மசாலாப் பொருட்களுடன் தயாரிக்கப்பட்ட பிற உணவுகளை மேசையில் வைப்பதன் மூலம் அவர்கள் தங்கள் குழந்தைகளை பசியை தூண்டுகிறார்கள், இது சிற்றின்ப உணர்ச்சிகளைத் தூண்டும். அவர்களின் உதாரணத்தின் மூலம், அவர்கள் தங்கள் குழந்தைகளுக்கு சாப்பிடுவதில் நிதானத்தை கற்பிக்கிறார்கள். அவர்கள் நாளின் எந்த நேரத்திலும் சாப்பிட அனுமதித்துள்ளனர், இது செரிமான உறுப்புகளை தொடர்ந்து ஏற்றுக்கிறது. தாய்மார்கள் தங்கள் குழந்தைகளுக்கு கற்பிக்க மிகக் குறைந்த நேரமே உள்ளது. உங்கள் மேசைக்கு ஆரோக்கியமற்ற பல்வேறு வகையான உணவுகளை தயாரிப்பதில் உங்கள் பொன்னான நேரம் ஒதுக்கப்பட்டுள்ளது.

பல பெற்றோர்கள் தங்கள் குழந்தைகளை நாகரீகத்திற்கு ஏற்ப தங்கள் வாழ்க்கையை மாற்றியமைக்க முயன்றபோது அவர்கள் தங்களைத் தாங்களே அழித்துக்கொள்ள அனுமதித்துள்ளனர். பார்வையாளர்கள் வந்தால், அவர்கள் எந்தப் பரிச்சயமான வட்டத்திலும் இருப்பதைப் போல பணக்காரர்களாக ஒரு மேஜையில் உட்கார விரும்புகிறார்கள். இந்த நோக்கத்திற்காக அதிக நேரமும் செலவும் செலவிடப்படுகிறது. தோற்றத்திற்காக, பணக்கார உணவு தயாரிக்கப்படுகிறது, பசியின்மைக்கு ஏற்றது, மேலும் கிறிஸ்தவர்கள் என்று கூறுபவர்கள் கூட ஒரு வகுப்பை ஈர்க்கும் அளவுக்கு வம்பு செய்கிறார்கள், அவர்களைச் சந்திக்கும்போது, அவர்களுக்கு வழங்கப்படும் சுவையான உணவுகளை சாப்பிடுவதே முக்கிய நோக்கம். இந்த அர்த்தத்தில் கிறிஸ்தவர்கள் தங்களை சீர்திருத்திக்கொள்ள வேண்டும். அவர்கள் தங்கள் பார்வையாளர்களை மரியாதையுடன் நடத்த வேண்டும் என்றாலும், அவர்கள் ஃபேஷனுக்கும் பசிக்கும் பெரிய அடிமைகளாக இருக்கக்கூடாது. ஆன்மீக பரிசுகள், தொகுதி. 4, பக். 132-133.

எளிமைக்கான நோக்கம் - உணவு மிகவும் எளிமையாக இருக்க வேண்டும், அதன் தயாரிப்பு தாயின் முழு நேரத்தையும் எடுத்துக் கொள்ளாது. ஆரோக்கியமான மற்றும் அழைக்கும் விதத்தில் தயாரிக்கப்பட்ட ஆரோக்கியமான உணவை மேசைக்கு வழங்குவதில் கவனமாக இருக்க வேண்டும் என்பது உண்மைதான். நீங்கள் கவனக்குறைவாக உணவுக்காக கலக்கக்கூடிய எதையும் உங்கள் குழந்தைகளுக்கு நல்லது என்று நினைக்காதீர்கள். ஆனால் வக்கிரமான பசியைப் மகிழ்விப்பதற்காக ஆரோக்கியமற்ற உணவுகளைத் தயாரிப்பதற்கு குறைந்த நேரத்தை ஒதுக்க வேண்டும். மேலும் குழந்தைகளுக்கு கல்வி மற்றும் தயார்படுத்துவதற்கு அதிக நேரத்தை ஒதுக்க வேண்டும். நீங்கள் என்ன சாப்பிடுவீர்கள், என்ன குடிப்பீர்கள், என்ன உடுத்துவீர்கள் என்று தேவையற்ற திட்டமிடுதலுக்கு இப்போது அர்ப்பணிக்கப்பட்ட பலம், அவர்களின் நபரை சுத்தமாக வைத்திருப்பதற்கும் அவர்களின் ஆடைகளை நன்கு ஒழுங்கமைப்பதற்கும் நோக்கி செலுத்தப்பட்டும். கிறிஸ்தவ நிதானம் மற்றும் பைபிள் சுகாதாரம், ப. 141.

அதிக பதப்படுத்தப்பட்ட இறைச்சிகள் மற்றும் பணக்கார பாஸ்தா ஆகியவை குழந்தைகளின் முக்கிய செரிமான உறுப்புகளை களைந்துவிடும். அவர்கள் எளிமையான மற்றும் ஆரோக்கியமான உணவைப் பழக்கப்படுத்தினால், அவர்களின் பசியானது இயற்கைக்கு மாறான உபசரிப்புகளையும் சிக்கலான உணவுகளையும் கோராது. குழந்தைகளுக்கு வழங்கப்படும் இறைச்சி, அவர்களின் வெற்றிக்கு உத்தரவாதம் அளிக்க சிறந்த வழி அல்ல. உங்கள் பிள்ளைகளை இறைச்சி உணவுகளில் வாழக் கற்பிப்பது அவர்களுக்கு தீங்கு விளைவிக்கும். அது இரண்டாவது இயல்பு ஆன பிறகு சுவையை சரிசெய்து சீர்திருத்துவதை விட இயற்கைக்கு மாறான பசியை உருவாக்குவது மிகவும் எளிதானது. கடிதம் 72, 1896.

நிதானத்தை ஊக்குவித்தல் - எல்லா இடங்களிலும் இருக்கும் தன்னடக்கத்தை இழிவுபடுத்தும் பல தாய்மார்கள், காரணத்தைக் காணும் அளவுக்கு ஆழமாகப் பார்ப்பதில்லை. அவர்கள் ஒவ்வொரு நாளும் மிகவும் காரமான உணவுகள் மற்றும் உணவுகளை தயாரிக்கிறார்கள், இது பசியைத் தூண்டுகிறது மற்றும் அதிகப்படியான உணவை ஊக்குவிக்கிறது. நமது அமெரிக்க மக்களின் அட்டவணை பொதுவாக குடிகாரர்களை உருவாக்கும் வகையில் வழங்கப்படுகிறது. ஒரு பரந்த வகுப்பிற்கு, பசியே ஆதிக்கம் செலுத்தும் விதி. அடிக்கடி சாப்பிடுவதன் மூலமும் ஆரோக்கியமற்ற உணவை உட்கொள்வதன் மூலமும் தனது பசியை ஈடுபடுத்துபவர், தவறான உணவுப் பழக்கத்தை வலுப்படுத்துவதால், பசியின்மை மற்றும் ஆர்வத்தின் தேவைகளை விகிதாசாரத்தில் எதிர்க்கும் வலிமையை பலவீனப்படுத்துகிறார். சமுதாயத்தில் நன்கு வடிவமைக்கப்பட்ட குழந்தைகளை வழங்குவதற்கு கடவுள் மற்றும் உலகத்திற்கான தங்கள் கடமையின் மீது தாய்மார்கள் முறையாக ஈர்க்கப்பட வேண்டும். உறுதியான கொள்கைகளுடன் செயல் துறைக்கு வரும் ஆண்களும் பெண்களும் இந்த ஊழல் நிறைந்த நூற்றாண்டின் தாரமீக மாசுகளுக்கு மத்தியில் மாசுபடாமல் இருக்க முடியும்.

பல கிறிஸ்தவப் பெண்களின் அட்டவணைகள் தினசரி பல்வேறு உணவுகளுடன் வயிற்றை எரிச்சலூட்டும் மற்றும் உயிரினத்தின் காய்ச்சல் நிலையை உருவாக்குகின்றன. சதை உணவுகள் சில குடும்பங்களின் மேசையில் முக்கிய உணவுப் பொருளாக இருக்கின்றன, அவர்களின் இரத்தம் புற்றுநோய் மற்றும் ஸ்க்ரோஃபுல் நகைச்சுவைகளால் நிரப்பப்படும் வரை. அவர்கள் உண்பதை வைத்துதான் அவர்களின் உடல் உருவாகிறது. ஆனால் அவர்கள் மீது துன்பமும் நோயும் வரும்போது, இது பிராவிடின்ஸால் ஏற்பட்ட துன்பமாக கருதப்படுகிறது.

நாங்கள் மீண்டும் சொல்கிறோம்: மனச்சோர்வு எங்கள் அட்டவணையில் தொடங்குகிறது. அது இரண்டாவது இயல்பு ஆகும் வரை உங்கள் பசியை ஈடுபடுத்துங்கள். தேநீர் மற்றும் காபியைப் பயன்படுத்துவதன் மூலம், புகைபிடிக்கும் ஆசை உருவாகிறது, மேலும் இது குடிக்கும் விருப்பத்தைத் தூண்டுகிறது. சாட்சியங்கள், தொகுதி. 3, ப. 563.

பெற்றோர்கள் தங்களுடைய சொந்த வீடுகளிலேயே, குழந்தைப் பருவத்திலிருந்தே தங்கள் குழந்தைகளுக்குப் பின்பற்றக் கற்றுக்கொடுக்கும் கொள்கைகளின் அடிப்படையில், சுயமரியாதைக்கு எதிரான அறப்போரைத் தொடங்கட்டும், மேலும் அவர்களுக்கு வெற்றி கிடைக்கும் என்ற நம்பிக்கையும் இருக்கலாம். நல்ல வாழ்க்கை அறிவியல், ப. 334.

பெற்றோர்கள் தங்கள் குழந்தைகளுடன் சரியான முறையில் கையாள்வதில் ஞானியாக மாறுவதைத் தங்கள் முதல் பொருளாகக் கொள்ள வேண்டும், அவர்கள் ஒரு நல்ல உடலில் ஒரு நல்ல மனதைப் பாதுகாக்க வேண்டும். இல்லற வாழ்வின் ஒவ்வொரு விஷயத்திலும் நிதானத்தின் கொள்கைகளை கடைபிடிக்க வேண்டும். குழந்தைப் பருவத்திலிருந்தே தன்னலமற்ற தன்மை குழந்தைகளுக்குக் கற்பிக்கப்பட வேண்டும் மற்றும் அவர்கள் மீது திணிக்கப்பட வேண்டும். கிறிஸ்தவ நிதானம் மற்றும் பைபிள் சுகாதாரம், ப. 46.

பல பெற்றோர்கள் தங்கள் குழந்தைகளின் ரசனைகளைக் கற்றுக்கொடுத்து அவர்களின் பசியை வடிவமைக்கிறார்கள். அவர்கள் இறைச்சி உணவுகளை உண்ணவும், தேநீர் மற்றும் காபி குடிக்கவும் அனுமதிக்கப்படுகிறார்கள். சில தாய்மார்கள் தங்கள் குழந்தைகளைப் பயன்படுத்த ஊக்குவிக்கும் அதிக பதப்படுத்தப்பட்ட இறைச்சி உணவுகள் மற்றும் தேநீர் மற்றும் காபி ஆகியவை புகையிலை போன்ற வலுவான தூண்டுதல்களுக்கு ஏங்குவதற்கு வழி வகுக்கின்றன. இதைப் பயன்படுத்துவது மது பானங்களுக்கான விருப்பத்தைத் தூண்டுகிறது, மேலும் புகையிலை மற்றும் மதுவின் பயன்பாடு நரம்பு சக்தியைக் குறைக்கிறது.

கிறிஸ்தவர்களின் தாரமீக உணர்வுகள் எல்லாவற்றிலும் நிதானம் என்ற தலைப்பில் விழித்திருந்தால், அவர்கள் தங்கள் மேசையில் தொடங்கி, அவர்களின் முன்மாதிரியின் மூலம், சுய கட்டுப்பாட்டில் பலவீனமானவர்களுக்கும், பசியை எதிர்க்க கிட்டத்தட்ட சக்தியற்றவர்களுக்கும் உதவலாம். இறைவன் பசியின்மை. இந்த வாழ்க்கையில் நாம் உருவாக்கும் பழக்கவழக்கங்கள் நமது நித்திய நலன்களை பாதிக்கும் என்பதை நாம் உணர்ந்தால், நமது நித்திய விதி கண்டிப்பாக மிதமான பழக்கவழக்கங்களைப் பொறுத்தது என்பதை உணர்ந்தால், உண்ணுதல் மற்றும் குடிப்பதில் கடுமையான நிதானத்தைக் கடைப்பிடிக்க முயற்சிப்போம்.

நமது முன்மாதிரி மற்றும் தனிப்பட்ட முயற்சிகள் மூலம் பலரை தன்னடக்கமின்மை, குற்றம் மற்றும் மரணம் ஆகியவற்றின் சீரழிவிலிருந்து காப்பாற்றுவதற்கான வழிமுறையாக இருக்க முடியும். ஆரோக்கியமான மற்றும் சத்தான உணவை மட்டுமே மேசையில் வைப்பதன் மூலம் மற்றவர்களைக் காப்பாற்றும் பெரும் பணியில் நம் சகோதரிகள் அதிகம் செய்ய முடியும். அவர்கள் தங்களுடைய விலைமதிப்பற்ற நேரத்தை தங்கள் குழந்தைகளின் ரசனைகள் மற்றும் பசியைப் பயிற்றுவிப்பதில் பயன்படுத்த முடியும், எல்லாவற்றிலும் நிதானம் மற்றும் பிறருக்கு ஆதரவாக அவர்களைத் துறத்தல் மற்றும் நன்மை செய்ய அவர்களை ஊக்குவிக்கலாம்.

சோதனையின் பாலவனத்தில் கிறிஸ்து நமக்குக் கொடுத்த உதாரணம் இருந்தபோதிலும், பசியை மறுத்து, அதன் சக்தியைக் கடந்து, பல கிறிஸ்தவ தாய்மார்கள் உள்ளனர், தங்கள் முன்மாதிரி மற்றும் கல்வியால், அவர்களைப் பெருந்தீனிகளாகவும் குடிகாரர்களாகவும் ஆக்குகிறார்கள். குழந்தைகள் தங்கள் ஆரோக்கியத்தை கணக்கில் எடுத்துக் கொள்ளாமல், அவர்கள் விரும்பியதை, அவர்கள் விரும்பும் போது சாப்பிடுவதை பெரும்பாலும் பொறுத்துக்கொள்கிறார்கள். சிறுவயதில் இருந்தே பெருந்தீனியாகப் படித்த குழந்தைகள் ஏராளம். அவர்களின் பசியின்மைக்கு நன்றி, அவர்கள் இன்னும் இளம் வயதிலேயே டிஸ்பெப்டிக் ஆகிறார்கள். சுய இன்பம் மற்றும் உண்ணுவதில் நிதானம் உங்கள் வளர்ச்சியுடன் அதிகரிக்கும் மற்றும் உங்கள் வலிமையுடன் வலுவடையும். உடல் மற்றும் மன வலிமை பெற்றோரின் இன்பத்திற்கு பவியாகிறது. சில உணவுகள் தொடர்பாக ஒரு சுவை உருவாகிறது, அதில் இருந்து அவர்கள் எந்த நன்மையையும் பெற முடியாது. ஆனால் தீங்கு மட்டுமே, மற்றும் உயிரினம் அதிக சமை உள்ளதால், அரசியலமைப்பு பலவீனமடைகிறது. சாட்சியங்கள், தொகுதி. 3, பக். 488 மற்றும் 489.

தூண்டுதல்களைத் தவிர்க்க கற்றுக்கொடுங்கள் - தூண்டுதல்களைத் தவிர்க்க உங்கள் குழந்தைகளுக்குக் கற்றுக் கொடுங்கள். எத்தனை பேர் அறியாமையால் இவற்றின் மீது பசியை வளர்க்கிறார்கள்! ஐரோப்பாவில் செவிலியர்கள் அப்பாவி குழந்தைகளின் உதடுகளில் ஒரு கிளாஸ் ஓயின் அல்லது பீர் போடுவதை நான் பார்த்தேன், இதனால் அவர்களுக்கு ஊக்கமருந்துகளின் சுவையை வளர்ப்பது. அவர்கள் வளரும்போது, அவர்கள் இந்த விஷயங்களைச் சார்ந்து இருக்க கற்றுக்கொள்கிறார்கள், சிறிது சிறிதாக, அவர்கள் கடக்கப்படுவார்கள், உதவிக்கு எட்டாத அளவுக்கு இழுக்கப்படுகிறார்கள், ஒரு குடிகாரனின் கல்லறையை ஆக்கிரமிக்கிறார்கள்.

ஆனால் பசியை வக்கிரமாக மாற்றி கண்ணியாக மாற்றுவது மட்டும் இப்படி இல்லை. உணவு பெரும்பாலும் பானங்களைத் தூண்டுவதற்கான விருப்பத்தை எழுப்புவது போன்றது. மிகவும் சிக்கலான உணவுகள் குழந்தைகளுக்கு முன் வைக்கப்படுகின்றன - காரமான உணவுகள், பணக்கார சாஸ்கள், கேக்குகள் மற்றும் பாஸ்தா. இந்த அதிக பதப்படுத்தப்பட்ட உணவு வயிற்றை எரிச்சலூட்டுகிறது மற்றும் வலுவான தூண்டுதல்களுக்கான விருப்பத்தை ஏற்படுத்துகிறது. குழந்தைகள் சாப்பிடும் நேரத்தில் தாராளமாக சாப்பிட அனுமதிக்கப்படும் பொருத்தமற்ற உணவுக்கு ஆசைப்படுவது மட்டுமல்லாமல், உணவுக்கு இடையில் சாப்பிட அனுமதிக்கப்படுகிறது, மேலும் அவர்கள் பன்னிரண்டு அல்லது பதினான்கு வயதை எட்டும்போது, டிஸ்பெப்டிக்கள் பெரும்பாலும் முழுமையடைகின்றன.

வலுவான பானத்திற்கு அடிமையான ஒருவரின் வயிற்றில் ஒரு வேலைப்பாடு இருப்பதை நீங்கள் ஏற்கனவே பார்த்திருக்கலாம். வலுவான சுவையூட்டிகளின் செல்வாக்கால் இதேபோன்ற நிலை உருவாகிறது. இந்த நிலையில் வயிற்றில், பசியின் தேவைகளை பூர்த்தி செய்ய இன்னும் ஏதாவது ஒரு ஆசை உள்ளது, வலுவான ஒன்று, எப்போதும் வலுவானது. அதன் பிறகு, உங்கள் பிள்ளைகள் தெருவில் புகைபிடிப்பதைக் கண்டுபிடிப்பீர்கள். கிறிஸ்தவ நிதானம் மற்றும் பைபிள் சுகாதாரம், ப. 17.

குழந்தைகளுக்கு குறிப்பாக தீங்கு விளைவிக்கும் உணவுகள் - அவர்களின் பசியின்மைக்கு இலவச கட்டுப்பாட்டைக் கொடுப்பவர்கள் கிறிஸ்தவ முழுமையை அடைவது சாத்தியமில்லை. உங்கள் குழந்தைகளின் உணவைத் தேர்ந்தெடுப்பதில் கவனமாக இருந்தாலொழிய அவர்களின் தார்மீக உணர்வுகளை எளிதில் எழுப்ப முடியாது. பல தாய்மார்கள் குடும்பத்திற்கு ஒரு பொறியாக மாறும் வகையில் அட்டவணையை அமைக்கிறார்கள். இறைச்சி உணவுகள், வெண்ணெய், பாலாடைக்கட்டி, பணக்கார பால்தா, பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள் மற்றும் மசாலாப் பொருட்கள் பெரியவர்கள் மற்றும் இளைஞர்களால் சுதந்திரமாக பயன்படுத்தப்படுகின்றன. இக்கட்டுரைகள் வயிற்றைக் குழப்பி, நரம்புகளைத் தூண்டி, அறிவுத்திறனைக் குறைப்பதில் தங்கள் வேலையைச் செய்கின்றன. இரத்தத்தை உற்பத்தி செய்யும் உறுப்புகளால் இந்த பொருட்களை நல்ல இரத்தமாக மாற்ற முடியாது. உணவுடன் சமைத்த கொழுப்பு செரிமானத்தை கடினமாக்குகிறது. சீஸ் விளைவு தீங்கு விளைவிக்கும். சுத்திகரிக்கப்பட்ட மாவில் தயாரிக்கப்படும் ரொட்டி, முழு மாவு ரொட்டியில் உள்ள ஊட்டச்சத்தை உடலுக்கு வழங்காது. அதன் வழக்கமான பயன்பாடு உடலை சிறந்த நிலையில் வைத்திருக்காது. காண்டிமென்ட்கள் முதலில் வயிற்றின் உணர்திறன் புறணியை எரிச்சலூட்டுகின்றன, ஆனால் இறுதியில் இந்த மென்மையான சவ்வின் இயற்கையான உணர்திறனை அழிக்கின்றன. இரத்தம் காய்ச்சலாக மாறுகிறது, மிருகத்தனமான போக்குகள் விழித்தெழுகின்றன, அதே சமயம் தார்மீக மற்றும் அறிவுசார் திறன்கள் பலவீனமடைந்து, அடிப்படை உணர்ச்சிகளின் ஊழியர்களாக மாறுகின்றன. எளிய ஆனால் சத்தான உணவை குடும்பத்திற்கு அறிமுகப்படுத்த தாய் பாடுபட வேண்டும். கிறிஸ்தவ நிதானம் மற்றும் பைபிள் சுகாதாரம், பக். 46-47.

இந்தத் தலைமுறையின் தாய்மார்கள் தங்கள் பணி எவ்வளவு புனிதமானது என்பதை உணர வேண்டாமா? மேலும், தங்கள் பகட்டுப் பெருமிதத்தில் அண்டை வீட்டாருடன் போட்டியிடாமல், தங்கள் குழந்தைகளுக்கு சிறந்த வாழ்க்கைக்கு வழிகாட்டும் பணியை உண்மையாகச் செய்வதில் அவர்களை மிஞ்ச முற்பட வேண்டாமா? குழந்தைகள் மற்றும் இளைஞர்களுக்கு சுயமரியாதை மற்றும் சுயக்கட்டுப்பாடு போன்ற பழக்கவழக்கங்களைப் பயிற்றுவித்து, பயிற்றுவித்தால், அவர்கள் சாப்பிடுவதற்காக வாழ்வதற்குப் பதிலாக வாழ சாப்பிட வேண்டும் என்று கற்பித்தால், குறைவான நோய்கள் மற்றும் ஒழுக்க சீர்கேடுகள் குறையும். சமுதாயத்தை உருவாக்கி வடிவமைத்த இளைஞர்களிடம் நிதானம் குறித்த நேரான கொள்கைகளை நடைமுறைப்படுத்தினால், நிதானப் பிரச்சாரங்கள் மிகவும் சிறியதாக இருக்கும். இந்த கடைசி நாட்களின் மாசுபாட்டை இயேசுவின் பலத்தில் எதிர்ப்பதற்கான தார்மீக மதிப்பையும் நேர்மையையும் அவர்கள் பெற்றிருப்பார்கள். பெற்றோர்கள் தங்கள் குழந்தைகளுக்கு பசியின்மை மற்றும் ஆர்வத்தின் போக்குகளை கடத்தியிருக்கலாம், இது இந்த குழந்தைகளை கண்டிப்பாக மிதமானவர்களாகவும், தூய்மையான மற்றும் நல்ல பழக்கவழக்கங்களைக் கொண்டிருக்கவும் கல்வி மற்றும் தயார்படுத்தும் வேலையை மிகவும் கடினமாக்கும். ஆரோக்கியமற்ற உணவு மற்றும் ஊக்கமருந்து மற்றும் போதைப்பொருள் மீதான ஆசை அவர்களின் பெற்றோரிடமிருந்து அவர்களுக்குக் கொடுக்கப்பட்டிருந்தால், அவர்கள் தங்கள் குழந்தைகளுக்கு வழங்கிய தீய போக்குகளை எதிர்த்துப் போராடுவது எவ்வளவு பயங்கரமான பொறுப்பாகும்! நம்பிக்கையுடனும் நம்பிக்கையுடனும் தங்கள் மகிழ்ச்சியற்ற சந்ததியினருக்கான தங்கள் கடமையை நிறைவேற்ற பெற்றோர்கள் எவ்வளவு ஊக்கமாகவும் விடாமுயற்சியுடன் செயல்பட வேண்டும்!

வாழ்க்கை மற்றும் ஆரோக்கியத்தின் விதிகளைப் புரிந்துகொள்வதில் பெற்றோர்கள் தங்கள் முதல் அக்கறையாக இருக்க வேண்டும், அதனால் அவர்கள் எதையும், உணவு தயாரிப்பதில் அல்லது வேறு எந்த பழக்கத்தின் மூலமாகவும், தங்கள் குழந்தைகளில் தவறான போக்குகளை வளர்க்கிறார்கள். செரிமான உறுப்புகள் பலவீனமடையாமல், நரம்பு சக்திகள் சமநிலையற்றதாகவும், அவர்களுக்கு வழங்கப்படும் உணவின் காரணமாக, குழந்தைகளுக்கு அவர்கள் கொடுக்க வேண்டிய அறிவுறுத்தல்களுக்கு முரணாக இருக்கவும், எளிய மற்றும் ஆரோக்கியமான உணவுகளுடன் அட்டவணையை ஏற்பாடு செய்ய தாய்மார்கள் எவ்வளவு கவனமாக முயற்சிக்க வேண்டும்! இந்த உணவு வயிற்றின் திசுக்களை பலவீனப்படுத்துகிறது அல்லது பலப்படுத்துகிறது. மேலும் இரத்தத்தின் விலையில் வாங்கிய கடவுளின் சொத்தாக இருக்கும் குழந்தைகளின் உடல் மற்றும் தார்மீக ஆரோக்கியத்தை கட்டுப்படுத்துவதில் நிறைய தொடர்பு உள்ளது. பெற்றோருக்கு எவ்வளவு புனிதமான நம்பிக்கை ஒப்படைக்கப்பட்டுள்ளது: அவர்களின் குழந்தைகளின் உடல் மற்றும் தார்மீக அமைப்பைப் பாதுகாப்பது, இதனால் நரம்பு மண்டலம் நன்கு சீரானதாகவும், ஆன்மாவுக்கு எந்த ஆபத்தும் இல்லை! தங்கள் குழந்தைகளின் பசியை அடக்கி, தங்கள் உணர்ச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்தாதவர்கள், புகையிலை மற்றும் குடிப்பழக்கத்திற்கு அடிமையானவர்களையும், புலன்கள் மந்தமாகி, பொய்யான மற்றும் தவறான வார்த்தைகளை உச்சரிக்கும் உதடுகளைப் பார்க்கும்போது, அவர்கள் செய்த பயங்கரமான தவறை அடையாளம் கண்டுகொள்வார்கள். சாட்சியங்கள், தொகுதி. 3, பக். 567 மற்றும் 568.

மனச்சோர்வின் கொடூரமான இரக்கம் - தற்போதைய மோசமான நிலைக்கு ஒரு பெரிய காரணம், பெற்றோர்கள் தங்கள் குழந்தைகளை இயற்பியல் சட்டத்திற்கு இணங்க வளர்க்க வேண்டிய கட்டாயம் இல்லை என்று நான் காட்டினேன். தாய்மார்கள் தங்கள் குழந்தைகளை விக்கிரக வழிபாட்டுடன் நேசிக்கிறார்கள், இது அவர்களின் ஆரோக்கியத்திற்கு தீங்கு விளைவிக்கும், அவர்களுக்கு நோய் மற்றும் நோயை ஏற்படுத்தும் என்பதை அறிந்தவுடன் அவர்களின் பசியை ஈடுபடுத்துகிறார்கள்.

மகிழ்ச்சியின்மை. இந்தக் கொடூர இரக்கம் இன்றைய தலைமுறையினரிடம் அதிக அளவில் வெளிப்படுகிறது. குழந்தைகளின் ஆசைகள் அவர்களின் ஆரோக்கியம் மற்றும் மகிழ்ச்சியான மனநிலையின் இழப்பில் திருப்தி அடைகின்றன, ஏனென்றால் இந்த நேரத்தில் அவர்கள் அழுவதை மறுப்பதை விட அம்மா அவர்களை திருப்திப்படுத்துவது எளிது.

முளைத்து காய்க்கும் விதையை இப்படித்தான் தாய்மார்கள் விதைக்கிறார்கள். குழந்தைகள் தங்கள் பசியை மறுக்கவும், அவர்களின் ஆசைகளை கட்டுப்படுத்தவும் கல்வி கற்பதில்லை. மேலும் அவர்கள் சுயநலவாதிகளாகவும், கோருபவர்களாகவும், கீழ்ப்படியாதவர்களாகவும், நன்றியற்றவர்களாகவும், அசுத்தமானவர்களாகவும் மாறுகிறார்கள். இப்பணியை மேற்கொள்ளும் தாய்மார்கள் தாங்கள் விதைத்த விதையின் பலனை கசப்புடன் அறுவடை செய்வார்கள். அவர்கள் பரலோகத்திற்கும் தங்கள் குழந்தைகளுக்கும் எதிராக பாவம் செய்தார்கள், கடவுள் அவர்களைப் பொறுப்பாக்குவார். சாட்சியங்கள், தொகுதி. 3, ப. 141.

பெற்றோரும் குழந்தைகளும் சந்திக்கும் போது, இறுதி சரிசெய்தல் நாளில், என்ன ஒரு காட்சி தோன்றும்! பசியின்மைக்கும், இழிவுபடுத்தும் தீமைகளுக்கும் அடிமையாகி, ஒழுக்க சீர்கேடுகளுக்கு ஆளாகியிருக்கும் ஆயிரக்கணக்கான குழந்தைகள், தம்மை ஆக்கிய பெற்றோரை நேருக்கு நேர் சந்திப்பார்கள். இந்த கொடூரமான பொறுப்பை பெற்றோர்கள் இல்லையென்றால் யார் சுமக்க வேண்டும்? இந்த இளைஞர்களை ஊழல்வாதிகளாக்கியவன் ஆண்டவனா? அடடா! அப்படியானால், இந்த கொடூரமான செயலை செய்தது யார்? தகப்பன்களின் பாவங்கள், வக்கிரமான பசியின்மை மற்றும் உணர்ச்சிகளின் வடிவத்தில் குழந்தைகளுக்கு கடத்தப்படவில்லையா? மேலும் கடவுள் கொடுத்த முறைப்படி கல்வியை புறக்கணித்தவர்களால் வேலை முடிக்கப்படவில்லையா? அவர்கள் இருக்கும் நிலையில், இந்தப் பெற்றோர்கள் கடவுளுக்கு முன்பாக மதிப்பாய்வு செய்யப்பட வேண்டும். கிறிஸ்தவ நிதானம் மற்றும் பைபிள் சுகாதாரம், பக். 76 மற்றும் 77.

பயணத்தின் போது செய்த அவதானிப்புகள் - பயணத்தின் போது, பெற்றோர்கள் தங்கள் குழந்தைகளின் பசியின்மை மென்மையானது என்றும், இறைச்சி மற்றும் கேக் இருந்தால், அவர்கள் சாப்பிட மாட்டார்கள் என்றும் நான் கேள்விப்பட்டேன். மதிய உணவை உண்ணும்போது, இந்தக் குழந்தைகளுக்கு வழங்கப்படும் உணவின் தரத்தை நான் கவனித்தேன். அது வெள்ளை கோதுமை ரொட்டி, கருப்பு மிளகு மூட்டுப்பட்ட ஹாம் துண்டுகள், காரமான ஊறுகாய், கேக் மற்றும் பாதுகாப்புகள். அந்த குழந்தைகளின் வெளிறிய மற்றும் நோய்வாய்ப்பட்ட முகங்கள் அவர்களின் வயிறு அனுபவித்த அவமானங்களை தெளிவாக சுட்டிக்காட்டியது. இந்தக் குழந்தைகளில் இருவர், மற்றொரு குடும்பத்தைச் சேர்ந்த குழந்தைகள் தங்கள் உணவோடு சீஸ் சாப்பிடுவதைக் கவனித்து, அவர்கள் முன்பு இருந்ததைக் கண்டு பசியை இழந்தனர், அந்தத் தாய், தன் அன்பான குழந்தைகள் நிறுத்திவிடுவார்களோ என்று பயந்து, அந்த சீஸ் துண்டு ஒன்றைத் தங்களுக்குக் கொடுப்பதற்காக அவசரமாகக் கேட்கும் வரை. சாப்பாடு சாப்பிடு. அம்மா கவனித்தார்: என் குழந்தைகள் இதை அல்லது அவ்வளவு விரும்புகிறார்கள், நான் அவர்களுக்குத் தேவையானதைக் கொடுக்கிறேன், ஏனென்றால் அண்ணம் உடலுக்குத் தேவையான உணவு வகைகளைக் கோருகிறது!

சுவை ஒருபோதும் சிதைக்கப்படாவிட்டால் இது சரியாக இருக்கலாம். இயற்கையான பசியும், கெட்டுப்போன பசியும் உண்டு. வாழ்நாள் முழுவதும், பசி தீரும் வரை, ஆரோக்கியமற்ற, ஊக்கமளிக்கும் உணவுகளை உண்ணக் கற்றுக் கொடுத்த பெற்றோர், களிமண், கல் பென்சில், வெந்த காபி, தேநீர், இலவங்கப்பட்டை, கிராம்பு, மசாலா போன்றவற்றைச் சாப்பிட ஆசைப்பட மாட்டார்கள். உயிரினத்திற்குத் தேவையானதை பசியின்மை கோருகிறது என்று கூறுகின்றனர். பசியின்மை கெட்டுப்போகும் வரை பொய்யாகக் கல்வி கற்பிக்கப்பட்டது. வயிற்றின் நுண்ணிய திசுக்கள் தூண்டப்பட்டு, அவற்றின் நுட்பமான உணர்திறனை இழக்கும் வரை வீக்கமடைந்தன. எளிய மற்றும் ஆரோக்கியமான உணவு அவர்களுக்கு சுவையற்றதாகத் தெரிகிறது. வயிறு, துஷ்பிரயோகம், மிகவும் தூண்டும் உணவுகளால் கட்டாயப்படுத்தப்பட்டாலொழிய, கொடுக்கப்பட்ட வேலையைச் செய்யாது. இக்குழந்தைகள் சிறுவயதிலிருந்தே ஆரோக்கியமான உணவை மட்டுமே உண்ணவும், எளிய முறையில் தயாரித்து, அதன் இயற்கையான பண்புகளைப் பாதுகாத்து, இறைச்சி உணவுகள், கொழுப்பு மற்றும் அனைத்து வகையான மசாலாப் பொருட்களைத் தவிர்க்கவும் கற்றுக் கொடுத்திருந்தால், அவர்களின் சுவை மற்றும் பசி இருக்காது. பாரபட்சம். அதன் இயற்கையான நிலையில், அது உடலின் தேவைகளுக்கு ஏற்றவாறு சிறந்த உணவைக் குறிக்கும்.

பெற்றோர்களும் குழந்தைகளும் தங்களின் சுவையான உணவுகளை உண்ணும்போது, நானும் என் கணவரும் மதியம் ஒரு மணிக்கு எங்கள் எளிய உணவை சாப்பிட்டோம்: வெண்ணெய் இல்லாத முழு ரொட்டி மற்றும் தாராளமாக பழங்கள். நாங்கள் எங்கள் உணவை மிகுந்த மகிழ்ச்சியுடன் சாப்பிட்டோம், மேலும் ஒரு மளிகைக் கடையை எங்களுடன் எடுத்துச் செல்ல வேண்டிய கட்டாயத்தில் இல்லாததற்கு நன்றியுள்ள இதயத்துடன் நாங்கள் சாப்பிட்டோம். நாங்கள் மகிழ்ச்சியுடன் சாப்பிட்டோம், அடுத்த நாள் காலையில் மீண்டும் சாப்பிட வேண்டும் என்று தோன்றியது. ஆரஞ்சு, நடல், பாப்காரன் மற்றும் இனிப்புகள் விற்கும் சிறுவனுக்கு எங்களிடம் சில மோசமான வாடிக்கையாளர்கள் இருந்தனர்.

அந்த பெற்றோர்களும் குழந்தைகளும் உண்ணும் உணவின் தரத்தை நல்ல ரத்தமாகவும், லேசான குணமாகவும் மாற்ற முடியவில்லை. குழந்தைகள் வெளிர் நிறத்தில் இருந்தனர். சிலருக்கு முகம் மற்றும் கைகளில் சங்கடமான காயங்கள் இருந்தன. மற்றவர்கள் கிட்டத்தட்ட குருடர்களாக இருந்தனர், அவர்களின் கண்களில் வலி இருந்தது, இது அவர்களின் தோற்றத்தின் அழகை பெரிதும் பாதித்தது. இன்னும் சிலருக்கு சொறி இல்லை, ஆனால் இருமல், சளி அல்லது தொண்டை மற்றும் நுரையீரல் கோளாறுகளால் பாதிக்கப்பட்டனர். வயிற்றுப்போக்கால் அவதிப்படும் மூன்று வயது சிறுவனை கவனித்தேன். அவருக்கு ஓரளவு காய்ச்சல் இருந்தது, ஆனால் அவருக்கு தேவையானது உணவு மட்டுமே என்று அவர் நினைத்தார். சில நிமிடங்களுக்கு ஒருமுறை கேக், சிக்கன், ஊறுகாய் ஆர்டர் செய்தார். அவனுடைய தாய் ஒரு கீழ்ப்படிதலுள்ள அடிமையைப் போல அவனுடைய எல்லா கோரிக்கைகளையும் பூர்த்தி செய்தாள்; மற்றும் என்றால்

தேவையான உணவு விரும்பியபடி விரைவாக வரவில்லை, அழகைகளும் கோரிக்கைகளும் சங்கடமானதாகவும் அவசரமாகவும் மாறியது, அம்மா பதிலளித்தார்: "ஆம், ஆம், அன்பே, நான் அதை உங்களுக்குத் தருகிறேன்!" சாப்பாட்டை கையில் திணித்துவிட்டு, தான் விரும்பிய அளவு சீக்கிரம் வராததால், பிடிவாதமாக காரின் தரையில் வீசினான். ஒரு பெண் காரமான ஊறுகாய், ரொட்டி மற்றும் வெண்ணெய் ஆகியவற்றுடன் சமைத்த ஹாம் சாப்பிட்டுக்கொண்டிருந்தான், அவள் என் தட்டை கவனித்தாள். அதில் அவளிடம் இல்லாத ஒன்று இருந்தது, பின்னர் அவள் தொடர்ந்து சாப்பிட மறுத்தாள். இந்த ஆறு வயது சிறுமி தனக்கு ஒரு உணவு வேண்டும் என்று கூறினார். அவள் விரும்புவது நான் சாப்பிடும் அழகான சிவப்பு ஆப்பிள் என்று நினைத்தேன்; எங்களிடம் சிலர் இருந்தாலும், பெற்றோருக்காக நான் மிகவும் வருந்தினேன், நான் அவருக்கு ஒரு அழகான ஆப்பிளைக் கொடுத்தேன். அவள் அதை என் கையிலிருந்து பிடுங்கி, நிராகரித்து தரையில் வேகமாக வீசினாள். நான் நினைத்தேன்: இந்த குழந்தை, அவரது விருப்பங்களை பூர்த்தி செய்தால், நிச்சயமாக அவரது தாய்க்கு அவமானம் வரும்.

இந்த பிடிவாதத்தின் வெளிப்பாடானது தாயின் கீழ்த்தரமான நடத்தையின் விளைவாகும். அவர் தனது மகளுக்கு வழங்கிய உணவின் தரம் செரிமான உறுப்புகளில் தொடர்ச்சியான சமையாக இருந்தது. இரத்தம் தூய்மையற்றது, குழந்தை நோய்வாய்ப்பட்டு எரிச்சலுடன் இருந்தது. அந்தக் குழந்தைக்கு ஒவ்வொரு நாளும் கொடுக்கப்படும் உணவு வகை, கீழ்நிலை மக்களின் உணர்வுகளை எழுப்பி, ஒழுக்கத்தையும் அறிவுத்திறனையும் குறைக்கும் இயல்புடையது. பெற்றோர்கள் தங்கள் மகளின் பழக்கவழக்கங்களை வடிவமைப்பார்கள். அவர்கள் அவளை சுயநலமாகவும் அன்பற்றவராகவும் ஆக்கினார்கள். அவர்கள் அவருடைய ஆசைகளை கட்டுப்படுத்தவில்லை, அவருடைய உணர்ச்சிகளை அவர்கள் கட்டுப்படுத்தவில்லை. முதிர்ச்சி அடைந்தால், அத்தகைய முறையிலிருந்து அவர்கள் என்ன எதிர்பார்க்க முடியும்? ஆவிக்கும் உடலுக்கும் உள்ள உறவை பலர் புரிந்து கொள்ளவில்லை. முறையற்ற உணவால் உயிரினம் தடைபட்டால், மூளை மற்றும் நரம்புகள் பாதிக்கப்பட்டு, உணர்ச்சிகள் எளிதில் தூண்டப்படும்.

சுமார் பத்து வயதுள்ள ஒரு குழந்தை சளி மற்றும் காய்ச்சலால் பாதிக்கப்பட்டது, பசி இல்லாமல் இருந்தது. அவளது அம்மா அவளை வற்புறுத்தினாள்: "இந்த ஸ்பாஞ்ச் கேக்கில் கொஞ்சம் சாப்பிடு. இதோ ஒரு நல்ல கோழிக்கறி. உனக்கு இந்தப் பதார்த்தங்கள் வேண்டாமா?" குழந்தை இறுதியாக ஏராளமான உணவை சாப்பிட்டது, ஆரோக்கியமான நபருக்கு போதுமானது. அவர் சாப்பிடக் கேட்ட உணவு ஆரோக்கியமான வயிற்றுக்கு ஏற்றதல்ல, அவர் நோய்வாய்ப்பட்டிருக்கும் போது அதை மிகக் குறைவாக எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். சுமார் இரண்டு மணி நேரம் கழித்து தாய், குழந்தைக்கு ஏன் இவ்வளவு காய்ச்சல் என்று புரியவில்லை என்று கூறி குழந்தையின் தலையை குளிப்பாட்டியுள்ளார். தீயில் விறகு சேர்த்திருந்தவள், இப்போது நெருப்பு எரிகிறதே என்று வியந்தாள். அந்தக் குழந்தையை இயற்கையின் பராமரிப்பில் விட்டுவிட்டு, அவளது வயிற்றுக்கு தேவையான ஓய்வு கிடைத்திருந்தால், அவருடைய துன்பங்கள் வெகுவாகக் குறைந்திருக்கும். இந்த தாய்மார்கள் குழந்தைகளை வளர்க்க தயாராக இல்லை. நமது உடல்களை எப்படி நடத்துவது என்ற கேள்வியில் அறியாமையான மனித துன்பங்களுக்கு மிகப்பெரிய காரணம்.

பலர் கேட்கிறார்கள்: தற்போதைய நேரத்தை சிறப்பாக அனுபவிக்க நான் என்ன சாப்பிட வேண்டும், எப்படி வாழ வேண்டும்? கடமையும் கொள்கையும் நிகழ்கால திருப்திக்காக ஒதுக்கப்பட்டவை. நாம் ஆரோக்கியமாக இருக்க வேண்டுமானால், அதன்படி வாழ வேண்டும். நாம் ஒரு கிறிஸ்தவ குணத்தை முழுமையாக்கினால், அதற்காக நாம் வாழ வேண்டும். பெற்றோர்கள் தங்கள் குழந்தைகளின் உடல் மற்றும் தார்மீக ஆரோக்கியத்திற்கு பெரும்பாலும் பொறுப்பு. துரதிர்ஷ்டம் மற்றும் துன்பத்தைத் தவிர்க்க, அவர்களின் சொந்த நலனுக்காக, சுகாதார விதிகளுக்கு இணங்குமாறு அவர்கள் வலியுறுத்த வேண்டும். தாய்மார்கள் தங்கள் குழந்தைகளுடன் தங்கள் உடல், மன மற்றும் தார்மீக ஆரோக்கியத்தை அழிக்க சமரசம் செய்வது எவ்வளவு விசித்திரமானது! இந்த மிகைப்படுத்தப்பட்ட உபசரிப்பின் தரம் என்னவாக இருக்கும்! இந்த தாய்மார்கள் தங்கள் குழந்தைகளை இந்த வாழ்க்கையில் மகிழ்ச்சிக்கு தகுதியற்றவர்களாக ஆக்குகிறார்கள், மேலும் எதிர்கால வாழ்க்கையின் வாய்ப்பை மிகவும் நிச்சயமற்றதாக ஆக்குகிறார்கள். சுகாதார சீர்திருத்தவாதி, டிசம்பர் 1870.

எரிச்சல் மற்றும் பதட்டத்திற்கான காரணம் - எல்லா குழந்தைகளின் பழக்கவழக்கங்களிலும் ஒழுங்குமுறை விதியாக இருக்க வேண்டும். தாய்மார்கள் உணவுக்கு இடையில் சாப்பிட அனுமதிப்பதில் பெரிய தவறு செய்கிறார்கள். இந்த நடைமுறை வயிற்றுக்கு தீங்கு விளைவிக்கும், மேலும் எதிர்கால துன்பங்களுக்கு அடித்தளம் அமைக்கிறது. ஆரோக்கியமற்ற, ஜீரணிக்கப்படாத உணவின் காரணமாக அவளது அசமந்தப்போக்கு ஏற்பட்டிருக்கலாம்; ஆனால் இந்த விஷயத்தைப் பற்றி நியாயப்படுத்தவும், தனது தவறான வழிநடத்துதலை சரிசெய்யவும் தன்னால் நேரம் எடுக்க முடியாது என்று அம்மா நினைக்கிறாள். அவருடைய பொறுமையற்ற அமைதியின்மையை அவளால் நிறுத்த முடியாது. சிறிய நோயாளிகளை அமைதிப்படுத்த ஒரு துண்டு கேக் அல்லது வேறு ஏதாவது உபசரிப்பு கொடுங்கள், ஆனால் இது தீமையை மட்டுமே அதிகரிக்கிறது. சில தாய்மார்கள், அதிக வேலை செய்ய வேண்டும் என்ற ஆர்வத்தில், மிகுந்த அவசரத்திலும், பதட்டத்திலும், தங்கள் குழந்தைகளை விட அதிகமாக எரிச்சல் அடைகிறார்கள், மேலும், சிறிய குழந்தைகளை திட்டி, அடித்தாலும் பயமுறுத்துகிறார்கள். அமைதியாக இருங்கள்.

தாய்மார்கள் தங்கள் குழந்தைகளின் மென்மையான ஆரோக்கியத்தைப் பற்றி அடிக்கடி புகார் செய்கிறார்கள், மேலும் மருத்துவரை அணுகவும், அவர்கள் கொஞ்சம் பொது அறிவைப் பயன்படுத்தினால், உணவில் உள்ள பிழைகளால் தீங்கு ஏற்படுவதை அவர்கள் காண்பார்கள்.

நாம் பெருந்தீனியின் காலத்தில் வாழ்கிறோம், மேலும் இளைஞர்கள் வளர்க்கப்படும் பழக்கவழக்கங்கள், பல ஏழாவது நாள் அட்வென்ட்டில் டுகளால் கூட, இயற்கையின் விதிகளுக்கு நேர் எதிரானவை. நான் ஒருமுறை பன்னிரண்டு வயதுக்குட்பட்ட பல குழந்தைகளுடன் மேஜையில் அமர்ந்திருந்தேன். இறைச்சி ஏராளமாக பரிமாறப்பட்டது, பின்னர் ஒரு மென்மையான, பதட்டமான பெண் ஊறுகாய் கேட்டார். கடுகு சுவையும் மற்ற மசாலாப் பொருட்களுடன் சுவையும் கலந்த ஊறுகாய் ஜாடியை அவளிடம் நீட்டினார், அவள் சுதந்திரமாக உதவினாள். குழந்தை தனது பதற்றம் மற்றும் எரிச்சலுக்கும் மனநிலைக்கு பழமொழியாக இருந்தது, மேலும் அந்த உமிழும் மசாலா அத்தகைய நிலையை உருவாக்கும் வழியில் நன்றாக இருந்தது. மூத்த மகன் இறைச்சி இல்லாமல் சாப்பிட முடியாது என்று உணர்ந்தான், அது கொடுக்கப்படாதபோது மிகுந்த அதிருப்தியையும், அவமரியாதையையும் காட்டினான். அவளது விருப்பு வெறுப்புகளை அவளின் தாய் தன் விருப்பு வெறுப்புகளுக்கு அடிமையாக்கும் அளவிற்கு ஈடுபடுத்திக் கொண்டாள். சிறுவனுக்கு வேலை வழங்கப்படவில்லை, மேலும் அவர் தனது பெரும்பாலான நேரத்தை பயனற்ற விஷயங்களை அல்லது பயனற்ற விஷயங்களைக் காட்டிலும் மோசமாகப் படித்தார். அவர் தொடர்ந்து தலைவலி பற்றி புகார் செய்தார், மேலும் எளிய உணவை சாப்பிடுவதில் மகிழ்ச்சி இல்லை.

பெற்றோர்கள் தங்கள் குழந்தைகளுக்கு வேலை வாய்ப்பை வழங்க வேண்டும். சோம்பலை விட வேறு எதுவும் தீமைக்கான ஒரு குறிப்பிட்ட ஆதாரமாக இருக்காது. தசைகளில் ஆரோக்கியமான சோர்வை உருவாக்கும் உடல் உழைப்பு எளிய மற்றும் ஆரோக்கியமான உணவுக்கான பசியைத் தரும், மேலும் பொருத்தமான வேலை உள்ள இளைஞன் முழுமுழுத்தபடி மேசையிலிருந்து எழுந்திருக்க மாட்டான், ஏனென்றால் அவன் முன்னால் இறைச்சி மற்றும் பலவிதமான தட்டுகளைக் காணவில்லை. அவரது பசியைத் தூண்டும் சுவையான உணவுகள். கடவுளின் குமாரனாகிய இயேசு, தச்சரின் பெஞ்சில் தனது கைகளால் வேலை செய்து, அனைத்து இளைஞர்களுக்கும் ஒரு முன்மாதிரியாக இருந்தார். வாழ்க்கையின் பொதுவான கடமைகளை ஏற்றுக்கொள்வதை கேலி செய்பவர்கள், இயேசு தனது பெற்றோருக்குக் கீழ்ப்படிந்து, குடும்பத்தின் ஆதரவில் தனது பங்களிப்பை வழங்கினார் என்பதை நினைவில் கொள்ளட்டும். ஜோசப் மற்றும் மேரியின் மேஜையில் சில சுவையான உணவுகள் காணப்பட்டன, ஏனெனில் அவர்கள் ஏழைகள் மற்றும் எளியவர்கள் மத்தியில் இருந்தனர். கிறிஸ்தவ நிதானம் மற்றும் பையின் சுகாதாரம், பக். 61 மற்றும் 62.

CAP. 25 தாரீக வளர்ச்சியுடன் ஆட்சியின் உறவு

இந்த நூற்றாண்டில் இளைஞர்கள் மீது சாத்தானின் வல்லமை அளப்பரியது. நம் குழந்தைகளின் மனம் மதக் கொள்கைகளால் உறுதியாகச் சமநிலைப்படுத்தப்படாவிட்டால், அவர்கள் தொடர்பு கொள்ளும் மோசமான உதாரணங்களால் அவர்களின் ஒழுக்கங்கள் சிதைந்துவிடும். இளைஞர்களின் மிகப்பெரிய ஆபத்து சுயக்கட்டுப்பாடு இல்லாததால் வருகிறது. கருணையுள்ள பெற்றோர்கள் தங்கள் குழந்தைகளுக்கு தன்னலமற்ற தன்மையைக் கற்பிப்பதில்லை. அவர்கள் முன் வைக்கும் உணவே அவர்களின் வயிற்றை எரிச்சலடையச் செய்யும். இவ்வாறு உற்பத்தி செய்யப்படும் கிளர்ச்சி மூளைக்குத் தெரிவிக்கப்பட்டு, அதன் விளைவாக உணர்வுகள் விழித்தெழுகின்றன. வயிற்றில் எதை அறிமுகப்படுத்தினாலும் அது உடலை மட்டுமல்ல, இறுதியில் மனதையும் பாதிக்கிறது என்பதை மீண்டும் மீண்டும் சொல்ல முடியாது. கொழுப்பு மற்றும் ஊக்கமளிக்கும் உணவு இரத்தத்தை காய்ச்சலடையச் செய்கிறது, நரம்பு மண்டலத்தைத் தூண்டுகிறது, மேலும் தாரீக உணர்வுகளை மந்தமாக்குகிறது, இதனால் காரணமும் மனசாட்சியும் சிற்றின்ப தூண்டுதல்களால் வெல்லப்படுகின்றன. ஆட்சியில் இருப்பவர்கள் பொறுமையையும் சுயக்கட்டுப்பாட்டையும் கடைப்பிடிப்பது கடினம், பெரும்பாலும் சாத்தியமற்றது.

எனவே குழந்தைகளின் குணாதிசயங்கள் இன்னும் உருவாகாத, ஆரோக்கியமான மற்றும் ஊக்கமளிக்காத உணவை மட்டுமே அனுமதிப்பது சிறப்பு முக்கியத்துவம் வாய்ந்தது. அன்பினால்தான் பரலோகத் தகப்பன் ஆரோக்கிய சீர்திருத்தத்தின் ஒளியை அனுப்பினார், பசியின் கட்டுப்பாடற்ற ஈடுபாட்டின் விளைவாக ஏற்படும் தீமைகளிலிருந்து நம்மைக் காக்க.

"ஆகையால், நீங்கள் புசித்தாலும், குடித்தாலும், எதைச் செய்தாலும், எல்லாவற்றையும் தேவனுடைய மகிமைக்காகச் செய்யுங்கள்."

(I கொரி. 10:31). மேசைக்கு உணவைத் தயாரித்து, குடும்பத்தை ஒன்றுசேர்த்து அதில் பங்குகொள்ளும் போது பெற்றோர்கள் இதைச் செய்கிறார்களா? சிறந்த வகையான இரத்தத்தை உற்பத்தி செய்யும் என்று அவர்களுக்குத் தெரிந்ததை மட்டுமே அவர்கள் தங்கள் குழந்தைகளுக்கு முன் வைக்கிறார்களா, இது உயிரினத்தை குறைந்த காய்ச்சல் நிலையில் வைத்திருக்கும், அதை வாழ்க்கை மற்றும் ஆரோக்கியத்துடன் சிறந்த உறவில் வைத்திருக்குமா? அல்லது ஒருவேளை, தங்கள் குழந்தைகளின் எதிர்கால நல்வாழ்வைப் பற்றி அறியாமல், அவர்கள் ஆரோக்கியமற்ற, தூண்டுதல் அல்லது எரிச்சலுக்கும் உணவை அவர்களுக்கு வழங்குகிறார்களா? கிறிஸ்தவ நிதானம் மற்றும் பையின் சுகாதாரம், ப. 134.

ஆனால் சுகாதார சீர்திருத்தவாதிகள் கூட உணவின் அளவுகளில் தவறு செய்யலாம். அவர்கள் ஆரோக்கியமான உணவு வகைகளை அளவில்லாமல் உண்ணலாம். சிலர், இந்த வீட்டில், தரத்தில் தவறு செய்கிறார்கள். சுகாதார சீர்திருத்த பிரச்சினையில் அவர்கள் தங்கள் அணுகுமுறையை வரையறுக்கவில்லை. அவர்கள் விரும்புவதையும், விரும்பியதையும் சாப்பிடவும் குடிக்கவும் விரும்புகிறார்கள். இந்த வழியில், அவை உடலுக்கு தீங்கு விளைவிக்கும். இது மட்டுமின்றி, குழந்தைகளின் சிற்றின்ப ஆர்வத்தை அதிகரித்து, பரலோக விஷயங்களுக்கு கொஞ்சம் முக்கியத்துவம் கொடுக்க வழிவகுக்கும் உணவை மேசையில் வைப்பதன் மூலம் குடும்பத்திற்கு தீங்கு விளைவிக்கும். இதனால் பெற்றோர்கள் தங்கள் குழந்தைகளின் சிற்றின்ப உணர்வுகளை வலுப்படுத்தி, அவர்களின் ஆன்மீக உணர்வுகளை குறைக்கின்றனர். எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக அவர்கள் எவ்வளவு கடுமையான தண்டனையை செலுத்த வேண்டியிருக்கும்! மேலும் தங்கள் பிள்ளைகள் தாரீக ரீதியாக மிகவும் பலவீனமாக இருப்பதை அவர்கள் ஆச்சரியப்படுகிறார்கள்! சாட்சியங்கள், தொகுதி. 2, ப. 365.

குழந்தைகள் மத்தியில் ஊழல் - நாம் ஊழல் காலத்தில் வாழ்கிறோம். கடவுளுக்கு முழுமையாக அர்ப்பணிக்கப்படாத மனங்களின் மீது சாத்தான் கிட்டத்தட்ட முழுமையான கட்டுப்பாட்டைக் கொண்டிருப்பதாகத் தோன்றும் நேரம் இது. எனவே, குழந்தைகளுக்கு கல்வி கற்பிக்க வேண்டிய பொறுப்பு பெற்றோருக்கும் மக்களுக்கும் உள்ளது. இந்தக் குழந்தைகளை உருவாக்குவதற்கான பொறுப்பை பெற்றோர் ஏற்றுக்கொண்டனர்; இப்போது, உங்கள் கடமை என்ன? அது அவர்களை முடிந்தவரை வளர விடுகிறதா, அவர்களின் விருப்பப்படி? நான் உங்களுக்குச் சொல்கிறேன்: இந்த பெற்றோரின் பொறுப்பு மிகவும் கடினமானது.

உங்களில் சிலர் சுயநலவாதிகள் என்றேன். நான் உங்களுக்கு என்ன சொல்ல விரும்புகிறேன் என்று உங்களுக்கு புரியவில்லை. எந்த உணவு சுவையானது என்று கண்டுபிடிக்க முயற்சித்தீர்கள். ருசியும் திருப்தியும், கடவுளின் மகிமை மற்றும் ஆன்மீக வாழ்க்கையில் முன்னேற வேண்டும் என்ற விருப்பத்திற்குப் பதிலாக, கர்த்தருக்குப் பயப்படுவதில் பூரண பரிசுத்தம், இதுதான் ஆதிக்கம் செலுத்தியது. நீங்கள் உங்கள் சொந்த மகிழ்ச்சியை, உங்கள் சொந்த பசியை ஆலோசித்தீர்கள்; நீங்கள் இதைச் செய்யும்போது, சாத்தான் தலைமை தாங்கினான், பொதுவாக நடப்பது போல, ஒவ்வொரு முறையும் உங்கள் முயற்சிகளை விரக்தியடையச் செய்தான்.

உங்களில் சில பெற்றோர்கள் உங்கள் பிள்ளைகளுக்கு என்ன பிரச்சனை என்று மருத்துவரிடம் அழைத்துச் சென்றுள்ளனர். இரண்டு நிமிடத்தில் என்ன பிரச்சனை என்று சொல்லியிருக்கலாம். உங்கள் பிள்ளைகள் ஊழல்வாதிகள். சாத்தான் அவர்களைக் கட்டுப்படுத்தினான். அவர்களைக் காக்க கடவுளாக அவர்களுக்காக இருக்கும் நீங்கள், நிம்மதியாக, உணர்ச்சியற்றவர்களாக, உறங்கிக் கொண்டிருந்தபோது, அவர் உங்களுக்கு முன்னால் சென்றார். கர்த்தருக்குப் பயந்து பயபக்தியோடு அவர்களை வளர்க்கும்படி தேவன் உங்களுக்குக் கட்டளையிட்டார். ஆனால் சாத்தான் ஊடுருவி, உங்கள் முன்னிலையில் கூட, அவர்களைச் சுற்றி வலுவான பிணைப்புகளை பின்னிவிட்டான். இன்னும் நீங்கள் தொடர்ந்து தூங்குகிறீர்கள். பரலோகம் உங்களுக்கும் உங்கள் குழந்தைகளுக்கும் கருணை காட்டட்டும், ஏனென்றால் உங்கள் ஒவ்வொருவருக்கும் அவருடைய இரக்கம் தேவை.

விஷயங்கள் வித்தியாசமாக இருந்திருக்கலாம் - நீங்கள் சுகாதார சீர்திருத்த பிரச்சினையில் ஒரு நிலைப்பாட்டை எடுத்திருந்தால்; நீங்கள் "உங்கள் நம்பிக்கையுடன் நல்லொழுக்கத்தை இணைத்திருந்தால்; அறம், அறிவு கொண்டு; அறிவு, சுயக்கட்டுப்பாடு" (II பேதுரு 1:5), விஷயங்கள் வேறுபட்டிருக்கலாம். ஆனால், உங்கள் வீடுகளில் பரவிவரும் அக்கிரமத்தினாலும், ஊழலினாலும், நீங்கள் ஓரளவு மட்டுமே விழித்திருக்கிறீர்கள்.

நீங்கள் உங்கள் குழந்தைகளுக்கு கற்பிக்க வேண்டும். இந்த நூற்றாண்டின் தீமைகள் மற்றும் ஊழலில் இருந்து தப்பிப்பது எப்படி என்பதை நீங்கள் அவர்களுக்கு அறிவுறுத்த வேண்டும். மாறாக, நல்ல உணவை எப்படிப் பெறுவது என்று பலர் யோசித்து வருகின்றனர். உங்கள் மேஜையில் வெண்ணெய், முட்டை மற்றும் இறைச்சியை வைக்கிறீர்கள், உங்கள் குழந்தைகள் இதில் பங்கேற்கிறார்கள். அவர்களின் சிற்றின்ப உணர்ச்சிகளை எழுப்பும் கட்டுரைகளை அவர்கள் உண்கிறார்கள், பின்னர் நீங்கள் கூட்டத்திற்குச் சென்று உங்கள் குழந்தைகளை ஆசீர்வதித்து காப்பாற்றும்படி கடவுளிடம் கேளுங்கள். உங்கள் பிரார்த்தனைகள் எவ்வளவு உயரத்தை எட்டும்? நீங்கள் முதலில் செய்ய வேண்டிய வேலை இருக்கிறது. கடவுள் உங்கள் பராமரிப்பில் விட்டுச் சென்ற அனைத்தையும் உங்கள் குழந்தைகளுக்குச் செய்த பிறகு, கடவுள் உங்களுக்குத் தருவதாக உறுதியளித்த சிறப்பு உதவியை நீங்கள் நம்பிக்கையுடன் கேட்க முடியும்.

எல்லாவற்றிலும் நிதானத்துடன் இருக்க முயற்சி செய்ய வேண்டும். நீங்கள் என்ன சாப்பிடுகிறீர்கள், என்ன குடிக்கிறீர்கள் என்பதை நீங்கள் கருத்தில் கொள்ள வேண்டும். இருப்பினும், நீங்கள் சொல்கிறீர்கள்: "நான் என்ன சாப்பிடுகிறேன், என்ன குடிக்கிறேன், அல்லது நான் மேஜையில் வைப்பது யாருக்கும் வேலை இல்லை." நீங்கள் உங்கள் குழந்தைகளை அழைத்துக்கொண்டு அவர்களைப் பூட்டி வைத்தாலோ அல்லது பாலவனத்திற்குச் சென்றாலோ, மற்றவர்களுக்கு நீங்கள் பாரமாக இல்லாத வரையிலும், உங்கள் கொந்தளிப்பான மற்றும் தீய குழந்தைகள் அவர்கள் வாழும் சமூகத்தை சிதைக்காத வரை இது ஒருவரின் வணிகமாகும். சாட்சியங்கள், தொகுதி. 2, பக். 359-362.

சோதனையை எதிர்க்க குழந்தைகளுக்கு கற்றுக்கொடுங்கள் - உங்கள் பசியின் மீது ஒரு காவலை வைக்கவும்; உங்கள் பிள்ளைகளுக்கு உதாரணம் மற்றும் கட்டளை மூலம் எளிய முறையைப் பயன்படுத்த கற்றுக்கொடுங்கள். சுறுசுறுப்பாக இருக்கவும், சுறுசுறுப்பாக இருக்காமல், பயனுள்ள வேலையில் ஈடுபடவும் கற்றுக்கொடுங்கள். அவர்களின் தார்மீக உணர்வுகளை எழுப்ப முயற்சி செய்யுங்கள். அவர்களின் குழந்தைப் பருவத்திலிருந்தே, கடவுளுக்கு அவர்கள் மீது உரிமை உண்டு என்பதை அவர்களுக்குக் கற்றுக் கொடுங்கள். எல்லா இடங்களிலும் ஒழுக்க சீர்கேட்டை அவர்கள் எதிர்க்க வேண்டும் என்றும், அவர்கள் இயேசுவிடம் வந்து, உடலையும், ஆவியையும் அவருக்குக் கொடுக்க வேண்டும் என்றும், எல்லா சோதனைகளையும் எதிர்க்கும் வலிமையை அவரிடம் காண்பார்கள் என்றும் சொல்லுங்கள். அவர்கள் வெறுமனே தங்களைத் தாங்களே மகிழ்விப்பதற்காகப் படைக்கப்படவில்லை, ஆனால் உன்னத நோக்கங்களுக்காக இறைவனின் கருவிகளாக இருக்க வேண்டும் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

சோதனைகள் அவர்களை சுயநலத்தின் பாதையில் செல்லத் தூண்டும் போது, சாத்தான் கடவுளை அவர்கள் பார்வையிலிருந்து விலக்க முற்படும்போது, இயேசுவை நோக்கிப் பார்க்க அவர்களுக்குக் கற்றுக்கொடுங்கள்: "ஆண்டவரே, நான் ஜெயிக்காதபடி என்னைக் காப்பாற்றுங்கள்!" உங்கள் பிரார்த்தனைக்கு பதிலளிக்கும் விதமாக தேவதூதர்கள் உங்களைச் சுற்றி கூடி, பாதுகாப்பான பாதையில் உங்களை வழிநடத்துவார்கள்.

கிறிஸ்து தம்முடைய சீஷர்களுக்காக ஜெபித்தார், அவர்கள் உலகத்திலிருந்து எடுக்கப்பட வேண்டும் என்று அல்ல, மாறாக அவர்கள் தீமையிலிருந்து பாதுகாக்கப்படுவார்கள் - எல்லா பக்கங்களிலும் அவர்களை எதிர்கொள்ளும் சோதனைகளுக்கு அடிப்படையாமல் இருக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு அப்பா அம்மாவும் சொல்ல வேண்டிய பிரார்த்தனை இது. ஆனால் அவர்கள் இவ்வாறு கடவுளிடம் மன்றாட வேண்டும்

குழந்தைகளை விட்டுவிட்டு அவர்கள் விரும்பியபடி செய்யலாமா? அவர்கள் தங்கள் பசியை அது முழுமையான மாஸ்டர் ஆகும் வரை உணவளிக்க வேண்டுமா? - இல்லை; நிதானமும் சுயக்கட்டுப்பாடும் தொடர்பில் இருந்தும் கற்பிக்கப்பட வேண்டும். இந்த வேலைக்கான பொறுப்பு பெரும்பாலும் அம்மாவையே சாரும். தாய்க்கும் குழந்தைக்கும் இடையிலான மிகவும் மென்மையான பூமிக்குரிய பந்தம். தந்தையை விட தாயின் வாழ்க்கை மற்றும் முன்மாதிரியால் குழந்தை எளிதில் ஈர்க்கப்படுகிறது, ஏனெனில் அவர்களை இணைக்கும் பிணைப்பு வலுவானது மற்றும் மென்மையானது. தாய்மார்களுக்கு ஒரு பெரிய பொறுப்பு உள்ளது மற்றும் அவர்களின் தந்தையிடமிருந்து தொடர்ந்து உதவி இருக்க வேண்டும். கிறிஸ்தவ நிதானம் மற்றும் பைபிள் சுகாதாரம், பக். 63-64.

தாய்மார்களே, கடவுள் உங்களுக்கு வழங்கிய விலைமதிப்பற்ற நேரத்தை உங்கள் குழந்தைகளின் குணாதிசயங்களை உருவாக்குவதற்கும், சாப்பிடுவதிலும் குடிப்பதிலும் நிதானத்தைக் கடைப்பிடிக்க அவர்களுக்குக் கற்றுக் கொடுப்பது மதிப்புக்குரியதாக இருக்கும். பசியை ஈடுபடுத்துவதை விட, பசியைக் கட்டுக்குள் வைத்திருக்கும்போது, மனதின் மீது தனக்கு அதிக சக்தி இருக்க முடியாது என்று சாத்தான் காண்கிறான், மேலும் மனிதர்களை ஈடுபாட்டிற்கு வழிநடத்த அவன் தொடர்ந்து செயல்படுகிறான். ஆரோக்கியமற்ற உணவின் செல்வாக்கின் கீழ், மனசாட்சி செயலற்றதாகிறது, மனம் இருளைக்கிறது, மேலும் அதன் உணர்திறன் பாதிக்கப்படும். ஆனால், அத்துமீறல் செய்பவரின் மனசாட்சியை உணர்ச்சியற்றவர்களாக மாற்றும் அளவுக்கு மீறப்பட்டதன் மூலம் அவரது குற்றம் குறைவதில்லை. கிறிஸ்தவ நிதானம் மற்றும் பைபிள் சுகாதாரம், பக். 79 மற்றும் 80.

தந்தையர் மற்றும் தாய்மார்களே, ஜெபத்தில் பாருங்கள். எந்தவொரு வடிவத்திலும் சுயமரியாதைக்கு எதிராக உங்களைக் கடுமையாகப் பாதுகாத்துக் கொள்ளுங்கள். உண்மையான சுகாதார சீர்திருத்தத்தின் கொள்கைகளை உங்கள் குழந்தைகளுக்குக் கற்றுக் கொடுங்கள். அவர்களின் ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாக்க என்ன தவிர்க்க வேண்டும் என்பதை அவர்களுக்குக் கற்றுக் கொடுங்கள். ஏற்கனவே கடவுளின் கோபம் கீழ்ப்படியாமையின் குழந்தைகள் மீது வெளிப்படத் தொடங்கியுள்ளது. எத்தனையோ பாவங்களும் தீய பழக்கங்களும் எல்லாத் தரப்பிலும் வெளிப்படுகின்றன! ஒரு மக்களாகிய நாம் நமது குழந்தைகளை சீரழிந்த நிறுவனங்களிலிருந்து பாதுகாப்பதில் மிகுந்த கவனம் செலுத்த வேண்டும். சாட்சியங்கள், தொகுதி. 9, பக். 160 மற்றும் 161. CRA, 225-247. மேற்கோள் எங்கே தொடங்குகிறது **நேரடியா?**

CAP. 26 ஆரோக்கியமும் மனமும்

"ஓவ்வொரு நபரின் கடமை, தன்னை நேசிப்பதற்காகவும், மனிதநேயத்திற்காகவும், வாழ்க்கையின் சட்டங்களைப் பற்றி தன்னைக் கற்றுக்கொள்வதும், அவர்களுக்கு மனசாட்சியுடன் கீழ்ப்படிவதும் ஆகும். எல்லாவற்றிலும் மிக அற்புதமான இந்த உயிரினத்தை அனைவரும் நன்கு அறிந்திருக்க வேண்டும், இது மனித உடலாகும். அவர்கள் பல்வேறு உறுப்புகளின் செயல்பாடுகளையும், அனைத்தின் ஆரோக்கியமான செயல்பாட்டிற்காக ஒன்றையொன்று சார்ந்திருப்பதையும் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

உடலின் மீது மனதின் செல்வாக்கையும், உடலின் மீது மனதின் செல்வாக்கையும், அவை நிர்வகிக்கப்படும் சட்டங்களையும் படிப்பது அவர்கள் சார்ந்தது. நல்ல வாழ்க்கை அறிவியல், ப. 128. MCP 1, 3,

"வேலை ஒரு வரம். உழைக்காமல் ஆரோக்கியமாக இருக்க முடியாது. அனைத்து பீடங்களும் பயன்படுத்தப்பட வேண்டும், அதனால் அவர்கள் ஒழுங்காக வள முடியும், மேலும் ஆண்களும் பெண்களும் நன்கு சமநிலையான மனநிலையைக் கொண்டுள்ளனர். சாட்சியங்கள், தொகுதி. 3, பக். 154-155. MCP 1, 16.

"சமூகத்தின் எதிர்காலம் இன்றைய இளைஞர்களால் சுட்டிக்காட்டப்படுகிறது. அவர்களில் வருங்கால ஆசிரியர்கள், சட்டமன்ற உறுப்பினர்கள் மற்றும் நீதிபதிகள், தலைவர்கள் மற்றும் தேசத்தின் தன்மை மற்றும் தலைவிதியை நிர்ணயிக்கும் நபர்களைக் காண்கிறோம். அப்படியானால், வளர்ந்து வரும் தலைமுறையினரின் பழக்கவழக்கங்களை உருவாக்கி வாழ்க்கையில் செல்வாக்கு செலுத்த வேண்டியவர்களின் பணி எவ்வளவு முக்கியமானது! MCP 1, 4.

"மனத்தால் ஏற்படும் நோய்களுக்கு சிகிச்சை அளிப்பதில் பெரிய ஞானம் அவசியம். வலிமிகுந்த, நோய்வாய்ப்பட்ட இதயம், ஊக்கமிழ்ந்த ஆவி,

மென்மையான சிகிச்சை தேவை. குளிர்ச்சியான, அலட்சியமான முறையில் மேற்கொள்ளப்படும் மிகவும் திறமையான சிகிச்சையை விட

அனுதாபமும் சாதுர்யமும் நோயாளிக் கு அதிக நன்மையை அளிக்கும். நல்ல வாழ்க்கை அறிவியல், ப. 244. MCP 1, 8.

"நாம் இதை உண்மையாக நம்பினால், பயனற்ற கவலைகள் அனைத்தும் மறைந்துவிடும். நம் வாழ்க்கை இப்போது இருப்பது போல் ஏமாற்றங்கள் நிறைந்ததாக இருக்காது; ஏனென்றால், பெரியதாக இருந்தாலும் சிறியதாக இருந்தாலும், எல்லாமே கடவுளின் கைகளில் ஒப்படைக்கப்படும், அவர் கவலைகளின் பன்முகத்தன்மையால் வெட்கப்படுவதில்லை, அவற்றின் எடையால் அவர் ஆதிக்கம் செலுத்துவதில்லை. நீண்ட காலமாக பலர் அன்னியமாக இருந்த ஒரு ஆன்மாவை நாங்கள் பின்னர் அனுபவிப்போம். கிறிஸ்துவுக்கான படிகள், ப. 86. MCP 1, 12-13.

"இப்போது நடத்தப்படும் [1872] பள்ளிகளில் நடப்பது போல், படிப்பிற்கான தொடர்ச்சியான விண்ணப்பம், நடைமுறை வாழ்க்கைக்கு இளைஞர்களை முடக்குகிறது. மனித மனம் செயல்பட விரும்புகிறது. அது செயல்படவில்லை என்றால், நேரான திசையில், அது பிழையில் செயல்படும். மன சமநிலையை பராமரிக்க, பள்ளிகளில் வேலை மற்றும் படிப்பை இணைக்க வேண்டும். சாட்சியங்கள், தொகுதி. 3, பக். 152-153. MCP 1, 50-51.

"உண்மையான கல்வி என்பது முழு உயிரினத்தையும் உள்ளடக்கியது. இது ஒருவரின் சுயத்தை சரியான முறையில் பயன்படுத்த கற்றுக்கொடுக்கிறது. மூளை, எலும்புகள் மற்றும் தசைகளை சிறந்த முறையில் பயன்படுத்த நமக்கு உதவுகிறது; உடல், மனம் மற்றும் இதயம். ஆவியின் திறன்கள்

அவர்கள் மிக உயர்ந்த சக்திகள்; அவர்கள் உடலின் ராஜ்யத்தை ஆள வேண்டும். இயற்கையான பசியும் உணர்வுகளும் மனசாட்சி மற்றும் ஆன்மீக பாசங்களின் கட்டுப்பாட்டிற்கு உட்பட்டதாக இருக்க வேண்டும். கிறிஸ்து மனிதகுலத்தின் தலையில் நிற்கிறார், அவருடைய சேவையில், தூய்மையின் உயர்ந்த மற்றும் புனிதமான பாதைகளுக்கு நம்மை வழிநடத்துவதே அவருடைய வடிவமைப்பு. அவருடைய கிருபையின் அற்புதமான செயல்பாட்டின் மூலம், நாம் அவரில் முழுமையடைய வேண்டும். நல்ல வாழ்க்கை அறிவியல், பக்கங்கள். 398-399. MCP 1, 51.

"கல்வி, நம் காலத்தின் பள்ளிகளில் நடத்தப்படுகிறது, [1897], ஒருதலைப்பட்சமானது, எனவே தவறானது.

தேவனுடைய குமாரனை வாங்குவது, நாம் அவருடைய சொத்து, ஒவ்வொருவரும் கிறிஸ்துவின் பள்ளிகளில் கல்வி பெற வேண்டும்.

நமது பள்ளிகளுக்கு அறிவுள்ள ஆசிரியர்களை தேர்வு செய்ய வேண்டும். ஆசிரியர்கள் மனித மனங்களைக் கையாள வேண்டும், மேலும் கிறிஸ்துவை ஒரு தனிப்பட்ட இரட்சகராக அறிந்துகொள்வதன் அவசியத்தை இந்த மனதில் பதிய வைப்பதற்கு அவர்கள் கடவுளுக்குப் பொறுப்பு. ஆனால், கிறிஸ்துவின் பள்ளியில் எப்படிக்க கற்பிக்க வேண்டும் என்பதைத் தாமே கற்றுக் கொள்ளாதவரை, கடவுளின் சொத்துக்களைப் பற்றி எவராலும் உண்மையில் கற்பிக்க முடியாது. நேரடி மேற்கோள் எங்கே முடிகிறது?

கடவுள் எனக்குக் கொடுத்த ஓளியின் அடிப்படையில் நான் உங்களுக்குச் சொல்ல வேண்டும்: மாணவர்கள் தங்கள் சக மனிதர்களை உருவாக்குவதற்கு உதவாததால், அவர்களுக்குச் சலிப்பான அறிவைப் பெறுவதற்கு மாணவர்கள் அதிக நேரத்தையும் பணத்தையும் செலவிடுகிறார்கள் என்பதை நான் அறிவேன். உயர்நிலைப் பள்ளியில் உள்ள புனிதர்கள் மற்றும் தேவதூதர்களுடன் சேர அவர்களுக்கு உதவுகிறது. பல சமயங்களில் அவர்களுக்கு எந்தப் பயனும் ஏற்படாத பல சலிப்பான விஷயங்களைக் கொண்டு அவர்களின் இளம் மனதை குழப்புவதற்குப் பதிலாக, ஒரு நடைமுறைக் கல்வி கொடுக்கப்பட வேண்டும்.

பயனற்ற அறிவைப் பெறுவதற்கு நேரமும் பணமும் வீணடிக்கப்படுகின்றன. பைபிள் சத்தியங்களில் தங்குவதற்கு மனதை கவனமாகவும் புத்திசாலித்தனமாகவும் கற்பிக்க வேண்டும். கல்வியின் முக்கிய நோக்கம், படைப்பு மற்றும் மீட்பின் மூலம் நாம் சேர்ந்த கடவுளை எவ்வாறு மகிமைப்படுத்துவது என்பது பற்றிய அறிவைப் பெறுவதாக இருக்க வேண்டும். கல்வியின் பலன் கடவுளின் குரலைப் புரிந்து கொள்ள உதவுவதாக இருக்க வேண்டும். MCP 1, 52. நேரடி மேற்கோள் எங்கே தொடங்குகிறது?

"மிகவும் நாகரீகமான மற்றும் விருப்பமான நாடுகளில் கூட, இன்று இருக்கும் இறப்பு, நோய் மற்றும் சீரழிவுக்கு அடிப்படையாக இருக்கும் காரணங்களில் மிகக் குறைந்த கவனம் செலுத்தப்படுகிறது. மனித இனம் சீரழிந்து வருகிறது. நல்ல வாழ்க்கை அறிவியல், ப. 380.

ஒன்பது பத்தில் ஒன்பது பங்கு நோய்கள் மனதில் தோன்றுகின்றன - மன நோய்கள் எல்லா இடங்களிலும் பரவலாக உள்ளன. ஆண்கள் பாதிக்கப்படும் நோய்களில் பத்தில் ஒன்பது பங்கு அதன் அடிப்படையைக் கொண்டுள்ளது. ஒரு புற்று நோய் ஆன்மாவைக் கடித்தல் மற்றும் முக்கிய சக்திகளை பலவீனப்படுத்துவது போன்ற ஒரு உயிரோட்டமான உள்நாட்டு பிரச்சனை இருக்கலாம். பாவங்களுக்காக வருந்துவது சில சமயங்களில் அரசியலமைப்பை மெகமூட்டுகிறது மற்றும் மனதை சமநிலைப்படுத்துகிறது. எப்போதும் எரியும் நரகம் மற்றும் துன்மார்க்கரின் நித்திய வேதனை போன்ற தவறான கோட்பாடுகளும் உள்ளன, அவை கடவுளின் தன்மையைப் பற்றி மிகைப்படுத்தப்பட்ட மற்றும் சிதைந்த பார்வையைக் கொடுப்பதன் மூலம் உணர்திறன் உள்ள மனதிலும் அதே விளைவுகளை உருவாக்குகின்றன. சாட்சியங்கள், தொகுதி. 5, ப. 444.

மனம் உடலைப் பாதிக்கிறது - மனதிற்கும் உடலுக்கும் இடையிலான உறவு மிகவும் நெருக்கமானது. ஒருவர் பாதிக்கப்படும் போது, மற்றவர் வெறுப்படைகிறார்.

பலர் நினைப்பதை விட மன நிலை ஆரோக்கியத்தை அதிகம் பாதிக்கிறது. மனம் தன்னை கவலையற்றதாகவும் மகிழ்ச்சியாகவும் கண்டால், அது சரியாகச் செயல்படுகிறது என்ற உணர்வு மற்றும் மற்றவர்களின் மகிழ்ச்சியை ஊக்குவிப்பதில் திருப்தி உணர்வின் காரணமாக, இது முழு உயிரினத்தின் மீதும் செயல்படும் ஒரு மனநிலையை உருவாக்குகிறது, மேலும் சுதந்திரமான சுழற்சியை உருவாக்குகிறது. இரத்தம் மற்றும் எல்லாவற்றிற்கும் தொனியைக் கொடுக்கும். உடல். கடவுளின் ஆசீர்வாதம் ஒரு வணக்க சக்தி, மற்றவர்களுக்கு நன்மை செய்வதில் ஏராளமாக இருப்பவர்கள் இந்த அற்புதமான ஆசீர்வாதத்தை தங்கள் இதயங்களிலும் தங்கள் வாழ்க்கையிலும் உணருவார்கள். உடல்நலம் பற்றிய ஆலோசனை, ப. 28.

நல்ல ஊட்டச்சத்து மற்றும் ஆரோக்கியமான மூளை - மூளை என்பது மனதின் உறுப்பு மற்றும் கருவியாகும், மேலும் முழு உடலையும் கட்டுப்படுத்துகிறது. உடலின் மற்ற பாகங்கள் ஆரோக்கியமாக இருக்க, மூளை ஆரோக்கியமாக இருக்க வேண்டும். மேலும் மூளை ஆரோக்கியமாக இருக்க, இரத்தம் தூய்மையாக இருக்க வேண்டும். சரியான உணவு மற்றும் குடிப்பழக்கத்தின் மூலம், இரத்தத்தை தூய்மையாக வைத்திருந்தால், மூளைக்கு சரியான ஊட்டச்சத்து கிடைக்கும். மருத்துவம் மற்றும் இரட்சிப்பு, ப. 291.

கற்பனையின் பரந்த செல்வாக்கு - நோய் அடிக்கடி உருவாகிறது, மேலும் பெரும்பாலும் கற்பனையால் மிகவும் மோசமாகிறது.

ஊனமுற்றவர்களாக வாழ்க்கையை கடந்து செல்லும் பலர், அவர்கள் நினைத்தால் மட்டுமே ஆரோக்கியமாக இருக்க முடியும். சிறிதளவு வெளிப்பாடு நோயை ஏற்படுத்தும் என்று பலர் நம்புகிறார்கள், மற்றும்

மோசமான விளைவுகள் எதிர்பார்க்கப்படுவதால் துல்லியமாக நிகழ்கின்றன. முற்றிலும் கற்பனை தோற்றம் கொண்ட நோய்களால் பலர் இறக்கின்றனர். நல்ல வாழ்க்கை அறிவியல், ப. 241.

மூளையின் மின் சக்தி உயிரினத்தை உயிர்ப்பிக்கிறது - உடலில் ஆவியின் செல்வாக்கிற்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்கப்பட வேண்டும், அதே போல் பிந்தையவற்றிலும். மூளையின் மின் ஆற்றல், மன செயல்பாடுகளால் தூண்டப்பட்டு, முழு உயிரினத்தையும் உயிர்ப்பிக்கிறது, இதனால் நோயை எதிர்ப்பதில் விலைமதிப்பற்ற உதவியாக இருக்கிறது. கோபம், அதிருப்தி, சுயநலம், தூய்மையின்மை ஆகியவற்றின் மனச்சோர்வு மற்றும் அழிவுகரமான விளைவு; மறுபுறம், நல்ல உற்சாகம், தன்னலமற்ற தன்மை, நன்றியுணர்வு ஆகியவற்றில் காணப்படும் அற்புதமான உயிர் கொடுக்கும் சக்தியும் முன்வைக்கப்பட வேண்டும். கல்வி, பக். 197.

மன உறுதி இல்லாததால் நோய்வாய்ப்பட்டது - பயணம் செய்யும் போது, உண்மையில் கற்பனையால் பாதிக்கப்பட்ட பலரை நான் சந்தித்தேன். உடல் மற்றும் மனதின் நோயிலிருந்து மேலே எழுந்து அதை எதிர்த்துப் போராடும் மன உறுதி அவர்களிடம் இல்லை; எனவே, அவர்கள் துன்பத்தின் அடிமைத்தனத்தில் தடுத்து வைக்கப்பட்டனர்.

நான் அடிக்கடி இந்த தன்னார்வ ஊனமுற்றவர்களின் படுக்கையில் இருந்து திரும்பி வந்து, எனக்குள் சொல்லிக்கொள்கிறேன்: கொஞ்சம் கொஞ்சமாக இறப்பது, சோம்பலில் இருந்து இறப்பது - ஒரு நபரைத் தவிர வேறு யாராலும் குணப்படுத்த முடியாத ஒரு நோய். மருத்துவம் மற்றும் இரட்சிப்பு, பக்கங்கள். 106 மற்றும் 107.

ஆரோக்கியமான உடலில் ஆரோக்கியமான மனதின் முக்கியத்துவம் - மன மற்றும் தார்மீக திறன்கள் உடல் ஆரோக்கியத்தைப் பொறுத்தது. குழந்தைகளின் ஆரோக்கியத்திற்கு இடையூறு விளைவிக்கும் அனைத்து இன்பங்களும் இன்பங்களும் தியாகம் செய்யப்பட வேண்டும் என்று குழந்தைகளுக்கு கற்பிக்கப்பட வேண்டும். குழந்தைகளுக்கு துறவு மற்றும் சுயக்கட்டுப்பாடு கற்பிக்கப்பட்டால், அவர்கள் இன்பம் மற்றும் ஆடம்பரமான ஆடை ஆசைகளில் ஈடுபட அனுமதிக்கப்படுவதை விட அவர்கள் மிகவும் மகிழ்ச்சியாக உணருவார்கள்.

நல்ல ஆரோக்கியம், நல்ல மனம், தூய்மையான இதயம் ஆகியவை வீட்டில் முதன்மையாகக் கருதப்படுவதில்லை. பல பெற்றோர்கள் தங்கள் குழந்தைகளை பயனுள்ளவர்களாகவும், தங்கள் கடமையை செய்யவும் கல்வி கற்பதில்லை. சுய மறுப்பு அவர்களுக்கு கிட்டத்தட்ட சாத்தியமற்றதாக மாறும் வரை, அவை விரும்பப்படுகின்றன மற்றும் கெட்டுப்போகின்றன. கிறிஸ்தவ வாழ்க்கையில் வெற்றிபெற, ஆரோக்கியமான உடலில் ஆரோக்கியமான மனதை முழுமையாக்குவது மிகவும் முக்கியமானது என்று அவர்கள் கற்பிக்கப்படவில்லை. விமர்சனம் மற்றும் ஹெராஸ்ட், அக்டோபர் 31, 1871.

குழந்தைகள் அதிக அழுத்தத்தில் உள்ளனர், மற்றும் மிகவும் சீக்கிரம் - வகுப்பறை நிச்சயமாக பல்வேறு வகையான நோய்களுக்கு அடித்தளம் அமைக்கிறது. மிகவும் குறிப்பாக, இருப்பினும், அனைத்து உறுப்புகளிலும் மிக மென்மையானது - மூளை - அடிக்கடி அதிக உடற்பயிற்சியால் நிரந்தரமாக சேதமடைகிறது. மேலும் லட்சிய தாய்மார்களால் பலரது உயிர்கள் தியாகம் செய்யப்பட்டுள்ளன. இந்த சிகிச்சையைத் தக்கவைக்க போதுமான அரசியலமைப்பு வலிமையைக் கொண்ட குழந்தைகளில், அதன் விளைவுகளைத் தங்கள் வாழ்க்கையில் சுமந்து செல்லும் பலர் உள்ளனர். மூளையின் நரம்பு ஆற்றல் மிகவும் பலவீனமாகிறது, அவை முதிர்ச்சியடைந்த பிறகு, அதிக மன முயற்சியை எதிர்க்க முடியாது. மூளையின் சில நுண்ணிய உறுப்புகளின் வலிமை தீர்ந்துவிட்டதாகத் தோன்றுகிறது. மேலும் குழந்தைகளை பள்ளிக்கு சீக்கிரம் அனுப்புவதன் மூலம் அவர்களின் உடல் மற்றும் மன ஆரோக்கியம் ஆபத்தில் சிக்கியது மட்டுமல்லாமல், அவர்கள் தார்மீக உணர்வையும் இழந்துள்ளனர். தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட செய்திகள், தொகுதி. 2, ப. 436.

சில சமயங்களில் சுயநலத்தால் ஏற்படும் நோய் - பலர் உடல் ரீதியாகவும், மன ரீதியாகவும் மற்றும் ஒழுக்க ரீதியாகவும் நோய்வாய்ப்பட்டுள்ளனர், ஏனெனில் அவர்களின் கவனம் கிட்டத்தட்ட தங்களைத் தாங்களே மையமாகக் கொண்டுள்ளது. இளைய மற்றும் மாறுபட்ட மனங்களின் ஆரோக்கியமான உயிர்ச்சக்தியாலும், குழந்தைகளின் அமைதியற்ற ஆற்றலாலும் அவர்கள் செயலற்ற நிலையில் இருந்து காப்பாற்றப்படலாம். சாட்சியங்கள், தொகுதி. 2, ப. 647.

குழந்தைகள் குடும்பத்திற்கு அளிக்கும் கவனிப்பு, பொறுப்பு மற்றும் அனுபவத்தின் பலன்களை மிகச் சிலரே அங்கீகரிக்கின்றனர். ஆனால் குழந்தைகள் இல்லாத வீடு பாழடைந்த இடம். குடிமக்களின் இதயங்கள் சுயநலமாக மாறி, தங்கள் சொந்த சூழ்நிலையில் அன்பை வளர்த்து, தங்கள் சொந்த விருப்பங்களையும் வசதிகளையும் கலந்தாலோசிக்கும் அபாயத்தில் உள்ளன. அவர்கள் தங்களுக்கு இரக்கத்தை ஈர்க்கிறார்கள், ஆனால் மற்றவர்களுக்கு வழங்குவது குறைவு. சார்ந்திருக்கும் குழந்தைகளுக்கான அக்கறையும் பாசமும் நமது இயல்பின் கடுமையை நீக்கி, நம்மை மென்மையாகவும் இரக்கமுள்ளவர்களாகவும் ஆக்குகிறது, மேலும் நமது குணத்தின் உன்னத கூறுகளின் வளர்ச்சியில் செல்வாக்கு செலுத்துகிறது. சாட்சியங்கள், தொகுதி. 2, ப. 647.

மனச்சோர்வு உணர்ச்சிகள் ஆரோக்கியத்திற்கு தீங்கு விளைவிக்கும் - சோகத்தையும் சிரமங்களையும் அடைப்பதற்கு பதிலாக, இன்பமான மனநிலையை வளர்ப்பது ஒவ்வொருவரின் கடமையாகும். இந்த வழியில், தங்களை மகிழ்ச்சியடையச் செய்வது மட்டுமல்லாமல், ஆரோக்கியமற்ற கற்பனைக்கு தங்கள் ஆரோக்கியத்தையும் மகிழ்ச்சியையும் தியாகம் செய்பவர்கள் பலர் உள்ளனர். அவரது சூழலில் இனிமையானதாக இல்லாத விஷயங்கள் உள்ளன, மேலும் அவரது முகம் தொடர்ந்து ஒரு கோபத்தை தாங்கி நிற்கிறது, அது வார்த்தைகளை விட தெளிவாக, அதிருப்தியை வெளிப்படுத்துகிறது.

இந்த மனச்சோர்வு உணர்ச்சிகள் அவர்களின் ஆரோக்கியத்திற்கு பெரும் தீங்கு விளைவிக்கின்றன, ஏனெனில், செரிமான செயல்முறையைத் தடுப்பதன் மூலம், அவை ஊட்டச்சத்தில் தலையிடுகின்றன. துக்கமும் கவலையும் ஒரு தீமைக்கு தீர்வுகாண முடியாத என்றாலும், அவை பெரும் தீங்கு விளைவிக்கும்; ஆனால் மகிழ்ச்சியான மனப்பான்மையும் நம்பிக்கையும் மற்றவர்களின் பாதையை ஒளிரச் செய்யும் போது, "அவர்களைக் கண்டுபிடிப்பவர்களுக்கு ஜீவனும், அவர்கள் உடலுக்கு ஆரோக்கியமும்" (நீதி. 4:22). டைம்ஸின் அறிகுறிகள், பிப்ரவரி 12, 1885.

நோயாளிகளுக்கு சிகிச்சையளிக்கும்போது, மனதைப் படிக்கவும் - நோய்வாய்ப்பட்டவர்களுக்கு சிகிச்சையளிக்கும் போது, மனநல தாக்கத்தின் விளைவை ஒருவர் மறந்துவிடக் கூடாது. சரியாகப் பயன்படுத்தப்பட்டால், இந்த செல்வாக்கு நோயை எதிர்த்துப் போராடுவதற்கான மிகச் சிறந்த வழிமுறைகளில் ஒன்றாகும். நல்ல வாழ்க்கை அறிவியல், ப. 241.

நோய் மனதில் உருவாகிறது - மனிதகுலத்தை பாதிக்கும் பெரும்பாலான நோய்கள் மனதில் தோன்றுகின்றன மற்றும் மனதின் ஆரோக்கியத்தை மீட்டெடுப்பதன் மூலம் மட்டுமே குணப்படுத்த முடியும். மனநலம் குன்றியவர்கள் நாம் அறிந்ததை விட அதிகம். மனச்சோர்வு பல டிஸ்ஸ்பெப்டிக்குகளை உருவாக்குகிறது, ஏனெனில் மனநலப் பிரச்சனை செரிமான உறுப்புகளில் செயலிழக்கச் செய்யும். சாட்சியங்கள், தொகுதி. 3, ப. 184.

கிறிஸ்து குணப்படுத்துகிறார் - எந்த தைலமும் அடைய முடியாத, எந்த மருந்தையும் குணப்படுத்த முடியாத ஆன்மாவின் நோய் உள்ளது.

இவர்களுக்காக ஜெபியங்கள், இயேசு கிறிஸ்துவிடம் கொண்டு வாருங்கள். சமூக நன்மை, பக். 71.

எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக, பெற்றோர்கள் தங்கள் குழந்தைகளை மகிழ்ச்சி, மரியாதை மற்றும் அன்பின் சூழ்நிலையுடன் சூழ வேண்டும். காதல் வாழும் வீடு, அது தோற்றம், வார்த்தைகள் மற்றும் செயல்களில் வெளிப்படும் இடத்தில், தேவதைகள் தங்குவதற்கு மகிழ்ச்சியளிக்கும் இடம். பெற்றோர்களே, அன்பு, மகிழ்ச்சி மற்றும் மகிழ்ச்சியான மனநிறைவின் ஒளி உங்கள் சொந்த இதயத்தில் நுழையட்டும், அதன் இனிமையான செல்வாக்கு வீட்டை ஆக்கிரமிக்கட்டும். ஒரு வகையான மற்றும் பொறுமையான மனநிலையை வெளிப்படுத்துங்கள்; உங்கள் குழந்தைகளை ஊக்கப்படுத்துங்கள், இல்லற வாழ்க்கையை ஒளிரச் செய்யும் அனைத்து அருளையும் வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள். இவ்வாறு உருவாக்கப்படும் வளிமண்டலம், தாவர உலகிற்கு காற்று மற்றும் சூரிய ஒளி என்னவாக இருக்கிறது, அது ஆரோக்கியத்தையும் ஆவி மற்றும் உடலின் வீரியத்தையும் ஊக்குவிக்கும். பெற்றோர், ஆசிரியர்கள் மற்றும் மாணவர்களுக்கான அறிவுரை, பக். 115. MCP 1, 59-64. நேரடி மேற்கோள் எங்கே தொடங்குகிறது?

"மனிதர்களின் பாவங்களுக்கும் துன்பங்களுக்கும் ஒரே தீர்வு கிறிஸ்து மட்டுமே. சமுதாயத்தை சபிக்கும் தீமைகளை அவருடைய கிருபையின் நற்செய்தி மட்டுமே குணப்படுத்த முடியும். ஏழைகள் மீது பணக்காரர்களின் அநீதி, மற்றும் ஏழை பணக்காரர்கள் மீதான வெறுப்பு, இரண்டுமே சுயநலத்தில் வேரூன்றி உள்ளன; மேலும் இது கிறிஸ்துவுக்கு அடிபணிவதன் மூலம் மட்டுமே வேரோடு பிடுங்கப்பட முடியும். அவர் மட்டுமே பாவத்தின் பேராசை கொண்ட இதயத்தை அன்பின் புதிய இதயத்துடன் மாற்றுகிறார். கிறிஸ்துவின் ஊழியர்கள் பரலோகத்திலிருந்து அனுப்பப்பட்ட ஆவியைக் கொண்டு சுவிசேஷத்தைப் பிரசங்கிக்கட்டும், அவரைப் போலவே, மனிதர்களின் நன்மைக்காக உழைக்கட்டும். பின்னர், அவர்கள் மனிதகுலத்தை ஆசீர்வதிப்பதிலும், மேம்படுத்துவதிலும் தங்களை வெளிப்படுத்துவார்கள், அதன் முடிவுகள் மனித சக்தியால் முற்றிலும் சாத்தியமற்றதாக இருக்கும். இயேசுவின் உவமைகள், ப. 254. MCP 1, 66-67.

"உடலின் ஒவ்வொரு உறுப்பும் மனதின் சேவகனாகவே படைக்கப்பட்டது. மனமே உடலின் மூலதனம்." சாட்சியங்கள், தொகுதி. 3, ப. 136.

மனம் முழு மனிதனையும் கட்டுப்படுத்துகிறது. நல்லதோ, கெட்டதோ, நம் செயல்கள் அனைத்தும் மனதில் தோன்றியவை. மனமே கடவுளை வழிபடுவதும், வானவர்களுடன் தொடர்பு கொள்ள வைப்பதும் ஆகும். இருப்பினும், பலர் இந்த புதையலைக் கொண்ட புதையலைப் புரிந்து கொள்ளாமல் தங்கள் வாழ்நாள் முழுவதும் செல்கிறார்கள். கிறிஸ்தவ கல்வியின் அடிப்படைகள், ப. 426.

மூளை உடலைக் கட்டுப்படுத்துகிறது - இன்று பல ஊனமுற்றவர்கள் இருக்கிறார்கள், அவர்கள் எப்போதும் அப்படியே இருப்பார்கள், ஏனென்றால் அவர்கள் வாழ்க்கை முறை நம்பிக்கைக்கு தகுதியானது அல்ல என்று அவர்கள் நம்பவில்லை. மூளை உடலின் மூலதனம், அனைத்து நரம்பு சக்திகள் மற்றும் மன செயல்பாடுகளின் இருக்கை. மூளையில் இருந்து வரும் நரம்புகள் உடலைக் கட்டுப்படுத்துகின்றன. மூளையின் நரம்புகள் மூலம், தந்தி கம்பிகளைப் போல, உடலின் அனைத்து உறுப்புகளுக்கும் மன அழுத்தங்கள் பரவுகின்றன, மேலும் அவை உடலின் அனைத்து பகுதிகளின் முக்கிய செயல்பாட்டையும் கட்டுப்படுத்துகின்றன. அனைத்து

இயக்கத்தின் உறுப்புகள் மூளையில் இருந்து பெறும் தகவல்தொடர்புகளால் நிர்வகிக்கப்படுகின்றன. சாட்சியங்கள், தொகுதி. 3, ப. 69.

முழு உயிரினத்துடனும் தொடர்பு கொள்ளும் மூளையின் நரம்புகள் மட்டுமே மனிதனுடன் தொடர்பு கொள்ளவும், அவனது நெருங்கிய வாழ்க்கையை பாதிக்கவும் முடியும். சாட்சியங்கள், தொகுதி. 2, ப. 347. MCP 1, 72-73.

நேரடி மேற்கோள் எங்கே தொடங்குகிறது?

மனதில் எதிர்மறையான தாக்கங்கள் - முணுமுணுப்பு மற்றும் விமர்சனத்தின் அனைத்து கெட்ட மூலிகைகளையும் நம் எண்ணங்களிலிருந்து வேரோடு பிடுங்கி எறிய வேண்டும். நாம் காணும் எந்த குறையையும் நாம் தொடர்ந்து பார்க்க வேண்டாம். நாம் கடவுளை சரியாகப் பற்றிக்கொள்ள விரும்பினால், பெரிய மற்றும் விலைமதிப்பற்ற விஷயங்களை - தூய்மை, மகிமை, சக்தி, நன்மை, பாசம், கடவுள் நமக்குத் தரும் அன்பு ஆகியவற்றைப் பார்க்க வேண்டும். இவ்வாறு சிந்தித்துப் பார்த்தால், நம் மனம் நித்திய ஆர்வமுள்ள விஷயங்களில் மிகவும் உறுதியாக இருக்கும், மற்றவர்களின் குறைகளைக் கண்டுபிடிக்க நமக்கு விருப்பமில்லை. எங்கள் உயர் தொழில் (காலை தியானங்கள், 1962), ப. 230.

நாம் எதிர்மறையை நினைவில் கொள்ள முனைகிறோம் - மற்றவர்களின் சந்தேகத்திற்குரிய நடத்தைக்கு சிறந்த விளக்கத்தை கொடுக்க நாம் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். நாம் எப்போதும் மோசமாக சந்தேகப்பட்டால், நம்மை சந்தேகிக்க அனுமதிக்கும் அபாயத்தை உருவாக்குகிறோம். நம் உணர்வுகள் புண்படாமல், சில சமயங்களில் நம் கோபம் சோதிக்கப்படாமல் நம்மால் செய்ய முடியாது, ஆனால் கிறிஸ்தவர்களாகிய நாமும் மற்றவர்கள் எப்படி இருக்க வேண்டும் என்று விரும்புகிறோமோ அதே அளவு பொறுமையாகவும், சகிப்புத்தன்மையுடனும், அடக்கமாகவும், மென்மையாகவும் இருக்க வேண்டும்.

ஓ, எத்தனை ஆயிரம் செயல்கள் மற்றும் கருணை செயல்கள் நம் நினைவிலிருந்து சூரியனுக்கு முன் பனி மறைந்துவிடும், அதே நேரத்தில் கற்பனை அல்லது உண்மையான குற்றங்கள் அழிக்க முடியாத தோற்றத்தை விட்டுவிடுகின்றன! மற்றவர்களுக்குக் கொடுப்பதற்கான சிறந்த உதாரணம் என்னவென்றால், நாமே நீதியுள்ளவர்களாக இருக்க வேண்டும், பின்னர் நம்மையும் நம் நற்பெயரையும் கடவுளிடம் விட்டுவிட்டு, ஒவ்வொரு தவறான எண்ணத்தையும் நியாயப்படுத்துவதற்கும், எங்கள் வழக்கை சாதகமான வெளிச்சத்தில் முன்வைப்பதற்கும் அதிக அக்கறை காட்டாமல் இருப்பதுதான். எங்கள் உயர் தொழில் (காலை தியானங்கள், 1962), ப. 235.

நாம் படிக்கும் படம் நம் வாழ்க்கையை மாற்றுகிறது - மனிதகுலத்தின் பலவீனங்களைக் காண நம்மை வழிநடத்தும் அனைத்தும் இறைவனின் வடிவமைப்பில் உள்ளன, அவரைப் பார்க்க நமக்கு உதவுகின்றன, எந்த சந்தர்ப்பத்திலும் மனிதன் மீது நம்பிக்கை வைக்கவோ அல்லது சதையை நம் கையாக மாற்றவோ கூடாது. எதைப் பார்த்தாலும் உருவமாகி விடுகிறோம். எனவே உண்மையும் அழகானதும் நல்ல அறிக்கையுமான விஷயங்களுக்கு உங்கள் இதயத்தைத் திறப்பது எவ்வளவு முக்கியம்! எங்கள் உயர் தொழில் (காலை தியானங்கள், 1962), ப. 246.

மனித பலவீனத்தை நினைவில் வையுங்கள் - சக மனிதர்களுடன் பழகும்போது, அவர்கள் நம்மைப் போன்ற அதே உணர்ச்சிகளைக் கொண்டுள்ளனர், அதே பலவீனங்களை உணர்கிறார்கள் மற்றும் அதே சோதனைகளை அனுபவிக்கிறார்கள் என்பதை நாம் அனைவரும் கருத்தில் கொள்ள வேண்டும். நம்மைப் போலவே, அவர்களும் தங்கள் நேர்மையைத் தக்க வைத்துக் கொள்ள விரும்பினால், வாழ்க்கையுடன் போராடுகிறார்கள். உண்மையான கிறிஸ்தவ மரியாதை, நீதி மற்றும் நளிளம், கருணை மற்றும் அன்பு இரண்டையும் ஒருங்கிணைத்து முழுமைப்படுத்துகிறது, இது பாத்திரத்திற்கு மிகச்சிறந்த தொடுதல்களையும் மிக அழகான ஈர்ப்புகளையும் அளிக்கிறது. எங்கள் உயர் தொழில் (காலை தியானங்கள், 1962), ப. 234.

தடைகளை அமைக்காதே - கண்டனம் நியாயமானதாக இருந்தாலும், பிழையைக் கண்டனம் செய்வதைத் தவிர வேறு வழிமுறைகளைப் பின்பற்ற வேண்டும் என்று இறைவன் விரும்புகிறார். நம் எதிரிகள் மீது குற்றச்சாட்டுகளை சுமத்துவதை விட அதிகமாக ஏதாவது செய்ய வேண்டும் என்று அவர் விரும்புகிறார். கிறிஸ்து நம் உலகில் செய்ய வந்த பணி, தடைகளை அமைப்பது அல்ல, அவர்கள் தவறிழைக்கிறார்கள் என்ற உண்மையை மக்களுக்கு தொடர்ந்து நினைவூட்டுவது. ஏமாந்த மக்களை அறிவூட்ட வேண்டும் என்று நம்புகிறவன் அவர்களை அணுகி அன்புடன் பணிபுரிய வேண்டும். அவர் புனித செல்வாக்கின் மையமாக மாற வேண்டும். சுவிசேஷ ஊழியர்கள், ப. 373.

உணர்திறனைக் கடந்து செல்வது - பலருக்கு உயிரோட்டமான, புனிதப்படுத்தப்படாத உணர்திறன் உள்ளது, இது எப்போதும் சில வார்த்தைகள், சில தோற்றம் அல்லது செயல்களுக்கு மரியாதை மற்றும் பாராட்டு இல்லாத தோற்றத்தை கொடுக்கலாம். இதையெல்லாம் கடக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு மனிதனும் கடவுளுக்குப் பயந்து, தன்னால் இயன்றதைச் செய்து, புகழ்ச்சியால் தொந்தரவு செய்யாமல், பழியைப் புண்படுத்தாமல், கடவுளுக்கு அர்ப்பணிப்புடன் சேவை செய்ய வேண்டும், பிறர் மனதைப் புண்படுத்துவதாகத் தோன்றும் எல்லாவற்றிற்கும் மிகவும் சாதகமான விளக்கத்தைக் கொடுக்கக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும். . எங்கள் உயர் தொழில் (காலை தியானங்கள், 1962), ப. 238.

மனக்கசப்பைத் தேடாதே - நம் சகோதரர்களை நியாயந்தீர்ப்பது, அவர்களுக்கு எதிரான உணர்வுகளை அனுமதிக்க அனுமதிப்பது, அவர்கள் நமக்குச் சரியானதைச் செய்யவில்லை என்று நாம் நினைத்தாலும், நம் இதயங்களுக்கு ஆசீர்வாதத்தைத் தராது. முற்றிலும் உதவாது. வழக்கு. அவநம்பிக்கை, பகைமை மற்றும் கருத்துவேறுபாடு போன்ற சூழ்நிலையில் நீடித்துக்கொண்டே, என் உணர்வுகள் காட்டுமிராண்டித்தனமாக ஓடுவதற்கும், என்னுடைய எல்லா அதிருப்திகளையும் தேடுவதற்கும், அவற்றைப் பற்றி மீண்டும் மீண்டும் பேசுவதற்கும் நான் துணிவதில்லை. எங்கள் உயர் தொழில் (காலை தியானங்கள், 1962), ப. 237.

நனவு ஒருமைப்பாடு இழப்பு - நீங்கள் உங்கள் நனவான ஒருமைப்பாட்டை இழக்கும்போது, உங்கள் ஆன்மா எதிரிக்கு போர்க்களமாக மாறும்; உங்கள் ஆற்றல்களை முடக்கி, உங்களை ஊக்கமடையச் செய்ய உங்களுக்கு போதுமான சந்தேகங்களும் அச்சங்களும் உள்ளன. எங்கள் உயர் தொழில் (காலை தியானங்கள், 1962), ப. 92.

சாத்தானின் சிறப்பு வேலை: கருத்து வேறுபாடுகளை ஏற்படுத்துதல் - ஒருவரையொருவர் மென்மையாகக் கருதுதல் மற்றும் சகிப்புத்தன்மையை வளர்ப்பதில் அலட்சியம், கருத்து வேறுபாடு, அவநம்பிக்கை, தணிக்கை மற்றும் பொதுவான ஒற்றுமையின்மையை ஏற்படுத்தியது; இந்த மாபெரும் பாவத்திலிருந்து விடுபட்டு, தம்முடைய சீஷர்களும் பிதாவோடு ஒன்றாயிருப்பது போல கிறிஸ்துவின் ஜெபத்திற்குப் பதிலளிக்க பாடுபடும்படி தேவன் நம்மை அழைக்கிறார். உலகம் மிகவும் சக்தி வாய்ந்த சாட்சியை இழக்கும்படி, சந்தர்ப்ப வாதத்தை உண்டாக்குவது சாத்தானின் சிறப்பு வேலையாகும். கொந்தளிப்பு, பெருமை, பொறாமை, பொறாமை, வெறித்தனமான ஆவிகளை நல்லிணக்கத்திற்குக் கொண்டுவர கடவுள் தம் மகனை அனுப்பினார் என்று கிறிஸ்தவர்கள் கொடுக்க முடியும். எங்கள் உயர் தொழில் (காலை தியானங்கள், 1962), ப. 235.

எதிர்மறை உணர்ச்சி சக்திகள் முழு உயிரினத்தையும் தொந்தரவு செய்கின்றன - பொறாமை மற்றும் பொறாமை ஆகியவை உயிரினத்தின் அனைத்து திறன்களையும் தொந்தரவு செய்யும் நோய்கள். அவர்கள் சொர்க்கத்தில் சாத்தானுடன் தோன்றினார்கள். அவரது குரலைக் கேட்பவர்கள் மற்றவர்களை இழிவுபடுத்துவார்கள், மேலும் தங்களை நன்றாகக் காட்டுவதற்காக சிதைத்து, பொய்யாக்குவார்கள். ஆனால் அசுத்தமான எதுவும் சொர்க்கத்தில் நுழைய முடியாது, மேலும் இந்த ஆவியை வளர்ப்பவர்கள் மாறாத வரை, அவர்கள் தேவதைகளை விமர்சிப்பது போல ஒருபோதும் அங்கு நுழைய முடியாது. அவர்கள் மற்றவர்களின் கிரீடங்கள் மீது பொறாமைப்படுவார்கள். மற்றவர்களின் குறைபாடுகள் மற்றும் தவறுகளை முன்னிலைப்படுத்தாத வரை, எதைப் பற்றி பேசுவது என்று அவர்களுக்குத் தெரியாது. எங்கள் உயர் தொழில் (காலை தியானங்கள், 1962), ப. 232.

அவதூறான சுபாவம்: சுவிசேஷர்களுக்கு ஆபத்து - கடவுளுடைய மக்களின் கூட்டங்களில் கூட, உங்கள் மனதையும் உயிரையும் ஆபத்தில் ஆழ்த்துகிறது. உங்களை நீங்களே கேட்டுக்கொள்ளுங்கள்: போராட்டத்திலும் சச்சரவிலும் நான் இருந்த வழியில் தொடர்வது மதிப்புள்ளதா? கடிதம் 21, 1901.

கடவுளின் சக்தி இழக்கப்படும்போது - ஆண்களும் பெண்களும் விலைக்கு வாங்கப்பட்டனர், என்ன விலை!

கடவுளின் மகனின் வாழ்க்கை. அவர்களின் உடல், மன மற்றும் தாரமீக சக்திகள் சிதைந்து, தங்கள் வீரியத்தையும் தூய்மையையும் இழக்கும் நிலையில் அவர்கள் தங்களை நிலைநிறுத்துவது எவ்வளவு பயங்கரமான விஷயம்! அத்தகைய ஆண்களும் பெண்களும் கடவுளுக்கு ஏற்கத்தக்க பலியைச் செலுத்த முடியாது.

பசியின்மை மற்றும் உணர்ச்சிகளின் வக்கிரத்தால், மனிதன் கடவுளின் சக்தியை இழந்து அநீதியின் கருவியாக மாறினான். முழு உயிரினமும் நோய்வாய்ப்பட்டுள்ளது - உடல், ஆன்மா மற்றும் ஆவி. இருப்பினும், மனிதகுலத்தை புனிதப்படுத்துவதற்கு ஒரு பரிகாரம் வழங்கப்பட்டது. தூய்மையற்ற மனமும் உடலும் தூய்மையாக்கப்படுகின்றன. மன்னிப்பையும் இரட்சிப்பையும் பெறக்கூடிய அற்புதமான ஏற்பாடு செய்யப்பட்டுள்ளது. கடிதம் 139, 1898.

தன் பழக்கவழக்கங்கள் அனைத்திலும் எளிமையைக் கடைப்பிடிப்பவர், பசியைக் கட்டுப்படுத்தி, உணர்ச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்தி, தனது மனத் திறனை வலுவாகவும், சுறுசுறுப்பாகவும், சுறுசுறுப்பாகவும் வைத்துக் கொள்ள முடியும், எண்ணம் அல்லது செயல் தேவைப்படும் அனைத்தையும் உணரத் தயாராக இருப்பார். ., மேலும் கடவுளின் மகிமைக்காகவும் மனிதகுலத்தின் நன்மைக்காகவும் ஒவ்வொரு முயற்சியிலும் தங்களை அர்ப்பணிக்க தயாராக உள்ளனர். கடவுளின் மகன்கள் மற்றும் மகள்கள் (காலை தியானங்கள், 1956), ப. 86.

வீழ்ந்தவர்களுக்கு ஆரோக்கியமான மனநிலை இல்லை - சாத்தானின் கண்ணிகளில் விழுபவர்கள் இன்னும் ஆரோக்கியமான மனப்பான்மையை அடையவில்லை. அவர்கள் நிழலாடுகிறார்கள், அவர்கள் தங்களைத் தாங்களே நிரப்புகிறார்கள், அவர்கள் கர்வமுள்ளவர்களாக இருக்கிறார்கள். ஆஹா, கர்த்தர் எவ்வளவு துக்கத்துடன் அவர்களைப் பார்க்கிறார், அவர்களுடைய கசப்பான வார்த்தைகளைக் கேட்கிறார்! அவர்கள் பெருமிதத்தால் ஊதிப்பெருக்கப்படுகிறார்கள். அவர்கள் எளிதில் சிறைபிடிக்கப்பட்டதைக் கண்டு எதிரி ஆச்சரியத்துடன் அவர்களைப் பார்க்கிறான். கடிதம் 126, 1906.

அதீத நம்பிக்கை, எதிரியின் கண்ணி - சாத்தானின் அறிவியலில் தான் பங்கேற்பதை அறியாத, தன்னம்பிக்கை அடைந்த மனிதனின் மீது சாத்தானின் பலம் செலுத்தப்படும் போது மனிதனின் உதவி எவ்வளவு வீண்! தன்னம்பிக்கைக்கு அடிபணிந்து, எதிரியின் வலையில் நேராகச் சென்று கைது செய்யப்படுகிறான். கொடுக்கப்பட்ட எச்சரிக்கைகளை அவன் பெரிதாக எடுத்துக் கொள்ளவில்லை, சாத்தான் அவனை இரையாகக் கொண்டான். அவர் கடவுளுடன் பணிவாக நடந்திருந்தால், கடவுள் அவருக்கு வழங்கிய சந்திப்பு இடத்திற்கு நேராக ஓடியிருப்பார். இவ்வாறு, ஆபத்துக் காலங்களில் அவர் பாதுகாப்பாக இருப்பார், எதிரிக்கு எதிராக கடவுள் அவருக்கு ஒரு தரத்தை உயர்த்தியிருப்பார். கடிதம் 126, 1906.

இதயம் இயல்பிலேயே விபரீதமானது - நமது இதயம் இயல்பிலேயே சீரழிந்துவிட்டது, சரியான திசையைப் பின்பற்றுவதில் நம்மால் இயலாது என்பதை நினைவில் கொள்ள வேண்டும். கடவுளின் அருளால் மட்டுமே நாம் வெற்றி பெற முடியும். எங்கள் உயர் தொழில் (காலை தியானங்கள், 1962), ப. 109.

கெட்ட பழக்கங்கள் வளர்ச்சியைத் தடுக்கின்றன - நரம்புகள் மற்றும் மூளையின் ஆற்றலை பலவீனப்படுத்தும் எந்தவொரு பழக்கமும் அல்லது பயிற்சியும் அல்லது உடல் எதிர்ப்பானது, நிதானத்திற்குப் பிறகு அடுத்த கருணையின் உடற்பயிற்சியை முடக்குகிறது - பொறுமை. எங்கள் உயர் தொழில் (காலை தியானங்கள், 1962), ப. 67.

சோம்பேறி, ஒழுக்கமற்ற மனம் - சோம்பேறித்தனமான, ஒழுக்கமற்ற மனம், குழப்பமான எண்ணங்கள் மற்றும் தளர்வான நினைவாற்றல் ஆகியவற்றில் நாம் குடியேறுவதை கடவுள் விரும்பவில்லை. பெற்றோர், ஆசிரியர்கள் மற்றும் மாணவர்களுக்கான அறிவுரை, பக். 506.

இந்த ஒழுக்கமற்ற மக்களில் பெரும்பாலோர் உலகத்திற்கு முரணான மனநிலையுடன் வாழ்க்கையை கடந்து செல்கிறார்கள், அவர்கள் வெற்றிபெற வேண்டிய இடத்தில் தோல்வியை ஒப்புக்கொள்கிறார்கள். உலகம் தம்மைப் புகழ்வதோ அல்லது அரவணைப்பதோ இல்லை என்பதாலேயே தம்மீது தீய எண்ணம் இருப்பதாக எண்ணி வளர்கிறார்கள், உலகத்தின் மீது தீய எண்ணம் கொண்டு அதற்கு சவால் விட்டுப் பழிவாங்குகிறார்கள். சூழ்நிலைகள் சில சமயங்களில் அவர்கள் உணராத மனத்தாழ்மையை பாதிக்க அவர்களை கட்டாயப்படுத்துகின்றன; ஆனால் அது அவர்களை இயற்கையான கருணையுடன் தயார் செய்யாது, மேலும் அவர்களின் உண்மையான தன்மை விரைவில் அல்லது பின்னர் வெளிப்படும். சாட்சியங்கள், தொகுதி. 4, ப. 202.

ஒவ்வொரு பழக்கத்தையும் நடைமுறையையும் ஆராயுங்கள் - ஒவ்வொரு பழக்கத்தையும் நடைமுறையையும் கவனமாக ஆராய ஆண்களும் பெண்களும் கற்பிக்கப்பட வேண்டும், மேலும் உடலின் ஆரோக்கியமற்ற நிலையை உருவாக்குவதன் மூலம் மனதில் இருண்ட நிழலைப் போடும் அனைத்தையும் ஒருமுறை அகற்றவும். சமூக நன்மை, பக்கங்கள். 127 மற்றும் 128.

சந்தேகத்துடன் என்ன செய்வது - நீண்ட அனுபவமுள்ள கிறிஸ்தவர்கள் கூட மிகவும் பயங்கரமான சந்தேகங்கள் மற்றும் தயக்கங்களால் அடிக்கடி தாக்கப்படுகிறார்கள். இந்த சோதனைகள் காரணமாக உங்கள் வழக்கு நம்பிக்கையற்றது என்று நீங்கள் கருதக்கூடாது. கடவுளிடம் காத்திருங்கள், அவர் மீது நம்பிக்கை வைத்து அவருடைய வாக்குறுதிகளில் இளைப்பாறுங்கள். எங்கள் உயர் தொழில் (காலை தியானங்கள், 1962), ப. 84.

எதிரி தன் சந்தேகங்களுடனும் நம்பிக்கையின்மையுடனும் வரும்போது, அவனுடைய இதயத்தின் கதவை மூடு. அதன் நரக நிழலில் நீங்கள் நிலைத்திருக்காதபடி கண்களை மூடு. நித்திய விஷயங்களை அவர்கள் சிந்திக்கக்கூடிய இடத்திற்கு அவர்களை உயர்த்துங்கள், ஒவ்வொரு மணி நேரமும் உங்களுக்கு பலம் கிடைக்கும். உங்கள் நம்பிக்கையின் ஆதாரம் தங்கத்தை விட மிகவும் விலைமதிப்பற்றது.

இறைவனின் போர்களை நீங்கள் தைரியமாகப் போராட வைக்கிறது.

எந்த சந்தேகமும் உங்கள் ஆவிக்குள் ஊடுருவ அனுமதிக்க முடியாது. நீங்கள் சுமந்து கொண்டிருக்கும் பயங்கரமான சுமைகளைப் பற்றி பேசும் மகிழ்ச்சியை சாத்தானுக்கு கொடுக்காதீர்கள். நீங்கள் அவ்வாறு செய்யும் ஒவ்வொரு முறையும், அவர் உங்களைக் கட்டுப்படுத்த முடியும் என்றும், உங்கள் மீட்பராகிய இயேசு கிறிஸ்துவின் பார்வையை நீங்கள் இழந்துவிட்டீர்கள் என்றும் அவர் சிரிக்கிறார். எங்கள் உயர் தொழில் (காலை தியானங்கள், 1962), ப. 84.

எந்தவொரு மனிதனும், ஒருமுறை கூட, கடவுளால் தனக்குக் கொடுக்கப்பட்ட திறமைகளை, தன்னை எதிரியின் தரையில் நிறுத்தாமல், உலகியல் அல்லது பெருமைக்கான சேவைக்காக அர்ப்பணிக்க முடியாது. பாவத்தின் ஒவ்வொரு முறையும் அவனது எதிர்ப்பு சக்தியை பலவீனப்படுத்தி, அவனது கண்களை குருடாக்கி, அவனது நம்பிக்கையை முடக்குகிறது. எங்கள் உயர் தொழில் (காலை தியானங்கள், 1962), ப. 158.

ஊக்கமிழ்ந்தவர்களை ஊக்கப்படுத்துங்கள் - கெட்ட பழக்கங்களால் பாதிக்கப்பட்டவர்களின் சார்பாக பணிபுரியும் போது, அவர்கள் விரைந்து செல்லும் விரக்தியையும் அழிவையும் சுட்டிக்காட்டுவதற்குப் பதிலாக, அவர்களை இயேசுவின் பக்கம் திருப்பச் செய்யுங்கள். பரலோகத்தின் மகிமைகளில் கவனம் செலுத்துங்கள். இது எல்லாவற்றையும் விட உடல் மற்றும் ஆன்மாவின் இரட்சிப்புக்கு அதிகம் செய்யும்

வலிமை மற்றும், வெளிப்படையாக, நம்பிக்கை இல்லாதவர்களுக்கு முன் வைக்கப்படும் போது கல்லறையின் பயங்கரங்கள். நல்ல வாழ்க்கை அறிவியல், பக்கங்கள். 62 மற்றும் 63.

பயனற்ற, நேரத்தைச் செலவழிக்கும் பாடங்கள் - நம் கவனத்தை ஈர்க்கும் ஆயிரம் பாடங்களிலிருந்து நாம் விலகிச் செல்ல வேண்டும். நம் நேரத்தை வீணடிக்கும் மற்றும் கேள்விகளை எழுப்பும் விஷயங்கள் உள்ளன, ஆனால் எதுவும் முடிவதில்லை. மிக உயர்ந்த நலன்கள், ஒப்பீட்டளவில் முக்கியமற்ற விஷயங்களுக்கு அடிக்கடி கொடுக்கப்படும் நெருக்கமான கவனத்தையும் ஆற்றலையும் கோருகின்றன.

புதிய கோட்பாடுகளை ஏற்றுக்கொள்வது ஆன்மாவிற்கு புதிய வாழ்க்கையை கொண்டு வரது. முக்கியமான உண்மைகள் மற்றும் கோட்பாடுகளுடன் தொடர்புடையவை கூட அவை நடைமுறையில் பயன்படுத்தப்படாவிட்டால், அவை சிறிய மதிப்புடையவை அல்ல. ஆன்மிக வாழ்விற்கு ஊட்டமளிக்கும் மற்றும் ஊக்கமளிக்கும் உணவை நமது சொந்த ஆன்மாவை வழங்குவதற்கான நமது பொறுப்பை நாம் உணர வேண்டும். நல்ல வாழ்க்கை அறிவியல், ப. 456.

CAP. 27 ஒரு நோக்கத்துடன் வாழ்வது

வரும் உலகத்திற்காக நாம் வாழ வேண்டும். எந்த நோக்கமும் இல்லாமல், குழப்பமான வாழ்க்கையை வாழ்வது மிகவும் தகுதியற்றது! வாழ்க்கையில் நமக்கு ஒரு நோக்கம் இல்லை - ஒரு நோக்கத்துடன் வாழ. கடவுள் நம் அனைவருக்கும் சுயமரியாதை, நம்மைப் பற்றிக் குறைவாகக் கவனமாக இருப்பதற்கும், நம்முடைய சுயநலம் மற்றும் சுயநலன்களை அதிகம் மறப்பதற்கும் உதவுகிறார். மேலும் சிறப்பாகச் செய்ய வேண்டும், இங்கு நாம் பெறும் மரியாதைக்காக அல்ல, ஆனால் இதுவே நமது வாழ்க்கையின் குறிக்கோள் மற்றும் நமது இருப்பின் முடிவுக்கு ஒத்திருக்கும் என்பதால். அவர் நம்மை சுயநலத்தை அகற்றுவதற்காக, நமது பிரார்த்தனைகள் கடவுளிடம் தினமும் எழுட்டும். எங்கள் உயர் தொழில் (காலை தியானங்கள், 1962), ப. 240.

மனதில் நேர்மறையான தாக்கங்கள் - நன்றியுணர்வு மற்றும் பாராட்டு உணர்வைத் தவிர, உடல் மற்றும் ஆன்மாவின் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துவதற்கு வேறு எதுவும் இல்லை. மனச்சோர்வு, கருத்துக்கள் மற்றும் அதிருப்தி உணர்வுகளை எதிர்ப்பது ஒரு நேர்மறையான கடமை - பிரார்த்தனை போன்ற பெரிய கடமை. நல்ல வாழ்க்கை அறிவியல், ப. 251.

நமக்கு நாமே முழு உரிமையாளராகக் கருதுவது எவ்வளவு இயல்பானது! ஆனால் ஏவப்பட்ட வார்த்தை, "நீங்கள் உங்களுடையவர்கள் அல்ல. நீங்கள் விலை கொடுத்து வாங்கப்பட்டவர்கள்" என்று அறிவிக்கிறது. I கொரி. 6:19 மற்றும் 20. மற்றவர்களுடனான நமது உறவுகளில், நம்மிடம் ஒப்படைக்கப்பட்ட உடல் மற்றும் மன திறன்களின் உரிமையாளர்களாக இருக்கிறோம். கடவுளுடனான எங்கள் உறவுகளில், நாம் கடனாகப் பெறுகிறோம், அவருடைய கிருபையின் பொறுப்பாளர்களாக இருக்கிறோம். எங்கள் உயர் தொழில் (காலை தியானங்கள், 1962), ப. 40.

ஒற்றுமை நிலையை அடைவதே குறிக்கோள் - தம் மக்களிடையே ஒற்றுமையும் சகோதர அன்பும் நிலவ வேண்டும் என்பதே கடவுளின் விருப்பம். சிலுவையில் அறையப்படுவதற்கு முன்பு கிறிஸ்துவின் ஜெபம் என்னவென்றால், அவர் பிதாவுடன் ஒன்றாக இருப்பது போல் அவருடைய சீடர்களும் ஒன்றாக இருக்க வேண்டும், அதனால் கடவுள் அவரை அனுப்பினார் என்று உலகம் நம்ப வேண்டும். இந்த மிகவும் தொடுகின்ற மற்றும் அற்புதமான பிரார்த்தனை பல நூற்றாண்டுகளாக பரவுகிறது, நம் நாட்கள் வரை; ஏனெனில், "இவர்களுக்காக மட்டும் நான் ஜெபிக்கவில்லை, இவர்களுடைய வார்த்தையின் மூலம் என்னை விசுவாசிக்கிறவர்களுக்காகவும் நான் ஜெபிக்கிறேன்" (யோவான் 17:20).

சத்தியத்தின் ஒரு கொள்கையையும் நாம் தியாகம் செய்யக்கூடாது என்றாலும், இந்த ஒற்றுமை நிலையை அடைவதே நமது நிலையான குறிக்கோளாக இருக்க வேண்டும். இதுவே நமது சீஷத்துவத்திற்குச் சான்று. இயேசு சொன்னார்: "நீங்கள் ஒருவரிலொருவர் அன்பாயிருந்தால், நீங்கள் என்னுடைய சீஷர்கள் என்று எல்லாரும் அறிந்துகொள்வார்கள்" (யோவான் 13:35) நேரடி மேற்கோள் எங்கிருந்து தொடங்குகிறது? அப்போஸ்தலன் பேதுரு திருச்சபைக்கு அறிவுறுத்துகிறார்: "எல்லோரும் ஒருமனதாக இருங்கள், இரக்கமுள்ளவர், சகோதரர்களை நேசிப்பவர்" (I பேதுரு 3:8) முற்பிதாக்கள் மற்றும் தீர்க்கதரிசிகள், பக்கம் 520.

சுற்றுச்சூழலின் நேர்மறையான அம்சங்களைப் பயன்படுத்தி - நீங்கள் அனைவரும் ஏரியின் மேற்பரப்பில் அழகான, வெள்ளை அல்லியைப் பார்த்திருப்பீர்கள். நாம் எவ்வளவு கவலையுடன் இருக்கிறோம், அந்த மலரை நாம் எவ்வளவு விரும்புகிறோம், அதைப் பெற நாம் எவ்வளவு முயற்சி செய்கிறோம்! சுற்றிலும் எவ்வளவு நுரை, குப்பைகள் மற்றும் அழுக்குகள் இருந்தாலும், அல்லியை சொந்தமாக்கிக் கொள்ள வேண்டும் என்ற நமது ஆசையை அது அழிப்பதில்லை. இவ்வளவு அழுக்கு இருக்கும் இடத்தில் லில்லி மிகவும் அழகாகவும் வெள்ளையாகவும் இருக்கும் என்று வியக்கிறோம். சரி, கீழே உள்ள தங்க மணலைத் தொடும் ஒரு தண்டு உள்ளது, மேலும் நாம் பார்க்கும் போது அது தூய்மையான மற்றும் களங்கமற்ற பூவாக மாறும் வரை அல்லிக்கு உணவளிக்கும் தூய்மையான பொருளைத் தவிர வேறு எதையும் உறிஞ்சாது. இது நமக்கு பாடம் புகட்ட வேண்டாமா? உரிமைக்காக! நம்மைச் சுற்றி அக்கிரமம் இருந்தாலும், நாம் அதை அணுகக்கூடாது என்பதை இது காட்டுகிறது. உலகில் உள்ள அக்கிரமத்தையும் அக்கிரமத்தையும் பற்றி பேசாமல், உங்கள் மனதை உயர்த்தி, உங்கள் இரட்சகரைப் பற்றி பேசுங்கள். சுற்றிலும் அக்கிரமத்தை நீங்கள் காணும்போது, அவர் உங்கள் இரட்சகர், நாங்கள் அவருடைய பிள்ளைகள் என்று உங்களை மிகவும் மகிழ்ச்சியடையச் செய்கிறது.

அப்படியென்றால், நம்மைச் சுற்றியிருக்கும் அக்கிரமத்தைப் பார்த்துவிட்டு, இருண்ட பக்கம் வாழ வேண்டுமா? நீங்கள் அதை குணப்படுத்த முடியாது; பின்னர் உயர்ந்த, சிறந்த மற்றும் உன்னதமான ஒன்றைப் பற்றி பேசுங்கள். மனதில் ஒரு நல்ல அபிப்பிராயத்தை உண்டாக்கும் விஷயங்களைப் பற்றி பேசுங்கள், இது ஒவ்வொரு ஆத்மாவையும் இந்த அக்கிரமத்திலிருந்து அப்பால் வெளிச்சத்திற்கு உயர்த்தும். கையெழுத்துப் பிரதி 7, 1888.

எண்ணும் ஆசீர்வாதங்கள் - வீணான சக்திகள் அனைத்தும் உயர்ந்த பொருளுக்கு அர்ப்பணிக்கப்பட்டால் - இந்த வாழ்க்கையில் கடவுளின் கிருபையின் வளமான ஏற்பாடுகள் - கடவுளின் கருணைகளையும் அனுக்கிரகங்களையும் நினைவில் கொள்ள என்ன சாட்சியங்களை நினைவு மண்டபங்களில் தொங்கவிட முடியும்!

உலக விஷயங்களில் ஆசைப்படுபவர்கள் பூமிக்குரிய மற்றும் உலக விஷயங்களுக்காக உழைக்கும் அதே விராக்கியத்துடனும் விடாமுயற்சியுடனும் ஆன்மீக பொக்கிஷங்களைக் குவிக்கும் பழக்கத்தை நிலையான கொள்கையாக எங்களுடன் எடுத்துச் செல்வோம்.

ஆன்மாவின் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்ய இறைவன் பேரின்ப சொர்க்கத்தையும், நல்ல மற்றும் இனிமையான விஷயங்களின் பொக்கிஷத்தையும் கொண்டிருப்பதால், தற்போதைய ஏற்பாடு குறித்து நீங்கள் அதிருப்தி அடையலாம்.

இன்று நமக்கு அதிக கிருபை தேவை, இன்று நமக்கு தேவனுடைய அன்பின் புதுப்பித்தல் மற்றும் அவருடைய நன்மையின் அடையாளங்கள் தேவை, மேலும் இந்த நல்ல மற்றும் பரலோக பொக்கிஷங்களை உண்மையாக தேடுபவர்களுக்கு அவர் மறுக்க மாட்டார். எங்கள் உயர் தொழில் (காலை தியானங்கள், 1962), ப. 186.

பழிவாங்கும் போட்டிகள் பரிசுகள் - ஒவ்வொரு ஊழியருக்கும் அவர் பொறுப்பான சில மரபுகள் உள்ளன, மேலும் பல்வேறு மரபுகள் நமது பல்வேறு திறன்களுக்கு விகிதாசாரமாகும். அவருடைய பரிசுகளை வழங்குவதில், கடவுள் பாரபட்சமாக செயல்படவில்லை. அவர் தனது ஊழியர்களின் அறியப்பட்ட திறன்களுக்கு ஏற்ப திறமைகளை விநியோகித்துள்ளார், மேலும் அதற்கேற்ற வருமானத்தை எதிர்பார்க்கிறார். சாட்சியங்கள், தொகுதி. 2, ப. 282.

மன மற்றும் உடல் திறன்களின் சரியான பயன்பாட்டைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள் - நேரத்தை விவேகத்துடன், விடாமுயற்சியுடன், பரிசுத்த ஆவியின் பரிசுத்தத்தின் கீழ் செலவிட வேண்டும். சொத்து மற்றும் உடல் மற்றும் மன திறன்களைக் கொண்டு செய்வது எது சரி எது தவறு என்பதை நாம் சரியாக புரிந்து கொள்ள வேண்டும். மனிதக் கருவிக்கு அவர் ஒப்படைத்த ஒவ்வொரு ஆசிரியர் மீதும் கடவுள் ஒரு நேர்மறையான உரிமையைக் கொண்டுள்ளார். ஒவ்வொரு தெய்வீக கொடையையும் மனிதனின் வேலைக்கான நிலைமைகளை அவர் தனது சொந்த ஞானத்தால் நிறுவுகிறார். அவருடைய மகிமைக்காகப் பணியமர்த்தப்பட்ட ஒவ்வொரு ஆசிரியர்களையும் உரிய முறையில் பயன்படுத்த அவர் ஆசீர்வதிப்பார்

பெயர்.

பேச்சுத்திறன், நினைவாற்றல், சொத்து, அனைத்தும் கடவுளின் மகிமைக்கு, அவருடைய ராஜ்யத்தின் முன்னேற்றத்திற்கு ஒன்றிணைய வேண்டும். கடவுள் இல்லாத நேரத்தில் அவருடைய உடைமைகளின் பொறுப்பில் நம்மை விட்டுவிட்டார். தேவனுடைய ராஜ்யத்தை முன்னேற்றுவதில் ஒவ்வொரு காரியதரிசிக்கும் அவரவர் விசேஷ வேலை இருக்கிறது. யாருக்கும் சாக்கு இல்லை. எங்கள் உயர் தொழில் (காலை தியானங்கள், 1962), ப. 38.

கடவுள் திறமைகளைத் தருகிறார், மனிதன் மனதை வளர்க்கிறான் - கடவுள் நமக்குக் கொடுத்த திறமைகளை நாம் வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். அவை அவருடைய கையிலிருந்து கிடைத்த பரிசுகள், மேலும் அவைகள் ஒன்றோடொன்று சரியான உறவில் பயன்படுத்தப்பட வேண்டும். கடவுள் திறமைகள், மன திறன்களை கொடுக்கிறார்; மனிதன் தன்மையை உருவாக்குகிறான். மனம் இறைவனின் தோட்டம், தெய்வீக உருவத்திற்குப் பிறகு ஒரு பாத்திரத்தை உருவாக்க மனிதன் அதை விடாமுயற்சியுடன் வளர்க்க வேண்டும். எங்கள் உயர் தொழில் (காலை தியானங்கள், 1962), ப. 104.

செயலற்ற தன்மையால் உருவாகும் இயலாமை - கிறிஸ்துவுக்காக வேலை செய்வதிலிருந்து தங்களை விலக்கிக் கொண்டவர்களில் பலர் தங்கள் வேலையைச் செய்ய இயலாமையைக் கூறுகின்றனர். ஆனால் கடவுள் அவர்களை இயலாமையாக்கினாரா? ஒருபோதும் இல்லை. இந்த இயலாமை என்பது உங்கள் சொந்த செயலற்ற தன்மையின் விளைபொருளாகும், மேலும் உங்கள் வேண்டுமென்றே தேர்வு செய்வதால் நிலைத்திருக்கும். ஏற்கனவே அவர்களின் குணாதிசயத்தில் அவர்கள் வாக்கியத்தின் விளைவை அடையாளம் காண்கிறார்கள்: "அவருடைய திறமையை அகற்று" (மத். 25:28).

அவர்களின் திறமைகளைத் தொடர்ந்து தவறாகப் பயன்படுத்துவது பரிசுத்த ஆவியானவரை உறுதியாக அணைத்துவிடும், அதுவே ஒரே வெளிச்சம். வாக்கியம்: "ஆகவே லாபமற்ற வேலைக்காரனை வெளி இருளில் தள்ளுங்கள்" (மத். 25:30), அவர்கள் நித்தியத்திற்காகத் தாங்களே செய்த தேர்வின் மீது பரலோகத்தின் முத்திரையைப் பதிக்கிறது. இயேசுவின் உவமைகள், ப. 365.

பல்வேறு கூறுகளின் ஒன்றியம் - வேற்றுமையில் ஒற்றுமை என்பது கடவுளின் திட்டம். கிறிஸ்துவைப் பின்பற்றுவவர்களிடையே வெவ்வேறு கூறுகளின் ஒன்றியம் இருக்க வேண்டும், ஒன்று மற்றொன்றுக்கு மாற்றியமைக்கப்படுகிறது, ஒவ்வொருவரும் கடவுளுக்காக தங்கள் விசேஷ வேலையைச் செய்கிறார்கள். கிறிஸ்துவின் உருவத்தின் முத்திரையைக் கொண்ட ஒரு பெரிய திட்டத்தை நிறைவேற்றுவதில் ஒவ்வொரு தனிநபருக்கும் அவரவர் இடம் உண்டு. ஒருவரால் ஒரு குறிப்பிட்ட வேலையைச் செய்ய முடியும், மற்றொருவருக்கு வேறு வேலை இருக்கிறது, அதற்கான திறமைகள் உள்ளன, இன்னும் ஒருவருக்கு வேறு கிளை உள்ளது; ஆனால் ஒவ்வொன்றும் மற்றவற்றின் நிரப்பியாக இருக்க வேண்டும். ஓ

கடவுளின் ஆவி, பல்வேறு கூறுகளில் வேலை செய்து, செயலின் இணக்கத்தை உருவாக்கும். ஒரே ஒரு ஆளும் ஆவி மட்டுமே இருக்க வேண்டும் - ஞானத்தில் எல்லையற்றவர், மற்றும் பல்வேறு கூறுகள் அனைத்தும் அழகான மற்றும் ஒப்பற்ற ஒற்றுமையுடன் ஒன்றிணைந்த அவரது ஆவி. எங்கள் உயர் தொழில் (காலை தியானங்கள், 1962), ப. 167.

குணத்தில் வெளிப்படும் இதயம் - நாம் இதயத்தில் இருப்பது எதுவோ அதுவே குணத்தில் வெளிப்படும், மேலும் நாம் யாருடன் பழகுகிறோமோ அவர்கள் மீது தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும். நமது வார்த்தைகள், நமது செயல்கள், வாழ்க்கைக்கு வாழ்வின் வாசனை அல்லது மரணத்திற்கு மரணம். மேலும், நாம் கடவுளுடன் தினசரி தொடர்பு கொண்டு, அவர்களின் இரட்சிப்பில் நிரந்தரமான அக்கறை கொண்டிருந்தால், சரியான, பாதுகாப்பான பாதைகளில், தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட வார்த்தைகள் மூலம், அறிவுரைகள் மூலம் பின்பற்ற உதவக்கூடியவர்களுடன் நாம் நேருக்கு நேர் சந்திக்கப்படுவோம். ஆன்மாக்கள்.. எங்கள் உயர் தொழில் (காலை தியானங்கள், 1962), ப. 239.

அக்கறையற்ற மனிதனுக்கு அறிவுரை - சறுசறுப்பான மனிதனின் உதாரணம் தொலைநோக்குடையது மற்றும் பின்பற்றுவதை ஊக்குவிக்கும் என்பதால், நீங்கள் குணத்தின் ஆற்றலை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். மற்ற மனங்கள் மீது அவருக்கு மின் சக்தி இருப்பதாகக் கூறப்படும். நம் உலகில் ஆர்வமுள்ள ஆண்கள் குறைவு. கடவுளுக்காக ஒவ்வொரு தொழிலாளியையும் தடைகள் மற்றும் தடைகள் எதிர்கொள்ளும். ஆனால் ஆண்களுக்கு முன்முயற்சி இருக்க வேண்டும். சறுசறுப்பான, ஆர்வமுள்ள தொழிலாளி தனது பாதையைத் தடுக்க அனுமதிக்க மாட்டார். அவர் எல்லைகளைத் தள்ளுவார்.

உங்களிடம் நிலையான, சீரான, உறுதியான ஆற்றல் இல்லை. நீங்கள் உங்களை ஒழுங்குபடுத்த வேண்டும். முழுமையான மாற்றத்தை ஏற்படுத்துங்கள். தீவிர நடவடிக்கை எடுத்து அனைத்து குழந்தைத்தனமான உணர்வுகளையும் வெல்லுங்கள். நீங்கள் உங்களை நினைத்து மிகவும் வருந்துகிறீர்கள். அற்ப விஷயங்களில் உங்களை ஆக்கிரமிப்பதன் மூலம் வாழ்க்கை கடந்து செல்லாது என்று நீங்கள் உறுதியான முடிவை எடுக்க வேண்டும். நீங்கள் எதையாவது சாதிக்க வேண்டும் என்று தீர்மானிக்க வேண்டும், பின்னர் வேலை செய்ய வேண்டும். உங்களிடம் நல்ல தீர்மானங்கள் உள்ளன. நீங்கள் எப்பொழுதும் ஏதாவது செய்ய விரும்புகிறீர்கள், ஆனால் அதைச் செய்ய நீங்கள் முன்வருவதில்லை. உங்கள் செயல்களில் பெரும்பாலானவை வார்த்தைகளாகக் குறைக்கப்படுகின்றன, செயல் அல்ல. தடைகள் இருந்தபோதிலும், நீங்கள் அதிக ஆற்றலைச் செலுத்தி, எதையாவது சாதித்தால், நீங்கள் சிறந்த ஆரோக்கியத்தைப் பெறுவீர்கள். கடிதம் 33, 1886.

CAP. 28 கடவுளின் அன்பு வரையறைக்கு அப்பாற்பட்டது

கிறிஸ்துவின் அன்பு என்பது இயேசு கிறிஸ்துவை நம்பும் எல்லையற்ற கடவுள் மற்றும் வரையறுக்கப்பட்ட மனிதர்களை இணைக்கும் ஒரு தங்க சங்கிலி. கர்த்தர் தம்முடைய பிள்ளைகள் மீது வைத்திருக்கும் அன்பு புரிதலை விட மேலானது. எந்த விஞ்ஞானமும் அதை வரையறுக்கவோ விளக்கவோ முடியாது. எந்த மனித ஞானமும் அதை புரிந்து கொள்ள முடியாது. இந்த அன்பின் செல்வாக்கை நாம் எவ்வளவு அதிகமாக உணர்கிறோமோ, அவ்வளவு சாந்தமாகவும் அடக்கமாகவும் இருப்போம். கடிதம் 43, 1896.

மதம் முழு உயிரினத்தையும் வடிவமைக்கிறது - உண்மையான மதம் இதயத்தில் அதன் தலைமையகத்தைக் கொண்டுள்ளது, மேலும் அங்கு ஒரு நிரந்தரக் கொள்கையாக இருப்பதால், அது வெளிப்புறமாக செயல்படுகிறது, வெளிப்புற நடத்தையை வடிவமைக்கிறது, முழு உயிரினமும் கிறிஸ்துவின் சாயலுக்கு இணங்கும் வரை; எண்ணங்கள் கூட கிறிஸ்துவின் மனதில் சிறைபிடிக்கப்படுகின்றன. நிலைத்திருக்கும் கொள்கை இதயத்தில் இல்லாவிட்டால், மனம் சாத்தானின் மனதின் வஞ்சகமான உருவத்திற்குப் பிறகு, ஆன்மாவை நாசமாக்குவதற்கு அவனுடைய சித்தத்தைச் செயல்படுத்தும். இந்த மக்களைச் சூழ்ந்திருக்கும் சூழல், அவர்களைச் சுற்றியுள்ள அனைவருக்கும், விசுவாசிகளாக இருந்தாலும் சரி, விசுவாசிகளாக இருந்தாலும் சரி, அவர்களுக்கு தீங்கு விளைவிக்கும். கடிதம் 8, 1891.

இயற்கையுடன் பழகுவது ஆரோக்கியத்தைத் தருகிறது - இயற்கையின் விஷயங்கள் கடவுளின் ஆசீர்வாதங்கள், உடல், மனம் மற்றும் ஆன்மாவுக்கு ஆரோக்கியத்தை வழங்குவதற்காக வழங்கப்படுகின்றன. அவை நல்ல ஆரோக்கியத்துடன் இருக்க ஆரோக்கியமானவர்களுக்கு வழங்கப்படுகின்றன, மேலும் அவர்கள் ஆரோக்கியமாக இருக்க நோயற்றவர்களுக்கு வழங்கப்படுகின்றன. நீர் சிகிச்சையுடன் தொடர்புடையது, உலகில் உள்ள அனைத்து மருந்து மருந்துகளையும் விட ஆரோக்கியத்தை மீட்டெடுப்பதில் அவை மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும். உடல்நலம் பற்றிய ஆலோசனை, ப. 169.

கீழ்ப்படிதல் ஓய்வை உருவாக்குகிறது - அமைதி இருக்கும், ஒரு நபருக்கு நிலையான அமைதி பாயும், ஏனென்றால் இயேசு கிறிஸ்துவுக்கு முழுமையான கீழ்ப்படிதலில் ஓய்வு காணப்படுகிறது. கடவுளின் விருப்பத்திற்குக் கீழ்ப்படிவதால் ஓய்வு கிடைக்கும்.

மீட்பரின் சாந்தமான மற்றும் பணிவான அடிச்சுவடுகளைப் பின்பற்றும் சீடர், உலகம் கொடுக்க முடியாத ஓய்வைக் காண்கிறார், அது பறிக்க முடியாது.

"உன்மேல் மனதை நிலைநிறுத்துகிறவனை நீர் சமாதானத்தில் காத்துக்கொள்வீர்" (ஏசா. 26:3).

எங்கள் உயர் தொழில் (காலை தியானங்கள், 1962), ப. 98.

சாந்தம் அமைதியைத் தருகிறது - மனத்தாழ்மையும் மென்மையும், கடவுளின் தெய்வீக குமாரனை எப்பொழுதும் குணாதிசயப்படுத்துகிறது, ஒருமுறை அவரது உண்மையுள்ள சீடர்களால் ஆட்கொள்ளப்பட்டது, திருப்தி, அமைதி மற்றும் மகிழ்ச்சியைக் கொண்டுவருகிறது, இது செயற்கையான வாழ்க்கையின் அடிமைத்தனத்திலிருந்து அவர்களை உயர்த்துகிறது. எங்கள் உயர் தொழில் (காலை தியானங்கள், 1962), ப. 96.

மன்னிப்பு என்பது ஆன்மாவிற்கு ஓய்வு என்று பொருள் - என்ன "ஓய்வு" வாக்குறுதியளிக்கப்பட்டது? கடவுள் உண்மையானவர், தம்மிடம் வருபவர்களை அவர் ஒருபோதும் ஏமாற்றுவதில்லை என்ற விழிப்புணர்வு. அவரது மன்னிப்பு முழுமையானது மற்றும் இலவசமானது, மேலும் அவரை ஏற்றுக்கொள்வது என்பது ஆன்மாவுக்கு ஓய்வு, அவரது அன்பில் ஓய்வு. எங்கள் உயர் தொழில் (காலை தியானங்கள், 1962), ப. 95.

ஓய்வு என்பது ஒருவரின் சுயத்தை சரணடைவதன் விளைவாகும், ஒரு சுய-நியாயப்படுத்தல், சுயநல பின்னணியில் இருந்து அனைத்து காரணங்களையும் கைவிடும்போது ஓய்வு காணப்படுகிறது. முழு சரணாகதி, அவரது விருப்பத்தை ஏற்றுக்கொள்வது, இதுவே அவரது அன்பில் பூரண ஓய்வின் ரகசியம். அவர் உங்களுக்குச் சொன்னதைச் சரியாகச் செய்யுங்கள், கடவுள் அவர் சொல்வதையெல்லாம் செய்வார் என்பதில் உறுதியாக இருங்கள். உனது அற்ப நலன்கள், உனது அவநம்பிக்கை, உன் சுயநீதி அனைத்தையும் துறந்து அவனிடம் வந்திருக்கிறாயா? நீங்கள் பலவீனமாகவும், ஆதரவற்றவராகவும், இறக்கத் தயாராக உள்ளவராகவும் வா. எங்கள் உயர் தொழில் (காலை தியானங்கள், 1962), ப. 95.

உங்கள் பாதுகாப்பில் முக்கிய நலன்கள் - சோதனை ஒரு பாவம் அல்ல என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். ஒரு மனிதன் எவ்வளவு கடினமான சூழ்நிலையில் வைக்கப்பட்டாலும், அவன் சோதனைக்கு அடிபணியாமல், அவனுடைய சொந்த உத்தமத்தை காத்துக்கொள்ளும் வரை, அவனுடைய ஆன்மாவை எதுவும் உண்மையில் பலவீனப்படுத்த முடியாது என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். தனிப்பட்ட முறையில் உங்களுக்கு மிக முக்கியமான நலன்கள் உங்கள் சொந்தக் காவலில் உள்ளன.

உங்கள் சம்மதம் இல்லாமல் யாரும் உங்களுக்கு தீங்கு செய்ய முடியாது. சாத்தானின் கலைகளுக்கும் அம்புகளுக்கும் உங்கள் ஆன்மாவைத் திறக்காதவரை அனைத்து சாத்தானியப் படைகளும் உங்களுக்குத் தீங்கு செய்ய முடியாது. உனது இஷ்டம் சம்மதிக்கும் வரை உன் அழிவு ஒருபோதும் நிகழாது. உங்கள் மனதில் ஊழல் இல்லை என்றால், அனைத்து சுற்றுச்சூழல் மாசுபாடுகளும் உங்களை கறைப்படுத்தவோ அல்லது கெடுக்கவோ முடியாது. எங்கள் உயர் தொழில் (காலை தியானங்கள், 1962), ப. 92.

உணர்வுகளைக் கட்டுப்படுத்துங்கள் - நாம் நம்பிக்கையில் மகிழ்ச்சியடைகிறோம், உணர்வுகளில் அல்ல. கடவுளின் மகிமையின் நம்பிக்கையில், உபத்திரவம் பொறுமையை உருவாக்குகிறது, நம்பிக்கையை அனுபவிக்கிறது என்பதை நாம் அறிவோம். இதன் பொருள் என்ன? நாம் விரும்பியபடி சரியாக உணரவில்லை என்றால், சாத்தானின் குணாதிசயங்கள் நம்மிடம் இருப்பதாகக் காட்டும் வார்த்தைகளைப் பேசி பொறுமையிழந்து போக வேண்டுமா? நாம் பரலோக மனிதர்களின் பார்வையில் இருப்பதாலும், பரலோகப் பிரபஞ்சம் முழுவதும் நம்மைப் பார்த்துக்கொண்டு போரிடுவதாலும், கடுமையான அல்லது அறமற்ற வார்த்தைகளை உச்சரிக்கும் அபாயத்தை நாம் இயக்க முடியாது; மற்றும் நாம் கடவுளை எந்த விதத்திலும் மறுக்கும்போது அவருடைய இருதயத்தை எப்படி துக்கப்படுத்துகிறோம்! கிறிஸ்துவின் கைகளில் சிலுவையில் அறையப்பட்டதற்கான அடையாளங்கள் அவர் நம்மைத் தம் உள்ளங்கையில் பொறித்திருப்பதைக் காட்டுகின்றன. கையெழுத்துப் பிரதி 16, 1894.

அனிமேஷன் உடலையும் ஆன்மாவையும் மீட்டெடுக்கிறது - இரக்கமுள்ள இரட்சகரின் துன்பத்தைப் பற்றி பேசுகிறது. தங்கள் வழக்கை நம்பிக்கையற்றதாகக் கருதுபவர்களை அவர் இரக்கத்துடன் பார்க்கிறார். ஆன்மா பயத்தாலும் திகிலாலும் நிறைந்திருக்கும் போது, கிறிஸ்துவின் கனிவான இரக்கத்தை மனம் காண முடியாது. நமது மருத்துவமனைகள் கலங்கிய மனங்களுக்கு அமைதியையும், நிம்மதியையும் தரும் கருவியாக இருக்க வேண்டும். நம்பிக்கையற்ற மற்றும் சேமிக்கும் நம்பிக்கையுடன் நீங்கள் ஊக்கம் இழந்தவர்களை ஊக்கப்படுத்தினால், மனநிறைவு மற்றும் மகிழ்ச்சியான மனநிலை ஆகியவை ஊக்கமின்மை மற்றும் அமைதியின்மையின் இடத்தைப் பிடிக்கும். உங்கள் உடல் நிலையில் அற்புதமான மாற்றங்களைச் செய்யலாம். கிறிஸ்து உடல் மற்றும் ஆன்மா இரண்டையும் மீட்டெடுப்பார், மேலும், அவருடைய இரக்கத்தையும் அன்பையும் அங்கீகரித்து, அவர்கள் அவரில் ஓய்வெடுப்பார்கள். அவர் இந்த பாவம் நிறைந்த, கெட்டுப்போன உலகின் தார்மீக இருளின் மத்தியில் பிரகாசிக்கும் பிரகாசமான காலை நட்சத்திரம். அவர் உலகத்தின் ஒளி, அவருக்காக தங்கள் இதயங்களைக் கொடுப்பவர்கள் அனைவரும் அமைதி, ஓய்வு மற்றும் மகிழ்ச்சியைக் காண்பார்கள். மருத்துவம் மற்றும் இரட்சிப்பு, பக்கங்கள். 109-110.

கிறிஸ்துவர் செயலற்றவர் அல்ல, ஆனால் சுறுசுறுப்பானவர் - வளரும் ஒரு ஆரோக்கியமான கிறிஸ்துவர், அவரது தோழர்களிடையே செயலற்ற பெறுநராக இருக்க மாட்டார். நீங்கள் கொடுக்க வேண்டும் அதே போல் பெற வேண்டும். உடற்பயிற்சியால் நமது அருள் பெருகும். கிறிஸ்தவ கூட்டுறவு நமக்கு சுவாசிக்க புதிய காற்றை வழங்கும், அதை சுவாசிப்பதில், நாம் சுறுசுறுப்பாக இருக்க வேண்டும். மேற்கொள்ளப்பட்ட கிறிஸ்தவப் பணிகள், தேவைப்படுபவர்களுக்கு நாம் வழங்கிய அனுதாபங்கள், ஊக்கங்கள் மற்றும் அறிவுறுத்தல்கள், தி

தன்னடக்கம், அன்பு, பொறுமை மற்றும் கிறிஸ்தவப் பணியில் தேவையான சகிப்புத்தன்மை ஆகியவை கடவுள் மீது நம்பிக்கை, கீழ்ப்படிதல், நம்பிக்கை மற்றும் அன்பு ஆகியவற்றை நமக்குள் உருவாக்கும்.

தசைகள் மற்றும் ஆன்மீக வலிமைக்கு ஆன்மா உடற்பயிற்சி செய்வது அவசியம். ஆன்மிகச் செயலில் ஈடுபட்டு, நல்லதைச் செய்வதற்கான வாய்ப்புகளைப் பயன்படுத்திக் கொண்டு வேலையைச் செய்வது அவசியம். ஒரு நபர் கிறிஸ்தவ கடமைகளை நிறைவேற்றுவதில் எவ்வளவு விசுவாசமாக இருக்கிறாரோ, அவ்வளவு வீரியம் வளரும். எங்கள் உயர் தொழில் (காலை தியானங்கள், 1962), ப. 258.

சமூக அதிகாரம் பயன்படுத்தப்பட வேண்டும் - சமூக உறவுகள் மூலம் தான் கிறிஸ்தவ மதம் உலகத்துடன் தொடர்பு கொள்கிறது. தெய்வீக ஞானம் பெற்ற ஒவ்வொரு ஆணும் பெண்ணும் சிறந்த பாதையை அறியாதவர்களின் இருண்ட பாதையில் ஒளி வீச வேண்டும். கிறிஸ்துவின் ஆவியால் புனிதப்படுத்தப்பட்ட சமூக செல்வாக்கு, இரட்சகரிடம் ஆன்மாக்களை வழிநடத்துவதில் உருவாக வேண்டும். கிறிஸ்து ஒரு பிறநாட்டு, புனிதமான மற்றும் இனிமையான பொக்கிஷமாக இதயத்தில் மறைக்கப்படக்கூடாது, அதை வைத்திருப்பவர் மட்டுமே அனுபவிக்கிறார். நமக்குள் கிறிஸ்து ஒரு நீருற்றாக இருக்க வேண்டும், நித்திய ஜீவனுக்குள் பாய்கிறது, நம்முடன் தொடர்பு கொள்ளும் அனைவருக்கும் புத்துணர்ச்சி அளிக்கிறது. நல்ல வாழ்க்கை அறிவியல், ப. 496.

கிறிஸ்தவத்தின் சாத்தியம் - வாழ்க்கையின் பொதுவான தொழில்களில், அன்றாட சேவைகளை வழக்கமாகப் பின்பற்றும் பல ஆண்கள் உள்ளனர், பயிற்சி பெற்றால், அவர்களை உலகின் மிக மரியாதைக்குரிய மனிதர்களின் உயரத்திற்கு உயர்த்தும் திறன்களைப் பற்றி அறியாமல். இந்த செயலற்ற திறன்களை எழுப்ப ஒரு திறமையான கையின் தொடுதல் தேவை. இவர்களைத்தான் இயேசு ஒத்துழைப்பாளர்கள் என்று அழைத்து, அவருடன் சகவாழ்வின் நன்மையை அவர்களுக்குக் கொடுத்தார். உலகின் பெரிய மனிதர்களுக்கு இப்படி ஒரு ஆசிரியர் இருந்ததில்லை. சீடர்கள் இரட்சகர் அளித்த தயாரிப்பை விட்டு வெளியேறியபோது, அவர்கள் அறியாதவர்களாகவும் படிக்காதவர்களாகவும் இல்லை. அவர்கள் ஆவியிலும் குணத்திலும் அவரைப் போல் ஆகிவிட்டார்கள், மேலும் அவர்கள் இயேசுவோடு இருந்ததை மனிதர்கள் அறிந்திருந்தனர். தி டிசயர் ஆஃப் ஏஜஸ், ப. 250

இலக்குகள் மற்றும் குறிக்கோள்களுக்கான தேவை - நீங்கள் வாழும் போது வாழ்க்கையில் ஒரு குறிக்கோளை வைத்திருங்கள். மேகங்களுக்குப் பதிலாக உங்களைச் சுற்றி சூரிய ஒளியைச் சேகரிக்கவும். உங்களைச் சுற்றிலும் நறுமணத்தைப் பரப்பி, கடவுளின் தோட்டத்தில் பசுமையான அழகான பூவாக இருக்க நாடுங்கள். இதைச் செய்யுங்கள், நீங்கள் விரைவில் இறக்க மாட்டீர்கள்; ஆனால் நீங்கள் மகிழ்ச்சியற்ற முணுமுணுப்புகளால் நிச்சயமாக உங்கள் நாட்களைக் குறைப்பீர்கள், உங்கள் வலிகள் மற்றும் உடல்நலக்குறைவுகளை உரையாடலின் தலைப்பாக மாற்றுவீர்கள். சுகாதார சீர்திருத்தவாதி, ஜூன் 1871.

ஒரு நோக்கத்திற்காக வாழ்கிறார்கள் - தங்கள் சக மனிதர்களுக்கு நன்மை மற்றும் ஆசீர்வாதமாக இருக்கவும், தங்கள் மீட்பரை மதிக்கவும் மகிமைப்படுத்தவும் விரும்பும் ஒரு நோக்கத்திற்காக வாழ்பவர்கள் பூமியில் உண்மையிலேயே மகிழ்ச்சியான மக்கள், அதே நேரத்தில் அமைதியற்ற, அதிருப்தி அடைந்த மனிதர்கள் இதைத் தேடி அனுபவிக்கிறார்கள், மகிழ்ச்சியைக் காணும் நம்பிக்கையில், எப்போதும் ஏமாற்றங்களைப் பற்றி புகார் செய்கிறார். அவர் எப்போதும் பற்றாக்குறையாக இருக்கிறார், ஒருபோதும் திருப்தி அடையவில்லை, ஏனென்றால் அவர் தனக்காக மட்டுமே வாழ்கிறார். நல்லதைச் செய்வதே உங்கள் குறிக்கோளாக இருக்கட்டும், வாழ்க்கையில் உங்கள் பங்கை உண்மையாகச் செய்ய வேண்டும். எங்கள் உயர் தொழில் (காலை தியானங்கள், 1962), ப. 240.

ஒவ்வொரு நரம்பையும் பதற்றத்தில் வைக்கவும் - ஒவ்வொரு ஆன்மீக நரம்புகளையும் தசைகளையும் நாம் பதற்றத்தில் வைக்க வேண்டும். நீங்கள் அனுபவமில்லாமல் இருப்பதை கடவுள் விரும்பவில்லை. நீங்கள் படிக்கட்டுகளின் உயரமான விமானத்தை அடைய வேண்டும் என்று அவர் விரும்புகிறார், அங்கிருந்து நம்முடைய கர்த்தரும் இரட்சகருமான இயேசு கிறிஸ்துவின் சொர்க்கத்திற்குச் செல்லுங்கள். எங்கள் உயர் தொழில் (காலை தியானங்கள், 1962), ப. 215. MCP 2, 789-806. நேரடி மேற்கோள் எங்கே தொடங்குகிறது?

CAP. 29 கடவுளின் வல்லமையை நம்புங்கள் கையேட்டின் உரை

கர்த்தர் நம்மை மறுமலர்ச்சிக்கும் சீர்திருத்தத்திற்கும் அழைக்கிறார். அவர் வழிகாட்டுதலை வழங்கியுள்ளார் மற்றும் இது உங்கள் வாழ்க்கையில் நிஜமாக மாறுவதற்கான வழிமுறைகளை வழங்குவார். இந்த நேரத்தில் கேள்விகள் வருகின்றன, எப்படி மாற்றுவது? எங்கு தொடங்குவது?

"மாற்றங்கள் மிகுந்த கவனத்துடன்... எச்சரிக்கையாகவும் புத்திசாலித்தனமாகவும் செய்யப்பட வேண்டும்." உணவுமுறை பற்றிய ஆலோசனை, ப. 330.

முதலில் நாம் கடவுள் மீது நம்பிக்கையும் நம்பிக்கையும் கொண்டிருக்க வேண்டும், பிறகு நாம் சிறந்த கொள்கைகளுடன் தொடங்கலாம்: மிதமான உணவு, சரியான நேரத்தில், உடல் செயல்பாடுகளைச் செய்தல், போதுமான தூக்கம்

மற்றும் போதைப்பொருட்களிலிருந்து விடுபடுங்கள். முக்கிய பிழைகளை சரிசெய்வதற்கு கூடுதலாக: அதிக வேலை மற்றும் போதிய ஊட்டச்சத்து.

தன்னடக்கமாகிய ஆவியின் பலனை அவர் உங்களுக்கு வழங்குவார் என்று கடவுளிடம் பிரார்த்தனை செய்யுங்கள். நீங்கள் ஆரோக்கியமான வரம்பிற்குள் வேலை செய்ய உங்கள் உடலைப் பராமரிக்க, வழக்கமான நேரங்களிலும் சரியான அளவுகளிலும் சாப்பிட கடவுள் உங்களுக்கு உதவுவார்.

பத்து நாட்கள் காய்கறிகளை மட்டுமே சாப்பிட்டு தண்ணீர் குடித்த டேனியல் என்ன செய்தார் என்பதை நினைவில் கொள்வது அவசியம் (தானி.

1:12-15 மற்றும் 20). இதன் விளைவாக, கடவுள் அவருக்கு ஆரோக்கியம், அழகு, ஞானம் மற்றும் புத்திசாலித்தனம் ஆகியவற்றைப் பாபிலோன் நீதிமன்றத்தில் அவரது போட்டியாளர்களை விட பத்து மடங்கு மேலானதாக ஆசீர்வதித்தார்.

“நமக்காக நாம் என்ன செய்ய முடியும் என்பதில் நாம் குறைவான நம்பிக்கையுடன் இருக்க வேண்டும், மேலும் இறைவன் நமக்காகவும் நமக்காகவும் என்ன செய்ய முடியும் என்பதில் அதிக நம்பிக்கையுடன் இருக்க வேண்டும். நீங்கள் உங்கள் சொந்த வேலையில் ஈடுபடவில்லை, ஆனால் கடவுளின் வேலையில் ஈடுபடுகிறீர்கள். உங்கள் விருப்பத்தையும் உங்கள் வடிவமைப்புகளையும் அவரிடம் சமர்ப்பிக்கவும். ஒரு முன்பதிவு, ஒரு சமரசம் செய்து கொள்ளாதீர்கள். கிறிஸ்துவில் சுதந்திரமாக இருப்பது என்ன என்பதை அறிக. உங்களுக்கு உதவி செய்யும்படி கர்த்தரிடம் நீங்கள் கேட்கும்போது, அவருடைய ஆசீர்வாதத்தைப் பெறுவீர்கள் என்று நம்புவதன் மூலம் இரட்சகரை மதிக்கவும். எல்லா சக்தியும் ஞானமும் நம் வசம் உள்ளது. கடவுளின் ஒளியில் தொடர்ந்து நடந்து, அவருடைய குணத்தை தியானியுங்கள், அவருடைய அழகு, நன்மை மற்றும் அன்பை நீங்கள் காண்பீர்கள். நல்ல வாழ்க்கை அறிவியல், ப. 232.

வருவாய்கள்

ரோஸ்ட் - பிளெண்டர் மாவு

பிளெண்டரில் வைக்கவும்:

1 கப் எண்ணெய்

2 முட்டைகள்

ருசிக்க உப்பு

1 நடுத்தர வெங்காயம் வெட்டப்பட்டது

1 கப் பால் (சோயா அல்லது நட்டு பால் போன்றவையாக இருக்கலாம்)

செய்யும் முறை:

நன்றாக அடித்து, இறுதியாக கோதுமை மாவு (தோராயமாக 2 கப்) சேர்க்கவும்.

வளப்படுத்த, சேர்க்கவும்: 3 தேக்கரண்டி முழு ஓட்ஸ் / அல்லது முழு கோதுமை / அல்லது பச்சை சோளம் / அல்லது மூல கேரட் (2 நடுத்தர கேரட், உரிக்கப்பட்டு நறுக்கியது).

1 ஸ்பூன் கெமிக்கல் ஈஸ்ட் சேர்க்கவும்.

இந்த மாவில் பாதியை ஒரு சாஸரில் வைக்கவும்:

நிரப்புதல் மற்றும் இறுதியாக மீதமுள்ள மாலை மேலே.

பொன்னிறமாகும் வரை, சூடான அடுப்பில் சுட்டுக்கொள்ளவும்.

குறிப்பு: நீங்கள் பயன்படுத்தும் மாவு மற்றும் நிரப்புதலைப் பொறுத்து இந்த மாவில் பல மாறுபாடுகள் இருக்கலாம்.

நிரப்புதல்கள்:

Pts (Textured Soya Protein) வெங்காயம், பூண்டு, தக்காளி, ஆலிவ், பச்சை மிளகாய், வோக்கோசு போன்றவற்றுடன் நீரேற்றம் செய்து வதக்கவும்.

காளான் (புதிய அல்லது பாதுகாக்கப்பட்டது), பூண்டு வதக்கி, பின்னர் நறுக்கிய தக்காளி மற்றும் இறுதியாக வெட்டப்பட்ட காளான் சேர்க்கவும்.

புதிய அல்லது பாதுகாக்கப்பட்ட பட்டாணி ஏராளமான சுவையூட்டிகளுடன் வதக்கப்படுகிறது.

பிரேஸ் செய்யப்பட்ட புதிய அல்லது பதிவு செய்யப்பட்ட பச்சை சோளம்.

வதக்கிய கீரை, மசாலா மற்றும் வடிகட்டிய.

பிரேஸ் செய்யப்பட்ட கேரட் கரடுமுரடான மற்றும் நன்கு மசாலா.

வெஜிடபிள் ஸ்டிரிப்பரை.

வெங்காயம் கொதிக்கும் நீரில் வதக்கி, பின்னர் ஆர்கனோவுடன் சுவையூட்டப்பட்ட துண்டுகளாக வெட்டவும்.

மற்றும் உப்பு மற்றும் ஆலிவ் எண்ணெய் போன்றவை.

பால்மிட் வறுவல்

பிளெண்டரில் வைக்கவும்:

1 கிளாஸ் சோளம் அல்லது சூரியகாந்தி எண்ணெய், 1

இனிப்பு ஸ்பூன் உப்பு அல்லது ருசிக்க 2 முட்டைகள் 1 கிளாஸ்

சோயா பால் அல்லது தண்ணீர் 1/2 கிளாஸ்

முழு கோதுமை (3 தேக்கரண்டி)

செய்யும் முறை:

சுமார் 3 நிமிடங்கள் அடித்து சேர்க்கவும்: சுமார்

ஒன்றரை கப் வெள்ளை கோதுமை மாவு 1 தேக்கரண்டி இரசாயன ஈஸ்ட் 1

நடுத்தர வெங்காயம், பச்சையாக உரிக்கப்பட

வேண்டும்.

அதில் பாதியை நெய் தடவிய பைரெக்ஸ் பாத்திரத்தில் வைக்கவும், அதைத் தொடர்ந்து பூரணம் மற்றும் மீதமுள்ள மாவை வைக்கவும்.

சடுவதற்கு அடுப்பில் வைக்கவும் (சுமார் 40 நிமிடங்கள்)

நிரப்புதல்:

வெங்காயம் (நடுத்தரமானது) மற்றும் ஒரு பல் பூண்டு சேர்த்து வதக்கவும். 1 கேன் சோளம் அல்லது 2 காதுகள்; 2

பழுத்த தக்காளி, 1 கிளாஸ் உள்ளங்கையின் நறுக்கப்பட்ட இதயங்கள், 10 நறுக்கப்பட்ட ஆலிவ்ங்கள் மற்றும் பிரேஸ் செய்யப்பட்ட நிரப்புதலில் சேர்க்கவும்.

நீங்கள் அதை சோள மாவு (ஒவ்வொரு 1/2 கப் சோயா பால் அல்லது தண்ணீருக்கு 1 தேக்கரண்டி சோள மாவு) அல்லது வேகவைத்த மற்றும்

மசித்த உருளைக்கிழங்கை கொண்டு கெட்டியாக செய்யலாம்.

வறுக்க இறக்கி பந்தங்கள்

250 கிராம் புல்சூர் (சுடுநீரில் 15 நிமிடங்கள் ஊறவைக்கப்பட்டது) 150 கிராம் பி.டி.எஸ் (சோயா

புரதம்) சுடுநீருடன் நன்றாக நீரேற்றம் 2 தேக்கரண்டி ஆளிவிதை. 1/2 கப் சோளம் அல்லது சூரியகாந்தி எண்ணெய்.

உப்பு; மசாலா; புதினா; தரையில் வளைகுடா இலை; நாங்கள் ஜாதிக்காய்; முதலியன

செய்யும் முறை:

எல்லாவற்றையும் நன்றாக கலக்கவும்; ஒரு தட்டில் ஏற்பாடு செய்து, நன்கு பிழிந்து பிழிந்து, வடிவத்திலேயே சிறிய சதுரங்களாக வெட்டவும்;

ஆலிவ் எண்ணெயை ஊற்றி சுடவும். சுமார் நாற்பது நிமிடங்கள். அ) நீங்கள் PTS ஐ சமைத்த மற்றும் பிழிந்த அல்லது பிசைந்த

கொண்டைக்கடலையுடன்

மாற்றலாம். b) நீங்கள் வேகவைத்த மற்றும் பிசைந்த உருளைக்கிழங்குடன் PTS ஐ மாற்றலாம்.

CRUST ஃபார் பை I

1/2 கப் முழு கோதுமை வெள்ளை

கோதுமை 1 கப்

சூரியகாந்தி அல்லது சோள எண்ணெய் 1 இனிப்பு ஸ்பூன் உப்பு

1/2 கப் சூடான தண்ணீர்.

செய்யும் முறை:

எண்ணெய், வெதுவெதுப்பான நீர், உப்பு, முழு கோதுமை ஆகியவற்றை ஒரு பாத்திரத்தில் வைத்து, ஒரு தட்டில் வரிசையாக இருக்கும் வரை வெள்ளை கோதுமை சேர்க்கவும்.

பை II க்கான மேலோடு

1 கப் சோள மாவு

1 கப் முழு கோதுமை

1 கப் வெள்ளை கோதுமை

1 கண்ணாடி எண்ணெய்

1/2 கிளாஸ் சோயா அல்லது நட்டு பால்.

1 இனிப்பு ஸ்பூன் உப்பு.

செய்யும் முறை:

அதே மேலே உள்ளது போன்ற.

முழு தானிய ரொட்டி

2 கண்ணாடிகள் (200 மிலி) வெதுவெதுப்பான நீர்

1/2 கப் எண்ணெய்

கரிம ஈஸ்ட் 2 தேக்கரண்டி

2 தேக்கரண்டி பழுப்பு சர்க்கரை

கடல் உப்பு 1 நிலை ஸ்பூன்

1/2 கிலோ நன்றாக முழு மாவு

செய்யும் முறை:

ஒரு கிண்ணத்தில் அனைத்து பொருட்களையும் கலந்து, அது ஒரு கடற்பாசி உருவாகும் வரை அதை உயர்த்தவும்.

வெள்ளை மாவைச் சேர்த்து நன்கு பிசைந்து, இரண்டு பகுதிகளாகப் பிரித்து, ரொட்டிகளாக உருவாக்கி அச்சுகளில் வைக்கவும்;

அதன் அளவு இரட்டிப்பாகும் வரை உயரட்டும், பின்னர் அதை ப்ரீஹீட் செய்யப்பட்ட அடுப்பில் சுமார் 30 நிமிடங்கள், மிகவும் சூடாகவும்,

பின்னர் மற்றொரு 30 நிமிடங்கள் குறைந்த வெப்பத்தில் வைக்கவும்.

நீங்கள் சேர்க்கலாம்: எள் அல்லது சூரியகாந்தி விதைகள் அல்லது அரைத்த வேர்க்கடலை மற்றும் ஆளிவிதை மாவில் பிசையும் போது. அவற்றில் ஒன்றின் அரை கப்.

ஆறிய முன் அவிழ்த்து சுத்தமான துணியில் ஆற விடவும்.

குறிப்புகள்...

பின் உறை...

லாரன்ஸ் மற்றும் எமிலியா

திருத்தப்பட்ட சுகாதாரப் பணியை உங்களுக்கு அனுப்புகிறேன். வேலை முழுவதும் சில அவதானிப்புகள் உள்ளன, முக்கியமாக நேரடி மேற்கோள்கள் பற்றி. ஆசிரியர் மேற்கோள் குறிகளை வைக்க வேண்டும் அல்லது அவற்றை அகற்ற வேண்டும், அவர் பொருத்தமாக கருதுகிறார், ஏனெனில் பத்திகள் மட்டுமே உள்ளன.

மேற்கோள்களின் தொடக்கத்தில் அல்லது முடிவில்.

தேவையான மாற்றங்கள், நான் உங்கள் வசம் இருக்கிறேன்.

ஒரு அணைப்பு.

ஜோஸ்மர் போயிகோ