Machine Translated by Google

소개

생명은 하나님이 주신 선물입니다. 우리의 몸은 하나님을 섬기는 일에 사용하도록 우리에게 주어졌으며, 우리가 그것을 돌보고 소중히 여기는 것이 하나님의 뜻입니다. 우리는 신체적, 정신적 능력을 부여받았습니다. 우리의 충동과 열정은 신체에 기초를 두고 있으므로 신뢰로 주어진 이 소유물을 더럽히는 어떤 일도 해서는 안 됩니다. 우리 몸은 가능한 한 최상의 신체적 조건과 가장 큰 영적 영향력 아래 유지되어야만 우리의 재능을 최대한 활용할 수 있습니다(고전 6:13).” CS, 41. 직접 견적은 어디에서 시작됩니까? – 아래 참고 사항을 준수하여 작업 시작 부분에 "CBV"뿐만 아니라 "CS"의 의미를 넣어야 합니다.

하나님과 동료 인간에 대한 우리의 첫 번째 의무는 자기 계발입니다. 창조주께서 우리에게 부여하신 모든 능력은 우리가 가능한 한 최대의 선을 성취할 수 있도록 가장 높은 수준까지 배양되어야 합니다. 그러므로 건강을 확립하고 유지하는 데 소비되는 시간은 잘 소비된 시간입니다. 우리는 신체나 정신의 어떤 기능도 약화시키거나 무효화하도록 허용할 수 없습니다. 우리가 이렇게 하는 만큼 우리는 반드시 그 결과를 겪어야 합니다.

모든 사람은 자신이 원하는 것이 무엇이든 될 수 있는 기회를 어느 정도 갖고 있습니다. 이생의 축복과 불멸의 상태의 축복이 여러분의 손에 닿을 수 있습니다. 매 단계마다 새로운 에너지를 얻어 지속적인 가치를 지닌 성품을 구축할 수 있습니다. 그는 날마다 지식과 지혜가 성장하고, 발전함에 따라 새로운 즐거움을 깨닫고, 덕에 덕을, 은혜에 은혜를 더할 수 있습니다. 당신의 능력은 사용함으로써 발전할 것입니다. 그가 더 큰 지혜를 얻을수록, 그의 획득 능력도 더 커질 것입니다. 그리하여 당신의 지능, 지식, 미덕은 더 큰 활력과 더 완벽한 균형을 이루며 발전할 것입니다.

반면에, 그는 자신의 능력을 사용하지 않거나 나쁜 습관, 자제력 부족, 도덕적·종교적 활력으로 인해 왜곡되어 감각이 마비될 수 있습니다. 그러면 당신의 길은 아래로 이어집니다. 그는 하나님의 법과 건강의 법칙에 불순종합니다. 식욕이 그를 지배합니다. 그를 경사면에서 끌어냅니다. 항상 활동하는 악의 세력이 당신을 뒤로 끌고 가도록 허용하는 것이 그들과 싸우고 앞으로 나아가는 것보다 더 쉽습니다. 방탕과 질병과 죽음이 따른다. 이것은 하나님과 인류의 대의에 도움이 될 수 있었던 많은 삶의 이야기입니다.

이상적인 건강을 찾는 일은 매일 하나님을 찾는 일과 마찬가지로 매일 이루어져야 합니다.
거룩함과 건강한 삶이 함께 이루어져야 합니다. “신체는 인격 형성을 위해 정신과 영혼이 발전하는 유일한 수단입니다. 그러므로 대적은 육체적 능력을 약화시키고 저하시키도록 유혹을 가합니다. 이 시점에서의 성공은 전달에 있어 중요합니다.

온 몸을 악으로. 우리의 육체적인 성향은 더 높은 힘의 통제를 받지 않는 한 파멸과 죽음을 가져옵니다.” 좋은 삶의 과학, p. 130.
우리가 이른 아침에 하나님의 말씀에 의지한다면, 이것이 하루 종일 건강을 가져다줄 것입니다. 우리가 그리스도와 더 가까워질수록 우리는 우리 몸을 돌보고 창조주께서 지시하신 참된 치료법을 사용하는 데 더 관심을 갖게 될 것입니다.

캡. 1 하나님 앞에서 하루를 시작하십시오

하나님과의 교통은 하루의 첫 번째 행동이 되어야 합니다. 주님 앞에 나아가서 그분께 말씀드립니다. “나는 당신을 향해 손을 듭니다. 내 영혼은 목마른 땅처럼 당신을 갈망합니다. 아침에 나로 하여금 주의 은혜를 듣게 하소서 내가 주를 의지함이니이다 내가 걸어야 할 길을 보여 주소서. 내 영혼을 당신께로 올려드리오니. 주님, 저를 원수들에게서 구원해 주십시오. 나는 당신께 피신합니다. 주는 나의 하나님이시니 주의 뜻 행하도록 나를 가르치소서 주의 선한 신으로 나를 평지로 인도하소서”(시편 143:6,8-
10).
하나님과 교통한 후에 당신은 강건해지며 주님의 면전에서 일하거나 다른 활동을 하게 될 것입니다. 그분의 사랑은 당신을 감염시킬 것입니다. “그리스도께서 인간 전체에 퍼뜨리신 사랑은

Machine Translated by Google

활력을 주는 힘. 뇌, 심장, 신경 등 모든 중요한 기관에 사랑이 닿아 치유가 이루어집니다. 이를 통해 존재의 가장 높은 에너지가 깨어나 활동하게 됩니다. 생명력을 소모하는 죄책감과 고통, 불안과 근심으로부터 영혼을 해방시킵니다. 평온함과 평정심을 가지고 오십시오. 그것은 세상의 어떤 것도 파괴할 수 없는 기쁨, 즉 건강과 생명을 전달하는 기쁨을 영혼에 심습니다." 좋은 삶의 과학, p. 115.

캡. 2 식욕을 통한 유혹

인간이 직면해야 하는 가장 강한 유혹 중 하나는 식욕과 관련된 것입니다. 태초에 하나님은 사람을 정직하게 지으셨다. 인간은 완벽한 정신 균형을 갖고 창조되었으며, 모든 기관의 크기와 힘이 완전하고 조화롭게 발달했습니다. 그러나 교활한 원수의 유혹을 통해 하나님의 금지는 무시되었고 자연법은 완전한 형벌을 행사했습니다.

아담과 이브는 에덴의 집에 있는 나무 중 한 그루를 제외한 모든 열매를 먹는 것이 허용되었습니다. 여호와께서 거룩한 부부에게 이르시되 네가 선악을 알게 하는 나무의 실과를 먹는 날에는 반드시 죽으리라 하시니라 하와는 뱀의 유혹에 빠져 하나님이 그 말씀대로 행하지 않으실 것이라고 믿게 되었습니다. 그녀는 식사를 하고 새롭고 더욱 고상한 삶을 느꼈다고 생각하고 그 열매를 남편에게 가져갔습니다.
뱀은 그녀가 죽지 않을 것이라고 말했고, 그 열매를 먹었을 때 아무런 부정적인 영향도 느끼지 못했습니다. 죽음을 의미한다고 해석할 수 있는 어떤 것도 없었습니다. 오히려 그녀가 상상한 즐거운 느낌은 천사들이 경험한 것과 비슷했습니다. ..그들은 경험했다. 그의 경험은 여호와의 적극적인 명령을 거역한 것이었습니다. 그러나 Adam은 그녀의 유혹에 동의했습니다.

이런 식으로 우리는 종교계에서도 이런 일을 자주 목격합니다. 하나님의 명시적인 규례가 범해지고 있다. 그리고 "악한 일을 속히 심판하지 아니하므로 인생들의 마음이 악을 행하기에 담대하도다"(전 8:11). 가장 긍정적인 하나님의 교훈에 직면하여 남자와 여자는 그들 자신의 성향을 따르고, 그 문제에 대해 감히 기도하여 그들이 하나님께서 나타내신 뜻에 어긋난다는 것을 인정하도록 하나님을 유도합니다. 사탄은 에덴동산에서 하와에게 그랬던 것처럼 그런 사람들의 곁에 다가와서 그들을 감동시킵니다. 그들은 정신적 노력에 빠져 있으며 그것을 주님께서 그들에게 주신 놀라운 경험이라고 생각합니다. 그러나 진정한 경험은 자연 법칙과 신의 법칙과 조화를 이루어야 합니다. 거짓 경험은 생명의 법칙과 여호와의 교훈을 거스릅니다.

식욕과 대홍수 이전 인류는 처음으로 식욕에 굴복한 이래로 인류는 자신에 대한 관용을 점점 더 키워 왔으며, 따라서 식욕의 제단에서 건강이 희생되었습니다. 홍수 이전 세계의 주민들은 먹고 마시는 데 부절제했습니다. 그들은 고기를 먹었습니다. 그러나 하나님께서는 아직 사람에게 동물성 음식을 먹도록 허락하지 않으셨습니다. 그들은 부패한 식욕이 한계를 넘을 때까지 먹고 마셨으며, 하나님께서 더 이상 그들을 참을 수 없을 만큼 부패해졌습니다. 그들의 죄악의 잔이 가득 찼으며 그분은 홍수로 땅의 도덕적 오염을 깨끗이 씻어 주셨습니다.

홍수 후의 부절제 - 홍수 후에 사람들이 땅 위에 번성함에 따라 그들은 다시 하나님을 잊어버리고 그분 앞에서 그들의 길을 부패시켰습니다. 거의 온 세상이 그 영향력에 넘겨질 때까지 모든 형태로 부절제가 증가했습니다. 하나님께서 창조하신 즐거운 일터에 오점을 남긴 타락한 범죄와 반역적인 죄악으로 인해 도시 전체가 지상에서 사라졌습니다. 부자연스러운 식욕의 만족은 소돔과 고모라를 멸망시키는 죄로 이어졌습니다. 하나님께서는 바벨론의 멸망을 그들의 폭식과 술취함의 탓으로 돌리십니다. 식욕과 정욕에 빠지는 것이 그의 모든 죄의 기초가 되었습니다.

에서의 경험 – 에서는 특정한 종류의 음식에 대한 강하고 특별한 욕구를 가지고 있었고, 자신을 만족시키는 데 너무 익숙해서 유혹적이고 탐나는 음식을 피할 필요가 없다고 느꼈습니다. 그는 식욕의 힘이 다른 모든 고려 사항을 압도하고 그것을 통제할 때까지 식욕을 억제하기 위해 특별한 노력을 기울이지 않고 그것에 대해 생각했습니다.

Machine Translated by Google

아, 만일 그가 이 특별한 요리를 얻지 못한다면 그가 큰 손실을 입거나 심지어 죽음을 당할 것이라고 상상하는 것입니다. 그가 그것에 대해 생각할수록 그의 욕망은 더욱 강해졌고, 마침내 신성한 것이었던 그의 장자권은 그 가치와 신성함을 잃어버렸습니다. 그는 자신의 장자권을 마음대로 처분하고 다시 얻을 수 있다고 자랑했습니다. 그러나 그가 큰 희생을 치르고 그것을 회복하려고 했을 때 그는 그렇게 할 수 없었습니다. 그리고 그는 자신의 경솔함과 어리석음과 광기를 몹시 후회했지만 모두 헛수고였습니다. 그는 그 축복을 멸시하였고, 여호와께서는 그 축복을 영원히 거두어 가셨습니다.

이스라엘은 애굽의 가마를 원했습니다 – 이스라엘의 하나님은 그의 백성을 애굽에서 인도하여 내실 때 그들에게 육식을 크게 금하시고 하늘에서 떡을 주시고 단단한 반석에서 물을 주셨습니다. 그들은 이것에 만족하지 않았습니다. 그들은 그들에게 주어진 음식을 싫어하고 고기 가마 옆에 앉을 수 있는 이집트로 돌아가기를 원했습니다. 그들은 고기를 먹지 못하느니 차라리 노예 생활, 심지어 죽음까지도 견디기를 원했습니다. 하나님은 그들에게 고기를 주어 그들의 소원을 만족하게 하시고, 그들이 탐식하여 전염병이 일어나서 많은 사람이 죽을 때까지 먹게 하셨습니다.

식욕 방종의 효과를 보여주기 위해 예를 계속 인용할 수 있습니다.
우리의 첫 조상에게는 보기에 아름답고 맛에도 좋은 나무의 열매를 먹은 단 한 번의 행위로 하나님의 명령을 범하는 것이 작은 일로 보였지만, 그것은 하나님께 대한 그들의 충성심을 깨뜨리고 홍수의 수문을 열었습니다. 죄책감과 세상에 범람한 불행.

부절제와 범죄 – 범죄와 질병은 세대가 거듭될수록 증가해 왔습니다. 먹고 마시는 데 있어서의 부절제와 저속한 정욕에 대한 방종은 인간의 고상한 능력을 마비시켰습니다. 이성은 지배적이기는커녕 놀라울 정도로 식욕의 노예가 되었습니다. 매우 푸짐한 음식에 대한 점점 더 커지는 욕구에 탐닉되어, 가능한 모든 진미로 배를 채우는 것이 유행이 되었습니다.

특히 쾌락의 잔치에서는 거의 자제하지 않고도 식욕을 만족시킵니다.
매콤한 소스, 케이크, 파이, 아이스크림, 차, 커피 등을 곁들인 양념이 풍부한 음식으로 구성된 풍성한 점심 식사와 늦은 저녁 식사가 제공됩니다. 이런 정권하에서 국민들이 얼굴이 창백해지고 소화불량으로 이루 말할 수 없는 고통을 겪는 것은 전혀 이상하지 않습니다.
자연은 생명의 법칙을 어기는 모든 것에 항의할 것입니다. 그녀는 가능한 한 학대를 참아냅니다. 그러나 마침내 보복은 육체적, 정신적 능력 모두에 닥쳐옵니다.
또한 범법자로 끝나는 것도 아닙니다. 그의 관용의 결과는 그의 후손들에게서 나타나고, 사악함은 대대로 이어진다.

캡. 3 가족과 건강

젊은이들에게는 자제력이 필요합니다. 오늘날의 젊은이들은 사회의 미래를 보여주는 확실한 지표입니다. 이 청년을 보면 우리는 미래에 무엇을 기대할 수 있을까요? 그들 대부분은 재미를 좋아하고 일을 싫어합니다. 그들은 자신을 부인하고 의무의 요구에 응할 도덕적 용기가 부족합니다. 자제력이 부족하고 작은 기회에도 동요하고 화를 냅니다. 모든 연령대와 삶의 국면에 있는 많은 사람들은 원칙이나 양심이 없습니다. 그들은 습관과 게으름, 방탕함으로 자신을 악덕과 타락한 사회에 넘겨주어 마침내 우리 세상이 제2의 소돔이 될 것입니다. 식욕과 열정이 이성과 종교의 지배를 받는다면 사회는 완전히 다른 모습을 보일 것입니다. 현재의 비참한 상태가 존재하는 것은 결코 하나님의 계획이 아니었습니다. 그것은 자연법칙을 잔인하게 위반한 결과로 존재합니다.

성격은 대체로 어린 시절에 형성됩니다. 그때 확립된 습관은 인간을 지적으로 거인이나 난쟁이로 만드는 데 있어서 어떤 타고난 재능보다 더 큰 영향력을 발휘합니다. 왜냐하면 최고의 재능도 잘못된 습관으로 인해 변형되거나 약화될 수 있기 때문입니다. 사람이 어릴 때부터 해로운 습관에 젖을수록 피해자를 더욱 굳게 속박하게 되며, 영성의 표준을 낮추게 될 것이 더욱 확실해집니다. 반면에 만약

Machine Translated by Google

올바르고 고결한 습관은 젊었을 때 형성되며 일반적으로 존재를 통해 소유자의 방향을 표시합니다. 대부분의 경우, 나중에 하나님을 존경하고 정의를 존중하는 사람들은 세상이 죄의 형상을 영혼에 각인시키기 전에 이 교훈을 배웠다는 것을 알게 될 것입니다. 성숙한 사람들은 일반적으로 단단한 암석처럼 새로운 인상에 둔감합니다. 그러나 젊음은 인상적입니다. 평생 동안 매일의 실천을 위한 지식을 습득하는 시간입니다. 그러면 쉽게 직선형 문자를 형성할 수 있습니다. 좋은 습관을 형성하고, 자제력을 습득하고 유지해야 할 때입니다. 젊음은 파종하는 시기이며, 뿌려진 씨앗은 이생과 내세의 수확을 결정합니다.

부모의 책임 - 부모는 자녀를 대하는 올바른 방법으로 현명해지는 것을 첫 번째 목표로 삼아 자녀의 건강한 육체와 건강한 정신을 확보해야 합니다. 절제의 원칙은 가정생활의 모든 세세한 부분에서 실천되어야 합니다.

아이들에게 이타심은 어린 시절부터 일관되게 가르쳐지고 부과되어야 합니다.
어린 아이들에게 살기 위해 먹어야 하고, 먹기 위해 사는 것이 아니라고 가르치십시오. 식욕은 의지에 복종해야 한다. 그리고 의지는 차분하고 지적인 이성에 의해 지배되어야 한다는 것입니다.
만일 부모가 자녀들에게 엄격한 절제와 순수하고 고결한 습관을 기르도록 가르치는 일을 더욱 어렵게 만드는 경향을 물려주었다면, 그들이 할 수 있는 모든 수단을 동원하여 이러한 영향력을 바로잡아 주는 것은 얼마나 엄숙한 책임입니까? 그들은 불행한 자손을 위한 의무를 다하기 위해 얼마나 부지런하고 열심히 노력해야 하는지, 부모에게는 자녀의 육체적, 도덕적 체질을 보존하는 신성한 책임이 맡겨져 있습니다. 어린이의 식욕을 방종하게 하고 정욕을 제어하도록 가르치지 않는 자들은 나중에 담배를 사랑하는 자, 술의 노예가 된 무딘 감각과 거짓말과 불경건을 말하는 입술을 가진 자에게서, 끔찍한 오류가 발생했습니다.

식욕을 자유롭게 제어하는 사람이 그리스도인 완전성을 달성한다는 것은 불가능합니다. 음식을 선택할 때 주의를 기울이지 않으면 자녀들의 도덕적 감수성은 쉽게 깨어날 수 없습니다. 많은 어머니들이 가족에게 함정이 되는 방식으로 식탁을 차립니다.

육류 식품, 버터, 치즈, 풍성한 페이스트리, 양념 식품 및 조미료는 노인과 젊은이 모두 자유롭게 사용됩니다. 이 물건들은 위장을 어지럽히고, 신경을 상하게 하고, 지성을 약화시키는 역할을 합니다. 혈액 생성 기관은 이러한 물질을 좋은 혈액으로 전환할 수 없습니다. 음식과 함께 조리된 지방은 소화를 어렵게 만듭니다. 치즈의 효과는 해롭다. 정제된 밀가루로 만든 빵은 통밀빵에 있는 영양분을 몸에 공급하지 않습니다. 일반적인 사용은 신체를 최상의 상태로 유지하지 않습니다. 조미료는 처음에는 위의 부드러운 점막을 자극하지만 결국에는 이 섬세한 점막의 자연스러운 민감성을 파괴합니다. 피가 뜨거워지고 동물적인 성향이 각성되며 도덕적, 지적 능력은 약화되어 저속한 정욕의 종이 됩니다.

어머니는 가족에게 간단하면서도 영양가 있는 식단을 제공하기 위해 주의를 기울여야 합니다." CS, 107-114. 직접 견적은 어디서 시작되나요?

캡. 4 인간을 위한 하나님의 원래 계획

인간은 구조가 완벽하고 형태가 아름다운 창조주의 손에서 나왔습니다. 그가 6천년 동안 질병과 범죄의 부담이 끊임없이 증가하는 것에 저항했다는 사실은 그가 처음에 부여받은 저항력을 보여주는 분명한 증거입니다. 그리고 대홍수 이전 사람들은 일반적으로 거리낌 없이 죄에 자신을 내맡겼지만, 자연법의 위반이 날카롭게 느껴지기까지는 2000년 이상이 걸렸습니다. 아담이 원래 인간이 지금 소유하고 있는 것보다 더 큰 육체적 힘을 소유하지 않았다면, 현 인류는 멸종되었을 것입니다.

고통과 조기 사망의 결과를 수반하는 물리적 법칙의 위반이 오랫동안 널리 퍼져 있어 이러한 결과는 인류의 피할 수 없는 부분으로 받아들여졌습니다. 그러나 하나님은 그렇게 약해진 상태로 인류를 창조하지 않으셨습니다. 이러한 상황은 섭리의 일이 아니라 인간의 일입니다. 그것은 나쁜 습관, 즉 하나님께서 생명을 다스리기 위해 제정하신 법칙을 위반함으로써 발생했습니다.

Machine Translated by Google

사람의. 자연법칙을 계속 범하는 것은 하나님의 법을 영구적으로 범하는 것이다. 사람들이 항상 십계명의 율법에 순종하고 이 계명의 원리에 따라 생활하려고 노력했다면 지금 세상에 범람하고 있는 질병의 저주는 존재하지 않을 것입니다.

사람이 불필요하게 활력을 소모하거나 지성을 흐리게 하는 방향을 따른다면, 그들은 하나님께 죄를 짓는 것입니다. 그들은 그분께 속한 몸과 영으로 그분께 영광을 돌리지 않습니다. 인간이 그분께 행한 모욕에도 불구하고, 하나님의 사랑은 여전히 인류에게까지 미치고 있습니다. 그리고 그분은 빛을 비추시어 사람이 완전한 삶을 살기 위해서는 자신의 존재를 지배하는 자연법칙에 순종해야 한다는 것을 알 수 있게 하십니다. 그렇다면 사람이 하나님의 영광을 위해 몸과 마음의 모든 능력을 사용하면서 이 빛 가운데 행하는 것이 얼마나 중요합니까!" CS, 19-20. 직접 견적은 어디서 시작되나요?

캡. 5 8가지 자연 요법

깨끗한 공기, 햇빛, 금욕, 휴식, 운동, 적절한 식사, 물 사용, 신성한 능력에 대한 신뢰, 이것이 진정한 치료법입니다. 모든 사람은 자연 치료 수단과 이를 적용하는 방법에 대한 지식을 갖고 있어야 합니다." CBV, 127. 직접 견적은 어디에서 시작됩니까? – "CBV"가 "좋은 생활의 과학"이거나 모든 표시를 약식으로 표시하거나 표준화하지 않는 경우

치유의 기술을 실천하는 방법에는 여러 가지가 있습니다. 그러나 하늘이 승인한 것은 단 하나뿐입니다. 신의 치료법은 강력한 특성으로 인해 유기체에 과부하를 주거나 약화시키지 않는 단순한 자연의 대리인입니다. 깨끗한 공기와 물, 청결, 적절한 식사, 삶의 순결, 하나님에 대한 확고한 신뢰는 수천 명의 사람들이 멸망하고 있는 결핍을 치료하는 약입니다. 그러나 이러한 치료법을 능숙하게 사용하려면 사람들이 인정하지 않는 노력이 필요하기 때문에 더 이상 사용되지 않고 있습니다.
깨끗한 공기, 운동, 깨끗한 물, 깨끗하고 쾌적한 주택은 거의 비용을 들이지 않고 모든 사람이 누릴 수 있습니다. 그러나 약물은 돈을 지출하는 측면과 신체에 미치는 효과 측면에서 모두 비싸다." CS, 323. 직접 견적은 어디에서 시작됩니까?

순수한 공기/햇빛 – 공기, 공기, 모두가 가질 수 있는 천국의 귀중한 선물은 여러분이 그 침투를 거부하지 않는다면 그 상쾌한 영향력으로 여러분에게 유익을 줄 것입니다. 그를 환영하고 애정을 보여주면 그는 귀중한 신경 안정자가 될 것입니다. 공기가 깨끗하게 유지되려면 지속적으로 순환되어야 합니다. 맑고 신선한 공기의 효과는 혈액이 몸 전체에 건강하게 순환되도록 하는 것입니다. 그것은 몸에 활력을 주고 힘과 건강을 주는 경향이 있으며, 그 영향력은 마음에 분명히 느껴지고 일종의 고요함과 평온함을 전달합니다. 식욕을 깨우고 음식의 소화를 더욱 완벽하게 하여 건강하고 평화로운 잠을 유도합니다. 증언, 권. 1, 페이지. 702.

많은 사람들은 어린 시절부터 밤 공기가 건강에 해로우므로 방에 들어가지 말아야 한다고 배워 왔습니다. 그들은 건강에 매우 위험한 밤 공기로부터 자신을 보호하기 위해 침실의 창문과 문을 닫아 자신에게 해를 끼칩니다. 이것에서 그들은 착각합니다. 서늘한 저녁에는 여분의 옷을 입어 추위로부터 자신을 보호해야 할 수도 있지만, 이는 폐에 공기를 공급해야 합니다. 많은 사람들이 자신의 방에서 깨끗한 밤 공기를 마시지 않기 때문에 질병에 시달리고 있습니다. 하늘의 탁 트이고 깨끗한 공기는 우리가 누릴 수 있는 가장 풍성한 축복 중 하나입니다. 증언, 권. 2, 페이지. 527-528.

빛과 공기가 닿지 않는 방은 답답해집니다. 침대와 그 물건에는 습기가 쌓이고, 이 방의 공기는 빛과 공기에 의해 재생되지 않기 때문에 유독해집니다.
특히 침실은 통풍이 잘되어야 하며, 빛과 공기로 인해 분위기가 건강해져야 합니다. 블라인드는 매일 몇 시간 동안 유지되어야 하며, 커튼은 뒤로 당겨지고, 방은 완전히 환기되어야 합니다. 대기 정화를 방해하는 물질이 잠시라도 남아 있어서는 안 됩니다.

침실은 넓어야 하며 밤낮으로 방 전체에 공기 순환이 가능하도록 배치되어야 합니다. 잠자는 공간에서 공기를 빼내고 있는 사람들은 즉시 절차를 수정하기 시작해야 합니다.

Machine Translated by Google

겨울과 여름 모두 감기에 걸릴 위험 없이 공기가 단계적으로 유입되도록 허용하고 지원할 수 있는 만큼 순환을 늘려야 합니다. 건강을 유지하려면 폐에 깨끗한 공기가 있어야 합니다.

밤에 방에 신선한 공기가 순환되지 않은 사람들은 일반적으로 피곤함과 발열을 느끼며 잠에서 깨어나며 그 원인을 알지 못합니다. 전체 유기체가 요구했지만 얻지 못한 것은 공기, 중요한 공기였습니다. 아침에 일어났을 때 대부분의 사람들은 스펀지로 몸을 문지르거나, 원할 경우 물 한 대야를 사용하여 손으로 몸을 문지르는 것이 도움이 될 것입니다. 이렇게 하면 피부의 불순물이 제거됩니다. 그런 다음 침구를 하나씩 제거하고 공기에 노출시켜야 합니다.

창문을 열고, 커튼을 치고, 하루 종일은 아니더라도 몇 시간 동안 침실을 통해 공기가 자유롭게 순환되도록 해야 합니다. 이렇게 하면 침대와 옷의 공기가 완전히 통하고, 방 안의 불순물이 제거됩니다.

집 주변에 너무 가깝고 빽빽한 그늘진 나무와 관목은 건강에 해롭습니다. 공기의 자유로운 순환을 방해하고 태양 광선을 차단하기 때문입니다. 결과적으로 집에 습기가 쌓입니다. 특히 장마철에는 기숙사가 눅눅해지고, 기숙사를 사용하는 사람들은 류머티즘, 신경통, 폐질환 등으로 고생하며, 대개 결핵으로 끝나게 된다. 수많은 잎이 많은 나무는 많은 양의 나뭇잎을 떨어뜨리는데, 즉시 제거하지 않으면 부패되어 대기를 오염시킵니다. 집에서 적당한 거리에 있는 나무와 관목이 있는 아름다운 정원은 가족에게 행복하고 즐거운 영향을 줍니다. 잘 관리하면 건강에 해를 끼치 지 않습니다. 주택은 가능한 한 높고 건조한 땅에 지어야 합니다. 주위에 물이 멈춘 곳에 집을 짓고 일정 시간 방치했다가 다 끝날 때까지 배수하면 독이 방출되어 발열, 말라리아, 인후염, 폐 질환 및 기타 질병이 발생합니다." CS, 57-59. 직접 견적은 어디서 시작되나요?

어떤 경우에도 환자에게 쾌적한 대기 조건에서 신선한 공기가 완전히 공급되지 않아야 합니다. 그들의 침실은 창문이나 문을 열 때 직접 외풍을 끌어들이지 않고 감기에 걸릴 수 있는 방식으로 항상 구성되지 않을 수도 있습니다. 이러한 경우에는 인접한 방의 창문과 문을 열어 환자가 거주하는 방에 신선한 공기가 들어갈 수 있도록 해야 합니다.

신선한 공기는 아픈 사람들에게 약보다 훨씬 더 큰 유익을 줄 것이며, 음식보다 그들에게 훨씬 더 필요합니다. 그들은 공기가 없을 때보다 음식이 없을 때 더 잘 지내고 더 빨리 회복할 것입니다.

많은 아픈 사람들이 마치 공기가 치명적인 적인 것처럼 빛과 순수하고 상쾌한 외부 공기와 접촉하지 않은 채 몇 주, 심지어 몇 달 동안 밀폐된 방에 갇혀 있었는데, 이것이 바로 그들을 치료하는 데 필요한 약입니다. 하늘이 돈도 없고 값도 없이 베풀어 준 이 귀한 약들은 아무 쓸모도 없을 뿐만 아니라 위험한 적으로 간주되어 버려졌고, 의사들이 처방한 독약들은 맹목적으로 복용했습니다.

살아남을 수 있는 물과 깨끗한 공기가 부족하여 수천 명이 목숨을 잃었습니다. 그리고 자신과 타인에게 부담이 되는 수천 명의 환자들은 자신의 생명이 의사의 약 복용에 달려 있다고 생각합니다. 그들은 끊임없이 공기를 경계하고 물의 사용을 피합니다. 그들이 선해지려면 이러한 축복이 필요합니다. 만일 그들이 깨달음을 얻고 약을 내려놓고 여름과 겨울에 야외에서 운동하고 집에 들어오는 공기에 익숙해지고 깨끗한 물을 마시고 목욕하는 데 익숙해지면 그들은 주도하는 대신에 상대적으로 기분이 좋고 행복해질 것입니다. 비참한 존재" CS, 55-

56. 직접 견적은 어디에서 시작되나요?
혈액이 좋아지려면 숨을 잘 쉬어야 합니다. 폐에 산소를 채워주는 신선한 공기를 완전하고 깊게 들이마시면 혈액이 정화됩니다. 이는 생기 있는 색을 부여하여 활력을 주는 전류처럼 신체의 모든 부분에 보냅니다. 좋은 호흡은 신경을 진정시키고 식욕을 자극하며 소화를 개선하여 깊고 회복력이 있는 수면으로 이어집니다.

폐는 가능한 한 많은 자유를 주어야 합니다. 그 능력은 행동의 자유를 통해 발전합니다. 제한되고 압축되면 감소합니다. 따라서 특히 앉아서 일하는 작업에서 당면한 작업에 몸을 굽히는 매우 흔한 습관의 나쁜 영향이 있습니다.

Machine Translated by Google

이 자세에서는 깊은 호흡이 불가능합니다. 얕은 호흡은 곧 습관이 되고, 폐는 팽창하는 능력을 잃게 됩니다. 어떠한 수축에도 동일한 효과가 나타납니다. 이는 가슴 아래 부분에 충분한 공간을 제공하지 않습니다. 호흡을 돕기 위한 복부 근육은 그 역할을 충분히 수행하지 못하고, 폐는 그 활동에 제한을 받습니다.

따라서 산소 공급이 부족해집니다. 혈액은 천천히 움직입니다. 폐에서 배출되어야 할 노폐물, 독성물질이 남게 되어 혈액이 불순해진다. 폐뿐만 아니라 위, 간, 뇌도 영향을 받습니다. 피부가 창백해지고 소화가 느려집니다. 심장이 우울해집니다. 흐린 뇌; 생각이 혼란스럽다. 그들은 영 위에 그림자를 드리운다. 유기체 전체가 침체되고 활동하지 않게 되며, 특히 질병에 걸리기 쉽습니다.

폐는 지속적으로 불순물을 배출하므로 깨끗한 공기를 지속적으로 공급받아야 합니다. 오염된 공기는 필요한 산소 공급을 제공하지 않으며, 혈액은 활력을 주는 요소 없이 뇌와 기타 기관으로 전달됩니다. 그러므로 완벽한 환기가 필요합니다.

밀폐되고 환기가 잘 되지 않는 방, 공기가 생명이 없고 탁한 방에 살면 유기체 전체가 약해집니다. 이는 특히 추위의 영향에 민감해지며 약간의 노출만으로도 질병을 유발할 수 있습니다. 많은 여성을 창백하고 약하게 만드는 것은 실내에서 매우 폐쇄적으로 생활하는 것입니다. 그들은 폐와 모공을 통해 배출되는 독성 성분이 가득 찰 때까지 동일한 공기를 반복적으로 호흡합니다. 그리하여 불순물이 다시 혈액으로 운반됩니다.

환기 및 햇빛 – 공공 목적이든 주거용이든 건물을 지을 때는 환기가 잘 되고 빛이 많이 들어오도록 주의를 기울여야 합니다. 교회와 교실은 이런 점에서 종종 부족합니다. 적절한 환기를 소홀히 하면 많은 설교의 효과를 파괴하고 교사의 활동을 피곤하고 비효율적으로 만드는 많은 나태함과 졸음의 원인이 됩니다.

주택으로 사용되는 건물은 가능한 한 높고 경사진 땅에 위치해야 합니다. 이렇게 하면 건조한 장소를 확보하여 습기와 부패로 인한 질병의 위험을 예방할 수 있습니다. 이 주제는 너무 자주 너무 가볍게 다루어집니다. 나쁜 건강, 심각한 질병 및 많은 사망은 저지대에서의 습기와 부패의 결과입니다.

배수 불량.

집을 지을 때 완벽한 환기와 충분한 햇빛을 확보하는 것이 특히 중요합니다.
집의 각 방에는 공기의 흐름과 빛의 양이 있습니다. 침실은 밤낮으로 충분한 공기 순환이 가능하도록 배치되어야 합니다. 매일 공기와 햇빛에 완전히 개방되지 않는 한 기숙사로 사용할 수 있는 방은 없습니다.

많은 국가에서 침실은 춥거나 습한 날씨에 완전히 따뜻하고 건조할 수 있도록 난방 시설을 갖추어야 합니다.

객실은 지속적인 사용을 목적으로 하는 것과 동일한 관리를 받아야 합니다. 다른 침실과 마찬가지로 건조를 위해서는 공기와 햇빛이 들어오고 난방 시설도 갖춰져야 합니다.
항상 사용하지 않는 방에 종종 쌓이는 습기. 햇빛이 비치지 않는 방에서 잠을 자거나, 건조하지 않고 통풍이 잘 되지 않는 침대에서 자는 사람은 건강을 위험에 빠뜨리고 종종 자신의 생명을 위험에 빠뜨리게 됩니다.

집을 지을 때 많은 사람들은 식물과 꽃에 관해 세심한 주의를 기울입니다. 그들 전용 온실이나 창문은 따뜻하고 화창합니다. 열, 공기, 태양이 없으면 식물은 존재할 수 없고 번성할 수 없습니다. 이러한 조건이 식물의 생명에 필요하다면 우리와 우리 가족, 손님의 건강을 위해서는 얼마나 더 필요합니까!" CBV, 272-275. 견적은 어디에서 시작됩니까?

직접?

그들은 간단하고 건강한 음식, 최고의 과일과 곡물을 제공하고 나무 그늘이나 천개 아래에 식탁을 차려야 합니다. 여행과 운동, 그리고 전경은 식욕을 돋우고 왕들도 부러워할 식사를 즐길 수 있을 것입니다.

이러한 경우 부모와 자녀는 보살핌, 일, 모든 걱정에서 벗어나야 합니다.
부모는 자녀와 함께 소소함을 느껴야 하며 모든 일을 가능한 한 즐겁게 만들어야 합니다.
하루 종일 계속되는 오락이 되도록 하십시오. 실내에서 일하시는 분들을 위한 야외운동

Machine Translated by Google

집과 앉아서 생활하는 사람들의 건강에 도움이 될 것입니다. 모든 사람은 이 절차를 따라야 한다는 의무감을 느껴야 합니다. 아무것도 잃지 않을 것입니다. 하지만 당신은 많은 것을 얻을 것입니다. 그들은 새로운 삶과 새로운 에너지를 가지고 직업으로 돌아가 더 많은 열정을 가지고 자신의 임무를 다시 수행할 것이며 질병에 저항할 준비가 더 잘 될 것입니다. 증언, 권. 1, 페이지. 514-515.
집을 쾌적하고 매력적으로 만들고 싶다면 공기와 햇빛으로 빛나게 만드십시오. 두꺼운 커튼을 걷어내고, 창문을 열고, 블라인드를 걸어 놓고, 카펫의 색상이 손상되더라도 풍부한 햇빛을 즐기십시오. 소중한 햇빛은 카펫을 표백시킬 수 있습니다. 하지만 아이들의 얼굴에 건강한 색을 더해 줄 것입니다. 당신이 하나님의 임재를 갖고 열정과 사랑이 가득한 마음을 갖고 있다면 공기와 태양의 빛이 있고 이타적인 환대로 활력을 주는 소박한 집은 당신의 가족과 지친 여행자를 위한 곳이 될 것입니다. 지상 낙원. 증언, 권. 2, p. 527". CS, 196. 직접 인용은 어디에서 시작됩니까?

신체 운동 - 또 다른 귀중한 축복은 적절한 운동입니다. 나태하고 활동적이지 않은 사람들은 육체적인 일이나 운동을 피곤하게 하기 때문에 기피하는 사람들이 많습니다. 피곤한데 무슨 문제가 있나요?
그들이 피곤해지는 이유는 운동을 통해 근육에 활력을 불어넣지 않기 때문이고, 그렇기 때문에 조금만 노력해도 싫증이 난다. 아픈 여성과 소녀들은 신체 활동에 참여하는 것보다 뜨개질, 자수, 레이스 만들기와 같은 가벼운 일을 하는 데 더 만족감을 느낍니다.
환자가 건강을 되찾고 싶다면 운동을 중단해서는 안 된다. 그렇지 않으면 근육 약화와 전반적인 약화가 증가합니다. 팔을 묶고 몇 주 동안이라도 사용하지 않은 채로 두십시오. 그런 다음 붕대를 풀면 같은 기간 동안 적당히 사용한 것보다 약하다는 것을 알 수 있습니다. 활동하지 않으면 전체 근육계에 동일한 효과가 나타납니다. 혈액은 운동으로 혈액 순환이 활발하게 이루어졌을 때처럼 불순물을 제거하는 능력이 없습니다.

온도가 허락한다면 여름과 겨울 모두 매일 야외에서 산책해야 합니다. 단, 옷은 운동에 적합해야 하며 발은 잘 보호되어야 합니다. 겨울이라 할지라도 산책은 의사가 처방할 수 있는 모든 약보다 건강에 더 유익할 것입니다. 그것을 할 수 있는 사람들에게는 운전하는 것보다 걷는 것이 더 좋습니다. 근육과 정맥이 제 역할을 더 잘 수행할 수 있게 됩니다.

건강에 꼭 필요한 활력이 증가하게 될 것입니다. 폐는 필수적인 활동을 수행합니다. 폐를 채우지 않고서는 겨울 아침의 상쾌한 공기 속으로 나갈 수 없기 때문입니다.

일부 사람들은 부와 게으름을 진정한 축복으로 여깁니다. 그러나 어떤 사람들은 부를 얻거나 예기치 않게 상속을 받으면 활동 습관이 중단되고 시간이 활용되지 않으며 한가하게 살며 유용성이 끝나는 것처럼 보입니다. 그들은 불안하고, 불안하고, 불행해지며, 그들의 삶은 곧 끝나게 됩니다. 항상 바쁘고 즐겁게 일상의 일을 해나가는 사람이 가장 행복하고 활력이 넘치는 사람입니다. 밤의 쉼과 평온함은 지친 몸에 끊임없는 휴식을 선사합니다.

운동은 소화 작용에 도움이 됩니다. 식사 후에는 야외에서 산책을 하고, 고개를 들고, 어깨를 뒤로 젖히고, 적당한 운동을 하는 것이 큰 도움이 될 것입니다. 마음은 자연의 아름다움에 그 자신을 분리시킬 것입니다. 식사 후 위장에 대한 관심이 줄어들수록 좋습니다. 당신이 먹는 음식이 당신에게 해를 끼칠 것이라는 끊임없는 두려움 속에 있다면, 그것은 확실히 그럴 것입니다. 자신은 잊어버리고 행복한 일만 생각하세요." CS, 52-53. 직접 견적은 어디서 시작되나요?

비록 비폭력적이지만 야외에서 쾌활한 정신으로 하는 격렬한 운동은 자극을 줄 것입니다.
피부에 건강한 홍조를 주고, 깨끗한 공기로 활력을 얻은 혈액을 말단까지 보냅니다. 아픈 위는 운동을 통해 완화될 수 있습니다. 의사들은 종종 환자들에게 건강을 회복하기 위해 외국을 방문하거나, 수력 미네랄 휴양지로 가거나, 바다를 건너 여행하라고 조언합니다. 만약에 절제하게 먹고 즐거운 마음으로 건강에 좋은 운동을 한다면 열에 아홉은 건강을 회복하고 시간과 돈을 절약할 것입니다. 운동과 공기와 햇빛의 자유롭고 풍부한 사용, 즉 하늘이 우리 모두에게 아낌없이 주신 축복은 허약한 병자들에게 생명과 힘을 줄 것입니다.

Machine Translated by Google

매일 팔다리를 사용하지 않는 사람들은 운동을 하려고 할 때 약해지는 것을 느낄 것입니다. 정맥과 근육은 제 역할을 수행할 수 없으며 신체 전체가 건강한 활동을 유지하도록 할 수 없으며 신체의 각 기관이 제 역할을 합니다. 회원은 사용함으로써 강화됩니다. 매일 적당한 운동을 하면 근육에 에너지가 전달되며, 운동을 하지 않으면 근육이 약해지고 약해집니다. 매일 야외에서 활동적인 운동을 하면 간, 신장, 폐도 강화되어 제 역할을 할 수 있을 것입니다. 추위에 저항하고 신경계에 에너지를 전달하는 의지의 힘을 도와주십시오. 짧은 시간 안에 당신은 운동과 신선한 공기의 유익한 결과를 너무나 많이 알게 될 것이므로 더 이상 이러한 축복 없이는 살고 싶지 않을 것입니다. 공기가 부족한 폐는 음식이 부족한 굶주린 사람과 비슷할 것입니다. 사실, 우리는 공기 없이 사는 것보다 음식 없이 더 오래 살 수 있습니다. 이는 하나님께서 폐를 위해 공급하신 음식입니다. 그러므로 그것을 원수로 여기지 말고 귀중한 신의 축복으로 여기십시오." 증언, 권. 2, 페이지. 528 및 533. CS, 54. 직접 인용은 어디에서 시작됩니까?

휴식 – "과도한 일로 인해 질병에 걸리는 사람도 있습니다. 이러한 경우 휴식, 돌봄으로부터의 자유, 식사량 감소는 건강 회복에 필수적입니다." (좋은 삶의 과학, 236쪽) 매우 중요한 것은 잠자리에 들기 전에 식사를 하지 않는 것입니다. 이로 인해 위가 무거워지고, 일하는 데 시간이 걸리고, 수면의 질이 방해됩니다. 자정 전에 자는 것이 이상적이며 토요일에도 매주 휴식을 취합니다.

먹고 마시는 일에 부절제하고, 일에 부절제하고, 거의 모든 일에 부절제가 있습니다. 주어진 시간에 딱 그만큼의 일을 이루기 위해 엄청난 노력을 하고, 쉬어야 한다고 판단해도 계속 일하는 사람은 결코 이익을 얻지 못합니다. 그들은 빌린 자본으로 생활하고 있습니다. 그들은 미래에 필요할 중요한 에너지를 낭비하고 있습니다. 그리고 그들이 그렇게 무관심하게 사용했던 에너지가 요구될 때, 그들은 그것이 부족하기 때문에 실패합니다. 체력이 쇠약해지고 정신력이 쇠약해집니다. 그들은 자신들이 손실에 직면했다는 것을 깨닫지만, 그것이 무엇인지는 모릅니다. 필요한 시기가 도래했지만 물리적 자원이 고갈되었습니다. 보건법을 위반하는 사람은 언제든지 어느 정도 고통을 겪게 됩니다. 하나님께서는 우리 삶의 다양한 시기에 사용해야 하는 필수적인 에너지를 우리에게 주셨습니다. 지속적인 과부하로 이러한 힘을 소홀히 소모한다면 언젠가는 손실을 입게 될 것입니다. 우리 자신의 삶이 파괴되지는 않더라도 우리의 유용성은 줄어들 것입니다.

원칙적으로 낮의 작업을 밤까지 연장해서는 안 됩니다. 하루의 모든 시간을 잘 활용한다면, 밤까지 연장되는 일은 너무 과중하고, 과로한 유기체는 그에 부과되는 부담으로 고통받게 될 것입니다. 나는 이것을 행하는 자들이 때로는 얻는 것보다 훨씬 더 많은 것을 잃는다는 것을 보았다. 왜냐하면 그들의 활력이 고갈되고 신경질적인 자극을 받아 일하기 때문이다. 즉각적인 피해는 느끼지 못할지 모르지만 확실히 체질을 흔들고 있습니다. CS, 99.

계속되는 업무와 제한된 환경으로 인해 정신적으로 지치고 불안한 이들에게, 근심 걱정 없이 자연을 가까이서 접하며 소박한 삶을 살아갈 수 있는 시골을 방문하는 것은 매우 유익한 일이 될 것입니다. 들판과 숲을 돌아다니고, 꽃을 따고, 새들의 노래를 듣는 것은 다른 어떤 방법과도 비교할 수 없을 정도로 회복에 도움이 될 것입니다." CBV, 236-237. 견적은 어디에서 시작됩니까?

직접?

정신적인 일로 지친 사람들은 지친 생각을 쉬어야 하지만 어떤 식으로든 그들의 정신 능력을 사용하는 것이 위험하다고 믿도록 유도되어서는 안 됩니다. 많은 사람들은 자신의 상태가 실제보다 더 나쁘다고 생각하는 경향이 있습니다. 이러한 마음 상태는 치유에 도움이 되지 않으며 권장되어서도 안 됩니다.

목회자, 교사, 학생 및 기타 지적 활동가들은 육체적 운동으로 완화되지 않는 과도한 정신적 노력으로 인해 질병을 겪는 경우가 많습니다. 이 사람들에게 필요한 것은 보다 활동적인 삶입니다. 엄격한 절제의 생활 습관과 편리한 운동은 육체적으로나 정신적으로 활력을 주고 두뇌를 사용하는 모든 일꾼들에게 인내력을 줄 것입니다.

Machine Translated by Google

체력에 무리를 준 사람들에게 육체 노동을 완전히 포기하도록 권유해서는 안 됩니다. 하지만 최고의 결과를 얻기 위해서는 육체적인 노동이 체계적이고 즐거워야 합니다. 야외 운동이 가장 좋습니다. 약해진 기관을 사용하여 활력을 주는 방식으로 배열되어야 합니다. 여기에 마음을 두어야 합니다. 육체 노동이 결코 과도한 노력으로 변질되어서는 안 됩니다.

환자들이 시간과 관심을 쏟을 것이 아무것도 없을 때, 그들의 생각은 자기 자신에게만 집중되고, 병들고 짜증을 냅니다. 그들은 종종 자신의 기분이 얼마나 나쁜지에 대해 걱정하고, 자신의 상황이 실제보다 훨씬 더 나쁘고 아무것도 할 수 없다고 생각할 정도로 걱정합니다.

이 모든 경우에 잘 지도된 신체 운동이 효과적인 치료법임이 입증될 것입니다. 어떤 경우에는 건강 회복을 위해 필수적입니다. 의지는 손의 일을 수반합니다. 그리고 이 병자들에게 필요한 것은 의지의 각성입니다. 이것이 휴면 상태에 이르면 상상력이 비정상이 되어 질병에 저항할 수 없게 됩니다.

무활동은 대부분의 환자에게 닥칠 수 있는 가장 큰 불행입니다. 유용한 일을 가볍게 하는 것은 정신과 육체에 부담을 주지 않지만 정신과 육체 모두에 유익한 영향을 미칩니다. 그것은 근육을 강화하고 더 나은 순환을 촉진하는 동시에 환자에게 이 바쁜 세상에서 자신이 완전히 쓸모없는 것은 아니라는 것을 아는 만족감을 줍니다. 처음에는 조금 밖에 할 수 없을 수도 있지만, 곧 힘이 증가하고 그에 비례하여 작업량을 늘릴 수 있다는 것을 알게 될 것입니다.

운동은 소화기관을 강화시켜주기 때문에 소화불량 환자에게 유익합니다. 식사 직후 어려운 공부를 하거나 격렬한 운동을 하면 소화 기능이 저하됩니다. 그러나 식사 후 머리를 들고 어깨를 뒤로 젖힌 채 짧은 산책을 하는 것은 큰 도움이 됩니다.

운동의 중요성에 대해 온갖 말과 글이 있음에도 불구하고 여전히 신체 운동을 소홀히 하는 사람들이 많습니다. 많은 사람들이 그들의 몸에 짐이 있기 때문에 살이 찌게 됩니다. 다른 사람들은 과도한 음식을 다루느라 생명력이 고갈되었기 때문에 야위고 약해졌습니다. 간은 혈액의 불순물을 정화하기 위해 과로를 하여 질병을 초래합니다.

주로 앉아서 생활하는 사람들은 날씨가 좋으면 여름과 겨울을 가리지 않고 매일 야외에서 운동해야 합니다. 걷는 것은 더 많은 근육을 움직이기 때문에 말이나 자동차를 타는 것보다 더 좋습니다. 폐를 확장하지 않고는 빠른 속도로 걷는 것이 불가능하기 때문에 폐는 유익한 활동을 하게 됩니다.

그러한 운동은 많은 경우 약물보다 건강에 더 좋습니다. 의사들은 종종 내담자에게 바다 여행을 떠나거나 수상 휴양지로 가거나 풍경의 변화를 찾아 여러 곳을 방문하라고 조언합니다. 대부분의 경우 적당히 먹고 활발하고 건강한 운동을 하면 건강을 회복할 수 있습니다. , 시간과 돈을 절약합니다." CBV, 238-240. 직접 견적은 어디서 시작되나요?

물의 쓰임 - 건강과 질병에 있어서 깨끗한 물은 하늘이 주신 가장 큰 축복 중 하나로, 인간과 동물의 갈증을 해소하기 위해 하나님께서 주신 음료였습니다. 많이 마시면 신체의 필요를 충족시키고 자연적으로 질병에 저항하는 데 도움이 됩니다. 물을 외부에 바르는 것은 혈액 순환을 조절하는 가장 쉽고 만족스러운 방법 중 하나입니다. 차갑거나 시원한 목욕은 훌륭한 강장제입니다. 뜨거운 샤워는 모공을 열어 노폐물 제거에 도움을 줍니다. 온탕과 중성탕 모두 신경을 진정시키고 혈액 순환의 균형을 유지합니다.

그러나 물을 적절하게 사용함으로써 얻을 수 있는 유익한 효과를 경험으로 전혀 배우지 못하고 두려워하는 사람들이 많이 있습니다. 수치료법은 마땅히 받아야 할 평가를 받지 못하며, 이를 잘 적용하려면 많은 사람들이 기꺼이 수행하지 않는 작업이 필요합니다. 그러나 누구도 이 문제에 대해 무지하거나 무관심하다고 변명해서는 안 됩니다. 고통을 완화하고 질병을 퇴치하기 위해 물을 적용할 수 있는 방법은 많습니다. 모든 사람은 간단한 가정용 치료에 대한 사용법을 숙지해야 합니다. 특히 어머니들은 건강할 때나 아플 때나 가족을 돌볼 줄 알아야 합니다." CBV, 237. 직접 견적은 어디에서 시작됩니까?

Machine Translated by Google

가족에게 심각한 질병이 찾아오면, 각 구성원은 개인의 청결과 식습관에 세심한 주의를 기울여 건강한 상태를 유지함으로써 질병에 맞서 자신을 강화해야 할 필요성이 큽니다. 환자의 병실을 처음부터 적절하게 환기시키는 것도 매우 중요합니다. 이는 환자에게 유익할 것이며 오랫동안 병실에 머물러야 하는 사람들을 제정신으로 유지하는 데 매우 필요합니다.

모든 사람이 건강 법칙을 엄격히 준수하여 질병을 예방하기 위해 노력한다면 많은 고통을 줄일 수 있습니다. 엄격한 위생 습관을 준수해야 합니다. 많은 사람들은 자신이 건강하다고 생각하면서도 건강을 유지하려고 애쓰지 않습니다. 그들은 개인의 청결을 소홀히 하고, 옷을 깨끗하게 유지하는 데 주의를 기울이지 않습니다. 불순물은 모공을 통해 지속적으로 눈에 띄지 않게 몸 밖으로 빠져 나가며, 피부 표면이 건강한 상태로 유지되지 않으면 유기체는 불순물로 인해 과부하가 걸립니다. 사용한 옷을 자주 세탁하지 않고 자주 환기시키지 않으면 민감하고 둔감한 땀에 의해 몸 밖으로 배출되는 불순물로 더러워집니다. 그리고 사용하는 옷에서 이러한 불순물을 자주 청소하지 않으면 피부의 모공이 배출된 낡은 물질을 재흡수합니다. 몸의 불순물이 빠져나오지 못하면 혈액으로 돌아가 내부 장기에 쌓이게 됩니다. 자연은 독성 불순물을 제거하기 위해 유기체를 제거하려는 노력, 즉 열을 일으키는 노력을 하며 이를 질병이라고 합니다." CS, 61. 직접 견적은 어디에서 시작됩니까?

철저한 청결은 신체적, 정신적 건강 모두에 필수적입니다. 불순물은 피부를 통해 몸 밖으로 끊임없이 배출됩니다. 수백만 개의 모공은 자주 목욕을 하여 깨끗하게 유지하지 않으면 곧 막히게 되고, 피부를 통해 빠져나와야 할 불순물은 다른 배출 기관에 추가적인 부담이 됩니다.

많은 사람들은 매일 아침이나 저녁에 차갑거나 따뜻한 샤워를 하면 도움이 될 것입니다. 감기에 걸리기 쉽게 만드는 대신, 적절하게 목욕을 하면 혈액 순환이 좋아져 감기에 대한 저항력이 강화됩니다. 혈액이 표면으로 나오므로 신체의 여러 부위에 더 쉽고 규칙적으로 흐르게 됩니다. 몸과 마음이 똑같이 활력을 얻습니다. 근육은 더욱 유연해지고 지성은 더욱 생생해집니다. 목욕은 신경을 안정시켜줍니다. 장, 위장, 간을 도와 건강과 활력을 주고 소화를 촉진합니다.

옷을 항상 깨끗하게 유지하는 것도 중요합니다. 사용된 옷은 모공을 통해 배출되는 노폐물을 흡수합니다. 자주 교체하고 세탁하지 않으면 불순물이 재흡수됩니다."
CBV, 276. 직접 견적은 어디에서 시작됩니까?

금단 – 음식이나 음료로 사용되기는 하지만 위를 자극하고 혈액을 독살하며 신경을 자극하는 매우 다양한 품목을 각성제 및 마약이라는 이름으로 분류합니다. 그것의 사용은 긍정적인 악입니다. 많은 사람들은 현재 결과가 즐겁기 때문에 각성제를 자극하려고 합니다. 그러나 항상 반응이 있습니다. 부자연스러운 각성제의 사용은 항상 과도한 경향이 있으며, 퇴화와 파멸을 조장하는 활성 물질입니다. 좋은 삶의 과학, p. 325.

성경은 "너희 절제를 모든 사람에게 알게 하라"(빌 4:5)고 말합니다. 아무리 좋은 것이라도 적당히 사용해야 합니다. 우리는 일시적인 음식에 대해서는 덜 생각해야 합니다. "우리는 끊임없이 말씀을 묵상하고, 먹고, 소화하고, 매일의 실천을 통해 생명의 흐름에 도입해야 합니다.
매일 그리스도를 먹는 사람은 자신의 모범을 통해 다른 사람들에게 무엇을 먹을지에 대해 덜 생각하고 마음에 주는 음식에 대해 더 많은 염려를 갖도록 가르칠 것입니다." (다이어트에 대한 조언, 89-90페이지).

편리한 제도 – "그런즉 너희가 먹든지 마시든지 무엇을 하든지 다 하나님의 영광을 위하여 하라"(고전 10:31). 곡물, 과일, 견과류 및 야채의 편리한 조합에는 영양의 모든 요소가 포함되어 있으며 적절하게 준비되면 육체적, 정신적 힘을 위한 탁월한 요법이 됩니다.

신성한 힘을 신뢰하십시오 – 이것이 주요 약입니다. 우연히 다른 것 중 일부가 실패하더라도 이번 것은 확실히 실패하지 않을 것입니다. 치유하는 능력은 주님으로부터 나옵니다. "여호와여 나를 고치소서 그리하시면 내가 낫겠사오니 나를 구원하소서 내가 구원을 얻으리이다 주는 나의 찬송이심이니이다"(예레미야 17:14). 기도를 통해 우리는 무엇인가를 얻을 수 있다

Machine Translated by Google

어떤 인간이나 기관도 우리를 위해 해줄 수 없는 일이지만, 하나님의 사랑은 언제나 우리의 삶과 건강에 필수적입니다.

캡. 6 부적절한 음식은 질병을 유발합니다

인간은 영혼의 성전을 오염시켰으며, 하나님께서는 그들에게 깨어나 하나님께서 주신 남성성을 되찾기 위해 온 힘을 다해 노력하라고 요구하십니다. 하나님의 은혜 외에는 그 어떤 것도 마음을 확신시키고 변화시킬 수 없습니다. 오직 그분에게서만 습관의 노예들이 그들을 묶고 있는 족쇄를 끊을 수 있는 힘을 얻을 수 있습니다. 사람이 신체적, 정신적, 도덕적 활력을 빼앗는 습관에 계속 빠져 있는 한, 사람이 자신의 몸을 하나님이 기뻐하시는 거룩하고 산 제사로 드리는 것은 불가능합니다. 다시 사도는 이렇게 말합니다. "너희는 이 세대를 본받지 말고 오직 마음을 새롭게 함으로 변화를 받아 하나님의 선하시고 기뻐하시고 온전하신 뜻이 무엇인지 분별하도록 하라"(롬 12:2). 그리스도인 절제와 성경 위생, pp. 7-11.

생명의 법칙에 대한 고의적인 무지 - 이 세대를 특징짓는 이상한 원칙의 부재, 생명과 건강의 법칙을 무시하는 것에서 볼 수 있는 것은 놀라운 일입니다.
빛이 그들 주위를 비추고 있는 동안 이 주제에 대해서는 무지가 널리 퍼져 있습니다. 대부분의 사람들의 주요 관심사는 무엇을 먹을까?입니다. 나는 무엇을 마시고 무엇을 입을 것인가?
우리 몸을 어떻게 대해야 하는지에 대해 온갖 말과 글에도 불구하고 식욕이 가장 크다
남성과 여성 전반에 적용되는 법.
남녀들이 건강 법칙을 순종하여 생활하지 않고 이 문제를 개인적인 의무로 삼지 않기 때문에 도덕적 능력은 약화됩니다. 부모는 자신의 변태적인 습관을 자녀에게 물려주고, 혐오스러운 질병은 혈액을 오염시키고 뇌를 우울하게 만듭니다.

대다수의 남자와 여자는 자신들의 존재 법칙에 대해 무지하며, 지성과 도덕성을 희생하면서 식욕과 정욕에 방종하며, 자연 법칙을 범한 결과에 대해 무지 속에 남아 있는 경향이 있는 것 같습니다. 그들은 혈액을 오염시키고 신경력을 약화시키며 결과적으로 질병과 죽음을 초래하는 느린 독약을 사용함으로써 타락한 식욕을 용인합니다. 그의 친구들은 이 행위의 결과를 섭리의 섭리라고 부릅니다. 이로 인해 그들은 하늘을 모욕했고, 자연의 법칙에 반역했으며, 이러한 학대적인 절차로 인해 형벌을 받았습니다. 고통과 죽음은 이제 모든 곳, 특히 어린이들 사이에 만연해 있습니다. 이 세대와 처음 이천 년 동안 살았던 사람들 사이에는 얼마나 큰 차이가 있습니까! 증언, 권. 3, 페이지. 140-141.

통제되지 않은 식욕의 결과 – 자연은 생명의 법칙을 어기는 모든 것에 대해 항의할 것입니다. 그녀는 가능한 한 학대를 참아냅니다. 그러나 마침내 보복은 육체적, 정신적 능력 모두에 닥쳐옵니다. 또한 범법자로 끝나는 것도 아닙니다. 그의 겸손의 결과는 그의 후손들에게서 나타나고 악은 대대로 이어집니다.

자연법칙과 영적법칙 위반 – 고통받는 많은 사람들에게 그리스도께서는 "더 심한 일이 생기지 않도록 다시는 죄를 범하지 말라"(요한복음 5:14)고 말씀하셨습니다. 따라서 그는 질병이 자연적, 영적 하나님의 법칙을 어긴 결과라고 가르쳤습니다.
인간이 창조주의 계획과 조화롭게 산다면 세상에 그토록 큰 비참함은 없을 것입니다.

그리스도께서는 고대 이스라엘의 인도자요 교사이셨으며, 건강은 하나님의 율법을 순종하는 보상임을 그들에게 가르치셨습니다. 팔레스타인의 병자를 고친 위대한 의사는 구름기둥 가운데서 당신의 백성에게 그들이 무엇을 해야 할지, 하나님께서 그들을 위해 무엇을 하실 것인지를 말씀하셨습니다. "너희가 너희 하나님 여호와의 말씀을 잘 듣고 그의 보시기에 의를 행하며 그의 계명에 너희 귀를 기울이고 그의 모든 율례를 지키면 내가 어떤 질병도 그에게 내리지 아니하리라"고 말씀하셨습니다. 너는 내가 이집트 위에 세운 땅이다. 나는 너희를 치료하는 여호와임이니라"(출 15:26). 그리스도께서는 이스라엘에게 그들의 생활 습관에 관해 명확한 지침을 주셨고 다음과 같이 확언하셨습니다.

Machine Translated by Google

질병”(신명기 7:15). 조건이 충족되면 약속이 확인되었습니다. “그 지파 중에는 아픈 사람이 하나도 없었습니다”(시편 105:37). CRA, 119-121.
“사탄은 인간 가족에게 가능한 한 많은 해를 끼칠 수 있는 방법을 고안하기 위해 타락한 천사들을 모았습니다. 견적은 어디에서 끝나나요? 계속해서 제안이 제시됐고 마침내 사탄이 직접 계획을 세웠습니다. 그는 포도나무의 열매와 밀과 하나님께서 음식으로 주신 다른 것들을 취하여 인간의 육체적, 정신적, 도덕적 능력을 파괴하는 독으로 바꾸고, 사탄이 다음과 같은 방식으로 감각을 지배할 것입니다. 그들을 통제할 수 있습니다. 그들은 완전한 통제권을 가지고 있습니다. 알코올 음료의 영향으로 남성은 온갖 종류의 범죄를 저지르게 됩니다. 왜곡된 식욕으로 인해 세상은 부패하게 될 것입니다. 사탄은 사람들에게 술을 마시게 함으로써 그들을 점점 더 낮아지게 만들 것입니다.

사탄은 세상을 하나님에게서 멀어지게 하는 데 성공했습니다. 그분의 사랑과 자비로 그분이 주신 축복은 사탄을 치명적인 저주로 변하게 했습니다. 그것은 그 남자를 술과 담배를 마시고 싶은 강한 욕망으로 가득 채웠습니다. 자연 자체에 근거하지 않은 이러한 식욕은 수백만 명을 멸망시켰습니다. Review and Herald, 1901년 4월 16일.

대적의 계략의 비결 - 어떤 종류의 부절제는 지각 기관을 무디게 하여 뇌의 활력을 약화시켜 영원한 것을 귀하게 여기지 않고 평범한 것으로 여기게 하는 것입니다. 고상한 계획을 위해 운명지어진 정신의 가장 높은 능력은 낮은 정욕에 예속되어 있습니다. 우리의 육체적 습관이 옳지 않다면 우리의 정신적, 도덕적 능력은 강할 수 없습니다. 왜냐하면 육체적인 것과 도덕적인 것 사이에는 큰 친화성이 있기 때문입니다. 증언, 권. 3, 페이지. 50-51.

몸 전체와 소통하는 뇌신경은 하늘이 사람과 비밀리에 소통하고 그들의 삶에 영향을 미칠 수 있는 유일한 수단이다. 신경계의 전류 순환을 방해하는 것은 무엇이든 생명력의 저항을 감소시키며, 그 결과 정신 감각이 둔해집니다. 증언, 권. 2, p. 347.

사탄은 인류를 완전히 자신의 통제하에 두려고 끊임없이 경계하고 있습니다. 당신의
인간에 대한 가장 강력한 힘은 식욕을 통해 행사되며, 인간은 가능한 모든 방법으로 식욕을 자극하려고 합니다. 다이어트에 대한 조언, p. 150.

캡. 7 구원의 계획을 망치는 사탄의 통치

사탄은 반역을 시작한 이후로 계속해서 하느님의 정부와 전쟁을 벌여 왔습니다. 에덴에서 아담과 하와를 유혹하고 세상에 죄를 소개하는 데 성공함으로써 이 대적은 담대해졌습니다. 그리고 그는 그리스도께서 인성을 취하여 나타나실 때 자기보다 약할 것이며 자기의 능력으로 그를 이길 것이라고 하늘 천사들에게 자랑스럽게 자랑하였습니다.

그는 낙원에 있는 아담과 하와가 자신의 식욕에 호소했을 때 자신의 암시를 저항할 수 없었던 것을 기뻐했습니다. 그는 같은 방법으로 탐욕스러운 식욕과 타락한 정욕을 방종함으로써 고대 세계의 주민들을 정복했습니다. 그는 자신의 식욕을 만족시켜 이스라엘 백성을 물리쳤습니다.

그는 모세와 여호수아와 함께 계셨던 하나님의 아들 자신도 그의 능력을 저항하지 못하시고 그의 택하신 백성을 가나안으로 인도하셨다고 자랑했습니다. 이집트를 떠난 사람들은 거의 모두 광야에서 죽었습니다. 또한 그는 온유한 사람 모세를 유혹하여 하나님께서 받으셔야 할 영광을 스스로 취하도록 했다는 것입니다. 특히 하나님의 은총을 받은 다윗과 솔로몬은 식욕과 정욕의 방종을 통해 하나님의 불쾌하심을 사게 만들었습니다.

그리고 그는 예수 그리스도를 통해 인류를 구원하려는 자신의 계획을 방해하는 데 성공할 수 있다고 자랑했습니다. 그리스도의 구속 또는 유혹, p. 32.

우리 시대에 가장 효과적인 유혹 – 사탄은 식욕을 방종시키려는 저항할 수 없는 유혹을 가지고 그리스도에게 왔던 것과 같은 방식으로 인간에게 옵니다. 그는 이 시점에서 그 사람을 이길 수 있는 자신의 힘을 잘 알고 있습니다. 아담과 하와는 에덴동산에서 식욕으로 아담과 하와를 물리치고 축복받은 집을 잃었습니다. 아담의 타락으로 인해 얼마나 많은 비참함과 범죄가 세상에 가득 찼습니까! 사악한 범죄와 반란으로 인해 도시 전체가 지구상에서 사라졌습니다.

Machine Translated by Google

그들을 우주에 얼룩으로 만든 죄악. 식욕의 방종은 그의 모든 죄의 기초였습니다.

식욕을 통해 사탄은 마음과 존재를 지배했습니다. 살 수 있었을 수천 명의 사람들이 육체적으로, 정신적으로, 도덕적으로 약하여 조기에 무덤에 들어갔습니다. 그들은 좋은 능력을 가지고 있었지만 식욕을 위해 모든 것을 희생했고, 그로 인해 탐욕의 고삐를 놓게 되었습니다. 증언, 권. 3, 페이지. 561-562.

사탄은 인간 가족이 고통과 비참함 속으로 점점 더 깊이 빠져드는 것을 보고 기뻐합니다. 잘못된 습관과 아픈 몸을 가진 사람들은 마치 건강한 것처럼 단호하고, 인내하고, 순수하게 하나님을 섬길 수 없다는 것을 알고 있습니다. 아픈 몸은 뇌에 영향을 미칩니다. 마음으로 우리는 주님을 섬깁니다. 머리는 신체의 수도이다. 사탄은 인간 가족이 그들과 서로를 파멸시키는 습관에 빠지도록 유도함으로써 자신이 행하는 해로운 일에서 승리합니다. 왜냐하면 이 방법으로 그는 하나님께 마땅히 드려야 할 봉사를 도적질하고 있기 때문입니다. 영적 은사, vol. 4, p. 146.

우리가 먹는 음식과 우리가 살아가는 삶 - 식욕의 방종은 육체적, 정신적 나약함의 가장 큰 원인이며, 모든 곳에서 나타나는 나약함의 기초가 됩니다.
증언, 권. 3, p. 487.
우리의 육체적 건강은 우리가 먹는 것에 의해 유지됩니다. 만일 우리의 식욕이 성결한 마음의 통제 아래 있지 않다면, 우리가 먹고 마시는 모든 것에 절제하지 않는다면, 우리는 성경에서 말하는 것을 배울 목적으로 말씀을 연구할 수 있는 건강한 신체적, 정신적 상태에 있지 못할 것입니다: “내가 무엇을 하여야 영생을 얻으리이까?” 건강에 해로운 습관은 유기체에 건강에 해로운 상태를 일으키고 위장의 섬세한 생활 구조가 손상되어 제대로 작동하지 못하게 됩니다. 정권은 기꺼이 유혹에 빠져 죄를 짓는 것과 많은 관련이 있습니다. 다이어트에 대한 조언, p. 52.

아담과 해와는 이 점에서 실패했다 - 아담과 해와는 식욕의 유혹으로 처음에는 높고 거룩하고 행복한 상태에서 타락하였다. 그리고 같은 유혹을 통해서 인류가 약해졌습니다. 그것은 식욕과 정욕이 왕좌를 차지하고 이성과 지성을 굴복시키는 것을 허용했습니다. 증언, 권. 3, p. 139.

그녀의 아이들은 계속되었습니다. 이브는 금지된 나무에서 열매를 따려고 손을 뻗었을 때 그녀의 욕망에 부절제했습니다. 타락 이후로 남자와 여자의 마음에는 자기만족이 거의 최고로 자리잡았습니다. 특히 식욕은 후원을 받아 이성 대신에 식욕의 지배를 받았습니다. 하와는 입맛을 만족시키기 위해 하나님의 계명을 범했습니다. 그는 그녀에게 필요한 모든 것을 주었지만 그녀는 만족하지 않았습니다.

그 이후로, 당신의 타락한 아들과 딸들은 그들의 눈과 미뢰가 원하는 것을 따랐습니다.
하와처럼 그들은 하나님의 금지 사항을 무시하고 불순종의 행로를 따랐으며, 하와처럼 그 결과가 그들이 두려워했던 것만큼 끔찍하지 않을 것이라고 자만했습니다. 사는 방법, 페이지. 51.

매력적인 죄 - 죄는 사탄이 감싸는 빛의 옷으로 매력적으로 보이며, 이교도처럼 관습의 압제 아래 기독교 세계를 일상 습관으로 유지하여 식욕이 그들을 지배하도록 허용할 수 있을 때 기뻐합니다. 시조, 1874년 8월 13일.

사탄은 자신의 뜻을 통제하지 않으면 사람을 이길 수 없다는 것을 알고 있습니다. 그는 그를 속여 그와 협력하고 먹고 마시는 데 있어서 자연의 법칙을 범함으로써 그렇게 할 수 있는데, 이는 하나님의 율법을 범하는 것입니다. 원고 3, 1897.

많은 사람들이 생명과 건강의 법칙을 어기는 잘못된 식습관으로 인해 질병의 짐을 지고 신음하고 있습니다. 그들은 변질된 식욕에 방종함으로써 소화 기관을 약화시키고 있습니다. 인간 헌법에 대한 남용에 저항하는 인간 헌법의 힘은 놀랍습니다. 그러나 잘못된 습관의 지속, 과도한 식사 및 음주는 유기체의 모든 기능을 약화시킬 것입니다. 그리스도인들까지도 변질된 식욕과 정욕을 만족시켜 주십니다

Machine Translated by Google

공언하는 사람들은 그들의 사업에서 자연을 망치고 육체적, 정신적, 도덕적 능력을 감소시킨다.
성화, p. 20.

품성을 향상시키지 못함 - 식욕을 조절하는 능력은 수천명의 파멸을 증명할 것이며, 만약 그들이 이 점을 극복했다면 그들은 사탄의 모든 유혹을 이길 수 있는 도덕적 힘을 소유했을 것입니다. 그러나 식욕의 노예들은 그리스도인 품성을 완성하는 데 실패할 것입니다. 6천년 동안 인간의 계속된 범법은 질병과 고통, 죽음을 수확으로 가져왔습니다. 건강 개혁가, 1875년 8월.

많은 사람들은 너무 부절제에 빠져 있어서 어떠한 배려에도 불구하고 폭식에 빠지는 태도를 바꾸지 않을 것입니다. 그들은 무절제한 식욕을 억제하기보다는 오히려 건강을 희생하고 조기에 죽게 될 것입니다. 영적 은사, vol. 4, p. 130.

타락의 악순환 - 인간이 자신의 육체에 대해 갖고 있는 낮은 존경심, 육체를 순수하고 거룩하게 유지하려는 노력이 적기 때문에 왜곡된 식욕을 충족시키는 데 더욱 소홀해집니다.
원고 150, 1898.
사탄은 술과 담배, 커피, 홍차를 사용하여 세상을 포로로 삼고 있습니다. 깨끗이 지켜야 할 하나님께서 주신 마음이 마약을 사용함으로 인해 왜곡됩니다.
뇌는 더 이상 정확하게 분별할 수 없습니다. 적이 통제권을 가지고 있습니다. 인간은 그를 미치게 만드는 것에 대한 이유를 팔았습니다. 그는 무엇이 옳은지 전혀 모릅니다. 전도, p. 529.

캡. 8 자연법 위반의 결과

많은 사람들은 인류가 육체적, 정신적, 도덕적으로 너무나 타락했다는 사실에 놀랐습니다.
그들은 이 슬픈 타락을 초래한 것이 하나님의 율법을 범하고 건강에 관한 율법을 범한 것임을 이해하지 못합니다. 하나님의 계명을 범함으로써 번영하는 손이 멀어지게 되었습니다.

먹고 마시는 데 있어서의 부절제와 열등한 정욕의 만족으로 인해 훌륭한 감각은 둔해졌습니다.

자신을 식욕 폭식의 노예가 되도록 허용하는 사람들은 종종 더 나아가서 먹고 마시는 일의 부절제로 유발된 타락한 정욕의 만족으로 자신을 타락시킵니다. 그들은 사악한 정욕을 마음껏 발휘하며, 그들의 건강과 지성은 큰 고통을 받습니다.

추론 능력은 나쁜 습관으로 인해 대부분 파괴됩니다. 영적 은사, vol. 4, 페이지. 124-131.

경건하다고 공언하는 사람은 육체의 건강을 무관심하게 생각하고, 부절제는 죄가 아니며 자신의 영성에 영향을 주지 않는다고 스스로 우쭐대지 않습니다. 육체적 본성과 도덕적 본성 사이에는 밀접한 관련이 있습니다. 미덕의 규범은 신체적 습관에 따라 높아지기도 하고 낮아지기도 합니다. 인간 유기체의 건강한 기능을 촉진하지 않는 모든 습관은 가장 높고 고귀한 능력을 저하시킵니다. 먹고 마시는 잘못된 습관은 생각과 행동의 오류를 가져옵니다. 식욕의 방종은 동물적 성향을 강화시켜서 동물적 성향이 정신적, 영적 능력보다 우세하게 만듭니다. Review and Herald, 1881년 1월 25일.

방탕 속에 마감된 삶의 기록 - 많은 사람들이 진지한 생각이 들어갈 수 없는, 예수님의 영이 환영받지 못하는 유쾌한 장면, 파티, 오락의 장면에서 마지막 귀중한 은혜의 시간을 마감합니다. 그들의 정신은 연기와 알코올 음료로 흐려져 있습니다. 치욕의 동굴에서 곧바로 죽음의 잠으로 들어가는 사람이 적지 않습니다. 그들은 방탕과 악덕이 얽힌 가운데 그의 생애의 기록을 완성합니다. 불의한 자들이 부활할 때 그들은 참으로 깨어나게 될 것입니다!

주님의 눈은 사악한 오락과 불경한 방탕의 모든 장면을 살펴보십니다. 쾌락을 사랑하는 사람들의 말과 행동은 이 악덕의 전당에서 최종 기록의 책으로 직접 전달됩니다. 이런 종류의 삶이 세상에 경고등이 아닌 이상 세상에 무슨 소용이 있겠습니까?

Machine Translated by Google

이 사람들처럼 살지 말고, 바보처럼 죽으라는 경고를 받은 사람들.
시조, 1876년 1월 6일.

그리스도인은 자신의 식욕을 다스립니다. 그리스도인은 자신의 감각을 무디게 하거나 신경계에 작용하여 자신을 타락시키거나 유용성에 부적합하게 만드는 음식이나 음료를 섭취하지 않습니다.
하나님의 성전은 절대로 더럽혀져서는 안 됩니다. 정신과 육체의 능력이 건강하게 유지되어 하나님의 영광을 위해 사용되어야 합니다. 원고 126, 1903.

인간의 자연스러운 식욕은 방종으로 인해 왜곡되었습니다. 거룩하지 못한 방종 때문에 그들은 "영혼을 거스려 싸우는 육신의 정욕"이 되었습니다. 그리스도인이 기도에 힘쓰지 않는 한, 극복해야 할 습관을 마음대로 제어할 수 없습니다. 그가 계속적인 보호와 끊임없는 경계의 필요성을 느끼지 않는 한, 그의 학대되고 그릇된 성향은 그가 하나님을 배도하는 수단이 될 것입니다. 원고 47, 1896.

만족된 식욕은 그리스도인 완전성의 적입니다. 식욕에 방종하는 사람이 그리스도인 완전성에 도달하는 것은 불가능합니다. 증언, 권. 2, p. 400.
우리가 식욕에 방종하여 건강을 해치고 이생의 자랑이 지배하고 있는 동안에는 하나님의 성령께서 우리를 도우실 수 없으며 우리가 그리스도인 품성을 완전하게 하도록 도와주실 수 없습니다. 건강 개혁가, 1871년 9월.

참된 성화 – 성화는 단순한 이론이나 감정, 표현 형식이 아니라 살아 있고 활동적인 원리이며 매일의 삶에 스며드는 것입니다. 우리의 먹고 마시고 입는 습관이 육체적, 정신적, 도덕적 건강을 보장하는 것과 같아야 합니다. 그래야 우리 몸을 주님께 드릴 수 있습니다. 이는 나쁜 습관으로 더럽혀진 제물이 아닙니다.

잘못된 것이지만 – "하나님이 기뻐하시는 거룩한 산 제사"(롬 12:1)입니다. Review and Herald, 1881년 1월 25일.

불멸에 적합함 - 건강 개혁과 관련하여 하나님께서 자비로 주시는 빛을 기꺼이 받아들인다면, 그는 진리를 통해 성화되고 불멸에 합당하게 될 수 있습니다. 그러나 만일 그가 이 빛을 무시하고 자연법을 위반하며 산다면 그는 대가를 치러야 할 것입니다. 증언, 권. 3, p. 162.

캡. 9 식욕에 대한 그리스도의 승리의 중요성

그리스도께서는 구원의 계획을 성공적으로 수행하기 위해서는 파멸이 시작된 바로 그 곳에서 인간의 구속 사업을 시작해야 함을 아셨습니다.
아담은 식욕이 떨어질 정도로 떨어졌습니다. 건강 개혁가, 1875년 8월.
그의 첫 번째 시험은 아담이 실패한 바로 그 지점에서 이루어졌습니다. 사단이 인류의 많은 부분을 정복한 것은 식욕을 겨냥한 유혹을 통해서였으며, 그의 성공으로 인해 그는 이 타락한 행성의 지배권이 그의 손에 있다고 믿게 되었다. 그러나 그는 그리스도 안에서 자신에게 저항할 수 있는 누군가를 만났고, 그는 패배한 원수로서 전쟁터를 떠났습니다. 그리스도인 절제와 성경 위생, p. 16.

고뇌의 원인 – 경건하다고 공언하는 많은 사람들은 그리스도께서 사막에서 오랜 기간 금식하시고 고난을 받으신 이유를 분석하려고 하지 않습니다. 그분의 고통은 배고픔의 고통 때문이라기보다는 인류의 식욕과 정욕의 방종으로 인한 끔찍한 결과를 의식하셨기 때문이었습니다. 그는 식욕이 사람의 우상이 되어 하나님을 잊게 만들고 구원의 길을 직접 가로막게 될 것임을 알았습니다. 그리스도의 구속 또는 유혹, p. 50.

인류의 유익을 위한 승리 – 사탄은 식욕의 지점에서 그리스도를 이기기 위한 그의 목적에서 패배했습니다. 그리고 광야에서 그리스도께서는 이 점에 있어서 인류를 위한 승리를 얻으셨고, 인간이 언제나 그분의 이름으로 자신의 유익을 위해 식욕의 힘을 극복할 수 있게 하셨습니다. 그리스도의 구속 또는 유혹, p. 46.

Machine Translated by Google

우리도 승리할 수 있습니다. 그리고 에덴을 되찾을 수 있는 유일한 희망은 확고한 자제력에 있습니다. 식욕에 대한 방종의 힘이 너무 강해서 그 지배력을 깨뜨리기 위해 하나님의 신성한 아들이 인간을 대신하여 거의 6주간의 금식을 견뎌야 했다면, 그리스도인은 어떤 일에 직면합니까? 큰 싸움이라면 그는 이길 수 있다.

사탄이 고안해 낼 수 있는 가장 맹렬한 유혹에 저항하는 신적 능력의 도움으로 그 역시 악과의 전쟁에서 완전히 승리할 수 있으며 마침내 그의 이마에 승리자의 면류관을 씌울 수 있게 될 것입니다. 하나님의 나라." 다이어트에 대한 조언, p. 167. 온도, 12-21.
직접 견적은 어디서 시작되나요?
인간 가족은 자신의 잘못된 습관으로 인해 다양한 종류의 질병을 자초해 왔습니다. 그들은 건강하게 사는 방법을 알려고 노력하지 않았으며, 법을 범함으로 인해 통탄스러운 상황이 초래되었습니다. 사람들이 자신의 고통을 진정한 원인, 즉 나쁜 행동으로 돌리는 경우는 거의 없습니다. 그들은 식사에 있어서 부절제에 빠져 식욕의 신을 만듭니다. 그들은 모든 습관에서 건강과 생명에 대한 부주의를 나타냅니다. 그리고 그 결과 그들은 질병에 걸리게 되었을 때, 그들의 악행이 피할 수 없는 결과를 가져왔을 때 그 질병의 원인이 하나님이라고 믿으려고 노력합니다." 사는 방법, 페이지. 49. CRA, 121. 직접 인용은 어디에서 시작됩니까?

예수님은 모든 사람의 상황을 알고 계십니다. 죄인의 죄가 클수록 그에게는 구주가 더욱 필요합니다. 그분의 신성한 사랑과 동정심의 마음은 무엇보다도 원수의 올무에 가장 절망적으로 얽매어 있는 그 사람에게로 이끌려집니다. 그분은 자신의 피로 인류 해방 편지에 서명하셨습니다.

예수님은 그러한 가격으로 산 사람들이 사탄의 유혹으로부터 보호받지 못하는 상태로 있기를 원하지 않으십니다. 그분은 우리가 패배하고 멸망하는 것을 원하지 않으십니다. 구덩이에 있는 사자들의 입을 막으시고 풀무불 가운데서 그의 신자들과 함께 걸어가시는 그분께서는 우리를 위해 기꺼이 일하고 우리 본성에 있는 모든 악을 굴복시키려고 하십니다. 오늘날 그분은 자비의 제단에 계시며 그분의 도움을 원하는 사람들의 간구를 하나님 앞에 드리고 계십니다. 눈물을 흘리며 회개하는 생물을 격퇴하지 않습니다. 그분은 용서와 회복을 찾아 그분께 나아오는 모든 사람을 풍성히 용서하십니다. 그분은 자신이 드러내실 수 있는 모든 것을 아무에게도 말씀하시지 않으시고, 떨고 있는 모든 영혼에게 용기를 가지라고 명령하십니다. 원하는 사람은 누구나 하나님의 힘을 붙잡고 하나님과 화해할 수 있습니다. 그러면 하나님께서도 화평을 이루실 것입니다.

피난처로 그분께로 향하는 사람들 예수님께서는 비난과 방언의 다툼을 넘어서십니다. 사람도, 어떤 악한 천사도 그들을 타협할 수 없습니다. 그리스도께서는 그들을 당신 자신의 신성-인성과 연결시키십니다." 좋은 삶의 과학, 페이지. 89-90. TEMP, 124. 직접 견적은 어디에서 시작됩니까?

"그리스도처럼 이기는 자들은 사탄의 유혹으로부터 계속해서 자신을 지켜야 합니다. 식욕과 정욕을 제한하고 계몽된 양심의 통제 아래 두어야 합니다. 그래야 지성이 보존되고 지각 능력이 명확해지며 사탄의 경영과 그의 계략이 하나님의 섭리로 해석되지 않습니다. 많은 사람들은 이기는 자들에게 주어지는 궁극적인 보상과 승리를 원하지만 그들의 구속주처럼 수고와 궁핍과 자아 포기를 기꺼이 겪지는 않습니다. 그리스도께서 하셨듯이 우리도 순종과 지속적인 노력을 통해서만 승리할 수 있습니다.

식욕의 지배적인 힘은 수천명의 파멸을 증명할 것입니다. 만일 그들이 이 점에서 승리했다면 그들은 사단의 다른 모든 유혹을 이길 수 있는 도덕적 힘을 갖게 되었을 것입니다.
그러나 식욕의 노예들은 그리스도인 품성을 완성하는 데 실패할 것입니다. 6천년 동안 인간의 계속된 범법은 질병과 고통, 죽음을 수확으로 가져왔습니다. 그리고 세상의 끝이 다가올수록 식욕을 방종시키려는 사탄의 유혹은 더욱 강력해지고 극복하기가 더욱 어려워질 것입니다. 증언, 권. 3, 페이지. 491-492.

그리스도의 승리하는 능력 - 그리스도께서는 인간에게 신성한 은혜와 인내를 주기 위해 아버지로부터 능력을 받으셨고, 그분의 이름을 통해 승리할 수 있게 하셨습니다. 추종자가 거의 없습니다

Machine Translated by Google

오직 그리스도만이 사탄의 유혹을 물리치고 승리하는 일에 참여하기를 더 좋아합니다.

모든 사람은 그리스도께서 이기신 유혹에 개인적으로 노출되지만, 위대한 정복자의 전능하신 이름으로 힘을 받습니다. 그리고 모두가 개인적으로 스스로 승리해야 합니다. 시조, 1874년 8월 13일.

우리는 무엇을 할 것인가? 먹고 마시는 모든 부절제와 모든 거룩하지 못한 정욕과 모든 불경건한 정욕에서 우리를 구원하실 수 있도록 우리가 주님께 가까이 나아가야 하지 않겠습니까? 우리는 하나님 앞에서 자신을 낮추고 육과 영을 부패하게 하는 모든 것을 우리에게서 벗어 버리고 하나님을 경외하는 가운데 품성의 거룩함을 온전하게 하지 않겠습니까?" 증언, 권. 7, p. 258. 온도, 21-22. 직접 견적은 어디서 시작되나요?

캡. 10 소화 생리학

"위장을 적절하게 치료함으로써 보여지는 존경심은 명료한 생각과 강한 정신으로 보상받을 것입니다. 당신의 소화 기관이 너무 일찍 닳아서 당신에게 불리한 증거가 되지는 않을 것입니다. 우리는 지혜롭게 먹고, 공부하고, 일함으로써 하나님께서 우리에게 주신 예지에 감사함을 나타내야 합니다. 쾌적하고 순수한 호흡을 할 수 있는 상태로 몸을 유지하는 것은 우리에게 주어진 신성한 의무입니다. 우리는 건강 개혁에 관해 하나님께서 우리에게 주신 빛을 인식하고, 이 주제에 관한 분명한 빛을 말과 행동으로 다른 사람들에게 반영해야 합니다. 편지 274, 1908.

과식의 신체적 영향 – 과식은 위장에 어떤 영향을 미칠까요?
이것이 쇠약해지며, 소화 기관이 약화되고, 결과적으로 온갖 악행을 동반한 질병이 나타납니다. 사람들이 이미 아프면 이런 식으로 어려움이 증가하고 매일 살아가는 활력이 감소합니다. 그들은 위장에 넣은 음식을 관리하는 불필요한 활동에 생명 에너지를 소모합니다. 증언, 권. 2, p. 364.

이러한 부절제함이 곧 두통, 소화불량, 산통의 형태로 나타나는 경우가 많습니다. 감당할 수 없는 짐이 그의 뱃속에 놓여져 압박감을 느끼게 됩니다. 머리는 무겁고 배는 반항적이다. 그러나 너무 많이 먹으면 이러한 결과가 항상 나타나는 것은 아닙니다. 어떤 경우에는 위가 마비되기도 합니다. 통증은 느껴지지 않지만 소화 기관은 활력을 잃습니다. 인간 구조의 기초가 점차 약화되고 생활이 매우 불쾌해집니다." Letter 73a, 1896. CRA, 101. 직접 인용은 어디에서 시작됩니까?

"형, 배울 게 많아요. 식욕을 돋우고 몸보다 많이 먹으면 좋은 피로 변할 수 있습니다. 비록 품질이 의심할 여지가 없을지라도 먹는 음식의 양을 부절제하는 것은 죄입니다. 많은 사람들은 고기나 더 사치스러운 음식을 먹지 않으면 더 이상 참을 수 없을 때까지 간단한 음식을 먹어도 괜찮다고 생각합니다. 이것은 실수입니다. 건강 개혁가라고 공언하는 많은 사람들은 폭식가에 불과합니다. 그것들은 소화 기관에 너무나 큰 부담을 주므로 그로부터 벗어나려는 노력으로 유기체의 생명력이 고갈됩니다. 이것은 또한 지성에 우울한 영향을 미칩니다. 왜냐하면 두뇌의 신경 기능은 위의 활동을 돕기 위해 필요하기 때문입니다.

단순한 음식이라도 너무 많이 먹으면 뇌의 감각 신경이 마비되어 활력이 약해집니다. 과식은 과도하게 일하는 것보다 신체에 더 나쁜 영향을 미칩니다. 정신의 활력은 부절제하게 일하는 것보다 부절제하게 먹는 것에 의해 더욱 확실히 약화됩니다.

신체가 동화하는 데 필요한 음식의 양이나 질로 인해 소화 기관에 과부하가 걸려서는 안 됩니다. 유기체가 사용하고 좋은 혈액으로 전환할 수 있는 것 이상으로 위로 유입되는 모든 것은 유기체를 방해합니다. 살이나 혈액으로 변형될 수 없고, 그 존재가 간에 과부하를 일으키고 유기체에 건강에 해로운 상태를 초래하기 때문입니다. 과잉을 처리하려는 노력으로 위에 과부하가 걸리고 허약한 느낌이 들며 이는 배고픔으로 해석됩니다.

Machine Translated by Google

에너지를 회복하기 위해 힘든 일을 마치고 휴식을 취할 수 있을 만큼 오랫동안 소화 기관에 또 다른 과장된 양이 위장으로 전달되어 지친 구조를 다시 움직이게 합니다.
유기체는 비록 질은 좋지만 이렇게 많은 양의 음식을 통해 정기적으로 적당한 양을 섭취하는 것보다 적은 양의 영양분을 섭취합니다.

적당한 운동으로 소화를 돕는다 - 형님, 뇌가 둔해졌습니다. 당신이 먹는 음식만큼 소비하는 남자는 적극적으로 일하는 남자여야 한다. 운동은 소화뿐만 아니라 몸과 마음의 건강한 상태에도 중요합니다.

신체적인 운동이 필요합니다. 마치 나무로 만들어진 것처럼, 탄력이 없는 것처럼 움직이고 행동하세요. 활동적이고 건강한 운동이 필요합니다. 그러면 마음에 활력이 생길 것입니다. 공부나 폭력적인 운동을 하는 사람은 누구든지 과식한 후에 바로 참여해서는 안 됩니다. 이것은 유기체의 법칙을 위반하는 것입니다. 식사 직후에는 신경 에너지가 많이 소모됩니다. 위장을 돕기 위해서는 두뇌의 힘을 적극적으로 운동해야 합니다. 그러므로 식사 후에 마음이나 몸에 부담이 가중되면 소화 과정이 방해를 받습니다. 한 방향으로 작업을 수행하는 데 필요한 유기체의 활력은 다른 방향으로 전환되어 작동하게 됩니다. 증언, 권. 2, 페이지. 412-413.

운동은 소화 기관을 건강하게 만들어 소화불량 환자에게 도움이 됩니다. 식사 직후 깊은 공부나 격렬한 운동을 하면 소화 작용을 촉진하는 데 필요한 유기체의 활력이 다른 부분으로 전환되기 때문에 소화 과정을 방해합니다. 그러나 식사 후 머리를 똑바로 세우고 어깨를 뒤로 젖힌 채 적당한 운동을 하면서 짧은 산책을 하는 것은 매우 유익합니다. 마음은 자아에서 자연의 아름다움으로 전환됩니다. 위장에 주의를 덜 돌릴수록 좋습니다. 음식이 당신에게 해를 끼칠 것이라는 끊임없는 두려움 속에 있다면, 확실히 그럴 것입니다. 문제는 잊어버리세요. 행복한 일만 생각하세요.” 그리스도인 절제와 성경 위생, p. 101. CRA, 102-104. 직접 견적은 어디서 시작되나요?

소화에 있어서의 온도와 체액 – “음식을 너무 뜨겁게 먹거나 너무 차갑게 먹어서는 안 된다.
날씨가 추우면 소화 과정이 시작되기 전에 위장의 생명력이 위장을 따뜻하게 해야 합니다. 같은 이유로 차가운 음료도 해롭다. 반면에 뜨거운 음료를 많이 사용하는 것은 몸을 쇠약하게 만듭니다. 좋은 삶의 과학, p. 305. 인용문의 끝은 어디입니까?

직접?
많은 사람들이 식사와 함께 찬물을 마시는 실수를 저지릅니다. 음식은 물과 혼합되어서는 안됩니다. 식사와 함께 섭취하면 물은 타액의 흐름을 감소시킵니다. 물이 차가울수록 위장에 가해지는 손상이 커집니다. 식사와 함께 차가운 레모네이드나 물을 섭취하면 유기체가 위에 충분한 열을 공급하여 활동을 재개할 수 있을 때까지 소화 속도가 느려집니다. 침이 음식과 섞이도록 천천히 씹으십시오.

식사 중에 위장에 액체를 많이 넣을수록 음식을 소화하는 것이 더 어려워집니다. 액체를 먼저 흡수해야 하기 때문입니다. 그리스도인 절제와 성경 위생, p. 51.
CRA, 106.
“소화를 건강하게 하려면 음식을 천천히 먹어야 합니다. 직접 견적은 어디에서 끝나나요? 소화 불량을 피하려는 사람들, 하나님께 최고의 봉사를 드릴 수 있는 상태에서 자신의 모든 능력을 유지해야 할 의무를 이해하는 사람들은 이것을 기억하는 것이 좋을 것입니다. 식사시간이 제한되어 있다면 급하게 먹지 말고, 적게 먹고 천천히 씹어먹도록 하세요. 음식에서 얻는 이점은 음식의 양보다는 완전한 소화에 달려 있습니다. 미각 만족은 삼킨 음식의 양만큼 음식이 입 안에 남아 있는 시간에 크게 좌우되지 않습니다. 초조하고, 불안하고, 조급한 사람들은 평온함이나 휴식을 찾을 때까지 먹지 않는 것이 좋습니다. 이미 심각하게 과부하된 생명력이 필요한 소화액을 공급할 수 없기 때문입니다. 그리스도인 절제와 성경 위생, pp. 51-52.

음식은 천천히, 꼭꼭 씹어서 먹어야 합니다. 이는 타액이 음식과 적절하게 혼합되고 소화액이 작용하기 위해 필요합니다. 좋은 삶의 과학, p. 305.

Machine Translated by Google

반복해야 할 교훈 – 우리가 건강 회복 활동에 헌신한다면 식욕을 제한하고 매 식사마다 천천히 그리고 제한된 종류만 먹는 것이 필요합니다. 이 지시는 자주 반복되어야 합니다. 한 끼에 여러 가지 요리를 먹는 것은 건강 개혁의 원칙과 조화되지 않습니다." 편지 27, 1905. CRA, 107-108. 직접 견적은 어디서 시작되나요?

"또 다른 심각한 해악은 격렬하고 과도한 운동을 한 후, 몸이 지치거나 열이 났을 때 등 부적절한 시간에 먹는 것입니다. 직접 견적은 어디에서 끝나나요?
음식을 먹은 직후에는 신경 에너지가 많이 필요합니다. 그리고 식사 직전이나 직후에 마음이나 몸이 과로해지면 소화 기능이 저하됩니다. 사람이 초조하거나 불안하거나 서두르면 쉬거나 안정을 얻을 때까지 먹지 않는 것이 가장 좋습니다.

위장은 뇌와 밀접한 관련이 있습니다. 그리고 그가 아플 때, 약해진 소화 기관을 돕기 위해 뇌에서 신경력이 호출됩니다. 이러한 요구가 너무 빈번하면 뇌가 혼잡해집니다. 이것이 지속적으로 과로하고, 육체적 운동이 부족하다면, 간단한 음식이라도 절제해서 섭취해야 합니다. 식사 시간에는 염려와 불안한 생각을 없애십시오. 서두르지 말고 천천히 만족스럽게 식사하십시오. 하나님의 모든 축복에 대해 감사하는 마음으로 가득 차십시오. 좋은 삶의 과학, p. 306.

캡. 11 음식 조합

음식의 적절한 조합에 대한 지식은 큰 가치가 있으며 하나님으로부터 지혜로 받아들여야 합니다. 편지 213, 1902.

같은 식사 시간에 식탁에 너무 다양한 음식을 올려 놓지 마십시오. 3~4가지 요리면 충분해요. 다음 식사에서는 변화를 경험할 수 있습니다. 그는 반드시
요리사는 식탁을 위해 준비하는 요리를 다양하게 하기 위해 자신의 창의적인 능력을 활용해야 하며, 식사 후에 위장이 같은 종류의 음식을 먹도록 강요해서는 안 됩니다." Review and Herald, 1884년 7월 29일. CRA, 109-110. 직접 견적은 어디서 시작되나요?

"부적절한 음식 조합으로 인해 혼란이 발생합니다. 발효가 있습니다. 혈액이 오염되고 뇌가 혼란스러워집니다. 직접 견적은 어디에서 끝나나요?
과식하는 습관, 또는 한 끼에 너무 다양한 음식을 먹는 습관이 소화불량을 일으키는 경우가 많습니다. 따라서 민감한 소화 기관에 심각한 손상이 발생합니다. 위장은 헛되이 항의하고, 원인에서 결과까지 추론하도록 뇌에 호소합니다. 과도한 양의 음식을 섭취하거나 부적절하게 조합하면 해로운 작용을 합니다. 불쾌한 경고가 경고를 전달하는 것은 헛된 일입니다. 고통은 그 결과이다. 질병이 건강을 대신합니다." 선별된 증언, 권. 3, p. 197. CRA, 110-111. 직접 견적은 어디서 시작되나요?

"우리는 소화 기관을 돌보아야 하며, 거기에 다양한 음식을 강요해서는 안 됩니다.
직접 견적은 어디에서 끝나나요? 한 끼에 여러 가지 음식으로 배를 채우는 사람은 자신에게 해를 끼치는 것입니다. 우리 앞에 차려진 음식을 다 먹어보는 것보다 우리에게 어울리는 것을 먹는 것이 더 중요합니다. 우리의 뱃속에는 안에 무엇이 있는지 볼 수 있는 문이 없습니다. 그러므로 우리는 원인에서 결과까지 정신과 추론을 사용해야 합니다. 짜증이 나고 모든 것이 잘못되고 있다는 느낌이 든다면 아마도 다양한 음식을 먹은 결과로 고통받고 있기 때문일 것입니다.

소화기관은 우리 삶의 행복에 중요한 역할을 합니다. 하나님께서는 우리에게 총명을 주셔서 우리가 무엇을 먹을지 알 수 있게 하셨습니다. 현명한 남성과 여성으로서 우리는 우리가 먹는 것이 안전한지, 아니면 우리에게 해를 끼칠지 분석해야 하지 않나요? 속 쓰림이 있는 사람은 일반적으로 성격이 좋지 않습니다. 모든 것이 그들에게 반대되는 것처럼 보이며, 그들은 변덕스럽고 짜증을 내는 경향이 있습니다. 우리 가운데 평화가 있으려면, 우리는 위의 평화를 갖는 문제에 더 많은 주의를 기울여야 합니다. 원고 41, 1908.

Machine Translated by Google

과일과 야채 – 매 끼니마다 너무 다양하지 않아야 합니다. 이는 과식을 조장하고 소화 불량을 초래하기 때문입니다.

한 끼에 야채와 과일을 함께 먹는 것은 좋지 않습니다. 소화가 부족할 경우, 두 가지를 모두 사용하면 종종 혼란을 야기하여 정신적 노력을 무력화시킬 수 있습니다. 한 끼에는 과일을 사용하고 다른 식사에는 야채를 사용하는 것이 좋습니다.

메뉴는 다양해야 합니다. 같은 방식으로 준비된 같은 요리가 매일 식사 후에 식탁에 나타나서는 안됩니다. 음식은 더 즐겁게 먹으며, 음식이 다양할 때 몸에 영양이 더 잘 공급됩니다. 좋은 삶의 과학, 페이지. 299-300.

맛있는 디저트와 야채 – 푸딩, 크림, 케이크, 사탕, 야채 등을 모두 같은 식사에 포함하면 배탈을 유발할 수 있습니다. 편지 142, 1900.
여러분은 집에서 음식을 준비하는 일에 가장 적절한 도움을 주어야 합니다. 밤에 목사님이 몸이 아픈 것 같았는데, 경험 많은 의사가 당신에게 이렇게 말했습니다. “내가 당신의 식단을 적어 두었습니다. 한 끼에 매우 다양한 음식을 먹습니다. 같은 식사에 과일과 야채를 함께 섭취하면 위산이 생성됩니다. 그러므로 피가 불순해지고 소화가 불완전하여 정신이 맑지 못하다.” 신체의 모든 기관은 존중받아야 한다는 것을 이해해야 합니다. 다이어트 문제에서는 원인부터 결과까지 추론해야 합니다. 편지 312, 1908.

설탕과 우유 - 일반적으로 음식에 설탕이 너무 많이 사용됩니다. 케이크, 푸딩, 파스타, 젤리, 과자는 소화 불량의 주요 원인입니다. 우유, 계란, 설탕이 주성분인 크림과 푸딩은 특히 해롭습니다. 우유와 설탕을 너무 많이 함께 사용하는 것은 피해야 합니다. 좋은 삶의 과학, 페이지. 301-302.

어떤 사람들은 건강 개혁을 실천하고 있다고 생각하여 죽에 설탕이 많이 들어간 우유를 사용합니다. 그러나 설탕과 우유의 결합은 위에서 발효를 일으키는 원인이 되므로 해롭습니다. 그리스도인 절제와 성경 위생, p. 57.

풍부하고 복잡한 혼합물 - 테이블에 놓이는 조미료와 디저트가 적을수록 음식을 먹는 모든 사람에게 더 좋습니다. 혼합되고 복잡한 음식은 모두 인체 건강에 해롭습니다. 멍청한 동물들은 인간의 뱃속에 흔히 들어가는 혼합물을 결코 먹지 않을 것입니다.

맛있는 음식과 복잡한 혼합물은 건강을 파괴합니다.” 편지 72, 1896. CRA, 111-
113. 직접 견적은 어디에서 시작됩니까?

캡. 12가지 부적절한 음식

“우리 시대의 자극적인 식사와 음주는 최고의 건강 상태에 도움이 되지 않습니다. 직접 견적은 어디에서 끝나나요? 차, 커피, 담배는 모두 자극제이며 독을 함유하고 있습니다. 그것들은 불필요할 뿐만 아니라 해롭고, 우리가 지식과 절제를 더하고 싶다면 거부해야 합니다. Review and Herald, 1888년 2월 21일.

차는 몸에 유독합니다. 그리스도인들은 그를 내버려둬야 합니다. 커피의 영향은 어느 정도 차와 동일하지만 신체에 미치는 영향은 더욱 나쁩니다. 그 영향은 자극적이며, 정상 이상으로 자극하는 것과 같은 비율로 지치고 정상 이하의 우울증을 유발합니다. 차와 커피를 마시는 사람들은 얼굴에 흔적을 드러낸다. 피부가 창백해지고 생기가 없는 모습을 띠게 됩니다. 그들의 얼굴에서는 건강의 빛을 볼 수 없습니다. 증언, 권. 2, 페이지. 64와 65.

차와 커피의 사용, 마약, 아편, 담배의 사용으로 인해 온갖 종류의 질병이 인간에게 닥쳐왔습니다. 이러한 해로운 방종은 단 하나가 아니라 모두 포기되어야 합니다. 그것들은 모두 해롭고 육체적, 정신적, 도덕적 능력을 파괴하므로 건강의 관점에서 버려야 합니다. 원고 22, 1887.

Machine Translated by Google

차, 커피, 맥주, 와인 또는 알코올 음료를 절대로 마시지 마십시오. 물, 이것은 직물을 청소하는 데 가장 적합한 액체입니다. Review and Herald, 1884년 7월 29일.

차, 커피, 담배 – 주류와 마찬가지로 인공 자극제의 등급도 다릅니다.

지금까지 살펴본 바와 같이 차와 커피의 효과는 와인과 사이다, 술과 담배의 효과와 같은 방향으로 나타납니다.

커피는 해로운 만족입니다. 일시적으로 뇌를 자극하여 불필요한 활동을 하게 하지만 그 결과는 탈진, 무기력, 정신적, 도덕적, 육체적 기능의 마비입니다. 마음은 약해지며, 단호한 노력을 통해 습관을 극복하지 않는 한 뇌의 활동은 영구적으로 감소됩니다. 이러한 모든 신경 자극제는 생명력을 약화시키고 손상된 신경, 조바심, 정신적 약함으로 인한 불안을 약화시키고 영적 진보에 적대적인 요소가 됩니다. 그렇다면 절제와 개혁을 옹호하는 사람들은 이러한 해로운 음료의 해악을 막기 위해 깨어 있어야 하지 않겠습니까? 어떤 경우에는 알코올 중독자가 술을 끊는 것만큼 차와 커피 습관을 끊는 것이 어렵습니다. 차와 커피에 쓴 돈은 낭비되는 것 이상입니다. 그것들은 그것을 사용하는 사람들에게 해를 끼칠 뿐이며, 이는 지속적으로 발생합니다. 차, 커피, 아편, 술을 마시는 사람들은 때때로 노년까지 살 수 있습니다. 그러나 이것이 이러한 자극제의 사용을 옹호하는 주장은 아닙니다. 그들이 성취할 수 있었으나 그들의 부절제한 습관으로 인해 그렇게 하지 못한 것은 오직 하나님의 큰 날에만 드러날 것입니다!

일을 자극하기 위해 차와 커피에 의존하는 사람들은 불안한 신경과 통제력 부족으로 진행되는 이러한 방식의 해로운 영향을 경험하게 될 것입니다. 지친 신경에는 휴식과 평온이 필요합니다. 자연은 지친 에너지를 회복하는 데 시간이 필요합니다. 그러나 각성제를 사용하여 그들의 힘이 계속해서 자극된다면, 이 과정이 반복될 때 실제 힘은 감소하게 됩니다. 한동안은 인위적인 자극을 받아 더 많은 일을 이룰 수 있지만 점차 에너지를 원하는 수준까지 끌어올리는 것이 더욱 어려워지고 결국 지친 성격은 더 이상 반응할 수 없게 됩니다.

다른 원인으로 인한 유해한 영향. 차와 커피를 마시는 습관은 흔히 생각하는 것보다 더 해롭습니다. 자극성 음료 사용에 익숙해진 많은 사람들은 두통과 신경쇠약으로 고통받고 질병으로 인해 많은 시간을 허비합니다. 그들은 자극 없이는 살 수 없다고 상상하고 그것이 건강에 미치는 영향을 무시합니다. 이를 더욱 위험하게 만드는 것은 나쁜 영향이 종종 다른 원인에 기인한다는 것입니다.

정신과 사기에 미치는 영향. 각성제를 사용하면 유기체 전체가 고통받습니다. 신경의 균형이 무너지고 간 활동이 건강하지 않게 되며 혈액의 질과 순환에 영향을 미치고 피부가 활동하지 않고 창백해집니다. 정신도 손상됐다. 이러한 각성제의 즉각적인 영향은 뇌의 과도한 활동을 일깨우고 뇌를 더 약하게 만들고 노력할 수 없게 만드는 것입니다. 그 후유증은 정신적, 육체적뿐만 아니라 도덕적인 쇠약입니다. 그 결과, 우리는 판단력이 부족하고 마음의 균형이 잡히지 않은 불안한 남자와 여자를 봅니다.

그들은 흔히 성급하고, 참을성이 없고, 비난하는 정신을 나타내며, 다른 사람의 결점을 확대경을 통해서 보는 것처럼 보이며, 자신의 결점을 전혀 식별할 수 없습니다.
차와 커피를 마시는 사람들이 사교적인 오락을 위해 함께 모일 때 그들의 해로운 습관의 결과가 드러납니다. 모두가 좋아하는 술을 자유롭게 마시고 자극적인 영향력을 느끼면서 그들의 혀가 풀리고 다른 사람을 비방하는 악한 일을 시작합니다. 그분의 말씀은 적지도, 잘 선택되지도 않습니다. 가십거리가 널리 퍼지는데, 이는 종종 스캔들의 독이 됩니다. 이 생각 없이 말하는 사람들은 자신에게 증인이 있다는 사실을 망각합니다. 보이지 않는 감시자가 하늘의 책에 그들의 말을 기록하고 있습니다.예수님은 차 한잔의 자극으로 표현된 이 모든 잔인한 비판, 이 과장된 보고, 이 시기하는 감정을 자신에 대해 반대하는 것으로 기록하셨습니다. “너희가 여기 내 형제 중에 지극히 작은 자 하나에게 한 것이 곧 내게 한 것이니라”(마태복음 25:40) 직접적인 인용은 어디에서 시작됩니까?

우리는 이미 부모의 잘못된 습관으로 인해 고통받고 있습니다. 그럼에도 불구하고 여전히 모든 면에서 부모보다 더 나쁜 방향을 택하는 사람들이 얼마나 많은지요! 아편, 차, 커피, 담배, 음료 등이 경주에 여전히 남아 있는 활력의 불꽃을 빠르게 소멸시키고 있습니다. 매년 수백만 명의 사람들이 술에 취해 있습니다.

Machine Translated by Google

수백만 리터의 중독성 음료와 수백만 달러가 담배에 소비됩니다. 그리고 식욕의 노예들은 그들의 수입을 감각적 만족에 사용하면서 그들의 자녀들에게서 음식과 의복과 교육의 혜택을 빼앗아갑니다. 그러한 악이 존재하는 한 정의로운 사회국가는 결코 존재할 수 없습니다. 그리스도인 절제와 성경 위생, pp. 34-36.

힘이 아닌 신경 자극을 만듭니다 – 당신은 매우 긴장하고 짜증을 냅니다. 차는 신경을 자극하는 효과가 있고, 커피는 뇌를 흐리게 합니다. 둘 다 매우 해롭다.
정권에서는 조심해야합니다. 가장 건강하고 영양가 높은 음식을 먹고, 자신을 자극하고 열정에 빠지지 않도록 차분한 마음 상태를 유지하십시오." 증언, 권. 4, p. 365. CRA, 420-424. 직접 견적은 어디서 시작되나요?

"담배와 차와 커피를 마시는 사람들은 이 우상들을 제하고 그 값을 여호와의 창고에 넣어야 합니다. 어떤 사람들은 하나님의 대의를 위해 희생한 적이 없으며 주님께서 그들에게 요구하시는 것이 무엇인지에 대해 잠자고 있습니다. 가장 가난한 사람들 중 일부는 이러한 각성제를 포기하는 데 어려움을 겪을 것입니다. 하나님의 대의는 자원 부족으로 어려움을 겪고 있기 때문에 이러한 개인의 희생은 요구되지 않습니다. 그러나 모든 마음은 시험을 받을 것이며 모든 품성은 발전될 것입니다. 원칙적으로 하나님의 백성은 행동해야 합니다. 생활 원칙을 생활 속에서 실천하는 것이 필요합니다." 증언, 권. 1, 페이지. 122. CRA, 425-426.

"너희가 먹든지 마시든지 무엇을 하든지 다 하나님의 영광을 위하여 하라"(고전 1:1).
10:31). 현재 해로운 정욕의 제단에 희생되는 많은 돈이 주님의 보고로 흘러 들어가, 다양한 언어로 된 출판물이 많아져서 단풍처럼 널리 퍼지게 될 것입니다. 다른 나라에도 선교 사업이 세워질 것이며, 그리하여 그리스도를 따르는 자들은 참으로 세상의 빛이 될 것입니다. 시조, 1874년 8월 13일.

휴일로 인해 부절제 증가 – 술 취함, 말다툼, 폭력, 범죄, 살인 등은 남성이 자신의 생각을 팔아먹은 결과로 발생합니다. 수많은 휴일은 부절제의 해악을 증가시킵니다. 휴일은 도덕이나 종교에 도움이 되지 않습니다. 요즘 남자들은 가족의 필요를 충족시키는 데 사용해야 할 돈을 술에 소비합니다. 술 장수는 수확을 거둔다.

술이 들어오면 이성은 사라진다. 이것은 모든 범죄가 가능해지고 인간 유기체 전체가 아래로부터 오는 힘의 지배를 받아 육체와 영혼이 정욕의 지배를 받게 되는 어둠의 시간이자 권세입니다. 그리고 무엇이 이 열정을 막을 수 있을까요? 무엇이 그것을 막을 수 있습니까? 이 영혼들은 고정된 정박지가 없습니다. 휴일은 그들을 유혹으로 이끌고 있습니다. 왜냐하면 많은 사람들이 휴일에는 휴일이기 때문에 그들이 원하는 것은 무엇이든 할 수 있는 특권이 있다고 믿기 때문입니다. 원고 17, 1898.

수백만 달러를 마귀의 보고로 삼으라 - 포도주와 맥주와 독한 술을 마시는 자들을 보라. 그들이 이것에 쓰는 돈을 세어 보게 하세요. 불경건을 영속시키고 해산과 부패와 범죄를 자행하기 위해 얼마나 많은 수천만 명이 악마의 금고로 들어갔습니다. 원고 20, 1894.

캡. 13 술과 집

적당한 음주는 남자들이 술꾼으로서의 직업을 위한 교육을 받는 학교이다. Review and Herald, 1884년 3월 25일.

하나님의 축복이 저주로 바뀌었습니다. 우리의 창조주께서는 인간에게 그분의 축복을 아낌없이 주셨습니다. 이 모든 섭리의 은사를 현명하고 적절하게 사용한다면 가난과 질병과 고난은 이 땅에서 거의 사라질 것입니다. 그러나 우리는 어디에서나 인간의 불경건으로 인해 하나님의 축복이 저주로 바뀌는 것을 봅니다.

땅의 산물을 사용하여 독주를 제조하는 사람들보다 그분의 귀중한 선물을 더 크게 왜곡하고 남용하는 죄를 범하는 부류는 없습니다. 영양가 있는 곡물, 건강에 좋고 맛있는 과일이 감각을 왜곡하고 두뇌를 미치게 만드는 음료로 변합니다. 이러한 독극물을 사용한 결과, 수천 가구가 안락함은 물론 생활필수품까지 박탈당하고, 폭력과 범죄 행위가 늘어나고, 질병과 사망에 이르게 됩니다.

Machine Translated by Google

술에 취해 수천 명의 희생자를 서둘러 무덤으로 몰아넣었습니다.
복음주의 일꾼, 페이지. 385-386.

불타는 액체에 녹인 결혼 서약 – 술꾼의 집을보세요. 그곳을 지배하는 지독한 빈곤, 파멸, 말할 수 없는 불행을 관찰하십시오. 한때 행복했던 아내가 미친 남편에게서 도망치는 모습을 보세요. 나는 그의 수축된 몸에 잔인한 타격이 가해지는 동안 그의 자비를 간청하는 것을 들었습니다. 결혼 제단 앞에서 신성한 서약을 하는 곳은 어디입니까? 이제 그녀를 지켜줄 사랑, 힘은 어디에 있습니까? 아아, 이것들은 가증스러운 잔인 불타는 액체 속에 귀중한 진주처럼 녹아 버렸습니다. 저 반쯤 벗은 아이들을 보십시오. 한때 그들은 부드럽게 애무를 받았습니다. 겨울 날씨도, 세상의 멸시와 조롱의 차가운 숨결도 그들에게 다가가는 것이 허락되지 않았습니다. 아버지의 보살핌, 어머니의 사랑이 그들의 집을 천국으로 만들었습니다. 이제 모든 것이 바뀌었습니다. 날마다 주정꾼의 아내와 자녀들의 입에서는 비통한 울부짖음이 하늘로 올라갑니다. Review and Herald, 1881년 11월 8일.

남자다움이 사라졌다 - 술고래를 보라. 알코올 음료가 그에게 어떤 영향을 미쳤는지 살펴보세요. 그의 눈은 흐리고 빨갛다. 그의 얼굴은 부풀어 오르고 짐승처럼 보입니다. 당신의 걸음걸이는 불안정합니다.
사탄의 일의 흔적이 그의 온 몸에 찍혀 있습니다. 자연 자체는 자신이 그것을 모른다고 항의합니다. 그는 하나님께서 그에게 주신 능력을 남용하고 술을 탐함으로써 그의 남자다움을 더럽혔기 때문입니다. Review and Herald, 1894년 5월 8일.

사탄의 폭력의 표현 – 이것이 그가 사람들이 술을 위해 영혼을 팔도록 선동할 때 그가 활동하는 방식입니다. 그것은 몸과 마음과 영혼을 차지하며, 활동하는 것은 더 이상 사람이 아니라 사탄입니다. 그리고 남자가 평생 사랑하고 보호하겠다고 약속한 아내를 때리기 위해 손을 드는 모습에서 사탄의 잔인성이 표현됩니다. 술고래의 행동은 사탄의 폭력의 표현입니다. 의학과 구원, p. 114.

독주에 빠지면 인간은 하나님의 도덕적 형상을 지우고 파괴하기 위해 이 자극제를 발명한 마귀의 지배하에 완전히 놓이게 됩니다.
원고 1, 1899.

침착함과 인내심의 상실 - 부절제한 사람이 침착하고 균형 잡힌 성격을 갖는 것은 불가능합니다. 만약 그가 말 못하는 동물을 대할 경우, 그가 하나님의 피조물에게 채찍으로 더 많은 채찍질을 가하는 것은 그의 피조물의 불안한 상태를 드러냅니다. 소화기관. 동일한 정신이 가족 관계에서도 나타납니다. 편지 17, 1895.

인류의 어리석고 잔인한 폐허, 즉 그리스도께서 위하여 죽으시고 천사들이 눈물을 흘리는 사람들은 도처에서 발견됩니다. 그것들은 우리 자랑스러운 문명의 오점입니다. 그것들은 온 땅의 수치요 파멸이요 위험이니라. 좋은 삶의 과학, p. 331.

도둑맞은 아내, 배고픈 아이들 - 술고래는 독한 술에 취해 자신이 무엇을 하고 있는지 전혀 모릅니다. 그러나 그를 무책임하게 만드는 것을 파는 사람은 파괴하는 일에서 법의 보호를 받습니다. 그가 과부로부터 그녀의 삶을 유지하는 데 필요한 빵을 강탈하는 것은 멋진 일입니다. 피해자 가족을 굶주리게 만드는 것, 아이들이 동전을 구걸하거나 빵 한 조각을 구걸하기 위해 거리로 나가야 하는 것도 좋은 일이다. 날마다, 달마다, 해마다 이런 부끄러운 장면이 반복되어 독주 파는 사람의 양심이 화인 맞아 붉게 달아오릅니다. 고통받는 아이들의 눈물, 어머니의 괴로운 울부짖음은 술장수를 화나게 할 뿐입니다.

술장수는 고통받는 가족의 술 빚을 서슴지 않고 징수하고, 고인이 된 남편과 아버지의 술값을 지불하기 위해 집에서 가장 필요한 물건을 꺼내게 된다. 죽은 사람의 아이들이 굶주려도 무슨 상관입니까? 그는 그들을 학대받고, 모욕당하고, 타락한 천하고 무지한 피조물이라고 생각합니다. 그리고 당신의 안녕에는 관심이 없습니다. 그러나 하늘을 통치하시는 하나님은 형언할 수 없는 비참함의 최초 원인이나 궁극적인 결과를 놓치지 않으셨습니다.

Machine Translated by Google

그리고 술꾼의 가족에게 닥친 굴욕. 천국의 책에는 이야기의 모든 세부사항이 담겨 있습니다.
Review and Herald, 1894년 5월 15일.
자신의 죄에 책임이 있는 주정뱅이는 술을 잘 마시는 사람이 술 상인을 비난함으로써 자신의 오염을 변명할 수 있다고 생각하지 않습니다. 왜냐하면 그는 자신의 죄와 아내와 자녀들의 타락에 대해 책임을 져야 하기 때문입니다. "여호와를 버리는 자는 멸망할 것이요." Review and Herald, 1894년 5월 8일.

알코올 음료의 그늘에서 – 매일, 매달, 해마다 작업은 계속됩니다. 민족의 버팀목이요 희망이요 자랑인 아버지, 남편, 형제들이 결단코 술장사의 소굴에 들어가 치욕을 당하고 파멸로 돌아가고 있습니다.

더욱 끔찍한 것은 전염병이 가정의 중심에 상처를 입히고 있다는 것입니다. 점점 더 많은 여성들이 음주 습관을 형성하고 있습니다. 많은 가정에는 첫날의 순진함과 무기력함 속에서도 태만과 학대, 술 취한 어머니들의 사악함으로 인해 일상의 위험에 처해 있는 아이들이 있습니다. 아들과 딸들은 이 끔찍한 악의 그늘 속에서 자라고 있습니다. 그들이 부모보다 더 깊이 가라앉을 것이 아니라면 그들의 미래에 대한 전망은 무엇입니까? 좋은 삶의 과학, p. 339.

사고의 원인 - 사탄의 지배를 받는 술고래. 술을 마시는 남자는 사탄의 종이 됩니다. 이것은 철도, 선박, 우상 숭배를 위해 모여든 사람들로 가득 찬 배나 자동차의 책임자를 맡은 사람들을 유혹합니다. 그렇습니다 그는 그들이 변태적인 식욕에 빠지도록 유혹하여 하나님과 그분의 율법을 잊어버립니다. . 그는 그들에게 유혹적인 유혹을 주어서 그들이 그릇된 습관과 식욕에 탐닉함으로써 일꾼이 자기 도구를 다루는 것처럼 그들의 이성을 통제할 수 있는 위치에 놓이게 합니다. 그래서 그는 쾌락을 사랑하는 사람들을 파괴하려고 노력합니다.

이와 같이 사람들은 사단의 도구로서 사단과 협력한다. 그들은 그들의 목적을 볼 수 없습니다.
신호가 잘못되어 자동차 충돌이 발생합니다. 그런 다음 그들은 공포, 절단 및 죽음을 봅니다. 이러한 상황은 점점 더 뚜렷해질 것입니다. 일간 신문은 많은 끔찍한 사고를 보도할 것입니다. 그러나 음료 센터도 똑같이 매력적으로 변할 것입니다. 일어서서 "나는 남자이지만 행동으로는 "나는 나 자신을 지배할 수 없습니다"라고 말할 능력을 상실한 불쌍한 유혹에 빠진 영혼에게 취하게 하는 음료가 계속 팔릴 것입니다. 나는 유혹에 저항할 수 없습니다.

이들 모두는 하나님과의 관계를 단절시켰으며 사탄의 속임수에 희생된 사람들입니다. 원고 17, 1898.

알코올 음료로 인해 판단력이 손상됨 – 독주를 마시는 사람은 사탄의 파괴적인 영향을 받게 됩니다. 그는 그들에게 자신의 잘못된 생각을 제시하므로 그들의 판단은 전혀 신뢰할 수 없습니다. Review and Herald, 1900년 5월 1일.

철도 열차의 일부 직원은 신호에 주의를 기울이지 않거나 명령을 오해합니다. 기차는 앞으로 나아갑니다. 충격이 있었고 많은 생명이 사라졌습니다. 아니면 배가 좌초되어 승객과 승무원이 물 속에서 무덤을 찾는 경우도 있습니다. 그 문제를 볼 때 우리는 책임 있는 위치에 있는 어떤 사람이 술에 취한 것을 본다. 좋은 삶의 과학, p. 331.

하나님께서는 술꾼을 책임으로 여기신다 – 큰 교통수단을 다루는 사람들은 엄격하게 절제하는가? 당신의 두뇌는 취한 물질의 영향으로부터 자유롭습니까? 그렇지 않으면 그들의 지시로 발생한 사고는 남자와 여자가 속한 하늘의 신에 의해 그들에게 전가될 것입니다." Review and Herald, 1900년 5월 1일. TEMP, 29-35. 직접 견적은 어디서 시작되나요?

"우리에게는 성령의 감동을 받아 도박과 독주, 곧 이 마지막 날에 널리 퍼져 있는 악을 책망할 사람들이 필요합니다." 원고 117, 1907.

유일한 안전 가이드 - 술의 영향으로 인해 얼마나 많은 끔찍한 사고가 발생하는지... 이 끔찍한 취하게 하는 물질을 사람이 얼마나 많이 복용하고 생명을 안전하게 지킬 수 있습니까?

Machine Translated by Google

다른 인간? 그는 술을 삼가함으로써만 안전할 수 있다. 술과 혼동해서는 안 됩니다. 어떤 술도 입술에 닿아서는 안 됩니다. 그런 다음 재난이 발생하면 책임 있는 위치에 있는 사람들은 최선을 다할 수 있으며 결과가 어떻든 만족스럽게 기록에 직면할 수 있습니다." Review and Herald, 1894년 5월 29일. TEMP, 35-36. 직접 견적은 어디서 시작되나요?

"술장수는 가인과 같은 태도를 취하면서 '내가 내 아우를 지키는 사람입니까?'라고 말합니다. 그리고 하나님께서는 가인에게 말씀하신 것처럼 그에게도 말씀하십니다. '네 동생의 핏소리가 땅에서 내게 호소한다.' 술 장수들은 도덕적 힘이 약하고 술의 유혹에 빠진 사람들의 가정에 가져온 불행에 대해 책임을 지게 될 것입니다. 그들은 독주 거래를 통해 세상에 가져온 비참함, 고통, 절망에 대한 죄를 범하게 될 것입니다. 그들은 모든 희망과 기쁨이 묻힌 것을 본 식량, 피난처, 의복 부족으로 고통받는 어머니와 아이들의 불행, 박탈에 대해 답해야 할 것입니다. 작은 새를 돌보시다가 땅에 떨어지는 것을 보시는 이가 오늘 있다가 내일 아궁이에 던져지는 들풀을 입히시는 이가 자기 형상대로 지으사 그의 값으로 사신 바 된 자들을 버리지 아니하시리라 그분은 자신의 피를 흘리시며, 그들의 고통에 대한 부르짖음에 귀를 기울이지 않으실 것입니다. 하나님은 비참함과 범죄를 지속시키는 이 모든 불경건에 관심을 갖고 계십니다. 그는 영혼에게 유혹의 문을 여는 데 도움을 주는 영향력을 행사하는 사람들을 희생시키면서 이 모든 것을 희생시키십니다. 원고 54. 직접 인용은 어디에서 시작됩니까?

유독성 음료 판매업자에 대한 하나님의 선고 – 그는 주님께서 그에게 심판을 치르실지 알지도 못하고 관심도 없습니다. 그리고 피해자가 죽으면 돌처럼 굳은 마음은 무감각해질 것입니다.

그는 "과부나 고아를 괴롭게 하지 말라"는 말씀을 듣지 않았습니다. 만일 네가 어떤 식으로든 그들을 괴롭게 하고 그들이 내게 부르짖으면 내가 반드시 그들의 부르짖음을 들을 것이요, 내 진노가 맹렬하여 칼로 너를 죽이리라. 그러면 너희 아내는 과부가 되고 너희 자녀는 고아가 될 것이다." Review and Herald, 1894년 5월 15일. TEMP, 41.

캡. 14 연기

담배는 느리고 위험한 독이며, 그 효과는 알코올보다 몸에서 제거하기가 더 어렵습니다. 증언, 권. 3, p. 569.

흡연은 알코올보다 더 강력한 방식으로 신경계에 영향을 미치는 습관입니다. 그것은 술잔보다 더 강한 속박의 사슬로 피해자를 묶습니다. 습관은 깨기가 더 어렵습니다. 많은 경우에 담배는 술보다 더 교묘한 독이기 때문에 신체와 정신이 더 완전히 중독됩니다.

증언, 권. 3, p. 562.

흡연자는 하나님 앞에서 유죄입니다 . 담배는 어떤 형태로든 신체에 영향을 미칩니다. 느린 독입니다. 그것은 두뇌에 영향을 미치고 감각을 무디게 하여 정신이 영적인 것, 특히 이 추악한 만족을 바로잡는 경향이 있는 진리를 명확하게 분별할 수 없게 됩니다. 어떤 형태로든 담배를 피우는 사람은 하나님 앞에서 자신을 결백하다고 생각하지 않습니다. 이런 더러운 풍습으로는 하나님께 속한 몸과 영으로 하나님께 영광을 돌릴 수 없느니라. 그리고 그들이 너무 느리지만 확실하게 건강을 해치고 정신 능력을 저하시키는 독극물을 사용하고 있는 한, 주님께서는 그들을 승인하실 수 없습니다. 그들이 그 해로운 습관에 빠지는 동안 하나님은 그들에게 자비를 베푸실지 모르지만, 그 습관이 그들에게 초래하는 해로움을 모르고서, 문제의 진정한 측면이 그들에게 드러났을 때, 만일 그들이 이 습관에 계속 빠져 있다면 그들은 하나님 앞에 죄가 있음을 알게 될 것입니다. 무례함. 만족. 건강에 관한 조언, p. 81.

저항력 감소 및 회복 능력 약화 – 하나님의 회복 능력은 자연 전체에 퍼집니다. 인간이 자신을 베거나 뼈가 부러지면 자연은 즉시 손상을 복구하기 시작하여 인간의 생명을 보존합니다. 그러나 인간은 자신을 다음과 같은 상황에 놓을 수 있습니다.

Machine Translated by Google

자연이 방해를 받아 그 일을 수행할 수 없는 위치. 담배를 피우면 자연의 회복력은 어느 정도 약화됩니다. 의학과 구원, p. 11.

파종과 수확 – 노소를 불문하고, 생명의 법칙을 어길 때마다 자연은 항의할 것임을 기억하십시오. 형벌은 육체적 능력과 마찬가지로 정신적 능력에도 적용될 것입니다. 그리고 그것은 낭비적인 범인으로 끝나지 않습니다. 그들의 범죄의 결과는 그들의 후손에게 나타나며, 따라서 세습적인 악은 3, 4대까지 이어집니다. 부모 여러분, 영혼과 뇌를 약화시키는 마약인 담배에 빠져 있을 때 이것을 생각해 보십시오. 이 습관이 당신을 어디로 데려갈까요? 당신 외에 누구에게 영향을 미칠까요? 시조, 1910년 12월 6일.

어린이와 청소년들 사이에서 담배 사용은 막대한 피해를 입히고 있습니다. 과거 세대의 건강에 해로운 관행이 오늘날의 어린이와 청소년에게 영향을 미칩니다. 정신적 무능력, 신체적 허약, 조절되지 않는 신경, 부자연스러운 식욕은 부모로부터 자녀에게 유산으로 물려집니다. 그리고 아이들이 계속하는 동일한 관행은 나쁜 결과를 키우고 영속시킵니다. 여기에는 상당한 경각심을 불러일으키는 육체적, 정신적, 도덕적 타락이 있기 때문입니다.

남자아이들은 아주 어린 나이부터 담배를 피우기 시작합니다. 이렇게 형성된 습관은 몸과 마음이 특히 그 영향을 받기 쉬울 때 육체적 저항력을 감소시키고 신체의 발달을 방해하며 마음을 무디게 하고 도덕을 타락시킵니다. 좋은 삶의 과학, 페이지. 328-
329.

흡연 부절제의 시작 – 유전되는 경우를 제외하고 자연적인 측면에서 흡연에 대한 자연스러운 요청은 없습니다. 원고 9, 1893.

차와 커피를 사용하여 흡연 요청이 형성됩니다. 증언, 권. 3, p. 563.
일부 어머니들이 자녀들에게 사용하도록 권장하는 양념을 많이 한 고기와 차와 커피는 자녀들이 담배와 같은 더 강한 자극제에 대한 큰 욕망을 경험하도록 길을 마련해 줍니다. 담배를 사용하면 알코올 음료에 대한 욕구가 자극됩니다. 증언, 권. 3, p. 488.
조미료와 향료로 조리된 음식은 위장에 염증을 일으키고 혈액을 부패시키며 더 강한 자극제의 길을 준비합니다. 이는 신경쇠약, 조바심, 자제력 부족을 유발합니다. 연기와 와인 한 잔이 이어집니다. 시조, 1887년 10월 27일.

희생된 생명 - 술과 담배는 인간의 혈액을 부패시키며, 매년 수천 명의 생명이 이러한 독극물로 희생됩니다. 건강 개혁가, 1871년 11월.
자연은 유독한 약물인 연기를 배출하기 위해 가능한 모든 조치를 취합니다. 그러나 종종 압도당합니다. 그녀는 침입자를 추방하기 위한 싸움을 포기하고, 그 분쟁 속에서 그녀의 목숨이 희생된다. 원고 3, 1897.

담배를 피우는 것은 자살입니다. 하나님께서는 이스라엘 자손들에게 특별한 지시를 내리셨을 때처럼 지금도 마음의 순결과 개인의 청결을 요구하십니다. 하나님께서 광야를 여행하고 거의 항상 야외에 있었던 사람들에게 깨끗함을 권고하실 때 그토록 요구하셨다면, 불순물이 더 많이 눈에 띄고 오히려 반대되는 영향을 끼치는 지붕이 있는 집에 사는 우리에게 그분은 그보다 적은 것을 요구하지 않으실 것입니다. 건강에. 담배는 가장 기만적이고 악성인 독으로서 신체의 신경을 자극하고 마비시키는 효과가 있습니다. 신체에 미치는 영향이 매우 느리고 처음에는 거의 감지할 수 없기 때문에 더욱 위험합니다. 많은 사람들이 그 유해한 영향력의 희생물이 되었습니다. 그들은 확실히 이 느린 독에 의해 스스로 목숨을 끊었습니다. 그리고 우리는 묻습니다. 부활의 아침에 당신은 어떻게 깨어날 것입니까?" 영적 은사, vol. 4, p. 128.

온도, 55-57. 직접 견적은 어디서 시작되나요?

"우리가 어디를 가든지 우리는 담배 중독자를 발견하며, 담배의 소중한 만족으로 인해 몸과 마음이 모두 약해집니다. 인간에게는 창조주와 세상이 그들에게 마땅히 해야 할 봉사를 박탈할 권리가 있습니까? 직접 견적은 어디에서 끝나나요?

Machine Translated by Google

그것은 역겨운 습관이며, 이를 배양하는 사람을 오염시키고 다른 사람에게는 참으로 고통스러운 습관입니다. 사람들이 우리 얼굴에 오염된 숨을 불어넣지 않고는 군중 속을 통과하는 일이 거의 없습니다. 위험하지는 않더라도 술과 담배 냄새가 가득한 차량 안이나 방에 머무르는 것은 불쾌합니다. 그리스도인 절제와 성경 위생, pp. 33과 34.

폐허와 살인 – 여성과 어린이는 파이프, 담배, 흡연자의 냄새로 오염된 대기를 호흡해야 할 때 고통을 겪습니다. 이런 분위기 속에 사는 사람은 늘 아플 것이다. 증언, 권. 5, 페이지. 440.

흡연자의 오염된 입김으로 오염된 방의 공기를 흡입하면 아이의 폐가 아프고 아프게 됩니다. 많은 어린이들이 담배를 피우는 부모와 함께 침대에서 자면 치료 가능성이 없을 정도로 중독됩니다. 폐와 피부의 모공을 통해 배출되는 유독한 연기를 흡입함으로써 아이의 몸은 독으로 가득 차게 됩니다. 어떤 어린이에게는 느린 독처럼 작용하여 뇌, 심장, 간, 폐에 영향을 미치고 점차 소모되어 시들게 되지만, 다른 어린이에게는 경련, 발작, 마비 및 사망을 유발하는 보다 직접적인 영향을 미칩니다. 갑자기.

자녀를 잃은 부모들은 사랑하는 사람을 잃은 것을 애도하며, 하나님의 섭리가 이 어린 아이들의 죽음을 지정하지 않았을 때 그들을 잔인하게 괴롭혔던 신비한 하나님의 섭리를 생각합니다. 그들은 담배에 대한 추악한 정욕 때문에 순교하여 죽었습니다. 담배 노예의 폐에서 나오는 모든 숨은 그를 둘러싼 공기를 오염시킵니다." 건강 개혁가, 1872년 1월.

온도, 58-59. 직접 견적은 어디서 시작되나요?

"하나님께서는 여성들이 더럽고 추악한 마약을 사용하여 스스로를 타락시키는 것을 금하십니다! 담배에 중독된 여자의 상상 속에서 그림을 그릴 수 있다는 것은 얼마나 불쾌한 일입니까! 역겨운 액체와 담배 냄새로 얼룩지고 오염된 어린 아이가 자기 목을 감싸고 신선하고 순수한 입술을 그 어머니의 입술에 대는 것을 생각하면 몸서리쳐집니다. 그러나 이 그림은 가장 혐오스러운 약초에 자신을 오염시키는 가장의 아버지에 대한 현실보다 현실이 더 드물기 때문에 더욱 혐오스럽습니다. 사랑하는 아버지의 입맞춤을 외면하고, 그 아버지에게 입맞추면 입술에 하지 않고, 그의 순결한 입술이 더럽혀지지 않는 뺨이나 이마에 하는 아이들을 보는 것은 당연합니다." 건강 개혁가, 1877년 9월. TEMP, 59-60.

"우리가 먹고 마시는 데 있어서 육체적, 정신적 활력을 감소시키는 지침을 따르거나 동일한 결과를 가져오는 습관에 빠지면, 우리는 하나님을 모독하는 것입니다. 왜냐하면 하나님께서 우리에게 요구하시는 봉사를 빼앗기 때문입니다. 담배를 피우고 탐닉하려는 부자연스러운 욕망을 품는 사람들은 건강을 희생하면서 그렇게 합니다. 그들은 신경 에너지를 파괴하고 생명력을 감소시키며 정신의 저항력을 희생시킵니다. 그리스도를 따른다고 공언하면서도 이 끔찍한 죄를 문 앞에 두고 있는 사람들은 속죄에 대한 높은 인식과 영원한 사물에 대한 높은 존경심을 가질 수 없습니다. 마약으로 인해 마음이 흐려지고 부분적으로 마비된 사람은 유혹에 쉽게 넘어가 하나님과의 교제를 누릴 수 없습니다." Signs of the Times, 1876년 1월 6일. TEMP 62, 63.

"그리스도를 따른다고 공언하면서도 이 끔찍한 죄를 문 앞에 두고 있는 사람들은 속죄에 대한 높은 인식과 영원한 사물에 대한 높은 존경심을 가질 수 없습니다. 마약으로 인해 마음이 흐려지고 부분적으로 마비된 사람은 유혹에 쉽게 넘어가 하나님과의 교제를 누릴 수 없습니다. Signs of the Times, 1876년 1월 6일. 직접 인용문의 끝은 어디입니까?

그리스도와 사도들이 여기에 있었다면 야고보는 위에서 오는 지혜가 "먼저 성결"하다고 말합니다(야고보서 3:17). 만일 그가 그의 형제들이 담배를 피우는 것을 보았다면 이 관습을 세속적이고 동물적이며 악마적인 것이라고 비난하지 않았겠습니까?" 성화, p. 24. 온도, 64.
직접 견적은 어디서 시작되나요?

Machine Translated by Google

“각성제와 마약에 수백만 달러가 소비됩니다. 이 모든 돈은 정당하게 하나님께 속하며, 하나님께서 그들에게 맡기신 재물을 오용하는 자들은 언젠가 그들이 주님께 속한 것을 사용한 방식에 대해 책임을 지게 될 것입니다. Letter 243a, 1905. 직접 인용문의 끝은 어디입니까?

흡연자는 자신의 기록을 살펴보아야 합니다. 귀하의 손에 있는 자금과 관련하여 하나님의 청지기로서 귀하의 책임을 생각해 보셨습니까? 여러분은 주님의 돈 중 얼마나 많은 돈을 담배에 사용하고 있습니까? 당신이 평생 동안 이런 식으로 소비한 것을 더해 보십시오. 여러분이 이 더러운 정욕으로 소비한 것과 가난한 이들을 구제하고 복음을 전파하기 위해 바친 것을 비교하는 용어는 무엇입니까?

인간에게는 담배가 필요하지 않습니다. 그러나 담배를 그대로 사용하면 낭비하는 것보다 더 많은 해를 끼치는 수단이 없어 죽어가는 수많은 사람들이 있습니다. 여러분은 주님의 재물을 남용하지 않았습니까? 당신은 하나님과 당신의 동료 인간을 강탈한 죄가 없습니까? “너희는 너희 것이 아니라”는 것을 모르십니까? 너희는 값으로 산 것이 되었으니 그러므로 하나님께 속한 너희 몸과 영으로 하나님께 영광을 돌리라”(고전 6:19, 20). 좋은 삶의 과학, 페이지. 329 -330. 페이지 67. 온도, 66.

“우리는 여덟 살짜리 소년이 담배를 피우는 것을 얼마나 자주 봅니다! 이 얘기를 하면 '아버지가 담배를 피우는데, 아버지에게 좋으면 나도 좋을 것 같다'고 합니다. 그들은 목사나 주일학교 교장을 가리키며 '선한 사람이 그 담배를 좋아한다면 나도 담배를 피울 수 있습니다.'라고 말합니다.
노인들이 그런 예를 제시하는데, 유전된 성향을 지닌 아이들에게서 어떻게 다른 것을 기대할 수 있겠습니까?” 그리스도인 절제와 성경 위생, p. 18.

흡연 습관의 인기 – 일단 습관이 형성되면 흡연이 대중화될 정도로 강력한 습관입니다. 마약 사용이 해롭지 않다는 생각으로 인해 마음이 손상되어서는 안되는 젊은 사람들에게 죄의 예가 주어졌습니다. 그들은 담배 사용이 신체적, 정신적, 도덕적 능력에 미치는 해로운 영향을 보여주지 않습니다.

그리스도를 따르는 사람이 다른 사람들의 영향으로 인해 오류에 빠지도록 허용하고 세상에서 유행하는 방탕에 순응한다면, 그는 자신이 사탄의 지배 아래 있음을 알게 되며, 그의 죄는 불신자들이라고 선언된 자들의 죄보다 훨씬 더 큽니다. - 사악한 - 거짓 깃발 아래 놓여 있기 때문입니다. 당신의 삶은 일관되지 않습니다. 그리스도인이라고 공언하는 사람은 실제로 영적 우월성에 필요한 정화와 향상을 반대하는 부자연스럽고 죄 많은 성향에 굴복하고 있습니다.

습관에 순응하여 실천적으로 세상과 조화를 이룬다. 스스로를 그리스도인이라고 부르는 모든 사람은 그 이름을 가질 권리가 없습니다. 그리스도인은 그리스도를 닮은 사람이기 때문입니다.
심판이 이르고 모든 사람이 몸으로 행한 일을 따라 심판을 받게 되면 그들은 실생활에서 그리스도를 나쁘게 대표했으며 생명에 이르는 향기가 아니요 사망에 이르는 향기가 된 것을 알게 될 것입니다. 그들의 무리에는 탐욕의 관습을 따르는 큰 무리가 있을 것입니다. 그러나 그 숫자는 그들의 죄악을 변명하지 못할 것이며 뇌신경의 힘과 육체적 건강을 파괴한 것에 대한 그들의 정죄를 감소시키지도 못할 것이다. 모든 사람은 개별적으로 심판을 받을 것입니다.

그들은 하나님 앞에 서서 그들의 판결을 듣게 될 것입니다.” 원고 123, 1901. TEMP, 68-69. 직접 견적은 어디서 시작되나요?
“담배나 중독성 음료를 사용하여 자신과 영혼과 육체를 망치고 있는 많은 사람들이 치료를 받고 있습니다. 자신의 책임에 충실한 의사는 환자들에게 그들이 겪는 고통의 원인을 알려 주어야 합니다. 그러나 만약 그 자신이 흡연자이거나 마약에 중독되어 있다면, 그의 말은 어떤 무게를 지닐 것인가? 이에 대해 겸허함을 의식한 그는 환자의 삶에서 감염의 위치를 지적하는 데 주저하지 않을 것인가? 그가 이러한 것들을 직접 사용하는 한, 그 젊은이에게 그것이 해로운 영향을 미친다는 것을 어떻게 확신시킬 수 있습니까?

의사가 어떻게 지역 사회에서 순결과 자치의 모범이 될 수 있으며, 자기 자신은 사악한 습관에 빠져 있으면서도 어떻게 절제를 위한 효율적인 일꾼이 될 수 있습니까? 당신의 호흡이 역겹고 술 냄새와 담배 냄새가 스며들고 있는데 어떻게 병들고 죽어가는 사람들을 받아들일 수 있는 사역을 할 수 있습니까?

Machine Translated by Google

그가 신경을 혼란스럽게 하고 마약을 사용하여 그의 뇌를 흐리게 하고 있는데, 유능한 의사로서 자신에게 주어진 신뢰에 어떻게 충실할 수 있습니까? 그가 쉽게 분별하고 정확하게 실행하는 것은 참으로 불가능합니다!

만약 그가 자신의 존재를 지배하는 법칙을 준수하지 않고 정신적, 육체적 온전함보다 이기적인 만족을 더 선호한다면, 그 사람은 인간 생명에 대한 책임을 맡기기에 부적합하다고 선언하는 것이 아니겠습니까?" 좋은 삶의 과학, 페이지. 133-134. 온도, 69-70.

"수천명의 사람들이 이런 영향을 통해 술 마시는 법을 배웁니다. 종종 그 교훈은 그들의 부모가 무의식적으로 가르쳤습니다. 부절제라는 괴물을 사회에서 제거하는 데 많은 진전이 이루어지기 전에 가장의 근본적인 변화가 있어야 합니다." 건강 개혁자, 1877년 9월.

담배를 피우는 사람은 술을 마시는 사람에게 도움이 되지 않습니다. "쌍둥이 해악, 흡연과 술은 함께 갑니다." Review and Herald, 1901년 7월 9일. TEMP, 72.

"담배 중독자가 부절제의 진행을 멈추기 위해 어떤 힘을 가질 수 있습니까? 도끼가 나무 뿌리에 놓이기 전에 담배 문제에 대한 혁명이 필요합니다. 차, 커피, 담배는 물론이고 주류도 인공각성제의 수준이 다릅니다." 그리스도인 절제와 성경 위생, p. 34. 온도, 72.

캡. 15 고기

"하느님께서는 인류가 먹도록 의도하신 음식을 우리의 첫 조상에게 주셨습니다. 모든 피조물의 생명을 취하는 것은 그분의 계획에 어긋나는 일이었습니다. 에덴에는 죽음이 있어서는 안 됩니다. 동산에 있는 나무의 열매는 사람에게 꼭 필요한 음식이었습니다. 하나님께서는 홍수가 있기까지 사람에게 동물성 음식을 먹도록 허락하지 않으셨습니다. 인간의 생존에 도움이 될 수 있는 모든 것이 파괴되었습니다. 그리고 인간의 필요를 고려하여 주님께서는 노아에게 그가 방주에 데리고 갔던 정결한 동물을 먹도록 허락하셨습니다. 그러나 동물성 식품은 인간에게 가장 건강에 좋은 식품이 아니었습니다.

홍수 이전에 살았던 사람들은 동물의 음식을 먹고 죄악의 잔이 가득 찰 때까지 그들의 정욕을 만족시켰으며, 하나님께서는 홍수로 땅의 도덕적 오염을 정화하셨습니다.
그런 다음 세 번째이자 끔찍한 저주가 지구에 내려졌습니다. 불순종으로 인해 아담의 후손과 땅에 첫 번째 저주가 선포되었습니다. 두 번째 저주는 가인이 그의 동생 아벨을 죽인 후에 땅에 내렸습니다. 세 번째이자 가장 끔찍한 하나님의 저주는 홍수 때에 땅에 임했습니다.

홍수 후에 사람들은 동물성 음식을 마음껏 먹었습니다. 하나님은 사람의 길이 부패함을 보시고 사람이 그 마음의 뜻을 따라 조물주를 향하여 교만하게 스스로 높이려 하는 것을 보시고 그리고 하나님께서는 장수하는 인류의 죄악된 수명을 단축시키기 위해 동물성 음식을 먹도록 허락하셨습니다. 홍수 직후에 인류는 그 규모와 수명이 급속히 줄어들기 시작했습니다." 영적 은사, vol. 4, 페이지. 121-122.

대홍수 이전의 타락 – 구대륙의 주민들은 먹고 마시는 데 부절제했습니다.
그들은 하나님께서 동물성 음식을 먹는 것을 허락하지 않으셨음에도 불구하고 고기를 먹고 싶어했습니다. 그들은 지나치게 먹고 마셨으며 그들의 타락한 식욕은 끝이 없었습니다.
그들은 가증한 우상 숭배에 자신을 내맡겼습니다. 그들은 난폭하고 사나우며 부패가 심하여 하나님께서 더 이상 그들을 참지 못하셨습니다. 그들의 죄악의 잔이 채워졌고, 하나님께서는 홍수를 통해 땅의 도덕적 오염을 깨끗이 하셨습니다. 홍수 후에 사람들이 지구상에 번성함에 따라 그들은 하나님을 잊어버리고 그분 앞에서 그들의 길을 부패시켰습니다. 모든 형태의 부절제가 엄청난 비율로 증가했습니다. 사는 방법, 페이지. 52.

Machine Translated by Google

이스라엘의 실패와 영적 상실 – 처음에 인간에게 지시된 정권에는 동물성 식품이 포함되지 않았습니다. 홍수가 나서 지구상의 푸른 모든 것이 파괴되고 나서야 사람은 고기를 먹을 수 있었습니다.

에덴에서 인간의 음식을 선택하면서 주님은 가장 좋은 음식이 무엇인지 보여 주셨습니다. 이스라엘을 위한 선택에서도 그분은 동일한 교훈을 가르치셨습니다. 그분은 이스라엘 백성을 애굽에서 인도하여 내시고 그들을 교육하여 그분의 소유가 되는 백성이 되도록 약속하셨습니다. 그분은 그들을 통해 온 세상을 축복하고 가르치기를 원하셨습니다. 그분은 그분의 계획에 가장 적합한 음식을 그들에게 제공하셨습니다. 고기가 아니라 만나, 즉 "하늘에서 내려온 빵"(요한복음 6:31)입니다. 그들에게 고기가 공급된 것은 단지 애굽의 고기 가마 주위에서 불평하고 원망하였기 때문이요, 그것도 잠시뿐이었더라.
그것의 사용은 수천명의 질병과 사망을 가져왔습니다. 그러나 고기를 먹지 않는 식단에 대한 제한은 결코 진심으로 받아들여지지 않았습니다. 그것은 계속해서 공개적이거나 은밀한 불만과 불평의 원인이 되었으며 영구적으로 남아 있지 않았습니다.
이스라엘 사람들이 가나안에 정착했을 때 동물성 식품을 사용하는 것이 허용되었지만 조심스럽게 제한하여 나쁜 결과를 줄이는 경향이 있었습니다. 돼지고기는 물론 고기가 부정하다고 선언된 기타 동물, 새, 생선의 사용이 금지되었습니다. 허용된 고기 중 지방과 피는 먹는 것이 엄격히 금지되었습니다.

상태가 좋은 동물만 식품으로 사용할 수 있습니다. 찢겨졌거나 자연적으로 죽거나 조심스럽게 피를 제거하지 않은 동물은 음식이 될 수 없습니다.

이스라엘 사람들은 자신들의 정권을 위해 하느님께서 지시하신 계획에서 벗어나 큰 손실을 입었습니다.
그들은 육식을 원했고, 그 결과를 거두었습니다. 그들은 그들의 성격 면에서 신성한 이상에 도달하지 못했고, 하나님의 계획을 성취하지도 못했습니다. 여호와께서 "그들의 소원을 이루셨으나 그들의 영혼을 황폐하게" 하셨느니라(시 106:15). 그들은 영적인 것보다 세상적인 것을 더 귀하게 여겼고, 하나님께서 그들에게 주려고 의도하신 신성한 탁월함을 그들은 얻을 수 없었습니다. 좋은 삶의 과학, 페이지. 311-
312.

성품을 변화시키는 고기 없는 식사 - 주님께서는 당신의 백성들이 그분의 계명을 지키고 개인적인 백성이 된다면 모든 축복이 그들에게 올 것이라고 분명히 말씀하셨습니다.
그분은 광야에서 모세를 통해 그들에게 건강이 순종에 대한 보상이 될 것이라고 경고하셨습니다. 마음의 상태는 신체의 건강, 특히 소화 기관의 건강과 많은 관련이 있습니다. 일반적으로 주님께서는 그러한 체제가 질병과 불순종을 낳을 것임을 아셨기 때문에 광야에서 그분의 백성에게 고기를 공급하지 않으셨습니다. 성향을 바꾸고 정신의 가장 높은 능력을 적극적으로 발휘하기 위해 그분은 그들에게서 죽은 동물의 살을 취하셨습니다. 그분은 그들에게 천사의 빵, 즉 하늘에서 내려온 만나를 주셨습니다. 원고 38, 1898.

반역과 그에 따른 형벌 – 하나님은 계속해서 하늘에서 내리는 빵으로 히브리 백성들을 먹이셨다. 그러나 그는 만족하지 않았습니다. 그의 타락한 식욕은 고기를 갈망했는데, 하나님께서는 지혜로 그를 먹지 못하게 하셨습니다. 질병과 불행의 창시자인 사탄은 가장 큰 성공을 거둘 수 있는 시점에 하나님의 백성에게 접근할 것입니다. 그는 이브와의 성공적인 실험 이후로 식욕을 크게 조절하여 그녀가 금지된 열매를 먹게 했습니다. 그는 혼합된 무리, 곧 믿는 애굽인들에게 먼저 유혹을 가지고 와서 그들을 선동하여 불평하게 했습니다. 그들은 하나님께서 그들에게 마련해 주신 건강에 좋은 음식에 만족하지 않았습니다. 그들의 타락한 식욕은 더욱 다양한 음식, 특히 고기 음식을 갈망했습니다.

이 중얼거림은 거의 모든 사람에게 빠르게 퍼졌습니다. 처음에 하나님은 그들의 탐욕스러운 식욕을 만족시키지 않으셨으나 그들에게 심판을 내려 가장 죄 있는 자들을 하늘에서 번개로 치시게 하셨다. 그러나 이것은 그들을 모욕하기는커녕 오히려 그들의 불평을 더욱 악화시키는 것처럼 보였습니다. 모세는 백성들이 장막 문에서 울부짖고 가족들이 곳곳에서 불평하는 것을 듣고 불쾌하게 여겼습니다. 그는 자신이 처한 상황의 어려움과 이스라엘 백성들의 불복종하는 정신, 그리고 하나님께서 백성과 관련하여 자신에게 두신 위치, 즉 백성의 고통을 짊어지시는 자상한 아버지의 위치를 주님께 제시했습니다. 그 자신의.

주님께서는 모세에게 칠십 장로를 모으라고 명하셨는데, 모세는 그들이 백성의 장로들인 줄 알았습니다.
그들은 나이가 많은 사람이어야 할 뿐만 아니라, 위엄이 있고 건전한 판단력과 경험이 있는 사람이어야 합니다.

Machine Translated by Google

판사나 장교가 될 자격이 있다. “너는 그들을 회막 앞으로 데리고 가서 너와 함께 거기 서라.
그 후에 내가 강림하여 거기서 너와 말하고 네 위에 있는 영을 그들 위에 임하게 하리라. 그들은 당신과 함께 백성의 짐을 질 것입니다. 그러나 당신은 그 짐을 혼자서는 질 수 없을 것입니다.”
“그리고 너는 백성에게 이르되 내일을 위하여 몸을 구별하라 그리하면 고기를 먹으라 너희가 여호와의 귀에 부르짖어 이르기를 누가 우리에게 고기를 주어 먹게 하리요 애굽에서 우리가 형통하였느니라 하였음이로다 그러므로 여호와께서 너희에게 고기를 주시리니 너희가 먹으리라. 하루나 이틀이나 닷새나 열흘이나 이십일 동안은 먹지 말지니라. 콧구멍에서 나올 때까지, 질릴 때까지 한 달 동안; 너희가 너희 중에 계신 여호와를 배반하고 그 앞에서 울며 이르기를 우리가 어찌하여 애굽에서 나왔느냐 하였느니라.”
(민 11:16-20)
“모세가 이르되 이 백성은 육십만 명이니 그 중에 나도 있느니라 그리고 당신은 말씀하셨습니다. 내가 그들에게 고기를 주리니 그들이 한 달 동안 먹게 될 것입니다. 그들을 위해 충분한 양과 소가 도살될까요? 아니면 바다에 있는 모든 물고기가 그들에게 충분할까요? 그러나 여호와께서 모세에게 이르시되 여호와의 손이 짧아져야 하겠느냐? 이제 너는 내 말이 네게 응하는지 안 이루어지는지 보리라”(민 11:21-24).

“이에 여호와의 바람이 불어 바다에서부터 메추라기를 몰아 진영 사방으로 이쪽으로 거의 하룻길 되는 거리에 흩어지고 그 위가 두 규빗쯤 되게 하였더라” 땅. 이에 백성이 그날 종일, 밤새도록 일어나서

다음날 내내 그들은 메추라기를 모았습니다. 가장 적게 가진 사람은 열 오멜을 거두었습니다. 그리고 그들은 그것을 진영 주위에 흩뿌렸습니다.”
“고기가 이 사이에 있어 씹히기 전에 여호와께서 백성에게 진노하사 심히 큰 재앙으로 백성을 치셨으니”(민 11:31-33).

이 경우 주님께서는 백성들이 너무 원했기 때문에 그들에게 최선이 아닌 것을 허락하셨습니다. 그들은 자신들에게 유익이 되는 것들을 받기 위해 주님께 복종하기를 원하지 않았습니다. 그들은 해가 되는 물건을 받지 못하였으므로 모세와 여호와를 향하여 선동적인 원망에 스스로를 내맡겼습니다. 그들의 타락한 식욕이 그들을 지배했고, 하나님께서는 그들이 원하는 대로 그들에게 육식을 주셨고, 그들이 그들의 탐욕스러운 식욕을 만족시킨 결과를 겪도록 내버려두셨습니다. 불 같은 열병이 많은 사람들을 멸절시켰습니다.

원망에 가장 큰 죄를 지은 자들은 그들이 원하는 고기를 맛보자마자 죽임을 당했습니다. 만일 그들이 주님께서 음식을 선택하시도록 복종하고, 스스로 해를 끼치지 않고 자유롭게 먹을 수 있는 음식에 감사하고 만족했다면, 그들은 하나님의 은총을 잃지 않았을 것이며, 큰 필멸의 삶을 통해 반역적인 불평으로 인해 형벌을 받지 않았을 것입니다. 영적 은사, vol. 4, 페이지. 15-18.

이스라엘을 향한 하나님의 계획 – 하나님께서 이스라엘 자손을 애굽에서 인도하여 내셨을 때, 그들을 가나안 땅에 순결하고 만족하며 건강한 백성으로 세우는 것이 그분의 계획이었습니다.
그분께서 이 일을 이루실 수단을 살펴보겠습니다. 그분은 그들에게 징계 과정을 따르게 하셨습니다. 만일 그것을 기꺼이 따랐다면 그들 자신과 그들의 후손 모두에게 좋은 결과를 가져왔을 것입니다. 그분은 그들에게서 고기를 많이 취하셨습니다. 그들이 시내산에 도착하기 직전에 그들의 부르짖음에 응답하여 고기를 주셨으나 그것은 단 하루뿐이었습니다. 하나님께서는 만나처럼 쉽게 고기를 공급하실 수도 있었지만, 사람들의 유익을 위해 제한을 가하셨습니다. 많은 사람들이 애굽에서 익숙했던 자극적인 식단보다 그들의 필요에 더 적합한 음식을 제공하는 것이 그분의 계획이었습니다. 왜곡된 식욕을 더 건강한 상태로 바꾸어 원래 인간을 위해 제공된 음식, 즉 하나님께서 에덴에서 아담과 하와에게 주신 땅의 열매를 즐길 수 있도록 해야 합니다.

만일 그들이 그분의 제한에 순종하여 식욕을 기꺼이 포기했다면 그들 가운데는 약점과 질병이 알려지지 않았을 것입니다. 그들의 후손들은 육체적으로나 정신적으로 강인한 사람이었을 것입니다. 그들은 진리와 도리에 대한 분명한 인식, 예민한 분별력, 건전한 판단력을 갖고 있었을 것입니다. 그러나 그들은 하나님의 요구에 복종하는 것을 싫어했고, 그분이 정하신 표준을 충족시키지 못했으며, 그들이 소유할 수 있었던 축복도 받지 못했습니다.

그들은 주님의 명령 때문에 원망했고, 애굽의 고기 가마를 탐했습니다. 하나님은 그들에게 육체를 주셨으나 그것은 그들에게 저주가 되었습니다. 그리스도인 절제와 성경 위생, pp. 118과 119.

Machine Translated by Google

우리를 위한 그림 – “이제는 우리에게 본보기가 되어 그들이 탐한 것 같이 우리로 악을 탐하지 않게 하려 함이니.” “이런 일이 저희에게 거울이 되고 또한 말세를 만난 우리의 경계로 기록되었느니라”(고전 10:6, 11).

CRA, 373-378.
“야채, 과일, 곡물이 우리 식단을 구성해야 합니다. 고기는 단 한 온스도 우리 뱃속에 들어가지 않아야 합니다. 고기를 먹는 것은 자연스럽지 않습니다. 우리는 인간을 창조할 때 하나님의 원래 설계로 돌아가야 합니다.” 원고 115, 1903.

이제 모두가 다이어트에서 고기를 빼는 것을 목표로 삼을 때가 되지 않았나요? 하늘 천사들과 함께하기 위해 순결하고 세련되고 거룩해지기를 추구하는 사람들이 어떻게 영혼과 육체에 그토록 해로운 영향을 미치는 어떤 것을 계속해서 음식으로 사용할 수 있습니까?
그들이 어떻게 하나님의 피조물들의 생명을 빼앗아 그들의 고기를 진미로 먹을 수 있겠습니까?
오히려 태초에 인간에게 주어진 건강에 좋고 맛있는 음식으로 돌아가서, 하나님께서 만드시고 우리의 통치 아래 두신 말 못하는 피조물에 대한 자비를 스스로 실천하고 자녀들에게 가르치도록 하십시오. 좋은 삶의 과학, p. 317.

번역을 위한 준비 – 주님의 재림을 기다리는 자들 가운데 마침내 고기를 먹는 일이 없어질 것이다. 고기는 더 이상 식단의 일부가 아닙니다. 우리는 항상 이것을 염두에 두고 이 방향으로 꾸준히 노력해야 합니다. 나는 우리가 이러한 고기를 먹는 습관을 통해 하나님께서 우리에게 기꺼이 주신 빛과 조화를 이루고 있다고 생각할 수 없습니다. 모두

특히 우리 의료기관과 연계된 사람들은 과일, 곡류, 채소를 먹고 살기 위한 교육을 받아야 합니다. 만약 이런 일에 있어서 우리가 원칙에 따라 진행한다면, 즉 그리스도인 개혁자로서 우리 자신의 취향을 교육하고 우리의 식단을 하나님의 계획과 일치하게 한다면 우리는 이 문제에 있어서 다른 사람들에게 감화를 끼칠 수 있을 것입니다. 하나님. 그리스도인 절제와 성경 위생, p. 119.

인간의 주요 목적은 식욕을 만족시키는 것이 아닙니다. 충족되어야 할 신체적 요구가 있습니다. 그러나 이것이 인간이 식욕의 지배를 받아야 하는 이유입니까? 거룩하고 순결하고 고상하게 되어 하늘 천사들의 사회에 들어가 계속해서 하나님의 피조물의 생명을 취하고 그들의 육체로 살며 그것을 기뻐하는 사람들이 있습니다. ? 주님께서 나에게 보여 주신 것에서 사물의 질서는 바뀔 것이며, 하나님의 특별한 백성은 모든 일에 절제를 행사할 것입니다. 그리스도인 절제와 성경 위생, p. 48.

육식, 차와 커피, 매우 정제되고 건강에 해로운 음식의 사용이 해로운 결과에 관해 교육을 받고 제사로 하나님과 언약을 맺기로 결심한 자들은 계속해서 너희의 식욕을 만족시키지 못할 것이다 건강에 해롭다고 알려진 음식과 함께. 하나님께서는 식욕을 억제하고 해로운 것들에 관해 포기할 것을 요구하십니다. 이것은 하나님의 백성이 그분 앞에 완전한 모습으로 나타나기 전에 반드시 이루어져야 할 사업입니다.” 증언, 권. 9, 페이지. 153-154. CRA, 380-381. 직접 견적은 어디서 시작되나요?

“그리스도의 속히 나타나심을 기다리노라고 공언하는 사람들 가운데 더 큰 개혁이 나타나야 한다.
건강 개혁은 우리 백성들 가운데 아직 이루어지지 않은 사업을 성취해야 합니다. 육식의 위험성을 일깨워야 할 사람들이 있는데, 아직도 동물고기를 먹음으로써 육체적, 정신적, 영적 건강을 위협하는 사람들이 있습니다. 현재 고기 먹는 문제에 있어서 절반만 개심한 많은 사람들이 하나님의 백성을 떠나 더 이상 그들과 함께 걷지 않을 것입니다.

우리가 하는 모든 일에서 우리는 육체적 에너지와 영적인 에너지가 조화롭게 작용할 수 있도록 하나님께서 주신 법칙에 순종해야 합니다. 사람들은 경건한 모습을 가질 수도 있고 심지어 복음을 전파할 수도 있지만 여전히 정결해지고 성화되지 않을 수도 있습니다. 목회자들은 먹고 마시는 일을 엄격히 절제해야 합니다. 그렇지 않으면 그들이 굽은 길을 만들어 저는 자들, 믿음이 약한 자들을 그 길에서 벗어나게 할 것입니다. 만일 사람들이 하나님께서 주신 가장 엄숙하고 중요한 기별을 선포하면서 먹고 마시는 잘못된 습관에 빠져 진리에 맞서 싸운다면, 그들은 그들이 전하는 기별의 모든 힘을 빼앗아 가는 것입니다.

육식, 차 마시기, 폭식에 탐닉하는 사람들은 고통과 죽음의 수확을 거두고 있는 것입니다. 위장에 해로운 음식이 유입되면 식욕이 강화됩니다.

Machine Translated by Google

영혼에 대항하여 열등한 성향을 발전시킵니다. 육식은 관능을 발달시키는 경향이 있습니다. 관능이 발달하면 영성이 감소되어 마음이 진리를 이해할 수 없게 됩니다.

하나님의 말씀은 우리가 육신의 정욕을 절제하지 않으면 육신의 정욕이 영적인 정욕과 충돌하게 될 것이라고 분명히 경고합니다. 먹고 싶은 욕망은 건강과 평화에 맞서 싸웁니다. 그리하여 인간의 가장 높은 속성과 가장 낮은 속성 사이에 전쟁이 성립됩니다. 강력하고 활동적인 하위주체 성향이 영혼을 억압합니다. 하늘이 허락하지 않은 식욕의 방종으로 인해 존재의 가장 높은 이익이 위험에 처해 있습니다."

Review and Herald, 1902년 5월 27일. CRA, 382.
"육식의 도덕적 해악은 육체적인 해악 못지않게 뚜렷합니다. 육식은 건강에 해로우며, 그것이 신체에 영향을 미치는 것은 무엇이든 그에 상응하는 정신과 영혼에도 영향을 미칩니다. 육식이 동물을 향한 잔인함과 그것을 가하는 사람과 관찰하는 사람에게 미치는 영향에 대해 생각해 보십시오. 이것이 우리가 하나님의 피조물을 대하는 온유함을 얼마나 파괴하는가!" 좋은 삶의 과학, p. 315.

죽은 동물의 고기를 흔히 사용하는 것은 체질뿐만 아니라 도덕에도 나쁜 영향을 미쳐 왔습니다. 다양한 형태의 건강 악화의 원인을 추적해 보면 육식의 안전한 결과를 보여줄 것입니다. 원고 22, 1887.

고기를 먹는 사람들은 이 문제에 관해 하느님께서 주신 모든 경고를 무시합니다. 그들은 안전한 길을 걷고 있다는 증거가 없습니다. 그들은 죽은 동물의 고기를 먹는 것에 대해 변명의 여지가 없습니다. 하나님의 저주는 동물 창조에 달려 있습니다. 종종 고기를 먹으면 위장이 악화되어 질병이 발생합니다. 암, 종양, 폐질환은 주로 고기를 먹음으로써 발생합니다. 퍼시픽 유니온 레코더(Pacific Union Recorder), 1902년 10월 9일.

오! 지금은 자신의 품성 형성에 너무 부주의하고 무관심한 모든 사람이 나에게 계시된 대로 이러한 문제를 분별할 수 있다면 좋겠습니다. 육식에 탐닉하는 사람들은 죽은 동물의 고기에 대한 식욕을 정당화하기 위해 결코 입을 열지 않을 것입니다. 그러한 정권은 그들의 혈관 속 혈액을 오염시키고 낮은 감각적 열정을 자극합니다. 그것은 하나님과 진리를 이해하고 자신을 아는 데 대한 생생한 인식과 사고력을 약화시킵니다. 원고 3, 1897.

고기를 먹는 것은 이제 특히 위험합니다. 고기는 결코 최고의 음식이 아니었습니다. 그러나 현재 동물의 질병이 너무 급속히 증가하고 있기 때문에 그 사용은 이중으로 반대할 만합니다.
좋은 삶의 과학, p. 313.
동물들은 점점 더 아프고 있으며, 머지않아 제칠일안식일예수재림교인을 제외한 많은 사람들이 육식을 포기하게 될 것입니다. 남자와 여자가 고기를 먹지 않아도 되도록 건강하고 영양가 있는 음식을 준비해야 합니다.

증언, 권. 7, p. 124.
진리를 아는 사람들은 언제 현세와 영원을 위한 올바른 원리에 따라 행동을 취하게 될까요? 그들은 언제 건강 개혁의 원칙에 충실할 것인가? 고기를 먹는 것이 위험하다는 것을 언제 알게 될까요? 나는 한때 고기를 먹는 것이 안전했다면 지금은 안전하지 않다고 말하라는 지시를 받았습니다. 원고 133, 1902.

나에게 주어진 빛은 머지않아 우리가 동물성 식품의 사용을 포기해야 할 것이라는 것입니다.
우유도 버려야 합니다. 질병은 빠르게 축적됩니다. 인간이 땅을 파멸시켰으므로 하나님의 저주가 이 땅에 이르렀다. 인간의 습관과 관행으로 인해 지구는 인간 가족이 먹을 고기를 대체할 다른 음식을 먹어야 하는 상황에 이르렀습니다. 육식은 절대 필요하지 않습니다. 하나님은 우리에게 다른 것을 주실 수도 있습니다. 연합 회의 기록(호주), 1899년 7월 28일.

만일 형제들이 자기들이 먹는 고기의 성질을 정확히 알 수 있었다면, 그 고기를 먹은 동물이 죽어서 살아 있는 것을 볼 수 있었을 것입니다. 그들이 먹는 고기를 먹고 있는 바로 그 동물들은 흔히 너무 아프기 때문에 그것들을 놔두면 스스로 죽을 것입니다. 그러나 그 속에 생명의 기운이 있을 동안에 그들은 죽임을 당하여 데려가느니라

Machine Translated by Google

마켓으로. 형제들은 최악의 체액과 독을 그들의 몸에 직접 받아들이지만 그것을 이해하지 못합니다. 증언, 권. 2, 페이지. 404-405.

동물의 고통과 그 영향 – 너무 아픈 동물은 종종 시장에 나와 음식으로 팔리므로 주인이 더 이상 키우기를 두려워합니다. 그리고 판매용 비육 과정 중 일부는 질병을 유발합니다. 빛과 순수한 공기가 차단되고, 더러운 마구간의 공기를 마시며, 아마도 상한 음식으로 인해 살이 찌게 되면서 유기체 전체가 더러운 물질로 오염되었음을 알게 됩니다.

동물은 종종 장거리 운송되며 시장에 도달하기까지 큰 고통을 겪습니다. 푸른 목초지에서 데려와 덥고 먼지가 많은 길을 따라 피곤한 수 킬로미터를 여행하거나 더러운 차에 붐비고 열이 나고 지치고 종종 몇 시간 동안 음식과 물이 부족한 불쌍한 생물은 죽음으로 인도되어 인간이 그의 시체를 잔치로 먹습니다. . 좋은 삶의 과학, p. 314.

많은 사람들이 전적으로 고기 섭취로 인한 질병으로 사망합니다. 그러나 이런 이유로 세상은 더 현명해 보이지 않습니다. 도살장까지 먼 거리를 이동한 동물들은 희생되는 경우가 많습니다. 그의 피가 뜨거워졌습니다. 그들은 뚱뚱하고 건강한 운동을 하지 못하며, 여행을 많이 하고 나면 지치고 지쳐 시장을 위해 도살됩니다. 그 피는 염증이 심하고, 그 살을 먹는 자는 독을 삼킨다. 일부는 즉시 영향을 받지 않는 반면, 다른 일부는 심한 통증에 사로잡혀 발열, 콜레라 또는 일부 알려지지 않은 질병으로 사망합니다.

수많은 동물들이 도시 시장에 팔리는데 파는 사람은 아픈 줄 알며, 사는 사람도 그 사실을 항상 모르는 것은 아니다. 특히 대도시에서는 이것이 대규모로 행해지며, 육식을 하는 사람들은 자신들이 아픈 동물의 고기를 먹고 있다는 사실을 인식하지 못합니다.

도살장으로 끌려간 일부 동물들은 무슨 일이 일어날지 본능적으로 이해하는 듯 보이며, 말 그대로 미친 듯이 화를 냅니다.
이 상태에서 그들은 죽임을 당하고 그들의 고기는 시장에 내놓을 준비가 됩니다. 이 고기는 독성이 있어 소비자에게 경련, 경련, 뇌졸중 및 급사를 경험하게 했습니다. 그러나 이 모든 고통의 원인은 육체에 있는 것이 아닙니다.

일부 동물은 도살장으로 끌려갈 때 비인도적인 대우를 받습니다. 그들은 말 그대로 고문을 당하고, 오랜 시간 극심한 고통을 겪은 뒤 학살을 당합니다. 돼지는 해충의 공격을 받더라도 시장에 내놓을 준비가 되어 있었고, 돼지의 독성이 있는 고기는 전염병을 퍼뜨려 대규모 폐사를 초래했습니다. 영적 은사, vol. 4, 페이지. 147과 148.

육식의 신체적 결과는 질병과 돌연사 가능성을 높입니다.
고기를 먹으면 질병에 걸릴 확률이 10배나 높아집니다. 증언, 권. 2, p. 64.

세상 의사들은 인간 가족 가운데 질병이 급속히 증가하는 것을 설명할 수 없습니다.
그러나 우리는 이러한 고통의 대부분이 죽은 동물의 고기를 먹음으로써 발생한다는 것을 알고 있습니다. 편지 83, 1901.

동물은 아프며, 동물의 고기를 먹음으로써 우리는 조직과 혈액에 질병의 씨앗을 심습니다. 그런 다음 건강에 해로운 환경의 변화에 노출되면 이는 더욱 민감해집니다. 또한 우리가 전염병과 만연한 전염병에 노출되면 유기체는 악에 저항할 수 있는 위치에 있지 않습니다. 미출판 증언, p. 8.

지방이 많지만 좋은 소재는 아닙니다. 당신은 그 비만 때문에 더 나빠 보입니다. 두 사람 모두 12~15킬로그램의 지방을 제거할 수 있는 좀 더 절약적인 식단을 채택했다면 질병에 걸릴 위험이 훨씬 줄어들 것입니다. 육류 식품은 품질이 낮은 혈액과 고기를 생산했습니다. 당신의 몸은 염증 상태에 있으며 질병에 걸릴 준비가 되어 있습니다. 당신은 질병에 맞서 싸우고 극복할 수 있는 체질적 저항력을 갖고 있지 않기 때문에 급성 질병의 공격과 돌연사에 직면할 수 있습니다. 당신이 갖고 있다고 자부하는 힘과 건강이 약하다는 것이 증명될 때가 올 것입니다. 증언, 권. 2, p. 61.

병든 피 - 나는 하나님의 영으로부터 그들의 고통과 질병이 그들에게 주어진 빛을 무시함으로써 발생했다는 사실을 많은 사람들에게 알리라는 느낌을 받았습니다.

Machine Translated by Google

건강 개혁의. 나는 그들에게 필수적이라고 여겨지는 육식이 필요하지 않다는 것과 그들이 먹은 것으로 구성되어 있기 때문에 뇌와 뼈와 근육이 건강하지 못한 상태에 있다는 것을 보여 주었습니다. 왜냐하면 그들은 죽은 동물의 살을 먹고 살기 때문입니다. 그의 피는 이 부적절한 정권에 의해 타락하고 있었다; 그들이 먹는 고기는 병들고 그들의 몸 전체가 무겁고 부패했다는 것입니다. 미출판 증언, p. 4.

고기 음식은 혈액에 해를 끼칩니다. 고기를 향신료로 요리하고, 맛있는 케이크나 파이와 함께 먹으면 혈액의 질이 나빠질 것입니다. 이러한 유형의 음식을 흡수하려고 하면 유기체에 과부하가 걸립니다. 사람의 위장에 들어가지 않는 고기 파이와 피클은 혈액의 질이 좋지 않습니다. 그리고 품질이 좋지 않은 음식, 제대로 준비되지 않은 음식, 양이 부족한 음식은 좋은 피를 형성할 수 없습니다. 육류 음식과 고도로 개선된 음식, 그리고 열악한 식단도 같은 결과를 낳을 것입니다. 선별된 증언, 권. 1, 페이지. 190.

암, 종양 및 모든 염증성 질환은 주로 육류 음식으로 인해 발생합니다.

하나님께서 나에게 주신 빛에 따르면, 암과 종양이 널리 퍼지는 것은 주로 죽은 동물의 고기를 많이 사용하기 때문입니다. 미출판 증언, p. 7.

암, 결핵, 종양 – 육식이 심각한 문제입니다. 인간은 죽은 동물의 고기를 먹고 살아야 하는가? 하나님께서 주신 빛에 따르면 대답은 이렇습니다. 아니오, 확실히 아니오입니다. 건강 개혁 기관은 이러한 의미에서 교육해야 합니다. 인간 유기체를 이해하려는 의사는 환자에게 죽은 동물의 살을 먹고 살도록 권장해서는 안됩니다. 이는 동물계의 질병 증가를 나타내야 합니다. 검사관의 증언에 따르면 질병이 없는 동물은 거의 없으며, 고기를 광범위하게 먹는 관습으로 인해 암, 종양, 악창, 결핵 및 기타 유사한 질병 등 모든 종류의 질병에 걸리게 된다는 것입니다. 원고 3, 1897.

고기를 먹는 사람은 자신이 무엇을 먹고 있는지 거의 알지 못합니다. 종종 그들은 동물들이 아직 살아 있는 것을 보고 그들이 어떤 종류의 고기를 먹고 있는지 알면 혐오감을 느끼며 반발할 것입니다. 사람들은 결핵과 암 미생물이 가득한 고기를 끊임없이 먹습니다. 이것이 이러한 질병과 다른 질병이 전달되는 방식입니다. 좋은 삶의 과학, p. 313.

그리스도인이라고 공언하는 많은 사람들의 식탁은 위장을 자극하고 몸에 열을 발생시키는 다양한 요리로 매일 차려집니다. 육류 음식은 혈액이 암성 체액과 음낭성 체액으로 가득 찰 때까지 일부 가족의 식탁에서 주요 식품을 구성합니다. 그들의 몸은 그들이 섭취하는 것으로 구성됩니다. 그러나 그들에게 고통과 질병이 닥칠 때, 그것은 섭리에서 오는 고난으로 간주됩니다. 증언, 권. 3, p. 563.

정신적 활력을 감소시킵니다. 육식을 임의로 섭취하는 사람들은 항상 깨끗한 두뇌와 활동적인 지성을 갖고 있는 것은 아닙니다. 동물 고기를 사용하면 몸이 무거워지고 영의 미세한 감각이 둔해지는 경향이 있기 때문입니다. 건강에 관한 조언, p. 115.

하나님께서는 당신의 백성의 지각력이 명확하고 열심히 일할 수 있기를 원하십니다. 그러나 형제들이 육식을 한다면 그들의 정신이 생산적일 것이라고 기대해서는 안 됩니다. 생각은 정화될 필요가 있습니다. 그러면 하나님의 축복이 그분의 백성 위에 임할 것입니다. 대총회 회보, 1901년 4월 12일.

고기를 많이 먹는 사람이 맑은 두뇌, 활동적인 지성을 갖는 것은 불가능합니다.
선별된 증언, 권. 1, 페이지. 194.
무의식적인 관능주의 문제에 대해서는 놀랄 만큼 무관심이 존재합니다. 죽은 동물의 고기를 먹는 것이 관례입니다. 이것은 인간 유기체의 낮은 열정을 자극합니다. 미출판 증언, p. 4.

육식은 성향을 변화시키고 동물성을 강화시킨다. 우리는 우리가 먹는 것으로 구성되어 있으며, 고기를 너무 많이 먹으면 지적 활동이 감소합니다. 학생들은 고기를 맛보지 않았다면 학업에서 훨씬 더 많은 성취를 이룰 것입니다. 육체를 사용함으로써 인간이라는 도구의 동물적인 부분이 강화될 때, 지적 능력은 비례적으로 약화됩니다. 고기를 버리면 종교 생활을 더 성공적으로 얻고 유지할 수 있습니다.

Machine Translated by Google

음욕적인 성향을 갖게 되고 도덕적, 영적 본성을 약화시킵니다. “육체의 소욕은 성령을 거스르고 성령의 소욕은 육체를 거스리느니라”(갈 5:17). 미출판 증언, p. 7.

열등한 열정을 강화합니다. 식단이 가장 단순한 품질이어야 하는 때가 있다면 바로 지금입니다.

우리는 자녀 앞에 고기를 놓아서는 안 됩니다. 그 영향은 가장 낮은 정욕을 소생시키고 강화시키며, 도덕적 능력을 약화시키는 경향이 있습니다. 선별된 증언, 권. 1, 페이지. 262.
나는 육식을 사용하면 자연을 동물화하는 경향이 있고, 남녀가 서로에 대해 느껴야 할 사랑과 동정심을 빼앗는 경향이 있다는 지시를 받았습니다. 우리는 우리가 섭취하는 것으로 구성되어 있으며, 식단이 주로 동물성 음식으로 구성된 사람들은 하위 열정이 존재의 가장 높은 능력을 차지하도록 허용하는 상태에 놓이게 됩니다.

우리는 다이어트에 있어서 지켜야 할 정확한 선을 긋지 않습니다. 건강식품에는 종류가 많습니다. 그러나 우리는 고기가 하나님의 백성에게 합당하지 않다고 말합니다. 그것은 인간을 동물화합니다. 이처럼 과일, 곡식, 견과류가 풍부한 나라에서 누가 죽은 동물의 고기를 먹어야 한다고 생각할 수 있겠습니까? 원고 50, 1904.

만일 상황이 그래야만 한다면 우리 교회를 구성하는 가정에서 우리는 주님을 위해 두 배의 봉사를 할 수 있을 것입니다. 나에게 전달된 빛은 건강 개혁에 관해 더욱 결정적인 기별을 제시하는 것이 필요하다는 것입니다. 고기를 먹는 사람들은 낮은 성향을 강화시키고 질병이 걸릴 수 있는 길을 준비합니다. 편지 200, 1903.

그대의 가족은 육식을 많이 하였으며, 감각적인 성향은 강화되었으나 지성은 약화되었습니다. 우리는 우리가 먹는 것으로 구성되어 있으며, 우리가 주로 죽은 동물의 고기를 먹고 산다면, 우리는 그들의 본성을 공유해야 합니다. 당신은 당신의 유기체의 낮은 본성을 선호하는 반면, 더 세련된 본성은 약화되었습니다.”

증언, 권. 2, 페이지. 60-61. CR, 382-390. 직접 견적은 어디서 시작되나요?
“주제는 다양한 측면에서 나에게 제시되었습니다. 고기 사용으로 인한 사망은 식별되지 않습니다. 만일 그렇다면 우리는 더 이상 죽은 동물의 고기를 탐닉하는 주장과 변명을 듣지 않을 것입니다. 시체를 식탁에 올려 메뉴를 구성하지 않고도 배고픔을 만족시킬 수 있는 좋은 것들이 많이 있습니다.” 미출판 증언, p. 8.

“많은 사람들이 단지 고기를 먹었다는 이유로 질병으로 사망하는데, 자신이나 다른 사람들은 그 원인을 거의 의심하지 않습니다. 일부 사람들은 그 효과를 즉시 느끼지 못하지만 이것이 그들에게 해를 끼치 지 않는다는 증거는 아닙니다. 그것은 확실히 신체에서 작용할 수도 있지만 현재 피해자는 그것에 대해 아무것도 이해하지 못할 수도 있습니다. 건강에 관한 조언, p. 115. CRA, 391.
“당신은 고기 사용에 대한 방종을 옹호하면서 다음과 같이 반복해서 말했습니다. '그것이 다른 사람에게 아무리 해로울지라도 나에게는 해가 되지 않습니다. 왜냐하면 나는 평생 고기를 사용해 왔기 때문입니다.' 그러나 고기를 먹지 않았다면 얼마나 건강해질 수 있었는지 당신은 알지 못합니다.”
증언, 권. 2, p. 61.

특별히 정죄받은 돼지 – 하나님께서는 당신에게 빛과 지식을 주셨고, 당신은 그것이 그분으로부터 직접 온다고 공언했으며 식욕을 버리라고 지시하셨습니다. 여러분은 돼지고기를 사용하는 것이 그분이 특별히 자신의 권위를 나타내기를 원해서가 아니라 그것을 먹는 사람들에게 해를 끼칠 것이기 때문에 주어진 그분의 명시적인 명령에 어긋난다는 것을 알고 있습니다. 그것을 사용하면 혈액이 불순해져서 음낭과 다른 체액이 유기체를 부패시키고 전체 유기체가 고통을 받게 될 것입니다. 특히 뇌의 예민하고 연약한 신경이 약해지고 둔해져서 신성한 것들이 분별되지 못하고 평범한 것들의 낮은 수준에 놓이게 될 것입니다. 증언, 권. 2, p. 96.

기생충이 돼지의 조직에 모여듭니다. 이에 대해 하느님께서는 이렇게 말씀하셨습니다. “그 사람은 너희에게 부정할 것이다. 그의 살을 먹지 말며 그의 시체를 만지지도 말라”(신명기 14:8). 이 명령은 돼지고기가 먹기에 부적합하기 때문에 내려진 것입니다. 돼지는 공공 청소부이고 이것이 그들에게 주어진 유일한 직업입니다. 어떤 경우에도 인간이 그분의 살을 먹어서는 안 됩니다.
좋은 삶의 과학, p. 314.

Machine Translated by Google

돼지는 가장 흔한 식품 중 하나이지만 가장 해로운 식품 중 하나입니다. 하나님께서 히브리인들에게 돼지고기를 먹는 것을 금하신 것은 단지 그분의 권위를 보여주기 위해서가 아니라 인간이 먹기에 적합하지 않았기 때문입니다. 그것은 몸을 음낭으로 가득 채우고 특히 더운 기후에서는 나병과 다양한 종류의 질병을 일으킬 것입니다. 그 기후에서 신체에 미치는 영향은 추운 기후보다 훨씬 더 해로웠습니다. 그러나 하나님은 어떤 경우에도 돼지를 잡아먹도록 의도하신 적이 없습니다. 이교도들은 돼지를 식품으로 사용했고, 미국인들은 돼지를 식단의 중요한 부분으로 풍부하게 사용해 왔습니다. 돼지고기는 자연 상태에서는 맛이 없습니다. 양념을 많이 해서 식욕을 돋우는데, 이는 나쁜 일을 더욱 악화시킨다. 돼지고기는 무엇보다도 혈액 상태를 나쁘게 만든다. 그것을 임의로 섭취하는 사람은 병에 걸릴 수밖에 없습니다. 야외에서 운동을 많이 하는 사람들은 실내에서 생활하는 사람들, 앉아서 생활하는 습관, 정신적인 작업을 하는 사람들과 마찬가지로 돼지고기 섭취의 나쁜 영향을 인식하지 못합니다.

그러나 돼지고기를 먹음으로써 해를 입는 것은 육체적인 건강만이 아니다. 이 무거운 음식을 사용함으로써 정신은 영향을 받고 섬세한 감각은 둔해집니다. 모든 생물의 육체가 건강할 수 없고, 더러운 것을 그 본성으로 삼고, 모든 가증한 것을 먹고 산다는 것은 불가능합니다. 돼지고기는 그가 먹는 것으로 구성됩니다. 사람이 이 고기를 먹으면 그 고기가 전달하는 불순물로 인해 피와 살이 부패하게 됩니다.

돼지고기를 먹으면 음낭포, 나병, 암성 체액이 발생합니다. 이 동물의 고기를 먹는 것은 여전히 인류에게 가장 극심한 고통을 안겨주고 있습니다. 사는 방법, 페이지. 58.

동물의 지방과 혈액 - 가족으로서 질병에서 면제될 수는 없습니다. 여러분은 동물성 기름을 사용했는데, 이는 하나님께서 그분의 말씀에서 분명히 금지하신 것입니다. “너희는 기름과 피를 먹지 말라 이는 너희 대대에, 너희가 거주하는 각처에서 영원한 규례니라.”
(레위기 3:17). “그리고 너희 집에서는 새나 가축의 피를 먹어서는 안 된다. 누구든지 피를 먹는 사람은 자기 백성 중에서 끊어지리라”(레 11:1).
7:27). 증언, 권. 2, p. 61.
고기에서 기름 냄새가 나는데, 이는 변태적인 취향에 따른 것이기 때문입니다. 동물의 피와 지방은 모두 진미로 섭취됩니다. 그러나 주님께서는 그것을 먹어서는 안 된다는 특별한 지시를 하셨습니다. 왜? 그것을 사용하면 인체의 건강에 해로운 혈류가 발생할 수 있기 때문입니다. 주님의 특별한 인도를 무시한 결과 인간은 많은 어려움과 질병을 갖게 되었습니다. 만약 그들이 좋은 품질의 살과 피를 형성할 수 없는 것을 자신의 유기체에 도입한다면, 그들은 하나님의 말씀을 무시한 결과를 감수해야 합니다. 편지 102, 1896.

물고기가 자주 오염됨 – 많은 곳에서 물고기는 먹이로 삼는 흙에 너무 오염되어 질병의 원인이 됩니다. 이는 물고기가 대도시의 하수구와 접촉하는 경우 특히 그렇습니다. 이러한 재료를 먹고 사는 물고기는 물이 깨끗하고 좋은 곳에서 잡히면서 먼 거리를 이동할 수 있습니다. 그래서 음식으로 사용하면 위험을 전혀 의심하지 않는 사람들에게 질병과 사망을 초래합니다.” 좋은 삶의 과학, 페이지. 314-315. CRA, 391-394. 직접 견적은 어디서 시작되나요?

“고기는 건강과 지구력에 필수적인 것이 아닙니다. 그렇지 않으면 주님께서 아담과 이브가 타락하기 전에 음식을 마련하시는 데 실수를 하셨을 것입니다. 모든 영양 성분은 과일, 채소, 시리얼에 포함되어 있습니다. Review and Herald, 1883년 5월 8일.
근력이 동물성 식품의 사용에 달려 있다고 가정하는 것은 실수입니다. 신체의 필요를 더 잘 공급할 수 있으며 신체 사용을 중단함으로써 더욱 활발한 건강을 누릴 수 있습니다. 과일, 견과류, 야채를 포함한 곡물에는 좋은 혈액 형성에 필요한 모든 영양 특성이 포함되어 있습니다. 이러한 요소들은 육식에 의해서는 충분하지 않거나 완전히 공급되지 않습니다. 만일 고기의 사용이 건강과 힘에 필수적이었다면 동물성 식품은 처음부터 인간의 식단에 포함되었을 것입니다. 좋은 삶의 과학, p. 316.

Machine Translated by Google

왜 중고식품을 이용하나요? – 동물의 식단은 야채와 곡물입니다. 야채를 섭취하기 전에 동물화하여 동물의 몸에 흡수시켜야 합니까?
우리는 시체의 살을 먹음으로써 야채를 섭취해야 합니까? 하나님은 우리의 첫 조상에게 자연 그대로의 열매를 주셨습니다. 그분은 아담에게 동산을 가꾸고 관리하는 책임을 맡기시며 "그것이 너희 먹을 것이 되리라"(창 1:29)고 말씀하셨습니다. 동물은 유지를 위해 다른 동물을 파괴해서는 안 됩니다. 편지 72, 1896.

고기를 먹는 사람들은 중고 곡물과 야채만 먹고 있습니다. 동물은 이런 것들로부터 성장에 필요한 영양분을 받기 때문입니다. 곡물과 채소에서 발견된 생명은 그것을 먹는 사람에게 전달됩니다. 우리는 동물의 고기를 먹음으로써 그것을 받습니다. 하나님께서 우리에게 사용하도록 마련하신 것을 먹음으로써 직접 그것을 얻지 않는 것이 얼마나 더 낫겠습니까!" 좋은 삶의 과학, p.
313. CRA, 395-396. 직접 견적은 어디서 시작되나요?
"고기를 포기할 때는 영양가 있고 동시에 식욕을 돋우는 다양한 시리얼, 견과류, 야채, 과일로 대체해야 합니다. 이는 특히 허약한 사람이나 지속적인 업무에 부담을 느끼는 사람의 경우에 필요합니다. 직접 견적은 어디에서 끝나나요?

빈곤이 흔한 일부 국가에서는 고기가 가장 저렴한 식품입니다. 이러한 상황에서 변화는 더 큰 어려움 속에서 일어날 것입니다. 그러나 수술은 가능합니다.
그러나 우리는 국민의 처지와 평생의 습관의 힘을 고려하여 정당한 생각이라도 무리하게 주장하지 않도록 주의해야 합니다. 어느 누구에게도 갑자기 변경을 요청해서는 안 됩니다. 고기가 있는 곳은 건강하고 값싼 음식으로 채워져야 한다. 이와 관련하여 요리사에 따라 많은 것이 달라집니다. 주의와 기술을 통해 영양가 있고 동시에 맛있는 요리를 준비할 수 있으며 주로 고기 음식을 대체할 수 있습니다.

모든 경우에 양심을 교육하고 뜻을 모아 좋고 건강한 음식을 공급하십시오. 그러면 변화가 빨리 일어나고 고기에 대한 필요성이 곧 사라질 것입니다. 좋은 삶의 과학, 페이지. 316-317.

음식을 적절하게 준비하는 것은 매우 중요한 성과입니다. 특히 고기가 주요 식품이 아닌 곳에서는 훌륭한 요리가 필수 요건입니다. 고기를 대체할 뭔가를 준비하는 것이 중요하고, 이런 대체품을 잘 준비해야 고기가 탐나지 않게 된다." 편지 60a, 1896. CRA, 397-398. 직접 견적은 어디서 시작되나요?

"우리의 식욕이 죽은 동물의 고기를 갈망한다면, 영혼을 거스려 싸우는 육신적인 정욕을 부인할 수 있도록 주님께서 은혜를 베푸시기를 금식하고 기도해야 합니다." 편지 73, 1896. CRA, 400.

"뜨거운 비스킷과 고기는 건강 개혁의 원칙과 전혀 조화되지 않습니다.
감각적 만족을 위해 충동과 사랑을 이성으로 대신한다면 우리는 죽은 동물의 살을 맛보지 않을 것입니다. 고기를 파는 정육점보다 후각에 더 역겨운 것이 어디 있겠습니까? 생고기의 냄새는 부자연스러운 식욕의 배양으로 감각이 왜곡되지 않은 모든 사람에게 불쾌한 것입니다. 사려 깊은 영혼이 보기에 동물이 잡아먹히는 것보다 더 불쾌한 일이 어디 있겠습니까? 건강 개혁에 관하여 하나님께서 주신 빛을 등한히 한다면 그분께서는 그들을 병들게 하는 방향으로 계속 나아가는 사람들을 건강하게 유지하기 위한 기적을 행하지 않으실 것입니다." 미출판 증언, p. 2. CRA, 401.

캡. 16 치즈의 해악

"고기를 먹는 사람들은 자신이 무엇을 먹고 있는지 거의 알지 못합니다. 종종 그들은 동물들이 아직 살아 있는 것을 보고 그들이 어떤 종류의 고기를 먹고 있는지 알면 혐오감을 느끼며 반발할 것입니다. 사람들은 결핵과 암 미생물이 가득한 고기를 끊임없이 먹습니다. 이것이 이러한 질병과 다른 질병이 전달되는 방식입니다. 좋은 삶의 과학, p. 313.

그리스도인이라고 공언하는 많은 사람들의 식탁은 위장을 자극하고 몸에 열을 발생시키는 다양한 요리로 매일 차려집니다. 고기 음식은 일부 가족의 식탁에서 그들의 혈액이 암성 체액으로 가득 차게 될 때까지 주요 음식을 구성합니다.

Machine Translated by Google

타락한. 그들의 몸은 그들이 섭취하는 것으로 구성됩니다. 그러나 그들에게 고통과 질병이 닥치면 그것은 섭리의 재앙으로 간주됩니다." 증언, 권. 3, p. 563. CRA, 368.
"치즈에 관해서는 우리가 수년 동안 그것을 사거나 식탁 위에 올려 놓지 않았다고 확신합니다. 우리는 치즈를 식품으로 만드는 것은커녕 구매하는 것도 생각해 본 적이 없습니다." 편지 1, 1875. CRA, 370.

캡. 17 지방은 중독과 죽음을 가져온다

"음식개혁은 진보적이어야 합니다. 직접 견적은 어디에서 끝나나요? 사람들에게 우유나 버터를 사용하지 않고 음식을 준비하는 방법을 가르쳐 주십시오. 사람들 사이에서 사악함이 증가함에 따라 동물의 질병도 증가하고 있기 때문에 계란, 우유, 크림 또는 버터를 사용하는 데 안전하지 않을 때가 곧 올 것이라고 그들에게 말하게 하십시오.

타락한 인류의 죄악으로 인해 모든 동물이 지구를 저주하는 질병으로 신음할 때가 다가오고 있습니다.

하나님께서는 당신의 백성에게 이러한 것들을 사용하지 않고도 건강에 좋은 음식을 준비할 수 있는 능력과 재치를 주실 것입니다. 우리 국민들이 건강에 해로운 모든 요리법을 거부하게 해주세요. 증언, 권. 7, p. 135.
버터는 부엌에서 사용할 때보다 빵에 넣어 먹을 때 덜 해롭습니다. 그러나 원칙적으로 완전히 없애는 것이 좋습니다. 좋은 삶의 과학, p. 302.

올리브, 크림, 견과류 및 건강에 좋은 음식으로 대체하세요. 올리브는 매 끼니마다 좋은 결과를 얻을 수 있도록 준비할 수 있습니다. 버터 사용으로 얻을 수 있는 이점은 적절하게 준비된 올리브로 대체함으로써 얻을 수 있습니다. 올리브 오일은 변비를 교정해주며, 결핵 환자나 위장의 염증과 자극으로 고통받는 사람들에게는 어떤 약보다 좋습니다. 식품으로서는 어떤 중고 동물성 지방보다 더 좋습니다. 증언, 권. 7, p. 134.

적절하게 준비되면 견과류와 같은 올리브가 버터와 고기 음식을 대체합니다. 올리브에서 먹는 올리브 오일은 동물성 지방보다 훨씬 좋습니다. 완하제로 작용합니다. 그것의 사용은 결핵 환자에게 유익할 것이며 염증이 생기고 자극받은 위장에도 약이 됩니다. 좋은 삶의 과학, p. 298.

건강식품 산업이 해야 할 일을 수행하려면 자원과 우리 국민의 적극적인 협력이 필요합니다. 그의 계획은 사람들에게 고기를 대신할 음식을 공급하고 또한 소의 질병으로 인해 점점 더 불쾌해지고 있는 우유와 버터를 공급하는 것입니다. 연합 회의 기록(호주), 1900년 1월 1일.

어린이에게는 좋지 않습니다. 어린이에게는 일반적으로 고기, 조미료, 버터, 치즈, 돼지고기, 고급 파스타 및 조미료를 먹는 것이 허용되었습니다. 또한 불규칙적으로, 식사 사이에 건강에 해로운 음식을 먹는 것도 허용됩니다. 이런 것들은 위장을 상하게 하고 부자연스러운 행동으로 신경을 자극하며 지성을 약화시키는 일을 합니다. 부모들은 질병과 죽음을 초래할 씨앗을 뿌리고 있다는 사실을 이해하지 못합니다.

증언, 권. 3, p. 136.
테이블 위에 버터를 올려서는 안됩니다. 왜냐하면 그렇게 하면 일부 사람들은 그것을 마음대로 사용하여 소화에 해를 끼칠 것이기 때문입니다. 하지만 그 형제는 음식을 더 맛있게 만들기 위해 때때로 차가운 빵에 약간의 버터를 사용할 수도 있었습니다. 이렇게 하면 맛이 없는 음식만 준비하는 것보다 훨씬 덜 해로울 것입니다. 편지 37, 1901.

가장 순수한 버터를 얻을 수 없을 때 나는 하루에 두 끼만 먹으며 35년 전에 전해진 빛을 여전히 따르고 있습니다. 난 고기를 안 먹는다. 나는 버터 문제를 해결했다. 나는 그것을 사용하지 않습니다. 이 질문은 가장 순수한 물건을 얻을 수 없는 곳에서는 쉽게 해결될 수 있습니다. 우리에게는 저지와 홀스타인이라는 두 마리의 좋은 젖소가 있습니다.

우리는 크림을 사용하는데, 우리 모두는 그것에 만족합니다. 편지 45, 1903.

Machine Translated by Google

육류 식품으로 분류되어서는 안 됩니다 – 우유, 계란, 버터는 육류 식품으로 분류되어서는 안 됩니다. 어떤 경우에는 달걀을 사용하는 것이 유익합니다. 우유와 계란의 사용을 완전히 거부해야 한다고 말할 때가 아직 오지 않았습니다. 주로 빵과 우유로 음식을 먹는 가난한 가족이 있습니다. 그들은 과일이 거의 없고 고기 대체품을 살 여유가 없습니다. 다른 모든 전도 사업과 마찬가지로 건강 개혁을 가르칠 때에도 우리는 사람들이 있는 곳에서 그들을 만나야 합니다. 맛있고 영양가 있으면서도 값싼 건강 개혁 식품을 준비하는 방법을 그들에게 가르칠 수 있을 때까지 우리는 건강 개혁 제도에 관한 가장 진보된 제안을 제시할 자유가 없습니다. 증언, 권. 7, p. 135.

다른 사람들이 자신의 신념을 가지도록 허용하십시오. 우리는 세상에는 너무 많은 유형의 사고방식이 있으며, 음식에 관한 모든 문제에 대해 모든 사람이 우리와 똑같이 볼 것이라고 기대할 수는 없다는 점을 기억해야 합니다. 마음은 정확히 같은 방향을 따르지 않습니다. 나는 버터를 먹지 않지만 우리 가족 중에는 버터를 먹는 사람들이 있습니다. 그것은 내 탁자 위에 놓여 있지 않습니다. 하지만 가끔씩 즐겨 먹는 가족들을 괴롭히지는 않아요.” CRA, 349-351.

직접 견적은 어디서 시작되나요?
“우유를 얻는 동물이 항상 건강한 것은 아닙니다. 아플 수도 있습니다. 소는 아침에 분명히 건강하다가 밤이 되기 전에 죽을 수도 있습니다. 그래서 그 사람은 아침에 벌써 몸이 아프고 젖도 오염되어 있었는데 여러분은 그것을 모르고 있었습니다. 동물의 창조물은 아프다.” 선별된 증언, 권. 1, 페이지. 190. CRA, 356-357.

“어떤 사람들은 건강 개혁의 원칙을 제시할 때 유익하기보다는 해가 되는 변화를 도입하는 것을 선호할 위험이 있습니다. 건강 개혁은 급진적인 방식으로 권장되어서는 안 됩니다. 현재 상황에서는 우유, 달걀, 버터를 모두 거부해야 한다고 말할 수는 없습니다. 우리는 혁신을 하지 않도록 조심해야 합니다. 왜냐하면 극단적인 가르침의 영향을 받아 극단적으로 가는 성실한 사람들이 있기 때문입니다. 그대의 외모는 건강 개혁의 사업에 해를 끼칠 것이다. 자신이 거부하는 음식을 적절하게 대체하는 방법을 아는 사람이 거의 없기 때문입니다.” 편지 98, 1901.

우리는 버터를 사용함으로써 질병에 걸릴 위험성과 어린이들이 계란을 과도하게 사용함으로써 발생하는 폐해에 대해 경고를 받았지만 잘 처리되고 적절하게 먹인 계란을 사용하는 것을 원칙에 어긋난다고 생각해서는 안 됩니다. 암탉. 계란에는 특정 독을 중화시키는 약효 성분이 들어 있습니다.

일부 사람들은 우유, 계란, 버터를 먹지 않음으로써 몸에 필요한 음식을 공급하지 못하여 허약해지고 일을 할 수 없게 되었습니다. 그러므로 건강 개혁은 그 명성을 잃게 됩니다. 우리가 견고하게 세우려고 노력한 사역이 하나님께서 요구하지 않으시는 이상한 것들로 혼동되고, 교회의 활력이 마비되게 됩니다. 그러나 하나님께서는 그러한 극단적인 생각이 초래되는 결과를 막기 위해 개입하실 것입니다. 복음은 죄 많은 인류를 조화시키는 것을 목표로 합니다. 그 목적은 부자와 가난한 사람을 함께 예수님의 발 앞에 데려오는 것입니다. 증언, 권. 9, 페이지. 162.

가난한 사람들은 건강 개혁이 그들에게 제시되었을 때 “무엇을 먹을까? 우리는 고기 대용품을 살 여유가 없다”고 말합니다. 나는 가난한 사람들에게 복음을 전할 때 그들에게 가장 영양가 있는 음식을 먹으라고 말하라는 지시를 받았습니다. 나는 그들에게 '계란이나 우유나 크림을 먹으면 안 된다'고 말할 수 없습니다. 음식을 준비할 때 버터를 사용해서는 안 됩니다.' 복음은 가난한 이들에게 전파되어야 하며 가장 엄격한 제도를 규정할 때가 아직 이르지 않았습니다.” CRA, 352-

353. 직접 견적은 어디에서 시작됩니까?

캡. 18가지 과도한 조미료: 혈액 독

“세상 사람들이 흔히 사용하는 조미료는 소화에 해롭습니다.” 편지 142, 1900.

비록 음식이나 음료로 사용되기는 하지만 위장을 자극하고 혈액을 독살시키며 신경을 자극하는 매우 다양한 품목들이 각성제와 마약이라는 이름으로 분류됩니다. 그것의 사용은 긍정적인 악입니다. 많은 사람들이 각성제의 스릴을 추구합니다.

Machine Translated by Google

결과는 만족스럽습니다. 그러나 항상 반응이 있습니다. 부자연스러운 각성제의 사용은 항상 과도한 경향이 있으며, 퇴화와 파멸을 조장하는 활성 물질입니다.
이렇게 바쁜 시기에는 자극적인 음식이 덜할수록 좋습니다. 조미료는 본질적으로 해롭다. 겨자, 후추, 향료, 피클 등은 위를 자극하고 혈액을 열이 나고 불순하게 만듭니다. 술고래의 위장 염증 상태

알코올 음료의 효과를 설명하기 위해 종종 그려집니다. 자극적인 조미료를 사용하면 비슷한 염증 상태가 발생합니다. 곧 평범한 음식은 더 이상 식욕을 만족시키지 못합니다. 유기체는 더 자극적인 것에 대한 욕구, 즉 강한 욕구를 느낍니다.

좋은 삶의 과학, p. 325.
식탁에 올릴 음식을 준비하는 데 사용되는 조미료와 향신료는 차, 커피, 음료가 작업자의 작업 수행에 도움이 되는 것처럼 소화에 도움이 됩니다.
즉각적인 효과가 사라지면 사람들의 생산성은 정상 이상으로 상승한 것과 같은 비율로 정상 이하로 떨어집니다. 이는 이러한 물질에 자극을 받았을 때의 수준입니다. 유기체가 약해졌습니다. 혈액이 오염되고 염증이 발생하는 것은 확실한 결과입니다. 미출판 증언, p. 6.

조미료는 위를 자극하고 건강에 해로운 음식에 대한 갈망을 유발합니다. 우리의 식탁에는 자극적인 물질이 전혀 없는 가장 건강한 음식만 포함되어야 합니다. 술을 마시고 싶은 강한 욕구는 맵고 매운 음식을 준비함으로써 자극됩니다. 이는 몸에 열이 나는 상태를 일으키며, 자극을 진정시키기 위해 음료를 마시는 것 같습니다. 대륙을 횡단하는 반복적인 여행에서는 식당, 식당차, 호텔에 자주 가지 않습니다. 그곳에서 제공되는 음식을 먹을 수 없다는 단순한 이유 때문입니다. 요리에는 소금과 후추로 양념이 많이 되어 있어 거의 참을 수 없는 갈증을 유발합니다. 이러한 요리는 위의 연약한 세포막을 자극하고 염증을 일으킬 수 있습니다. 이러한 음식은 일반적으로 유행하는 식탁에 차려지고 아이들에게 주어지는 음식입니다.

그 효과는 긴장감을 유발하고 물로 해소할 수 없는 갈증을 일으키는 것입니다. 음식은 조미료와 향신료, 심지어 과도한 양의 소금도 사용하지 않고 가능한 가장 간단한 방법으로 준비되어야 합니다. Review and Herald, 1883년 11월 6일.

많은 사람들이 맛에 너무 빠져서 필요한 음식만 섭취하지 않으면 그 안에서 아무런 즐거움도 찾지 못합니다. 매운 음식을 앞에 놓으면 이 뜨거운 채찍질을 해서 배를 아프게 합니다. 이 위는 자극이 없는 음식을 인식하지 못하도록 처리되었기 때문입니다." 편지 53, 1898. CRA, 339-

340. 직접 견적은 어디에서 시작됩니까?
"나는 소금을 조금 사용하고 항상 그것을 가지고 있습니다. 왜냐하면 하나님께서 나에게 지시하신 대로 이 소금은 해롭기는커녕 오히려 피에 꼭 필요한 것이기 때문입니다. 나는 이것의 이유와 이유를 모르지만 나에게 주어진 지시를 여러분에게 전달합니다." 편지 37, 1901.

소스와 식초 – 바쁜 시기에는 음식의 자극이 덜할수록 좋습니다. 조미료는 본질적으로 해롭다. 겨자, 후추, 향료, 피클 등은 위를 자극하고 혈액을 열이 나고 불순하게 만듭니다." 좋은 삶의 과학, p. 325. CRA, 344-345. 직접 견적은 어디서 시작되나요?

"사람의 뱃속에서는 절대 들어갈 수 없는 고기 파이와 피클은 혈액의 질이 좋지 않습니다." 증언, 권. 2, p. 268.

혈액을 생산하는 기관은 양념, 고기 파이, 피클, 병든 고기를 좋은 피로 바꿀 수 없습니다. 증언, 권. 2, p. 383.

소금을 너무 많이 사용하지 말고, 장아찌와 매운 음식을 피하고, 과일을 많이 섭취하면 식사할 때 술을 많이 마셔야 하는 짜증이 많이 사라진다. 좋은 삶의 과학, p. 305.

샐러드는 기름과 식초로 준비되며 위에서 발효되며 음식은 소화되지 않고 분해되거나 썩습니다. 그 결과 혈액에 영양이 공급되지 않고 불순물이 가득하게 되며, 간과 신장에 이상이 생긴다." Letter 9, 1887. CRA, 345. 직접 인용은 어디에서 시작됩니까?

Machine Translated by Google

캡. 체내 설탕의 19가지 작용

“설탕은 위장에 좋지 않습니다. 발효를 일으키고, 이로 인해 뇌가 흐려지고 기분이 나빠집니다.” 원고 93, 1901.

일반적으로 음식에는 설탕이 너무 많이 사용됩니다. 케이크, 푸딩, 퍼프 페이스트리, 젤리 및 과자는 소화 불량의 주요 원인입니다. 우유, 계란, 설탕이 주성분인 크림과 푸딩은 특히 해롭습니다. 우유와 설탕을 너무 많이 함께 사용하는 것은 피해야 합니다. 좋은 삶의 과학, 페이지. 301과 302.

설탕은 몸에 과부하를 줍니다. 장기의 활동이 시작되었습니다.
미시간주 몽칼름 카운티에서 한 사건이 있었습니다. 한 귀족에 관한 사건이었습니다. 그는 키가 6피트가 넘었고 잘생긴 외모를 갖고 있었습니다. 나는 그의 병에 걸린 그를 방문하라는 부름을 받았습니다. 나는 이전에 그에게 그의 생활 방식에 대해 이야기한 적이 있었습니다. “난 네 눈빛이 마음에 안 들어.” 내가 말했다. 그는 많은 양의 설탕을 사용하고 있었습니다. 그의 음식은 그를 만족시키지 못했습니다. 단지 그의 아내가 요리하는 법을 몰랐기 때문입니다.

여러분 중 일부는 요리 방법을 배우기도 전에 과학을 배우기 위해 거의 성인이 된 딸을 학교에 보냅니다. 이때 이것이 가장 중요하게 고려되어야 합니다. 여기 요리하는 법을 모르는 여자가 있었습니다. 나는 건강한 음식을 준비하는 방법을 배우지 못했습니다. 아내와 어머니는 이 중요한 교육 분야가 부족했고, 그 결과 제대로 준비되지 않은 음식이 신체의 요구를 충족시키기에 충분하지 않았기 때문에 설탕을 과도하게 섭취하여 신체 전체에 건강에 해로운 상태를 초래했습니다. 그 남자의 생명은 형편없는 요리 때문에 불필요하게 희생되고 있었습니다.

아픈 사람을 만나러 갔을 때, 나는 최선을 다해 어떻게 행동해야 하는지 말하려고 노력했고, 곧 그 사람은 서서히 나아지기 시작했습니다. 그러나 무작정 힘을 써서 그러지 못하고 질 낮은 음식을 조금 먹고 또 퇴행했다. 이번에는 그에게 약이 없었습니다. 그의 유기체는 부패한 살아있는 덩어리처럼 보였습니다. 그는 나쁜 요리의 희생자로 사망했습니다. 부족한 영양분을 설탕으로 보충하려고 하다가 상황은 더욱 악화됐고, 형제자매들과 함께 식탁에 자주 앉는 경우에도 우유와 설탕을 많이 사용하는 것을 볼 수 있었습니다. 이로 인해 몸이 막히고 소화 기관을 자극하며 뇌에 영향을 미칩니다. 살아있는 기계의 활동적인 기능을 방해하는 모든 것은 뇌에 직접적인 영향을 미칩니다. 그리고 나에게 주어진 빛에 따르면, 설탕은 너무 많이 사용하면 고기보다 더 해롭다. 이러한 변경은 신중하게 이루어져야 하며, 우리가 가르치고 돕고자 하는 사람들의 입장에서 편견을 불러일으키거나 혼란을 주지 않는 방식으로 주제를 다루어야 합니다. 증언, 권. 2, 페이지. 369와 370.

우리는 아무리 좋아하더라도 병적인 상태를 일으키는 음식을 입에 넣도록 지배되어서는 안 됩니다. 왜? - 우리는 하나님의 소유이기 때문입니다. 당신에게는 정복해야 할 왕관이 있고, 얻어야 할 천국이 있고, 피해야 할 지옥이 있습니다. 그러면 그리스도를 위하여 나는 여러분에게 묻습니다. 여러분 앞에 맑고 뚜렷한 광선으로 비치는 빛을 받고 나서 "나는 이것을 좋아하고 저것도 좋아합니다"라고 말하면서 그 빛을 떠나시겠습니까? 하나님께서는 여러분 각자가 계획을 시작하고, 그분의 크신 보살핌과 사랑으로 그분과 협력하고, 모든 영혼과 육체와 영을 고양시키고, 고상하게 하고, 성결하게 하여 우리가 하나님과 함께 일하는 자가 되도록 부르십니다.

과자는 그대로 두는 것이 가장 좋습니다. 테이블 위에 놓인 달콤한 디저트는 그대로 두십시오. 당신은 그것들이 필요하지 않습니다. 하나님의 뜻대로 생각하려면 맑은 마음이 필요합니다.”
Review and Herald, 1902년 1월 7일. CRA, 327-328. 직접 견적은 어디서 시작되나요?
“이제 우유와 설탕에 관해서는, 나는 건강 개혁에 겁을 먹고 이러한 것들의 과도한 사용을 정죄하기 때문에 그와 아무 상관이 없다고 말한 사람들을 알고 있습니다. 변경은 세심한 주의를 기울여 이루어져야 합니다. 우리는 신중하고 현명하게 진행해야 합니다.
우리는 지구의 지적인 남성과 여성에게 권장되는 방향을 따라야 합니다. 다량의 우유와 설탕을 함께 먹으면 해롭다. 그들은 신체에 불순물을 전달합니다. 우유를 생산하는 동물이 항상 건강한 것은 아닙니다. 아플 수도 있습니다. 소는 아침에 분명히 건강하다가 밤이 되기 전에 죽을 수도 있습니다. 그래서 그 사람은 아침에 벌써 몸이 아프고 젖도 오염되어 있었는데 여러분은 그것을 모르고 있었습니다. 축산업이 아프다. 고기가 오염되었습니다. 동물들이 완벽하게 건강하다는 것을 우리가 알 수 있었다면

Machine Translated by Google

그리고 나는 사람들에게 설탕이 많이 들어간 우유보다는 고기를 먹는 것을 권하고 싶습니다.

설탕이 들어간 우유가 초래하는 해를 끼치지는 않습니다. 설탕은 몸을 막습니다. 장기의 활동이 시작되었습니다. 증언, 권. 2, 페이지. 368과 369.
일부 사람들은 건강 개혁을 따른다고 믿고 죽에 우유와 다량의 설탕을 사용합니다. 그러나 설탕과 우유를 함께 먹으면 위에서 발효를 일으키기 쉬우므로 해롭다." 건강에 관한 조언, p. 154. CRA, 330-331.

"달콤한 것은 제쳐두는 것이 좋습니다. 달콤한 디저트 접시는 테이블 위에 그대로 놓아두세요. 형제들은 필요하지 않습니다. 하나님의 지시에 따라 생각하려면 깨끗한 마음이 필요합니다. 이제 건강 개혁의 원칙을 따르는 것은 우리에게 달려 있습니다." Review and Herald, 1902년 1월 7일. CRA, 335.

캡. 20 요리의 예술

"건강한 음식을 준비하는 방법을 아는 것은 요리하는 사람들의 신성한 의무입니다. 많은 사람들이 음식을 준비하는 잘못된 방법으로 인해 길을 잃습니다. 좋은 빵을 만들려면 생각과 주의가 필요합니다. 그러나 잘 만들어진 빵에는 많은 사람들이 생각하는 것보다 더 많은 종교가 담겨 있습니다. 사실 좋은 요리사는 거의 없습니다. 청녀들은 요리와 기타 집안일이 천한 일이라는 것을 이해합니다. 그렇기 때문에 결혼하여 가족을 부양해야 하는 많은 소녀들은 아내와 어머니에게 부과되는 의무에 대해 거의 알지 못합니다.

그것은 하찮은 과학이 아니다 – "요리는 하찮은 과학이 아니라 실생활에서 가장 필수적인 과학 중 하나입니다. 이는 모든 여성이 배워야 할 예술이며, 가난한 계층에게 도움이 되는 방식으로 가르쳐야 합니다. 간단하면서도 영양가 있는 맛있는 음식을 만드는 데는 기술이 필요합니다. 하지만 가능합니다. 요리사는 단순한 음식을 간단하고 건강한 방법으로, 그리고 더욱 맛있고 건강한 방법으로 준비하는 방법을 알아야 합니다. 바로 그 단순함 때문입니다." CRA, 257.

"주방에 대한 지식과 기술이 부족하기 때문에 많은 아내와 어머니들이 매일 가족 앞에 제대로 조리되지 않은 음식을 내놓습니다. 이는 확실히 소화 기관의 균형을 깨뜨리고 혈액의 질을 저하시킵니다. 결과 - 염증성 질환의 빈번한 공격, 때로는 사망.

우리는 모두가 맛있게 먹을 수 있도록 건강에 좋은 다양한 음식을 건강한 방법으로 준비할 수 있습니다. 잘 요리하는 방법을 아는 것이 매우 중요합니다. 제대로 요리하지 않으면 질병과 기분이 나빠집니다. 유기체가 무질서해지고, 하늘에 속한 것들을 분별할 수 없게 됩니다.
좋은 요리에는 당신이 상상하는 것보다 더 많은 종교가 담겨 있습니다. 내가 때때로 집을 떠나 있을 때 식탁 위에 있는 빵과 다른 대부분의 음식이 나에게 해를 끼칠 것이라는 것을 알았습니다. 그러나 나는 나 자신을 유지하기 위해 조금 먹어야만 했습니다. 이런 음식을 만드는 것은 하나님 보시기에 죄입니다." 그리스도인 절제와 성경 위생, pp. 156-158. CRA, 256-257.

"음식 문제는 유기체 전체의 안녕과 관련이 있기 때문에 제대로 조리되지 않은 음식을 식탁 위에 놓는 것은 죄입니다. 주님께서는 당신의 백성들이 위를 산성화시켜 기분을 상하게 하지 않도록 준비된 음식의 필요성을 인식하기를 원하신다. 잘 만든 빵에는 실천적인 종교가 있다는 것을 기억하자. 직접 견적은 어디에서 끝나나요?

요리 지식은 10달란트의 가치가 있습니다. 요리 일을 일종의 노예로 생각하지 마십시오. 부엌에서 일하는 모든 사람이 그것이 명예롭지 않다는 경박한 변명으로 일을 포기한다면 세상의 주민들은 어떻게 되겠습니까? 요리는 다른 서비스 분야에 비해 덜 바람직하다고 보일 수 있지만 실제로는 다른 모든 서비스 분야보다 더 가치 있는 과학입니다. 하나님께서는 건강한 음식을 준비하는 일을 이렇게 여기십니다. 그분은 건강에 좋고 맛있는 음식을 준비하는 일에 충실하게 일하는 사람들을 높이 평가하십니다. 음식을 적절하게 준비하는 기술을 이해하고 이 지식을 활용하는 사람은 다른 어떤 분야의 일에 종사하는 사람보다 더 칭찬받을 가치가 있습니다. 이 달란트는 열 달란트의 가치가 있는 것으로 간주되어야 합니다. 공정한 사용은 보존과 많은 관련이 있기 때문입니다.

Machine Translated by Google

건강한 상태에 있는 인간 유기체의. 그것은 생명과 건강과 불가분의 관계가 있기 때문에 모든 선물 중에서 가장 귀중한 것입니다. 원고 95, 1901.

요리사에 대한 존경 – 나는 재봉사를 소중히 여기고 비서를 소중히 여깁니다. 그러나 생명을 유지하고 뇌와 뼈와 근육에 영양을 공급하기 위해 음식을 준비하는 방법을 잘 아는 요리사는 우리 가족의 도우미 중에서 가장 중요한 위치를 차지합니다. 증언, 권. 2, p. 370.

바느질, 작문, 교정, 회계 또는 가르치는 기술을 배우는 일부 사람들은 자신들이 요리사와 어울리기에는 너무 귀족적이라고 생각합니다.
이러한 아이디어는 사회의 거의 모든 계층에 침투했습니다. 요리사는 자신의 직업이 사회적 지위를 낮추는 것과 같아서 가족과 동등한 입장에서 교제할 것을 기대해서는 안 된다는 생각을 갖게 됩니다. 그렇다면 똑똑한 소녀들이 다른 직업을 찾는다면 놀랄 것입니까? 교육받은 여성 요리사가 너무 적다는 것이 놀라운 일입니까? 놀라운 점은 이런 치료를 받는 분들이 너무 많다는 것입니다.

요리사는 가정 생활에서 중요한 위치를 차지합니다. 이는 위장으로 들어갈 음식을 준비하여 뇌, 뼈, 근육을 형성합니다. 모든 가족 구성원의 건강은 주로 그들의 기술과 지능에 달려 있습니다. 가사 업무를 충실하게 수행하는 사람들이 합당한 배려를 받을 때까지는 결코 합당한 관심을 받지 못할 것입니다. 그리스도인 절제와 성경 위생, p. 74.

결혼하여 가족을 갖고 있지만 아내와 어머니에게 주어진 의무에 대해 실제적인 지식이 거의 없는 소녀들이 많이 있습니다. 그들은 악기를 읽고 연주하는 방법을 알고 있습니다. 하지만 그들은 요리하는 법을 모릅니다. 그들은 가족의 건강에 꼭 필요한 좋은 빵을 만드는 방법을 모릅니다. 잘 요리하고, 건강에 좋은 음식을 매력적인 방식으로 식탁에 올리려면 지능과 경험이 필요합니다. 우리의 위장에 들어갈 음식을 혈액으로 바꾸어 몸에 영양을 공급하도록 준비하는 사람은 매우 중요하고 높은 위치를 차지합니다. 모사사, 양장점, 음악교사의 자리는 요리사만큼 중요하지 않습니다. 증언, 권. 3, 페이지. 156-158.

유능한 요리사가 되는 것은 모든 여성의 의무입니다. 많은 경우 우리 자매들은 이를 모릅니다.
요리하다. 나는 그들에게 이렇게 말할 것입니다. 나는 그 지역 최고의 요리사에게 가서 필요하다면 내가 이 기술의 대가, 즉 총명하고 유능한 요리사가 될 때까지 몇 주 동안 머물겠습니다. 나는 마흔 살이 된다면 이 길을 따를 것이다. 요리하는 법을 아는 것도 여러분의 의무이고, 딸들에게 요리하는 법을 가르치는 것도 여러분의 의무입니다. 당신이 그들에게 요리 기술을 가르치는 동안, 당신은 그들이 빠지고 싶은 유혹을 받을 경솔함과 악덕으로부터 그들을 보호할 장벽을 그들 주위에 세우는 것입니다. 증언, 권. 2, p. 370.

요리하는 법을 배우려면 여성들은 공부해야 하고, 배운 것을 참을성 있게 실천해야 합니다. 사람들은 그렇게 하는 데 수고를 하지 않아서 고통을 받습니다. 나는 이들에게 말합니다: 이제 당신들의 잠자고 있는 에너지를 깨우고 정보를 찾을 시간입니다. 건강하고 맛있는 음식을 준비하는 데 필요한 완전한 지식과 경험을 쌓는 데 소요되는 시간이 낭비라고 생각하지 마십시오. 주방에서의 경험이 아무리 오래되었더라도 여전히 가족에 대한 책임이 있다면 주방을 적절하게 관리하는 방법을 배우는 것이 귀하의 의무입니다.

그리스도인 절제와 성경 위생, p. 49.

남자와 여자는 요리하는 법을 배웁니다. 식습관 개혁을 채택한 많은 사람들은 자신들이 그 일에 적응하지 못한다고 불평합니다. 그러나 그의 테이블에 앉아 보니, 문제는 개조 공사가 아니라 제대로 준비되지 않은 음식 때문이라는 결론에 도달했습니다. 나는 하나님께서 예지를 주신 사람들에게 요리하는 법을 배우라고 호소합니다. 제가 "남성"이라고 말할 때 실수하지 않는 이유는 여성과 마찬가지로 남성도 간단하고 건강한 음식 준비를 이해해야 하기 때문입니다. 그들의 직업은 종종 그들을 건강에 좋은 음식을 얻을 수 없는 곳으로 데려갑니다. 그들은 이 문제에 대해 전혀 모르는 가족들 사이에서 며칠, 심지어 몇 주를 보내도록 부름을 받을 수도 있습니다. 그러므로 지식이 있으면 잘 활용할 수 있습니다. 그리스도인 절제와 성경 위생, pp. 56-57.

Machine Translated by Google

건강 잡지를 공부하세요 – 건강하게 요리하는 방법을 모르는 사람들은 맛있는 요리를 준비하기 위해 좋은 음식과 영양가 있는 음식을 결합하는 방법을 배워야 합니다.
이런 의미에서 지식을 얻고자 하는 사람들은 우리 건강 잡지를 구독해야 합니다. 이에 대한 정보를 찾을 수 있습니다.

지속적인 독창성을 발휘하지 않으면 건강한 요리에 능숙할 수 없습니다. 그러나 위대한 스승에게서 나오는 감동과 제안에 마음이 열려 있는 사람은 많은 것을 배울 것이며 또한 다른 사람들을 가르칠 수도 있을 것입니다. 왜냐하면 그분께서 그들에게 기술과 총명을 주실 것이기 때문입니다. 편지 135, 1902.

개인의 재능 개발을 자극하십시오 – 모든 곳의 남성과 여성이 해당 지역에서 생산된 천연 제품으로 건강한 음식을 준비하여 자신의 재능을 개발하도록 권장하는 것이 신성한 계획입니다. 그들이 하나님께로 향하고 그분의 영의 인도 아래 기술과 기술을 발휘한다면 그들은 천연 제품을 건강한 식품으로 바꾸는 법을 배우게 될 것입니다. 이런 식으로 그들은 가난한 사람들에게 고기를 대신할 음식을 스스로 제공하도록 가르칠 수 있을 것입니다. 그렇게 도움을 받는 사람들은 결국 다른 사람들을 가르칠 수도 있게 될 것입니다. 헌신적인 열정과 에너지를 바탕으로 유사한 작업도 수행될 것입니다. 만약 그것이 더 일찍 이루어졌다면 오늘날 실제로 더 많은 사람이 있을 것이고 지시를 내릴 수 있는 사람도 더 많아졌을 것입니다. 우리의 의무가 무엇인지 배우고 그 일을 하도록 합시다. 우리는 하나님께서 우리에게 맡기신 일을 다른 사람에게 의지하고 무능력한 상태로 남아 있어서는 안 됩니다.” 선별된 증언, 권. 3, 페이지. 136 및 137. CRA, 251-254. 견적은 어디에서 시작됩니까?

직접?
“많은 사람들이 건강 개혁을 실천하는데 낙담하게 된 이유 중 하나는 그들이 편리하고 간단하게 준비된 음식이 그들이 익숙했던 식사를 대신할 수 있도록 요리하는 법을 배우지 않았기 때문입니다. 그들은 형편없는 요리에 혐오감을 느끼며 건강 개혁을 시도했지만 그렇게 살 수 없다고 말하는 것을 듣습니다. 많은 사람들이 이 개혁에 관해 불충분한 지시를 따르려고 시도하며 소화에 해를 끼치고 그 시도에 관련된 모든 사람을 낙담시키는 결과를 낳을 정도로 불완전한 일을 하려고 합니다. 당신은 건강에 있어서 개혁자라고 공언하며, 바로 이런 이유로 당신은 훌륭한 요리사가 되어야 합니다. 편리하게 진행되는 건강에 좋은 요리 학교의 이점을 활용할 수 있는 사람들은 이것이 자신에게나 다른 사람들을 가르치는 데 있어서 큰 유익이 된다는 것을 알게 될 것입니다. 그리스도인 절제와 성경 위생, p. 119. 직접 인용은 어디에서 끝나나요?

육식 식단 바꾸기 – 생활 습관을 바꾸는 것이 좋습니다. 그러나 이 일을 하는 동안 우리는 그것을 현명하게 하라고 경고합니다. 나는 육식 식단에서 열악한 식단으로 전환한 가족들을 알고 있습니다. 그들의 음식은 너무 제대로 준비되지 않아서 위장이 그것을 받아들일 수 없으며 나중에 그들은 나에게 건강 개혁이 그들에게 잘 이루어지지 않는다고 말했습니다. 약해지고 있던 것.

일부 사람들이 음식을 단순화하려는 노력에 성공하지 못한 데에는 한 가지 이유가 있습니다. 그들은 영양이 없는 식단을 사용합니다. 음식은 정성껏 준비하고, 같은 것을 계속해서 먹습니다. 같은 식사에 많은 종류가 있어서는 안 되지만, 모든 식사가 변형 없이 같은 요리로 구성되어서는 안 됩니다. 음식은 단순하면서도 완벽하게 준비되어 식욕을 돋워야 합니다. 지방을 피해야 합니다.

이는 당신이 준비하는 모든 종류의 요리에 해를 끼칩니다. 과일과 채소를 많이 섭취하세요.
증언, 권. 2, p. 63.
음식을 적절하게 준비하는 것은 매우 중요합니다. 특히 고기가 주요 식품이 아닌 곳에서는 좋은 음식 준비가 필수 요건입니다. 고기를 대체할 만한 것을 준비하는 것이 중요하며, 이러한 대용품을 잘 준비해야 고기가 탐나지 않게 된다. 편지 60a, 1896.

식탁에 올릴 음식을 준비하는 책임을 맡은 모든 사람들을 펜과 목소리를 통해 교육하고, 교육하고, 교육하는 것은 의사의 적극적인 의무입니다. 편지 73a, 1896.
건강한 음식 준비에 대해 스스로 교육하는 사람들이 필요합니다. 고기와 야채를 다양한 방법으로 조리하는 방법을 알고 계시지만, 여전히 간단한 준비 과정을 이해하지 못하는 분들이 많습니다.

Machine Translated by Google

식욕을 돋우는 요리.” 청소년 강사, 1894년 5월 31일. CRA, 256. 직접 인용은 어디에서 시작됩니까?

자신이 가장이라는 사실을 알고 있으면서도 여전히 건강한 요리 기술을 이해하지 못하는 모든 여성은 가정의 행복에 필수적인 것이 무엇인지 배우기로 결정해야 합니다. 많은 곳에서 건강한 요리 학교는 다음과 같은 기회를 제공합니다.

이 점에 관해 스스로 교육할 사람. 그러한 시설의 도움을 받지 못하는 사람들은 훌륭한 요리사로부터 교육을 받아야 하며, 요리 기술의 대가가 될 때까지 자신을 향상시키기 위해 끈기 있게 노력해야 합니다. 좋은 삶의 과학, 페이지. 302와 303.

경제학 공부 - 요리의 모든 분야에서 고려해야 할 질문은 "가장 자연스럽고 비용이 적게 드는 방법으로 음식을 준비하는 방법은 무엇입니까?"입니다. 그리고 식탁 위에 남은 음식이 낭비되지 않도록 주의를 기울여야 합니다. 나는 이 남은 음식이 분실되지 않도록 하는 방법에 대해 생각해 보았습니다. 이 기술, 절약, 재치는 큰 재산이 됩니다. 가장 더운 계절에는 음식을 덜 준비하십시오. 더 건조한 물질을 사용하십시오. 비록 먹을 것이 거의 없는데도 자신들이 왜 가난한지 종종 깨달을 수 있는 가난한 가족들이 많이 있습니다. 낭비되는 내용이 너무 많습니다! 원고 3, 1897.

유행에 따라 먹음으로써 희생된 삶 – 많은 사람들에게 모든 노동력의 지출을 정당화하는 인생의 모든 몰입 목표는 최신 스타일을 따라가는 것입니다. 교육, 건강, 편안함은 패션의 제단에서 희생됩니다. 식탁 차림에서도 패션과 과시는 사악한 영향력을 발휘합니다. 건강한 음식 준비는 부차적인 문제가 됩니다. 많은 양의 요리를 서빙하는 것은 아무런 유익도 없이 시간, 돈, 작업 과부하를 소모합니다. 한 끼에 여섯 가지 요리를 대접하는 것이 유행일지 모르지만, 이 관습은 건강을 해칩니다. 그것은 상식적인 남자와 여자들이 교훈과 모범을 통해 단죄해야 하는 관습입니다. 요리사의 삶을 조금이라도 배려해 보세요. “목숨이 음식보다 중하지 아니하며 몸이 의복보다 중하지 아니하냐” (마태복음 6:25).

우리 시대에는 가사 업무에 주부의 거의 모든 시간이 소요됩니다. 식탁 준비가 더욱 간단해진다면 가족의 건강에는 얼마나 좋을까요!
매년 수천 명의 생명이 이 제단에서 희생됩니다. 이 끝없는 의무의 반복이 없었다면 생명은 연장될 수 있었습니다. 단순한 습관을 유지했다면 가정과 교회와 세상에서 축복이 될 수 있었던 많은 어머니들이 무덤으로 내려갑니다.

그리스도인 절제와 성경 위생, p. 73.

음식을 선택하고 준비하는 것이 중요합니다. 많은 요리를 만드는 것이 반드시 필요한 것은 아닙니다. 질적으로나 양적으로나 부족한 체제가 있어서도 안 됩니다. 편지 72, 1896.

식욕이 왜곡되지 않았을 때 맛볼 수 있도록 음식을 조심스럽게 준비하는 것이 중요합니다. 원칙적으로 우리는 고기, 버터, 고기 파이, 향신료, 돼지기름 및 위장을 자극하고 건강을 해치는 모든 것을 거부하기 때문에 우리가 먹는 것이 그다지 중요하지 않다는 생각을 결코 주어서는 안됩니다. 증언, 권. 2, p. 367.

단지 식욕을 만족시키기 위해 먹는 것은 잘못입니다. 그러나 음식의 질이나 조리 방식에 무관심해서는 안 됩니다. 우리가 먹는 음식이 맛이 없으면 몸은 충분한 영양분을 섭취하지 못합니다. 음식은 신중하게 선택하고 지능과 기술을 바탕으로 준비해야 합니다. 좋은 삶의 과학, p. 300.

표준화된 아침 식사 - 나는 내 직업의 다른 어떤 부분보다 요리사에게 더 많은 돈을 지불할 것입니다. 그 사람이 몸이 건강하지 않고 요리할 능력도 없다면 우리처럼 표준화된 아침 식사를 보게 될 것입니다. 옥수수 죽, 빵집, 그리고 어떤 종류의 소스가 그것입니다. 작은 우유. 이제 몇 달 동안 이것을 먹는 사람들은 매 끼니마다 그들에게 무엇이 주어질지 알면서, 하루 중 두려운 시간처럼 그들에게 흥미로울 시간을 두려워하게 됩니다. 나는 당신이 그것을 경험하기 전에는 당신이 이 모든 것을 이해하지 못할 것이라고 생각합니다. 그런데 저는 이 부분이 정말 당황스럽습니다. 준비를 반복해야 할까요?

Machine Translated by Google

이곳에 오면 나는 이렇게 말할 것입니다: 간단하고 건강에 좋은 요리를 준비할 수 있고 식욕을 상하게 하지 않는 창의적인 능력을 가진 숙련된 요리사를 저에게 주십시오. 편지 19c, 1892.

공부하고 실천하라 - 많은 사람들이 이것을 요리하는 것을 의무로 여기지 않고 음식을 제대로 준비하려고 하지 않는다. 이것은 라드, 버터, 고기 없이도 간단하고 건강하며 쉬운 방법으로 할 수 있습니다. 기술은 단순성과 결합되어야 합니다. 그러기 위해 여성들은 책을 읽고, 읽은 내용을 인내심을 가지고 실천해야 합니다. 많은 사람들이 그렇게 할 수 없기 때문에 고통을 겪고 있습니다. 나는 이들에게 이렇게 말합니다: 이제 여러분의 잠자고 있는 에너지를 깨우고 책을 읽어야 할 때입니다.
간단하면서도 가장 맛있고 건강한 음식을 얻을 수 있는 방법으로 요리하는 법을 배우십시오.

단지 입맛을 즐겁게 하거나 식욕을 만족시키기 위해 요리하는 것은 그릇된 일이기 때문에, 어느 누구도 형편없는 식사가 옳다는 생각을 품지 않습니다. 많은 사람들이 질병으로 인해 약해졌으며, 영양가 있고 풍부하며 잘 준비된 식단이 필요합니다.
건강에 좋은 음식을 다양한 방법으로 준비하여 즐겁게 먹을 수 있도록 배우는 것이 요리하는 사람들의 종교적 의무입니다. 어머니는 자녀에게 요리하는 법을 가르쳐야 합니다. 어린 소녀의 교육 중 어떤 부분이 이것만큼 중요할 수 있습니까? 음식은 생명과 관련이 있습니다. 부족하고, 가난하고, 제대로 준비되지 않은 음식은 혈액을 합성하는 기관을 약화시켜 혈액을 계속해서 가난하게 만들고 있습니다. 요리 예술이 교육에서 가장 중요한 과목 중 하나로 간주되는 것은 매우 중요합니다. 좋은 요리사는 거의 없습니다. 젊은 여성들은 요리사가 된다는 것은 낮은 직업으로 내려가는 것을 의미한다고 생각합니다. 이렇지 않습니다. 그들은 올바른 관점으로 문제를 보지 않습니다. 건강에 좋은 음식, 특히 빵을 준비하는 방법에 대한 지식은 열등한 과학이 아닙니다.

어머니들은 딸들의 교육에서 이 분야를 등한히 합니다. 그들은 보살핌과 노동의 부담을 스스로 짊어지고 빨리 지쳐가는 반면, 딸은 방문하고, 뜨개질을 하고, 그녀의 즐거움을 고려하기 위해 변명합니다. 이것은 오해된 사랑, 오해된 친절입니다. 어머니는 딸에게 해를 끼치고 있으며, 그 해악은 흔히 평생 지속됩니다. 인생의 책임 중 일부를 떠맡을 수 있어야 할 나이에 그녀는 자신이 그 일에 부적합하다는 것을 알게 됩니다. 이러한 서비스는 관리나 비용을 청구하지 않습니다. 그들은 책임을 등한히 하고 한가롭게 돌아다니는 반면, 그들의 어머니는 단으로 짓눌린 자동차처럼 그녀의 짐과 보살핌의 무게로 몸을 굽힙니다. 딸은 사랑하지 않으려는 것이 아니라 부주의하고 생각이 없습니다. 그렇지 않으면 피곤한 모습을 발견하고 어머니의 얼굴에 고통스러운 표정을 감지하고 자신의 역할을 다하려고 노력하며 더 큰 책임을 져야합니다. , 걱정에서 벗어나야하는 어머니를 안심 시키십시오. 그렇지 않으면 그는 고통과 죽음의 침대에 빠질 것입니다.

왜 어머니들은 딸 교육에 그렇게 눈이 멀고 태만합니까? 여러 가정을 방문할 때 무거운 짐을 지고 가는 어머니들을 보며 마음이 괴로웠고, 생기발랄하고 건강하고 활력이 넘쳤던 딸은 걱정도 걱정도 없었습니다. 큰 모임이 있어 가족들이 방문객으로 가득 찼을 때, 나는 어머니가 모든 일을 스스로 짊어지고 모든 일을 처리하는 것을 보았고, 딸들은 앉아 어린 친구들과 사교적으로 이야기를 나누었습니다. 이런 일들이 나에게는 너무 잘못된 것 같아서 생각없는 소녀들과 이야기하고 직장에 가라고 말하는 것을 간신히 억제 할 수 있습니다. 피곤한 엄마를 풀어주세요. 나는 그녀를 거실로 데려가서 휴식을 취하고 친구들과 함께 즐거운 시간을 보내도록 권유했습니다.

그러나 이 문제에 있어서 딸들에게 전적으로 책임이 있는 것은 아닙니다. 어머니가 실종되었습니다. 그는 인내심을 가지고 딸들에게 요리하는 법을 가르치지 않았습니다. 요리에 대한 지식이 부족하다는 걸 알기 때문에 일을 해도 안도감을 느끼지 못한다. 주의, 성찰, 주의가 필요한 모든 것에 주의를 기울여야 합니다. 여자아이들은 부엌에서 완전한 교육을 받아야 합니다.
당신의 생활 상황이 어떠하든, 실제적으로 사용할 수 있는 지식이 있습니다. 인간의 삶, 특히 우리에게 가장 소중한 사람들의 삶에 가장 직접적인 영향을 미치는 것은 교육 분야입니다.

적절한 교육을 받지 못하고 요리에 대한 기술이 부족한 많은 아내와 어머니들은 매일 가족에게 제대로 조리되지 않은 음식을 내놓고 있으며, 이는 꾸준히 그리고 확실하게 그들의 삶을 파괴하고 있습니다.

Machine Translated by Google

소화기관을 약화시키고 혈액의 질을 저하시키며 종종 급성 염증성 질환을 유발하여 조기 사망을 초래합니다.

배우는 사람들을 격려하십시오 – 통밀가루로 신맛이 아닌 가벼운 빵을 만드는 법을 즉시 배우는 것은 모든 젊은 그리스도인 여성의 종교적 의무입니다. 어머니들은 딸들이 아주 어릴 때 딸들을 부엌에 데리고 가서 요리 기술을 가르쳐야 합니다. 그들은 교육을 받지 않고 딸들이 가사의 신비를 이해하기를 기대할 수 없습니다. 그들은 사랑으로 참을성 있게 가르쳐야 하며, 밝은 얼굴과 격려적인 칭찬의 말로 예배를 가능한 한 즐겁게 만들어야 합니다. 한 번, 두 번, 세 번 실패하더라도 그들을 비난하지 마십시오. 낙담은 이미 그 일을 하고 있으며 당신이 이렇게 말하도록 유혹하고 있습니다. "소용없어요. 나는 이것을 할 수 없습니다." 지금은 검열을 할 때가 아닙니다. 의지가 약해지고 있습니다. "당신이 저지른 실수에 대해 걱정하지 마십시오. 이제 막 시작하는 단계이므로 실수하는 것은 당연합니다. 다시 시도하십시오. 당신이 하고 있는 일에 정신을 집중하고 매우 조심하십시오. 그러면 당신은 반드시 성공할 것입니다."

많은 어머니들은 이 지식 분야의 중요성을 인식하지 못하고, 딸을 가르치고 배우는 동안 실수와 실수를 참아주는 번거로움과 배려를 갖기보다는 모든 것을 스스로 하는 것을 선호합니다. 그리고 딸들이 노력에 실수를 하면 "안 돼, 이래저래 하면 안 돼. 그것은 나에게 도움이 되기보다는 나를 더 당황스럽게 하고 방해할 뿐입니다."

그리하여 견습생의 첫 번째 노력은 물거품이 되고, 첫 번째 실패로 인해 학습에 대한 관심과 열정이 식어져서 그녀는 또 다른 경험을 두려워하게 되고, 요리 이외의 바느질, 뜨개질, 집안일을 제안하게 됩니다. 그러면 어머니의 책임이 크다. 그는 연습을 통해 그녀가 수줍음을 없애고 경험이 없는 작업자의 덜 능숙한 동작을 교정할 수 있는 경험을 얻을 수 있도록 인내심을 가지고 그녀를 가르쳐야 했습니다. 증언, 권. 1, 페이지. 681-685.

요리 수업은 음악보다 더 중요합니다. 일부는 겸손하다고 여겨지는 의무, 즉 요리에 부름을 받습니다. 그러나 요리 과학은 그다지 중요하지 않습니다. 음식을 능숙하게 준비하는 것은 가장 필수적인 예술 중 하나로 음악을 가르치거나 바느질을 하는 것보다 더 높은 위치를 차지합니다. 이것으로 나는 음악이나 바느질이 필수적이기 때문에 가르치는 일을 축소하고 싶지 않습니다. 하지만 훨씬 더 중요한 것은 건강에 좋고 맛있는 방식으로 음식을 준비하는 기술입니다. 이 예술은 삶과 밀접하게 연결되어 있기 때문에 모든 예술 중에서 가장 가치 있는 것으로 간주되어야 합니다. 그녀는 더 많은 관심을 받아야 합니다. 좋은 피를 만들기 위해서는 몸에 좋은 음식이 필요하기 때문입니다. 국민의 건강을 유지하는 모든 것의 기본은 맛있는 음식을 만드는 의료선교입니다.

건강 개혁은 먹을 수 없는 음식을 준비함으로써 흔히 왜곡됩니다.
건강 개혁이 성공하기 전에 건강한 요리에 관한 지식 부족이 해결되어야 합니다.

좋은 요리사는 거의 없습니다. 아주 많은 어머니들이 잘 준비되고 보기 좋은 음식을 가족들 앞에 내놓기 위해 요리 수업을 받아야 합니다.
아이들은 오르간과 피아노 레슨을 받기 전에 주방에서 레슨을 받아야 합니다. 요리를 배우는 일에서 음악을 배제할 필요는 없지만 건강하고 맛있는 음식을 준비하는 법을 배우는 것보다 덜 중요합니다. 원고 95, 1901. 여러분의 딸들은 음악을 좋아할 수 있으며, 이는 매우 좋은 일이며 가족의 행복을 높일 수도 있습니다. 그러나 요리 기술에 대한 지식 없이 음악에 대한 지식은 별 가치가 없습니다.

여러분의 딸들이 자신의 가족을 갖게 되면, 음악과 바느질에 대한 어느 정도의 지식이 잘 준비되고 조심스럽게 만들어진 식사를 보장할 수 없으므로, 가장 존경하는 친구들 앞에 그것을 발표하는 것을 부끄러워하지 않을 것입니다. 어머니 여러분, 여러분이 하는 일은 신성한 것입니다.
오직 하나님의 영광을 목표로 하여, 여러분 자녀의 현재와 미래의 행복을 위해 열심, 인내, 사랑으로 일하면서 하나님께서 여러분이 그분의 영광을 염두에 두고 그 일을 수행할 수 있도록 도와주시기를 바랍니다.
증언, 권. 2, 페이지. 538-539.

Machine Translated by Google

요리 예술의 신비를 가르치십시오 – 자녀에게 요리하는 법을 가르치는 것을 게을리하지 마십시오. 그렇게 함으로써, 당신은 그들이 종교 교육에서 가져야 할 원칙을 그들에게 전달하게 됩니다. 자녀들에게 생리학을 가르치고 간단하면서도 능숙하게 요리하는 법을 가르쳐줌으로써 여러분은 가장 유용한 교육 분야의 기초를 다지는 것입니다. 맛있고 가벼운 빵을 만들려면 기술이 필요합니다. 요리를 잘하는 것에는 종교가 있는데, 요리를 배우는데 너무 무지하고 부주의한 사람들의 종교는 의심스럽습니다.

열악한 주방은 수천 명의 생명 에너지를 서서히 약화시키고 있습니다. 특정 식탁에서 질기고 신맛이 나는 빵과 같은 방식으로 조리된 음식을 먹는 것은 건강과 생명에 위험합니다. 어머니들은 딸들에게 음악 교육을 베풀기보다는 건강과 생명과 가장 밀접하게 연관되어 있는 유용한 분야를 가르쳐 주십시오. 그들에게 부엌의 모든 신비를 가르쳐주세요.

이것이 교육의 일부이며 그리스도인이 되는 데 필수적인 것임을 보여 주십시오. 음식을 건강하고 맛있게 조리하지 않으면 좋은 피로 변할 수도 없고 낡은 조직을 재건할 수도 없습니다." 증언, 권. 2, 페이지. 537 및 538. CRA, 257-264. 직접 견적은 어디서 시작되나요?

캡. 21 음식과 적절한 식사 횟수

"위는 세심한 주의를 기울여야 합니다. 그것은 계속해서 작동되어서는 안 된다. 학대받고 많이 학대받은 이 기관에 평화와 고요함과 안식을 주소서. 위장이 식사와 관련된 일을 마친 후에는 휴식을 취할 기회를 갖기 전에 그리고 자연적으로 더 많은 음식을 처리할 만큼 충분한 위액을 공급받기 전에 위장에 더 많은 일을 시키지 마십시오. 한 끼 식사와 다음 식사 사이에는 적어도 5시간이 지나야 하며, 실험을 하고 싶다면 세 끼 식사보다 두 끼 식사가 더 낫다는 것을 항상 명심하십시오." 편지 73a, 1896. CRA, 173.

"일반적으로 하루에 두 번만 먹는 습관은 건강에 유익합니다. 그러나 특정 상황에서는 일부 사람들에게 세 번째 식사가 필요할 수도 있습니다. 그러나 이것은 매우 가볍고 쉽게 소화되는 음식이어야 합니다. 크래커나 구운 빵과 과일, 시리얼 음료 등은 저녁 식사에 가장 적합한 음식입니다." CBV, 321.

"위가 이전 식사를 소화하는 작업에서 휴식을 취할 시간을 갖기 전에는 두 번째 식사를 절대로 먹어서는 안 됩니다. 세 번째 식사를 하고 싶다면 가볍게, 잠자리에 들기 몇 시간 전에 해야 합니다." CRA, 158.

"정권 문제와 관련하여 이 문제는 부과된 인상을 주지 않도록 주의 깊게 다루어야 합니다. 세 끼를 먹는 것보다 두 끼를 먹는 것이 건강에 훨씬 좋다는 것을 보여주어야 합니다. 그러나 권위주의적인 강요는 있어서는 안 된다. 병원에 연결된 사람에게 두 끼 식사제를 강요해서는 안 됩니다. 강요보다는 설득이 더 적절하다"고 말했다. CRA,

177.
"많은 사람들이 잠들기 직전에 먹는 해로운 습관에 빠져 있습니다. 직접 인용문의 끝은 어디입니까?그들은 정규 식사를 세 번 먹었을 것입니다. 그러나 배고픈 것처럼 허약함을 느끼기 때문에 간식이나 네 번째 식사를 합니다.

이런 잘못된 습관이 습관이 되어 잠자리에 들기 직전에 간식을 먹지 않으면 잠을 잘 수 없다는 인상을 받습니다. 많은 경우 이러한 실신의 원인은 소화 기관이 하루 종일 과도한 부담을 받아 위장에 너무 자주, 너무 많은 양의 부적절한 음식을 강제로 공급하기 때문입니다. 이로 인해 과부하된 소화기관은 피곤해지며, 지친 에너지를 회복하기 위해서는 업무로부터 완전한 휴식이 필요합니다. 이전 식사를 소화하는 작업에서 위가 쉴 시간이 없이는 두 번째 식사를 해서는 안 됩니다. 세 번째 식사를 할 경우에는 가벼운 식사로 잠자리에 들기 몇 시간 전에 섭취해야 합니다.

그러나 많은 사람들의 경우, 가련하고 피곤한 위장이 피곤함에도 불구하고 항의합니다. 더 많은 음식으로 채워져 소화 기관이 움직이게 되어 휴식 시간 동안 동일한 작업 루틴을 다시 수행하게 됩니다. 이 사람들의 수면은 일반적으로 불쾌한 꿈으로 인해 방해를 받고 아침에 몸이 좋지 않은 느낌으로 깨어납니다. 허약감과 식욕부진이 있습니다. 영형

Machine Translated by Google

전체 유기체는 에너지 부족을 느낍니다. 짧은 시간 안에 소화 기관은 쉴 시간이 없었기 때문에 닳아 없어졌습니다. 이 사람들은 불행한 소화불량증 환자가 되며 무엇이 그들을 그렇게 만들 수 있었는지 궁금해합니다. 원인이 확실한 결과를 가져왔다. 이 습관을 장기간 계속하면 건강이 심각하게 약화됩니다. 혈액이 불순해지며 얼굴이 창백해지고 발진이 자주 나타납니다. 이러한 사람들로부터 위장 부위에 잦은 통증과 자극이 잦다는 불평을 자주 듣게 될 것이며, 일을 하면 배가 너무 피곤해져서 일을 포기하고 휴식을 취해야 한다는 것입니다. 그들은 이러한 상황의 원인을 이해하지 못하는 것 같습니다. 그렇지 않으면 분명히 건강해 보이기 때문입니다.

하루 세 끼 식사를 두 끼 식사로 바꾸는 사람들은 처음에는 허약함으로 인해 어느 정도 괴로움을 겪게 될 것입니다. 특히 세 끼 식사를 하는 것이 습관이었던 때에는 더욱 그렇습니다. 그러나 조금만 참으면 이 부복은 사라질 것입니다.

우리가 잠을 자려고 누웠을 때 위장도 신체의 다른 부분과 마찬가지로 모든 일을 마치고 휴식을 취해야 합니다. 수면 중에도 소화 작업이 계속되어서는 안 됩니다. 과부하가 걸리고 임무를 수행한 후에는 위장이 지쳐 피로감을 느끼게 됩니다. 너무 많은 사람들이 이러한 감각을 일으키는 것이 음식 부족이라고 생각하고 위가 쉴 시간을주지 않고 더 많은 음식을 섭취하여 그 순간 약점을 제거한다고 착각합니다. 그리고 식욕을 방종할수록 식욕은 더욱 만족을 요구할 것입니다. 이 실신은 일반적으로 고기를 먹고, 자주, 많이 먹은 결과입니다. 위장은 항상 건강에 좋지 않은 음식을 돌보느라 끊임없이 활동을 함으로써 피곤해집니다. 쉴 시간이 없으면 소화기관이 약화되어 피로감을 느끼고 자주 먹고 싶은 욕구가 생긴다. 그들에게 필요한 약은 덜 자주, 덜 풍성하게 먹고 단순하고 자연스러운 음식으로 만족하며 하루에 두 번 또는 최대 세 번 먹는 것입니다. 위장은 규칙적인 활동과 휴식이 필요합니다. 따라서 불규칙하게 식사를 하거나 식사 사이에 식사를 하는 것은 가장 해로운 건강법 위반 중 하나입니다. 규칙적인 습관과 올바른 음식 섭취로 위는 점차 회복될 것입니다.” 사는 방법, 페이지. 55-57. CRA, 174-

175. 직접 견적은 어디에서 시작됩니까?
“아침식사를 가볍게 하는 것이 사회의 관습이자 규범입니다. 그러나 이것이 위장을 치료하는 가장 좋은 방법은 아닙니다. 아침 식사 때 위는 하루 중 두 번째나 세 번째 식사 때보다 더 많은 음식을 섭취할 수 있는 더 나은 위치에 있습니다. 아침 식사는 부족하고 점심은 많이 먹는 습관은 잘못된 것입니다. 아침 식사를 하루 중 가장 풍성한 식사에 더 가깝게 만드십시오.” 편지 3, 1884. CRA, 173.

캡. 22 무엇을 먹을까?

“신선한 과일의 축복.” 나는 아담이 에덴의 집을 잃었을 때 주님께서 그에게 공급되는 열매를 빼앗지 않으신 것에 대해 하나님께 너무나 감사드립니다. 편지 157, 1900.
주님께서는 일년 중 많은 부분을 차지하는 나라에 사는 사람들이 이 열매를 통해 누리는 축복을 깨닫기를 원하십니다. 나무에서 따는 신선한 과일을 더 많이 활용할수록 축복도 더 커집니다. 증언, 권. 7, p. 126.

우리는 덜 요리하고 더 많은 천연 과일을 섭취함으로써 이익을 얻을 것입니다. 사람들에게 포도, 사과, 복숭아, 배, 블랙베리 및 기타 얻을 수 있는 모든 종류의 과일을 풍성하게 먹도록 가르치자. 캔 대신 가능한 한 유리를 사용하여 겨울철에 사용할 수 있도록 준비하고 보존하십시오. 증언, 권. 7, p. 134.

소화 불량의 경우 다양한 종류의 과일을 테이블 위에 놓을 수 있지만 한 끼에 너무 다양하지는 않습니다. 증언, 권. 2, p. 373.

특히 건강식품으로 과일을 추천하고 싶습니다. 그러나 과일이라도 다른 음식을 충분히 먹은 후에는 먹어서는 안 됩니다. 원고 43, 1908.
제철에 기분좋게 조리된 야채와 과일은 최고의 품질을 갖고 부패한 흔적이 전혀 없으며 건강하고 질병이나 부패에 영향을 받지 않는 한 유익할 것입니다. 우리가 생각하는 것보다 더 많은 사람들이 위에서 발효되어 독성 혈액을 생성하는 상한 과일과 채소를 먹음으로써 사망합니다. 편지 12, 1887.

Machine Translated by Google

단순하지만 관대하게 과일을 제공하는 것은 하나님의 일을 위해 자신을 준비하는 사람들 앞에 놓일 수 있는 최고의 음식입니다. 편지 103, 1896.

적절한 식단의 일부 – 곡물, 과일, 견과류 및 채소는 창조주께서 선택하신 식단을 구성합니다. 가능한 가장 단순하고 가장 자연스러운 방법으로 조리된 이러한 식품은 가장 건강에 좋고 영양가도 높습니다. 그것들은 더 복잡하고 자극적인 식단으로는 촉진되지 않는 힘, 저항력 및 지적 활력을 제공합니다. 좋은 삶의 과학, p. 296.

곡물, 과일, 야채, 견과류에서 우리는 필요한 모든 요소를 찾을 수 있습니다. 우리가 단순한 영으로 주님께 나아간다면 그분은 육체의 더러운 것이 없이 건강에 좋은 음식을 준비하는 방법을 가르쳐 주실 것입니다. 원고 27, 1906.

임시 검소 체제 – 부절제한 식사는 질병의 원인이 되는 경우가 많으며, 자연에 가장 필요한 것은 자신에게 부과된 과도한 부담을 덜어주는 것입니다. 많은 질병의 경우 가장 좋은 치료법은 한두 끼의 금식을 통해 과로로 지친 소화기관에 휴식의 기회를 주는 것입니다. 며칠 동안 과일을 섭취하는 것은 두뇌 관련 작업을 하는 사람들에게 종종 큰 유익을 가져왔습니다. 종종 짧은 기간 동안 음식을 완전히 금하고 단순하고 적당한 음식을 섭취하면 자연 자체의 회복 노력을 통해 치료가 가능해졌습니다. 한두 달 동안의 금욕 요법은 많은 환자들에게 극기의 길이 건강에 이르는 길임을 확신시켜 줄 것입니다. 좋은 삶의 과학, p. 235.

야채 – 간단하게 조리된 신선한 야채입니다. 그것들은 모두 과수원과 채소밭에서 나는 신선한 과일과 채소의 특별한 가치와 관련이 있어야 합니다. 원고 13, 1911.
어떤 종류의 조미료나 지방도 없이 간단하게 조리된 과일, 시리얼, 야채에 우유와 크림을 첨가하면 가장 건강한 식단이 됩니다. 그들은 유기체에 영양을 전달하고 자극 요법에 의해 생산되지 않는 저항력과 지적 활력을 제공합니다. 건강에 관한 조언, p. 115.

그것을 활용할 수 있는 사람에게는 건강에 좋게 조리된 좋은 야채가 죽이나 죽보다 더 좋은 음식입니다. 원고 3, 1897.

야채는 약간의 우유나 크림, 또는 이와 동등한 것으로 식욕을 돋워야 합니다.
증언, 권. 9, 페이지. 162.

완전한 식단의 일부 – 간단한 시리얼, 과일 및 채소에는 좋은 혈액을 형성하는 데 필요한 모든 영양 특성이 포함되어 있습니다. 이것은 육식으로는 달성할 수 없는 일입니다. 편지 70, 1896.

우리는 우리가 먹는 것으로 구성됩니다. 동물성 식품을 먹음으로써 감각적 열정을 강화할 수 있습니까? 조잡한 식단에 대한 취향을 교육하는 대신 과일, 시리얼 및 야채를 먹고 살아가는 방법을 교육해야 할 때입니다. 고기와 함께 간단하고 완벽하게 건강하며 영양가 있는 다양한 요리가 제공될 수 있습니다. 식욕이 좋은 남성은 야채, 과일, 시리얼을 많이 섭취해야 합니다. 편지 3, 1884.

그분의 백성이 단순한 과일, 채소, 곡물을 먹고 사는 삶으로 돌아가도록 인도하는 것이 주님의 의도입니다. 편지 72, 1896.

일부는 야채를 사용할 수 없습니다 – 의료기관에는 만족시켜야 할 다양한 식욕이 있습니다.
어떤 사람들은 자신의 특별한 요구 사항을 충족시키기 위해 잘 준비된 야채가 필요합니다. 다른 사람들은 결과를 겪지 않고 야채를 사용할 수 없었습니다. 편지 45, 1903.

영국식 고구마 – 우리는 감자튀김을 준비할 때 지방이나 버터가 어느 정도 들어 있기 때문에 건강에 좋다고 생각하지 않습니다. 잘 삶거나 구운 감자에 크림과 약간의 소금을 곁들여 먹는 것이 가장 건강합니다. 남은 감자와 고구마는 약간의 크림과 소금으로 준비한 후 튀기지 않고 다시 구워줍니다. 그들은 훌륭합니다. 편지 322, 1905.

Machine Translated by Google

콩은 건강에 좋은 요리 – 매우 간단하면서도 건강한 또 다른 요리는 삶거나 볶은 콩입니다.
일부를 물과 함께 갈아서 우유나 크림을 넣고 육수를 만들어주세요. 증언, 권. 2, p. 603.

많은 사람들은 경작할 땅을 갖고 과일과 채소를 생산하여 그들의 식탁에 이런 것들이 제공되는 것의 중요성을 인식하지 못합니다. 나는 모든 가족과 모든 교회에 이렇게 말하라는 지시를 받았습니다. 여러분이 몸을 치료하는 데 있어서 지혜가 부족하여 여러분을 위한 하나님의 계획을 망치게 될까 두려워하면서 두렵고 떨림으로 여러분의 구원을 이룰 때 하나님께서 여러분을 축복하실 것입니다. 편지 5, 1904.
건조된 단옥수수를 공급받을 수 있도록 조치를 취해야 합니다. 호박은 말려서 겨울에 파이를 만들 때 유용하게 사용할 수 있습니다. 편지 195, 1905.

엘렌 G. 화잇 정권의 야채와 토마토 – 당신은 나의 정권에 대해 이야기합니다. 나는 한 가지에 너무 집착해서 다른 것을 먹을 수 없었습니다. 하지만 야채에 관해서는 걱정할 필요가 없습니다. 내가 살고 있는 지역에는 잎채소로 사용할 수 있는 다양한 종류의 야채 제품이 있다는 것을 확실히 알고 있기 때문입니다. 나는 노란 라바사의 잎과 부드러운 민들레와 겨자를 얻을 수 있을 것이다. 그곳에서는 호주에서 가능했던 것보다 훨씬 더 많은 음식과 우수한 품질의 음식이 제공될 것입니다. 그리고 다른 것이 없다면 곡물 생산이 있습니다.

편지 31, 1901.
나는 동쪽으로 향하기 얼마 전에 식욕을 잃었다. 그러나 이제 그는 돌아왔다. 그리고 식사시간이 되면 배가 너무 고파요. 내 녹색 엉겅퀴는 멸균 크림과 레몬 주스로 잘 준비되어있어 매우 맛있습니다. 나는 한 끼에 토마토를 넣은 매우 얇은 국수를 먹고, 다음 끼에는 잎채소를 먹습니다. 다시 감자요리를 시작했어요. 내가 먹는 음식은 모두 맛있어 보인다. 나는 마치 배고픈 열병 환자와 같아서 과식할 위험에 처해 있습니다. 편지 10, 1902.

보내주신 토마토가 아주 좋고 맛있었습니다. 저는 토마토가 제게는 최고의 식품이라고 생각합니다. 편지 70, 1900.

우리는 우리 자신과 이웃을 위해 충분한 옥수수와 완두콩을 재배합니다. 겨울에 사용하기 위해 옥수수를 건조해, 그러다가 필요할 때 맷돌에 갈아서 요리해요. 이것은 가장 맛있는 수프와 기타 요리를 제공합니다.

포도철에는 자두와 사과뿐만 아니라 우리가 직접 준비하는 일정량의 체리, 복숭아, 배, 올리브도 풍부합니다. 우리는 또한 많은 양의 토마토를 재배합니다. 나는 식탁 위에 있는 음식에 대해 결코 변명하지 않습니다. 나는 하나님께서 우리가 이런 일을 하는 것을 기뻐하신다고 믿지 않습니다. 손님들은 우리가 먹는 대로 식사를 하고, 우리 메뉴를 즐기는 것 같아요.” 편지 363, 1907. CRA, 309-324. 견적은 어디에서 시작됩니까?

직접?

유해한 물건의 교체 – 우리 의료기관에서는 절제에 관한 명확한 지침을 제공해야 합니다. 환자들은 취한 음료의 해로움과 완전한 금욕의 축복을 깨닫게 되어야 합니다. 그들의 건강을 파괴한 것들을 포기하도록 요청받고, 그들의 자리를 풍성한 과일로 대체해야 합니다. 오렌지, 레몬, 자두, 복숭아 및 기타 다양한 품종을 얻을 수 있습니다. 하나님의 세상은 일단 수고한 노력이 이루어지면 생산적이기 때문입니다. 편지 145, 1904.

소금을 너무 많이 사용하지 말고, 장아찌와 매운 음식을 피하고, 과일을 많이 섭취하면 식사할 때 술을 많이 마셔야 하는 짜증이 많이 사라진다. 좋은 삶의 과학, p. 305.

보존 및 건조 - 과일이 풍부한 곳에서는 겨울을 대비하여 요리하거나 건조시켜 보존해야 합니다. 딸기, 블랙베리, 건포도 등과 같은 작은 과일은 거의 사용되지 않고 재배가 무시되는 많은 장소에서 이점을 제공할 수 있습니다.

가정용 통조림의 경우 가능하면 유리를 사용해야 하며, 가급적이면 캔 위에 유리를 사용해야 합니다. 특히 보존할 과일의 상태가 양호하다는 점은 주목할 만하다.

Machine Translated by Google

설탕을 적게 사용하고 과일을 보존하기 위해 필요한 만큼만 조리하세요. 이렇게 준비하면 신선한 과일을 대체할 수 있는 훌륭한 재료가 됩니다.
건포도, 자두, 사과, 배, 복숭아, 살구와 같은 말린 과일을 적당한 가격에 얻을 수 있는 곳이면 어디에서나 일반적으로 사용하는 것보다 훨씬 더 풍부하고 최고의 식단으로 주요 식품으로 사용할 수 있다는 것을 알게 될 것입니다. 모든 수업의 건강 결과. 좋은 삶의 과학, p. 299.

항아리에 보존된 사과 퓨레는 건강에 좋고 맛있습니다. 가능한 경우 배와 체리를 사용하면 겨울용으로 훌륭한 퓌레를 만들 수 있습니다. 편지 195, 1905.
사과를 얻을 수 있다면, 다른 것이 없더라도 과일에 관한 한 좋은 상태를 유지하게 될 것입니다. 나는 그렇게 많은 종류의 과일이 필수적이라고 생각하지 않습니다. 하지만 사과를 구할 수 없을 때 사용하려면 제철에 조심스럽게 모아서 보관해야 합니다.
사과는 성장하는 사람에게 어떤 과일보다 우수합니다. 편지 5, 1870.

과수원과 뜰에서 갓 나온 신선한 것 – 병원과 연계하여 과일을 재배하면 얻을 수 있는 또 다른 이점이 있습니다. 상하지 않고 방금 나무에서 따낸 과일을 식탁 위에 놓을 수도 있습니다. 원고 114, 1902.

가족과 기관은 토지를 경작하고 개선하는 방법을 더 많이 배워야 합니다. 사람들이 땅이 제철에 생산하는 소산물의 가치를 안다면, 땅을 경작하는 데 더욱 부지런히 노력할 것입니다. 누구나 과수원과 채소밭에서 수확한 신선한 과일과 채소의 특별한 가치에 공감하게 될 것입니다. 환자와 학생 수가 증가하면 더 많은 토지가 필요하게 됩니다. 포도나무를 심으면 기관에서 포도를 생산할 수 있습니다. 적절한 장소에 있는 오렌지 과수원은 축복이 될 것입니다. 원고 13, 1911.

창조주가 선택한 식단의 곡물 – 곡물, 과일, 견과류 및 채소는 창조주가 선택한 식단을 구성합니다. 가능한 가장 단순하고 가장 자연스러운 방법으로 조리된 이러한 식품은 가장 건강에 좋고 영양가도 높습니다. 그것들은 더 복잡하고 자극적인 식단으로는 촉진되지 않는 힘, 저항력 및 지적 활력을 제공합니다. 좋은 삶의 과학, p. 296.

고기를 먹는 사람들은 중고 곡물과 야채만 먹고 있습니다. 동물은 이런 것들로부터 성장에 필요한 영양분을 받기 때문입니다. 곡물과 채소에서 발견된 생명은 그것을 먹는 사람에게 전달됩니다. 우리는 동물의 고기를 먹음으로써 그것을 받습니다. 하나님께서 우리가 사용하도록 마련하신 것을 먹음으로써 그것을 직접 얻는 것이 얼마나 더 낫겠습니까! 좋은 삶의 과학, p.

313. 고기를 버릴 때에는 영양가 있으면서도 식욕을 돋우는 다양한 곡물, 견과류, 야채, 과일로 대체해야 합니다. 고기가 있는 곳은 건강하고 값싼 음식으로 채워져야 한다. 좋은 삶의 과학, 페이지. 316-317.

근력이 동물성 식품의 사용에 달려 있다고 가정하는 것은 실수입니다. 신체의 필요를 더 잘 공급할 수 있으며 신체 사용을 중단함으로써 더욱 활발한 건강을 누릴 수 있습니다.
과일, 견과류, 야채를 포함한 곡물에는 좋은 혈액을 형성하는 데 필요한 모든 영양 특성이 포함되어 있습니다. 좋은 삶의 과학, p. 316.
곡물, 과일, 야채, 견과류에서 우리는 필요한 모든 식품 요소를 찾습니다. 우리가 단순한 영으로 주님께 나아간다면 그분은 우리에게 고기의 오염이 없는 건강에 좋은 음식을 준비하는 방법을 가르쳐 주실 것입니다. 원고 27, 1906.

자연이 제공하는 과일, 견과류, 곡물은 풍부합니다. 그리고 해마다 모든 토지의 생산물은 운송 시설 덕분에 모든 사람에게 더욱 일반적으로 분배됩니다. 그 결과, 불과 몇 년 전만 해도 값비싼 사치품으로 여겨졌던 많은 식품이 이제는 모든 사람이 일상 용품으로 이용할 수 있게 되었습니다. 좋은 삶의 과학, p. 297.

현명하게 계획한다면 거의 모든 나라에서 건강에 도움이 되는 물품을 얻을 수 있습니다. 쌀, 밀, 옥수수, 귀리로 준비된 다양한 품목은 물론 콩, 완두콩, 렌즈콩도 멀리 떨어진 곳으로 보내집니다. 이는 국내 또는 수입 과일과 함께

Machine Translated by Google

모든 지역에서 사용할 수 있는 야채의 양은 고기를 사용하지 않고도 완전한 식단을 선택할 수 있는 기회를 제공합니다. 좋은 삶의 과학, p. 299.

적절한 준비 – 향신료와 동물성 지방을 전혀 사용하지 않고 간단한 방법으로 준비한 과일, 시리얼 및 야채는 우유나 크림과 함께 가장 건강한 식단을 구성합니다. 그것들은 신체에 영양분을 공급하고, 자극적인 요법으로는 생산되지 않는 지구력과 지력의 활력을 줍니다. 그리스도인 절제와 성경 위생, p. 47.

지방 없이 가능한 한 자연적인 상태로 준비된 곡식과 과일은 하늘로 승천을 준비한다고 공언하는 모든 사람의 식탁에 올려지는 음식이 되어야 한다. 2, p. 352.

죽 - 죽에 사용되는 곡물은 몇 시간 동안 조리해야 합니다. 그러나 부드러운 음식이나 액체 음식은 충분히 씹어야 하는 건조 음식에 비해 건강에 좋지 않습니다. 좋은 삶의 과학, p. 301.

일부 사람들은 적절한 식단이 특히 죽이 구성되어 있다고 진심으로 믿습니다. 죽을 많이 먹는다고 소화 기관에 건강이 전달되지는 않습니다. 액체와 매우 유사하기 때문입니다.
과일, 야채, 빵 섭취를 장려하십시오. 청소년 강사, 1894년 5월 31일.
통밀가루 죽을 만들 수 있습니다. 밀가루가 너무 굵다면 체로 걸러 내고 죽이 뜨거울 때 우유를 넣으세요. 이것은 캠프를 위한 매우 맛있고 건강한 요리가 될 것입니다. 증언, 권. 2, p. 603.

빵을 인생의 캐치프레이즈로 삼아라 - 종교는 엄마들이 최고 품질의 빵을 만들도록 이끌어 줄 것이다. 빵은 안팎이 완벽하게 구워져야 합니다. 위장이 건강하려면 가볍고 건조해야 합니다. 빵은 인생의 진정한 캐치프레이즈이므로 모든 요리사는 빵을 만드는 데 능숙해야 합니다.
원고 34, 1899.

잘 만든 빵에 담긴 종교 – 어떤 사람들은 음식을 제대로 준비하는 것이 종교적 의무가 아니라고 믿습니다. 그러므로 그들은 그것을 하는 방법을 배우려고 노력하지 않습니다.
그들은 빵을 굽기 전에 시큼한 빵을 만들고, 요리사의 부주의를 치료하기 위해 첨가된 중탄산염은 빵을 사람의 위장에 완전히 부적합하게 만듭니다. 좋은 빵을 만들기 위해서는 생각과 관심이 필요합니다. 그러나 좋은 빵에는 많은 사람들이 생각하는 것보다 더 많은 종교가 담겨 있습니다. 그리스도인 절제와 성경 위생, p. 47.

가능한 한 빨리 통밀가루를 사용해 산미와 빛이 없는 좋은 빵을 만드는 법을 배우는 것은 모든 젊은 그리스도인과 모든 여성의 종교적 의무입니다. 증언, 권. 1, 페이지. 684.
빵에 중탄산염이나 베이킹파우더를 사용하는 것은 해롭고 불필요합니다. 중탄산염은 위장에 염증을 일으키고, 종종 몸 전체를 중독시킵니다. 많은 주부들이 과탄산나트륨을 사용하지 않으면 좋은 빵을 만들 수 없다고 생각하지만 이는 착각이다. 더 나은 방법을 배우려고 애쓰면 빵이 더 건강해지고 자연스러운 맛이 훨씬 더 맛있어질 것입니다.

누룩을 넣은 빵에 우유를 사용합니다. 발효빵이나 누룩을 넣은 빵을 만들 때 물 대신 우유를 사용해서는 안 됩니다. 이는 추가 비용을 의미하며 빵을 덜 건강하게 만듭니다. 우유로 만든 빵은 물로 만든 빵에 비해 구운 후 오래 보관되지 않고 위에서 더 쉽게 발효됩니다.

따뜻한 사워도우빵. 빵은 가볍고 맛있어야 합니다. 약간의 산성도도 용납되어서는 안 됩니다. 빵은 작아야 하며, 가능한 한 효모균이 파괴될 정도로 완벽하게 구워야 합니다. 뜨겁거나 신선할 때는 어떤 종류의 발효 빵이라도 소화하기 어렵습니다. 그는 절대로 테이블에 나타나서는 안 된다. 그러나 이것은 누룩을 넣지 않은 빵에는 적용되지 않습니다.

이스트나 이스트를 넣지 않은 신선한 밀빵을 매우 뜨거운 오븐에서 구워낸 빵은 맛있으면서도 건강에 좋습니다.

토스트는 가장 소화가 잘되고 맛있는 음식 중 하나입니다. 일반 빵을 조각으로 자르고 마지막 수분 흔적이 사라질 때까지 오븐에 넣으세요. 그런 다음 가볍고 고르게 갈색이 되도록 놔두세요. 이 빵은 일반 빵보다 건조한 곳에 훨씬 오랫동안 보관할 수 있습니다.

Machine Translated by Google

서빙하기 전에 오븐에 조금 데우면 마치 새 토스트처럼 될 것입니다. 좋은 삶의 과학, 페이지. 300-302.

새 빵보다 헌 빵이 더 좋다 - 새 빵보다 2~3일 된 빵이 더 건강하다. 오븐에 구운 빵은 가장 건강에 좋은 식품 중 하나입니다. 편지 142, 1900.
우리는 종종 통밀빵이 무겁고 시큼하며 부분적으로만 구운 것을 발견합니다. 이는 학습에 대한 관심이 부족하고 요리라는 중요한 임무를 수행하는 데 주의가 부족하기 때문에 발생합니다. 때때로 우리는 부드럽고, 건조하고, 익히지 않은 꿈이나 비스킷, 그리고 기타 유사한 것들을 발견합니다. 그러면 요리사들은 옛날 방식의 요리를 하면 아주 잘 할 수 있다고 말할 것입니다. 하지만 사실 그들의 가족들은 통밀빵을 좋아하지 않습니다. 이렇게 살면 굶어 죽을 거라고.

나는 나 자신에게 이렇게 말했습니다. 나는 이것에 대해 궁금하지 않습니다. 음식을 맛없게 만드는 것은 음식을 준비하는 방식입니다. 그런 것을 먹으면 확실히 소화불량을 일으킬 것입니다. 이 불쌍한 요리사들과 음식을 먹어야 하는 사람들은 건강 개혁이 그들에게 좋지 않다는 것을 진지하게 말할 것입니다.
위는 열등하고 무겁고 신 빵을 좋은 음식으로 바꾸는 능력이 없습니다. 하지만 이 형편없는 빵은 건강한 위를 아픈 기관으로 변화시킬 것입니다. 그러한 음식을 먹는 사람들은 자신이 저항력을 잃어가고 있다는 것을 알고 있습니다. 그럴 이유가 없나요? 이들 중 어떤 사람들은 스스로를 건강 개혁자라고 부르지만 그렇지 않습니다. 그들은 요리하는 법을 모릅니다. 그들은 케이크, 감자, 통밀빵을 준비하지만 거의 변형 없이 동일한 루틴이 있으며 유기체가 강화되지 않습니다. 건강하고 맛있는 음식을 준비하면서 충분한 경험을 쌓기 위해 투자한 시간이 낭비라고 생각하는 것 같습니다.

우리는 많은 가정에서 소화 불량을 발견하는데, 그 원인은 빵이 부족한 경우가 많습니다. 아주머니는 버리지 말아야겠다고 생각하고 먹습니다. 품질이 좋지 않은 빵을 처리하는 방법인가요? 뱃속에 넣어서 피로 바뀌겠습니까? 이 기관에는 신 빵을 맛있게 만드는 능력이 있습니까? 무거운 빵을 가볍게 하시겠습니까? 새 빵에 곰팡이 핀 빵?

적절한 교육을 받지 못하고 요리 기술도 부족한 많은 아내와 어머니가 날마다 가족에게 제대로 조리되지 않은 음식을 제공하고 있는데, 이는 분명히 소화 기관을 파괴하고 혈액 질을 저하시키며 빈번하게 급성 질환을 일으키게 됩니다. 염증성 질환의 공격 및 조기 사망을 초래합니다. 많은 사람들이 진하고 신 빵을 먹다가 죽음을 맞이했습니다. 한 묶음의 신맛이 나는 무거운 빵을 만드는 고용된 소녀에 대한 사례가 나에게 보고되었습니다. 그를 제거하고 사건을 숨기기 위해 그는 두 마리의 큰 돼지에게 던졌습니다. 다음날 아침, 집주인은 동물들이 죽어 있는 것을 발견했고, 여물통을 살펴보니 무거운 빵 조각이 발견되었습니다. 그는 질문을 했고, 그 젊은 여성은 자신이 한 일을 고백했습니다. 그는 그런 빵이 돼지들에게 미칠 영향에 대해 생각해 본 적이 없었습니다. 신맛이 나는 무거운 빵이 방울뱀을 삼킬 수 있는 돼지와 그 밖에 가증한 거의 모든 것을 죽인다면, 그것이 인간의 위장이라는 섬세한 기관에 어떤 영향을 미치겠습니까? 증언, 권. 1, 페이지. 681-684.

빵 및 기타 고형 식품 사용의 이점 – 육류 식품에서 채식 식단으로 전환할 때 현명하게 준비되고 잘 조리된 음식을 식탁에 제공하려면 세심한 주의가 필요합니다.

죽을 너무 많이 먹는 것은 실수입니다. 씹어야 하는 건조 식품이 훨씬 바람직합니다. 이 면에서 건강한 음식을 준비하는 것은 축복입니다. 간단하지만 부지런히 노력하여 준비한 좋은 통밀빵과 롤은 건강에 좋습니다. 빵에는 산미가 조금이라도 있어서는 안됩니다. 완전히 익을 때까지 구워야합니다. 이렇게 하면 부드러움과 끈적거림이 방지됩니다.

그것을 활용할 수 있는 사람에게는 죽이나 죽보다 건강하게 조리된 좋은 야채가 더 좋습니다. 2~3일 된 완벽하게 구운 빵과 함께 사용하는 과일은 신선한 빵보다 더 유익합니다. 천천히 충분히 씹으면 신체에 필요한 모든 것이 제공됩니다. 원고 3, 1897.

뜨거운 비스킷과 고기 음식은 건강 개혁의 원칙에 완전히 반대됩니다.
미출판 증언, p. 둘.

Machine Translated by Google

따뜻한 베이킹 소다 비스킷은 종종 버터와 함께 사용되며 선택한 식단으로 먹습니다. 그러나 약한 소화 기관은 자신에게 가해지는 학대를 느끼지 않을 수 없습니다.
편지 72, 1896.
우리는 가나안으로 진출하지 않고 애굽으로 돌아갔습니다. 일의 순서를 거꾸로 바꿔 볼까요? 우리 식탁에는 간단하고 건강한 음식이 있지 않을까요? 소화불량만 유발하는 뜨거운 비스킷 없이 지내야 할까요? 편지 3, 1884.

베이킹 소다나 베이킹 파우더를 부은 뜨거운 쿠키는 절대 우리 식탁에 올려서는 안 됩니다. 이러한 물품은 위장에 들어가기에는 부적합합니다. 뜨거운 발효 빵은 어떤 종류든 소화하기 어렵습니다. 맛있으면서도 건강에 좋은 통밀빵은 통밀가루에 순수하고 차가운 물과 우유를 섞어서 만들 수 있습니다. 그러나 우리 백성들에게 단순함을 가르치는 것은 어렵습니다. 우리가 통밀빵을 추천하면 친구들은 "아, 우리는 만드는 방법을 알고 있어요!"라고 말합니다. 베이킹 파우더나 신 우유, 중탄산염으로 부풀어오르는 모습을 보면 우리는 매우 실망합니다. 이것은 개혁을 증언하지 않습니다. 통밀가루에 순수하고 가벼운 물, 우유를 섞으면 우리가 먹어본 최고의 빵이 됩니다. 물이 짠맛이 나면 천연 우유를 더 사용하거나 반죽에 계란을 추가하세요. 옥수수빵은 잘 가열된 오븐에서 일정한 열을 가해 완벽하게 구워야 합니다.

빵 롤을 만들려면 가벼운 물과 우유 또는 약간의 크림을 사용하십시오. 소금 크래커처럼 단단하고 잘 반죽된 반죽을 만드세요. 오븐 그릴에 굽습니다. 그것들은 맛있다. 충분히 씹어야 하는데 이는 치아와 위장 모두에 유익합니다. 좋은 피를 주고 힘을 줍니다. 그러한 빵과 우리나라가 풍부하게 생산하는 풍부한 과일, 야채 및 곡물로 인해 더 큰 진미를 바라서는 안됩니다. Review and Herald, 1883년 5월 8일.

흰빵보다 통밀빵이 더 좋다 - 흰 밀가루 빵은 통밀빵에 있는 영양분을 몸에 공급할 수 없습니다. 가공된 밀가루 빵을 자주 사용한다고 해서 몸을 건강한 상태로 유지할 수는 없습니다. 간이 비활성 상태입니다. 흰 밀가루를 사용하면 작업의 어려움이 가중됩니다. 증언, 권. 2, p. 68.

빵의 경우 극세 흰 밀가루가 가장 좋지 않습니다. 그 사용은 건강하지도 경제적이지도 않습니다. 고운 흰 밀가루에는 통밀로 만든 빵에서 발견되는 영양 성분이 부족합니다. 이는 변비 및 기타 건강에 해로운 상태의 빈번한 원인입니다. 좋은 삶의 과학, p. 300.

빵에 시리얼을 다양하게 넣어 보세요. 밀가루만으로는 지속적인 다이어트에 적합하지 않습니다. 밀, 귀리, 호밀의 혼합물은 영양학적 특성이 없는 밀보다 영양가가 더 높습니다. 편지 91, 1898.

우리 식탁에는 달콤한 빵과 쿠키가 거의 없습니다. 우리가 먹는 단 음식이 적을수록 좋습니다. 그것은 배탈을 일으키고 그것을 사용하는 사람들에게 조바심과 과민성을 유발합니다. 편지 363, 1907.

만드는 쿠키에는 설탕을 넣지 않는 것이 좋습니다. 어떤 사람들은 달콤한 쿠키를 더 좋아하지만 소화 기관에 해롭습니다. 편지 37, 1901.

과식에 대한 유혹 – "준비하는 데 너무 오랜 시간이 걸리는 디저트는 대부분 건강에 해롭습니다." 기독교 교육의 기초, p. 227.

위가 유기체에 적절한 영양분을 공급하는 작업을 수행하는 데 필요한 모든 것을 받고 나면 파이, 푸딩 및 풍성하게 장식된 시럽으로 구성된 또 다른 시리즈가 도착하는 테이블이 많이 있습니다. 많은 사람들은 이미 충분히 먹었음에도 불구하고 자신의 한계를 뛰어넘어 유혹적인 디저트를 먹지만, 이는 그들에게 결코 좋지 않습니다. 디저트에 제공되는 추가 사항을 완전히 없애면 이점이 될 것입니다.

편지 73a, 1896.
유행이기 때문에 건강하지 못한 식욕에 따라 개량된 케이크, 파이, 푸딩 등 해로운 모든 것이 위장에 쌓인다. 식탁은 다양성으로 가득 차야 합니다. 그렇지 않으면 타락한 식욕이 만족되지 않을 것입니다. 아침에는 식욕의 노예가 되는 경우가 많습니다.

Machine Translated by Google

때로는 구취가 나고 혀가 코팅되어 있는 경우도 있습니다. 건강을 누리지 못하고, 왜 고통을 받고, 머리가 아프고, 각종 질병에 시달리는지 궁금해 합니다. 영적 은사, vol. 4, p. 130.
인간 가족은 맛있는 음식에 대한 점점 더 커지는 욕망에 빠져 왔으며, 마침내 가능한 모든 진미를 위장에 축적하는 것이 유행이 되었습니다. 특히 파티에서는 거의 제한 없이 식욕을 돋운다. 우리는 진한 소스를 곁들인 풍부한 양념 고기와 장식된 케이크, 파이, 아이스크림 등으로 구성된 맛있는 점심과 늦은 저녁 식사에 참여합니다. 사는 방법, 페이지. 53.

그것은 유행이기 때문에 가난하고 일상적인 일에 의존하는 많은 사람들이 방문을 준비하는 데 드는 비용으로 다양한 종류의 케이크, 보존 식품, 파이 및 다양한 유행 음식을 사는데, 이는 참여하는 사람들에게만 해를 끼칩니다. 동시에 그들은 자신과 자녀를 위한 옷을 구입하기 위해 지출된 금액이 필요합니다. 위장을 희생하면서 입맛을 만족시키기 위해 음식을 준비하는 데 소요되는 시간은 자녀들의 도덕적, 종교적 교육에 바쳐져야 합니다. 사는 방법, 페이지. 54.

건강하고 영양가 있는 식단의 일부가 아닙니다. 많은 사람들이 다양한 종류의 케이크를 만드는 방법을 알고 있지만 이는 식탁에 올릴 최고의 품질의 음식은 아닙니다. 달콤한 케이크, 푸딩, 크림은 소화 기관에 장애를 일으킬 수 있습니다. 그런데 왜 우리는 테이블 주위에 있는 사람들 앞에 그러한 물건을 놓아서 그들을 유혹해야 합니까?" 청소년 강사, 1894년 5월 31일.
CRA, 331-333. 직접 견적은 어디서 시작되나요?
"건강 개혁을 옹호하는 사람들은 그들이 공언하는 모든 것을 이루기 위해 부지런히 노력하게 하십시오. 건강에 해로운 것은 무엇이든 거부하십시오. 간단하고 건강한 음식을 섭취하세요. 과일은 훌륭하고 주방 일을 많이 줄여줍니다. 식욕을 돋우기 위해 준비된 케이크, 디저트 및 기타 요리와 같은 맛있는 파스타를 거부하십시오. 한 끼에 질 좋은 음식을 적게 먹고 감사하는 마음으로 드십시오." 편지 135, 1902. CRA, 334.

캡. 23 임신 중 및 어린이를 위한 음식

"많은 부모들은 출생 전 영향의 영향을 별로 중요하지 않은 것으로 여깁니다. 그러나 하늘은 그렇게 생각하지 않습니다. 직접적인 인용문의 끝은 어디입니까? 하나님의 천사가 보내어 가장 엄숙한 방법으로 두 번 전한 기별은 이것이 우리가 가장 주의 깊게 고려할 가치가 있음을 보여줍니다.

히브리인 어머니에게 하신 말씀에서 하나님께서는 모든 시대의 모든 어머니들에게 말씀하십니다. "내가 여자에게 말한 모든 것을 그는 지킬 것이다"(삿 13:13). 아이의 행복은 엄마의 습관에 영향을 받습니다. 당신의 욕구와 열정은 원칙에 의해 지배되어야 합니다. 당신에게 아이를 줌으로써 당신을 향한 하나님의 계획을 성취하고 싶다면 피해야 할 것과 맞서 싸워야 할 것들이 있습니다. 아이가 태어나기 전에 그녀가 방종하고 이기적이며 참을성이 없고 요구가 많다면 이러한 특성은 아이의 성향에 반영될 것입니다. 따라서 많은 어린이들은 악에 대한 거의 피할 수 없는 경향을 물려받았습니다.

그러나 어머니가 올바른 원칙을 아낌없이 고수하고 절제하고 비이기적이며 친절하고 사랑이 많고 자기를 잊어버린 사람이라면 그녀는 동일한 성품을 자녀에게 물려줄 수 있습니다. 어머니에게 포도주를 마시지 말라는 명령은 매우 명백했습니다. 그녀가 식욕을 만족시키기 위해 마시는 독한 술 한 방울 한 방울은 아들의 신체적, 정신적, 도덕적 건강을 위태롭게 하며 창조주께 대한 직접적인 죄입니다.

많은 사람들은 모든 어머니의 욕구가 충족되어야 한다고 지속적으로 조언합니다. 그러므로 아무리 해로운 음식이라도 먹고 싶다면 그것이 그의 식욕을 완전히 만족시켜야 합니다. 그러한 방법은 거짓이고 해롭다. 어머니의 신체적 필요는 결코 무시되어서는 안 됩니다.
두 생명이 그녀에게 달려 있으며, 그녀의 욕구를 친절하게 고려하고 그녀의 필요를 아낌없이 공급해야 합니다. 하지만 이때는 무엇보다 다이어트나 모든 면에서 체력이나 정신적 힘을 약화시킬 수 있는 것은 무엇이든 피해야 합니다. 하나님 자신의 계명에 따라 여자는 자신에 대해 자제를 행사해야 할 가장 엄숙한 의무를 맡고 있습니다. 좋은 삶의 과학, 페이지. 372와 373.

Machine Translated by Google

주님께서는 삼손을 일으켜 그분의 백성을 해방시키고자 하셨을 때, 아들이 태어나기 전에 어머니에게 올바른 생활 습관을 처방해 주셨습니다. 그리고 처음부터 그 소년에게도 똑같은 금지령이 부과되어야 했습니다. 왜냐하면 그는 태어날 때부터 나실인으로서 하나님께 성별되어야 하였기 때문입니다.
여호와의 사자가 마노아의 아내에게 나타나서 그녀가 아들을 낳을 것이라고 알려 주었다. 그리고 이를 고려하여 그는 그에게 다음과 같은 중요한 지침을 주었습니다. "이제 너는 삼가 포도주와 독주를 마시지 말며 부정한 것을 먹지 말라"(삿 13:4).

하나님께서는 약속된 마노아의 아들이 성취해야 할 중요한 일을 갖고 계셨고, 그 일에 필요한 자격을 그에게 확보하시기 위해 어머니와 아들의 습관을 매우 세심하게 규제하셔야 했습니다. "그는 포도주나 독주를 마시지 말며"(사사기 13:14) 마노아의 아내에게 천사가 지시한 것이었습니다. 내가 그에게 명령한 모든 것을 그는 지킬 것이다."

(삿 13:14). 아이는 좋든 나쁘든 어머니의 습관에 의해 영향을 받을 것입니다. 만일 그녀가 자기 자녀의 복지를 추구하려면 원칙에 따라 자신을 통제해야 하며 절제와 포기를 실천해야 합니다. 그리스도인 절제와 성경 위생, pp. 37과 38.

아내를 안전하게 지키십시오 – 마노아의 아내에게 전한 말씀에는 오늘날의 어머니들이 잘 연구해야 할 진리가 담겨 있습니다. 주님은 그 어머니에게 말씀하시면서 그 당시의 불안하고 슬픈 모든 어머니들과 역대 모든 어머니들에게 말씀하셨습니다. 그렇습니다. 모든 어머니는 자신의 의무를 이해할 수 있습니다. 자녀의 성격은 장점이나 단점보다는 출생 전의 습관과 출생 후의 개인적인 노력에 훨씬 더 좌우된다는 것을 알 수 있습니까?

외부.
천사는 "그 여자를 잘 보살피라"(삿 13:13)고 말했습니다. 유혹에 저항할 준비를 하십시오. 그들의 식욕과 열정은 원칙에 의해 통제되어야 합니다. 모든 어머니에 대해서는 "그 여자를 보살피라"(삿 13:13)고 말할 수 있습니다. 그녀가 아이를 낳는 데 있어서 그녀를 향한 하나님의 목적을 성취하려면, 그녀가 피해야 할 것과 맞서 싸워야 할 것이 있습니다.

자녀를 잘 가르치는 어머니는 자녀가 태어나기 전에 극기와 자제의 습관을 형성해야 합니다. 왜냐하면 그것이 강하든 약하든 그들 자신의 자질, 성격 특성을 전달하기 때문입니다. 국민의 적은 많은 부모보다 이 문제를 훨씬 더 잘 이해하고 있습니다. 그는 어머니가 그를 저항하지 않으면 어머니를 통해 아들에게 영향을 미칠 수 있다는 것을 알고 어머니에게 유혹을 가져올 것입니다. 어머니의 유일한 희망은 하나님께 있습니다. 그녀는 은혜와 힘을 얻기 위해 그분께 의지할 수 있습니다. 당신은 그분을 헛되이 찾지 않을 것입니다. 이를 통해 그녀는 후손에게 그들이 이생에서 성공하고 영생을 얻는 데 도움이 되는 특성을 물려줄 수 있을 것입니다. 시조, 1902년 2월 26일.

식욕이 통제되어서는 안 됩니다. 자녀가 태어나기 전에 여성의 삶에 변화를 가져오지 않는 것은 널리 퍼져 있는 실수입니다. 이 중요한 시기에는 엄마의 일을 덜어주어야 합니다.
당신의 몸에 큰 변화가 일어나고 있습니다. 이를 위해서는 더 많은 양의 혈액이 필요하며, 따라서 혈액으로 변하려면 가장 영양가가 높은 음식이 더 많이 필요합니다. 영양가 있는 음식을 충분히 공급받지 못하면 체력을 유지할 수 없고, 태아는 활력을 잃게 됩니다. 옷에도 주의가 필요합니다. 추위로부터 몸을 보호하는 데 주의가 필요합니다. 옷이 부족한 것을 보충하기 위해 불필요하게 생명력을 표면으로 끌어내서는 안 된다. 어머니가 건강하고 영양가 있는 음식을 충분히 섭취하지 못한다면 혈액의 질과 양 모두가 부족해질 것입니다. 혈액 순환이 부족해지고 태아에게도 동일한 요소가 부족하게 됩니다. 아이들은 유기체에 영양을 공급하기 위해 좋은 혈액으로 전환될 수 있는 음식을 흡수할 수 없습니다. 엄마와 아이의 안녕은 좋고 따뜻한 옷과 영양가 있는 음식의 공급에 크게 좌우됩니다. 산모의 추가 활력 소비를 고려하고 주의를 기울여야 합니다.

그러나 반면에 여자가 자신의 특별한 상태 때문에 식욕을 자유롭게 조절할 수 있다는 생각은 건전한 추론이 아니라 관습에 근거한 오류입니다. 이 상태에 있는 여성의 식욕은 불안정하고 변덕스러우며 만족시키기 어려울 수 있습니다. 그리고 관습은 그러한 음식이 아이의 신체와 성장에 영양을 공급할 수 있는지에 대한 이유를 묻지 않고도 그녀가 상상하는 모든 것을 허용합니다. 음식은 영양가가 있어야 하지만 자극적인 품질은 아니어야 합니다. 관습에 따르면 그녀가 고기 음식, 피클, 매운 요리, 고기 파이를 먹고 싶다면 그것을 먹어야 합니다. 상담해야 할 것은 식욕뿐입니다. 그리고 이는 큰 실수이고, 많은 피해를 입힙니다.

Machine Translated by Google

이 피해는 계산할 수 없습니다. 식단을 단순하게 하고 섭취하는 음식의 질에 특별한 주의가 필요한 경우가 있다면 바로 이 중요한 시기입니다.

원칙에 따라 지도되고 잘 교육받은 여성들은 특히 이 시기에는 식사의 단순함에서 벗어나지 않을 것입니다. 그들은 자신에게 달려 있는 또 다른 생명이 있다고 생각할 것이며, 모든 습관, 특히 식사에 주의할 것입니다. 단순히 맛있다는 이유로 자극적이고 영양가가 없는 음식을 먹어서는 안 됩니다. 이성이 해서는 안 된다고 말하는 일을 하도록 설득할 준비가 되어 있는 상담사가 너무 많습니다.

아픈 아이는 부모의 식욕 만족 때문에 태어난다. 유기체는 생각이 깃든 다양한 음식을 필요로 하지 않았습니다. 마음에 있으니 뱃속에도 있을 것이라고 생각하는 것은 그리스도인 여성들이 거부해야 할 큰 실수입니다.

상상력이 유기체의 필요를 통제하도록 허용되어서는 안 됩니다. 자신의 취향이 자신을 지배하도록 허용하는 사람은 자신의 존재 법칙을 범하는 형벌을 받게 될 것입니다. 문제는 여기서 끝나지 않습니다. 그들의 무고한 자녀들도 고통을 받을 것입니다.

혈액 생성 기관은 양념, 고기 파이, 피클, 건강에 해로운 고기 요리를 좋은 피로 바꿀 수 없습니다. 그리고 너무 많은 음식이 위장에 유입되어 소화 기관이 그것을 처리하고 유기체에서 자극적인 물질을 제거하기 위해 스스로 과로하게 되면 어머니는 스스로 불의를 행하고 질병의 원인을 자녀에게 전달합니다. 그녀가 결과에 관계없이 자신이 원하는 대로, 상상하는 대로 먹기를 선호한다면, 그녀는 처벌을 받게 될 것입니다. 그러나 혼자는 아닙니다. 당신의 무분별한 행동 때문에 당신의 무고한 아들이 고통을 당할 것입니다.

증언, 권. 2, 페이지. 381-383.

과도한 노동과 부족한 식습관의 영향 – 아이를 낳기 전에 엄마는 혈액을 자극하면서 하루 종일 일을 하게 되는 경우가 많다. 그의 힘은 부드럽게 보살핌을 받았음에 틀림없다. 그의 부담은 거의 줄어들지 않으며, 다른 모든 시간보다 휴식의 시간이어야 하는 이 기간은 피로, 슬픔, 슬픔의 시간입니다. 그녀는 너무 많은 노력을 기울여 자연이 제공하는 영양을 아기에게 빼앗기고 혈액을 가열함으로써 그 품질이 좋지 않다는 것을 아이에게 전달합니다. 아기는 활력이 부족하고 육체적, 정신적 힘이 부족합니다. 사는 방법, 페이지. 33-34.

나는 B의 가족이 행하는 절차를 보여주었습니다. 그는 엄격하고 요구가 많았습니다. 그는 C 형제가 옹호한 건강 개혁을 채택했고 그와 마찬가지로 이 주제에 관해 극단적인 견해를 받아들였습니다. 그리고 균형 잡힌 마음을 갖지 못한 채 그는 끔찍한 어리석음을 저질렀으며, 그 결과는 시간이 지나도 지워지지 않을 것입니다. 책에서 발췌한 내용의 도움을 받아 그는 C 형제가 옹호한다고 들었던 이론을 실행하기 시작했고, 그와 마찬가지로 모든 사람이 자신이 만든 규칙을 채택하도록 하는 데 중점을 두었습니다. 그는 가족에게 엄격한 규칙을 적용했지만 자신의 관능적인 성향을 제어하지 못했습니다. 그는 목표물의 높이에 자신을 두는 것을 멈추고 몸을 제압했습니다. 만약 그가 건강 개혁 제도에 대해 올바른 지식을 갖고 있었다면, 그의 아내가 건강한 아이를 낳을 수 있는 입장에 있지 않다는 것을 알았을 것입니다. 원인에서 결과까지 추론하지 않고 억제되지 않은 정욕 자체가 지배적이었습니다.

자녀가 태어나기 전에 그는 아내를 여자로 대하지 않았으며 자신의 상태가 대우받아야 합니다.

그것은 한 사람이 아닌 두 사람의 삶에 영양을 공급하는 데 필요한 음식의 질과 양을 제공하지 않았습니다.

또 다른 생명이 그녀에게 달려 있었고, 그녀의 몸은 그녀의 힘을 지탱할 건강하고 영양가 있는 음식을 받지 못했습니다. 양과 질이 부족했어요. 그의 몸은 더 영양가 있는 음식의 변화, 다양성 및 품질을 요구했습니다. 그에게는 소화기관이 약하고 혈액이 부족한 아이들이 태어났습니다. 엄마가 억지로 먹인 음식으로는 좋은 혈액을 공급할 수 없어 음낭이 많은 아이를 낳았습니다.” 증언, 권. 2, 페이지. 378 및 379. CRA, 217-222. 직접 견적은 어디서 시작되나요?

캡. 24 어린이의 식단

Machine Translated by Google

“아버지와 어머니의 질문은 '우리에게 태어날 아이를 어떻게 할 것인가?'입니다. 우리는 자녀가 태어나기 전 어머니의 행동에 대해 하나님께서 말씀하신 것을 독자들에게 제시했습니다. 그러나 이것이 전부는 아닙니다. 가브리엘 천사는 자녀가 태어날 때 자녀를 돌보는 것에 관한 지시를 내려 부모가 자녀의 의무를 충분히 이해할 수 있도록 하늘 궁정에서 파견되었습니다. 직접 견적은 어디에서 끝나나요?

그리스도께서 초림하셨을 무렵, 천사 가브리엘이 마노아에게 주어진 것과 비슷한 기별을 가지고 스가랴에게 왔습니다. 나이 든 제사장은 그의 아내가 요한이라는 아들을 낳을 것이라는 말을 들었습니다. 천사가 말했습니다. “그리고 너도 기뻐하고 즐거워할 것이요 많은 사람이 그의 태어남을 기뻐하리니 이는 그가 하나님 앞에서 큰 자가 될 것임임이니라.” 주여 포도주나 독주를 마시지 아니하고 성령의 충만함을 받으리라”(눅 1:14-15). 이 약속의 자녀는 엄격하고 절제된 습관에 따라 양육되어야 했습니다. 중요한 개혁 사업이 그에게 맡겨질 것입니다. 곧 그리스도를 위한 길을 준비하는 것입니다.

모든 형태의 부절제가 사람들 사이에 만연해 있었습니다. 포도주와 맛있는 음식의 방종은 체력을 약화시키고 도덕성을 크게 저하시켰기 때문에 가장 혐오스러운 범죄도 죄로 보이지 않았습니다. 요한의 음성은 백성들의 죄악된 방종을 엄중히 질책하기 위해 광야에서 울려 퍼질 것이었고, 그 자신의 절제하는 습관도 또한 그의 시대의 방종을 책망할 것이었습니다.

개혁의 진정한 원칙 - 우리의 절제 부서 직원들의 노력은 우리 땅에서 부절제의 저주를 추방할 만큼 충분히 광범위하지 않습니다. 한번 형성된 습관은 고치기가 어렵습니다. 개혁은 자녀가 태어나기 전에 어머니로부터 시작되어야 합니다. 그리고 하나님의 지시에 충실히 순종한다면 부절제는 존재하지 않을 것입니다.

모든 어머니는 건강과 생명을 파괴하는 현대의 악덕으로부터 자녀를 보호하기 위해 자신의 습관을 하나님의 뜻에 일치시켜 그분과 조화롭게 일할 수 있도록 끊임없이 노력해야 합니다. 어머니들은 지체 없이 창조주와의 합당한 관계에 스스로를 두어 그분의 은혜의 도움을 받아 자녀들 주위에 방탕과 부절제를 막는 장벽을 세울 수 있도록 하십시오. 어머니들이 이 절차만 따른다면 어린 다니엘처럼 자녀들이 도덕적, 지적 성취에 있어서 높은 표준에 도달하여 사회에 축복이 되고 창조주께 영광이 되는 것을 볼 수 있을 것입니다. 시조, 1910년 9월 13일.

아기 – 아기에게 가장 좋은 음식은 자연이 제공하는 것입니다. 필요 없이 그것을 박탈해서는 안 된다. 편안함이나 사회적 오락을 위해 아기에게 모유를 먹이는 섬세한 일에서 어머니를 면제시키는 것은 무자비한 일입니다.

자신의 아이가 다른 사람에게 모유수유를 받는 것에 동의한 어머니는 이것이 가져올 수 있는 결과를 주의 깊게 고려해야 합니다. 어느 정도 간호사는 자신이 모유 수유하는 아이에게 자신의 기질을 전달합니다. 좋은 삶의 과학, p. 383.

패션을 따라가기 위해 자연을 자문하기는커녕 남용해 왔습니다. 어머니는 하인에게 의존하기도 하고, 어머니의 젖을 젖병으로 대신해야 하는 경우도 있습니다. 그리고 어머니가 자신의 아기를 위해 수행할 수 있는 가장 섬세하고 감사하는 의무 중 하나, 즉 자신의 삶과 자신의 삶을 결합시키고 여성의 마음에 가장 신성한 감정을 일깨우는 의무는 살인적인 어리석음에 희생됩니다. 패션. .

자신의 몸의 산물인 모유수유에만 국한시키는 것이 너무 불편하다는 이유만으로 자녀에게 모유수유라는 모성 의무를 희생하는 어머니들이 있습니다. 연회장과 도발적인 즐거움의 장면은 영혼의 섬세한 감각을 무디게 하는 영향력을 행사했습니다. 패션을 사랑하는 어머니에게는 자녀에 대한 어머니로서의 의무보다 더 매력적이었습니다. 아마도 그녀는 자녀를 하인의 보살핌에 맡기고 자녀에 대한 자신의 의무를 다할 수 있을 것입니다. 그의 잘못된 습관은 그에게 꼭 필요한 의무를 불쾌하게 만듭니다. 그는 자녀를 돌보는 일이 우아한 삶의 요구를 방해하기 때문에 그 의무를 이행하는 데 기쁨을 누려야 합니다. 낯선 사람은 생명을 보존하기 위해 어머니의 가슴에서 음식을 공급하는 어머니의 의무를 수행합니다.

Machine Translated by Google

이것이 전부는 아닙니다. 그녀는 또한 자신의 기분과 기질을 젖먹이 아이에게 전달합니다. 아이의 삶은 그녀의 삶과 연결되어 있습니다. 하인이 무례하고 열정적이고 불합리한 여성이라면; 만약 그가 도덕에 주의하지 않는다면, 그 아이는 틀림없이 그와 같거나 비슷한 유형이 될 것입니다.
간호사의 정맥을 순환하는 혈액의 질은 아이의 정맥에도 동일합니다. 이처럼 자녀를 품에서 밀어내고, 쉽게 지탱할 수 없는 짐이기 때문에 모성 의무를 거부하고, 패션에 일생을 바치는 어머니들은 이름값을 할 수 없습니다. 그들은 고상한 본능과 신성한 여성적 특성을 저하시키며, 유행하는 쾌락을 추구하는 나방이 되는 것을 선호하며, 후손에 대한 책임감이 멍청한 동물보다 적습니다. 많은 엄마들이 젖병을 젖병으로 대체합니다. 이는 자녀에게 먹을 음식이 없을 때 필요합니다. 그러나 열에 아홉은 어린 시절부터 잘못된 옷차림과 식사 습관으로 인해 자연이 그들에게 부여한 의무를 수행할 수 없게 되었습니다.

모유수유를 할 수 있는 어머니가 아기를 어머니의 가슴에서 젖병까지 데려가는 것은 항상 나에게는 사랑과 잔인함이 부족한 것처럼 보였습니다. 이 경우 우유가 건강한 젖소에서 나오는지 확인하고 우유뿐만 아니라 병도 완벽하게 깨끗하도록 세심한 주의가 필요합니다. 이를 간과하는 경우가 많으며, 그 결과 아기가 불필요하게 고통을 겪습니다. 위와 장의 장애가 발생할 가능성이 있으며, 매우 불쌍한 아기가 건강하게 태어났다면 아플 수도 있습니다. 건강 개혁가, 1871년 9월.

아기가 엄마로부터 음식을 받는 기간은 매우 중요합니다. 많은 어머니들이 아이에게 젖을 먹이면서 너무 많은 일을 하여 요리로 혈액을 데우는데, 이는 어머니의 젖에서 나오는 열이 나는 음식뿐만 아니라 아기의 혈액이 독성 물질로 오염되었기 때문에 아기에게 심각한 영향을 미쳤습니다. 다이어트 건강에 해로운 다이어트 - 몸 전체를 열이 나는 상태로 만들어 아이의 영양에 영향을 미치는 정권입니다. 이는 어머니의 마음 상태에도 영향을 받습니다. 엄마가 불행하거나 쉽게 동요하고 짜증을 내며 열정을 터뜨리면, 아이가 엄마에게서 받는 음식에 염증이 생기고 종종 산통, 경련, 어떤 경우에는 경련과 실신을 일으키게 됩니다.

또한 아이의 성격은 엄마가 먹는 음식의 성격에 따라 어느 정도 영향을 받습니다.
그러므로 어머니가 아기에게 젖을 먹이는 동안 행복한 정신 상태를 유지하고 자신의 영을 완벽하게 제어하는 것이 참으로 중요합니다. 그렇게 함으로써 아이의 영양 상태는 해를 입지 않으며, 아이를 돌볼 때 어머니가 따르는 차분하고 통제된 절차는 아이의 정신의 틀과 많은 관련이 있습니다. 아이가 긴장하고 쉽게 동요할 경우, 어머니의 주의 깊고 침착한 태도는 진정시키고 교정하는 영향을 미칠 것이며, 아이의 건강은 크게 좋아질 수 있습니다.

부적절한 대우로 인해 어린이들에게 큰 피해가 가해졌습니다. 아이가 무례해 보이면 일반적으로 아이를 진정시키기 위해 음식을 줍니다. 그러나 대부분의 경우 아이가 짜증을 내는 이유는 아이가 너무 많은 음식을 먹어 어머니의 잘못된 습관으로 인해 해를 입기 때문입니다.
음식을 추가하면 위가 이미 과부하되었기 때문에 상황이 더욱 악화될 뿐입니다. 사는 방법, 페이지. 39와 40.

규칙적인 식사 – 아이가 어릴 때 엄마로부터 가장 먼저 받아야 할 교육은 신체 건강에 관한 것이어야 합니다. 그들에게는 최상의 건강 상태를 유지하는 품질의 간단한 음식만 허용되어야 하며, 이는 하루에 세 번 이하로 규칙적인 시간에만 섭취해야 하며 두 끼가 세 끼보다 낫습니다. 아이들이 적절하게 징계를 받는다면, 울고 화를 내는 것만으로는 아무것도 얻을 수 없다는 것을 곧 알게 될 것입니다. 현명한 어머니는 자녀들을 교육함에 있어서 단지 자신의 현재의 안락함뿐만 아니라 미래의 유익을 위해서도 행동할 것입니다. 그리고 이를 위해 그녀는 식욕을 조절하고 자기를 부인하며 건강을 염두에 두고 먹고 마시고 옷을 입어야 한다는 중요한 교훈을 자녀들에게 가르칠 것입니다. 사는 방법, 페이지. 47.

자녀가 식사 사이에 과자, 과일, 견과류 또는 기타 식품 사업에 관련된 어떤 것도 먹도록 허용해서는 안 됩니다. 하루에 두 끼의 식사가 세 끼 식사보다 그들에게 더 좋을 것입니다. 부모가 모범을 보이고 원칙에 따라 행동한다면 자녀는 곧 그 대열에 합류하게 될 것입니다.
불규칙한 식사는 소화 기관의 건강한 상태를 파괴하며, 자녀가 식탁에 올 때 건강한 음식을 원하지 않습니다. 그들의 식욕은 가장 좋은 것을 갈망한다

Machine Translated by Google

해로운. 여러분의 자녀가 식품을 먹음으로 인해 발열과 오한을 겪은 경우가 많습니다.
부적절하며, 질병에 대한 책임은 부모에게 있습니다. 자녀가 건강에 도움이 되는 습관을 형성하여 많은 번거로움을 덜도록 하는 것이 부모의 의무입니다. 증언, 권. 4, p. 502.
아이들도 너무 자주 먹이기 때문에 열병과 각종 고통을 겪는다. 위장은 계속해서 일하도록 강요되어서는 안 되며, 휴식 기간을 가져야 합니다. 이것이 없으면 아이들은 버릇없고 짜증을 내며 자주 병에 걸리게 될 것입니다. 건강 개혁가, 1866년 9월.

어린 시절 식욕 교육 – 아이들에게 건강한 식생활을 잘 가르치는 것의 중요성은 제대로 평가되기 어렵습니다. 아이들은 먹기 위해 사는 것이 아니라 살기 위해 먹어야 한다는 것을 배워야 합니다. 이러한 습관은 어린 아이들에게서 시작되어야 합니다.

음식은 규칙적인 간격으로만 섭취해야 하며, 나이가 들수록 그 빈도는 줄여야 합니다. 아이가 소화할 수 없는 과자나 성인용 음식을 주는 것은 바람직하지 않습니다. 어린아이들을 돌보고 규칙적으로 먹이는 것은 건강을 증진시켜 그들을 조용하고 길들여지게 할 뿐 아니라 나중에 그들에게 축복이 될 습관의 기초를 다질 것입니다.

아이들이 유아기에서 나올 때에는 그들의 취향과 식욕을 교육하는 데 세심한 주의를 기울여야 합니다. 그들은 종종 자신의 건강을 고려하지 않고 자신이 원하는 것을 원하는 때에 먹을 수 있도록 허용됩니다. 간식에 낭비되는 노력과 돈 때문에 아이들은 인생의 첫 번째 목표, 가장 큰 행복을 가져다주는 것이 식욕을 만족시키는 것이라고 생각하게 됩니다. 그 결과는 폭식이며, 이어서 질병이 따르며, 일반적으로 중독 약물의 사용이 뒤따릅니다.

부모는 자녀의 식욕을 교육해야 하며, 건강에 해로운 음식을 먹지 못하게 해야 합니다. 그러나 식단을 조절하려는 노력에서 우리는 아이들에게 입맛에 맞지 않거나 필요한 것보다 더 많이 먹도록 요구하지 않도록 주의해야 합니다. 어린이에게는 권리가 있고 선호하는 것이 있으며, 이것이 합리적이라면 존중받아야 합니다.

자녀의 건강과 행복한 성향을 희생하면서 자녀의 욕구를 충족시키는 어머니는 싹이 트고 열매를 맺을 해로운 씨앗을 뿌리고 있는 것입니다. 아이들과 함께 방종은 자라나고, 그리하여 육체적, 정신적 활력이 모두 희생됩니다. 이렇게 하는 어머니는 자신이 뿌린 씨앗을 쓰라리게 거두는 것입니다. 그들은 자녀들이 정신적으로나 성격적으로나 가족과 사회에서 고귀하고 유용한 역할을 할 수 없는 상태로 자라는 것을 봅니다. 건강에 해로운 음식의 영향으로 영적, 정신적, 육체적 기능이 손상됩니다. 양심이 무감각해지며 좋은 인상에 대한 민감도가 감소합니다.

아이들에게 식욕을 조절하고 건강 법칙에 따라 먹는 법을 가르치는 동안, 아이들이 자신에게 해를 끼치는 것만을 빼앗고 있다는 점을 이해시키는 것이 중요합니다.
그들은 더 나은 것을 위해 해로운 것을 거부합니다. 하나님께서 우리에게 관대하게 주시는 좋은 것들이 준비되어 있는 식탁이 매력적이고 매력적이기를 바랍니다. 식사 시간을 즐겁고 행복한 시간으로 만들어 보세요. 그리고 우리에게 주어진 선물을 즐길 때, 주신 분께 감사의 찬양으로 보답합시다. 좋은 삶의 과학, 페이지. 383-385.

많은 부모들은 자녀에게 포기의 습관을 끈기 있게 훈련하고 하나님의 모든 축복을 올바르게 사용하도록 가르치는 일을 피하기 위해 자녀가 원하는 것은 무엇이든 먹고 마시도록 허용합니다. 식욕과 이기적인 방종은 적극적으로 억제하지 않는 한 성장과 함께 증가하고 힘을 얻음에 따라 강화됩니다. 이 아이들이 스스로 살기 시작하고 사회에서 자리를 잡기 시작하면 유혹에 저항할 힘이 없게 될 것입니다. 도덕적 불결함과 불법이 도처에 널려 있습니다. 미각에 방종하고 성향을 만족시키려는 유혹은 세월이 지나도 줄어들지 않았으며, 일반적으로 젊은이들은 충동의 지배를 받고 식욕의 노예가 되었습니다. 탐식가, 담배 애호가, 술꾼, 알코올 중독자에게서 우리는 잘못된 교육의 나쁜 결과를 봅니다. 증언, 권. 3, p. 564.

겸손과 타락 – 부적절하게 먹는 아이들은 종종 약하고, 창백하고, 둔하고, 긴장하고, 동요하고 짜증을 냅니다. 고귀한 모든 것은 희생되었습니다.

Machine Translated by Google

식욕과 감각적 열정이 지배적입니다. 5세부터 10세, 15세까지의 많은 어린이들의 삶은 타락으로 얼룩진 것 같습니다. 그들은 거의 모든 악덕에 대해 알고 있습니다. 대부분의 경우 부모는 이 문제에 있어서 잘못이 있으며, 그들의 부적절한 행위로 인해 간접적으로 범하게 된 자녀의 죄에 대해 부모에게 전가될 것입니다. 그들은 관능적인 정욕을 불러일으키는 경향이 있는 향신료를 곁들인 육류 음식과 기타 요리를 식탁 위에 올려 놓음으로써 자녀들이 식욕에 빠지도록 유혹합니다. 그들은 모본을 통해 자녀들에게 식사에 있어서 부절제를 가르칩니다. 그들은 우리가 하루 중 거의 언제든지 식사를 할 수 있게 해 주었고, 이로 인해 소화 기관에 지속적으로 부하가 가해졌습니다. 어머니들은 자녀를 가르칠 시간이 거의 없습니다. 당신의 소중한 시간은 당신의 식탁을 위한 다양한 종류의 건강에 해로운 음식을 준비하는 데 바쳐졌습니다.

많은 부모들이 자신의 삶을 유행에 맞추려고 노력하면서 자녀가 스스로를 망치게 내버려두었습니다. 방문객이 도착하면 그들은 아는 사람들 사이에서 볼 수 있는 것만큼 풍성한 테이블에 앉기를 원합니다. 이 목표를 위해 많은 시간과 비용이 투자됩니다. 외모를 위해 식욕에 맞는 풍성한 음식이 준비되며, 심지어 그리스도인이라고 공언하는 사람들도 그들을 방문할 때 그들에게 제공되는 진미를 먹는 것이 주된 목적인 한 부류의 사람들을 주위로 끌어들일 정도로 소란을 피웁니다. 그리스도인들은 이런 의미에서 자신을 개혁해야 합니다. 그들은 방문객을 정중하게 대접해야 하지만 유행과 식욕의 노예가 되어서는 안 됩니다. 영적 은사, vol. 4, 페이지. 132-133.

단순함을 목표로 하십시오 – 음식은 준비하는 데 엄마의 시간이 모두 걸리지 않도록 매우 단순해야 합니다. 건강에 좋고 매력적인 방법으로 준비된 건강에 좋은 음식을 식탁에 공급하기 위해 주의를 기울여야 한다는 것은 사실입니다. 부주의하게 섞어서 먹을 수 있는 것은 무엇이든 자녀에게 충분하다고 생각하지 마십시오. 그러나 변태적인 식욕을 만족시키기 위해 건강에 해로운 요리를 준비하는 데는 더 적은 시간을 쏟고, 자녀를 교육하고 준비시키는 데는 더 많은 시간을 투자해야 합니다. 이제 무엇을 먹고 마실 것인지, 무엇을 입을 것인지에 대한 불필요한 계획을 세우는 데 쏟는 힘을 그 사람의 몸을 깨끗하게 하고 옷을 단정하게 유지하는 데 사용하십시오. 그리스도인 절제와 성경 위생, p. 141.

양념을 많이 한 고기에 이어 진한 파스타를 먹으면 아이들의 중요한 소화 기관이 손상됩니다. 단순하고 건강한 음식에 익숙해지면 식욕이 부자연스러운 음식이나 복잡한 요리를 요구하지 않을 것입니다. 아이들에게 주는 고기는 아이들의 성공을 보장하는 최선의 방법이 아닙니다. 자녀에게 육식을 하도록 교육하는 것은 그들에게 해로울 것입니다. 맛이 제2의 천성이 된 후에 그것을 교정하고 개량하는 것보다 부자연스러운 식욕을 만들어내는 것이 훨씬 쉽습니다. 편지 72, 1896.

부절제 조장 - 어디에나 존재하는 부절제를 개탄하는 많은 어머니들은 그 원인을 알 만큼 깊이 들여다보지 않습니다. 그들은 매일 식욕을 자극하고 과식을 조장하는 매우 매운 요리와 음식을 다양하게 준비합니다. 우리 미국 국민의 식탁은 일반적으로 술고래를 생산할 만큼 제공됩니다. 대규모 계층에서는 식욕이 지배적인 규칙입니다. 너무 자주 먹거나 건강에 해로운 음식을 먹음으로써 식욕을 방종하는 사람은 잘못된 식습관에 대한 성향을 강화시키는 것과 비례하여 다른 방법으로 식욕과 정욕의 요구에 저항하는 힘을 약화시키고 있습니다. 어머니들은 사회에 올바른 품성을 갖춘 자녀를 양육해야 하는 하나님과 세상에 대한 의무에 대해 합당한 인상을 받을 필요가 있습니다. 확고한 원칙을 가지고 행동에 나서는 남녀들은 이 부패한 세기의 도덕적 오염 속에서도 오염되지 않은 상태를 유지할 수 있을 것입니다.

그리스도인이라고 공언하는 많은 여자들의 식탁에는 위장을 자극하고 신체에 열이 나는 상태를 초래하는 다양한 요리가 매일 차려집니다. 육류는 혈액이 암성 체액과 음낭성 체액으로 가득 찰 때까지 일부 가족의 식탁에서 주요 음식을 구성합니다. 그들의 몸은 그들이 먹는 것으로 구성됩니다. 그러나 그들에게 고통과 질병이 닥치면 그것은 섭리의 재앙으로 간주됩니다.

Machine Translated by Google

반복합니다. 부절제는 식탁에서 시작됩니다. 식욕이 제2의 천성이 될 때까지 마음껏 즐기십시오. 차와 커피를 사용하면 담배를 피우고 싶은 욕구가 생기고, 이것이 마시고 싶은 욕구를 자극합니다. 증언, 권. 3, p. 563.

부모들이 자녀들에게 어릴 때부터 따르도록 가르치는 원칙에 입각하여 가정에서 부절제를 반대하는 운동을 시작하게 하십시오. 그러면 그들은 성공의 희망을 갖게 될 것입니다. 좋은 삶의 과학, p.
334.

부모는 자녀를 대하는 올바른 방법으로 현명해지는 것을 첫째 목표로 삼아 건전한 몸에 건전한 정신을 갖게 해야 합니다. 절제의 원칙은 가정생활의 모든 세세한 부분에서 실천되어야 합니다. 아이들에게 이타심은 어린 시절부터 일관되게 가르쳐지고 부과되어야 합니다. 그리스도인 절제와 성경 위생, p. 46.

많은 부모들이 자녀의 취향을 교육하고 식욕을 형성합니다. 고기를 먹고 차와 커피를 마시는 것이 허용됩니다. 일부 어머니들이 자녀들에게 사용하도록 권하는 양념이 많이 들어간 고기와 차와 커피는 자녀가 담배와 같은 더 강한 각성제를 갈망하게 만드는 계기가 되었습니다. 이를 사용하면 알코올 음료에 대한 욕구가 자극되고, 담배와 알코올을 사용하면 신경 에너지가 항상 감소됩니다.

만일 그리스도인들의 도덕적 감수성이 모든 일에 있어서 절제라는 주제에 대해 일깨워진다면, 그들은 식탁에서 시작하여 그들의 모본을 통해 자제력이 약하고 세상의 갈망을 저항할 힘이 거의 없는 사람들을 도울 수 있을 것입니다. 주님 식욕. 우리가 이생에서 형성하는 습관이 우리의 영원한 유익에 영향을 미치고, 우리의 영원한 운명이 엄격한 절제 습관에 달려 있다는 것을 인식한다면, 우리는 먹고 마시는 데 있어서 엄격한 절제를 실천하려고 노력할 것입니다.

우리의 모범과 개인적인 노력을 통해 우리는 부절제와 범죄, 죽음의 타락으로부터 많은 사람들을 구하는 수단이 될 수 있습니다. 우리 자매들은 건강하고 영양가 있는 음식만을 식탁에 올려줌으로써 다른 사람들을 구하는 위대한 일에 많은 일을 할 수 있습니다. 그들은 자녀들의 취향과 식욕을 교육하고, 모든 일에 절제하는 습관을 형성하도록 지도하며, 다른 사람을 위하여 포기와 자비를 실천하도록 격려하는 데 귀중한 시간을 사용할 수 있습니다.

그리스도께서 유혹의 광야에서 식욕을 거부하고 식욕의 힘을 극복하면서 우리에게 보여 주신 모범에도 불구하고, 자녀에게 주는 모범과 교육을 통해 그들을 폭식하고 술 취하는 사람이 되도록 준비시키는 그리스도인 어머니들이 많이 있습니다. 아이들은 자신의 건강을 고려하지 않고 자신이 원하는 것을 원하는 때에 먹는 것을 용인하는 경우가 많습니다. 어려서부터 식탐 교육을 받는 아이들이 많습니다. 식욕의 방종으로 인해 그들은 아직 어릴 때 소화불량에 걸리게 됩니다. 방종과 식사 부절제는 당신의 성장에 따라 증가하고 당신의 힘에 따라 강화될 것입니다. 부모의 방종을 위해 육체적, 정신적 활력이 희생됩니다. 이익은 없고 해만 끼치는 특정 요리와 관련하여 맛이 형성되고, 유기체에 과부하가 걸리면 체질이 약해집니다. 증언, 권. 3, 페이지. 488과 489.

각성제를 피하도록 가르치십시오 – 자녀에게 각성제를 피하도록 가르치십시오. 얼마나 많은 사람들이 무지하게도 이런 것들에 대한 식욕을 키우고 있습니까! 나는 유럽에서 간호사들이 순진한 어린아이들의 입술에 포도주나 맥주 한 잔을 대어 각성제에 대한 맛을 키우는 것을 보았습니다. 그들은 자라면서 이러한 것들에 점점 더 의존하는 법을 배우게 되고, 마침내 그들은 조금씩 극복되고, 도움을 받을 수 없는 곳으로 끌려가며, 결국 술고래의 무덤을 차지하게 됩니다.

그러나 식욕이 왜곡되어 올가미가 되는 것은 이 방법뿐만이 아닙니다. 음식은 종종 자극적인 음료에 대한 욕구를 일깨우는 것과 같습니다. 매운 음식, 진한 소스, 케이크, 파스타 등 매우 복잡한 요리가 아이들 앞에 놓여 있습니다. 이렇게 양념이 많이 들어간 음식은 위장을 자극하고 더 강한 자극제에 대한 욕구를 불러일으킵니다. 식욕이 부적합한 음식으로 유혹될 뿐만 아니라 아이들이 식사 시간에 자유롭게 먹을 수 있을 뿐만 아니라 식사 사이에도 먹을 수 있으며, 열두 살이나 열네 살이 되면 종종 소화 불량에 걸리게 됩니다.

Machine Translated by Google

아마도 당신은 이미 독한 술에 중독된 사람의 위장을 본 적이 있을 것입니다. 강한 조미료의 영향으로 유사한 상태가 생성됩니다. 위가 이러한 상태에 있으면 식욕의 요구를 충족시키기 위해 더 많은 것, 더 강하고 항상 더 강한 것에 대한 욕구가 있습니다. 그러면 거리에서 담배를 배우고 있는 아이들을 발견하게 될 것입니다. 그리스도인 절제와 성경 위생, p. 17.

특히 어린이에게 해로운 음식 – 식욕을 자유롭게 제어하는 사람이 그리스도인의 완전성을 달성하는 것은 불가능합니다. 음식을 선택할 때 주의를 기울이지 않으면 자녀들의 도덕적 감수성은 쉽게 깨어날 수 없습니다. 많은 어머니들이 가족에게 함정이 되는 방식으로 식탁을 차립니다. 육류 식품, 버터, 치즈, 진한 파스타, 양념 식품 및 조미료는 성인과 청소년이 자유롭게 사용합니다. 이 물건들은 위장을 어지럽히고 신경을 자극하며 지성을 약화시키는 역할을 합니다. 혈액 생성 기관은 이러한 물질을 좋은 혈액으로 전환할 수 없습니다. 음식과 함께 조리된 지방은 소화를 어렵게 만듭니다. 치즈의 효과는 해롭다. 정제된 밀가루로 만든 빵은 통밀빵에 있는 영양분을 몸에 공급하지 않습니다. 일상적으로 사용하면 신체가 최상의 상태로 유지되지 않습니다. 조미료는 처음에는 민감한 위벽을 자극하지만 결국에는 이 섬세한 막의 자연스러운 민감성을 파괴합니다. 피가 뜨거워지고 동물적인 성향이 각성되며 도덕적, 지적 능력은 약화되어 저속한 정욕의 종이 됩니다. 어머니는 가족에게 간단하지만 영양가 있는 식단을 소개하기 위해 노력해야 합니다. 그리스도인 절제와 성경 위생, pp. 46-47.

이 세대의 어머니들은 자신의 사명이 얼마나 신성한 것인지 깨닫고, 부유한 이웃과 겉치레로 경쟁하기보다는 자녀를 더 나은 삶을 위해 교육하는 임무를 충실히 수행하는 데 있어서 그들을 능가하도록 노력해야 하지 않을까요? 어린이와 청소년에게 극기와 자제의 습관을 훈련하고 교육한다면, 먹기 위해 사는 것이 아니라 살기 위해 먹는다면 질병이 줄어들고 도덕적 부패도 줄어들 것입니다. 사회를 형성하고 형성하는 젊은이들에게 절제에 관한 올바른 원칙이 실행될 수 있다면 이미 아주 작은 절제 캠페인이 거의 필요하지 않을 것입니다. 그러면 그들은 예수의 능력으로 이 마지막 날의 오염에 저항할 도덕적 가치와 성실성을 갖게 될 것입니다. 부모들은 자녀들에게 식욕과 열정의 성향을 물려주었을 수도 있으며, 이로 인해 자녀들이 엄격하게 절제하고 순결하고 유덕한 습관을 갖도록 교육하고 준비시키는 일이 더욱 어려워질 것입니다. 건강에 해로운 음식과 각성제 및 마약에 대한 욕구가 부모의 유산으로 그들에게 물려졌다면, 그들이 자녀들에게 물려준 악한 경향에 맞서 싸워야 하는 참으로 엄숙한 책임이 그들에게 놓여 있습니다! 부모는 불행한 자녀에 대한 의무를 믿음과 희망으로 수행하기 위해 얼마나 열렬하고 부지런히 행동해야 합니까!

부모는 생명과 건강의 법칙을 이해하는 것을 최우선 관심사로 삼아 음식을 준비할 때나 다른 습관을 통해 자녀에게 그릇된 경향을 키우는 일을 하지 말아야 합니다. 어머니들은 가장 단순하고 건강한 음식으로 식탁을 차리기 위해 얼마나 조심스럽게 노력해야 합니까? 그리하여 소화 기관이 약화되지 않고, 신경력이 불균형해지며, 그들에게 제시된 음식 때문에 자녀들에게 주어야 할 교훈과 어긋나는 일이 발생하지 않게 될 것입니다. ! 이 음식은 위 조직을 약화시키거나 강하게 하는 음식으로, 피 값으로 얻은 하나님의 소유인 자녀들의 육체적, 도덕적 건강을 조절하는 데 많은 도움이 됩니다. 자녀의 육체적, 도덕적 체질을 보호하여 신경계가 균형을 이루고 영혼이 위험에 빠지지 않도록 하는 것은 부모에게 얼마나 신성한 책임이 맡겨졌는가! 자녀들의 식욕을 방종하게 하고 정욕을 제어하지 않는 자들은 담배와 술의 종들, 그들의 감각이 둔해지고 그들의 입술이 거짓되고 불경한 말을 하는 것을 볼 때 그들이 범한 끔찍한 잘못을 깨닫게 될 것입니다. 증언, 권. 3, 페이지. 567과 568.

겸손의 잔혹한 친절 - 존재하는 비참한 상태의 가장 큰 원인은 부모가 자녀를 물리적 법칙에 따르도록 양육할 의무를 느끼지 않기 때문이라는 것을 나는 보았습니다. 어머니들은 우상숭배적인 사랑으로 자녀를 사랑하며, 이것이 자녀의 건강을 해치고 질병과 질병을 초래할 것이라는 것을 알면서도 식욕을 방종합니다.

Machine Translated by Google

불행. 이 잔인한 친절은 현 세대에서 크게 나타납니다. 아이들의 욕구는 건강과 행복한 성향을 희생하면서 충족됩니다. 왜냐하면 지금은 그들이 우는 것을 부정하는 것보다 어머니가 그들을 만족시키는 것이 더 쉽기 때문입니다.

이것이 어머니가 싹이 트고 열매를 맺을 씨앗을 뿌리는 방법입니다. 아이들은 식욕을 거부하고 욕망을 제한하도록 교육받지 않았습니다. 그리고 그들은 이기적이고, 요구하고, 불순종하고, 감사할 줄 모르고, 불경스러워집니다. 이 일을 수행하는 어머니들은 자신들이 뿌린 씨앗의 열매를 쓰라리게 거두게 될 것입니다. 그들은 하늘과 자녀들에게 죄를 지었고 하나님께서는 그들에게 책임을 물으실 것입니다. 증언, 권. 3, p. 141.

부모와 자식이 만나면, 최종 조정 날에는 어떤 장면이 나올지! 식욕과 타락한 악덕의 노예가 되어 왔으며 삶이 도덕적으로 파멸된 수천 명의 어린이들은 자신들을 지금의 모습으로 만든 부모와 마주하게 될 것입니다. 부모가 아니라면 누가 이 끔찍한 책임을 져야 합니까? 이 젊은이들을 타락하게 만든 것이 주님이었습니까? 안 돼! 그러면 이 끔찍한 일을 자행한 사람은 누구입니까? 아버지의 죄가 왜곡된 식욕과 정욕의 형태로 자녀에게 전달되지 않았습니까? 그리고 교육을 등한히 한 자들의 역사가 하나님께서 주신 본대로 완성된 것이 아니었느냐? 그런 부모들이 존재하는 것은 확실하지만, 이 부모들은 하나님 앞에서 심문을 받아야 할 것입니다. 그리스도인 절제와 성경 위생, pp. 76과 77.

여행 중 관찰 - 여행하는 동안 나는 부모들이 자녀들의 식욕이 예민하여 고기와 케이크가 없으면 먹지 않을 것이라고 말하는 것을 들었습니다. 정오 식사를 하면서 나는 이 어린이들에게 제공되는 음식의 질을 관찰했습니다. 그것은 흰 밀가루 빵, 후추로 덮인 햄 조각, 매콤한 피클, 케이크 및 보존 식품이었습니다. 그 아이들의 창백하고 병든 얼굴은 그들의 위장이 겪는 모욕을 분명히 나타냈습니다. 이 아이들 중 두 명은 다른 가족의 아이들이 음식과 함께 치즈를 먹는 것을 보고 이전에 먹던 음식에 대한 식욕을 잃었습니다. 그러나 겸손한 어머니는 사랑하는 아이들이 멈출까 봐 급히 치즈 한 조각을 달라고 요청했습니다. 먹다. 밥을 먹어라. 어머니는 이렇게 말했습니다. 우리 아이들은 이것저것을 아주 좋아합니다. 그리고 나는 그들이 원하는 것을 줍니다. 왜냐하면 미각은 신체가 요구하는 종류의 음식을 요구하기 때문입니다!

취향이 결코 왜곡되지 않았다면 이것은 정확할 수 있습니다. 자연스러운 식욕과 타락한 식욕이 있습니다. 식욕이 변질될 때까지 자녀에게 건강에 해롭고 자극적인 음식을 먹도록 일생 동안 가르친 부모들은 점토, 돌연필, 탄 커피, 차 찌꺼기, 계피, 정향 및 향료를 먹고 싶어 할 것이며, 그러한 음식을 먹을 수 없을 것입니다. 식욕은 유기체가 요구하는 것을 요구한다고 주장합니다. 식욕은 타락할 때까지 거짓으로 길들여졌습니다. 위의 미세한 조직이 자극을 받고 염증이 생겨 섬세한 민감성을 상실하게 됩니다. 단순하고 건강한 음식은 그들에게 맛이 없어 보입니다. 학대받은 위장은 가장 자극적인 음식에 의해 강제로 수행되지 않는 한 자신에게 주어진 일을 수행하지 않습니다. 만약 이 아이들이 어려서부터 자연의 특성을 최대한 보존하면서 가장 단순한 방법으로 조리된 건강한 음식만을 먹고, 고기 음식, 지방 및 모든 종류의 조미료를 피하도록 교육받았다면 그들의 미각과 식욕은 고통. 편견. 자연 상태에서는 신체의 필요에 가장 잘 맞는 음식을 나타낼 수 있습니다.

부모와 아이들이 맛있는 음식을 먹는 동안 남편과 나는 평소의 오후 1시에 간단한 식사를 했습니다. 버터를 넣지 않은 통밀빵과 풍성한 과일이었습니다. 우리는 변덕스러운 식욕을 만족시키기 위해 식료품점을 가져갈 의무가 없는 것에 대해 큰 기쁨과 감사한 마음으로 식사를 했습니다. 우리는 행복하게 먹었고 다음날 아침에도 또 먹고 싶은 기분이 들었습니다. 오렌지, 견과류, 팝콘, 과자 등을 파는 소년은 우리 안에 나쁜 손님도 있었습니다.

그 부모와 자식이 먹는 음식의 질은 좋은 피와 온화한 기질로 바뀔 수 없습니다. 아이들은 창백했습니다. 일부는 얼굴과 손에 불편한 상처를 입기도 했습니다. 다른 사람들은 거의 눈이 멀었고 눈에 통증이 있어서 외모의 아름다움이 크게 손상되었습니다. 또 어떤 사람들은 발진이 없었지만 기침, 가래, 목과 폐에 장애가 있었습니다. 나는 설사로 고통받고 있는 세 살짜리 남자아이를 발견했습니다. 열이 상당히 높았지만 음식만 있으면 된다고 생각하는 것 같았습니다. 그는 몇 분마다 케이크, 닭고기, 피클을 주문했습니다. 그의 어머니는 순종적인 노예처럼 그의 모든 요구를 충족시켰습니다. 그리고 만약

Machine Translated by Google

필요한 음식은 원하는 만큼 빨리 나오지 않았고, 울부짖음과 요청은 불편하고 다급해졌습니다. 어머니는 "그래, 그래, 자기야, 내가 줄게!"라고 대답했습니다. 그는 음식을 손에 쥐고는 원하는 만큼 빨리 음식이 나오지 않았기 때문에 그것을 고집스럽게 차 바닥에 던졌습니다. 한 소녀가 요리한 햄과 매콤한 피클, 빵, 버터를 곁들여 먹다가 내 접시를 발견했습니다. 그 안에는 자신에게 없는 것이 들어 있었기 때문에 계속 먹기를 거부했습니다. 이 여섯 살짜리 소녀는 접시를 먹고 싶다고 말했습니다. 나는 그녀가 원하는 것은 내가 먹고 있는 예쁘고 빨간 사과라고 생각했습니다. 비록 적은 수였지만 부모님이 너무 안타까워서 그에게 아름다운 사과를 드렸습니다. 그녀는 내 손에서 그것을 빼앗아 무시하고 재빨리 바닥에 던졌습니다. 나는 생각했다: 이 아이가 만약 그의 소원이 이루어지면 틀림없이 그의 어머니에게 수치를 안겨줄 것이다.

이러한 완고함의 표시는 어머니의 겸손한 행동의 결과였습니다. 그녀가 딸에게 제공한 음식의 질은 소화 기관에 지속적인 부담이 되었습니다. 피는 불순했고, 아이는 아프고 짜증이 났다. 그 아이에게 매일 주어지는 음식은 가장 낮은 수준의 정욕을 일깨우고 도덕과 지성을 우울하게 만드는 성격을 띠고 있었습니다. 부모는 딸의 습관을 형성하고 있었습니다. 그들은 그녀를 이기적이고 사랑이 없는 사람으로 만들었습니다. 그들은 그의 욕망을 제한하지도 않았고 그의 열정을 통제하지도 않았습니다. 그러한 새싹이 성숙해지면 그들은 무엇을 기대할 수 있습니까? 많은 사람들이 영과 육체의 관계를 이해하지 못하는 것 같습니다. 부적절한 음식으로 인해 유기체가 방해를 받으면 뇌와 신경이 영향을 받고 정욕이 쉽게 일어납니다.

열 살쯤 된 아이가 오한과 발열을 앓았고 식욕도 없었다. 그녀의 어머니는 그녀에게 이렇게 권했습니다. "이 스펀지 케이크를 좀 먹어보세요. 여기 맛있는 닭고기 조각이 있어요. 이 보존식품을 먹고 싶지 않나요?" 아이는 마침내 건강한 사람이 먹을 수 있을 만큼 풍성한 식사를 했습니다. 그가 먹으라고 한 음식은 건강한 위장에 적합하지 않았고, 아플 때 먹어서는 안 될 음식이었습니다. 두 시간쯤 지나 어머니는 아이가 왜 이렇게 고열을 앓는지 모르겠다며 아이의 머리를 씻어주었다. 그녀는 불에 장작을 더해 놓고 있었는데, 이제 불이 타고 있는 것을 보고 놀랐습니다. 만약 그 아이가 자연의 보살핌에 맡겨지고 그녀의 위장이 꼭 필요한 휴식을 취했다면 그녀의 고통은 훨씬 줄어들었을 것입니다. 이 엄마들은 아이를 키울 준비가 되어 있지 않았습니다. 인간이 겪는 고통의 가장 큰 원인은 우리 몸을 어떻게 대해야 하는지에 대한 무지입니다.

많은 사람들이 묻습니다. 현재를 더 잘 즐기려면 무엇을 먹고 어떻게 살아야 합니까? 현재의 만족을 위해 의무와 원칙을 제쳐두는 것입니다. 우리가 건강해지고 싶다면 그에 따라 살아야 합니다. 그리스도인 품성을 완성하려면 우리는 그것을 위해 살아야 합니다. 부모는 자녀의 신체적, 도덕적 건강에 대해 큰 책임이 있습니다. 그들은 자신의 유익과 불행과 고통을 피하기 위해 건강 법칙을 따르도록 끈질기게 가르쳐야 합니다. 어머니들이 자녀들의 육체적, 정신적, 도덕적 건강을 파멸시키기 위해 타협하는 것은 참으로 이상한 일입니다! 이 과장된 간식의 품질은 어떨까요! 이런 어머니들은 자녀들이 이생에서 행복할 수 없게 만들고 미래의 삶에 대한 전망을 매우 불확실하게 만듭니다.

건강 개혁가, 1870년 12월.

과민성과 초조함의 원인 – 규칙성은 모든 어린이의 습관에 있어서 규칙이 되어야 합니다. 어머니들은 식사 사이에 식사를 하게 하는 큰 실수를 범합니다. 이러한 관행은 위장에 해를 끼치며 미래의 고통의 기초를 다집니다. 그의 무례함은 건강에 좋지 않고 소화되지 않은 음식 때문에 발생했을 수도 있습니다. 그러나 어머니는 그 문제에 대해 추리하고 잘못된 방향을 바로잡을 시간을 낼 수 없다고 생각합니다. 또한 그녀는 조급한 불안을 진정시키기 위해 멈출 수도 없습니다. 어린 환자들에게 케이크 한 조각이나 다른 간식을 주어 그들을 진정시키십시오. 그러나 이것은 악을 증가시킬 뿐입니다. 어떤 어머니들은 많은 일을 하려고 안달하여 너무 조급하고 초조하여 자녀들보다 더 짜증을 내고, 꾸짖고 심지어 때리면서 어린아이들을 겁주어 겁을 주려고 합니다. 조용히 지내십시오.

어머니들은 종종 자녀의 섬세한 건강에 대해 불평하고 의사와 상담합니다. 그러나 상식을 조금이라도 행사하면 식단의 오류로 인해 해가 발생한다는 것을 알 수 있습니다.

Machine Translated by Google

우리는 폭식의 시대에 살고 있으며, 심지어 많은 재림교인들이 젊은이들을 양육하는 습관은 자연의 법칙에 정면으로 반대됩니다. 한번은 열두 살 미만의 어린이 몇 명과 함께 테이블에 앉아 있던 적이 있었습니다. 고기가 풍성하게 제공되었고, 섬세하고 긴장한 소녀가 피클을 요청했습니다. 그들은 그녀에게 겨자와 다른 양념을 섞은 장아찌 한 병을 건네주었고, 그녀는 마음껏 음식을 먹었습니다. 그 아이는 초조하고 짜증을 잘 내는 성격으로 소문이 자자했고, 그 불 같은 향료가 그런 상태를 만들어내는 중이었습니다. 큰 아들은 고기가 없으면 밥을 먹을 수 없다고 느꼈고, 고기를 주지 않으면 큰 불만을 품고 심지어 무례하기까지 했습니다. 그녀의 어머니는 그녀의 변덕에 거의 노예가 될 정도로 그녀가 좋아하는 것과 싫어하는 것을 마음껏 즐겼습니다. 그 소년은 일자리를 제공받지 못했고 대부분의 시간을 쓸모없는 것, 또는 쓸모없는 것보다 더 나쁜 것을 읽는 데 보냈습니다. 그는 거의 끊임없이 두통을 호소했고, 간단한 음식을 좋아하지 않았습니다.

부모는 자녀에게 일자리를 제공해야 합니다. 나태보다 더 확실한 악의 근원이 되는 것은 없습니다. 근육에 건강한 피로를 만들어내는 육체 노동은 단순하고 건강한 음식에 대한 식욕을 불러일으키고, 적절한 일을 하는 청년은 앞에 놓인 고기 접시와 각종 각종 음식이 보이지 않기 때문에 불평하며 식탁에서 일어나지 않을 것이다. 그의 식욕을 자극하는 별미.

하나님의 아들이신 예수님께서는 목수의 작업대에서 손으로 일하시며 모든 젊은이들에게 모범을 보이셨습니다. 인생의 일반적인 의무를 떠맡는 것을 비웃는 사람들은 예수께서 부모에게 복종하셨으며 가족 부양에 자신의 몫을 바치셨다는 것을 기억하십시오. 요셉과 마리아의 식탁에서는 가난하고 비천한 사람들 가운데서 맛있는 음식을 거의 볼 수 없었습니다. 그리스도인 절제와 성경 위생, pp. 61과 62.

캡. 25 정권과 도덕적 발전의 관계

금세기의 젊은이들에 대한 사탄의 힘은 엄청납니다. 우리 자녀들의 마음이 종교적 원칙에 의해 확고하게 균형을 이루지 않는다면, 그들의 도덕은 그들이 접하게 되는 악한 본보기로 인해 타락하게 될 것입니다. 젊은이들의 가장 큰 위험은 자제력의 부족에서 비롯됩니다. 겸손한 부모는 자녀에게 사심 없음을 가르치지 않습니다. 그들이 앞에 놓은 바로 그 음식이 그들의 위장을 자극할 가능성이 높습니다. 이렇게 생성된 동요는 뇌에 전달되고 그 결과 열정이 깨어납니다. 위장에 들어가는 모든 것이 신체뿐만 아니라 궁극적으로 정신에도 영향을 미친다는 것은 아무리 반복해도 지나치지 않습니다. 기름지고 자극적인 음식은 피를 뜨겁게 하고 신경계를 자극하며 종종 도덕적 지각을 둔하게 만들어 이성과 양심이 감각적 충동에 압도됩니다. 정권의 부절제한 사람들이 인내심과 자제력을 행사하는 것은 어렵고 종종 거의 불가능합니다.

그러므로 아직 성격이 형성되지 않은 어린이들에게는 건강에 좋고 자극적이지 않은 음식만을 허용하는 것이 특히 중요합니다. 무절제한 식욕의 방종으로 인한 해악으로부터 우리를 보호하기 위해 하늘에 계신 아버지께서 건강 개혁의 빛을 보내신 것은 사랑에서였습니다.
“그러므로 너희가 먹든지 마시든지 무엇을 하든지 다 하나님의 영광을 위하여 하라.”
(고린도전서 10:31) 부모가 식탁에 올릴 음식을 준비하고 가족을 모아서 함께 먹을 때 그렇게 하고 있습니까? 그들은 가장 좋은 종류의 혈액을 생산할 것이라고 알고 있는 것, 신체를 가장 열이 없는 상태로 유지하고 생명과 건강과 가능한 최상의 관계를 유지하게 할 것만을 자녀들에게 제시합니까? 아니면 자녀의 장래 복지를 모르고 건강에 해롭거나 자극적이거나 자극적인 음식을 제공하는 것은 아닐까? 그리스도인 절제와 성경 위생, p. 134.

그러나 건강 개혁자들도 음식의 양에 있어서는 실수를 범할 수 있습니다. 그들은 건강에 좋은 음식을 과도하게 먹을 수 있습니다. 이 집에서는 품질에 실수를 하는 사람도 있습니다. 그들은 건강 개혁 문제에 대한 그들의 태도를 결코 정의하지 않았습니다. 그들은 자신이 좋아하는 것을 좋아할 때 먹고 마시는 것을 선호합니다. 이런 식으로 그들은 신체에 해를 끼칩니다. 그뿐 아니라 그들은 자녀들의 정욕을 자극하고 하늘의 일을 별로 중요하게 여기지 않게 하는 자극적인 음식을 식탁 위에 올려 놓음으로써 가족에게 해를 끼칩니다. 따라서 부모는 자녀의 감각적 열정을 강화하고 영적인 열정을 약화시키고 있습니다. 결국 그들은 참으로 가혹한 처벌을 받게 될 것입니다! 그리고 그들은 자기 자녀들이 도덕적으로 너무 약하다는 사실에 놀랐습니다! 증언, 권. 2, p. 365.

Machine Translated by Google

어린이 부패 – 우리는 부패의 시대에 살고 있습니다. 지금은 하나님께 완전히 성별되지 않은 마음을 사탄이 거의 완벽하게 통제하는 것처럼 보이는 때입니다. 그러므로 자녀를 교육하는 부모와 사람들의 책임은 막중합니다. 부모는 이 아이들을 존재하게 하는 책임을 맡았습니다. 이제 당신의 의무는 무엇입니까? 아이들이 원하는 대로 최대한 많이 성장하도록 놔두는 것인가요? 말씀드리자면, 이 부모들에게 지워진 책임은 무겁습니다.

나는 여러분 중 일부가 이기적이라고 말했습니다. 당신은 내가 당신에게 말하고 싶은 것을 이해하지 못했습니다. 당신은 어떤 음식이 가장 맛있는지 알아내려고 노력했습니다. 하나님의 영광과 영적 삶의 진보에 대한 열망, 주님을 경외하는 가운데 완전한 거룩함 대신에 맛과 만족이 지배적이었습니다. 당신은 자신의 즐거움과 식욕을 고려했습니다. 그리고 당신이 이 일을 하는 동안 사탄이 앞장섰고, 일반적으로 그렇듯이 매번 당신의 노력을 좌절시켰습니다.

여러분 중 일부 부모는 자녀에게 무슨 문제가 있는지 알아보기 위해 자녀를 의사에게 데려갔습니다. 2분 안에 문제가 무엇인지 알려줄 수 있었습니다. 당신의 자녀들은 부패했습니다. 사탄은 그들을 지배하게 되었습니다. 그분은 바로 여러분 앞을 지나가셨는데, 그들을 보호하시는 하나님으로서 그들을 지켜주시는 여러분은 편안하고 둔감하며 잠들어 있었습니다. 하나님은 그들을 여호와를 경외함과 훈계로 양육하라고 너희에게 명하셨느니라. 그러나 사탄은 여러분이 있는 곳까지 침투하여 그들 주위에 강한 유대를 엮었습니다. 그런데도 당신은 계속 자고 있습니다. 천국이 여러분과 여러분의 자녀에게 자비를 베풀기를 빕니다. 여러분 각자에게는 그분의 자비가 필요하기 때문입니다.

상황은 달라졌을 수도 있습니다. – 만약 귀하가 건강 개혁 문제에 대해 입장을 취했다면; 당신이 "당신의 믿음과 덕을 연관시켰다면; 미덕과 지식으로; 지식과 절제로"(베드로후서 1:5), 상황이 달라졌을 수도 있습니다. 그러나 여러분은 여러분의 가정에 퍼지고 있는 죄악과 부패로 인해 부분적으로만 깨어난 것뿐이었습니다.

자녀를 가르쳐야 합니다. 너희는 그들에게 이 세기의 악덕과 부패를 피하는 방법을 가르쳐야 한다. 대신, 많은 사람들은 어떻게 하면 맛있는 것을 먹을 수 있는지 궁금해합니다.
버터, 달걀, 고기를 식탁 위에 올려놓으면 아이들도 이에 참여합니다. 그들은 감각적 열정을 일깨우는 바로 그 기사들을 먹고 있으며, 당신은 집회에 가서 하나님께 당신의 자녀들을 축복하고 구원해 달라고 간구합니다. 당신의 기도는 얼마나 높이 닿을 것인가? 먼저 해야 할 일이 있습니다. 하나님께서 여러분에게 돌보시라고 맡기신 모든 일을 여러분의 자녀를 위해 행한 후에 여러분은 확신을 가지고 하나님께서 여러분에게 주겠다고 약속하신 특별한 도움을 요청할 수 있을 것입니다.
모든 일에 절제를 위해 노력해야 합니다. 무엇을 먹을지, 무엇을 마실지 신중히 생각해야 합니다. 그러나 당신은 "내가 무엇을 먹는지, 무엇을 마시는지, 무엇을 상에 차리는가는 누구와도 상관이 없습니다"라고 말합니다. 여러분의 자녀를 데리고 가두거나 사막으로 가지 않는 한 그것은 누군가의 일입니다. 그곳은 다른 사람에게 짐이 되지 않으며, 여러분의 난폭하고 사악한 자녀가 자신이 살고 있는 사회를 부패시키지 않는 곳입니다. 증언, 권. 2, 페이지. 359-362.

아이들에게 유혹에 저항하도록 가르치십시오. 식욕을 경계하십시오. 간단한 처방을 사용하도록 모범과 교훈으로 자녀를 가르치십시오. 단지 바쁘기만 한 것이 아니라 유용한 일에 종사하도록 부지런히 가르치십시오. 그들의 도덕적 감수성을 일깨우도록 노력하십시오. 심지어 어린 시절부터 하나님께서는 그들에 대한 권리를 갖고 계시다는 것을 가르치십시오. 모든 곳에는 그들이 저항해야 할 도덕적 부패가 있으며, 그들은 예수님께 나아와 몸과 영을 그분께 드려야 하며, 그분 안에서 모든 유혹에 저항할 힘을 찾을 것이라고 말하십시오. 그들은 단지 자신을 기쁘게 하기 위해 창조된 것이 아니라 고귀한 목적을 위해 주님의 도구가 되도록 창조되었음을 명심하십시오.

유혹이 그들에게 이기적인 방종의 길을 택하도록 촉구할 때, 사단이 하나님을 그들의 시야에서 제외시키려고 할 때, 예수님을 바라보고 그분께 간구하도록 가르치십시오. "주여, 내가 지지 않게 나를 구원하소서!" 당신의 기도에 응답하여 천사들이 당신 주위에 모여서 당신을 안전한 길로 인도할 것입니다.

그리스도께서는 당신의 제자들을 위해 기도하셨습니다. 그들이 세상에서 데려가기를 바라신 것이 아니라, 그들이 악으로부터 보호받게 해 달라고, 즉 사방에서 그들에게 직면하게 될 유혹에 굴복하지 않게 해달라고 기도하신 것입니다. 이것은 모든 아버지와 어머니가 바쳐야 할 기도입니다. 그러나 그들은 이렇게 하나님을 대신하여 하나님께 간구해야 합니까?

Machine Translated by Google

아이들이 원하는 대로 하도록 내버려두나요? 식욕이 절대 주인이 될 때까지 먹이고, 그 다음엔 아이들을 제지하기를 바라야 할까요? - 아니요; 절제와 자제력은 요람에서부터 가르쳐야 합니다. 이 일에 대한 책임은 주로 어머니에게 있습니다. 세상에서 가장 부드러운 유대는 어머니와 자녀 사이의 유대입니다. 아이는 아버지보다 어머니의 삶과 모범에 더 쉽게 감동을 받습니다. 왜냐하면 그들을 하나로 묶는 유대가 더 강하고 부드러워지기 때문입니다. 어머니에게는 막중한 책임이 있으며 아버지로부터 끊임없는 도움을 받아야 합니다. 그리스도인 절제와 성경 위생, pp. 63-64.

어머니들이여, 자녀들의 품성을 형성하고 먹고 마시는 데 있어서 절제의 원칙을 굳게 지키도록 가르치는 일에 하나님께서 여러분에게 주신 귀중한 시간을 사용하는 것은 가치 있는 일이 될 것입니다.
사단은 식욕을 방종할 때보다 식욕을 억제할 때 마음을 더 크게 지배할 수 없다는 것을 알고 사람들을 방종하도록 유도하기 위해 끊임없이 노력한다. 불건전한 음식의 영향으로 양심은 잠자고 정신은 어두워지며 인상에 대한 감수성이 손상됩니다. 그러나 범죄자의 죄책감은 그의 양심이 무감각해질 정도로 침해되었다는 사실로 인해 완화되지 않습니다. 그리스도인 절제와 성경 위생, pp. 79와 80.

아버지와 어머니 여러분, 깨어 기도하십시오. 어떤 형태의 부절제도 경계하십시오. 자녀들에게 참된 건강 개혁의 원칙을 가르치십시오. 건강을 유지하기 위해 무엇을 피해야 하는지 가르쳐 주십시오. 이미 하나님의 진노가 불순종의 자녀들에게 나타나기 시작했습니다. 얼마나 많은 죄와 악행이 사방에서 나타나고 있습니까! 국민으로서 우리는 타락한 기업으로부터 우리 자녀를 보호하기 위해 세심한 주의를 기울여야 합니다." 증언, 권. 9, 페이지. 160 및 161. CRA, 225-247. 견적은 어디에서 시작됩니까?

직접?

캡. 26 건강과 정신

"자신과 인류에 대한 사랑을 위해 삶의 법칙에 대해 스스로 교육하고 그에 양심적으로 순종하는 것은 모든 사람의 의무입니다. 모든 사람은 가장 놀라운 유기체인 인체에 대해 잘 알아야 합니다. 그들은 다양한 기관의 기능과 모든 기관의 건강한 기능을 위해 서로의 의존성을 이해해야 합니다.

정신이 신체에 미치는 영향, 정신이 신체에 미치는 영향, 그리고 그들을 지배하는 법칙을 연구하는 것은 그들에게 달려 있습니다." 좋은 삶의 과학, p. 128. MCP 1, 3,
"일은 축복입니다. 일하지 않고 건강해지는 것은 불가능하다. 모든 능력은 적절하게 발전할 수 있도록 활용되어야 하며, 남성과 여성은 균형 잡힌 사고방식을 가져야 합니다.' 증언, 권. 3, 페이지. 154-155. MCP 1, 16.

"사회의 미래는 오늘날의 젊은이들에게 달려있습니다. 그 안에서 우리는 미래의 교사, 국회의원, 판사, 국가의 성격과 운명을 결정하는 지도자와 국민을 봅니다. 그렇다면 자라나는 세대의 습관을 형성하고 삶에 영향을 미쳐야 하는 사람들의 사명은 얼마나 중요합니까!" MCP 1, 4.
"마음이 낳은 질병을 치료하려면 큰 지혜가 필요합니다. 고통스럽고 아픈 마음, 낙담한 정신에는 온화한 치료가 필요합니다. 냉정하고 무관심한 방식으로 수행되는 가장 숙련된 치료보다 동정심과 재치가 환자에게 더 큰 유익이 되는 경우가 종종 있습니다." 좋은 삶의 과학, p. 244. MCP 1, 8.

"이것을 진심으로 믿기만 하면 모든 쓸데없는 불안은 사라질 것입니다. 우리의 삶은 지금처럼 실망으로 가득 차 있지 않을 것입니다. 크든 작든 모든 것이 하나님의 손에 맡겨져 있기 때문입니다. 하나님은 염려가 많아도 당황하지 않으시고 그 무게에 지배당하지도 않으십니다. 그러면 우리는 많은 사람들이 오랫동안 낯설어 하던 영혼의 안식을 누리게 될 것입니다." 그리스도에게로 가는 계단, p. 86. MCP 1, 12-13.

"현재 운영되는 학교(1872년)에서처럼 끊임없는 학습 지원은 젊은이들의 실제 생활을 방해하고 있습니다. 인간의 마음은 행동을 원합니다. 활성화되지 않은 경우 직선 방향에서는 오류가 발생하여 활성화됩니다. 정신적 균형을 유지하려면 학교에서 일과 공부를 병행해야 합니다." 증언, 권. 3, 페이지. 152-153. MCP 1, 50-51.

"참된 교육은 존재 전체를 포함합니다. 그것은 자신의 올바른 사용을 가르칩니다. 뇌, 뼈, 근육을 최대한 활용할 수 있게 해줍니다. 몸과 마음과 마음의. 영의 능력

Machine Translated by Google

그들은 최고의 권력입니다. 그들은 몸의 왕국을 다스려야 합니다. 타고난 욕구와 정욕은 양심과 영적 애정의 통제를 받아야 합니다. 그리스도께서는 인류의 머리에 서 계시며, 그분의 계획은 그분을 섬기는 일에서 우리를 높고 거룩한 순결한 길로 인도하는 것입니다.
그분의 놀라운 은혜의 역사를 통해 우리는 그분 안에서 온전해져야 합니다." 좋은 삶의 과학, 페이지. 398-399. MCP 1, 51.

"우리 시대(1897년) 학교에서 실시되는 교육은 일방적이므로 잘못된 것입니다.
하나님의 아들을 사신 우리는 그분의 소유이므로 각 사람은 그리스도의 학교에서 교육을 받아야 합니다. 우리 학교에는 현명한 교사가 선발되어야 합니다. 교사는 인간의 마음을 다루어야 하며, 그리스도를 개인의 구주로 알아야 할 필요성을 인간의 마음에 감동시키는 일에 대해 하나님께 책임이 있습니다. 그러나 그리스도의 학교에서 가르치는 방법을 배우지 않은 사람은 누구도 하나님께서 얻으신 소유물을 참으로 교육할 수 없습니다. 직접 견적은 어디에서 끝나나요?

나는 하나님께서 나에게 주신 빛에 기초하여 여러분에게 말해야 합니다. 나는 학생들이 그들에게 겨와 같은 지식을 얻는 데 많은 시간과 돈을 소비한다는 것을 알고 있습니다. 고등 학교에서 성인과 천사들과 합류할 수 있게 해주는 성격입니다. 많은 경우 전혀 쓸모가 없을 지루한 일들로 그들의 어린 마음을 어지럽히는 대신에 실질적인 교육이 이루어져야 합니다.

쓸모없는 지식을 습득하는 데 시간과 돈이 낭비됩니다. 마음은 성경의 진리에 머물도록 조심스럽고 현명하게 가르쳐야 합니다. 교육의 주요 목표는 창조와 구원을 통해 우리가 속한 하나님께 어떻게 영광을 돌릴 수 있는지에 대한 지식을 얻는 것입니다. 교육의 결과는 우리가 하나님의 음성을 이해할 수 있도록 하는 것이어야 합니다." MCP 1, 52. 직접 인용은 어디에서 시작됩니까?

"가장 문명화되고 혜택을 받는 국가에서도 오늘날 존재하는 사망, 질병 및 퇴화의 기초가 되는 원인에 대한 관심이 너무 적습니다. 인류는 점점 쇠퇴하고 있다." 좋은 삶의 과학, p. 380.

질병의 90%는 마음에서 비롯됩니다. 정신 질환은 어디에서나 널리 퍼져 있습니다.
인간이 앓고 있는 질병의 10분의 9는 거기에 근거를 두고 있습니다. 아마도 암이 영혼을 갉아먹고 활력을 약화시키는 것과 같은 활발한 가정 문제가 있을 것입니다. 죄에 대한 후회는 때로 체질을 흐리게 하고 정신의 균형을 깨뜨립니다. 또한 영원히 불타는 지옥과 악인의 영원한 고통과 같은 잘못된 교리도 있는데, 이는 하나님의 성품에 대해 과장되고 왜곡된 견해를 제시함으로써 예민한 마음에 동일한 결과를 가져왔습니다.

증언, 권. 5, 페이지. 444.

마음이 몸에 영향을 미친다 – 마음과 몸의 관계는 매우 친밀하다. 한 사람이 영향을 받으면 다른 사람은 그것에 분개합니다.

마음의 상태는 많은 사람들이 생각하는 것보다 훨씬 더 건강에 영향을 미칩니다. 마음이 자신이 올바르게 행동하고 있다는 의식과 다른 사람의 행복을 증진시키는 데서 오는 만족감으로 인해 근심 걱정이 없고 행복하다면, 이것은 유기체 전체에 영향을 미치는 성향을 만들어내고 신체의 더 자유로운 순환을 만들어냅니다. 피와 모든 것에 톤을 부여합니다. 몸. 하나님의 축복은 구원의 능력이며, 다른 사람에게 선한 일을 많이 하는 사람은 이 놀라운 축복을 마음과 삶에서 깨닫게 될 것입니다. 건강에 관한 조언, p. 28.

영양이 풍부하고 건강한 뇌 – 뇌는 마음의 기관이자 도구이며 몸 전체를 통제합니다.
유기체의 다른 부분이 건강하려면 뇌도 건강해야 합니다. 그리고 뇌가 건강하려면 혈액이 깨끗해야 합니다. 올바른 먹고 마시는 습관을 통해 피를 깨끗하게 유지한다면 뇌는 적절하게 영양분을 공급받게 될 것입니다. 의학과 구원, p. 291.

상상력의 막대한 영향력 - 질병은 종종 상상력에 의해 생기고, 종종 크게 악화됩니다. 병자로서 인생을 살아가는 많은 사람들이 그렇게 생각하기만 하면 건강해질 수 있습니다. 많은 사람들은 조금만 노출되어도 질병이 발생할 수 있다고 믿습니다.

Machine Translated by Google

나쁜 결과는 예상했던 바로 그 이유 때문에 발생합니다. 많은 사람들이 상상 속의 질병으로 사망합니다. 좋은 삶의 과학, p. 241.

뇌의 전기적 힘은 유기체에 활력을 줍니다. 신체에 대한 영의 영향과 신체에 대한 영향이 강조되어야 합니다. 정신 활동으로 인해 발생하는 뇌의 전기 에너지는 유기체 전체에 활력을 불어넣어 질병에 저항하는 데 매우 귀중한 도움이 됩니다. 분노, 불만, 이기심, 불순함의 우울하고 심지어 파괴적인 영향; 다른 한편으로는 쾌활함, 비이기심, 감사 속에서 발견되는 생명을 주는 놀라운 능력도 제시되어야 합니다. 교육, 페이지. 197.

의지력이 부족해서 앓는다 - 여행을 하면서 정말 상상 속의 고통을 겪는 사람들을 많이 만났다. 그들은 몸과 마음의 질병을 극복하고 이에 맞서 싸울 의지력이 부족했습니다. 그러므로 그들은 고통의 노예 상태에 갇혀 있었습니다.

나는 종종 이들 자원병 환자들의 침대 곁에 돌아와서 스스로에게 이렇게 말했습니다. 조금씩 죽어가고 있고, 나태함으로 죽어가고 있습니다. 이 병은 자기 자신 외에는 누구도 치료할 수 없는 질병입니다. 의학과 구원, 페이지. 106과 107.

건강한 신체에 건강한 정신이 갖는 중요성 – 정신적, 도덕적 능력은 신체 건강에 달려 있습니다. 건강을 방해하는 모든 즐거움과 방종은 희생되어야 한다는 점을 어린이들에게 가르쳐야 합니다. 자녀들에게 포기와 자제를 가르치면, 그들은 쾌락과 사치스러운 옷을 탐닉하도록 허용하는 것보다 훨씬 더 행복해질 것입니다.

좋은 건강, 건전한 정신, 순수한 마음은 가정에서 가장 중요한 것으로 간주되지 않습니다. 많은 부모들은 자녀들이 유용하고 의무를 다하도록 교육하지 않습니다. 그들은 자기 부인이 거의 불가능해질 때까지 은총을 받고 버릇없게 되었습니다. 그들은 그리스도인의 삶에서 성공하기 위해서는 건강한 신체에 건강한 정신을 완전하게 하는 것이 가장 중요하다는 것을 배우지 않습니다. Review and Herald, 1871년 10월 31일.

너무 많은, 너무 이른 압박감에 시달리는 아이들 – 교실은 확실히 다양한 질병의 기초를 다지고 있습니다. 그러나 특히 모든 기관 중 가장 민감한 기관인 뇌는 과도한 운동으로 인해 영구적으로 손상되는 경우가 많습니다. 그리고 야심찬 어머니들 때문에 많은 사람들의 생명이 희생되었습니다. 이 치료를 견뎌낼 수 있을 만큼 체력이 충분한 어린이들 중에는 평생 동안 그 영향을 받는 어린이들이 많이 있습니다. 뇌의 신경 에너지가 너무 약해져서 성숙한 후에는 많은 정신적 노력을 저항하는 것이 불가능합니다. 뇌의 일부 섬세한 기관의 힘이 고갈된 것처럼 보입니다. 그리고 아이들을 너무 일찍 학교에 보내서 아이들의 신체적, 정신적 건강을 위험에 빠뜨렸을 뿐만 아니라, 도덕적 감각도 상실시켰습니다. 선택된 메시지, vol. 2, p. 436.

때때로 이기심으로 인해 발생하는 질병 – 많은 사람들이 거의 전적으로 자신에게만 관심을 집중하기 때문에 신체적, 정신적, 도덕적으로 질병을 앓고 있습니다. 더 젊고 다양한 마음의 건강한 활력과 아이들의 불안한 에너지로 인해 그들은 활동하지 않음에서 구원받을 수 있습니다. 증언, 권. 2, p. 647.

아이들이 가족에게 제공하는 보살핌, 책임, 경험의 이점을 인식하는 사람은 거의 없습니다. 그러나 자녀가 없는 집은 황폐한 곳입니다. 주민들의 마음은 이기적이 되고, 자신의 상황에 대한 사랑을 키우며, 자신의 욕망과 편의를 고려하는 위험에 처해 있습니다. 그들은 자신에게 동정심을 불러일으키지만 다른 사람에게 베푸는 것이 거의 없습니다. 부양 자녀에 대한 보살핌과 애정은 우리 본성의 가혹함을 제거하고, 우리를 온화하고 동정심 있게 만들고, 우리 성격의 가장 고상한 요소의 발달에 영향을 미칩니다. 증언, 권. 2, p. 647.

Machine Translated by Google

우울한 감정은 건강에 해롭다 – 슬픔과 어려움을 품는 대신 즐거운 마음을 키우는 것이 모든 사람의 의무입니다. 이런 식으로 자신을 불행하게 만들 뿐만 아니라 건강하지 못한 상상 때문에 자신의 건강과 행복을 희생하는 사람들도 많이 있습니다. 그의 환경에는 즐겁지 않은 일들이 있고, 그의 얼굴에는 말보다 더 명확하게 불만을 표현하는 찌푸린 얼굴이 계속해서 나타납니다.

이러한 우울한 감정은 소화 과정을 방해하여 영양을 방해하므로 건강에 큰 해를 끼칩니다. 슬픔과 불안은 단 하나의 악을 치료할 수는 없지만 큰 해를 끼칠 수 있습니다. 그러나 쾌활한 성향과 희망은 다른 사람들의 길을 밝혀 주는 동시에 "얻는 자에게 생명이 되며 그의 몸에 건강이 되느니라"(잠 4:22). 시조, 1885년 2월 12일.

환자를 치료할 때 마음을 연구하라 - 환자를 치료할 때 정신의 영향을 잊어서는 안 된다. 적절하게 사용하면 이 효과는 질병 퇴치를 위한 가장 효과적인 수단 중 하나가 됩니다. 좋은 삶의 과학, p. 241.

질병은 마음에서 시작된다 – 인류를 괴롭히는 대부분의 질병은 마음에서 시작되며, 마음의 건강을 회복해야만 치료할 수 있습니다. 우리가 생각하는 것보다 정신질환을 앓는 사람들이 훨씬 더 많습니다. 우울증은 정신적인 문제가 소화기관을 마비시키는 영향을 미치기 때문에 많은 소화불량증을 일으킨다. 증언, 권. 3, p. 184.

그리스도께서 고치십니다 – 어떤 약으로도 치료할 수 없고 어떤 약으로도 치료할 수 없는 영혼의 질병이 있습니다. 이들을 위해 기도하고 그들을 예수 그리스도께로 데려오십시오. 사회적 혜택, 페이지. 71.
무엇보다도 부모는 자녀를 기쁨과 예의, 사랑의 분위기로 둘러싸야 합니다. 사랑이 살고 있는 집, 외모, 말, 행동으로 사랑이 표현되는 곳은 천사들이 머물기를 좋아하는 곳입니다. 부모 여러분, 사랑과 기쁨과 행복한 만족의 빛이 여러분 마음에 들어오고 그 감미로운 영향력이 가정에 스며들기를 바랍니다. 친절하고 인내심 있는 정신을 나타내십시오. 가정 생활을 밝혀 줄 모든 은총을 키우면서 자녀를 격려하십시오. 이렇게 만들어진 분위기는 어린이들에게 공기와 햇빛이 식물 세계에 미치는 영향이 되어 정신과 신체의 건강과 활력을 촉진할 것입니다." 학부모, 교사 및 학생을 위한 조언, p. 115. MCP 1, 59-64. 직접 견적은 어디서 시작되나요?

"인간의 죄와 고통에 대한 유일한 치료법은 그리스도이십니다. 오직 하나님의 은혜의 복음만이 사회를 저주하는 악을 치유할 수 있습니다. 가난한 사람들에 대한 부자의 불의와 부자에 대한 가난한 사람들의 증오는 모두 이기심에 뿌리를 두고 있습니다. 그리고 이것은 그리스도께 복종함으로써만 뿌리 뽑힐 수 있습니다. 오직 그분만이 탐욕스러운 죄의 마음을 새로운 사랑의 마음으로 바꾸십니다. 그리스도의 종들은 하늘에서 보내신 영으로 복음을 전파하고 그분처럼 사람들의 유익을 위해 일하게 하십시오. 그러면 그들은 인류를 축복하고 고양시키는 일을 하게 될 것이며, 인간의 힘으로는 도저히 달성할 수 없는 결과를 얻게 될 것입니다." 예수의 비유, p. 254. MCP 1, 66-67.

"신체의 모든 기관은 마음의 종이 되도록 만들어졌습니다. 마음은 육체의 자본이다." 증언, 권. 3, p. 136.

마음은 사람 전체를 지배합니다. 우리의 모든 행동은 좋든 나쁘든 마음에서 비롯됩니다. 하나님을 예배하고 우리를 천상의 존재들과 접촉하게 하는 것은 바로 마음입니다. 그러나 많은 사람들은 이 보물이 담긴 보물을 이해하지 못한 채 평생을 살아갑니다. 기독교 교육의 기초, p. 426.

뇌가 신체를 통제합니다 – 오늘날에도 자신의 생활 방식이 신뢰할 만한 가치가 없다는 것을 확신하지 못하기 때문에 항상 그런 상태를 유지하는 많은 장애인이 있습니다. 뇌는 신체의 중심지이자 모든 신경력과 정신 활동의 중심지입니다. 뇌에서 나오는 신경이 몸을 지배합니다. 정신적 인상은 마치 전신선인 것처럼 뇌의 신경을 통해 몸의 모든 부분에 전달되며, 유기체의 모든 부분의 중요한 활동을 조절합니다. 모두

Machine Translated by Google

운동 기관은 뇌로부터 받는 통신에 의해 지배됩니다. 증언, 권. 3, p. 69.

전체 유기체와 소통하는 뇌의 신경은 하늘이 인간과 소통하고 인간의 친밀한 삶에 영향을 미칠 수 있는 유일한 수단이다." 증언, 권. 2, p. 347. MCP 1, 72-73.
직접 견적은 어디서 시작되나요?

마음에 미치는 부정적인 영향 - 우리는 우리 생각에서 불평과 비판이라는 나쁜 약초를 모두 뽑아내야 합니다. 우리가 발견한 어떤 결함이라도 계속해서 살펴보지 맙시다.
우리가 하나님께 올바로 매달리려면 하나님께서 우리에게 주시는 크고 귀한 것, 즉 정결함과 영광과 능력과 선하심과 긍휼과 사랑을 계속 바라보아야 합니다. 이렇게 숙고하면 우리의 마음은 영원한 관심을 끄는 이러한 것들에 너무 고정되어 다른 사람의 결점을 찾고자 하는 욕망이 없게 될 것입니다. 우리의 높은 소명(아침묵상, 1962), p. 230.

우리는 부정적인 것을 기억하는 경향이 있습니다. – 우리는 다른 사람의 의심스러운 행동에 대해 가능한 최선의 해석을 제공하는 방법을 배워야 합니다. 우리가 항상 제대로 의심하지 않는다면 우리는 스스로 의심할 수 있는 결과를 만들어낼 위험이 있습니다. 우리는 때로 우리의 감정이 상하고 화를 내지 않고는 할 수 없습니다. 그러나 그리스도인으로서 우리는 다른 사람들이 그러하길 바라는 만큼 인내하고, 관용하고, 겸손하고 온유해야 합니다.

아, 우리가 받은 수천 가지 친절의 행위가 해가 지기 전에 이슬이 사라지듯 우리의 기억에서 사라지고, 상상적이거나 실제적인 범죄는 거의 지울 수 없는 인상을 남기는군요! 다른 사람들에게 보여 줄 수 있는 가장 좋은 모범은 우리 자신이 의로운 사람이 되는 것입니다. 그런 다음 우리 자신과 하나님께 대한 우리의 평판을 버리고, 모든 잘못된 인상을 정당화하고 우리의 상황을 호의적으로 제시하는 데 너무 큰 염려를 나타내지 마십시오. 우리의 높은 소명(아침묵상, 1962), p. 235.

우리가 연구하는 이미지는 우리의 삶을 변화시킵니다. 우리가 인류의 약점을 보게 만드는 모든 것은 우리가 그분을 바라보도록 돕기 위한 주님의 계획에 있으며, 어떤 경우에도 사람을 신뢰하거나 육신을 우리의 팔로 삼지 마십시오. 우리는 우리가 보는 모든 것의 이미지가 됩니다. 그러므로 참되고 사랑스럽고 좋은 평판을 받는 것에 마음을 여는 것이 참으로 중요합니다! 우리의 높은 소명(아침묵상, 1962), p. 246.

인간의 연약함을 기억하십시오 – 동료 인간을 대할 때 우리 모두는 그들도 우리와 같은 열정을 갖고 있으며, 같은 약점을 느끼고, 같은 유혹을 겪고 있다는 점을 고려해야 합니다.
우리처럼 그들도 충절을 유지하려면 삶의 어려움을 겪어야 합니다. 참된 그리스도인의 예의는 정의와 섬세함, 자비와 사랑의 마무리를 결합하고 완성하여 품성에 가장 좋은 감동과 가장 우아한 매력을 선사합니다. 우리의 높은 소명(아침묵상, 1962), p. 234.

장벽을 세우지 마십시오. 비록 정죄가 공정하더라도 주님은 그분의 백성이 오류를 정죄하는 것 이외의 방법을 따르기를 원하십니다. 그분은 우리가 대적을 비난하여 진실에서 멀어지게 만드는 것 이상의 일을 하기를 원하십니다. 그리스도께서 이 세상에 오셔서 하신 일은 장벽을 세우고 사람들에게 그들이 잘못되었다는 사실을 끊임없이 상기시키는 것이 아니었습니다. 미혹된 백성을 계몽시키려는 자는 그들에게 다가가 사랑으로 그들을 위해 일해야 합니다. 그는 거룩한 영향력의 중심이 되어야 합니다. 복음주의 일꾼, p. 373.

감수성을 극복함 – 많은 사람들은 생생하고 성화되지 않은 감수성을 가지고 있는데, 이는 존경과 감사가 부족하다는 인상을 줄 수 있는 어떤 말, 어떤 표정, 행동에 항상 주의를 기울이는 것입니다. 이 모든 것을 극복해야 합니다. 모든 사람은 하나님을 경외하며, 자신이 할 수 있는 최선을 다하고, 칭찬에 방해받지 않고, 비난에 화를 내지 않고, 열렬히 하나님을 섬기고, 다른 사람이 불쾌하게 여기는 모든 것에 대해 가장 호의적인 해석을 하는 법을 배워야 합니다. .

우리의 높은 소명(아침묵상, 1962), p. 238.

Machine Translated by Google

원한을 구하지 마십시오 – 우리 형제를 판단하고, 그들에 대한 감정을 품도록 허용하는 것은 비록 그들이 우리에게 옳은 일을 하지 않았다고 생각하더라도 우리 마음에 축복을 가져다 주지 않을 것이며 결코 형제들에게 도움이 되지 않을 것입니다. 사례. 나는 감히 내 감정이 날뛰도록 허용하지 않고, 나의 모든 원한을 찾아내고, 그것에 대해 계속해서 이야기하면서 불신과 적개심, 불화의 분위기에 맴돌고 있습니다. 우리의 높은 소명(아침묵상, 1962), p. 237.

의식적 완전성 상실 – 의식적 완전성을 잃으면 당신의 영혼은 적의 전쟁터가 됩니다. 당신은 당신의 에너지를 마비시키고 낙담하게 만들 만큼 충분한 의심과 두려움을 가지고 있습니다. 우리의 높은 소명(아침묵상, 1962), p. 92.

사탄의 특별한 일: 불화를 일으키는 일 - 서로에 대한 부드러운 배려와 관용을 키우는 일을 소홀히 하면 불화와 불신, 비난과 전반적인 불화가 초래되었습니다. 하나님께서는 우리가 이 큰 죄에서 돌아서서 그리스도께서 아버지와 하나이신 것처럼 제자들도 하나가 되기를 바라는 그리스도의 기도에 응답하도록 노력하라고 초대하십니다. 그리스도인들이 줄 수 있는 것, 하나님께서는 소란스럽고, 교만하고, 시기하고, 질투하고, 광신적인 영들을 조화롭게 만들기 위해 그분의 아들을 보내셨다는 것입니다. 우리의 높은 소명(아침묵상, 1962), p. 235.

부정적인 감정의 힘은 존재 전체를 교란시킵니다. 시기와 질투는 존재의 모든 능력을 교란시키는 질병입니다. 그들은 낙원에서 사탄에게서 시작되었습니다. 그의 음성을 듣는 사람은 다른 사람을 얕잡아 볼 것이며, 자신을 잘 보이려고 왜곡하고 왜곡할 것입니다.
그러나 더러운 것은 아무것도 천국에 들어갈 수 없고, 이 영을 기르는 자가 변화되지 아니하면 결코 천국에 들어갈 수 없습니다. 그들은 다른 사람들의 왕관을 부러워할 것입니다. 그들은 다른 사람의 불완전성과 실수를 강조하지 않으면 무슨 말을 해야 할지 모를 것입니다. 우리의 높은 소명(아침묵상, 1962), p. 232.

세속적인 기질: 전도자에게 위험 – 당신이 하나님의 백성의 모임에서라도 세속적인 기질을 나타내는 것은 당신의 정신과 생명을 위험에 빠뜨리고 있습니다. 스스로에게 물어보세요: 투쟁과 논쟁 속에서 지금까지의 방식을 계속하는 것이 나에게 가치가 있습니까? 편지 21, 1901.

하나님의 능력이 상실될 때 – 남자와 여자는 값으로 산 것이요, 얼마나 값진 것입니까!
하나님의 아들의 바로 그 생명. 그들의 육체적, 정신적, 도덕적 능력이 타락하고 활력과 순결을 잃는 위치에 자신을 두는 것은 얼마나 무서운 일입니까! 그러한 남자와 여자는 하나님께 받아들여질 만한 제사를 드릴 수 없습니다.

식욕과 정욕의 왜곡으로 인해 인간은 하나님의 능력을 상실하고 불의의 도구가 되었습니다. 몸, 영혼, 영 등 온 존재가 아프다. 그러나 인류의 성화를 위한 해결책이 제시되었습니다. 거룩하지 못한 마음과 몸이 정화됩니다. 우리가 용서와 구원을 받을 수 있는 놀라운 마련이 이루어졌습니다. 편지 139, 1898.

모든 습관에서 단순함을 지키고 식욕을 억제하며 정욕을 제어하는 사람은 정신 능력을 튼튼하고 활동적이며 활발하게 유지하여 생각이나 행동이 필요한 모든 것을 인식할 수 있도록 준비하고 거룩한 것과 속된 것을 분별할 수 있도록 살아 있을 수 있습니다 , 그리고 하나님의 영광과 인류의 유익을 위해 모든 일에 헌신할 준비가 되어 있습니다. 하나님의 아들들과 딸들(아침묵상, 1956), p. 86.

넘어지는 사람은 건강한 정신 태도가 부족하다 - 사탄의 올무에 빠진 사람은 아직 건강한 정신 태도에 이르지 못했습니다. 그들은 그늘에 가려지고, 자기 자신으로 가득 차 있고, 자만하고 있습니다. 오, 주님께서는 얼마나 슬프게도 그들을 지켜보시고 그들의 무미건조한 말에 귀를 기울이시는지요! 그들은 자부심으로 부풀어 오른다. 적들은 그들이 그렇게 쉽게 포로로 잡혀가는 것을 보고 깜짝 놀랐습니다. 편지 126, 1906.

Machine Translated by Google

과신, 원수의 올무 – 자기를 높이고 자신이 사탄의 과학에 참여하고 있다는 것을 모르는 인간에게 사탄의 능력이 행사될 때 인간의 도움은 얼마나 헛된가! 자신의 자신감에 굴복한 그는 곧장 적의 함정에 들어가 체포됩니다. 그는 주어진 경고를 진지하게 받아들이지 않았고, 사탄은 그를 먹이로 삼았습니다. 만일 그가 겸손히 하나님과 동행하였다면 그는 하나님께서 그에게 예비하신 만남의 장소로 곧장 달려갔을 것입니다. 그러므로 위험한 순간에도 그는 안전할 것입니다. 하나님께서 적에 맞서 그를 위해 깃발을 세우셨을 것이기 때문입니다. 편지 126, 1906.

마음은 본질적으로 비뚤어져 있습니다 – 우리는 우리의 마음이 본질적으로 부패하여 올바른 방향을 따라갈 수 없다는 것을 기억해야 합니다. 우리가 승리를 얻을 수 있는 것은 우리의 가장 부지런한 노력과 결합된 하나님의 은혜에 의해서만 가능합니다. 우리의 높은 소명(아침묵상, 1962), p. 109.

나쁜 습관은 발달을 방해합니다 - 신경과 뇌의 에너지 또는 신체적 저항을 약화시키는 습관이나 관행은 절제 다음의 은혜인 인내를 행사하는 것을 불가능하게 합니다. 우리의 높은 소명(아침묵상, 1962), p. 67.

게으르고 훈련되지 않은 마음 - 하나님께서는 우리가 게으르고 훈련되지 않은 마음, 혼란스러운 생각, 느슨한 기억에 안주하는 것을 원하지 않으십니다. 학부모, 교사 및 학생을 위한 조언, p. 506.

훈련되지 않은 이들 대부분은 세상에 반대되는 성향을 갖고 인생을 살아가며, 성공했어야 할 곳에 실패를 맡긴다. 세상이 자신을 아부하거나 쓰다듬어 주지 않기 때문에 세상이 자신에게 악의를 품고 있다고 생각하고 세상에 악의를 품고 도전함으로써 복수한다. 상황은 때때로 그들이 느끼지 못하는 겸손에 영향을 미치도록 강요합니다. 그러나 그것이 그들을 자연적인 은혜로 준비시켜 주지는 않으며, 그들의 진정한 성격은 조만간 분명히 드러날 것입니다. 증언, 권. 4, p. 202.

모든 습관과 행위를 검토하십시오 - 남성과 여성은 모든 습관과 행위를 주의 깊게 검토하고 신체의 건강에 해로운 상태를 초래하여 마음에 어두운 그림자를 드리우는 모든 것을 단번에 버리도록 가르쳐야 합니다. 사회적 자선, 페이지. 127

그리고 128.

의심을 어떻게 해야 할까요? 오랜 경험을 가진 그리스도인이라도 가장 끔찍한 의심과 망설임에 시달릴 때가 많습니다. 이러한 유혹 때문에 당신의 처지가 절망적이라고 생각해서는 안 됩니다. 하나님을 기다리며 그분을 신뢰하고 그분의 약속을 의지하십시오. 우리의 높은 소명(아침묵상, 1962), p. 84.

원수가 의심과 불신을 가지고 오면 그의 마음의 문을 닫아라. 그 지옥 같은 그림자 속에 머물지 않도록 눈을 감으세요. 영원한 것들을 묵상할 수 있는 곳으로 그들을 들어 올리십시오. 그러면 여러분은 매시간 힘을 얻게 될 것입니다. 믿음의 증거는 금보다 훨씬 귀하다.
그것은 여러분을 용기 있게 주님의 싸움에 맞서게 해줍니다.
당신은 어떤 의심도 당신의 영에 스며들도록 허용할 수 없습니다. 당신이 지고 있는 끔찍한 짐에 대해 사탄에게 이야기하는 즐거움을 주지 마십시오. 당신이 그렇게 할 때마다 그는 자신이 당신을 통제할 수 있고 당신이 당신의 구속주이신 예수 그리스도를 보지 못했다고 비웃습니다. 우리의 높은 소명(아침묵상, 1962), p. 84.

어느 누구도 자신을 원수의 입장에 두지 않고는 단 한 번이라도 하나님께서 그에게 주신 능력을 세속적인 것과 교만한 일에 바칠 수 없습니다. 죄를 반복할 때마다 저항력이 약화되고, 눈이 멀게 되며, 신념이 위축됩니다. 우리의 높은 소명(아침묵상, 1962), p. 158.

낙담한 사람들을 격려하십시오 – 나쁜 습관의 희생자들을 위해 일할 때 그들이 달려드는 절망과 파멸을 지적하는 대신 그들이 예수님께로 눈을 돌리게 하십시오. 그들이 하늘의 영광에 집중하게 하십시오. 이것은 모든 것보다 몸과 영혼의 구원을 위해 더 많은 일을 할 것입니다

Machine Translated by Google

힘도 없고 희망도 없는 사람들 앞에 놓인 무덤의 공포. 좋은 삶의 과학, 페이지. 62와 63.

유익하지 않고 시간이 많이 걸리는 주제 – 우리의 관심을 끄는 수천 가지 주제에서 벗어나야 합니다. 우리의 시간을 소비하고 질문을 제기하지만 아무것도 끝나지 않는 일이 있습니다. 최고의 이익을 얻으려면 상대적으로 하찮은 일에 흔히 쏟는 세심한 주의와 에너지가 필요합니다.

새로운 이론을 받아들이는 것 자체가 영혼에 새로운 생명을 가져다주는 것은 아닙니다. 중요한 사실과 이론을 그 자체로 언급하더라도 실제로 사용하지 않으면 가치가 거의 없습니다. 우리는 영적인 삶에 영양을 공급하고 격려하는 음식을 우리 자신의 영혼에 공급해야 한다는 책임감을 느껴야 합니다. 좋은 삶의 과학, p. 456.

캡. 27 목적이 있는 삶

우리는 다가올 세상을 위해 살아야 합니다. 목적도 없이 무작정 인생을 사는 것은 정말 가치 없는 일입니다!
우리에게는 삶의 목적, 즉 목적을 가지고 살아가는 목적이 부족합니다. 하나님께서는 우리 모두가 자기를 부인하고, 자신에 대해 덜 조심하며, 자기 자신과 이기적인 이익을 더욱 잊어버리도록 도우십니다. 그리고 선을 행하는 것은 우리가 여기서 받기를 바라는 명예 때문이 아니라 이것이 우리 삶의 목표이고 우리 존재의 종말에 해당하기 때문입니다. 매일 하나님께 기도하여 그분께서 우리에게서 이기심을 제거하실 수 있도록 하십시오. 우리의 높은 소명(아침묵상, 1962), p. 240.

마음에 긍정적인 영향 – 감사와 찬양의 정신보다 몸과 영혼의 건강을 더 증진시키는 것은 없습니다. 우울함, 생각, 불만의 감정에 저항하는 것은 기도만큼 중요한 의무입니다. 좋은 삶의 과학, p. 251.

우리 자신이 우리 자신의 완전한 주인이라고 생각하는 것은 얼마나 자연스러운 일입니까! 그러나 영감받은 말씀은 "너희는 너희의 것이 아니요 값으로 산 것이 되었느니라"고 선언합니다. 고린도전서 6:19 및 20. 다른 사람과의 관계에서 우리는 우리에게 맡겨진 신체적, 정신적 능력의 소유자입니다. 우리가 빌려준 하나님과의 관계에서 우리는 그분의 은혜를 맡은 청지기입니다. 우리의 높은 소명(아침묵상, 1962), p. 40.

화합의 상태를 달성하는 것을 목표로 하십시오 - 하나님의 백성들 사이에 화합과 형제애가 존재하는 것이 하나님의 뜻입니다. 그리스도께서 십자가에 못 박히시기 직전에 하신 기도는 그분이 아버지와 하나인 것처럼 그분의 제자들도 하나가 되어 세상이 하나님께서 그분을 보내셨다는 것을 믿게 해 달라는 것이었습니다. 이 매우 감동적이고 놀라운 기도는 수세기를 거쳐 우리 시대까지 이어졌습니다. 왜냐하면 그분의 말씀은 "내가 비옵는 것은 이 사람들만 위함이 아니요 또 저희 말을 인하여 나를 믿는 사람들도 위함이니"(요한복음 17:20)였습니다.

우리는 진리의 단 하나의 원리도 희생해서는 안 되지만, 이러한 일치의 상태를 달성하는 것이 우리의 변함없는 목표가 되어야 합니다. 이것이 우리의 제자됨의 증거입니다. 예수께서는 이렇게 말씀하셨습니다. "너희가 서로 사랑하면 이로써 모든 사람이 너희가 내 제자인 줄 알리라"(요한복음 13:35). 직접적인 인용은 어디에서 시작됩니까? 사도 베드로는 교회에 이렇게 권고합니다. 동정심이 많고 형제를 사랑합니다."(베드로전서 3:8) 부조와 선지자, 520쪽.

환경의 긍정적인 측면을 활용하세요. 여러분 모두 호수 표면에 있는 아름다운 흰 백합을 본 적이 있을 것입니다.
우리는 얼마나 불안하고, 그 꽃을 얼마나 갈망하며, 그것을 얻기 위해 얼마나 노력하고 있습니까! 주변에 아무리 많은 거품, 잔해, 오물이 있어도 백합을 소유하려는 우리의 소망을 파괴하지는 않습니다. 우리는 오물이 많은 곳에서 백합이 그토록 아름답고 하얗게 보일 수 있다는 사실에 놀랐습니다.
글쎄요, 아래의 황금빛 모래에 닿아 백합에 영양을 주는 가장 순수한 물질만을 흡수하여 우리가 보는 것처럼 순수하고 흠 없는 꽃이 될 때까지 줄기가 있습니다. 이것이 우리에게 교훈을 주어야 하지 않을까? 권리를 위해! 이는 우리 주변에 죄악이 도처에 있다 할지라도 그것에 접근해서는 안 된다는 것을 보여줍니다. 세상에 있는 죄악과 불경건을 말하지 말고, 마음을 높이고 구주에 대해 말하십시오. 사방에서 죄악을 볼 때, 그분이 여러분의 구주이시고 우리가 그분의 자녀라는 사실이 여러분을 훨씬 더 기쁘게 만듭니다.

Machine Translated by Google

그렇다면 우리는 우리 주변의 죄악을 바라보며 어두운 면에 머물러야 할까요? 당신은 그것을 치료할 수 없습니다; 그런 다음 더 높고 더 좋고 더 고귀한 것에 대해 이야기하십시오. 마음에 좋은 인상을 주는 것들에 관해 말하십시오. 그러면 이것은 모든 영혼을 이 죄악에서 저 너머의 빛으로 들어올려 줄 것입니다. 원고 7, 1888.

축복을 세어 보세요 - 만약 낭비되는 모든 에너지가 최고의 목적, 즉 이생에서 하나님의 풍성한 은혜의 공급을 위해 바쳐진다면, 하나님의 자비와 은총을 기억하기 위해 우리가 기억의 전당에 얼마나 많은 간증을 걸 수 있겠습니까!

그러면 우리는 세상적인 것을 열망하는 사람들이 세상적인 것과 현세적인 것을 위해 일하는 것과 동일한 열성과 인내로 영적인 보물을 축적하는 습관을 확고한 원칙으로 가지고 다닐 것입니다.

당신은 현재의 마련에 만족하지 못할 수도 있습니다. 왜냐하면 주님께서는 영혼의 필요를 충족시키기 위해 복된 천국과 선하고 즐거운 것들의 보고를 갖고 계시기 때문입니다.
오늘날 우리에게는 더 많은 은혜가 필요하며, 오늘날 하나님의 사랑과 그분의 선하심의 표징을 새롭게 해야 합니다. 하나님께서는 이 선하고 하늘의 보화를 진심으로 찾는 사람들에게 거절하지 않으실 것입니다. 우리의 높은 소명(아침묵상, 1962), p. 186.

보복은 선물과 일치합니다. 각 하인은 자신이 책임져야 할 유산을 갖고 있으며, 다양한 유산은 우리의 다양한 능력에 비례합니다. 하나님께서는 당신의 선물을 나누어 주실 때 편파적으로 행하지 않으셨습니다. 그분은 당신의 종들이 알고 있는 능력에 따라 달란트를 분배하셨으며 그에 상응하는 보답을 기대하십니다. 증언, 권. 2, p. 282.

정신적, 육체적 능력의 올바른 사용을 이해하십시오 – 시간은 성령의 성화 아래 신중하고 부지런히 사용되어야 합니다. 우리는 재산, 신체적, 정신적 능력과 관련하여 무엇이 옳고 그른지 정확히 이해해야 합니다. 하나님은 인간 도구에 맡기신 모든 능력에 대한 적극적인 소유권을 갖고 계십니다. 그분은 자신의 지혜로 인간이 모든 신성한 은사를 사용하는 조건을 정하셨습니다. 그분께서는 당신의 영광을 위해 사용되는 모든 능력을 합당하게 사용하도록 축복하실 것입니다.

이름.
언어, 기억력, 재산의 재능은 모두 하나님의 영광과 그분의 왕국의 발전에 수렴되어야 합니다. 하나님은 그분이 부재하시는 동안 우리에게 그분의 소유물을 맡기셨습니다. 각 청지기에게는 하나님의 왕국을 발전시키는 데 있어 해야 할 특별한 일이 있습니다. 누구도 변명의 여지가 없습니다. 우리의 높은 소명(아침묵상, 1962), p. 38.

하나님은 재능을 주시고 사람은 마음을 닦는다 – 우리는 하나님이 주신 재능을 키워야 한다. 그것들은 하나님의 손에서 나온 선물이며, 완전한 전체를 이루기 위해 서로 적절한 관계에 사용되어야 합니다. 하나님께서는 재능과 정신 능력을 주셨습니다. 사람은 성격을 형성합니다. 마음은 주님의 정원이므로 사람은 신성한 형상을 따르는 품성을 형성하기 위해 그것을 부지런히 가꾸어야 합니다. 우리의 높은 소명(아침묵상, 1962), p. 104.

무활동으로 인한 무능력 – 그리스도를 위한 일에서 면제된 많은 사람들은 자신이 그 일을 할 수 없다고 주장합니다. 그런데 하나님께서 그들을 무능력하게 만드셨나요? 아니, 절대로. 이러한 무능력은 당신 자신의 관성의 산물이며, 당신의 고의적인 선택에 의해 영속됩니다. 그들은 이미 그들의 성품에서 "그 달란트를 빼앗으라"(마 25:28)라는 문장의 효과를 인식하고 있습니다.
그들의 재능을 계속해서 오용하면 유일한 빛이신 성령이 확실히 소멸될 것입니다. "그러므로 무익한 종을 바깥 어두운 데로 내쫓으라"(마태복음 25:30)라는 문장은 그들이 영원을 위해 내린 선택에 하늘의 인을 새겨 줍니다. 예수의 비유, p. 365.

다양한 요소의 연합 – 다양성 속의 일치는 하나님의 계획입니다. 그리스도를 따르는 자들 사이에는 서로 다른 요소들의 연합이 있어야 하며, 하나는 다른 요소에 적응되어야 하며, 각각은 하나님을 위한 특별한 사업을 수행해야 합니다. 각 개인은 그리스도의 형상이 새겨진 장엄한 계획을 완성하는 데 있어 자신의 역할을 가지고 있습니다. 어떤 사람은 특정한 일을 수행할 수 있고, 다른 사람은 자신에게 적성이 있는 다른 일을 하고, 또 다른 사람은 다른 분야를 수행합니다. 그러나 각각은 다른 것의 보완물이어야 합니다. 영형

Machine Translated by Google

다양한 요소들 속에서 그리고 이를 통해 역사하시는 하나님의 영은 행동의 조화를 이룰 것입니다. 오직 하나의 다스리는 영, 즉 지혜가 무한하시고 모든 다양한 요소가 아름답고 비교할 수 없는 일치로 함께 모이시는 그분의 영이 있어야 합니다. 우리의 높은 소명(아침묵상, 1962), p. 167.

성품으로 드러난 마음 – 우리 마음 속에 있는 것은 무엇이든 성품으로 나타나며 우리가 관계하는 모든 사람에게 영향을 미칠 것입니다. 우리의 말과 행동은 생명에서 생명으로, 사망에서 사망으로 향하는 냄새입니다. 그리고 심판 때에 우리는 매일 하나님과 교통하고 그들의 구원에 생생하고 영구적인 관심을 가지고 있었다면 선택한 말과 조언을 통해 곧고 안전한 길을 따르도록 도울 수 있었던 사람들과 마주하게 될 것입니다. 영혼. . 우리의 높은 소명(아침묵상, 1962), p. 239.

냉담한 사람을 위한 조언 – 활동적인 사람의 모범은 널리 퍼져 있고 모방을 장려하므로 인품의 에너지를 키워야 합니다. 그는 다른 사람들의 마음을 지배하는 전력을 가지고 있다고 말할 것입니다. 열렬한 사람은 우리 세상에 거의 없습니다. 장애물과 장벽은 하나님을 위한 모든 일꾼에게 직면하게 될 것입니다. 하지만 남자는 주도권이 있어야 합니다. 정력적이고 열정적인 일꾼은 자신의 길을 방해하는 것을 허용하지 않을 것입니다. 그는 경계를 넓힐 것입니다.

지속적이고 균일하며 끈질긴 에너지가 부족합니다. 당신은 자신을 훈련해야합니다. 완전히 변경하십시오.
적극적인 행동을 취하고 모든 유치한 감정을 극복하십시오. 당신은 자신에 대해 너무 미안하다고 느꼈습니다. 당신은 사소한 일에 몰두하면서 인생이 지나가지 않도록 확고한 결정을 내려야합니다.
당신은 무언가를 성취하기로 결심한 다음 일을 시작해야 합니다. 당신은 좋은 결심을 가지고 있습니다. 당신은 항상 뭔가를 하고 싶어하지만 그것을 하려고 시작하지 않습니다. 당신의 행동의 대부분은 행동이 아닌 말로 축소됩니다. 더 활발한 에너지를 발휘하고 장애물에도 불구하고 무언가를 성취했다면 훨씬 더 건강했을 것입니다. 편지 33, 1886.

캡. 28 하느님의 사랑은 정의를 초월합니다

그리스도의 사랑은 예수 그리스도를 믿는 무한하신 하나님과 유한한 인간을 하나로 묶는 황금사슬입니다. 주님의 자녀에 대한 사랑은 이해를 초월합니다. 어떤 과학도 그것을 정의하거나 설명할 수 없습니다. 인간의 어떤 지혜도 그것을 이해할 수 없습니다. 우리가 이 사랑의 영향력을 더 많이 느낄수록 우리는 더욱 온유하고 겸손해질 것입니다. 편지 43, 1896.

종교는 전체 존재를 형성합니다. 참 종교는 마음에 본부를 두고 거기에 영구적인 원칙이 있으므로 전체 존재가 그리스도의 형상을 닮을 때까지 외적으로 작용하여 외적인 행위를 형성합니다. 생각조차 그리스도의 마음에 사로잡혀 있습니다. 마음 속에 영속적인 원칙이 없다면, 마음은 사단의 마음과 같은 기만적인 모양을 닮아 영혼을 파멸시키려는 그의 뜻을 행하게 될 것입니다. 이 사람들을 둘러싼 분위기는 신자이든 불신자이든 주변의 모든 사람들에게 해롭습니다. 편지 8, 1891.

자연과의 친숙함은 건강을 가져옵니다 – 자연의 모든 것은 하나님께서 주신 축복이며, 몸과 마음과 영혼에 건강을 주기 위해 제공됩니다. 건강한 사람에게는 건강을 유지하기 위해 주어지고, 아픈 사람에게는 건강하게 하기 위해 주어집니다. 수처리와 관련하여 세상의 모든 약보다 건강 회복에 더 효과적입니다. 건강에 관한 조언, p. 169.

순종은 안식을 낳습니다. 평안이 있을 것입니다. 그 사람에게 끊임없는 평안이 흐르게 될 것입니다. 안식은 예수 그리스도에 대한 완전한 복종에서 발견되기 때문입니다. 하나님의 뜻에 순종하면 안식을 얻게 됩니다.
구속주의 온유하고 겸손한 발자취를 따르는 제자는 세상이 줄 수도 없고 빼앗을 수도 없는 안식을 얻습니다. “주께서 심지가 견고한 자를 평강으로 지키시리로다”(사 26:3).
우리의 높은 소명(아침묵상, 1962), p. 98.

Machine Translated by Google

온유함은 평화를 주는 경향이 있습니다 . 한때 신실한 추종자들이 소유했던 신성한 하나님의 아들의 특징이었던 겸손과 영의 온유함은 그들을 인공 생명의 속박에서 벗어나게 하는 만족과 평화, 행복을 가져옵니다. 우리의 높은 소명(아침묵상, 1962), p. 96.

용서는 영혼의 안식을 의미합니다. 약속된 "안식"은 무엇입니까? 하나님은 진실하시며, 그분께 나아오는 자들을 결코 실망시키지 않으신다는 인식입니다. 그분의 용서는 완전하고 값이 없습니다. 그분을 받아들이는 것은 영혼의 안식, 그분의 사랑 안에 있는 안식을 의미합니다. 우리의 높은 소명(아침묵상, 1962), p. 95.

안식은 자신을 포기한 결과이며, 모든 자기 정당화와 이기적인 배경에서 추론하는 모든 것을 버릴 때 안식을 얻습니다. 완전한 굴복, 그분의 뜻을 받아들이는 것, 이것이 그분의 사랑 안에서 완전한 안식을 누리는 비결입니다. 그분께서 당신에게 하라고 말씀하신 것을 정확히 행하고, 하나님께서 하시겠다고 말씀하신 모든 것을 이루실 것임을 확신하십시오. 당신은 모든 사소한 관심사, 모든 불신, 모든 독선을 버리고 그분께 나아왔습니까? 약하고 무력하며 죽을 준비가 된 당신의 모습으로 오십시오. 우리의 높은 소명(아침묵상, 1962), p. 95.

당신의 보호에 대한 중요한 관심 – 유혹은 죄가 아니라는 것을 기억하십시오. 사람이 처한 상황이 아무리 어렵다 하더라도, 그가 유혹에 굴복하지 않고 자신의 성실성을 유지하는 한 그 어떤 것도 그의 영혼을 실제로 약화시킬 수 없다는 것을 기억하십시오. 귀하 개인에게 가장 중요한 이익은 귀하가 직접 관리하는 것입니다.

귀하의 동의 없이는 어느 누구도 귀하에게 해를 끼칠 수 없습니다. 당신이 사탄의 기술과 화살에 당신의 영혼을 열지 않는 한, 모든 사탄의 군대는 당신을 해칠 수 없을 것입니다. 당신의 의지가 동의할 때까지 당신의 파멸은 결코 일어날 수 없습니다. 당신의 마음에 부패가 없다면 어떤 환경 오염도 당신을 더럽히거나 부패시킬 수 없습니다. 우리의 높은 소명(아침묵상, 1962), p. 92.

감정 통제 – 우리는 감정이 아니라 희망을 기뻐합니다. 하나님의 영광을 바라면서 우리는 환난이 인내를 낳고 소망을 경험한다는 것을 압니다. 이것은 무엇을 의미 하는가? 우리가 원하는 대로 느끼지 못한다면 조바심에 빠져 우리에게 사탄의 속성이 있다는 말을 해야 합니까? 우리는 가혹하거나 무자비한 말을 할 위험을 무릅쓸 수 없습니다. 왜냐하면 우리는 하늘 존재들의 눈앞에 있고, 온 하늘 우주가 우리를 지켜보고 있기 때문입니다. 그리고 우리가 어떤 식으로든 하나님을 부인할 때 하나님의 마음을 얼마나 슬프게 하십니까! 그리스도의 손에 있는 십자가의 흔적은 그분이 우리를 그분의 손바닥에 새기셨다는 것을 보여줍니다. 원고 16, 1894.

애니메이션은 몸과 영혼을 회복시킵니다 – 자비로운 구세주의 고통에 대해 이야기합니다. 그분은 자신의 상황이 절망적이라고 생각하는 사람들을 동정심으로 바라보십니다. 영혼이 두려움과 공포로 가득 차 있는 동안 마음은 그리스도의 부드러운 동정심을 볼 수 없습니다. 우리 병원은 고통받는 마음에 평화와 안식을 가져다 주는 도구가 되어야 합니다.

만일 당신이 희망과 구원의 믿음으로 낙담한 사람들에게 영감을 줄 수 있다면, 만족과 명랑한 성향이 낙담과 불안을 대신할 것입니다. 그러면 신체 상태에 놀라운 변화가 일어날 수 있습니다. 그리스도께서는 몸과 영혼을 모두 회복하실 것이며, 그들은 그분의 동정심과 사랑을 깨닫고 그분 안에서 안식할 것입니다. 그분은 이 죄 많고 부패한 세상의 도덕적 어둠 가운데 빛나는 빛나는 새벽별이십니다. 그분은 세상의 빛이시므로 그분께 마음을 드리는 사람은 모두 평안과 안식과 기쁨을 얻게 될 것입니다. 의학과 구원, 페이지. 109-110.

그리스도인은 수동적이지 않고 활동적입니다. 발전하는 건강한 그리스도인은 동료들 사이에서 수동적인 수용자가 되지 않을 것입니다. 주기도 하고 받기도 해야 합니다. 우리의 은혜는 실천함으로써 증가됩니다. 그리스도인 교제는 우리에게 신선한 공기를 공급해 줄 것이며, 그 공기를 마시면서 우리는 활동적이어야 합니다. 수행된 기독교 사업, 필요한 사람들에게 우리가 베푸는 동정과 격려와 지시,

Machine Translated by Google

그리스도인 활동에 필요한 자제, 사랑, 인내, 관용은 우리 안에 믿음, 순종, 소망, 하나님에 대한 사랑을 만들어 줄 것입니다.

영혼이 운동을 하는 것은 근육과 영적인 힘에 필수적입니다. 영적인 활동을 실천하고 선한 일을 할 수 있는 기회를 활용하여 일을 하는 것이 필요합니다. 사람이 그리스도인 의무를 더욱 충실하게 수행할수록 그는 더욱 활력을 갖게 될 것입니다. 우리의 높은 소명(아침묵상, 1962), p. 258.

사회적 힘을 활용해야 합니다. 기독교가 세상과 접촉하는 것은 사회적 관계를 통해서입니다. 신성한 깨달음을 받은 모든 남자와 여자는 최선의 길을 모르는 사람들의 어두운 길을 밝혀야 합니다. 그리스도의 영으로 성화된 사회적 영향력은 영혼들을 구주께로 인도하는 일에서 발전해야 합니다. 그리스도는 소유자가 독점적으로 누리는 탐내고 신성하며 감미로운 보물로서 마음 속에 숨겨져서는 안 됩니다. 우리는 영생에 이르게 하여 우리와 접촉하는 모든 사람을 새롭게 하는 샘물이신 그리스도를 우리 안에 모셔야 합니다. 좋은 삶의 과학, p. 496.

기독교의 잠재력 – 일상적인 직업에 종사하면서 일상적인 봉사를 따르지만, 활용한다면 세상에서 가장 명예로운 사람의 높이까지 올라갈 수 있는 능력을 소유하고 있다는 사실을 모르는 사람들이 많이 있습니다. 이러한 잠자고 있는 능력을 깨우기 위해서는 숙련된 손의 터치가 필요합니다. 이들은 예수님께서 동역자로 부르사 동거의 혜택을 주신 사람들이었는데, 세상의 위대한 사람들에게는 이런 스승이 없었습니다. 제자들이 구주께서 주신 준비를 떠났을 때 그들은 더 이상 무지하거나 무식한 상태가 아니었습니다. 그들은 영과 품성에 있어서 그분과 같이 되었으며 사람들은 그들이 예수와 함께 있었다는 것을 알았습니다. 시대의 소망, p. 250.

목표와 목표의 필요성 – 살아가는 동안 인생의 목표를 가지십시오. 구름 대신 주위에 햇빛을 모으십시오. 하나님의 정원에서 무성하고 아름다운 꽃이 되어 여러분 주위에 향기를 퍼뜨리십시오. 이렇게 하면 당신은 한 순간도 더 빨리 죽지 않을 것입니다. 그러나 당신은 불행한 불평으로 당신의 하루를 단축시키고 당신의 고통과 기분을 대화의 주제로 삼을 것입니다. 건강 개혁자, 1871년 6월.

목적을 위해 생활 – 동료 인간에게 유익을 주고 축복이 되며 구속주를 공경하고 영화롭게 하는 목적을 위해 사는 사람들은 지상에서 진정으로 행복한 사람들입니다. 행복을 찾고자 하는 것은 항상 실망감을 토로하는 것입니다. 그는 항상 부족하고 결코 만족하지 못합니다. 왜냐하면 그는 자신만을 위해 살기 때문입니다. 선을 행하고 인생에서 맡은 역할을 충실히 수행하는 것을 목표로 삼으십시오. 우리의 높은 소명(아침묵상, 1962), p. 240.

모든 신경을 긴장시키십시오 - 우리는 모든 영적인 신경과 근육을 긴장시켜야 합니다. 하나님께서는 당신이 경험이 없는 상태로 남아 있기를 원하지 않으십니다. 그분께서는 여러분이 계단의 가장 높은 곳에 도달하여 그곳에서 우리 주이자 구원자이신 예수 그리스도의 천국으로 가기를 원하십니다." 우리의 높은 소명(아침묵상, 1962), p. 215. MCP 2, 789-806. 직접 견적은 어디서 시작되나요?

캡. 29 하나님의 능력을 신뢰하라
유인물의 텍스트

주님은 우리를 부흥과 개혁으로 부르십니다. 그분은 인도를 주셨고 이것이 당신의 삶에서 현실이 되도록 수단을 제공하실 것입니다. 이 순간 질문이 온다. 어떻게 변화할 것인가? 어디서 시작하나요?

"변화는 세심한 주의를 기울여…신중하고 현명하게 이루어져야 합니다." 다이어트에 대한 조언, p. 330.

무엇보다 먼저 우리는 하나님에 대한 믿음과 신뢰를 가져야 하며, 그런 다음 적절한 시간에 적당히 먹고, 신체 활동을 하고, 충분한 수면을 취하는 것과 같은 위대한 원칙부터 시작할 수 있습니다.

Machine Translated by Google

그리고 마약을 없애세요. 과로 및 영양 부족과 같은 주요 오류를 수정하는 것 외에도.

하나님께 절제하는 성령의 열매를 주시도록 기도하십시오. 하나님께서는 당신이 건강한 한계 내에서 일할 수 있도록 규칙적인 시간에 적절한 양을 섭취하여 몸을 유지하도록 도와주실 것입니다.

열흘 동안 채소만 먹고 물만 마셨던 다니엘의 행적을 기억하는 것이 중요합니다(단 1:12-15, 20). 그 결과 하나님께서는 그에게 건강과 용모와 지혜와 총명을 축복하여 바벨론 궁정의 경쟁자들보다 10배나 더 주셨습니다.

"우리는 우리 자신을 위해 할 수 있는 일에 대해서는 덜 확신해야 하며, 주님께서 우리를 위해, 그리고 우리를 위해 하실 수 있는 일에 대해서는 더 큰 확신을 가져야 합니다. 당신은 자신의 일에 종사하지 않고 하나님의 일에 종사하고 있습니다. 당신의 의지와 계획을 그분께 제출하십시오. 단 한 번의 예약이나 단 한 번의 타협도 하지 마십시오. 그리스도 안에서 자유로워지는 것이 무엇인지 배우십시오. 주님께 도움을 청할 때, 구주께서 축복하실 것임을 믿음으로 그분을 공경하십시오. 모든 힘과 지혜는 우리의 처분에 달려 있습니다. 계속해서 하나님의 빛 가운데 걸으며 그분의 성품을 묵상하면 그분의 아름다움과 선하심과 사랑을 보게 될 것입니다." 좋은 삶의 과학, p. 232.

수익

로스트 - 블렌더 반죽

블렌더에 넣으세요:

기름 1컵
계란 2개
소금 맛
중간 크기 양파 컷 1개
우유 1컵(두유나 견과류 우유 등 가능)
하는 방법:

잘 섞은 뒤 마지막으로 밀가루(약 2컵)를 넣어줍니다.
풍부하게 하려면 귀리/또는 통밀/또는 녹색 옥수수/또는 생당근(중간 크기 2개, 껍질을 벗기고 잘게 썬 것) 3테이블스푼을 추가하세요.
화학 효모 1스푼을 추가합니다.

이 반죽의 절반을 접시에 놓습니다.
충전물과 마지막으로 나머지 반죽을 위에 올려 놓습니다.
예열된 뜨거운 오븐에서 황금색이 될 때까지 굽습니다.
참고: 이 반죽은 사용하는 밀가루와 충전재에 따라 다양한 변형이 가능합니다.

충전재:

Pts (질감 있는 콩 단백질) 에 수분을 공급하고 양파, 마늘, 토마토, 올리브, 청양고추, 파슬리 등을 넣고 볶은 제품입니다.
버섯(신선 또는 보존), 마늘을 볶은 다음 다진 토마토를 넣고 마지막으로 얇게 썬 버섯을 추가합니다.

신선하거나 보존된 완두콩을 양념을 듬뿍 넣어 볶은 요리입니다.
신선하거나 통조림으로 만들어진 녹색 옥수수를 끓입니다.
시금치를 볶은 후 양념을 하고 물기를 뺍니다.
삶은 당근을 굵게 갈아서 양념을 잘 합니다.
야채볶음.
양파는 잘게 썰어 끓는 물에 데친 후 오레가노로 양념합니다.

Machine Translated by Google

그리고 소금, 올리브유 등

팔미트 로스트

블렌더에 넣으세요:

옥수수 또는 해바라기유 1컵, 소금 1디저트 스푼 또는
계란 2개 맛내기용 두유 또는 물 1컵 통밀 1/2컵(3테이
블스푼)

하는 방법:

약 3분 동안 휘젓고 추가합니다: 흰 밀가루 약 1.5
컵 화학 효모 1테이블스푼 껍질을 벗긴 생 양파 1개.

그 중 절반을 기름칠한 파이렉스 접시에 담고, 속을 채우고 나머지 반죽을 넣습니다.
오븐에 넣고 굽는다(약 40분)

충전재:

양파(중간 크기)와 마늘 한 쪽을 볶습니다. 옥수수 캔 1개 또는 귀 2개; 잘 익은 토마토 2
개, 잘게 썬 야자나무 1컵, 잘게 썬 올리브 10개를 넣고 끓인 속재료에 넣습니다.
옥수수 전분(두유나 물 1/2컵당 옥수수 전분 1테이블스푼)이나 삶아서 으깬 감자로 걸쭉하게 만드실 수 있습니다.

튀긴 미트볼

불가르 250g (뜨거운 물에 15분간 불린 것) 뜨거운 물로 곱게 수분을 공급한 PTS(질감 대두
단백질) 150g 아마씨 2큰술. 옥수수유나 해바라기유 1/2컵.

소금; 향료; 민트; 그라운드 베이 리프; 우리는 육두구; 등.

하는 방법:

모든 것을 아주 잘 섞으십시오. 쟁반에 배열하고 잘 짜내고 짜내고 모양 자체의 작은 사각형으로 자릅니다. 올리브 오일을 뿌리고 굽습니다.
약 40분 동안. a) PTS를 익혀 짜거나 으깬 병아리콩으로 대체할 수 있습니다. b) PTS를 삶은 감자와 으깬 감자로 대체할 수도 있습니다.

파이 크러스트 I

통밀 1/2컵 흰밀 해바라기 또는 옥
수수유 1컵 소금
1디저트 스푼 따뜻한 물 1/2컵.

Machine Translated by Google

하는 방법:

그릇에 기름, 따뜻한 물, 소금, 통밀을 넣고 농도가 균일해질 때까지 흰밀을 넣어 트레이에 담습니다.

파이 II 크러스트

옥수수 전분 1컵
통밀 1컵
흰밀 1컵
기름 1잔
두유 또는 견과류 우유 1/2컵.
소금 1디저트 스푼.

하는 방법:

같은 상기와.

통곡물빵

따뜻한 물 2잔(200ml)
기름 1/2컵
유기농 효모 2테이블스푼
흑설탕 2테이블스푼
바다소금 1레벨 스푼
고운 통밀가루 1/2kg

하는 방법:

모든 재료를 그릇에 넣고 섞은 후 스펀지 형태가 될 때까지 발효시킵니다.
흰 밀가루를 넣고 잘 반죽한 후 두 부분으로 나누어 덩어리 모양으로 만들고 틀에 넣습니다. 크기가 두 배로 커질 때까지 부풀린 다음 예열된 오븐에 넣고 매우 뜨겁게 약 30분 동안 넣은 다음 다시 약불로 30분 더 굽습니다.
반죽을 반죽하는 동안 참깨나 해바라기씨 또는 땅콩과 아마씨를 반죽에 첨가할 수 있습니다. 그중 하나 반 컵.
식기 전에 틀을 풀고 깨끗한 천에 올려 식혀주세요.

참조...

뒷 표지...

로렌스와 에밀리아

수정된 보건업무를 보내드립니다. 주로 직접 인용과 관련하여 작업 전반에 걸쳐 몇 가지 관찰이 있습니다. 저자는 적절하다고 생각하는 대로 인용 부호를 넣거나 제거해야 합니다.

Machine Translated by Google

인용문의 시작이나 끝 부분에.

필요한 변경 사항은 귀하가 마음대로 처리할 수 있습니다.

포옹.

요스마르 보이코