

## ВВЕДЕНИЕ

Жизнь – это дар Божий. Наши тела были даны нам для использования в служении Богу, и Он желает, чтобы мы заботились о них и лелеяли их. Мы наделены физическими и умственными способностями. Наши порывы и страсти имеют свою основу в теле, и поэтому вы не должны делать ничего, что могло бы запятнать это имущество, данное в доверительное управление. Наше тело должно содержаться в наилучших физических условиях и под величайшим духовным влиянием, чтобы мы могли наилучшим образом использовать свои таланты (1 Кор. 6:13)». CS, 41. **ГДЕ НАЧИНАЕТСЯ ПРЯМАЯ ЦИТАТА? — В НАЧАЛЕ РАБОТЫ НЕОБХОДИМО СТАВИТЬ ЗНАЧЕНИЕ «CS» , ТАКЖЕ «СВУ» , СОБЛЮДАЯ ПРИМЕЧАНИЕ НИЖЕ.**

Наш первый долг по отношению к Богу и ближним – это саморазвитие. Каждую способность, которой наделил нас Творец, необходимо развивать до высшей степени совершенства, чтобы мы могли совершить как можно большее количество добра, какое только возможно для нас. Поэтому время, потраченное на установление и сохранение здоровья, – это время, потраченное с пользой. Мы не можем позволить себе умалить или сделать недействительной какую-либо функцию тела или разума. Точно так же, как мы это делаем, мы должны страдать от последствий.

У каждого человека есть возможность в какой-то степени стать тем, кем он хочет быть. Благословения этой жизни, как и благословения бессмертного состояния, находятся в пределах вашей досягаемости. Он может создать непреходящий характер, набирая новую энергию на каждом этапе. Он может ежедневно возрастать в знаниях и мудрости, осознавая новые удовольствия по мере своего прогресса, добавляя добродетель к добродетели, благодать к благодати. Ваши способности будут развиваться по мере их использования; чем больше мудрости он приобретет, тем больше будет его способность приобретать. Таким образом, ваш интеллект, знания и добродетель будут развиваться с большей энергией и более совершенной симметрией.

С другой стороны, он может позволить своим способностям онеметь из-за неиспользования или извращения из-за вредных привычек, отсутствия самоконтроля или моральной и религиозной силы. Тогда ваш путь ведет вниз; он непослушен закону Божьему и законам здоровья. Аппетит преобладает над ним; утаскивает его со склона. Вам легче позволить силам зла, которые всегда активны, тащить вас назад, чем бороться с ними и двигаться вперед. За этим следуют распад, болезни и смерть. Это история многих жизней, которые могли бы быть полезны делу Бога и человечества.

Поиск идеального здоровья должен быть ежедневным, как и поиск Бога каждый день.

Святость и здоровый образ жизни должны идти рука об руку. «Тело — единственный фактор, посредством которого разум и душа развиваются для формирования характера. Поэтому противник направляет свои искушения на ослабление и деградацию физических способностей. Ваш успех на этом этапе имеет значение для достижения все тело ко злу. Тенденции нашей физической природы, если они не находятся под контролем высшей силы, обязательно приведут к разрушению и смерти». Наука хорошей жизни, с. 130.

Если мы обратимся к Слову Божьему рано утром, это обеспечит здоровье до конца дня. Чем ближе мы будем ко Христу, тем больше мы будем заинтересованы в заботе о своем теле и использовании истинных средств, указанных Создателем.

## КЕПКА. 1 НАЧНИТЕ ДЕНЬ В ПРИСУТСТВИИ БОГА

Общение с Богом должно быть первым действием дня. Подойди к Господу и скажи Ему: «Я поднимаю к Тебе руки мои; душа моя жаждет Тебя, как жаждущая земля. Дай мне услышать утром о Твоей благодати, ибо на Тебя я уповаю; укажи мне путь, по которому мне идти, ибо к Тебе возношу душу свою. Избавь меня, Господи, от врагов моих; ибо в Тебе я нахожу прибежище. Научи меня исполнять волю Твою, ибо Ты Бог мой; пусть добрый дух Твой ведет меня на ровном месте» (Псалом 143:6,8-10).

После общения с Богом вы укрепитесь и пойдете на работу или другое занятие в присутствии Господа. Его любовь заразит вас. «Любовь, распространяемая Христом по всему существу, есть

оживляющая сила. К каждому жизненно важному органу – мозгу, сердцу, нервам – эта любовь прикасается, принося исцеление. Через него к деятельности пробуждаются высшие энергии существ. Освобождает душу от вины и боли, тревог и забот, поглощающих жизненные силы. Принесите с собой спокойствие и хладнокровие. Оно вселяет в душу радость, которую ничто земное не может разрушить, радость, сообщающую здоровье и жизнь» . Наука хорошей жизни, с. 115.

## КЕПКА. 2 ИСКУШЕНИЕ ЧЕРЕЗ АППЕТИТ

Одно из самых сильных искушений, с которыми приходится столкнуться человеку, связано с аппетитом. Вначале Бог сотворил человека правым. Он был создан с совершенным психическим равновесием, размер и сила всех его органов были полностью и гармонично развиты. Но из-за обольщения коварного врага запрет Божий был проигнорирован, и законы природы понесли свое полное наказание. Адаму и Еве было разрешено есть со всех деревьев в их Эдемском доме, кроме одного. Господь сказал святой чете: В день, когда ты вкусишь от дерева познания добра и зла, непременно умрешь. Ева была обманута змеем и заставила поверить, что Бог не сделает то, что сказал. Она поела и, думая, что чувствует ощущение новой, более возвышенной жизни, отнесла плод мужу. Змей сказал, что она не умрет, и она не почувствовала никаких негативных последствий, съев плод, ничего, что можно было бы истолковать как указание на смерть, а, напротив, приятное ощущение, которое, как она представляла, было похоже на то, что испытывают ангелы. ... они испытали. Его опыт восстал против положительного повеления Иеговы; однако Адам согласился, чтобы она соблазнила его. Таким образом, даже в религиозном мире мы часто наблюдаем это. Определенные постановления Божьи нарушены; и «так как суд над злым делом не скоро совершается, то и сердца сынов человеческих вполне расположены ко злу» (Еккл. 8:11). Перед лицом самых позитивных божественных заповедей мужчины и женщины следуют своим собственным склонностям, а затем осмеливаются молиться по этому поводу, чтобы побудить Бога признать, что они действуют против Его выраженной воли. Сатана приходит на сторону таких людей, как он это сделал с Евой в Эдеме, и производит на них впечатление. Они предаются умственной разработке и считают это великолепным опытом, данным им Господом. Но истинный опыт должен находиться в гармонии с естественными и божественными законами; ложный опыт восстает против законов жизни и заповедей Иеговы.

**Аппетит и допотопные люди** – С тех пор, как человечество впервые сдалось аппетиту, человечество все больше увеличивало свою толерантность по отношению к себе, так что здоровье было принесено в жертву на алтарь аппетита. Жители допотопного мира были невоздержаны в еде и питье. Они ели мясо, хотя Бог еще не дал человеку разрешения есть животную пищу. Они ели и пили до тех пор, пока их развратный аппетит не знал границ, и они стали настолько развращенными, что Бог больше не мог их терпеть. Чаша их беззакония была полна, и Он очистил землю от нравственной скверны потопом.

**Невоздержание после потоп** – Когда люди умножились на земле после потоп, они снова забыли Бога и развратили свои пути пред Ним. Невоздержанность возрастала во всех формах, пока почти весь мир не был отдан под его влияние. Целые города были стерты с лица земли из-за унижительных преступлений и отвратительного беззакония, которые сделали их пятном на приятном поле дел, сотворенном Богом. Удовлетворение противоестественного аппетита привело к грехам, которые привели к разрушению Содома и Гоморры. Бог объясняет падение Вавилона их обжорством и пьянством. Потворство аппетитам и страстям было основой всех его грехов.

**Опыт Исава.** Исав имел сильное, особое желание есть определенный вид пищи и был настолько привык к самоудовлетворению, что не чувствовал необходимости избегать соблазнительного и желанного блюда. Он думал об этом, не прилагая особых усилий, чтобы сдерживать аппетит, пока сила аппетита не преодолела все остальные соображения и не взяла его под контроль.

о, воображая, что он потерпит большую утрату, даже смерть, если не добудет именно это блюдо. Чем больше он думал об этом, тем больше укреплялось его желание, пока его право первородства, которое было священной вещью, не потеряло для него свою ценность и святость. Он хвастался, что может распорядиться своим первородством и приобрести его снова по своему желанию; но когда он попытался вернуть его, даже ценой больших жертв, ему это не удалось. Потом он горько сожалел о своей неосторожности, своей глупости, своем безумии, но все было напрасно. Он пренебрег благословением, и Господь отнял его у него навсегда.

**Израиль желал горшков Египта.** Когда Бог Израиля вывел Свой народ из Египта, Он в значительной степени лишил его мясной пищи, но дал им хлеб с Небес и воду из твердой скалы. Их это не удовлетворило. Они ненавидели пищу, которую им давали, и хотели вернуться в Египет, где могли бы сидеть возле котлов с мясом. Они скорее перенесут рабство и даже смерть, чем будут лишены мяса. Бог удовлетворил их желание, дав им мясо и позволив им есть его, пока их обжорство не вызвало чуму, в результате которой многие умерли.

Можно приводить пример за примером, чтобы показать эффект потакания аппетиту.

Нашим прародителям казалось незначительным нарушение повеления Божьего в этом единственном поступке — вкушении плода дерева, столь прекрасного на вид и столь приятного на вкус, — но это нарушило их верность Богу и открыло шлюзы для потопа. вины и несчастья, захлестнувшего мир.

**Невоздержанность и преступность.** Преступность и болезни растут с каждым последующим поколением. Невоздержание в еде и питье и потакание низменным страстям притупили благородные способности человека. Разум вместо того, чтобы доминировать, стал рабом аппетита, причем в тревожной степени. Потворствовали растущей потребности в очень сытной пище, пока не стало модным набивать желудок всеми возможными деликатесами.

Особенно во время увеселительных пиров аппетит потворствуют практически без ограничений.

Подаются богатые обеды и поздние ужины, состоящие из сильно приправленных блюд, с острыми соусами, пирожными, пирогами, мороженым, чаем, кофе и т. д. Неудивительно, что при таком режиме люди имеют бледные лица и страдают от невыразимых мучений диспепсией.

Природа будет протестовать против всякого нарушения законов жизни. Она терпит насилие, пока может; но в конце концов возмездие приходит и падает как на физические, так и на умственные способности.

И это не заканчивается на преступнике; последствия его терпимости заметны в его потомках, а зло передается из поколения в поколение.

### КЕПКА. 3 СЕМЬЯ И ЗДОРОВЬЕ

**Молодым людям необходим самоконтроль.** Сегодняшняя молодежь является верным показателем будущего общества; и, видя эту молодежь, чего нам ожидать в будущем? Большинство из них любят веселиться и не любят работать. Им не хватает морального мужества отречься от себя и ответить на требования долга. У них мало самоконтроля, и они становятся возбужденными и злыми при малейшей возможности. Многие в любом возрасте и на любом этапе жизни не имеют никаких принципов или совести; и своими привычками, праздностью и распутством они предаются порокам и развращают общество, пока наш мир не станет вторым Содомом. Если бы аппетиты и страсти находились под контролем разума и религии, общество представляло бы совершенно иной аспект. Создание нынешних прискорбных условий никогда не входило в замысел Бога; оно существует в результате грубого нарушения законов природы.

Во многом характер формируется в первые годы. Приобретенные тогда привычки оказывают большее влияние, чем любой природный дар, на превращение людей в гигантов или карликов в интеллекте; ибо лучшие таланты могут быть деформированы или ослаблены из-за ошибочных привычек. Чем раньше в жизни человек приобретает вредные привычки, тем крепче он будет держать свою жертву в рабстве и тем больше вероятность, что он снизит уровень духовности. С другой стороны, если

Правильные и добродетельные привычки формируются в юности, они обычно определяют направление жизни своего обладателя. В большинстве случаев окажется, что те, кто в последующие годы почитает Бога и чтит справедливость, усвоили этот урок до того, как мир успел запечатлеть свой образ греха в душе. Люди зрелого возраста обычно так же нечувствительны к новым впечатлениям, как затвердевшая скала; молодость, однако, впечатлительна. Настало время приобретать знания для ежедневной практики на протяжении всей жизни; тогда можно легко сформировать прямой характер. Пришло время формировать хорошие привычки, приобретать и поддерживать силу самоконтроля. Молодость — это время посева, и посеянное семя определяет урожай как для этой жизни, так и для жизни будущей.

**Обязанность родителей.** Родители должны поставить своей первой целью стать мудрыми в правильном обращении со своими детьми, чтобы они могли обеспечить им здоровый дух в здоровом теле. Принципы воздержания следует практиковать в каждой детали семейной жизни.

Бескорыстие необходимо учить детей и навязывать им, насколько это возможно, с детства.

Учите малышей, что им нужно есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть; что аппетит нужно держать в подчинении воле; и что воля должна управляться спокойным и разумным разумом.

Если родители передали своим детям склонности, которые затруднят работу по обучению их строгой умеренности и воспитанию чистых и добродетельных привычек, то какая торжественная ответственность лежит на них — исправить это влияние всеми доступными им средствами. Как усердно и ревностно должны они стремиться исполнить свой долг за свое несчастное потомство. На родителей возложена священная обязанность сохранить физическую и нравственную конституцию своих детей. Те, кто потворствует аппетиту ребенка и не учит его контролировать свои страсти, смогут впоследствии увидеть в любителе табака, в рабе спиртных напитков, с притупленными чувствами и губами, произносящими ложь и нечестие, ужасная ошибка, которую совершил.

Невозможно тем, кто дает волю своим аппетитам, достичь христианского совершенства. Нравственные чувства ваших детей нелегко пробудить, если вы не будете осторожны в выборе их еды. Многие матери накрывают стол таким образом, что это становится ловушкой для семьи.

Мясные продукты, масло, сыр, сдобная выпечка, приправы и приправы употребляются свободно, как пожилые, так и молодые. Эти изделия расстраивают желудок, поражают нервы и ослабляют интеллект. Органы кроветворения не могут превратить эти вещества в хорошую кровь. Жир, приготовленный вместе с пищей, затрудняет ее переваривание. Влияние сыра губительно. Хлеб, приготовленный из рафинированной муки, не обеспечивает организм питательными веществами, содержащимися в цельнозерновом хлебе. Его обычное употребление не позволит поддерживать организм в лучших условиях. Приправы сначала раздражают нежную слизистую желудка, но в конце концов разрушают естественную чувствительность этой нежной оболочки. Кровь лихорадит, пробуждаются животные склонности, а моральные и интеллектуальные способности ослабевают, становясь слугами низменных страстей.

Мать должна позаботиться о том, чтобы обеспечить свою семью простой, но питательной пищей» . КС, 107-114. **С ЧЕГО НАЧИНАЕТСЯ ПРЯМАЯ ЦИТАТА?**

#### **КЕПКА. 4 ПЕРВОНАЧАЛЬНЫЙ ПЛАН БОГА ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА**

Человек вышел из рук своего Создателя совершенный по строению и прекрасный по форме. Тот факт, что в течение шести тысяч лет он сопротивлялся постоянному увеличению бремени болезней и преступности, является ярким доказательством силы сопротивления, которой он был наделен вначале. И хотя допотопные люди вообще безоговорочно отдавались греху, потребовалось более двух тысяч лет, чтобы нарушение естественного закона стало остро ощущаться. Если бы Адам изначально не обладал большей физической силой, чем сейчас обладают люди, нынешняя раса вымерла бы.

Нарушение физического закона с его последствиями в виде страданий и преждевременной смерти преобладало так долго, что эти результаты воспринимаются как неизбежная часть человечества; но Бог не создал расу в таком ослабленном состоянии. Такое положение вещей — дело не Провидения, а человека. Это было вызвано вредными привычками — нарушением законов, которые Бог установил для управления жизнью.

человека. Продолжающееся нарушение законов природы является постоянным нарушением закона Божьего. Если бы люди всегда были послушны закону Десяти заповедей и стремились жить по принципам этих заповедей, проклятия болезней, которые сейчас наводняют мир, не существовало бы.

Когда люди следуют любому направлению, которое без нужды поглощает их жизненные силы или затуманивает их интеллект, они грешат против Бога; они не прославляют Его в теле и духе, принадлежащих Ему. Несмотря на оскорбление, нанесенное Ему человеком, Божья любовь все еще распространяется на человечество; и Он позволяет свету сиять, позволяя человеку увидеть, что для того, чтобы жить совершенной жизнью, он должен подчиняться естественным законам, которые управляют его существом. Насколько важно тогда, чтобы человек ходил в этом свете, упражняя все свои способности, как тела, так и разума, во славу Божию!» КС, 19-20. **С ЧЕГО НАЧИНАЕТСЯ ПРЯМАЯ ЦИТАТА?**

#### **КЕПКА. 5. ВОСЕМЬ НАТУРАЛЬНЫХ СРЕДСТВ**

Чистый воздух, солнечный свет, воздержание, отдых, физические упражнения, правильное питание, употребление воды и вера в Божественную силу – вот истинные лекарства. Каждый человек должен знать о естественных терапевтических средствах и о том, как их применять» . СВУ, 127. **ГДЕ НАЧИНАЕТСЯ ПРЯМАЯ ЦИТАТА? – ЕСЛИ «СВУ» ЭТО «НАУКА ХОРОШЕЙ ЖИЗНИ» , ИЛИ УКАЗАТЬ ВСЕ ПОКАЗАНИЯ СОКРАЩЕННО ИЛИ НЕ СТАНДАРТИЗИРОВАТЬ**

Есть много способов практиковать искусство исцеления; но есть только одно, одобренное Небом. Божьи лекарства — это простые средства природы, которые своими сильными свойствами не перегружают и не ослабляют организм. Чистый воздух и вода, чистота, правильное питание, чистота жизни и твердое упование на Бога — это лекарства, от недостатка которых гибнут тысячи людей; Однако эти средства выходят из употребления, поскольку их умелое использование требует работы, которую люди не ценят.

Чистый воздух, физические упражнения, чистая вода и чистое, приятное жилье доступны каждому при небольших затратах; Однако лекарства дорогие, как с точки зрения траты, так и с точки зрения эффекта, оказываемого на организм» . СС, 323. **ГДЕ НАЧИНАЕТСЯ ПРЯМАЯ ЦИТАТА?**

**Чистый воздух/солнечный свет** – Воздух, воздух, драгоценный дар Небес, которым может обладать каждый, принесет вам пользу своим бодрящим влиянием, если вы не откажетесь от его проникновения. Приветствуйте его, проявите к нему привязанность, и он окажется драгоценным успокоителем нервов. Чтобы воздух оставался чистым, он должен постоянно циркулировать. Чистый, свежий воздух способствует здоровой циркуляции крови по всему телу. Он освежает тело и придает ему силу и здоровье, в то время как его влияние отчетливо ощущается на разуме, придавая своего рода спокойствие и безмятежность. Он пробуждает аппетит, делает более совершенным переваривание пищи и приводит к здоровому и спокойному сну. Свидетельства, том. 1, стр. 702.

Многих с детства учили верить, что ночной воздух положительно вреден для здоровья, и поэтому их следует исключить из комнат. В ущерб себе они закрывают окна и двери своих спален, чтобы защитить себя от ночного воздуха, который, по их словам, очень опасен для здоровья. В этом они ошибаются. В прохладный вечер вам, возможно, придется защитить себя от холода дополнительными слоями одежды, но они должны обеспечивать доступ воздуха к легким. Многие страдают от болезней, потому что отказываются получать чистый ночной воздух в своих комнатах. Открытый, чистый небесный воздух — одно из самых богатых благословений, которыми мы можем наслаждаться. Свидетельства, том. 2, с. 527-528.

В помещениях, не подвергающихся воздействию света и воздуха, становится душно. Кровати и их предметы накапливают влагу, и атмосфера в этих комнатах становится ядовитой, поскольку не обновляется светом и воздухом. В частности, спальни должны хорошо проветриваться, а их атмосфера должна быть здоровой благодаря свету и воздуху. Жалюзи следует держать открытыми несколько часов в день, шторы задерживать, а комнаты тщательно проветривать. Ничего не должно оставаться, даже на короткое время, что мешало бы очищению атмосферы.

Спальни должны быть просторными и устроены таким образом, чтобы обеспечить циркуляцию воздуха в помещении днем и ночью. Тем, кто не пропускал воздух в своих спальнях, следует немедленно изменить свою процедуру.

Они должны пропускать воздух поэтапно и увеличивать его циркуляцию настолько, насколько это возможно, как зимой, так и летом, без какого-либо риска простудиться. Чтобы они оставались здоровыми, в их легкие должен поступать чистый воздух.

Те, у кого в комнате ночью не циркулировал свежий воздух, обычно просыпаются с чувством усталости и лихорадки и не подозревают о причине. Это был воздух, жизненный воздух, которого требовал весь организм, но не получал. Просыпаясь утром, большинству людей будет полезно потереть себя губкой или, если они предпочитают, руками, используя только таз с водой. Это удалит загрязнения с вашей кожи. Затем постельное белье необходимо снимать по частям и выставлять на воздух.

Окна следует открыть, шторы задернуть и позволить воздуху свободно циркулировать в спальнях в течение нескольких часов, а то и всего дня. Таким образом постель и одежда будут полностью проветрены, а из помещения будут удалены загрязнения.

Слишком тесные и густые вокруг дома тенистые деревья и кусты вредны для здоровья; так как они препятствуют свободной циркуляции воздуха и перехватывают солнечные лучи. В результате в доме скапливается влага. Особенно в сезон дождей общежития становятся сырыми, а их обитатели страдают ревматизмом, невралгией и легочными заболеваниями, которые обычно заканчиваются туберкулезом. Многочисленные лиственные деревья сбрасывают большое количество листьев, которые, если их не удалить немедленно, разлагаются и отравляют атмосферу. Красивый сад с деревьями и кустарниками, расположенный на подходящем расстоянии от дома, оказывает счастливое и приятное влияние на семью; и, если за ним хорошо ухаживать, он не причинит никакого вреда вашему здоровью. Жилища следует, насколько это возможно, строить на возвышенности и сухом месте. Если построить дом там, где вода останавливается вокруг него, остается на некоторое время, а затем сливается, пока он не будет закончен, то выделяются яды, и результатом будет лихорадка, малярия, ангина, болезни легких и другие болезни» . КС, 57-59. **С ЧЕГО НАЧИНАЕТСЯ ПРЯМАЯ ЦИТАТА?**

Ни при каких обстоятельствах пациенты не должны быть лишены полного притока свежего воздуха в приятных атмосферных условиях. Их спальни не всегда могут быть построены таким образом, чтобы окна или двери можно было открывать, не создавая сквозняков прямо на них, что подвергает их риску простуды. В таких случаях следует открыть окна и двери в соседней комнате, чтобы обеспечить доступ свежего воздуха в комнату, занимаемую больным.

Свежий воздух принесет больным людям гораздо большую пользу, чем лекарства, и гораздо более необходим им, чем пища. Им будет лучше, и они быстрее выздоровеют, если их лишать еды, чем когда лишать воздуха.

Многие больные люди неделями и даже месяцами находятся в закрытых помещениях, без контакта со светом и чистым и бодрящим наружным воздухом, как если бы воздух был смертельным врагом, в то время как это именно то лекарство, которое им нужно, чтобы вылечить их. Эти ценные лекарства, которые давало Небо без денег и без цены, были отложены в сторону и считались не только бесполезными, но даже опасными врагами, тогда как яды, прописанные врачами, принимались со слепой уверенностью.

Тысячи людей погибли из-за нехватки воды и чистого воздуха, которые могли бы помочь им остаться в живых. А тысячи больных, которые являются обузой для себя и других, думают, что их жизнь зависит от приема лекарств от врачей. Они постоянно защищаются от воздуха и избегают использования воды. Им нужны эти благословения, чтобы они могли стать хорошими. Если бы они были просвещены и отложили бы свои лекарства, и приучили бы себя заниматься спортом на свежем воздухе и на воздухе, поступающем в их дома, летом и зимой, и использовать чистую воду для питья и купания, они бы чувствовали себя относительно лучше и счастливее, вместо того, чтобы руководить жалкое существование» . КС, 55-56. **ГДЕ НАЧИНАЕТСЯ ПРЯМАЯ ЦИТАТА?**

Чтобы иметь хорошую кровь, нужно хорошо дышать. Полное и глубокое вдыхание свежего воздуха, наполняющего легкие кислородом, очищает кровь. Это придает ему живой цвет, посылая его, как оживляющий ток, во все части тела. Хорошее дыхание успокаивает нервы, стимулирует аппетит и улучшает пищеварение, что приводит к глубокому восстанавливающему сну.

Легким следует предоставить как можно больше свободы. Его способности развиваются через свободу действий; уменьшается, если их сдерживать и сжимать. Отсюда и вредные последствия весьма распространенной привычки, особенно при сидячей работе, сгибаться над текущей задачей.

В этой позе невозможно глубоко дышать. Поверхностное дыхание вскоре становится привычкой, и легкие теряют способность расширяться. Тот же эффект производит любое сужение. Это не обеспечивает достаточно места для нижней части груди; мышцы живота, предназначенные для облегчения дыхания, не полностью выполняют свою роль, а легкие ограничены в своей деятельности.

Таким образом получается недостаточный запас кислорода. Кровь движется медленно. Отходы, ядовитые вещества, которые должны быть удалены из легких, задерживаются, и кровь становится нечистой. Поражаются не только легкие, но и желудок, печень и мозг. Кожа становится бледной, пищеварение замедляется; сердце становится угнетенным; затуманенный мозг; мысли путаются; они бросают тень на дух; весь организм становится угнетенным и малоподвижным и особенно восприимчивым к болезням.

Легкие постоянно удаляют примеси и нуждаются в постоянном снабжении чистым воздухом. Загрязненный воздух не обеспечивает необходимого снабжения кислородом, и кровь поступает в мозг и другие органы без жизненно важного элемента. Отсюда необходимость идеальной вентиляции.

Проживание в закрытых, плохо проветриваемых помещениях, где воздух безжизненный и спертый, ослабляет весь организм. Он становится особенно чувствительным к влиянию холода, а незначительное воздействие приводит к заболеванию. Жизнь в очень закрытом помещении делает многих женщин бледными и слабыми. Они неоднократно дышат одним и тем же воздухом, пока он не наполнится ядовитыми элементами, выбрасываемыми через легкие и поры; и таким образом примеси снова попадают в кровь.

**Вентиляция и солнечный свет.** При строительстве зданий, как общественных, так и жилых, следует позаботиться о хорошей вентиляции и достаточном освещении. В церквях и учебных заведениях в этом отношении часто не хватает средств. Пренебрежение надлежащей вентиляцией является причиной значительной вялости и сонливости, что разрушает эффект от многих проповедей и делает работу учителя утомительной и неэффективной.

По возможности здания, предназначенные для использования в качестве жилья, должны располагаться на возвышенностях и наклонных участках. Это обеспечит сухое место и предотвратит опасность заболеваний, вызванных влажностью и гниением. К этой теме слишком часто относятся слишком легкомысленно. Плохое здоровье, тяжелые болезни и множество смертей являются следствием сырости и гнили в низинных местах. плохой дренаж.

При строительстве домов особое значение имеет обеспечение идеальной вентиляции и обилия солнечного света. В каждой комнате дома есть поток воздуха и много света. Спальни следует располагать так, чтобы в них обеспечивалась достаточная циркуляция воздуха днем и ночью. Ни одна комната не пригодна для использования в качестве общежития, если ее нельзя каждый день полностью открывать для воздуха и солнца.

Во многих странах спальни необходимо оборудовать отоплением, чтобы в холодную или сырую погоду в них было полностью тепло и сухо.

За комнатой для гостей должен осуществляться такой же уход, как и за комнатой, предназначенной для постоянного использования. Как и другие спальни, она должна получать воздух и солнечный свет, а также быть оборудована системой отопления для высыхания. влага, которая часто скапливается в не всегда используемом помещении. Тот, кто спит в комнате, не залитой солнечным светом, или занимает недостаточно сухую и проветриваемую кровать, делает это с риском для своего здоровья, а зачастую и для собственной жизни.

При строительстве дома многие люди соблюдают осторожность в отношении растений и цветов. В посвященной им оранжерее или окне тепло и солнечно; ибо без тепла, воздуха и солнца растения не могли бы существовать и процветать. Если эти условия необходимы для жизни растений, то насколько они необходимы для нашего здоровья, здоровья наших семей и гостей!» КБВ, 272-275. **С ЧЕГО НАЧИНАЕТСЯ ЦИТАТА ПРЯМОЙ?**

Им следует обеспечить себя простой и здоровой пищей, лучшими фруктами и крупами, накрывая стол в тени дерева или под небесным сенью. Путешествие, упражнения и панорама разожгут ваш аппетит, и вы сможете насладиться едой, которой позавидовали бы даже короли.

В таких случаях родители и дети должны чувствовать себя свободными от забот, работы и всех забот.

Родители должны чувствовать себя маленькими со своими детьми, делая для них все как можно приятнее.

Пусть весь день будет сплошным отдыхом. Занятия на свежем воздухе для тех, кто работает в помещении

домашний и сидячий образ жизни принесет пользу их здоровью. Каждый, кто может, должен чувствовать себя обязанным следовать этой процедуре. Ничего не будет потеряно; но вы много выиграете. Они вернутся к своим занятиям с новой жизнью и новой энергией, чтобы снова с большим рвением взяться за свою работу и будут лучше подготовлены к противостоянию болезням. Свидетельства, том. 1, стр. 514-515.

Если вы хотите, чтобы ваши дома были приятными и уютными, сделайте их сияющими воздухом и солнечным светом. Снимите плотные шторы, откройте окна, задерните жалюзи и наслаждайтесь ярким солнечным светом, даже если это происходит в ущерб цветам ваших ковров. Драгоценный солнечный свет может отбелить ваши ковры; Однако он придаст здоровый цвет лицам ваших детей. Если у вас есть присутствие Божие и у вас есть сердце, полное ревности и любви, то скромный дом, в котором есть воздух и свет Солнца и одушевленный альтруистическим гостеприимством, станет для вашей семьи и для утомленного путника прекрасным местом. рай на земле. Свидетельства, том. 2, с. 527» . CS, 196. **ГДЕ НАЧИНАЕТСЯ ПРЯМАЯ ЦИТАТА?**

**Физические упражнения.** Еще одним ценным благословением являются правильные физические упражнения. Есть много ленивых и малоподвижных людей, которые не любят физическую работу или физические упражнения, потому что это их утомляет. Что плохого в том, чтобы устать? Причина, по которой они устают, заключается в том, что они не восстанавливают мышцы с помощью упражнений, и поэтому они возмущаются даже малейшими усилиями. Больные женщины и девочки чувствуют себя более удовлетворенными, выполняя легкую работу, такую ​​как вязание крючком, вышивание или плетение кружев, чем занятия физической активностью. Если пациенты хотят восстановить свое здоровье, они не должны прекращать занятия спортом; В противном случае усилится мышечная слабость и общая слабость. Свяжите руку и оставьте ее неиспользованной, даже если это произойдет на несколько недель; затем освободите его от бинтов, и вы заметите, что он слабее того, который вы умеренно использовали в течение того же периода. Бездействие оказывает такое же воздействие на всю мышечную систему. Кровь не так способна выводить нечистоты, как это было бы, если бы активное кровообращение обеспечивалось упражнениями.

Когда позволяет температура, всем, кто может, следует гулять на свежем воздухе каждый день, как летом, так и зимой. Но одежда должна подходить для занятий, а ноги должны быть хорошо защищены. Прогулка, даже если она будет зимой, принесет вашему здоровью больше пользы, чем все лекарства, которые могут прописать врачи. Для тех, кто может это сделать, ходьба предпочтительнее езды на машине. Мышцы и вены начинают лучше выполнять свою работу.

Произойдет повышение жизненного тонуса, который так необходим для здоровья. Легкие будут выполнять необходимую деятельность; ибо невозможно выйти на бодрящий воздух зимнего утра, не наполнив легкие.

Богатство и праздность некоторые считают подлинными благами. Но когда некоторые люди приобретают богатство или наследуют его неожиданно, их активные привычки прерываются, их время не используется, они живут праздно, и их полезность как бы подходит к концу; они становятся беспокойными, тревожными и несчастными, и их жизнь вскоре заканчивается. Те, кто всегда занят и с радостью занимается своими повседневными делами, самые счастливые и энергичные. Отдых и спокойствие ночи принесут вашему уставшему телу непрерывный отдых.

Физические упражнения помогут пищеварению работать. Большую пользу принесут прогулки на свежем воздухе после еды, приподнятая голова, расправленные плечи и умеренные физические нагрузки. Ум отвлечется от себя красот природы. Чем меньше внимания будет уделяться желудку после еды, тем лучше. Если вы постоянно боитесь, что еда причинит вам вред, так оно и есть. Забудьте о себе и подумайте о чем-нибудь счастливым» . КС, 52-53. **С ЧЕГО НАЧИНАЕТСЯ ПРЯМАЯ ЦИТАТА?**

Энергичные, хотя и ненасильственные, упражнения на свежем воздухе с бодрым духом будут стимулировать кровообращение, придавая коже здоровый румянец и направляя кровь, оживленную чистым воздухом, к конечностям. Большой желудок найдет облегчение благодаря физическим упражнениям. Врачи часто советуют больным посетить зарубежные страны, поехать на гидро-минеральные курорты или совершить путешествие за океан, чтобы поправить здоровье; когда в девяти случаях из каждых десяти они могли бы восстановить свое здоровье и сэкономить время и деньги, если бы питались умеренно и с веселым духом занимались полезными упражнениями. Физические упражнения, а также свободное и обильное использование воздуха и солнечного света — благословения, которые Небеса щедро даровали нам всем, — дадут жизнь и силу слабым больным.

Те, кто перестанет использовать свои конечности каждый день, заметят их ослабление при попытке тренироваться. Вены и мышцы не смогут выполнять свою работу и поддерживать здоровую деятельность всего организма, каждый орган тела выполняет свою роль. Члены будут укрепляться благодаря использованию. Умеренные ежедневные физические упражнения придадут энергию мышцам, которые без упражнений становятся вялыми и ослабленными. Благодаря ежедневным активным упражнениям на свежем воздухе печень, почки и легкие также будут укреплены для выполнения своей работы. Принесите себе на помощь силу воли, которая устоит перед холодом и придаст энергию нервной системе. Через короткое время вы настолько заметите благотворные результаты физических упражнений и свежего воздуха, что вам больше не захочется жить без этих благ. Ваши легкие, лишенные воздуха, будут подобны голодающему человеку, которому не хватает еды. На самом деле, без еды мы можем жить дольше, чем без воздуха — пищу для легких предоставил Бог. Поэтому считайте это не врагом, а драгоценным божественным благословением» . Свидетельства, том. 2, с. 528 и 533. СС, 54. **ГДЕ НАЧИНАЕТСЯ ПРЯМАЯ ЦИТАТА?**

**Отдых** – «Некоторые заболевают из-за чрезмерной работы, для них отдых, свобода от ухода и ограниченное питание необходимы для восстановления здоровья» . (Наука о хорошей жизни, стр. 236). Очень важно не есть перед сном, это вызывает тяжесть в желудке, отнимает время на работу и ухудшает качество сна. Идеально было бы поспать до полуночи, а еще у нас есть суббота с еженедельным отдыхом.

Повсюду невоздержанность в еде и питье, невоздержанность в работе, невоздержанность почти во всем. Те, кто прилагает огромные усилия, чтобы выполнить ровно столько работы за определенное время, и продолжают работать, когда рассудок подсказывает им, что им следует отдохнуть, никогда не получают прибыли. Они живут за счет заемного капитала. Они растрачивают жизненную энергию, которая понадобится им в будущем. И когда энергия, которую они так безразлично использовали, востребована, они терпят неудачу, потому что им ее не хватает. Физические силы иссякли, умственные способности ослабли. Они понимают, что столкнулись с потерей, но не знают, с какой. Ваше время нужды пришло, но ваши физические ресурсы исчерпаны. Любой, кто нарушает законы о здравоохранении, должен в любое время пострадать в большей или меньшей степени. Бог снабдил нас незаменимой энергией, которую необходимо использовать в разные периоды нашей жизни. Если мы по неосторожности истощаем эти силы постоянными перегрузками, через какое-то время мы понесем потери. Наша полезность уменьшится, а то и наша собственная жизнь будет разрушена. Как правило, дневная работа не должна затягиваться на ночь. Если все часы дня используются хорошо, работа, продолжающаяся в ночное время, оказывается слишком лишней, и переутомленный организм будет страдать от налагаемой на него нагрузки. Мне было показано, что те, кто так поступает, теряют иногда гораздо больше, чем приобретают, ибо их силы истощены, и они работают под нервным раздражением. Они могут не заметить какого-либо немедленного ущерба, но они определенно расшатывают свою конституцию. КС, 99.

Для тех, кто морально утомлен и нервничает из-за непрерывной работы и ограниченной среды обитания, очень полезным будет посещение страны, где они смогут жить простой жизнью, свободной от забот, в тесном контакте с явлениями природы. Прогулки по полям и лесам, сбор цветов, слушание пения птиц сделают для вашего выздоровления несравненно больше, чем любые другие средства» . КБВ, 236–237. **С ЧЕГО НАЧИНАЕТСЯ ЦИТАТА ПРЯМОЙ?**

Утомленным умственной работой следует отдыхать от утомительных мыслей, но не следует внушать им, что каким-либо образом опасно употреблять свои умственные способности. Многие склонны считать свое состояние хуже, чем оно есть на самом деле. Такое состояние ума не способствует исцелению, и его не следует поощрять.

Пасторы, учителя, студенты и другие работники интеллектуального труда часто страдают болезнями, возникающими в результате тяжелых умственных усилий, не облегчаемых физическими упражнениями. Этим людям нужна более активная жизнь. Привычка к строгому воздержанию в жизни вместе с удобными упражнениями обеспечила бы как физическую, так и умственную силу, придав выносливость всем работникам, работающим умственно.

Тех, кто переутомил свои физические силы, не следует поощрять полностью отказываться от ручного труда. Но для достижения наилучших результатов физической труд должен быть систематическим и приносить удовольствие. Лучше всего заниматься спортом на свежем воздухе; оно должно быть устроено так, чтобы оживлять посредством использования те органы, которые стали ослабленными; сердце должно быть настроено на это. Ручная работа никогда не должна перерасти в чрезмерные усилия.

Когда инвалидам нечем занять свое время и внимание, их мысли концентрируются на себе, они становятся болезненными и раздражительными. Они часто беспокоятся о том, насколько плохо они себя чувствуют, вплоть до того, что думают, что им гораздо хуже, чем на самом деле, и они совершенно неспособны что-либо сделать.

Во всех этих случаях хорошо организованные физические упражнения окажутся эффективным средством лечения. В некоторых случаях это необходимо для восстановления здоровья. Воля сопровождает дело рук; и что нужно этим инвалидам, так это пробуждение воли. Когда он дремлет, воображение становится ненормальным, и противостоять болезни невозможно.

Бездеятельность – величайшее несчастье, которое могло постигнуть большинство таких больных. Легкое занятие полезным трудом, хотя и не утомляет дух и тело, благотворно влияет на обоих. Оно укрепляет мышцы, способствует лучшему кровообращению, одновременно доставляя инвалиду удовлетворение от осознания того, что он не совсем бесполезен в этом светлом мире. Возможно, поначалу вы сможете сделать лишь немного, но вскоре вы обнаружите, что ваши силы возрастают, и вы сможете пропорционально увеличить объем работы.

Физические упражнения полезны для больных диспепсией, так как укрепляют органы пищеварения. Занятие сложной учебой или интенсивными физическими упражнениями сразу после еды затрудняет работу пищеварения; но короткая прогулка после еды с поднятой головой и расправленными плечами приносит большую пользу.

Несмотря на все, что говорят и пишут о ее важности, до сих пор многие пренебрегают физическими упражнениями. Многие становятся тучными, потому что их тела перегружены; другие становятся худыми и слабыми, потому что их жизненные силы истощены из-за избытка пищи. Печень перегружается в попытках очистить кровь от примесей, что приводит к заболеванию.

Тем, кто ведет малоподвижный образ жизни, следует, если позволяет погода, заниматься спортом на открытом воздухе каждый день, летом и зимой. Ходьба предпочтительнее езды на лошади или автомобиле, поскольку при этом задействуется больше мышц. Легкие вынуждены выполнять полезную работу, так как невозможно идти в быстром темпе, не расширив их.

Во многих случаях такие упражнения будут полезнее для вашего здоровья, чем наркотики. Врачи часто советуют своим клиентам отправиться в морское путешествие, отправиться на водный курорт или посетить разные места в поисках смены обстановки, когда в большинстве случаев, если бы они питались умеренно, а также занимались энергичными и полезными физическими упражнениями, их здоровье поправилось бы. , экономя время и деньги» . КБВ, 238-240. **С ЧЕГО НАЧИНАЕТСЯ ПРЯМАЯ ЦИТАТА?**

**Использование воды.** Чистая вода является одним из самых превосходных небесных благословений в здоровье и болезни. Это напиток, дарованный Богом для утоления жажды людей и животных. Пейте обильно, это помогает удовлетворить потребности организма и природы противостоять болезням. Наружное применение воды — один из самых простых и эффективных способов регулирования кровообращения. Холодная или прохладная ванна является отличным тонизирующим средством. Горячий душ открывает поры, помогая удалить загрязнения. Как горячие, так и нейтральные ванны успокаивают нервы и балансируют кровообращение. Однако есть многие, кто никогда не узнавал на собственном опыте о благотворном влиянии правильного использования воды и боится этого. Гидротерапевтические процедуры не ценятся должным образом, и их правильное применение требует работы, которую многие не желают выполнять. Но никто не должен чувствовать себя оправданным за невежество или безразличие в этом вопросе. Есть много способов применения воды для облегчения страданий и борьбы с болезнями. Каждый должен стать осведомленным о его использовании и о простых домашних методах лечения. Матери особенно должны знать, как заботиться о своих семьях, как в здоровье, так и в болезни» . СВУ, 237. **ГДЕ НАЧИНАЕТСЯ ПРЯМАЯ ЦИТАТА?**

Когда в семью проникает тяжелое заболевание, возникает большая необходимость у каждого члена уделять строгое внимание личной чистоте и питанию, поддерживать себя в здоровом состоянии и тем самым укреплять себя против болезни. Также чрезвычайно важно, чтобы в палате пациента с самого начала была достаточная вентиляция. Это будет полезно для пациента и крайне необходимо для того, чтобы сохранить в здравом уме тех, кто вынужден оставаться в палате в течение длительного времени.

Многих страданий можно было бы избежать, если бы каждый старался избежать болезней, строго соблюдая законы здоровья. Необходимо соблюдать строгие правила гигиены. Многие, хотя и думают, что у них все в порядке, не заботятся о том, чтобы оставаться здоровыми. Они пренебрегают личной чистотой и не заботятся о чистоте своей одежды. Загрязнения постоянно и незаметно покидают организм через поры, и если поверхность кожи не поддерживать в здоровом состоянии, организм перегружается нечистыми веществами. Если использованную одежду часто не стирать и не проветривать, она загрязняется примесями, которые выводятся из организма чувствительным и нечувствительным потом. И если используемую одежду не очищать часто от этих загрязнений, поры кожи снова впитывают изношенные вещества. Нечистоты организма, если им не дать выйти, возвращаются в кровь и наносятся на внутренние органы. Природа, чтобы избавиться от токсичных примесей, прилагает усилия, чтобы избавить организм, — усилия, вызывающие лихорадку и называемые болезнью» . CS, 61. **ГДЕ НАЧИНАЕТСЯ ПРЯМАЯ ЦИТАТА?**

Тщательная чистота необходима как для физического, так и для психического здоровья. Нечистоты постоянно выводятся из организма через кожу. Ее миллионы пор вскоре забиваются, если их не очищать частыми ваннами, а загрязнения, которые должны выходить через кожу, становятся дополнительной нагрузкой на другие органы выделения.

Многим людям будет полезно принимать холодный или теплый душ каждый день, утром или вечером. Вместо того, чтобы сделать вас более склонными к простудам, правильно принятая ванна укрепляет вас против них, потому что улучшает кровообращение; Кровь выводится на поверхность, что позволяет ей легче и регулярнее течь к различным частям тела. Разум и тело одинаково бодрятся. Мышцы становятся более гибкими, интеллект более живым. Купание успокаивает нервы. Он помогает кишечнику, желудку и печени, придавая каждому здоровье и энергию, что способствует пищеварению.

Также важно, чтобы ваша одежда всегда была чистой. Используемая одежда впитывает отходы, выходящие через поры; Если его не менять и не мыть часто, загрязнения будут повторно впитываться» .

CBV, 276. **ГДЕ НАЧИНАЕТСЯ ПРЯМАЯ ЦИТАТА?**

**Отмена** . Под названием стимуляторов и наркотиков классифицируется большое разнообразие предметов, которые, хотя и употребляются в пищу или питье, раздражают желудок, отравляют кровь и раздражают нервы. Его использование является положительным злом. Многие ищут стимуляторы, потому что на данный момент результаты приятны. Однако всегда есть реакция. Использование неестественных стимуляторов всегда имеет тенденцию быть чрезмерным, поскольку они являются активным фактором, способствующим вырождению и разрушению. Наука хорошей жизни, с. 325.

Библия сообщает: «Пусть ваша умеренность будет известна всем» (Флп.4:5). Даже то, что хорошо, следует использовать в меру. Нам следует меньше думать о временной пище; «Нам нужно постоянно размышлять над Словом, есть его, переваривать и через ежедневную практику вводить его в поток жизни.

Тот, кто ежедневно питается Христом, своим примером научит других меньше думать о том, что есть, и больше беспокоиться о пище, которую они дают уму» . (Советы по диете, стр. 89–90).

**Удобный режим** – «Итак, едите ли, пьете ли, или что делаете, все делайте в славу Божию» (1 Кор. 10:31). Удобное сочетание злаков, фруктов, орехов и овощей содержит все питательные элементы и при правильном приготовлении представляет собой отличный режим как для физических, так и для умственных сил.

**Доверие к Божественной силе** – Это главное лекарство. Если случайно некоторые другие потерпят неудачу, этот точно не потерпит неудачу. Сила исцелять исходит от Господа «Исцели меня, Господи, и я исцелюсь, спаси меня, и я спасусь, ибо Ты — хвала моя» (Иер. 17:14). Через молитву мы можем чего-то добиться

что ни один человек или учреждение не сделали бы для нас, Божья любовь всегда важна для нашей жизни и здоровья.

#### КЕПКА. 6. НЕПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ВЫЗЫВАЕТ БОЛЕЗНИ

Люди осквернили храм души, и Бог призывает их пробудиться и всеми силами стремиться вернуть себе данное Богом человеческое достоинство. Ничто, кроме благодати Божией, не может убедить и обратить сердце; Только от него рабы привычек могут получить силу разорвать сковывающие их оковы. Невозможно человеку представить свое тело в жертву живую, святую и угодную Богу, пока он упорствует в потворстве привычкам, лишаящим его физических, умственных и нравственных сил. Опять апостол говорит: «И не сообразуйтесь с этим миром, но преобразуйтесь обновлением ума вашего, чтобы вам испытать, в чем состоит благая, благоугодная и совершенная воля Божия» (Рим. 12:2). Христианское воздержание и библейская гигиена, стр. 7-11.

**Умышленное незнание законов жизни.** Странное отсутствие принципов, характеризующее это поколение и которое можно наблюдать в их пренебрежении законами жизни и здоровья, поражает.

Невежество преобладает в этом вопросе, пока вокруг них сияет свет. Для большинства людей их главная забота: что я буду есть? Что я буду пить и во что оденусь?

Несмотря на все, что говорят и пишут о том, как нам следует обращаться со своим телом, аппетит – это самое главное. закон, регулирующий мужчин и женщин в целом.

Нравственные способности ослаблены, потому что мужчины и женщины не живут, подчиняясь законам здоровья, и не делают это своим личным долгом. Родители передают потомству собственные извращенные привычки, а отталкивающие болезни загрязняют кровь и угнетают мозг.

Большинство мужчин и женщин остаются в неведении относительно законов своего бытия, потворствуют аппетиту и страстям в ущерб интеллекту и морали и, по-видимому, склонны оставаться в неведении относительно результатов нарушения ими законов природы. Они терпят извращенный аппетит при употреблении медленных ядов, которые загрязняют кровь и подрывают нервные силы и, как следствие, навлекают на себя болезни и смерть. Его друзья называют результат такого поведения промыслом Провидения. Этим они оскорбили Небеса, восстали против законов природы и понесли наказание за эту оскорбительную процедуру. Страдания и смертность сейчас преобладают повсюду, особенно среди детей. Как велик контраст между нынешним поколением и теми, кто жил в течение первых двух тысяч лет! Свидетельства, том. 3, с. 140-141.

**Результаты неконтролируемого аппетита.** Природа будет протестовать против любого нарушения законов жизни. Она терпит насилие, пока может; но в конце концов возмездие приходит и падает как на физические, так и на умственные способности. И это не заканчивается на преступнике; последствия его снисхождения видны на его потомках, и зло передается из поколения в поколение.

**Нарушены естественные и духовные законы** – Многим из страждущих, которые были исцелены, Христос сказал: «Впредь не грешите, чтобы не случилось с вами чего хуже» (Иоанна 5:14). Таким образом, он учил, что болезнь является результатом нарушения законов Божиих, как природных, так и духовных.

В мире не было бы такого великого несчастья, если бы люди жили в гармонии с замыслом Творца.

Христос был наставником и учителем древнего Израиля и научил его тому, что здоровье — это награда за послушание божественным законам. Великий Врач, исцелявший больных Палестины, говорил со Своим народом из столпа облачного, говоря им, что им следует делать и что Бог сделает для них. «Если ты будешь внимательно слушать глас Господа, Бога твоего, — сказал он, — и делать то, что правильно в очах Его, и склонять ухо твое к заповедям Его, и соблюдать все постановления Его, то я не наложу ни одной болезни на человека» . ты, которого Я поставил над Египтом; ибо Я Господь, исцеляющий тебя» (Исх. 15:26). Христос дал Израилю определенные указания относительно их образа жизни и заверил ее: «И отвратится Господь от всех вас

болезни» (Втор. 7:15). Когда условия были выполнены, обещания подтвердились. «В коленях их не было ни одного больного» (Пс. 105:37). КРА, 119–121.

«Сатана собрал падших ангелов, чтобы придумать способ причинить как можно больше вреда человечеству. **ГДЕ КОНЧАЕТСЯ ЦИТАТА?** Предлагалось одно предложение за другим, пока, наконец, сам сатана не разработал план. Он взял бы плод виноградной лозы, а также пшеницу и другие продукты, данные Богом в пищу, и превратил бы их в яды, которые разрушили бы физические, умственные и моральные способности человека, доминировали бы над чувствами таким образом, что сатана мог бы иметь над ними контроль, они имеют полный контроль. Под воздействием алкогольных напитков мужчины будут склонны к совершению всех видов преступлений. Из-за извращенного аппетита мир будет испорчен. Заставляя людей пить алкоголь, сатана заставлял их опускаться все ниже и ниже. Сатане удалось отвратить мир от Бога. Благословения, предоставленные Им по Своей любви и милосердию, сатана превратил в смертельное проклятие. Это вызвало у мужчины сильное желание выпить алкоголь и покурить. Этот аппетит, не основанный на самой природе, погубил миллионы людей. Ревью энд Геральд, 16 апреля 1901 г.

**Секрет стратегии врага** - Любая неводержанность притупляет органы восприятия, настолько ослабляет энергию мозга, что вечное не ценится, а считается обычным. Высшие способности ума, предназначенные для высоких замыслов, отдаются в рабство низшим страстям. Если наши физические привычки неправильны, наши умственные и моральные способности не могут быть сильными; потому что существует большое родство между физическим и моральным. Свидетельства, том. 3, с. 50-51.

Мозговые нервы, сообщающиеся со всем организмом, являются единственным средством, с помощью которого Небеса могут общаться с людьми и тайно влиять на их жизнь. Все, что нарушает циркуляцию электрических токов в нервной системе, уменьшает сопротивление жизненных сил, и результатом является притупление умственной чувствительности. Свидетельства, том. 2, с. 347.

Сатана постоянно на чеку, чтобы полностью подчинить человечество своему контролю. Твой Сильнейшая власть над человеком осуществляется через аппетит, который он стремится всячески стимулировать. Советы по диете, с. 150.

## **КЕПКА. 7. ПРАВИЛО САТАНЫ ДЛЯ РАЗРУШЕНИЯ ПЛАНА СПАСЕНИЯ**

Сатана находился в состоянии войны с Божьим правительством с тех пор, как начал восставать. Его успех в искушении Адама и Евы в Эдеме и внесении греха в мир сделал этого заклятого врага смелым; и он гордо хвалился перед небесными ангелами, что, когда явится Христос, приняв человеческую природу, он будет слабее его и что он победит Его своей силой.

Он радовался, что Адам и Ева в раю не смогли устоять перед его инсинуациями, когда он воззвал к своему аппетиту. Жителей древнего мира он покорил таким же образом, потакая похотливому аппетиту и развратным страстям. Удовлетворив свой аппетит, он победил израильтян.

Он хвалился, что Сам Сын Божий, который был с Моисеем и Иисусом Навином, не смог противостоять Его власти и привести избранный Им народ в Ханаан; ибо почти все, кто вышел из Египта, погибли в пустыне; также, что он искушал кроткого человека Моисея забрать себе славу, на которую имел право Бог. Давида и Соломона, особо благоволивших Богу, потворством аппетитам и страстям он побудил навлечь на себя неудовольствие Божие.

И Он хвалился, что Ему, возможно, еще удастся помешать Его плану по спасению человека через Иисуса Христа. Испупление или искушение Христа, с. 32.

**Его самое действенное искушение в наши дни** – сатана приходит к человеку так же, как он приходил ко Христу, со своими непреодолимыми искушениями потворствовать аппетиту. Он хорошо знает свои силы, чтобы победить этого человека в этот момент. Адам и Ева победили Адама и Еву в Эдеме из-за аппетита и потеряли свой благословенный дом. Какие страдания и преступления наполнили мир вследствие грехопадения Адама! Целые города исчезли с лица Земли из-за гнусных преступлений и бунтующих

беззаконие, которое сделало их пятном на Вселенной. Потворство аппетиту было основой всех его грехов.

Через аппетит сатана доминировал над разумом и существом. Тысячи людей, которые могли бы жить, преждевременно ушли в могилу, физически, умственно и морально слабые. У них были хорошие способности, но они жертвовали всем ради аппетита, что заставило их отпустить поводы похоти. Свидетельства, том. 3, с. 561-562.

Сатана ликует, видя, как человеческая семья все глубже и глубже погружается в страдания и страдания. Он знает, что люди, имеющие неправильные привычки и больное тело, не могут служить Богу так решительно, настойчиво и чисто, как если бы они были здоровы. Больное тело влияет на мозг. Умом мы служим Господу. Голова – столица тела. Сатана торжествует в своей вредной работе, заставляя человеческую семью предаваться привычкам, которые разрушают их и друг друга; ибо этим он лишает Бога должного Ему служения. Духовные дары, том. 4, с. 146.

**Еда, которую мы едим, и жизнь, которой мы живем.** Потворство аппетиту является величайшей причиной физической и умственной слабости и лежит в основе ослабления, которое проявляется повсюду. Свидетельства, том. 3, с. 487.

Наше физическое здоровье поддерживается тем, что мы едим; Если наш аппетит не находится под контролем освященного разума, если мы не воздерживаемся во всем, что едим и пьем, мы не будем в здоровом физическом и психическом состоянии для изучения Слова с целью познания того, что говорит Писание: «Что мне делать, чтобы наследовать жизнь вечную?» Любая нездоровая привычка приведет к нездоровому состоянию организма, а нежная живая структура желудка будет повреждена и не сможет правильно выполнять свою работу. Режим во многом связан с готовностью впасть в искушение и совершить грех. Советы по диете, с. 52.

**Адам и Ева потерпели неудачу в этом вопросе.** Из-за искушения потворствовать аппетиту Адам и Ева сначала упали из своего высокого, святого и счастливого состояния. И именно из-за того же искушения раса ослабла. Оно позволило аппетиту и страсти занять трон и подчинить разум и интеллект. Свидетельства, том. 3, с. 139.

**Ее дети пошли дальше** – Ева была несдержана в своих желаниях, когда потянулась за плодом с запретного дерева. С осени самодовольство почти безраздельно воцарилось в сердцах мужчин и женщин. Особенно покровительствовали аппетиту, и ими управляли он, а не разум. Ради удовлетворения своего вкуса Ева преступила заповедь Божью. Он дал ей все, что ей требовалось, но она не была удовлетворена.

С тех пор ваши падшие сыновья и дочери следуют желаниям своих глаз и вкусовых рецепторов. Подобно Еве, они пренебрегли Божьими запретами и пошли по пути непослушания, и, как и Ева, они тешили себя надеждой, что последствия не будут такими ужасными, как они опасались. Как жить, стр. 51.

**Привлекательный грех.** Грех кажется привлекательным в одеянии света, в которое его окутывает сатана, и он доволен, когда может удерживать христианский мир в его повседневных привычках под тиранией обычаев, как язычник, позволяя аппетиту управлять им. Признаки времени, 13 августа 1874 г. Сатана знает, что он не сможет победить человека, если не будет контролировать свою волю. Это он может сделать, обманув его, чтобы тот сотрудничал с ним, преступая законы природы в еде и питье, что является нарушением закона Божия. Рукопись 3, 1897 г.

Многие стонут под бременем немощей из-за ошибочных привычек в еде и питье, нарушающих законы жизни и здоровья. Они ослабляют свои органы пищеварения, потворствуя извращенному аппетиту. Удивительна способность человеческой конституции противостоять злоупотреблениям против нее; Однако упорство в неправильных привычках, чрезмерное питание и питье ослабят все функции организма. Удовлетворение извращенного аппетита и страсти даже христианам

Люди, исповедующие это, портят природу своей работой и уменьшают физические, умственные и моральные способности. Освящение, с. 20.

Неспособность улучшить характер. Способность контролировать аппетит приведет к гибели тысяч людей, тогда как, если бы они преодолели этот момент, они обладали бы моральной силой, чтобы одержать победу над каждым искушением сатаны. Однако рабы аппетита не смогут усовершенствовать христианский характер. Продолжающееся грехопадение человека на протяжении шести тысяч лет принесло в качестве урожая болезни, боль и смерть. Реформатор здравоохранения, август 1875 г. Многие настолько склонны к невоздержанию, что ни за что не изменят своего отношения к чревоугодию. Они скорее пожертвуют своим здоровьем и преждевременно умрут, чем сдержат свой неумеренный аппетит. Духовные дары, том. 4, с. 130.

**Порочный круг деградации.** Низкое уважение, которое люди питают к своему телу, то малое, что они хотят сохранить в чистоте и святости, делает их еще более небрежными в удовлетворении своего извращенного аппетита. Рукопись 150, 1898 г. Сатана захватывает мир в плен посредством употребления алкогольных напитков и табака, кофе и черного чая. Богом данный разум, который необходимо сохранять ясным, извращается употреблением наркотиков. Мозг больше не способен различать правильно. Враг имеет контроль. Человек продал свой разум ради того, что сводит его с ума. У него нет представления о том, что правильно. Евангелизм, с. 529.

#### КЕПКА. 8. РЕЗУЛЬТАТЫ НАРУШЕНИЯ ЕСТЕСТВЕННОГО ЗАКОНА

Многие удивляются тому, что человеческая раса настолько деградировала физически, умственно и морально. Они не понимают, что именно нарушение законов Божьих и нарушение законов, касающихся здоровья, привели к этому печальному вырождению. Нарушение заповедей Божьих заставило процветающую Руку отойти.

Неумеренность в еде и питье, удовлетворение низших страстей притупили тонкие чувства.

Те, которые позволяют себе стать рабами чревоугодия в аппетите, часто идут еще дальше и унижают себя удовлетворением развращенных страстей, вызванных невоздержанием в еде и питье. Они дают волю своим гнусным страстям, при этом их здоровье и интеллект сильно страдают.

Способность рассуждать в значительной степени разрушается вредными привычками. Духовные дары, том. 4, с. 124-131.

Никто из исповедующих благочестие не смотрит безразлично на здоровье телесное и льстит себе, что невоздержание не является грехом и не затрагивает его духовности. Между физической и нравственной природой существует тесное соответствие. Норма добродетели повышается или принижается физическими привычками. Всякая привычка, которая не способствует здоровому функционированию человеческого организма, ослабляет самые высокие и благородные способности. Ошибочные привычки в еде и питье приводят к ошибкам в мышлении и поступках. Потакание аппетиту усиливает животные склонности, давая им преимущество над умственными и духовными способностями. «Ревью энд Геральд» , 25 января 1881 г.

**Летопись жизни завершается в рассеянии.** Многие заканчивают свои последние драгоценные часы благодати в сценах веселья, вечеринок и развлечений, куда не имеют доступа серьезные мысли, где дух Иисуса не приветствуется. Они проводят свои драгоценные последние часы, пока их разум затуманен дымом и алкогольными напитками. Немало таких переходят прямо из пещер позора в смертный сон; они завершают летопись его жизни среди ассоциаций распутства и порока. Каким пробуждением будет их воскресение неправедных!

Очи Господа открыты для каждой сцены гнусного развлечения и нечестивого разврата. Слова и дела любителей удовольствий попадают прямо из этих залов порока в книги окончательного учета. Какая польза от такой жизни миру, кроме как как предупредительный свет для

те, кого предупредили не жить, как эти люди, и умирают, как умирают дураки.

Признаки времени, 6 января 1876 г.

**Христианин управляет своим аппетитом.** Ни один христианин не принимает пищу или питье, которые притупляют его чувства или действуют на нервную систему таким образом, что он деградирует или становится непригодным для полезного использования. Храм Божий ни в коем случае не должен быть осквернен. Силы разума и тела необходимо сохранять в здравье, чтобы их можно было использовать во славу Божию. Рукопись 126, 1903 г.

Естественные человеческие аппетиты были извращены из-за потворства своим желаниям. Из-за нечестивого потворства они стали «плотскими похотями, воинствующими против души». Если христианин не бодрствует в молитве, он дает свободу привычкам, которые ему необходимо преодолеть. Если он не почувствует необходимости в постоянной охране, непрестанной бдительности, его злоупотребляемые и неправильно направленные наклонности будут средством его отступничества от Бога. Рукопись 47, 1896 г.

Удовлетворенный аппетит — враг христианского совершенства. Те, кто потворствует своему аппетиту, не могут достичь христианского совершенства. Свидетельства, том. 2, с. 400.

Дух Божий не может прийти нам на помощь и помочь нам усовершенствовать наш христианский характер, пока мы потворствуем своим аппетитам в ущерб нашему здоровью и пока господствует житейская гордость. Реформатор здравоохранения, сентябрь 1871 г.

**Истинное освящение.** Освящение — это не просто теория, эмоция или форма выражения, но живой, активный принцип, ежедневно пронизывающий жизнь. Оно требует, чтобы наши привычки в еде, питье и одежде были такими, чтобы обеспечить сохранение физического, психического и морального здоровья, чтобы мы могли представить свои тела Господу, а не приношение, испорченное вредными привычками.

ошибочно, но — «жертва живая, святая, угодная Богу» (Рим. 12:1). «Ревью энд Геральд», 25 января 1881 г.

**Пригоден для бессмертия.** Если человек охотно примет свет, который Бог милостиво дает ему в отношении санитарной реформы, он может быть освящен истиной и сделан достойным бессмертия. Но если он пренебрегает этим светом и живет, нарушая естественный закон, ему придется понести наказание. Свидетельства, том. 3, с. 162.

## КЕПКА. 9 ЗНАЧЕНИЕ ПОБЕДЫ ХРИСТА НАД АППЕТИТОМ

Христос знал, что для успешного осуществления плана спасения Ему необходимо начать дело искупления человека именно там, где началось разрушение.

Адам упал до предела аппетита. Реформатор здравоохранения, август 1875 г.

Его первое испытание произошло в тот же момент, когда Адам потерпел неудачу. Именно через искушение, направленное на аппетит, сатана завоевал большую часть человечества, и его успех заставил его поверить, что власть над этой падшей планетой находится в его руках. Однако во Христе он нашел человека, способного противостоять ему, и покинул поле битвы побежденным врагом. Христианское воздержание и библейская гигиена, с. 16.

**Причина его страданий.** Многие из тех, кто исповедует благочестие, не стремятся проанализировать причину длительного периода поста и страданий Христа в пустыне. Его муки были не столько от мук голода, сколько от сознания Им ужасного результата потакания аппетитам и страстям в роде человеческом. Он знал, что аппетит будет идолом человека, заставит его забыть Бога и станет прямо на пути его спасения. Искупление или искушение Христа, с. 50.

**Победа на благо человечества** — сатана потерпел поражение в своей цели победить Христа в момент аппетита. И в пустыне Христос одержал победу человечества в этом отношении, дав возможность человеку во все времена преодолевать во имя Его силу аппетита ради своей выгоды. Искупление или искушение Христа, с. 46.

**Мы тоже можем победить.** И наша единственная надежда вернуть Эдем — это твердый самоконтроль. Если власть потакания аппетиту была настолько сильна над людьми, что, чтобы разорвать ее хватку, божественному Сыну Божию ради человека пришлось терпеть почти шестинедельный пост, то какая задача стоит перед христианином? большой бой, он может победить.

С помощью этой божественной силы, которая противостояла самым жестоким искушениям, которые только мог изобрести сатана, он тоже сможет добиться полного успеха в своей войне со злом и сможет, наконец, иметь на своем лбу венец победителя, в Царство Божие» . Советы по диете, с. 167. ТЕМП, 12-21.

#### **С ЧЕГО НАЧИНАЕТСЯ ПРЯМАЯ ЦИТАТА?**

Человеческая семья навлекла на себя различные болезни из-за своих ошибочных привычек. Они не стремились узнать, как жить здоровой жизнью, и нарушение ими законов привело к плачевному положению вещей. Редко люди объясняют свои страдания их истинной причиной – своим плохим поведением. Они потворствуют невоздержанности в еде и делают из себя бога аппетита. Во всех своих привычках они проявляют небрежность в отношении здоровья и жизни; и когда в результате их поражает болезнь, они стараются поверить, что автором ее является Бог, когда их злое поведение привело к неизбежному результату» . Как жить, стр. 49. CRA, 121. **ГДЕ НАЧИНАЕТСЯ ПРЯМОЕ ЦИТИРОВАНИЕ?**

Иисус знает обстоятельства каждого человека. Чем больше вина грешника, тем больше он нуждается в Спасителе. Его сердце божественной любви и сочувствия обращено прежде всего к тому, кто наиболее безнадежно запутался в сетях врага. Своей кровью Он подписал письмо об освобождении рода человеческого.

Иисус не хочет, чтобы те, кто был куплен такой ценой, остались незащищенными от искушений сатаны. Он не хочет, чтобы мы потерпели поражение и погибли. Тот, Кто затворил пасть львам в яме и прошел со Своими верными через пламя печи, одинаково готов работать ради нас, чтобы подчинить себе всякое зло в нашей природе. Сегодня Он находится у алтаря милосердия, представляя пред Богом мольбы тех, кто желает Его помощи. Оно не отталкивает ни одно плаксивое и кающееся существо. Он щедро прощает всех, кто приходит к Нему в поисках прощения и восстановления. Он не говорит никому всего, что мог бы открыть, но повелевает каждой трепещущей душе ободриться. Кто хочет, может ухватиться за силу Божию и примириться с Ним, и Он примирится.

Тех, кто обращается к Нему за прибежищем, Иисус возвышает над обвинениями и раздорами языков. Ни человек, ни какой-либо злой ангел не могут их скомпрометировать. Христос связывает их со Своей собственной богочеловеческой природой» . Наука хорошей жизни, стр. 89-90. ТЕМП, 124. **ГДЕ НАЧИНАЕТСЯ ПРЯМАЯ ЦИТАТА?**

«Тем, кто побеждает, как это делал Христос, необходимо постоянно остерегаться искушений сатаны. Аппетиты и страсти необходимо ограничить и поставить под контроль просвещенной совести, чтобы интеллект был сохранен, способности восприятия были ясны, а управление сатаны и его промыслы не интерпретировались как промыслы Божии. Многие желают высшей награды и победы, которые будут даны победителям, но не желают терпеть тяжелый труд, лишения и отречение от себя, как это сделал их Искушитель. Только через послушание и постоянные усилия мы победим, как это сделал Христос.

Господствующая сила аппетита приведет к гибели тысяч людей; если бы они победили в этом вопросе, у них была бы моральная сила, чтобы одержать победу над любым другим искушением сатаны. Однако рабы аппетита не смогут усовершенствовать христианский характер. Продолжающееся грехопадение человека на протяжении шести тысяч лет принесло в качестве урожая болезни, боль и смерть. И по мере того, как мы приближаемся к концу времени, искушение сатаны потворствовать аппетиту станет более сильным, и его будет труднее преодолеть. Свидетельства, том. 3, с. 491-492.

**Преодолевающая сила Христа.** Христос получил силу от Своего Отца, чтобы дать человеку Свою божественную благодать и выносливость, что позволило ему победить через Его имя. Мало подписчиков

Только Христа, которые предпочитают участвовать с Ним в работе сопротивления искушениям сатаны, как Он сопротивлялся, и победы.

Все лично подвергаются искушениям, которые преодолел Христос, но им дается сила во всемогущем имени великого Победителя. И каждый должен побеждать сам, индивидуально. Признаки времени, 13 августа 1874 г.

Что мы будем делать? Не приблизимся ли нам к Господу, чтобы Он мог спасти нас от всякой неводержанности в еде и питье, от всех нечестивых и похотливых страстей, от всякого нечестия? Не смиримся ли мы пред Богом, отложив от себя все, что развращает плоть и дух, чтобы в Его страхе мы могли совершить святость характера?» Свидетельства, том. 7, с. 258. ТЕМП, 21-22. **С ЧЕГО НАЧИНАЕТСЯ ПРЯМАЯ ЦИТАТА?**

### **КЕПКА. 10 ФИЗИОЛОГИЯ ПИЩЕВАРЕНИЯ**

«Уважение, проявленное при правильном лечении желудка, будет вознаграждено ясностью мысли и силой духа. Ваши органы пищеварения не будут преждевременно изношены, чтобы свидетельствовать против вас. Мы должны показать, что ценим разум, данный нам Богом, разумно питаясь, учась и трудясь. На нас лежит священная обязанность поддерживать тело в таком состоянии, которое позволяет нам иметь приятное и чистое дыхание. Мы должны ценить свет, который Бог дал нам на реформу здравоохранения, отражая словом и практикой ясный свет другим по этому вопросу. Письмо 274, 1908 г.

**Физические последствия переедания.** А какое влияние переедание оказывает на желудок?

При этом происходит истощение, органы пищеварения ослабевают и в результате появляется болезнь со всем ее набором зол. Если люди уже болели, их трудности таким образом увеличиваются, и каждый прожитый день снижает их жизненные силы. Они направляют свою жизненную энергию на ненужную деятельность по уходу за пищей, которую кладут в желудок. Свидетельства, том. 2, с. 364.

Нередко эта неводержанность вскоре проявляется в виде головной боли, несварения желудка и колик. На его живот легла ноша, с которой он не может справиться, что приводит к ощущению угнетения. Голова тяжелая, желудок бунтует. Но эти результаты не всегда следуют, если есть слишком много. В некоторых случаях желудок парализуется. Ощущения боли не ощущаются, но органы пищеварения теряют жизненную силу. Фундамент человеческого устройства постепенно подрывается, и жизнь становится очень неприятной» . Письмо 73а, 1896 г. CRA, 101. **ГДЕ НАЧИНАЕТСЯ ПРЯМОЕ ЦИТИРОВАНИЕ?**

«Брат мой, тебе предстоит многому научиться. Вы потворствуете своему аппетиту, съедая больше, чем ваше тело может превратить в хорошую кровь. Грех — быть неумеренным в количестве съеденной пищи, даже если она бесспорного качества. Многие считают, что, если они не едят мяса и более экстравагантных продуктов, они могут есть простую пищу до тех пор, пока не перестанут ее выносить. Это ошибка. Многие исповедующие реформаторы здравоохранения являются не чем иным, как обжорами. Они налагают такую большую нагрузку на органы пищеварения, что жизненные силы организма истощаются в попытках освободиться от нее. Это также оказывает угнетающее влияние на интеллект; поскольку нервные способности мозга призваны помогать желудку в его работе.

Слишком много еды, даже простой пищи, притупляет сенсорные нервы мозга, ослабляя его жизнеспособность. Переедание хуже влияет на организм, чем чрезмерная работа; Энергия ума более верно ослабляется неумеренным питанием, чем неумеренной работой.

Органы пищеварения никогда не должны быть перегружены количеством или качеством продуктов, которые необходимы организму для усвоения. Все, что попадает в желудок, сверх того, что организм может использовать и превращать в хорошую кровь, препятствует организму, так как не может превратиться в плоть или кровь, а его присутствие перегружает печень и вызывает нездоровое состояние организма. Желудок перегружается в попытках переработать лишнее, что приводит к ощущению слабости, которое интерпретируется как голод и, не позволяя

Органам пищеварения достаточно долго, чтобы отдохнуть от тяжелой работы и восстановить энергию, еще одно избыточное количество поступает в желудок, снова приводя истощенную структуру в движение.

От такого большого количества пищи, хотя и хорошего качества, организм получает меньше питания, чем он получал бы от умеренного количества, принимаемого через определенные промежутки времени.

**Умеренные физические упражнения помогают пищеварению.** Брат мой, твой мозг притуплен. Мужчина, который потребляет столько же еды, сколько вы едите, должен быть человеком, который активно работает. Физические упражнения важны для пищеварения, а также для здорового состояния тела и ума.

Вам необходимы физические упражнения. Двигайтесь и действуйте так, как будто вы сделаны из дерева, как будто у вас нет эластичности. Активные, здоровые упражнения – это то, что вам нужно. Это оживит разум. Ни учебой, ни интенсивными упражнениями никто не должен заниматься сразу после обильной еды; это было бы нарушением законов организма. Сразу после еды происходит большой расход нервной энергии. Силы мозга призываются к активным упражнениям, чтобы помочь желудку; Поэтому, когда ум или тело сильно переутомлены после еды, процесс пищеварения нарушается. Жизненная сила организма, необходимая для выполнения работы в одном направлении, отвлекается и направляется на работу в другом направлении. Свидетельства, том. 2, с. 412-413.

Физические упражнения помогают при диспепсии, придавая органам пищеварения здоровый тонус. Углубленная учеба или интенсивные физические упражнения сразу после еды нарушают процесс пищеварения, поскольку жизненные силы организма, необходимые для работы пищеварения, отвлекаются на другие части. Но короткая прогулка после еды с поднятой головой и расправленными плечами при умеренных физических нагрузках очень полезна. Ум отвлекается от себя к красотам природы. Чем меньше внимания вы будете уделять своему желудку, тем лучше. Если вы постоянно боитесь, что еда причинит вам вред, так оно и есть. Забудьте о своих проблемах; думай о радостных вещах» .  
Христианское воздержание и библейская гигиена, с. 101. КРА, 102-104. **С ЧЕГО НАЧИНАЕТСЯ ПРЯМАЯ ЦИТАТА?**

**Температура и жидкости в пищеварении.** «Еду нельзя есть слишком горячей или слишком холодной.

Если он холодный, жизненные силы желудка призваны согреть его до начала процесса пищеварения. Холодные напитки по той же причине вредны; с другой стороны, обильное употребление горячих напитков изнурительно. Наука хорошей жизни, с. 305. **ГДЕ ЗАКАНЧИВАЕТСЯ ЦИТАТА ПРЯМОЙ?**

Многие люди совершают ошибку, пьют холодную воду во время еды. Пищу нельзя смешивать с водой. Принятая во время еды вода уменьшает выделение слюны; и чем холоднее вода, тем больший вред наносится желудку. Холодный лимонад или вода, принимаемые во время еды, замедляют пищеварение до тех пор, пока организм не обеспечит желудок достаточным количеством тепла, что позволит ему возобновить свою работу. Жуйте медленно, позволяя слюне смешаться с пищей.

Чем больше жидкости вы попадаете в желудок во время еды, тем труднее становится переваривать пищу; так как жидкость должна сначала впитаться. Христианское воздержание и библейская гигиена, с. 51. КРА, 106.

«Чтобы обеспечить здоровое пищеварение, пищу следует употреблять медленно. **ГДЕ ЗАКАНЧИВАЕТСЯ ПРЯМАЯ ЦИТАТА?**

Тем, кто хочет избежать диспепсии, и тем, кто понимает свою обязанность сохранять все свои способности в условиях, которые позволят им оказать Богу наилучшую услугу, следует помнить об этом. Если ваше время на прием пищи ограничено, не ешьте наспех, а ешьте меньше и жуйте медленно. Польза, получаемая от еды, зависит не столько от количества пищи, сколько от завершенности пищеварения; При этом вкусовое удовлетворение зависит не столько от количества проглоченной пищи, сколько от времени ее пребывания во рту. Тем, кто взволнован, обеспокоен или тороплив, лучше не есть, пока они не обретут спокойствие или покой; потому что жизненные силы, и без того сильно перегруженные, не могут поставлять необходимые пищеварительные жидкости. Христианское воздержание и библейская гигиена, стр. 51-52.

Пищу следует есть медленно, полностью пережевывая. Это необходимо для того, чтобы слюна правильно смешалась с пищей, а пищеварительные соки вступили в действие. Наука хорошей жизни, с. 305.

**Урок, который следует повторить:** если мы посвятили себя работе по восстановлению здоровья, необходимо ограничить аппетит, есть медленно и только ограниченное разнообразие при каждом приеме пищи. Эту инструкцию необходимо часто повторять. Употреблять за один прием много разных блюд не соответствует принципам санитарной реформы». Письмо 27, 1905 г. CRA, 107-108. **С ЧЕГО НАЧИНАЕТСЯ ПРЯМАЯ ЦИТАТА?**

«Еще одно серьезное зло — это прием пищи в неподходящее время, например, после жестоких и чрезмерных физических упражнений, когда человек утомлен или разгорячен. **ГДЕ ЗАКАНЧИВАЕТСЯ ПРЯМАЯ ЦИТАТА?**

Сразу после еды возникает сильная потребность в нервной энергии; а когда ум или тело перенапряжены непосредственно перед едой или сразу после нее, пищеварение нарушается. Когда человек взволнован, обеспокоен или спешит, лучше не есть, пока он не отдохнет или не почувствует облегчение.

Желудок тесно связан с мозгом; а когда он болен, нервная сила мозга вызывается на помощь ослабленным органам пищеварения. Если эти требования слишком часты, мозг перегружается. Если это постоянные переутомления, а также недостаток физических упражнений, даже простую пищу следует принимать умеренно. Во время еды прогоните заботы и тревожные мысли; не спешите, а ешьте медленно и с удовольствием, сердце ваше полно благодарности Богу за все Его блага. Наука хорошей жизни, с. 306.

#### **КЕПКА. 11 КОМБИНАЦИЯ ПИЩЕВЫХ ПИЩЕВ**

Знание правильного сочетания продуктов имеет огромную ценность, и его следует воспринимать как мудрость от Бога. Письмо 213, 1902 г.

Не допускайте слишком большого разнообразия блюд на столе за один прием пищи; трех-четыре блюда вполне достаточно. Во время следующего приема пищи вы можете почувствовать изменения. Он должен повар должен обращаться к своим изобретательным способностям, чтобы разнообразить блюда, которые она готовит к столу, и желудок не должен быть принужден есть одни и те же виды пищи после еды». «Ревью энд Геральд», 29 июля 1884 г. CRA, 109-110. **С ЧЕГО НАЧИНАЕТСЯ ПРЯМАЯ ЦИТАТА?**

«Нарушения возникают из-за неподходящих сочетаний продуктов питания; происходит брожение; кровь загрязняется, и мозг приходит в замешательство. **ГДЕ ЗАКАНЧИВАЕТСЯ ПРЯМАЯ ЦИТАТА?**

Привычка переедать или употреблять слишком много разнообразных продуктов за один прием пищи часто вызывает диспепсию. Таким образом, нежным органам пищеварения наносится серьезный ущерб. Желудок тщетно протестует и призывает мозг рассуждать от причины к следствию. Чрезмерное количество потребляемой пищи или неправильное ее сочетание делают свое вредное дело. Напрасно неприятные предостережения дают свое предупреждение. Страдание — это следствие. Болезнь заменяет здоровье». Избранные свидетельства, т. 3, с. 197. КРА, 110-111. **С ЧЕГО НАЧИНАЕТСЯ ПРЯМАЯ ЦИТАТА?**

«Мы должны беречь свои органы пищеварения, а не навязывать им большое разнообразие продуктов.

**ГДЕ ЗАКАНЧИВАЕТСЯ ПРЯМАЯ ЦИТАТА?** Тот, кто насыщается многими видами пищи за один прием пищи, причиняет себе вред. Важнее кушать то, что нам гармонирует, чем пробовать каждое блюдо, которое нам предлагают. В нашем желудке нет двери, через которую мы могли бы увидеть, что находится внутри; таким образом, мы должны использовать наш разум и разум от причины к следствию. Если вы чувствуете раздражение и чувствуете, что все идет не так, возможно, это потому, что вы страдаете от последствий употребления в пищу большого разнообразия продуктов.

Органы пищеварения играют важную роль в счастье нашей жизни. Бог дал нам разум, чтобы мы могли знать, что есть в пищу. Разве мы, как разумные мужчины и женщины, не должны проанализировать, безопасно ли то, что мы едим, или причинит ли нам вред? Люди, страдающие изжогой, обычно имеют плохой характер. Кажется, что все против них, и они склонны становиться капризными и раздражительными. Если мы хотим, чтобы между нами был мир, мы должны уделять больше внимания вопросу спокойствия желудка. Рукопись 41, 1908 г.

**Фрукты и овощи.** В каждом приеме пищи не должно быть большого разнообразия, так как это способствует перееданию и ухудшению пищеварения.

Нехорошо есть овощи и фрукты в один прием пищи. Если пищеварение недостаточное, использование того и другого часто вызывает расстройства, выводящие из строя умственные усилия. Лучше в один прием пищи использовать фрукты, а в другой – овощи.

Меню должно быть разнообразным. Одни и те же блюда, приготовленные одинаковым способом, не должны появляться на столе еда за едой, изо дня в день. Пища съедается с большим удовольствием, и организм лучше питается, когда она разнообразна. Наука хорошей жизни, стр. 299-300.

**Изысканные десерты и овощи.** Пудинги, кремы, пирожные, сладости и овощи, подаваемые в один прием пищи, вызывают расстройство желудка. Письмо 142, 1900 г.

Вам необходимо иметь в своем доме наиболее подходящий вид помощи в приготовлении пищи. Ночью показалось, что пастору стало плохо, и опытный врач сказал вам: «Я записал ваш рацион. Вы едите очень большое разнообразие продуктов за один прием пищи. Фрукты и овощи, употребляемые вместе в одном приеме пищи, вызывают повышенную кислотность желудка; отсюда получается нечистая кровь, и ум не ясен, потому что пищеварение несовершенно». Вы должны понимать, что к каждому органу тела нужно относиться с уважением. В вопросах диеты вы должны рассуждать от причины к следствию. Письмо 312, 1908 г.

**Сахар и молоко.** Обычно в пищу употребляется слишком много сахара. Торты, пудинги, макароны, желе, сладости являются активной причиной плохого пищеварения. Особенно вредны кремы и пудинги, в которых основными элементами являются молоко, яйца и сахар. Следует избегать обильного употребления молока и сахара вместе. Наука хорошей жизни, стр. 301-302.

Некоторые добавляют в кашу молоко с большим количеством сахара, думая, что проводят санитарную реформу. Но сочетание сахара и молока ответственно за брожение в желудке и поэтому вредно. Христианское воздержание и библейская гигиена, с. 57.

**Богатые, сложные смеси.** Чем меньше приправ и десертов будет на наших столах, тем лучше для всех, кто примет эту пищу. Любая смешанная и сложная пища вредна для здоровья человека. Глупые животные никогда бы не стали есть такие смеси, которые часто вводят в желудок человека.

Изысканные блюда и сложные смеси разрушают здоровье» . Письмо 72, 1896 г. CRA, 111-113. **ГДЕ НАЧИНАЕТСЯ ПРЯМАЯ ЦИТАТА?**

#### **КЕПКА. 12 НЕПРАВИЛЬНЫХ ПИЩЕВ**

«Стимулирующая диета и питье в наши дни не способствуют лучшему состоянию здоровья. **ГДЕ ЗАКАНЧИВАЕТСЯ ПРЯМАЯ ЦИТАТА?** Чай, кофе и табак являются стимуляторами и содержат яды. Они не только ненужны, но и вредны, и их следует отвергнуть, если мы хотим прибавить к знанию воздержание. «Ревью энд Геральд» , 21 февраля 1888 г.

Чай ядовит для организма. Христианам следует оставить его в покое. Влияние кофе в определенной степени такое же, как и чая, но воздействие на организм еще хуже. Его влияние является стимулирующим, и в той же степени, в какой оно стимулирует сверх нормы, оно истощает и вызывает депрессию ниже нормы. У любителей чая и кофе на лице видны их следы. Кожа становится бледной, приобретает безжизненный вид. На их лицах не видно сияния здоровья. Свидетельства, том. 2, с. 64 и 65.

Болезни всех видов и видов были вызваны употреблением чая и кофе, а также употреблением наркотиков, опиума и табака. От этих вредных поблажек следует отказаться не от одной, а от всех; поскольку все они вредны и разрушают физические, умственные и моральные способности, и от них с точки зрения здоровья следует отказаться. Рукопись 22, 1887 г.

Никогда не пейте чай, кофе, пиво, вино и любые алкогольные напитки. Вода – лучшая жидкость для чистки тканей.  
«Ревью энд Геральд», 29 июля 1884 г.

**Чай, кофе и табак.** Как и алкогольные напитки, они представляют собой разные степени искусственных стимуляторов.

Действие чая и кофе, как было показано до сих пор, имеет ту же тенденцию, что и действие вина и сидра, спиртных напитков и табака.

Кофе – вредное удовольствие. Оно временно стимулирует мозг к ненужным действиям, но последствием является истощение, протрация, паралич умственных, моральных и физических способностей. Ум ослаблен, и, если посредством целенаправленных усилий не будет преодолена привычка, активность мозга необратимо снижается. Все эти нервные раздражители истощают жизненные силы, а беспокойство, вызванное поврежденными нервами, нетерпеливостью, умственной слабостью, становится конкурирующими элементами, противостоящими духовному прогрессу. Разве те, кто выступает за умеренность и реформы, не должны ли тогда быть готовы противодействовать вреду этих вредных напитков? В некоторых случаях отказаться от чая и кофе так же трудно, как алкоголику отказаться от употребления алкоголя. Деньги, потраченные на чай и кофе, более чем потрачены впустую. Они причиняют вред только тем, кто их использует, и то постоянно. Те, кто употребляет чай, кофе, опиум и алкоголь, иногда могут дожить до старости; Однако это не является аргументом в пользу применения этих стимуляторов. Чего они могли бы достичь, но не смогли сделать из-за своих невоздержанных привычек, покажет только великий день Божий!

Те, кто прибегает к чаю и кофе в качестве стимуляторов для работы, испытают на себе пагубные последствия такого поведения: расшатанные нервы и отсутствие контроля. Уставшим нервам нужен отдых и спокойствие. Природе нужно время, чтобы восстановить свои истощенные силы. Однако если их сила продолжает возбуждаться с помощью стимуляторов, при повторении этого процесса происходит уменьшение реальной силы. Какое-то время можно добиться большего при искусственном побуждении, но постепенно становится все труднее поднимать энергии до желаемой точки, и в конце концов измученная природа уже не может реагировать.

Вредные последствия, приписываемые другим причинам. Привычка пить чай и кофе более вредна, чем часто думают. Многие, привыкшие к употреблению стимулирующих напитков, страдают от головных болей и нервного упадка сил, теряют много времени в результате болезней. Они воображают, что не могут жить без раздражителя, и игнорируют его влияние на свое здоровье. Что делает их более опасными, так это то, что их вредные последствия часто объясняются другими причинами.

Влияние на разум и моральное состояние. Из-за употребления стимуляторов страдает весь организм. Нервы становятся разбалансированными, печень становится нездоровой в своей деятельности, ухудшается качество и кровообращение, кожа становится малоподвижной и бледной. Разум тоже поврежден. Непосредственное воздействие этих стимуляторов состоит в том, чтобы пробудить чрезмерную активность в мозгу только для того, чтобы сделать его слабее и менее способным к усилиям. Последствием является протрация, не только умственная и физическая, но и моральная. В результате мы видим нервных мужчин и женщин с плохим суждением и неуравновешенным умом. Они часто проявляют поспешный, нетерпеливый, обвинительный дух, видят недостатки других как сквозь увеличительное стекло и совершенно неспособны распознать свои собственные недостатки.

Когда любители чая и кофе собираются вместе, чтобы развлечься, проявляются последствия их пагубных привычек. Все свободно употребляют свои любимые напитки, и, когда ощущается стимулирующее влияние, у них развязываются языки, и они начинают нечестивую работу, выступая против других. Его слова не так уж и малы, и они хорошо подобраны. Распространяются сплетни, часто являющиеся ядом скандала. Эти бездумные болтуны забывают, что у них есть свидетель. Невидимый Страж записывает свои слова в небесные книги. Всю эту жестокую критику, эти преувеличенные слухи, эти завистливые чувства, выраженные под воздействием чашки чая, Иисус записывает против Самого Себя. «Когда вы сделали это одному из сих братьев Моих меньших, вы сделали это Мне» (Мф. 25:40) **С ЧЕГО НАЧИНАЕТСЯ ПРЯМАЯ ЦИТАТА?**

Мы уже страдаем из-за ошибочных привычек наших родителей, а многие ли еще принимают направление, которое во всех отношениях хуже их! Опиум, чай, кофе, табак и напитки быстро гасят искру жизненной силы, которая все еще сохраняется в расе. Ежегодно миллионы людей пьют

миллионы литров горячительных напитков и многие миллионы долларов тратятся на табак. А рабы аппетита, тратя свои доходы на чувственные удовольствия, отнимают у своих детей еду, одежду и преимущества образования. Пока существует такое зло, никогда не может быть справедливого социального государства. Христианское воздержание и библейская гигиена, стр. 34-36.

**Вызывает нервную стимуляцию, а не силу.** Вы очень нервны и раздражительны. Чай стимулирует нервы, а кофе затуманивает мозг; оба очень вредны.

Вы должны быть осторожны в своем режиме. Ешьте самую здоровую, самую питательную пищу и сохраняйте душевное спокойствие, чтобы не возбуждать себя и не впадать в страсть» . Свидетельства, том. 4, с. 365. КРА, 420–424. **С ЧЕГО НАЧИНАЕТСЯ ПРЯМАЯ ЦИТАТА?**

«Те, кто употребляет табак, чай и кофе, должны отложить этих идолов и положить эту ценность в сокровищницу Господа. Некоторые никогда не приносили жертву ради дела Божьего и не знают, чего от них требует Господь. Некоторым беднейшим слоям населения будет сложно отказаться от этих стимуляторов. Эта индивидуальная жертва не требуется, потому что дело Божье страдает от нехватки ресурсов. Но каждое сердце будет испытано, каждый характер развит. Народ Божий должен действовать по принципу. Необходимо применять живые принципы на практике в жизни» . Свидетельства, том. 1, стр. 122. КРА, 425–426.

«Едите ли, пьете ли, или что бы вы ни делали, все делайте в славу Божию» (1 Кор. 10:31). Много денег, которые сейчас принесены в жертву на алтарь вредного похоти, потекут в сокровищницу Господни, умножая публикации на разных языках, которые будут распространяться, как осенние листья. Миссии будут созданы в других странах, поэтому последователи Христа действительно будут светом миру. Признаки времени, 13 августа 1874 г.

**Невоздержанность увеличивается с праздниками.** Пьянство, драки, насилие, преступления, убийства происходят в результате того, что люди продают свои рассуждения. Многочисленные праздники увеличивают зло невоздержанности. Праздники не помогают ни морали, ни религии. В эти дни мужчины тратят деньги, которые должны быть использованы для обеспечения нужд своей семьи, на напитки; а продавец спиртного пожинает свой урожай.

Когда приходит напиток, разум уходит. Это час и сила тьмы, когда всякое преступление становится возможным и весь человеческий организм управляется силой снизу, когда тело и душа поддаются власти страсти. И что может остановить эту страсть? Что может остановить это? Эти души не имеют фиксированной точки привязки. Праздники приводят их в искушение; потому что многие верят, что в праздник, потому что это праздник, у них есть привилегия делать все, что им заблагорассудится. Рукопись 17, 1898 г.

**Миллионы в сокровищницу дьявола** – Посмотрите на тех, кто пьет вино, пиво и крепкие напитки. Пусть посчитают деньги, которые они на это тратят. Сколько тысяч и миллионов ушло в сокровищницу дьявола, чтобы увековечивать нечестие и продолжать разложение, коррупцию и преступления. Рукопись 20, 1894 г.

### **КЕПКА. 13 АЛКОГОЛЬ И ДОМ**

Умеренное употребление алкоголя – это школа, в которой мужчины получают образование, необходимое для карьеры в выпивке. «Ревью энд Геральд» , 25 марта 1884 г.

Божьи Благословения превращаются в Проклятия. Наш Создатель щедро даровал человеку Свои благословения. Если бы все эти дары Провидения использовались мудро и умеренно, бедность, болезни и несчастья были бы почти изгнаны с земли. Но затем мы видим повсюду, как благословения Божии превратились в проклятие из-за нечестия человека.

Нет класса, виновного в большем извращении и злоупотреблении Его драгоценными дарами, чем те, кто использует продукты земли для производства опьяняющих напитков. Питательные злаки, полезные и вкусные фрукты превращаются в напитки, которые извращают чувства и сводят с ума мозг. В результате применения этих ядов тысячи семей оказываются лишенными удобств и даже самого необходимого для жизни, множатся акты насилия и преступности, а болезни и смерть приводят к

угоняли в могилу тысячи и тысячи жертв, в результате пьянства.  
Евангелические работники, с. 385-386.

**Брачные клятвы растворились в горячей жидкости** – Посмотрите на дом пьющего. Обратите внимание на жалкую нищету, разруху, невыразимое несчастье, царящее там. Посмотрите, как некогда счастливая жена убегает от безумного мужа. Я слышал его мольбы о пощаде, пока жестокие удары падали на его скрюченное тело. Где даются священные обеты перед алтарем брака? Где любовь, силы, чтобы защитить ее сейчас? Увы, они растворились, как драгоценные жемчужины, в горячей жидкости, в чаше мерзостей. Посмотрите на этих полуобнажённых детей. Одно время их нежно ласкали. Ни зимняя погода, ни холодное дыхание презрения и насмешек мира не могли приблизиться к ним. Забота отца, любовь матери сделали их дом раем. Теперь все изменилось. День за днём до Небес доносятся томительные крики из уст жены и детей пьяницы. «Ревью энд Геральд» , 8 ноября 1881 г.

**Мужественность его исчезла** – Посмотрите на пьяницу. Посмотрите, что с ним сделал алкогольный напиток. Глаза у него мутные, красные. Его лицо раздутое и звериное. Ваша походка шаткая. На нем лежит печать работы сатаны. Сама природа протестует, что она этого не знает; ибо он извратил способности, данные ему Богом, и prostituiровал свою мужественность, предаваясь пьянству. Ревью энд Геральд, 8 мая 1894 г.

**Выражение жестокости сатаны.** Вот как он действует, когда подстрекает людей продавать свои души на выпивку. Оно овладевает телом, разумом и душой, и действует уже не человек, а сатана. А жестокость сатаны проявляется, когда мужчина поднимает руку, чтобы ударить жену, которую он обещал любить и защищать до конца своей жизни. Действия пьяницы являются выражением насилия сатаны. Медицина и спасение, с. 114.  
Употребление опьяняющих напитков ставит человека полностью под контроль дьявола, который изобрел этот стимулятор, чтобы стереть и разрушить нравственный образ Бога.  
Рукопись 1, 1899 г.

**Потеря спокойствия и терпения** – Невоздержанному человеку не возможно иметь спокойный, уравновешенный характер, и если он имеет дело с бессловесными животными, то лишние удары кнутом, которые он наносит Божьим созданиям, выявляют тревожное состояние его созданий. органы пищеварения. Тот же дух проявляется и в семейном кругу. Письмо 17, 1895 г.  
Глупые, жестокие руины человечества — люди, за которых умер Христос и над которыми плачут ангелы, — встречаются повсюду. Они — пятно на нашей хваленой цивилизации. Они — позор, разорение и опасность всей Земли. Наука хорошей жизни, с. 331.

**Украденная жена, голодные дети.** Пьяница не знает, что он делает, находясь под воздействием сводящего с ума напитка, и все же тот, кто продает ему то, что делает его безответственным, защищен законом в своей разрушительной работе. Приятно, что он отнимает у вдовы хлеб, необходимый ей для поддержания жизни. Приятно, что он заставляет семью своей жертвы влачить впроголодь существование, что детям приходится выходить на улицу просить монетку или выпрашивать кусок хлеба. День за днём, месяц за месяцем, год за годом повторяются эти постыдные сцены, пока совесть продавца ядовитых напитков не обожжётся, как раскалённым железом. Слезы страдающих детей, мучительные крики матери только раздражают продавца алкоголя.

Торговец спиртным, не колеблясь, взыскивает пьяные долги страдающей семьи и забирает из дома самое необходимое, чтобы оплатить счет покойного мужа и отца за спиртное. Какая вам разница, если дети покойника будут голодать? Он считает их скромными и невежественными созданиями, с которыми плохо обращались, оскорбляли и унижали; и не заинтересован в вашем благополучии. Однако Бог, царствующий на Небесах, не упустил из виду первопричину или окончательное следствие невыразимых страданий.

и унижение, постигшее семью пьющего. Книга Небес содержит каждую деталь этой истории.

Ревью энд Геральд, 15 мая 1894 г.

Пьяница, ответственный за свою вину, не думает, что человек, снисходящий до выпивки, может оправдать свое осквернение, упрекая торговца напитками; ибо ему придется ответить за свой грех и унижение своей жены и детей. «Те, кто оставит Господа, будут истреблены» . Ревью энд Геральд, 8 мая 1894 г.

**В тени алкогольных напитков** – День за днём, месяц за месяцем, год за годом работа продолжается. Отцы, мужья и братья, опора, надежда и гордость нации, решительно переходят в притоны торговца спиртными напитками, чтобы вернуться опозоренными, разоренными.

Еще хуже то, что чума ранит самое сердце дома. Все больше и больше женщин приобретают привычку пить. Во многих семьях есть дети, даже в невинности и беспомощности первых дней, ежедневно подвергающиеся опасности из-за пренебрежения, жестокого обращения и подлости пьяных матерей. Сыновья и дочери растут в тени этого страшного зла. Каковы перспективы их будущего, если не то, что они упадут еще глубже, чем их родители? Наука хорошей жизни, с. 339.

**Причина несчастных случаев** – Пьяница под контролем сатаны. Мужчины, употребляющие алкогольные напитки, становятся рабами сатаны. Это искушает тех, кто занимает ответственные должности на железных дорогах, на кораблях, тех, кто управляет лодками или автомобилями, полными людей, собравшихся для идолопоклоннических развлечений, да, он искушает их потакать своему извращенному аппетиту, и таким образом они забывают Бога и Его законы. Он предлагает им соблазнительные соблазны, чтобы, потворствуя ошибочным привычкам и аппетитам, они оказались там, где он мог контролировать их разум, как рабочий обращается со своим инструментом. Поэтому он работает над уничтожением любителей удовольствий.

Таким образом, люди сотрудничают с сатаной как с его орудиями. Они не видят своей цели.

Сигналы подаются неправильно, случаются столкновения автомобилей. Затем они видят ужас, увечья и смерть.

Такое положение дел будет становиться все более и более заметным. Ежедневные газеты сообщают о многих ужасных происшествиях. Однако центры напитков станут не менее привлекательными. Опьяняющий напиток и дальше будет продаваться бедной искушенной душе, потерявшей способность встать и сказать: я человек, но своими поступками говорю: я не могу властвовать над собой. Я не могу устоять перед искушением.

Все они разорвали свою связь с Богом и стали жертвами обмана сатаны. Рукопись 17, 1898 г.

**Алкогольные напитки ухудшают суждение.** Любители опьяняющих напитков оказываются под разрушительным влиянием сатаны. Он преподносит им свои ложные идеи, и их суждениям вообще нельзя доверять. Ревью энд Геральд, 1 мая 1900 г.

Какой-то сотрудник в поезде не внял сигналу или неправильно понял приказ. Поезд движется вперед; происходит шок, и многие жизни потеряны. Или корабль садится на мель, а пассажиры и команда находят свою могилу в воде.

Когда мы посмотрим на этот вопрос, мы увидим, что кто-то из ответственных лиц находился в состоянии алкогольного опьянения. Наука хорошей жизни, с. 331.

**Бог считает виновным пьющего.** Строго ли воздержаны люди, управляющие большими транспортными средствами? Свободен ли ваш мозг от влияния одурманивающих веществ? В противном случае несчастные случаи, происходящие под их руководством, будут вменены им богом Неба, к которому принадлежат мужчины и женщины» . «Ревью энд Геральд» , 1 мая 1900 г. ТЕМР, 29–35. **С ЧЕГО НАЧИНАЕТСЯ ПРЯМАЯ ЦИТАТА?**

«Нам нужны люди, которые под вдохновением Святого Духа будут осуждать азартные игры и опьяняющие напитки — зло, столь распространенное в эти последние дни» . Рукопись 117, 1907 г.

**Единственный надежный ориентир** - Сколько ужасных несчастных случаев происходит из-за воздействия алкоголя... Сколько этого ужасного одурманивающего вещества может принять человек и быть в безопасности для своей жизни?

другие люди? Он может быть в безопасности, только воздерживаясь от питья. Не следует путать свое сознание с алкоголем. Ни один опьяняющий напиток не должен пройти через ваши губы; тогда, если произойдет катастрофа, люди, занимающие ответственные посты, смогут сделать все, что в их силах, и с удовлетворением признать свои достижения, каким бы ни был результат» . «Ревью энд Геральд» , 29 мая 1894 г. ТЕМР, 35–36. **С ЧЕГО НАЧИНАЕТСЯ ПРЯМАЯ ЦИТАТА?**

«Продавец алкоголя занимает ту же позицию, что и Каин, и говорит: «Разве я сторож брату моему?» и Бог говорит ему, как он сказал Каину: «Голос крови брата твоего вопиет ко Мне от земли» . Продавцы напитков будут нести ответственность за несчастье, принесенное в дома тех, кто был слаб нравственной силой и поддавался искушению выпить. Они будут виновны в нищете, страданиях и отчаянии, принесенных в мир торговлей опьяняющими напитками. Им придется ответить за несчастье, лишения матери и детей, пострадавших из-за отсутствия еды, крова и одежды, видевших похороненными все свои надежды и радости. Кто заботится о маленькой птичке и видит, как она падает на землю, кто одевает траву полевую, которая сегодня существует, а завтра будет брошена в огонь, не пройдет мимо тех, кто был создан по Его образу, куплен за Его собственной крови, и Он не оставит внимать крику их страданий. Бога волнует все это нечестие, которое увековечивает страдания и преступления. Все это он возлагает на счет тех, чье влияние помогает открыть дверь искушению души. Рукопись 54. **С ЧЕГО НАЧИНАЕТСЯ ПРЯМАЯ ЦИТАТА?**

**Божий приговор продавцу ядовитых напитков** – Он не знает и не заботится о том, имеет ли Господь с ним расчет. И когда твоя жертва умрет, твое каменное сердце станет бесстрастным.

Он не послушал наставления: «Не притесняй ни вдову, ни сироту. Если ты чем-нибудь их огорчишь, и они воззовут ко Мне, то Я непременно услышу их крик, и возгорится гнев Мой, и Я убью тебя мечом; и жены ваши будут вдовами, а дети ваши сиротами» . Ревью энд Геральд, 15 мая 1894 г. ТЕМР, 41.

#### **КЕПКА. 14 ДЫМ**

Табак — медленный и опасный яд, и его последствия труднее вывести из организма, чем последствия алкоголя. Свидетельства, том. 3, с. 569.

Курение – это привычка, которая часто влияет на нервную систему более сильно, чем алкоголь. Он связывает жертву более крепкими цепями, чем опьяняющая чаша; от привычки труднее избавиться. Тело и разум во многих случаях более сильно опьяняются употреблением табака, чем алкогольных напитков, поскольку это более тонкий яд.

Свидетельства, том. 3, с. 562.

**Курильщики виновны перед Богом.** Табак, в какой бы форме он ни употреблялся, влияет на физическую конституцию. Это медленный яд. Оно влияет на мозг и притупляет чувствительность, так что ум не может ясно различать духовные вещи, особенно истины, которые могли бы исправить это грязное удовлетворение. Те, кто употребляет табак в любой форме, не считают себя невиновными перед Богом. При таком гнусном обычае невозможно им прославлять Бога в теле и духе, принадлежащем Ему. И пока они употребляют яды, которые действуют так медленно, но верно, что разрушают их здоровье и снижают умственные способности, Господь не может их одобрить. Он может быть милостив к ним, пока они предаются этой пагубной привычке, не зная, какой вред она им причиняет, но когда дело раскрывается перед ними в истинном аспекте, тогда они оказываются виновными перед Богом, если продолжают потворствовать этой пагубной привычке. грубость удовлетворение. Советы по здоровью, с. 81.

**Уменьшенное сопротивление и ослабленная восстановительная способность** – Божья восстановительная сила распространяется по всей природе. Если человек порезался или сломал кость, природа тут же начинает восстанавливать повреждения и таким образом сохраняет человеку жизнь. Однако человек может поместить себя в

положение, в котором природа затруднена и не может выполнять свою работу. Если употребляется табак, то восстанавливающая сила природы в большей или меньшей степени ослабляется. Медицина и спасение, с. 11.

**Посев и сбор урожая.** Помните, старые и молодые, что на каждое нарушение законов жизни природа выдает свой протест. Наказание падет на умственные способности так же, как и на физические. И это не заканчивается расточительным виновником. Последствия их преступлений видны на их потомках, и таким образом наследственное зло передается третьему и четвертому поколениям. Подумайте об этом, родители, когда вы предаетесь употреблению этого отупляющего душу и мозг наркотика — табака. Куда приведет вас эта привычка? Кого это коснется кроме вас? Признаки времени, 6 декабря 1910 г.

Среди детей и молодежи употребление табака наносит неисчислимый вред. Нездоровая практика прошлых поколений влияет на сегодняшних детей и молодежь. Умственная недееспособность, физическая слабость, неконтролируемая нервозность и неестественный аппетит передаются по наследству от родителей к детям. И та же практика, продолжаемая детьми, усиливает и закрепляет плохие результаты. С этим в немалой степени связано физическое, умственное и моральное разложение, которое становится столь великим поводом для тревоги.

Мальчики начинают курить в очень раннем возрасте. Образовавшаяся таким образом привычка, когда тело и ум особенно восприимчивы к ее воздействию, снижает физическую сопротивляемость, препятствует развитию тела, притупляет ум и развращает нравственность. Наука хорошей жизни, стр. 328-329.

**Начало невоздержания от курения.** Естественной склонности к курению со стороны природы не существует, кроме наследственной. Рукопись 9, 1893 г.

За счет употребления чая и кофе формируется запрос на курение. Свидетельства, том. 3, с. 563.

Мясо с сильными приправами, а также чай и кофе, которые некоторые матери советуют употреблять своим детям, подготавливают почву для того, чтобы их дети испытали сильное желание более сильных стимуляторов, таких как табак. Употребление табака, в свою очередь, стимулирует желание употреблять алкогольные напитки. Свидетельства, том. 3, с. 488. Пища, приготовленная с приправами и специями, воспаляет желудок, разлагает кровь и подготавливает почву для более сильных стимуляторов. Это вызывает нервную слабость, нетерпеливость и отсутствие самоконтроля. Далее следуют дым и бокал вина. Признаки времени, 27 октября 1887 г.

**Жизни принесены в жертву.** Алкоголь и табак развращают кровь людей, и ежегодно из-за этих ядов приносятся в жертву тысячи жизней. Реформатор здравоохранения, ноябрь 1871 г.

Природа делает все возможное, чтобы изгнать ядовитый наркотик, которым является дым; Однако часто он оказывается перегружен. Она отказывается от борьбы за изгнание злоумышленника, и ее жизнь приносится в жертву в конфликте. Рукопись 3, 1897 г.

**Употребление табака является самоубийством** – Бог требует чистоты сердца и личной чистоты сейчас, как тогда, когда Он давал особые наставления детям Израиля. Если Бог был так требователен, рекомендуя чистоту тем, кто путешествовал по пустыне и почти все время находился на открытом воздухе, то Он не будет требовать меньшего и от нас, живущих в крытых домах, где нечистоты наблюдаются больше, а они оказывают более противоположное влияние. на здоровье. Табак — яд самого обманчивого и злокачественного рода, оказывающий то возбуждающее, то парализующее действие на нервы организма. Это тем более опасно, что его воздействие на организм настолько медленное и поначалу почти незаметное. Множество людей стали жертвами его ядовитого влияния. Они определенно покончили с собой этим медленным ядом. И мы спрашиваем: каким будет ваше пробуждение в утро воскресения?» Духовные дары, том. 4, с. 128.

ТЕМП, 55-57. **С ЧЕГО НАЧИНАЕТСЯ ПРЯМАЯ ЦИТАТА?**

«Повсюду, куда бы мы ни пошли, мы находим наркомана табака, ослабляющего и разум, и тело своим заветным удовлетворением. Имеют ли люди право лишать своего Создателя и мир причитающегося им служения? **ГДЕ ЗАКАНЧИВАЕТСЯ ПРЯМАЯ ЦИТАТА?**

Это отвратительная привычка, заражающая тех, кто ее культивирует, и по-настоящему болезненная для других. Мы редко проходим сквозь толпу без того, чтобы мужчины не дули нам в лицо загрязненным дыханием. Неприятно, а то и опасно оставаться в транспортном средстве или в помещении, где атмосфера пропитана испарениями алкоголя и табака. Христианское воздержание и библейская гигиена, стр. 33 и 34.

**Руины и убийства.** Женщины и дети страдают, когда им приходится дышать атмосферой, загрязненной трубками, сигаретами или вонючим дыханием курильщиков. Те, кто живет в такой атмосфере, всегда будут болеть. Свидетельства, том. 5, с. 440.

Легкие ребенка страдают и заболевают от вдыхания атмосферы помещения, отравленной загрязненным дыханием курильщика. Многие дети получают отравление, которое невозможно вылечить, когда они спят в постели с родителями, употребляющими табак. Вдыхая ядовитые испарения дыма, выбрасываемые через легкие и поры кожи, организм ребенка наполняется ядом. Хотя на некоторых маленьких детей он действует как медленный яд и поражает мозг, сердце, печень и легкие, и они постепенно разрушаются и отмирают, на других он оказывает более прямое влияние, вызывая судороги, приступы, паралич и смерть. внезапный.

Родители, лишенные таким образом своих детей, оплакивают потерю близких и думают о таинственном промысле Божиим, так жестоко поразившем их, когда Провидение не предназначило смерти этим малышам. Они умерли мучениками из-за отвратительной жадности табака. Каждый выдох из легких табачного раба отравляет воздух, который его окружает» . Реформатор здравоохранения, январь 1872 г. ТЕМП, 58-59. **С ЧЕГО НАЧИНАЕТСЯ ПРЯМАЯ ЦИТАТА?**

«Не дай Бог женщинам опуститься до употребления грязного и отупляющего наркотика! Какую неприятную картину можно нарисовать в воображении — женщина, дыхание которой отравлено табаком! Мы содрогнемся при мысли о маленьком ребенке, обхватывающем ее шею и прижимающем свои свежие, чистые губы к губам этой матери, испачканным и оскверненным отвратительными жидкостями и запахом табака. Однако эта картина только более отвратительна, потому что реальность более редкая, чем ситуация, когда отец, хозяин семьи, отравляет себя отвратительной травой. Недаром мы видим детей, которые отворачиваются от поцелуя любимого отца, а если и целуют его, то не в губы, а в щеку или лоб, где не осквернятся его чистые губы» . Реформатор здравоохранения, сентябрь 1877 г. ТЕМП, 59-60.

«Когда мы следуем правилам в еде и питье, которые ослабляют физическую и умственную силу, или становимся жертвами привычек, ведущих к тем же результатам, мы бесчестим Бога, поскольку лишаем Его служения, которого Он требует от нас. Те, кто приобретает противоестественное желание курить и заниматься этим, делают это в ущерб своему здоровью. Они разрушают нервную энергию, уменьшают жизненную силу и приносят в жертву сопротивление разума. Те, кто называют себя последователями Христа, но при этом имеют на пороге этот ужасный грех, не могут высоко ценить искупление и высоко ценить вечные вещи. Умы, затуманенные и частично парализованные наркотиками, легко преодолеваются искушениями и не могут наслаждаться общением с Богом» . Признаки времени, 6 января 1876 г. ТЕМП 62, 63.

«Те, кто называют себя последователями Христа, но при этом имеют на пороге этот ужасный грех, не могут высоко ценить искупление и высоко ценить вечные вещи. Умы, затуманенные и частично парализованные наркотиками, легко преодолеваются искушениями и не могут наслаждаться общением с Богом. «Признаки времени» , 6 января 1876 г. **ГДЕ ЗАКАНЧИВАЕТСЯ ПРЯМАЯ ЦИТАТА?** Если бы здесь были Христос и Апостолы, Иаков говорит, что мудрость, сходящая свыше, «прежде всего чиста» (Иак. 3:17). Если бы он увидел, как его братья употребляют табак, не осудил ли бы он этот обычай как земной, животный и дьявольский?» Освящение, с. 24. ТЕМП, 64.

**С ЧЕГО НАЧИНАЕТСЯ ПРЯМАЯ ЦИТАТА?**

«Миллионы тратятся на стимуляторы и наркотики. Все эти деньги по праву принадлежат Богу, и те, кто злоупотребляет имуществом, вверенным им Им, однажды будут призваны к ответу за то, как они использовали то, что принадлежало их Господу. Письмо 243а, 1905 год. **ГДЕ ЗАКАНЧИВАЕТСЯ ПРЯМАЯ ЦИТАТА?**

Курильщикам следует просмотреть свой послужной список. Подумали ли вы о своих обязанностях как Божьих управителей в отношении средств, переданных в ваши руки? Сколько денег Господа вы тратите на табак? Подсчитайте, что вы потратили таким образом за всю свою жизнь. Как можно сравнить то, что вы потребляли с этой заражающей похотью, и то, что вы отдали на помощь бедным и распространение Евангелия?

Ни одно человеческое существо не нуждается в табаке, но множество людей погибает из-за отсутствия средств, которые при их употреблении приносят больше вреда, чем если бы они были потрачены впустую. Не злоупотребляли ли вы благами Господа? Разве вы не были виновны в грабеже по отношению к Богу и своим ближним? Разве вы не знаете, что «вы не свои? Ибо вы куплены дорогой ценой; Итак прославляйте Бога в теле вашем и в духе вашем, которые принадлежат Богу» (1 Кор. 6:19 и 20). Наука хорошей жизни, стр. 329 -330. Страница 67. ТЕМП, 66.

«Как часто мы видим курящих восьмилетних мальчиков! Если мы с ними об этом говорим, они говорят: «Мой отец курит, и если ему хорошо, то будет хорошо и мне» . Они указывают на служителя или директора воскресной школы и говорят: «Если такие хорошие люди курят, то я, конечно, могу курить» . Как мы можем ожидать чего-то иного от детей с их унаследованными наклонностями, когда люди постарше подают им такой пример?» Христианское воздержание и библейская гигиена, с. 18.

**Популярность привычки курить.** Привычка настолько сильна, однажды сформировавшись, что курение становится популярным. Пример греха дан младшим, уму которых не должна вредить никакая мысль о том, что употребление наркотиков не вредно. Им не показывают вредное воздействие употребления табака на их физические, умственные и моральные способности.

Если последователь Христа позволяет впасть в заблуждение под влиянием других и соответствует распутству, популярному в мире, он оказывается под властью сатаны, и его грех даже больше, чем у заядлых неверующих. - нечестивый - потому что поставлен под фальшивым флагом. Ваша жизнь бессвязна; будучи исповедующим христианином, он на практике поддается противоестественным и греховным наклонностям, которые препятствуют очищению и возвышению, необходимым для духовного превосходства. В соответствии с привычкой они на практике находятся в гармонии с миром. Все, называющие себя христианами, не имеют права брать это имя; ибо христианин — это тот, кто подобен Христу. Когда придет суд и все будут судимы по делам, совершенным в теле, они узнают, что они плохо представляли Христа в практической жизни и стали запахом не жизни для жизни, но смертью для смерти. В их компании будет большая группа людей, принявших похоть; такое количество, однако, не оправдывает их беззакония и не уменьшает их осуждения за разрушение силы мозговых нервов и физического здоровья. Каждого будут судить индивидуально.

Они предстанут перед Богом, чтобы услышать свой приговор» . Рукопись 123, 1901 г. ТЕМП, 68-69. **С ЧЕГО НАЧИНАЕТСЯ ПРЯМАЯ ЦИТАТА?**

«За медицинской помощью обращаются многие, кто губит себя, душу и тело употреблением табака или горячительных напитков. Врач, верный своим обязанностям, должен указать этим пациентам причину их страданий. Однако если он сам курит или употребляет наркотики, какой вес будут иметь его слова? Сознывая свою снисходительность к этому, не замедлит ли он указать место заражения в жизни больного? Если он сам использует эти вещи, как он сможет убедить молодого человека в их вредном воздействии?

Как может врач занимать место в обществе как образец чистоты и самоуправления, как может он быть эффективным тружеником в деле воздержания, в то время как сам предаётся гнусной привычке? Как ты можешь достойно служить больным и умирающим, когда твое собственное дыхание отвратительно, пропитано запахом спиртного и табака?

Пока он расстраивает себе нервы и затуманивает мозг употреблением наркотических ядов, как может человек быть верен доверию, оказанному ему как компетентному врачу? Как невозможно для него сразу распознать или точно выполнить!

Если он не соблюдает законы, управляющие его собственным существом, если он предпочитает эгоистичное удовлетворение душевному и физическому здравомыслию, не объявляет ли он тем самым себя недостойным, чтобы на него была возложена ответственность за человеческие жизни?» Наука хорошей жизни, стр. 133-134. ТЕМП, 69-70.

«Тысячи людей учатся пить под таким влиянием. Часто этот урок неосознанно преподавали их собственные родители. Прежде чем можно будет добиться значительного прогресса в избавлении общества от монстра невоздержанности, должна произойти радикальная смена глав семей» . Реформатор здравоохранения, сентябрь 1877 г.

**Курящие не помогают пьющим** – «Двойное зло, курение и алкоголь идут рука об руку» . Ревью энд Геральд, 9 июля 1901 г. ТЕМП, 72.

«Какая сила может быть у табачного наркомана, чтобы остановить прогресс невоздержания? Прежде чем можно будет положить топор у корня дерева, необходимо совершить революцию в отношении табака. Чай, кофе, табак, а также алкогольные напитки — это разные уровни по шкале искусственных стимуляторов» . Христианское воздержание и библейская гигиена, с. 34. ТЕМП, 72.

### КЕПКА. 15 МЯСО

«Бог дал нашим прародителям пищу, которую Он предназначал человечеству. Лишить жизни любого существа противоречило Его плану. В Эдеме не должно быть смерти. Плоды деревьев в саду были пищей, необходимой человеку. Бог не разрешил человеку есть животную пищу до окончания потопа. Все, что могло служить пропитанием человека, было уничтожено, и, учитывая его нужду, Господь разрешил Ною есть чистых животных, которых он взял с собой в ковчег. Но животная пища была не самым полезным продуктом питания для человека.

Люди, жившие до потопа, питались животной пищей и удовлетворяли свои похоти, пока чаша их беззакония не наполнилась, а Бог очистил Землю от ее нравственной скверны потопом. Тогда на Землю постигло третье и страшное проклятие. Первое проклятие было произнесено на потомство Адама и на Землю из-за непослушания. Второе проклятие пришло на землю после того, как Каин убил своего брата Авеля. Третье и самое страшное проклятие Божие пришло на Землю во время потопа.

После потопа люди ели животную пищу столько, сколько хотели. Бог увидел, что пути человека испорчены и что он готов гордо превозноситься против своего Создателя, следуя побуждениям своего сердца. И Он позволил этому роду долгожителей есть животную пищу, чтобы сократить свою греховную жизнь. Вскоре после потопа человечество начало быстро уменьшаться в размерах и продолжительности лет» . Духовные дары, том. 4, с. 121-122.

**Допотопная развращенность** – Жители Старого Света были невоздержаны в еде и питье.

Они хотели есть мясную пищу, хотя Бог не разрешил им есть животную пищу. Они ели и пили в избытке, и их развратный аппетит не знал границ.

Они предали отвратительному идолопоклонству. Они стали жестокими и свирепыми и настолько развращенными, что Бог не мог больше их терпеть. Чаша их беззакония наполнилась, и Бог посредством потопа очистил землю от нравственной скверны. Когда люди умножились на Земле после потопа, они забыли Бога и развратили свои пути перед Ним. Невоздержанность во всех формах возросла до огромных размеров. Как жить, стр. 52.

**Неудача Израиля и духовная потеря.** Режим, указанный человеку вначале, не включал животную пищу. Лишь после потопа, когда вся зелень на Земле была уничтожена, человеку разрешили есть мясо.

Выбирая пищу человеку в Эдеме, Господь показал, какая диета самая лучшая; делая выбор в пользу Израиля, Он преподал тот же урок. Он вывел израильтян из Египта и взялся дать им образование, чтобы они стали народом, принадлежащим Ему. Он хотел через них благословить и научить весь мир. Он обеспечил их пищей, наиболее соответствующей Его замыслу; не мясо, а манна, «хлеб с небес» (Иоанна 6:31). Лишь из-за их недовольства и ропота вокруг мясных котлов Египта им давали мясную пищу, и то лишь на короткое время.

Его использование принесло болезни и смерть тысячам людей. Однако ограничение безмясной диеты никогда не принималось всерьез. Оно продолжало быть причиной недовольства и ропота, открытого или тайного, и не оставалось постоянным.

Когда израильтяне поселились в Ханаане, им было разрешено употребление животной пищи, но со строгими ограничениями, что, как правило, уменьшало плохие последствия. Запрещалось употребление свинины, а также других животных, птиц и рыбы, мясо которых было признано нечистым. Из разрешенных видов мяса категорически запрещалось есть жир и кровь.

В пищу можно было использовать только животных в хорошем состоянии. Ни одно животное, которое было разорвано на части, умерло естественной смертью или у которого не была тщательно удалена кровь, не могло служить пищей.

Отступив от божественного плана своего режима, израильтяне понесли большие потери.

Они хотели мясной диеты и пожинали плоды. Они не достигли божественного идеала с точки зрения своего характера и не исполнили замыслы Бога. Господь «исполнил желание их, но души их опустошил» (Пс. 106:15). Они ценили земное выше духовного, и священного превосходства, которое Бог намеревался дать им, они не могли получить. Наука хорошей жизни, стр. 311-312.

**Постная диета для изменения характера.** Господь ясно сказал Своему народу, что все благословения придут к ним, если они будут соблюдать Его заповеди и будут частным народом.

Он предупредил их через Моисея в пустыне, уточнив, что наградой за послушание будет здоровье. Состояние ума во многом связано со здоровьем тела и, в частности, со здоровьем органов пищеварения. В целом Господь не давал Своему народу мяса в пустыне, потому что знал, что такой режим приведет к болезням и неповиновению. Чтобы изменить характер и привести к активному упражнению высшие способности духа, он взял у них плоть мертвых животных. Он дал им хлеб ангельский, манну небесную. Рукопись 38, 1898 г.

**Бунт и его наказание** – Бог продолжал кормить еврейский народ хлебом, проливающимся с неба; однако он не был удовлетворен. Его извращенный аппетит жаждал мяса, которое Бог в Своей мудрости не позволял ему есть. Сатана, виновник болезней и страданий, приблизится к народу Божьему в тот момент, когда он сможет добиться наибольшего успеха. Он в значительной степени контролировал свой аппетит со времени своего успешного эксперимента с Евой, который заставил ее съесть запретный плод. Он пришел со своими искушениями сначала к разношерстной толпе, верующим египтянам, и подстрекал их к крамольным ропотам. Они не были удовлетворены здоровой пищей, которую дал им Бог. Их развратный аппетит требовал большего разнообразия, особенно мясной пищи.

Этот ропот быстро распространился почти на всех. Поначалу Бог не удовлетворил их похотливый аппетит, но Он обрушил на них Свои суды, поразив самых виновных молнией с небес. Это, однако, вместо того, чтобы унижить их, казалось, только усугубило их ропот. Когда Моисей услышал, как люди плачут у входа в свои шатры, и семьи жалуются повсюду, это ему не понравилось. Он представил Господу трудности своего положения и непокорный дух израильтян, а также положение, в которое Бог поставил его по отношению к народу, - положение заботливого отца, который должен облегчить страдания народа. его собственный.

Господь повелел Моисею собрать семьдесят старейшин, которые, как знал Моисей, были старейшинами народа. Это должны быть не только люди преклонного возраста, но и люди достойные, здравомыслящие и опытные.

имеют право быть судьями или должностными лицами. «И приведи их пред скинию собрания, и они будут стоять там с тобою. Тогда Я сойду, и там буду говорить с вами, и возьму Дух, который на вас, и возложу на них; и с тобою они понесут бремя народа, так что ты один не понесешь его» .

«И скажи народу: освятите себя на завтра, и будете есть мясо; потому что вы воззвали в уши Господа, говоря: кто накормит нас пищей, ибо хорошо было нам в Египте? Поэтому Господь даст вам мясо, и вы будете есть. Не ешьте ни один день, ни два дня, ни пять дней, ни десять дней, ни двадцать дней; но целый месяц, пока оно не выйдет из твоих ноздрей, пока оно тебе не надоест; за то, что вы отвергли Господа, который среди вас, и плакали пред Ним, говоря: для чего мы вышли из Египта?» (Числа 11:16-20).

«И сказал Моисей: этих людей стоит шестьсот тысяч, среди которых я; и Ты сказал: Я дам им мяса, и они будут есть целый месяц. Достаточно ли за них зарежут овец и коров? Или им хватит всей рыбы в море? Но Господь сказал Моисею: неужели рука Господня сократится? Теперь увидишь, произойдет ли с тобою слово Мое или нет» (Числ. 11:21-24).

«И подул ветер от Господа, и принес перепелов с моря, и разбросал их по стану почти на день пути с одной стороны и почти на день пути с другой стороны, вокруг стана и локтя на два выше его. земля. И восставал народ весь тот день, и всю ту ночь, и весь следующий день собирали перепелок; тот, у кого было меньше всех, собрал десять омеров; и разложили их по стану» .

«Когда мясо было у них в зубах, прежде чем оно было прожевано, возгорелся гнев Господень на народ, и поразили Господь народ язвой весьма великой» (Числа 11:31-33).

В данном случае Господь даровал людям то, что было не для их лучшего блага, потому что они так этого хотели. Они не хотели подчиняться Господу, чтобы получить то, что оказалось им во благо. Они предались мятежному ропоту против Моисея и против Господа, потому что не приняли предметов, которые оказались бы злом. Их развращенный аппетит контролировал их, и Бог дал им мясную пищу, как они хотели, и оставил их страдать от последствий удовлетворения их похотливых аппетитов. Огненная лихорадка истребила большое количество людей.

Те, кто был наиболее виновен в своем ропоте, были убиты, как только попробовали желанное мясо. Если бы они подчинились тому, чтобы позволить Господу выбирать им пищу, и были бы благодарны и удовлетворены пищей, которую они могли бы есть свободно, не причиняя себе вреда, они не потеряли бы Божью благосклонность и не были бы наказаны за мятежный ропот из-за великой смертности. Духовные дары, том. 4, с. 15-18.

**Божий замысел для Израиля.** Когда Бог вывел детей Израиля из Египта, Его замыслом было создать их в земле Ханаанской чистым, довольным и здоровым народом.

Давайте посмотрим, какими средствами Он совершит это. Он подверг их дисциплине, которая, если бы она следовала добровольно, принесла бы пользу как им самим, так и их потомкам. Он забрал у них большую часть их плотской пищи. Он дал им мясо в ответ на их крики, как раз перед тем, как они прибыли на Синай, но это было только на один день. Бог мог бы обеспечить мясо так же легко, как и манну, но для блага людей было наложено ограничение. Его замыслом было обеспечить их пищей, более соответствующей их потребностям, чем стимулирующая диета, к которой многие из них привыкли в Египте. Извращенный аппетит необходимо привести в более здоровое состояние, чтобы они могли наслаждаться пищей, изначально предусмотренной для человека, — плодами земли, которые Бог дал Адаму и Еве в Эдеме.

Если бы они были готовы отказаться от своего аппетита в повиновении Его ограничениям, слабости и болезни были бы среди них неизвестны. Их потомки обладали бы физической и умственной силой. У них было бы ясное представление об истине и долге, острое чувство различения и здоровое суждение. Однако они не хотели подчиняться Божьим требованиям и не смогли соответствовать установленным Им стандартам и получить благословения, которыми они могли бы обладать.

Они роптали из-за ограничений Господних и жаждали котлов с мясом Египта. Бог дал им плоть, но она оказалась для них проклятием. Христианское воздержание и библейская гигиена, стр. 118 и 119.

**Рисунок для нас** – «Теперь сие стало для нас примером, чтобы мы не пожелали зла, как пожелали они» .  
«Это пришло к ним как пример и было написано для нашего предостережения, для нас, для которых пришли концы веков» (1 Кор. 10:6 и 11).  
КРА, 373–378.

«Наш рацион должны составлять овощи, фрукты и крупы. Ни грамма мяса не должно попасть в наш желудок. Есть мясо – это не естественно. Мы должны вернуться к первоначальному замыслу Бога при создании человека» . Рукопись 115, 1903 г.

Не пора ли всем отказаться от мяса в своем рационе? Как могут те, кто стремится стать чистыми, утонченными и святыми, чтобы наслаждаться обществом небесных ангелов, продолжать употреблять в пищу все, что оказывает такое вредное воздействие на душу и тело?

Как они могут лишиться жизни Божьих созданий, чтобы потреблять их плоть как деликатес?

Пусть они лучше вернутся к полезной и вкусной пище, данной человеку в начале, и будут практиковать себя и учить своих детей милосердию к бессловесным созданиям, которых Бог сотворил и поместил под нашу власть. Наука хорошей жизни, с. 317.

**Готовимся к переводу** – Среди тех, кто ожидает пришествия Господа, наконец-то откажутся от употребления мяса; мясо больше не будет частью вашего рациона. Мы должны всегда иметь это в виду и стремиться неуклонно работать в этом направлении. Я не могу думать, что мы находимся в гармонии со светом, который Бог желает дать нам в этой практике употребления мяса. Все

В частности, те, кто связан с нашими медицинскими учреждениями, должны научиться питаться фруктами, крупами и овощами. Если в этих вещах мы будем исходить из принципа, если мы, как христианские реформаторы, будем воспитывать собственный вкус и приводить наше питание в соответствие с замыслом Божьим, то мы сможем оказать в этом деле влияние на других, что будет приятно Богу. Христианское воздержание и библейская гигиена, с. 119.

Основная цель человека – не удовлетворить свой аппетит. Есть физические потребности, которые необходимо удовлетворить; Но для этого ли человеку необходимо, чтобы аппетит находился во власти аппетита? Есть люди, которые готовятся стать святыми, чистыми и облагоустроенными, чтобы их можно было ввести в общество небесных ангелов, и продолжать принимать жизнь Божьих созданий и жить их плотью, наслаждаясь ею, как лакомством. ? Судя по тому, что показал мне Господь, этот порядок вещей изменится, и особенный народ Божий будет во всем проявлять воздержание. Христианское воздержание и библейская гигиена, с. 48.

Те, кто был проинструктирован о вредных последствиях употребления мясной пищи, чая и кофе, а также очень рафинированной и нездоровой пищи и кто решил заключить завет с Богом посредством жертвоприношения, не будут продолжать удовлетворять ваш аппетит. с продуктами, которые, как известно, вредны для вашего здоровья. Бог требует, чтобы аппетит контролировался и практиковалось отречение от вредных вещей. Эту работу необходимо выполнить, прежде чем Божий народ сможет предстать перед Ним совершенным» . Свидетельства, том. 9, с. 153-154. КРА, 380–381. **С ЧЕГО НАЧИНАЕТСЯ ПРЯМАЯ ЦИТАТА?**

«Большие реформы можно увидеть среди людей, которые заявляют, что ждут скорого явления Христа.

Реформа здравоохранения должна совершить среди нашего народа работу, которая еще не была проделана. Есть люди, которых необходимо разбудить к пониманию опасности употребления мяса, которые до сих пор едят мясо животных, подвергая тем самым риску свое физическое, психическое и духовное здоровье. Многие из тех, кто сейчас обратился лишь наполовину в вопросе употребления мяса, оставят народ Божий и больше не смогут ходить с ним.

Во всей нашей работе нам нужно подчиняться законам, данным Богом, чтобы физическая и духовная энергии могли действовать в гармонии. Люди могут иметь некоторую форму благочестия, они могут даже проповедовать Евангелие, но при этом не быть очищенными и освященными. Пастырям следует быть строго воздержанными в еде и питье, чтобы они не делали кривых путей для своих ног и не заставляли хромых, слабых в вере, сбиваться с пути. Если, провозглашая самое торжественное и важное послание, которое когда-либо было дано Богом, люди борются против истины, предаваясь неправильным привычкам в еде и питье, они лишают себя всей силы послания, которое они представляют.

Те, кто предаются мясоедению, чаепитию и обжорству, сеют урожай боли и смерти. Вредная пища, введенная в желудок, усиливает аппетит, который борется с

против души, развивая низшие склонности. Мясная диета способствует развитию чувственности. Развитие чувственности умаляет духовность, делая ум неспособным понять истину.

Божье Слово ясно предупреждает нас, что, если мы не воздержимся от плотских похотей, физическая природа вступит в конфликт с духовной. Похоть в еде борется со здоровьем и миром. Таким образом устанавливается война между высшими качествами человека и низшими. Субъектные склонности, сильные и активные, угнетают душу. Высшие интересы существа подвергаются опасности из-за этого потакания аппетитам, не санкционированным Небесами» .

Ревью энд Геральд, 27 мая 1902 г. CRA, 382.

«Моральные пороки мясной диеты не менее заметны, чем физические. Мясная пища вредна для здоровья, и все, что она влияет на тело, оказывает соответствующее воздействие на разум и душу. Подумайте о жестокости, которую мясная диета предполагает по отношению к животным, и ее последствиях для тех, кто ее применяет, и для тех, кто ее соблюдает. Как это разрушает нежность, с которой мы должны относиться к творениям Божиим!» Наука хорошей жизни, с. 315.

Широкое употребление мяса мертвых животных оказало ухудшающее влияние как на мораль, так и на физическое телосложение. Плохое здоровье в различных формах, если выявить причину, покажет безопасный результат употребления мяса. Рукопись 22, 1887 г.

Те, кто употребляет мясо, игнорируют все предупреждения Бога по этому поводу. У них нет доказательств того, что они ходят по безопасным тропам. У них нет оправдания поеданию плоти мертвых животных. Божье проклятие лежит на животных созданиях. Часто при употреблении в пищу мясо портится в желудке и вызывает болезни. Рак, опухоли и заболевания легких в основном возникают в результате употребления мяса. Регистратор Тихоокеанского союза, 9 октября 1902 года.

Ой! если бы каждый человек мог разглядеть эти вещи так, как они были открыты мне, столь беспечному, столь безразличному теперь к формированию своего характера; Те, кто просит снисхождения к мясной диете, никогда не откроют рта, оправдывая свой аппетит к мясу мертвых животных. Такой режим загрязняет кровь в их жилах и стимулирует низшие чувственные страсти. Оно ослабляет живое восприятие и силу мысли для познания Бога и истины и познания себя. Рукопись 3, 1897 г.

Употреблять мясо сейчас особенно опасно – Мясо никогда не было лучшей пищей; однако его использование в настоящее время вдвойне нежелательно, поскольку болезни животных растут так быстро.

Наука хорошей жизни, с. 313.

Животные становятся все более и более больными, и вскоре многим, помимо адвентистов седьмого дня, придется отказаться от мясной пищи. Необходимо готовить здоровую и питательную пищу, чтобы мужчинам и женщинам не приходилось есть мясо.

Свидетельства, том. 7, с. 124.

Когда те, кто знает истину, начнут действовать, руководствуясь правильными принципами для времени и вечности? Когда они будут верны принципам санитарной реформы? Когда они узнают, что есть мясную пищу опасно? Мне поручено сказать, что если когда-то есть мясо было безопасно, то теперь это небезопасно. Рукопись 133, 1902 г.

Мне дали понять, что совсем скоро нам придется отказаться от употребления продуктов животного происхождения. Даже молоко придется отказаться. Болезнь быстро накапливается. Проклятие Божие лежит на Земле, потому что люди разрушили ее. Привычки и обычаи людей довели Землю до такого состояния, что мясо для человечества должно заменить какая-то другая пища. Мясная пища нам совершенно не нужна. Бог может дать нам что-то еще. Протокол профсоюзной конференции (Австралазия), 28 июля 1899 г.

Если бы братья могли точно знать природу мяса, которое они едят, могли бы видеть живыми животных, от которых берут мясо, когда они мертвы, и они бы с отвращением отвернулись от своей мясной пищи. Сами животные, мясо которых они едят, часто настолько больны, что умерли бы сами, если бы оставили их; но пока в них есть дыхание жизни, их убивают и берут

На рынок. Братья получают жидкости и яды худшего вида прямо в свои тела, но не понимают их. Свидетельства, том. 2, с. 404-405.

**Страдания животных и их последствия.** Настолько больных животных часто вывозят на рынок и продают в пищу, что владельцы боятся их дольше держать. А некоторые процессы откорма, выставленные на продажу, вызывают болезни. Лишенный света и чистого воздуха, дышащий атмосферой грязных конюшен, возможно, набирающий вес от испорченной пищи, весь организм оказывается загрязненным грязными веществами.

Животные часто перевозятся на большие расстояния и подвергаются огромным страданиям, чтобы добраться до рынка. Забранных с зеленых пастбищ и проделавших утомительные километры по жарким и пыльным дорогам или затолкнутых в грязные машины, лихорадочных и изнуренных, часто лишенных еды и воды на многие часы, бедных созданий ведут на смерть, чтобы люди пиروвали на его труп. . Наука хорошей жизни, с. 314.

Многие умирают от болезней, вызванных употреблением мяса; Однако от этого мир не кажется мудрее. Животных, которых гнали на бойню на большие расстояния, часто приносят в жертву. Его кровь стала горячей. Они толстые, лишены здоровых физических упражнений, а после многого путешествия устают и истощаются, и в таких условиях их убивают для продажи. Его кровь сильно воспалена, и те, кто питается его плотью, глотают яд. Некоторые из них не поражаются сразу, в то время как другие испытывают сильную боль и умирают от лихорадки, холеры или какой-то неизвестной болезни.

На городской рынок продается очень много животных, о которых те, кто их продает, знают, что они больны, а те, кто их покупает, не всегда не знают об этом случае. Это практикуется в больших масштабах, особенно в крупных городах, и мясоеды не подозревают, что едят мясо больных животных.

Некоторые животные, которых отправляют на бойню, кажется, инстинктивно понимают, что произойдет, и приходят в ярость, буквально сходят с ума. В этом состоянии их убивают, а их мясо готовят на продажу. Это мясо токсично, из-за чего его потребители испытывают судороги, судороги, апоплексию и внезапную смерть. Однако причина всех этих страданий не связана с плотью.

С некоторыми животными обращаются бесчеловечно, когда их отправляют на бойню. Их буквально пытаются и после долгих часов жестоких страданий убивают. Свиной готовили к продаже даже тогда, когда на них напали вредители, а их токсичное мясо стало причиной распространения заразных болезней, что привело к массовой гибели людей. Духовные дары, том. 4, с. 147 и 148.

Физические результаты мясной диеты увеличивают вероятность заболеваний и внезапной смерти.

Вероятность заражения болезнями увеличивается в десять раз при употреблении в пищу мяса. Свидетельства, том. 2, с. 64.

Мирские врачи не могут объяснить быстрый рост заболеваемости среди человечества.

Но мы знаем, что большая часть этих страданий вызвана употреблением в пищу мяса мертвых животных. Письмо 83, 1901 г.

Животные болеют, и, поедая их мясо, мы сеем семена болезней в наши ткани и кровь. Затем, когда он подвергается изменениям в нездоровой среде, он становится более чувствительным; Кроме того, когда мы подвергаемся эпидемиям и широко распространенным инфекционным заболеваниям, организм не в состоянии противостоять злу.

Неопубликованные показания, с. 8.

У вас есть жир, но это плохой материал. Из-за этой полноты ты выглядишь хуже. Если бы вы оба придерживались более экономной диеты, которая позволила бы убрать двенадцать или пятнадцать килограммов жира, вы были бы гораздо менее подвержены болезням. Мясные продукты давали кровь и мясо низкого качества. Ваше тело находится в состоянии воспаления и готово заразиться болезнями. Вы подвержены острым приступам болезни и внезапной смерти, поскольку не обладаете конституциональной устойчивостью, способной бороться с болезнью и преодолеть ее. Придет время, когда сила и здоровье, которыми вы льстили себе обладать, окажутся слабыми. Свидетельства, том. 2, с. 61.

**Больная кровь.** Дух Божий побудил меня донести до многих тот факт, что их страдания и плохое здоровье были вызваны пренебрежением светом, данным им о

реформы здравоохранения. Я показал им, что их мясная диета, считавшаяся необходимой, не была необходимой и что, поскольку они состояли из того, что они ели, мозг, кости и мышцы находились в нездоровом состоянии, потому что они питались мясом мертвых животных; что его кровь была испорчена этим неправильным режимом; что мясо, которое они ели, было больным, и весь их организм стал тяжелым и разложившимся. Неопубликованные показания, с. 4.

Мясная пища вредит крови. Готовьте мясо со специями, ешьте его с изысканными пирожными и пирогами, и у вас будет плохое качество крови. Организм перегружается при попытке усвоить этот вид пищи. Мясные пироги и соленья, которым никогда не должно быть места в желудке человека, ухудшают качество крови. А пища плохого качества, неправильно приготовленная и в недостаточном количестве не может образовывать хорошую кровь. Мясная пища и продукты с улучшенными характеристиками, а также плохое питание дадут одинаковые результаты. Избранные свидетельства, т. 1, стр. 190.

Рак, опухоли и все воспалительные заболевания в основном вызваны мясной пищей.

Согласно свету, который ниспослал мне Бог, распространённость рака и опухолей во многом обусловлена обильным употреблением мяса мёртвых животных. Неопубликованные показания, с. 7.

**Рак, туберкулез, опухоли** – Мясная диета – серьезная проблема. Должны ли люди питаться мясом мертвых животных? Ответ, согласно свету, данному Богом, таков: нет, решительно нет. Учреждения реформы здравоохранения должны воспитывать в этом смысле. Врачи, желающие понять человеческий организм, не должны поощрять своих пациентов питаться мясом мертвых животных. Они должны свидетельствовать о росте заболеваний в животном мире. По свидетельству исследователей, очень немногие животные свободны от болезней и что привычка поедать мясо в больших количествах приводит к тому, что они заболевают всевозможными болезнями - раком, опухолями, золотухой, туберкулезом и множеством других подобных заболеваний. Рукопись 3, 1897 г.

Те, кто ест мясную пищу, едва осознают, что они едят. Часто, если бы они могли видеть животных еще живыми и знать, какое мясо они едят, они бы отталкивались от них с отвращением. Люди постоянно едят мясо, полное туберкулезных и раковых микробов. Именно так передаются эти и другие заболевания. Наука хорошей жизни, с. 313.

Стол многих исповедующих христианство ежедневно накрыт разнообразными блюдами, которые раздражают желудок и вызывают лихорадочное состояние в организме. Мясные продукты составляют основной продукт питания на столе некоторых семей, пока их кровь не наполняется раковыми и золотушными жидкостями. Их тело состоит из того, что они едят. Но когда на них приходят страдания и болезни, то это считается скорбью, исходящей от Промысла. Свидетельства, том. 3, с. 563.

**Снижает умственную активность.** Те, кто потребляет мясную пищу вволю, не всегда обладают ясным мозгом и активным интеллектом, поскольку употребление мяса животных имеет тенденцию отягощать тело и притуплять тонкие чувства духа. Советы по здоровью, с. 115.

Бог хочет, чтобы пронизательные способности Его народа были ясными и способными к упорному труду. Однако если братья живут на мясной диете, им не следует ожидать, что их ум будет продуктивным. Мысли необходимо очистить; тогда благословение Божье почиет на Его народе. Бюллетень Генеральной конференции, 12 апреля 1901 г.

Невозможно для тех, кто употребляет мясо в изобилии, иметь ясный мозг, активный интеллект. Избранные свидетельства, т. 1, стр. 194.

Существует тревожная апатия по отношению к проблеме бессознательной сенсуализма. Мясо мертвых животных принято есть. Это стимулирует низшие страсти человеческого организма. Неопубликованные показания, с. 4.

Мясная диета изменяет нрав и усиливает анимализм. Мы состоим из того, что едим, а употребление слишком большого количества мяса снижает интеллектуальную активность. Студенты достигли бы гораздо большего в учебе, если бы никогда не пробовали мяса. Когда животная часть человеческого инструмента усиливается за счет использования плоти, интеллектуальные способности пропорционально ослабевают. Религиозную жизнь можно обрести и поддерживать более успешно, если отказаться от мяса, поскольку этот режим интенсивно стимулирует

похотливые тенденции и ослабляет нравственную и духовную природу. «Плоть похоть против духа, и дух против плоти» (Гал. 5:17). Неопубликованные показания, с. 7.

**Усиливает низшие страсти.** Если когда-либо было время, когда диета должна быть самой простой, то это время сейчас.

Мы не должны ставить мясо перед нашими детьми. Его влияние заключается в оживлении и усилении самых низких страстей, имеющих тенденцию притуплять моральные способности. Избранные свидетельства, т. 1, стр. 262. Меня проинструктировали, что употребление мясной пищи имеет тенденцию оживлять природу и лишать мужчин и женщин любви и сочувствия, которые они должны испытывать друг к другу. Мы состоим из того, что потребляем, и те, чья диета в основном состоит из животной пищи, доводятся до состояния, в котором они позволяют подчиненным страстям взять верх над высшими способностями существа.

Мы не проводим каких-то точных границ, которым нужно следовать в диете. Существует много видов здорового питания. Однако мы говорим, что мясная пища не подходит народу Божьему. Он оживляет человека. В такой стране, где в изобилии фрукты, зерно и орехи, как можно думать, что нужно есть мясо мертвых животных? Рукопись 50, 1904 г.

Если бы все было так, как должно быть, в домах, составляющих нашу церковь, мы могли бы совершать двойное служение Господу. Мне сообщили, что необходимо представить более решительный сигнал относительно реформы здравоохранения. Те, кто употребляет мясную пищу, усиливают низшие склонности и подготавливают почву для болезней, которые могут закрепиться в них. Письмо 200, 1903 год.

В вашей семье в основном употреблялась мясная пища, и чувственные наклонности усилились, а интеллект ослаб. Мы состоим из того, что едим, и если мы живем в основном на плоти мертвых животных, мы должны разделять их природу. Вы отдали предпочтение низшей природе вашего организма, в то время как более утонченная природа была ослаблена» .

Свидетельства, том. 2, с. 60-61. КР, 382-390. **С ЧЕГО НАЧИНАЕТСЯ ПРЯМАЯ ЦИТАТА?**

«Тема представлена мне с разных сторон. Смертность, вызванная употреблением мяса, не выявлена; Если бы это было так, мы бы больше не слышали аргументов и оправданий в пользу потакания аппетиту к мясу мертвых животных. У нас есть много хороших вещей, чтобы утолить голод, не выкладывая трупы на стол для составления меню» . Неопубликованные показания, с. 8.

«Многие умирают от болезней, вызванных исключительно употреблением мяса, хотя причина этого едва ли подозревается ими или другими. Некоторые не сразу ощущают его действие, но это не является доказательством того, что оно им не вредит. Оно, конечно, может действовать в организме, но в настоящее время жертва может ничего об этом не понимать. Советы по здоровью, с. 115. КРА, 391.

«Вы неоднократно говорили в пользу вашего снисхождения к употреблению мяса: «Как бы вредно оно ни было для других, оно не причиняет вреда мне, ибо я употреблял его всю свою жизнь» . Но вы не знаете, насколько хорошо вы могли бы себя чувствовать, если бы воздерживались от мяса» .

Свидетельства, том. 2, с. 61.

**Особо осужденная Свинья** – Бог дал вам свет и знания, которые, по вашему мнению, исходят непосредственно от Него, велел вам отказаться от аппетита. Вы знаете, что употребление свинины противоречит Его прямому повелению, данному не потому, что Он особенно желал проявить Свою власть, а потому, что это было бы вредно для тех, кто ел ее. Его употребление сделало бы кровь нечистой, так что золотуха и другие жидкости развратили бы организм, и весь организм пострадает. Особенно нежные и чувствительные нервы мозга ослабели бы и настолько притупились, что священные вещи не могли бы различаться, а ставились бы на низкую ступень обычных вещей. Свидетельства, том. 2, с. 96.

В тканях свиньи кишат паразиты. Об этом Бог сказал: «Нечист он будет для вас; плоти его не ешьте и трупа его не прикасайтесь» (Втор. 14:8). Такое распоряжение было отдано потому, что мясо свиньи в пищу непригодно. Свиньи работают уборщиками общественных мест, и это единственная работа, которую им поручили. Никогда и ни при каких обстоятельствах люди не должны есть его плоть.

Наука хорошей жизни, с. 314.

Свиньи хоть и являются одним из самых распространенных продуктов питания, но являются одними из самых вредных. Бог запретил евреям есть свинину не только для того, чтобы показать Свою власть, а потому, что она не пригодна для употребления в пищу человеком. Оно наполнило бы тело золотухой, а особенно в таком жарком климате, вызывало бы проказу и различные болезни. Его влияние на организм в том климате было гораздо более вредным, чем в более холодном климате. Бог, однако, никогда не хотел, чтобы свинью съели ни при каких обстоятельствах. Язычники использовали свинью в качестве продукта питания, а американцы в изобилии использовали ее как важную часть рациона. Свинина не будет вкусной в своем естественном виде. Его делают аппетитным благодаря большому количеству приправ, что делает плохую вещь еще хуже. Свинина больше, чем все остальные, портит кровь. Те, кто глотает его по своему желанию, не могут не заболеть. Те, кто много занимается спортом на свежем воздухе, не воспринимают вредные последствия употребления свинины так же, как те, кто живет больше в помещении, чьи привычки являются сидячими и связаны с умственной работой.

Однако употребление свинины вредит не только физическому здоровью. Употребление этого тяжелого продукта питания поражает ум, а тонкие чувства притупляются. Невозможно, чтобы плоть какого-либо живого существа была здоровой, имея в качестве естественного элемента грязь и когда они питаются всем отвратительным. Свинина состоит из того, что он ест. Если люди будут есть это мясо, их кровь и плоть будут испорчены нечистотами, передаваемыми через него.

Употребление в пищу свинины приводит к золотухе, проказе и раковым заболеваниям. Употребление в пищу мяса этого животного до сих пор причиняет человечеству самые сильные страдания. Как жить, стр. 58.

**Животный жир и кровь.** Как семья, вы далеко не застрахованы от болезней. Вы использовали животный жир, который Бог прямо запрещает в Своем Слове: «Это будет постановлением вечным в роды ваши, во всех жилищах ваших: не ешьте ни тука, ни никакой крови» .

(Лев. 3:17). «И не ешьте никакой крови ни в одном из жилищ ваших, ни птицы, ни скота. Всякий человек, который будет есть какую-либо кровь, истребится человек тот из народа своего» (Лев.

7:27). Свидетельства, том. 2, с. 61.

Мясо подают с запахом жира, потому что это по извращенному вкусу. И кровь, и жир животных употребляются в пищу как деликатес. Но Господь дал особые указания, что их нельзя есть. Почему? Потому что его употребление может вызвать нездоровый кровоток в организме человека. Пренебрежение особым руководством Господа принесло человечеству множество трудностей и болезней. Если они вводят в свой организм то, что не может образовывать плоть и кровь хорошего качества, им придется нести на себе последствия своего пренебрежения Словом Божьим. Письмо 102, 1896 г.

**Рыба часто заражается.** Во многих местах рыба настолько загрязняется грязью, которой питается, что становится причиной болезней. Особенно это актуально там, где рыба контактирует с канализацией крупных городов. Рыбы, питающиеся этими материалами, могут преодолевать большие расстояния, попадая в места с чистой и хорошей водой. Так что, употребляясь в пищу, они вызывают болезни и смерть у тех, кто ничего не подозревает об опасности» . Наука хорошей жизни, стр. 314-315. КРА, 391-394. **С ЧЕГО НАЧИНАЕТСЯ ПРЯМАЯ ЦИТАТА?**

«Мясо не обязательно для здоровья и выносливости, иначе Господь допустил бы ошибку, обеспечив Адама и Еву пищей перед их падением. Все питательные элементы содержатся во фруктах, овощах и крупах. «Ревью энд Геральд» , 8 мая 1883 г.

Ошибочно полагать, что мышечная сила зависит от употребления животной пищи. Потребности организма можно лучше удовлетворить и обрести более крепкое здоровье, если перестать его использовать. Крупы с фруктами, орехами и овощами содержат все питательные свойства, необходимые для формирования хорошей крови. Эти элементы не так хорошо и не в полной мере поступают из мясной диеты. Если бы употребление мяса было необходимо для здоровья и силы, животная пища была бы включена в рацион человека с самого начала. Наука хорошей жизни, с. 316.

**Зачем использовать подержанные продукты?** – Рацион животных – овощи и крупы. Нужно ли животным превращать овощи в тела животных, прежде чем мы их съедаем?

Должны ли мы получать растительную пищу, поедая плоть трупов? Бог предоставил нашим прародителям плод в его естественном состоянии. Он поручил Адаму заботиться о саду, чтобы он возделывал его и заботился о нем, сказав: «Они будут твоими в пищу» (Быт. 1:29). Животное не должно уничтожать другое ради своего содержания. Письмо 72, 1896 г.

Те, кто ест мясо, едят только подержанные крупы и овощи; ибо животное получает от этих вещей пищу, способствующую росту. Жизнь, обнаруженная в крупах и овощах, переходит к тем, кто их ест. Мы получаем его, поедая мясо животного. Насколько лучше не получать его напрямую, употребляя в пищу то, что Бог предусмотрел для нас!» Наука хорошей жизни, с.

313. КРА, 395–396. **С ЧЕГО НАЧИНАЕТСЯ ПРЯМАЯ ЦИТАТА?**

«При отказе от мяса следует заменить его разнообразными крупами, орехами, овощами и фруктами, которые будут питательны и в то же время аппетитны. Особенно это необходимо в случае с людьми слабыми или обремененными постоянной работой. **ГДЕ ЗАКАНЧИВАЕТСЯ ПРЯМАЯ ЦИТАТА?**

В некоторых странах, где бедность является обычным явлением, мясо является самой дешевой пищей. В этих обстоятельствах изменение будет происходить с большими трудностями; однако его можно эксплуатировать. Однако мы должны учитывать положение людей и силу привычки всей жизни, стараясь не настаивать неоправданно даже на справедливых идеях. Никого нельзя просить резко изменить ситуацию. Место мяса должно быть заполнено здоровой и недорогой едой. В этом плане многое зависит от повара. При внимательности и умении можно приготовить питательные и в то же время вкусные блюда, во многом заменяющие мясную пищу.

Во всех случаях воспитайте свою совесть, соберите всю свою волю, дайте хорошую, здоровую пищу, и перемена произойдет быстро, потребность в мясе скоро отпадет. Наука хорошей жизни, стр. 316-317.

Правильное приготовление еды – очень важное достижение. Хорошее приготовление пищи является важным требованием, особенно там, где мясо не является основным продуктом питания. Важно, чтобы мясо было чем-то заменено, и эти заменители должны быть хорошо приготовлены, чтобы мясо не было желанным» . Письмо 60a, 1896 г. CRA, 397–398. **С ЧЕГО НАЧИНАЕТСЯ ПРЯМАЯ ЦИТАТА?**

«Если наш аппетит взывает к мясу мертвых животных, необходимо поститься и молиться, чтобы Господь дал Свою благодать, чтобы отречься от плотских похотей, воюющих против души» . Письмо 73, 1896 г. CRA, 400.

«Горячее печенье и мясо совершенно не соответствуют принципам санитарной реформы.

Если бы мы позволили разуму занять место импульса и любви к чувственному удовлетворению, мы бы не вкусили мяса мертвых животных. Что может быть более отталкивающим для обоняния, чем мясная лавка, где продается мясо? Запах сырого мяса противен всем, чьи чувства не извращены культивированием неестественных appetites. Что может быть более неприятным для вдумчивого духа, чем животное, убитое для того, чтобы его сожрали? Если светом, данным Богом на реформу здравоохранения, пренебрегать, Он не совершит чуда, чтобы сохранить здоровье тех, кто продолжает идти в направлении, которое делает их больными» . Неопубликованные показания, с. 2. КРА, 401.

### **КЕПКА. 16 ЗЛО СЫРА**

«Те, кто ест мясную пищу, едва осознают, что они едят. Часто, если бы они могли видеть животных еще живыми и знать, какое мясо они едят, они бы отталкивались от них с отвращением. Люди постоянно едят мясо, полное туберкулезных и раковых микробов. Именно так передаются эти и другие заболевания. Наука хорошей жизни, с. 313.

Стол многих исповедующих христианство ежедневно накрыт разнообразными блюдами, которые раздражают желудок и вызывают лихорадочное состояние в организме. Мясные продукты составляют основной продукт питания на столе некоторых семей, пока их кровь не наполняется раковыми жидкостями и

золотушный. Их тело состоит из того, что они едят. Но когда на них приходят страдания и болезни, это считается бедой от Провидения» . Свидетельства, том. 3, с. 563. КРА, 368.

«Что касается сыра, то я теперь совершенно уверен, что мы его уже много лет не покупаем и не ставим на стол. Мы никогда не думали о том, чтобы сделать сыр продуктом питания, а тем более покупать его» . Письмо 1, 1875 г. CRA, 370.

#### КЕПКА. 17. ЖИРЫ ПРИНОСЯТ ОТРАВЛЕНИЕ И СМЕРТЬ

«Продовольственная реформа должна быть прогрессивной. **ГДЕ ЗАКАНЧИВАЕТСЯ ПРЯМАЯ ЦИТАТА?** Пусть людей научат готовить еду без использования молока и масла. Пусть им скажут, что скоро наступит время, когда употребление яиц, молока, сливок и масла станет небезопасным, потому что болезни животных возрастают пропорционально росту беззакония среди людей.

Приближается время, когда из-за беззакония падшего рода все животное творение будет стонать от болезней, проклиняющих нашу Землю.

Бог дарует Своему народу способность и такт готовить полезную пищу без использования этих продуктов. Пусть наш народ отвергнет все нездоровые рецепты. Свидетельства, том. 7, с. 135.

Сливочное масло менее вредно при употреблении его в пищу с хлебом, чем при использовании на кухне; но, как правило, лучше вообще обойтись без него. Наука хорошей жизни, с. 302.

Замените оливками, сливками, орехами и здоровой пищей. Оливки можно приготовить таким образом, чтобы их можно было с хорошими результатами есть при каждом приеме пищи. Пользу от использования сливочного масла можно получить, заменив его правильно приготовленными оливками. Оливковое масло исправляет запоры, а для больных туберкулезом и страдающих воспалениями и раздражениями желудка оно лучше любого лекарства. В качестве еды он лучше любого подержанного жира животного происхождения. Свидетельства, том. 7, с. 134.

При правильном приготовлении оливки, как и орехи, заменяют сливочное масло и мясные продукты. Оливковое масло, употребляемое в пищу из оливок, гораздо предпочтительнее животного жира. Действует как слабительное. Его применение будет полезно больным туберкулезом, а также является лечебным средством при воспаленном, раздраженном желудке. Наука хорошей жизни, с. 298.

Индустрия здорового питания нуждается в ресурсах и активном сотрудничестве наших людей, чтобы она могла выполнять свою работу. Его цель состоит в том, чтобы снабдить людей пищей вместо мяса, а также молоком и маслом, которые из-за болезней скота становятся все более и более нежелательными. Протокол профсоюзной конференции (Австралия), 1 января 1900 г.

Не самое лучшее для детей. Детям разрешили есть мясо, приправы, масло, сыр, свинину, изысканные макароны и приправы в целом. Им также разрешено есть нездоровую пищу нерегулярно и между приемами пищи. Эти вещи выполняют свою работу: расстраивают желудок, раздражают нервы неестественными действиями и ослабляют интеллект. Родители не понимают, что они сеют семя, которое приведет к болезни и смерти.

Свидетельства, том. 3, с. 136.

Не следует класть масло на стол; потому что, если это будет сделано, некоторые будут употреблять это по своему желанию, что нанесет вред их пищеварению. Брат, однако, мог иногда добавлять немного масла в холодный хлеб, если это делало еду более аппетитной. Это принесет вам гораздо меньше вреда, чем ограничивать себя приготовлением невкусных блюд. Письмо 37, 1901 г.

Когда чистейшее масло невозможно достать, я ем только два раза в день и по-прежнему следую свету, который был передан тридцать пять лет назад. Я не ем мясо. Что касается меня, то я решил вопрос с маслом. Я не использую его. Этот вопрос должен быть легко решен там, где нельзя получить чистейший предмет. У нас есть две хорошие дойные коровы: джерсейская и голштинская.

Мы пользуемся кремом, и мы все им довольны. Письмо 45, 1903 г.

Не следует классифицировать как мясную пищу. Молоко, яйца и масло не следует классифицировать как мясную пищу. В некоторых случаях полезно употребление яиц. Еще не время говорить о том, что необходимо полностью отказаться от употребления молока и яиц. Есть бедные семьи, пища которых состоит в основном из хлеба и молока. У них мало фруктов, и они не могут позволить себе покупать заменители мяса. В обучении санитарной реформе, как и в любой другой евангелизационной работе, мы должны встречаться с людьми там, где они есть. Пока мы не сможем научить их готовить вкусные и питательные, но при этом недорогие продукты для реформы здравоохранения, мы не имеем права представлять самые передовые предложения относительно режима реформы здравоохранения. Свидетельства, том. 7, с. 135.

Позвольте другим иметь свои собственные убеждения. Мы должны помнить, что в мире слишком много типов мышления, и мы не можем ожидать, что все будут смотреть точно так же, как мы, на все вопросы, связанные с едой. Умы не следуют одному и тому же направлению. Я не ем масло, но есть члены моей семьи, которые его едят. Его не ставят на мой стол; но я не притесняю некоторых членов моей семьи, которые предпочитают есть его время от времени» . КРА, 349-351.

#### С ЧЕГО НАЧИНАЕТСЯ ПРЯМАЯ ЦИТАТА?

«Животные, от которых получают молоко, не всегда здоровы. Они могут быть больны. Утром корова может быть здорова, но умереть еще до наступления ночи. Итак, она уже утром болела, и молоко у нее было заражено, а вы этого не знали. Создание животных больно» . Избранные свидетельства, т. 1, стр. 190. КРА, 356-357.

«Есть опасность, что, излагая принципы реформы здравоохранения, некоторые выступают за внесение изменений, которые принесут больше вреда, чем пользы. Реформу здравоохранения не следует рекомендовать радикально. В нынешних условиях мы не можем сказать, что следует вообще отказаться от молока, яиц и масла. Надо остерегаться нововведений, потому что под влиянием крайних учений находятся сознательные люди, которые обязательно впадут в крайности. Ваш внешний вид повредит делу санитарной реформы; потому что немногие знают, как правильно заменить продукты, от которых они отказываются» . Письмо 98, 1901 г.

Хотя нас предостерегали об опасности заражения болезнями через употребление сливочного масла и о вреде, возникающем из-за обильного употребления яиц детьми, мы не должны считать нарушением принципа использования яиц от хорошо обработанных и правильно сытых куры. Яйца обладают свойствами, которые являются лекарственными средствами, нейтрализующими определенные яды. Воздерживаясь от молока, яиц и масла, некоторые не смогли обеспечить свой организм необходимой пищей и в результате стали слабыми и нетрудоспособными. Таким образом, реформа здравоохранения теряет свой престиж. Работа, которую мы пытались построить прочно, смешивается со странными вещами, которых Бог не требовал, и энергия церкви парализуется. Но Бог вмешивается, чтобы предотвратить последствия таких крайних идей. Целью Евангелия является гармонизация грешного рода. Его цель – привести богатых и бедных вместе к ногам Иисуса. Свидетельства, том. 9, с. 162.

Когда им предлагают реформу здравоохранения, бедняки говорят: «Что нам есть? Мы не можем позволить себе заменители мяса» . Когда я проповедую Евангелие бедным, мне поручено говорить им, чтобы они ели самую питательную пищу. Я не могу им сказать: «Вы не должны есть яйца, молоко или сливки» . Им не следует использовать сливочное масло при приготовлении пищи» . Евангелие необходимо проповедовать бедным, и еще не пришло время предписывать самый строгий режим» . КРА, 352-353.

#### ГДЕ НАЧИНАЕТСЯ ПРЯМАЯ ЦИТАТА?

#### КЕПКА. 18 ЧРЕЗМЕРНЫХ ПРИПРАВ: ЯД КРОВИ

«Приправы, так часто используемые мирскими людьми, вредны для пищеварения» . Письмо 142, 1900 г.

К стимуляторам и наркотикам относят самые разнообразные вещества, которые, хотя и употребляются в пищу или питье, раздражают желудок, отравляют кровь и возбуждают нервы. Его использование является положительным злом. Многие ищут острых ощущений от стимуляторов, потому что на данный момент

результаты радуют. Однако всегда есть реакция. Использование неестественных стимуляторов всегда имеет тенденцию быть чрезмерным, поскольку они являются активным фактором, способствующим вырождению и разрушению.

В это время спешки чем меньше еда стимулирует, тем лучше. Приправы вредны по своей природе. Горчица, перец, пряности, соленья и тому подобное раздражают желудок и делают кровь лихорадочной и нечистой.

Состояние воспаления желудка пьяницы

Его часто рисуют, чтобы проиллюстрировать действие алкогольных напитков. Подобное состояние воспаления возникает при употреблении раздражающих приправ. Вскоре обычная еда перестает удовлетворять аппетит.

Организм чувствует потребность, сильное желание чего-то более стимулирующего.

Наука хорошей жизни, с. 325.

Приправы и специи, используемые для приготовления пищи, поступающей на стол, помогают пищеварению так же, как чай, кофе и напитки якобы помогают работнику выполнять свою работу.

Как только непосредственные последствия исчезают, производительность труда людей падает ниже нормы в той же пропорции, в какой она повышалась выше нормального уровня, уровня при стимуляции этими веществами.

Организм ослаблен. Кровь загрязнена, и неизбежным результатом является воспаление. Неопубликованные показания, с. 6.

Приправы раздражают желудок и вызывают нездоровую тягу к еде. На нашем столе должна быть только самая здоровая пища, свободная от всех раздражающих веществ. Сильное желание выпить алкоголь стимулируется приготовлением острой и острой пищи. Они вызывают в организме лихорадочное состояние, и кажется, что напиток нужен для успокоения раздражения. Во время своих неоднократных поездок по континенту я не часто посещаю рестораны, вагоны-рестораны или отели по той простой причине, что не могу есть то, что там предлагают. Блюда сильно приправлены солью и перцем, вызывающими почти невыносимую жажду. Эти блюда раздражают и воспаляют нежные оболочки желудка. Такую еду обычно подают на модных столах и дают детям.

Его эффект – вызвать нервозность и вызвать жажду, которую вода не может утолить. Пищу следует готовить максимально простым способом, без приправ и специй и даже излишних количеств соли. «Ревью энд Геральд» , 6 ноября 1883 г.

Многие настолько потворствовали этому вкусу, что, если у них нет только той пищи, которую он требует, они не находят в этом удовольствия. Если перед ними положить острую пищу, они заставят желудок работать, прикладывая эту обжигающую плетку; ибо с этим желудком обращались так, что он не воспринимает нестимулирующую пищу» .

Письмо 53, 1898 г. CRA, 339-

340. **ГДЕ НАЧИНАЕТСЯ ПРЯМАЯ ЦИТАТА?**

«Я пользуюсь солью, и она у меня всегда есть, потому что по указанию, данному мне Богом, эта вещь вместо того, чтобы быть вредной, на самом деле необходима для крови. Я не знаю причин и причин этого, но передаю вам инструкции, данные мне» . Письмо 37, 1901 г.

Соусы и уксус. В это время спешки чем меньше еда стимулирует, тем лучше. Приправы вредны по своей природе. Горчица, перец, специи, соленья и тому подобное раздражают желудок, делают кровь лихорадочной и нечистой» .

Наука хорошей жизни, с. 325. КРА, 344–345. **С ЧЕГО НАЧИНАЕТСЯ ПРЯМАЯ ЦИТАТА?**

«Мясные пироги и соленья, которым никогда не должно быть места в желудке человека, ухудшают качество крови» . Свидетельства, том. 2, с. 268.

Органы, вырабатывающие кровь, не могут превращать приправы, мясные пироги, соленья и больное мясо в хорошую кровь. Свидетельства, том. 2, с. 383.

Не употребляйте слишком много соли, избегайте соленых огурцов и острой пищи, ешьте много фруктов, и раздражение, вызывающее обильное питье во время еды, практически исчезнет. Наука хорошей жизни, с. 305.

Салаты готовятся с маслом и уксусом, в желудке происходит брожение, и пища не переваривается, а разлагается или гниет; В результате кровь не питается, а загрязняется, возникают расстройства печени и почек» . Письмо 9, 1887 г. CRA, 345. **ГДЕ НАЧИНАЕТСЯ ПРЯМОЕ ЦИТИРОВАНИЕ?**

## КЕПКА. 19 ДЕЙСТВИЕ САХАРА НА ОРГАНИЗМ

«Сахар вреден для желудка. Оно вызывает брожение, а это затуманивает мозг и вызывает плохое настроение» .  
Рукопись 93, 1901 г.

В общем, в пищу употребляется слишком много сахара. Торты, пудинги, слоеная выпечка, желе и сладости являются активными причинами плохого пищеварения. Особенно вредны кремы и пудинги, в которых основными элементами являются молоко, яйца и сахар. Следует избегать обильного употребления молока и сахара вместе. Наука хорошей жизни, стр. 301 и 302.

Сахар перегружает организм. В дело вступила работа органов.

Был случай в округе Монткальм, штат Мичиган: речь шла о благородном человеке. Он был ростом более шести футов и имел красивую внешность. Меня позвали навестить его во время его болезни. Ранее я говорил с ним о его образе жизни. — Мне не нравится взгляд твоих глаз, — сказал я. Он употреблял большое количество сахара. Еда его не удовлетворяла просто потому, что жена не умела готовить.

Некоторые из вас отправляют своих почти взрослых дочерей в школу, чтобы они изучали естественные науки еще до того, как они научились готовить, тогда как это следует считать величайшей важностью. Вот женщина, которая не умела готовить; Я не научился готовить здоровую пищу. Жена и мать были недостаточно развиты в этой важной отрасли воспитания, и в результате, поскольку плохо приготовленная пища не удовлетворяла потребности организма, сахар поступал в преувеличенных количествах, что вызывало нездоровое состояние всего организма. Жизнь этого человека была напрасно принесена в жертву плохой кулинарии.

Когда я пошел навестить больного, я старался объяснить ему, как мог, как себя вести, и вскоре ему стало понемногу идти на поправку. Но он безрассудно использовал свои силы, не имея возможности этого сделать, съел небольшое количество некачественной еды и снова регрессировал. На этот раз лекарства для него не было. Его организм казался живой массой гниения. Он погиб как жертва плохой кулинарии. Он пытался восполнить недостаток полноценного питания сахаром, и это только ухудшило ситуацию. Я часто сижу за столом с братьями и сестрами и вижу, что они употребляют большое количество молока и сахара. Это засоряет организм, раздражает органы пищеварения, поражает мозг. Все, что препятствует активному функционированию живых механизмов, напрямую влияет на мозг. И согласно данному мне свету, сахар при его обильном употреблении вреднее мяса. Эти изменения необходимо вносить с осторожностью, и к предмету следует относиться так, чтобы не расстраивать и не вызывать предубеждений со стороны людей, которым мы хотим учить и помогать. Свидетельства, том. 2, с. 369 и 370.

Мы не должны быть склонны к тому, чтобы класть в рот пищу, вызывающую болезненное состояние, как бы нам она ни нравилась. Почему? - Потому что мы собственность Божия. Вам нужно завоевать корону, получить Небеса и избежать ада. Тогда ради Христа спрошу вас: будете ли вы иметь свет, сияющий перед вами ясными и отчетливыми лучами, и не отвернетесь ли вы тогда от него, говоря: «Мне нравится это, и мне нравится то»? Бог призывает каждого из вас начать планировать, сотрудничать с Ним в Его великой заботе и любви, чтобы возвысить, облагородить и освятить каждую душу, тело и дух, чтобы мы могли быть соработниками у Бога.

Сладости лучше оставить в покое. Оставьте в покое те сладкие десерты, которые стоят на столе. Они вам не нужны. Вам нужен ясный ум, чтобы думать по воле Божьей» .

«Ревью энд Геральд» , 7 января 1902 г. CRA, 327–328. **С ЧЕГО НАЧИНАЕТСЯ ПРЯМАЯ ЦИТАТА?**

«Теперь что касается молока и сахара: я знаю людей, которые были напуганы санитарной реформой и говорили, что не хотят иметь с ней ничего общего, потому что она осуждает обильное употребление этих продуктов. Изменения следует вносить с большой осторожностью; и мы должны действовать осторожно и мудро.

Мы должны следовать ориентации, которая нравится разумным мужчинам и женщинам Земли. Совместное употребление молока и сахара в больших количествах вредно. Они передают шлаки в организм. Животные, от которых получают молоко, не всегда здоровы. Они могут быть больны. Утром корова может быть здорова, но умереть еще до наступления ночи. Итак, она уже утром болела, и молоко у нее было заражено, а вы этого не знали. Животноводство больно. Мясо заражено. Если бы мы могли знать, что животные были совершенно здоровы

здоровья, и я бы рекомендовал людям есть мясо, а не большое количество сладкого молока.

Это не причинило бы того вреда, который причиняет молоко с сахаром. Сахар засоряет организм. В дело вступила работа органов. Свидетельства, том. 2, с. 368 и 369.

Некоторые добавляют в каши молоко и большое количество сахара, полагая, что проводят реформу здравоохранения. Однако сахар и молоко вместе могут вызвать брожение в желудке, что вредно» . Советы по здоровью, с. 154. КРА, 330-331.

«Лучше оставить сладкое в стороне. Оставьте тарелки со сладкими десертами, стоящие на столе, в покое. Братьям они не нужны. Им нужен ясный ум, чтобы думать в соответствии с указаниями Бога. Теперь наша задача – следовать принципам реформы здравоохранения» . Ревью энд Геральд, 7 января 1902 г. CRA, 335.

## КЕПКА. 20 ИСКУССТВО ГОТОВКИ

«Уметь готовить здоровую пищу — священная обязанность тех, кто готовит. Многие люди теряются из-за неправильного способа приготовления еды. Чтобы испечь хороший хлеб, нужны мысли и забота; Однако в хорошо приготовленном хлебе больше религии, чем многие думают. На самом деле хороших поваров мало. Молодые женщины понимают, что приготовление пищи и другие домашние дела — это черная работа; и именно поэтому многие девушки, выходящие замуж и вынужденные заботиться о своих семьях, плохо представляют себе обязанности, которые тяготят их жен и матерей.

Это немалая наука – «Кулинария – это не малозначительная наука, а одна из самых необходимых в практической жизни. Это искусство, которому должны научиться все женщины, и его следует преподавать таким образом, чтобы это приносило пользу бедным слоям населения. Приготовление аппетитной, простой и одновременно питательной еды требует умения; но это возможно. Повара должны уметь готовить простую пищу, просто и полезно, так, чтобы она была более аппетитной и полезной именно из-за ее простоты» . КРА, 257.

«Из-за незнания и умения готовить на кухне многие жены и матери каждый день ставят перед семьей плохо приготовленную пищу, которая прочно и верно разбалансирует органы пищеварения и производит плохое качество крови; результат — частые приступы воспалительных заболеваний, а иногда и смерть.

Мы можем есть разнообразную хорошую, здоровую пищу, приготовленную здоровым способом, чтобы она была вкусной для всех. Очень важно уметь хорошо готовить. Плохое приготовление пищи вызывает болезни и плохое настроение; организм приходит в дезорганизацию, и небесные вещи невозможно различить.

В хорошей кухне больше религии, чем вы можете себе представить. Когда я время от времени уходил из дома, я знал, что хлеб, который был на столе, как и большинство других продуктов, мог бы мне навредить; но мне приходилось немного есть, чтобы прокормить себя. Приготовление такой пищи является грехом в глазах Бога» . Христианское воздержание и библейская гигиена, стр. 156-158. КРА, 256-257.

«Грех ставить на стол плохо приготовленную еду, ведь вопрос питания касается благополучия всего организма. Господь желает, чтобы Его народ осознал необходимость еды, приготовленной таким образом, чтобы не вызывать кислотность в желудке и тем самым не портить настроение. Давайте помнить, что в хорошо приготовленном хлебе заключена практическая религия. **ГДЕ ЗАКАНЧИВАЕТСЯ ПРЯМАЯ ЦИТАТА?**

Кулинарные познания стоят десяти талантов – Не считайте кулинарный труд своего рода рабством. Что случилось бы с жителями мира, если бы все, кто работает на кухне, бросили свою работу под легкомысленным предлогом, что она недостаточно почетна? Кулинария может показаться менее желательной, чем другие отрасли обслуживания, но на самом деле это наука, более ценная, чем все остальные. Вот как Бог рассматривает приготовление здоровой пищи. Он высоко ценит тех, кто добросовестно трудится, готовя полезную и аппетитную пищу. Человек, который понимает искусство правильного приготовления пищи и использует эти знания, достоин большей похвалы, чем тот, кто занимается любой другой деятельностью. Этот талант следует считать равным десяти талантам; потому что его добросовестное использование во многом связано с сохранением

человеческого организма в здоровом состоянии. Поскольку он так неразрывно связан с жизнью и здоровьем, это самый ценный из всех подарков. Рукопись 95, 1901 г.

**Уважение повару** – я ценю свою швею, я ценю свою секретаршу; Однако мой повар, хорошо умеющий готовить пищу для поддержания жизни и питания мозга, костей и мышц, занимает важнейшее место среди помощников моей семьи. Свидетельства, том. 2, с. 370.

Некоторые из тех, кто изучает искусство шитья, композиции, корректуры, бухгалтерского учета или преподавания, считают себя слишком аристократами, чтобы общаться с поваром. Эти идеи проникли почти во все классы общества. Повару дают почувствовать, что ее профессия понижает ее по социальной лестнице и что ей не следует рассчитывать на то, что она будет общаться со своей семьей на равных. Вы бы тогда удивились, если бы умные девушки искали другую работу? Удивительно ли, что образованных поваров-женщин так мало? Удивительно то, что так много людей проходят такое лечение.

Повар занимает важное место в семейной жизни. Он подготавливает пищу для введения в желудок, формируя мозг, кости и мышцы. Здоровье всех членов семьи во многом зависит от их умения и ума. Домашним обязанностям никогда не будут уделяться должного внимания до тех пор, пока не будет уделено должного внимания тем, кто добросовестно их выполняет. Христианское воздержание и библейская гигиена, с. 74.

Многие девушки, вышедшие замуж и имеющие семьи, мало что знают о практических обязанностях жены и матери. Они умеют читать и играть на музыкальных инструментах; но они не умеют готовить. Они не умеют испечь хороший хлеб, который очень необходим для здоровья семьи. Чтобы хорошо готовить и красиво сервировать здоровую пищу на столе, нужны ум и опыт. Человек, который готовит пищу, которая будет введена в наш желудок, чтобы превратиться в кровь, питающую тело, занимает очень важное и возвышенное положение. Должность переписчика, портнихи или учителя музыки не так важна, как должность повара. Свидетельства, том. 3, с. 156-158.

**Долг каждой женщины – стать умелым поваром.** Зачастую наши сестры этого не знают. готовить. На это я бы сказал: я бы пошел к лучшему повару в регионе и остался бы, если понадобится, на несколько недель, пока не стал бы мастером этого искусства, умным и способным поваром. Я бы последовал этому курсу, если бы мне было сорок. Ваш долг – уметь готовить, и ваш долг – научить готовить своих дочерей. Обучая их искусству приготовления пищи, вы возводите вокруг них барьер, который защитит их от легкомыслия и порока, в которые в противном случае они могли бы впасть. Свидетельства, том. 2, с. 370.

Чтобы научиться готовить, женщины должны учиться, а затем терпеливо применять полученные знания на практике. Люди страдают из-за того, что не позаботились об этом. Я говорю им: пришло время пробудить ваши дремлющие энергии и искать информацию. Не думайте, что время, потраченное на приобретение полных знаний и опыта приготовления здоровой и аппетитной еды, потрачено зря. Независимо от того, как долго вы работали на кухне, если на вас все еще лежит ответственность за семью, ваш долг научиться правильно о ней заботиться. Христианское воздержание и библейская гигиена, с. 49.

**Мужчины и женщины учатся готовить.** Многие из тех, кто принимает диетическую реформу, жалуются, что не справляются с ней; Однако, посидев за его столом, прихожу к выводу, что виноват не ремонт, а плохо приготовленная еда. Я обращаюсь к мужчинам и женщинам, которым Бог дал разум: научитесь готовить. Я не ошибаюсь, когда говорю «мужчины», потому что им, как и женщинам, необходимо понимать простое и здоровое приготовление пищи. Их занятия часто приводят их в места, где они не могут получить здоровую пищу. Их могут призвать провести дни и даже недели среди семей, совершенно неосведомленных в этом вопросе. Итак, если у них есть знания, они могут их хорошо использовать. Христианское воздержание и библейская гигиена, стр. 56-57.

**Изучите журналы о здоровье.** Те, кто не умеет готовить здоровую пищу, должны научиться сочетать полезные и питательные продукты, чтобы приготовить аппетитные блюда.

Тем, кто желает получить знания в этом смысле, следует подписаться на наши журналы о здоровье. В них вы найдете информацию об этом.

Без постоянного проявления изобретательности никто не сможет преуспеть в приготовлении здоровой пищи, но те, чьи сердца открыты впечатлениям и предложениям, исходящим от великого Мастера, научатся многим вещам, а также смогут учить других; ибо Он даст им умение и разумение. Письмо 135, 1902 г.

**Стимулировать развитие индивидуальных талантов.** По божественному замыслу повсюду мужчин и женщин поощряют развивать свои таланты, готовя здоровую пищу из натуральных продуктов, происходящих из их собственного региона страны. Если они обратятся к Богу, проявляя умение и мастерство под руководством Его Духа, они научатся преобразовывать натуральные продукты в здоровую пищу. Таким образом они смогут научить бедняков обеспечивать себя пищей, которая заменит мясную пищу. Те, кому такая помощь будет оказана, в свою очередь, смогут наставлять других. Подобная работа также будет выполняться с самоотверженным рвением и энергией. Если бы это было сделано раньше, сегодня действительно было бы гораздо больше людей и гораздо больше тех, кто мог бы давать указания. Давайте узнаем, в чем состоит наш долг, а затем давайте исполним его. Мы не должны оставаться зависимыми от других и недееспособными, полагаясь на других в деле, которое нам поручил Бог». Избранные свидетельства, т. 3, с. 136 и 137. CRA, 251–254. **С ЧЕГО НАЧИНАЕТСЯ ЦИТАТА ПРЯМОЙ?**

«Одна из причин, по которой многие разочаровались в практике санитарной реформы, заключается в том, что они не научились готовить так, чтобы удобная, просто приготовленная пища заменила диету, к которой они привыкли. Им противны плохо приготовленные блюда, а потом мы слышим, как они говорят, что они попробовали санитарную реформу и не могут так жить. Многие пытаются следовать недостаточным инструкциям относительно этой реформы и выполняют такую несовершенную работу, что это приводит к повреждению пищеварения и разочарованию всех, кто участвует в этой попытке. Вы называете себя реформаторами, когда дело касается здоровья, и именно по этой причине вы должны стать хорошими поварами. Те, кто сможет воспользоваться преимуществами удобно организованных школ здорового приготовления пищи, найдут в этом огромную пользу как для себя, так и для обучения других. Христианское воздержание и библейская гигиена, с. 119. **ГДЕ ЗАКАНЧИВАЕТСЯ ПРЯМАЯ ЦИТАТА?**

**Изменение мясной диеты** – советуем вам изменить образ жизни; Но пока вы это делаете, мы предупреждаем вас, чтобы вы делали это с умом. Я знаю семьи, которые перешли с мясной диеты на плохое питание. Пища у них так плохо приготовлена, что желудок ее не может принять, а потом они мне рассказывали, что санитарная реформа у них идет плохо; которые ослаблялись.

Есть одна причина, по которой некоторым не удалось упростить питание. Они используют диету без питания. Еда готовится небрежно, и они едят одно и то же снова и снова. В одном приеме пищи не должно быть много видов, но и все приемы пищи не должны состоять из одних и тех же блюд, без вариаций. Пища должна быть приготовлена просто, но с таким совершенством, чтобы пробуждать аппетит. Вы должны избегать жира.

Это вредит любому блюду, которое вы готовите. Ешьте много фруктов и овощей.

Свидетельства, том. 2, с. 63.

Правильное приготовление пищи чрезвычайно важно. Хорошее приготовление пищи является важным требованием, особенно там, где мясо не является основным продуктом питания. Важно приготовить что-то вместо мяса, и эти заменители должны быть хорошо приготовлены, чтобы мясо не было желанным. Письмо 60а, 1896 г.

Положительная обязанность врача – обучать, воспитывать, обучать посредством пера и голоса всех тех, кто несет ответственность за приготовление пищи к столу. Письмо 73а, 1896 г.

Нам нужны люди, которые обучаются приготовлению здоровой пищи. Многие умеют готовить мясо и овощи по-разному, но до сих пор не понимают простоты приготовления.

аппетитных блюд» . Наставник молодежи, 31 мая 1894 г. CRA, 256. **ГДЕ НАЧИНАЕТСЯ ПРЯМАЯ ЦИТАТА?**

Каждая женщина, оказавшаяся во главе семьи и еще не разбирающаяся в искусстве здорового приготовления пищи, должна решить научиться тому, что так важно для благополучия ее дома. Во многих местах школы здорового питания предлагают возможность человек, чтобы обучаться в этом отношении. Те, у кого нет таких возможностей, должны учиться у хорошего повара, настойчиво прилагая усилия к самосовершенствованию, пока не станут мастерами кулинарного искусства. Наука хорошей жизни, стр. 302 и 303.

**Изучите экономику.** В каждой отрасли кулинарии необходимо рассмотреть вопрос: «Как приготовить еду наиболее естественным и наименее затратным способом?» И необходимо следить за тем, чтобы остатки еды, оставленные на столе, не пропадали зря. Я задумался о том, как сделать так, чтобы эти остатки не потерялись. Это умение, бережливость и такт приносят целое состояние. В самые жаркие периоды сезона готовьте меньше еды. Используйте больше сухих веществ. Есть много бедных семей, которым, хотя им едва хватает еды, часто можно понять, почему они бедны; сколько же черт и черт потрачено впустую! Рукопись 3, 1897 г.

**Жизни, приносимые в жертву питанию в соответствии с модой.** Для многих всепоглощающая цель жизни, которая оправдывает все затраты труда, — идти в ногу с новейшим стилем. Образование, здоровье и комфорт приносятся в жертву алтарю моды. Даже в сервировке стола мода и показная демонстрация оказывают свое пагубное влияние. Приготовление здоровой пищи становится второстепенным вопросом. Подача большого количества блюд отнимает время, деньги и перегруженность работой, не принося никакой пользы. Может быть, и модно подавать за трапезой полдюжины блюд, но этот обычай губит здоровье. Это обычай, который здравомыслящие люди и женщины должны осудить как наставлениями, так и примером. Подумайте немного о жизни вашего повара. «Разве жизнь не больше еды, а тело одежды?» (Мф. 6:25).

В наши дни домашние обязанности отнимают практически все время домохозяйки. Насколько было бы лучше для здоровья семьи, если бы подготовка к столу была проще!

Ежегодно на этом алтаре приносятся в жертву тысячи жизней – жизни, которые можно было бы продлить, если бы не созданная бесконечная рутина обязанностей. В могилу сходят многие матери, которые, если бы они сохранили простые привычки, могли бы жить и быть благословением в доме, в церкви и в мире. Христианское воздержание и библейская гигиена, с. 73.

**Выбор и приготовление еды важны** – совсем не обязательно готовить большое количество блюд. Не должно быть и какого-либо неполноценного режима ни в качественном, ни в количественном отношении. Письмо 72, 1896 г.

Важно, чтобы пища была приготовлена тщательно, чтобы аппетит, если он не извращен, мог ощутить ее вкус. Поскольку мы в принципе отвергаем мясо, масло, мясные пироги, специи, сало и все, что раздражает желудок и разрушает наше здоровье, мы никогда не должны думать, что то, что мы едим, не очень важно. Свидетельства, том. 2, с. 367.

Неправильно есть только для того, чтобы удовлетворить аппетит, но вы не должны быть безразличны к качеству еды и способу ее приготовления. Если пища, которую мы едим, невкусная, организм не получает столько питательных веществ. Пищу необходимо тщательно выбирать и готовить с умом и умением. Наука хорошей жизни, с. 300.

**Стандартизированный завтрак.** Я бы заплатил повару больше, чем за любую другую часть своей работы. Если этот человек не приспособлен и не умеет готовить, вы увидите, как это случилось с нами, стандартизированный завтрак — кукурузная каша, хлебопекарный хлеб и какой-то соус, и это все, за исключением мало молока. Теперь те, кто ест это месяцами, зная, что им будет предложено при каждом приеме пищи, начинают бояться времени, которое должно быть для них интересно, как и страшного периода дня. Я не думаю, что вы поймете все это, пока не испытаете это на собственном опыте. Но я действительно озадачен этим. Стоит ли повторять приготовления к

приходя в это место, я бы сказал: дайте мне опытного повара, обладающего некоторыми творческими способностями, чтобы приготовить простые и полезные блюда, не раздражающие аппетит. Письмо 19в, 1892 г.

**Учеба и практика.** Многие не думают, что это [приготовление пищи] является обязанностью, и поэтому не стараются готовить еду должным образом. Это можно сделать простым, полезным и легким способом, без сала, масла и мяса. Умение должно сочетаться с простотой. Для этого женщинам необходимо читать, а затем с терпением применять на практике прочитанное. Многие страдают, потому что им нечего делать. Им я говорю: пришло время пробудить ваши дремлющие энергии и начать читать.

Научитесь готовить просто, но так, чтобы получать самую вкусную и полезную еду.

Поскольку неправильно готовить только для того, чтобы доставить удовольствие вкусу или удовлетворить аппетит, никто не допускает мысли, что плохое питание является правильным. Многие из них ослаблены болезнями и нуждаются в питательной, обильной и хорошо приготовленной диете.

Религиозный долг тех, кто готовит, научиться готовить здоровую пищу разными способами, чтобы ее можно было есть с удовольствием. Матери должны учить своих детей готовить. Какая отрасль образования молодой девушки может быть столь же важной? Еда имеет отношение к жизни. Скучная, обедненная, плохо приготовленная пища постоянно обедняет кровь, ослабляя синтезирующие ее органы. Крайне важно, чтобы кулинарное искусство считалось одним из важнейших предметов в образовании. Хороших поваров мало. Молодые женщины думают, что стать поваром – значит опуститься до низкой профессии. Это не так. Они не смотрят на проблему с правильной точки зрения. Знания о приготовлении здоровой пищи, в частности хлеба, не являются второстепенной наукой.

Матери пренебрегают этой отраслью образования своих дочерей. Они берут на себя бремя забот и труда, быстро утомляются, а дочке разрешается ходить в гости, вязать крючком или считать свое удовольствие. Это неправильно понятая любовь, неправильно понятая доброта. Мать причиняет дочери вред, вред, который часто сохраняется на всю жизнь. В том возрасте, когда она должна быть в состоянии взять на себя некоторые жизненные обязанности, она оказывается для них непригодной. Они не будут заботиться или взимать плату. Они гуляют без дела, пренебрегая своими обязанностями, а мать сгибается под тяжестью своей ноши и забот, как машина, отягощенная снопами. Дочь не намерена быть нелюбящей, но она беспечна и легкомысленна, иначе она заметила бы усталый вид и уловила бы выражение боли на лице матери, пытающейся внести свой вклад, взять на себя большую тяжесть ответственности. , облегчая свою мать, которую Он должен освободить от забот, иначе он упадет на ложе страданий и, может быть, смерти.

Почему матери так слепы и небрежны в воспитании своих дочерей? Я огорчился, посещая разные семьи, видя матерей, несущих тяжёлое бремя, в то время как дочь, проявлявшая бодрость духа и имевшая изрядную дозу здоровья и бодрости, не чувствовала ни заботы, ни заботы. Когда собираются большие собрания и семьи перегружены посетителями, я видел, как мать несет это бремя, взяв на себя заботу обо всем, в то время как дочери сидят, болтая со своими юными друзьями в социальном обмене. Эти вещи кажутся мне настолько неправильными, что я едва могу удержаться от разговора с легкомысленными девушками и приглашения их идти на работу. Освободите свою уставшую мать. Я отвел ее в гостиную и посоветовал ей отдохнуть и насладиться обществом своих друзей.

Но дочери в этом деле не совсем виноваты. Мать пропала. Он не учил терпеливо своих дочерей готовить. Вы знаете, что им не хватает знаний в кулинарии, и поэтому не чувствуете никакого облегчения от работы. Ему необходимо уделять внимание всему, что требует заботы, размышления и внимания. Девочки должны быть полностью проинструктированы на кухне.

Какими бы ни были ваши жизненные обстоятельства, есть знания, которые можно применить на практике. Именно отрасль образования оказывает самое непосредственное влияние на жизнь человека, особенно тех, кто нам наиболее дорог.

Многие жены и матери, не имеющие надлежащего образования и не обладающие навыками кулинарного искусства, каждый день преподносят своей семье плохо приготовленную пищу, которая неуклонно и уверенно разрушает их жизнь.

органов пищеварения, готовя кровь плохого качества и нередко вызывая острые приступы воспалительных заболеваний, вызывая преждевременную смерть.

**Ободряйте тех, кто учится** – Религиозный долг каждой молодой христианки и женщины – немедленно научиться печь хороший хлеб, не кислый, а легкий, из муки грубого помола. Матери должны брать с собой дочерей на кухню, когда они еще очень маленькие, обучая их искусству приготовления пищи. Они не могут ожидать, что их дочери поймут тайны домашнего хозяйства, не получив образования. Они должны учить их терпеливо, с любовью, делая службу как можно более приятной своим веселым выражением лица и ободряющими словами одобрения. Если они потерпят неудачу один, два или три раза, не вините их. Уныние уже делает свое дело и искушает вас сказать: «Это бесполезно; Я не могу этого сделать» . Сейчас не время для цензуры. Воля становится слабой. Это требует поощрения словами, которые ободряют, ободряют, вселяют надежду, например: «Не беспокойтесь о допущенных вами ошибках. Вы только начинаете, и совершать ошибки – это естественно. Попробуйте еще раз. Сосредоточьтесь на том, что делаешь, будь очень осторожен, и ты обязательно добьешься успеха» . Многие матери не осознают важности этой отрасли знаний и вместо того, чтобы хлопотать и заботиться о наставлении дочерей и мириться с их ошибками и ошибками, пока они учатся, предпочитают делать все сами. А когда их дочери ошибаются в своих усилиях, они отсылают их со словами: «Это бесполезно, ты не можешь сделать то или это» . Меня это только смущает и беспокоит больше, чем помогает» .

Таким образом, первые усилия ученицы отталкиваются, а первая неудача настолько охлаждает ее интерес и пыл к учебе, что она боится нового опыта и предлагает шитье, вязание, ведение домашнего хозяйства — все, что угодно, кроме готовки. Тогда во многом виновата мать. Ему следовало бы терпеливо наставлять ее, чтобы она путем практики приобрела опыт, устраняющий застенчивость и исправляющий менее искусные движения неопытного работника. Свидетельства, том. 1, стр. 681-685.

**Уроки кулинарии важнее музыки.** Некоторые призваны к выполнению скромных обязанностей – например, к кулинарии. Кулинарная наука, однако, имеет немаловажное значение. Умелое приготовление пищи — одно из важнейших искусств, занимающее более высокое место, чем обучение музыке или шитью. При этом я не хочу умалять преподавание музыки или шитья, поскольку они необходимы. Однако еще более важным является искусство приготовления пищи, которая будет одновременно полезной и вкусной. Это искусство следует считать ценнейшим из всех искусств, так как оно так тесно связано с жизнью. Ей следует уделять больше внимания; потому что для образования хорошей крови организму нужна хорошая пища. Основой всего, что сохраняет здоровье людей, является врачебно-миссионерская работа хорошей кухни.

Реформа здравоохранения часто искажается приготовлением несъедобной пищи.

Прежде чем реформа здравоохранения сможет добиться успеха, необходимо устранить недостаток знаний о здоровой кулинарии.

Хороших поваров мало. Многим матерям необходимо брать уроки кулинарии, чтобы иметь возможность преподнести своим семьям хорошо приготовленную и красивую еду.

Прежде чем дети брали уроки игры на органе и игре на фортепиано, им следует брать уроки на кухне.

Работа по обучению кулинарии не обязательно должна исключать музыку, но это менее важно, чем обучение приготовлению здоровой и аппетитной пищи. Рукопись 95, 1901 г. Ваши дочери могут любить музыку, и это может быть очень хорошо и увеличить счастье семьи; но знание музыки без знания кулинарного искусства не имеет большой ценности.

Когда у ваших дочерей будет своя семья, определенные знания в музыке и рукоделии не будут гарантией того, что хорошо приготовленная еда, приготовленная с умом, не будет стыдно преподнести ее перед самыми уважаемыми друзьями. Матери, ваша работа священна.

Пусть Бог поможет вам предпринять это, помня о Его славе, работая ревностно, терпеливо и с любовью ради настоящего и будущего блага ваших детей, стремясь исключительно к славе Божией.

Свидетельства, том. 2, с. 538-539.

Обучайте тайнам кулинарного искусства. Не пренебрегайте обучением своих детей кулинарии. Поступая так, вы сообщаете им принципы, которыми они должны руководствоваться в своем религиозном образовании. Давая своим детям уроки физиологии и обучая их готовить просто и в то же время умело, вы закладываете основу для самых полезных отраслей образования. Приготовление вкусного и легкого хлеба требует умения. В хорошей готовке есть религия, и я сомневаюсь в религии тех, кто слишком невежествен и беспечен, чтобы научиться готовить.

Бедная кухня медленно ослабляет жизненную энергию тысяч людей. Опасно для здоровья и жизни есть за определенными столами тяжелый, кислый хлеб и другие продукты, приготовленные таким же образом. Матери, вместо того чтобы давать своим дочерям музыкальное образование, обучайте их тем полезным областям, которые имеют самую тесную связь со здоровьем и жизнью. Научите их всем тайнам кухни.

Покажите им, что это часть их образования и необходима для того, чтобы стать христианами. Если пища не приготовлена здоровым и вкусным способом, она не сможет превратиться в хорошую кровь или восстановить изношенные ткани» . Свидетельства, том. 2, с. 537 и 538. CRA, 257-264. **С ЧЕГО НАЧИНАЕТСЯ ПРЯМАЯ ЦИТАТА?**

### КЕПКА. 21 ПИТАНИЕ И ДОСТАТОЧНОЕ КОЛИЧЕСТВО ПИТАНИЯ

«Желудку необходимо уделять пристальное внимание. Его не следует держать в постоянной работе. Дайте этому органу, с которым плохо обращаются и часто злоупотребляют, немного покоя, покоя и покоя. После того, как желудок выполнил свою работу, связанную с едой, не нагружайте его дополнительной работой, прежде чем он получит возможность отдохнуть и пока природа не обеспечит его достаточным запасом желудочного сока, чтобы позаботиться о большем количестве пищи. Между приемом пищи и приемом пищи должно пройти, по крайней мере, пять часов, и всегда имейте в виду, что, если вы захотите провести эксперимент, вы увидите, что два приема пищи предпочтительнее трех» . Письмо 73а, 1896 г. CRA, 173.

«Привычка есть всего два раза в день вообще оказывается полезной для здоровья; однако при определенных обстоятельствах некоторым людям может потребоваться третий прием пищи. Однако это должна быть очень легкая и легкоусвояемая пища. Крекеры, или поджаренный хлеб с фруктами, или зерновой напиток — это наиболее подходящие продукты для ужина» . КБВ, 321.

«Никогда не следует принимать второй прием пищи до того, как желудок успеет отдохнуть от работы по перевариванию предыдущего приема пищи. Если вы хотите есть третий прием пищи, он должен быть легким и за несколько часов до сна» . КРА, 158.

«Что касается вопроса режима, то к этому вопросу нужно относиться с такой осторожностью, чтобы не создавать впечатления навязывания. Необходимо показать, что двухразовое питание гораздо полезнее для здоровья, чем трехразовое. Однако не должно быть авторитарного навязывания. Никто, связанный с больницей, не должен быть принужден к переходу на систему двухразового питания. Убеждение более целесообразно, чем сила» . КРА, 177.

«Многие имеют пагубную привычку есть непосредственно перед сном. **ГДЕ ЗАКАНЧИВАЕТСЯ ПРЯМАЯ ЦИТАТА?** Возможно, они регулярно питались три раза; однако, поскольку они чувствуют слабость, как если бы они были голодны, они перекусывают или едят в четвертый раз.

Потворствовав этой неправильной практике, она вошла в привычку, и у них сложилось впечатление, что они не могут заснуть, не перекусив перед сном. Во многих случаях причиной этого обморока является переутомление органов пищеварения в течение дня из-за недостаточной пищи, поступающей в желудок слишком часто и в чрезмерных количествах. Перегруженные таким образом органы пищеварения устают и требуют периода полного отдыха от работы, чтобы восстановить истощенную энергию. Никогда не следует принимать второй прием пищи, пока желудок не успел отдохнуть от работы по перевариванию предыдущего приема пищи. Если принимается третий прием пищи, он должен быть легким и приниматься за несколько часов до сна.

Однако у многих бедный, уставший желудок напрасно протестует против своей усталости. Он наполняется большим количеством пищи, которая приводит органы пищеварения в движение, чтобы снова выполнять ту же работу в часы отдыха. Сон этих людей обычно нарушается неприятными сновидениями, и утром они просыпаются с плохим самочувствием. Появляется чувство слабости и отсутствие аппетита. О

весь организм ощущает недостаток энергии. За короткое время органы пищеварения изнашиваются, так как не успевают отдохнуть. Эти люди становятся несчастными диспептиками и задаются вопросом, что могло сделать их такими. Причина принесла верный результат. Если следовать этой практике в течение длительного периода времени, здоровье серьезно ослабнет. Кровь становится нечистой, лицо бледнеет, часто появляются высыпания. От этих людей часто можно услышать жалобы на частые боли и раздражения в области желудка, а при работе у них настолько устает желудок, что они вынуждены отказываться от работы и отдыха. Они, кажется, не понимают причину такого положения дел; потому что в остальном они внешне здоровы.

Тех, кто перешел с трехразового питания на двухразовое, поначалу будет более или менее беспокоить слабость, особенно в те моменты, когда у них была привычка принимать третий прием пищи. Но если вы будете упорствовать в течение короткого времени, эта протрация исчезнет.

Желудок, когда мы ложимся спать, должен закончить всю свою работу, чтобы насладиться отдыхом, как и другие части тела. Работа пищеварения не должна продолжаться ни в какое время во время сна. После перегрузки и выполнения своей задачи желудок истощается, что вызывает чувство утомления. Поэтому многие заблуждаются, думая, что именно недостаток еды вызывает это ощущение, и, не давая желудку времени на отдых, принимают больше еды, которая в данный момент снимает слабость. И чем больше вы потворствуете своему аппетиту, тем больше он будет требовать удовлетворения. Этот обморок обычно является результатом употребления мяса, причём частого и в больших количествах. Желудок устает от постоянной активности, заботы о пище, которая не всегда самая полезная. Без времени на отдых органы пищеварения ослабевают, что приводит к ощущению усталости и желанию часто есть. Лекарство, которое им необходимо, — это есть реже и в меньшем количестве, удовлетворяя себя простой и натуральной пищей, питаясь два, максимум три раза в день. Желудок нуждается в регулярных периодах работы и отдыха; и поэтому нерегулярное питание между приемами пищи является одним из самых вредных нарушений законов о здоровье. При регулярных привычках и правильном питании желудок постепенно восстановится» . Как жить, стр. 55-57. КРА, 174-

#### 175. ГДЕ НАЧИНАЕТСЯ ПРЯМАЯ ЦИТАТА?

«Легкий завтрак – это обычай и норма общества. Но это не лучший способ лечения желудка. За завтраком желудок лучше воспринимает больше пищи, чем во второй или третий прием пищи. Привычка недостаточно завтракать и обильно обедать – это неправильно. Сделайте так, чтобы ваш завтрак больше соответствовал самому обильному приему пищи за день» . Письмо 3, 1884 г. CRA, 173.

#### КЕПКА. 22 ЧТО ЕСТЬ?

«Благословение свежих фруктов» . Я так благодарен Богу, что, когда Адам потерял свой Эдемский дом, Господь не лишил его запаса фруктов. Письмо 157, 1900 г.

Господь хочет, чтобы те, кто живет в странах, где они проводят большую часть года, осознали благословение, которое они имеют в этих плодах. Чем больше мы используем свежих фруктов, сорванных с дерева, тем больше благословение. Свидетельства, том. 7, с. 126.

Нам было бы полезно меньше готовить и есть больше натуральных фруктов. Давайте научим людей есть в изобилии виноград, яблоки, персики, груши, ежевику и любые другие фрукты, которые они могут получить. Будьте готовы и консервируйте для использования зимой, используя как можно больше стекла вместо банок. Свидетельства, том. 7, с. 134.

При диспепсии желудка можно ставить на стол фрукты разных видов, но не слишком большого разнообразия в один прием пищи. Свидетельства, том. 2, с. 373.

Мы особенно рекомендуем фрукты как фактор здоровья. Но даже фрукты не следует есть после полноценного приема других продуктов. Рукопись 43, 1908 г.

Овощи и фрукты, хорошо приготовленные в свое время, принесут пользу, если они самого лучшего качества, не имеют ни малейших признаков порчи, здоровы и не подвержены болезням или гнили. Больше людей умирает от употребления в пищу испорченных фруктов и овощей, которые ферментируются в желудке и производят отравленную кровь, чем мы думаем. Письмо 12, 1887 г.

Простое, но щедрое предоставление фруктов — это лучшая пища, которую можно предложить тем, кто готовится к работе Божьей. Письмо 103, 1896 г.

**Часть правильного питания.** Зерновые, фрукты, орехи и овощи составляют режим питания, выбранный нашим Создателем. Эти продукты, приготовленные самым простым и естественным способом, являются самыми полезными и питательными. Они обеспечивают силу, выносливость и интеллектуальную энергию, которым не способствует более сложная и стимулирующая диета. Наука хорошей жизни, с. 296.

В крупах, фруктах, овощах и орехах мы находим все необходимые нам элементы. Если мы придем к Господу в простоте духа, Он научит нас готовить полезную пищу без примеси плоти. Рукопись 27, 1906 г.

**Временный бережливый режим.** Неумеренность в еде часто является причиной болезней, и больше всего природа нуждается в освобождении от наложенного на нее непосильного бремени. Во многих случаях болезни лучшим средством является голодание одного или двух приемов пищи, чтобы переутомленные органы пищеварения имели возможность отдохнуть. Фруктовый режим в течение нескольких дней часто приносит большую пользу тем, кто работает с мозгом. Часто короткий период полного воздержания от пищи, за которым следует прием простой и умеренной пищи, приводит к излечению благодаря собственным восстановительным усилиям природы. Режим воздержания в течение месяца-двух убедил бы многих больных, что путь самоотречения — это путь к здоровью. Наука хорошей жизни, с. 235.

**Овощи** — Свежие овощи, приготовленные просто. Все они должны быть связаны с особой ценностью свежих фруктов и овощей из сада и огорода. Рукопись 13, 1911 г.

Фрукты, крупы и овощи, приготовленные просто, без каких-либо приправ и жиров, вместе с молоком и сливками составляют самую здоровую диету. Они передают организму питание и придают силу сопротивления и интеллектуальную энергию, не вызываемую стимулирующим режимом. Советы по здоровью, с. 115.

Для тех, кто умеет их употреблять, хорошие овощи, приготовленные здоровым способом, являются лучшей пищей, чем каша или каша. Рукопись 3, 1897 г.

Овощи следует сделать аппетитными, добавив немного молока, сливок или чего-то подобного.

Свидетельства, том. 9, с. 162.

**Часть полноценного рациона.** Простые крупы, фрукты и овощи обладают всеми питательными свойствами, необходимыми для формирования хорошей крови. Мясная диета не может этого сделать. Письмо 70, 1896 г.

Мы состоим из того, что мы едим. Усилим ли мы чувственные страсти, употребляя животную пищу? Вместо того, чтобы прививать вкус к сырой диете, настало время приучить себя питаться фруктами, крупами и овощами. К мясу можно подать множество простых, совершенно полезных и питательных блюд. Мужчинам с хорошим аппетитом необходимо много овощей, фруктов и круп. Письмо 3, 1884 г.

Намерение Господа состоит в том, чтобы заставить Свой народ вернуться к питанию простыми фруктами, овощами и крупами. Письмо 72, 1896 г.

**Некоторые не могут употреблять овощи.** В медицинском учреждении приходится удовлетворять разные аппетиты. Некоторым требуются хорошо приготовленные овощи, чтобы удовлетворить свои особые потребности. Другие не смогли употреблять овощи, не пострадав от последствий. Письмо 45, 1903 г.

**Английский и сладкий картофель.** Мы не считаем, что картофель фри полезен для здоровья, поскольку при его приготовлении содержится больше или меньше жира или масла. Самый полезный отварной или жареный картофель, подаваемый со сливками и небольшим количеством соли. Оставшийся картофель и сладкий картофель готовят с небольшим количеством сливок и соли и снова обжаривают, а не жарят; они превосходны. Письмо 322, 1905 г.

**Фасоль – полезное блюдо.** Еще одно очень простое, но полезное блюдо – вареная или жареная фасоль. Часть его растереть с водой, добавить молоко или сливки и сварить бульон. Свидетельства, том. 2, с. 603.

Многие не понимают, насколько важно иметь землю для обработки и выращивать фрукты и овощи, чтобы их стол был обеспечен этими вещами. Мне поручено сказать каждой семье и каждой церкви: Бог благословит вас, когда вы будете совершать свое спасение со страхом и трепетом, опасаясь, что из-за недостатка мудрости в обращении с телом вы разрушите план Божий для вас. Письмо 5, 1904 г.

Необходимо принять меры для получения запаса сушеной сладкой кукурузы. Тыквы можно высушить и с пользой использовать для приготовления пирогов зимой. Письмо 195, 1905 г.

**Овощи и помидоры в режиме Елены Уайт.** Вы говорите о моем режиме. Я не привязался к чему-то настолько, чтобы не мог есть ничего другого. Но когда дело доходит до овощей, вам не о чем беспокоиться; потому что я точно знаю, что в регионе, где я живу, есть много видов овощной продукции, которую я могу использовать в качестве листовых овощей. Я смогу достать листья желтой лабазы, нежный одуванчик и горчицу. Там будет гораздо больше продуктов питания, чем было возможно в Австралии, и более высокого качества. А если больше ничего не было, то есть производство круп.

Письмо 31, 1901 г.

Я потерял аппетит незадолго до того, как отправиться на Восток. Однако теперь он вернулся; и я чувствую себя очень голодным, когда приходит время еды. Мой зеленый чертополох хорошо готовят со стерилизованными сливками и лимонным соком, так как он очень аппетитный. Я ем очень жидкий суп с лапшой и помидорами в один прием пищи и листовую зелень в следующий. Я снова начал есть картофель. Вся моя еда кажется мне вкусной. Я подобен лихорадочному больному, который наполовину голоден, и мне грозит опасность переедания. Письмо 10, 1902 г.

Помидоры, которые вы прислали, были очень хорошими и вкусными. Я считаю, что помидоры для меня лучший продукт питания. Письмо 70, 1900 г.

Мы выращиваем достаточно кукурузы и гороха для себя и своих соседей. Мы сушим сладкую кукурузу для использования зимой; потом, когда оно нам понадобится, мы размоем его на мельнице и приготовим. Благодаря этому получаются самые вкусные супы и другие блюда.

Во времена винограда он у нас имеется в изобилии, а также сливы и яблоки, определенное количество вишни, персиков, груш и оливок, которые мы готовим сами. Мы также выращиваем большое количество помидоров. Я никогда не оправдываюсь за еду, которую мы имеем на столе. Я не верю, что Богу угодно, чтобы мы это делали. Наши посетители едят так же, как и мы, и, похоже, им нравится наше меню» . Письмо 363, 1907 г. CRA, 309–324. **C**

**ЧЕГО НАЧИНАЕТСЯ ЦИТАТА ПРЯМОЙ?**

**Замена вредных предметов.** В наших медицинских учреждениях должны быть даны четкие инструкции по воздержанию. Пациентам следует объяснить вред опьяняющих напитков и пользу полного воздержания. Их следует попросить отказаться от того, что погубило их здоровье, и заменить их обилием фруктов. Можно получить апельсины, лимоны, сливы, персики и многие другие сорта; ибо Божий мир продуктивен, если приложить кропотливые усилия. Письмо 145, 1904 г.

Не употребляйте слишком много соли, избегайте соленых огурцов и острой пищи, ешьте много фруктов, и раздражение, вызывающее обильное питье во время еды, практически исчезнет. Наука хорошей жизни, с. 305.

**Консервирование и сушка.** Везде, где есть изобилие фруктов, следует заготовить их обильный запас на зиму, сохранив их приготовленными или сушеными. Мелкие плоды, например клубника, ежевика, смородина и другие, могут дать преимущество во многих местах, где они мало используются и где их выращиванием пренебрегают.

При домашнем консервировании по возможности следует использовать стекло, желательнее над банками. Особого внимания заслуживает то, что консервируемые плоды находятся в хорошем состоянии.

Используйте мало сахара и готовьте фрукты только по мере необходимости, чтобы сохранить их. Приготовленные таким образом, они являются отличной заменой свежим фруктам.

Везде, где по умеренной цене можно приобрести сухофрукты, такие как изюм, сливы, яблоки, груши, персики и абрикосы, обнаружится, что их можно использовать в качестве основного продукта питания в гораздо большем количестве, чем обычно, и с лучшими показателями здоровья всех классов. Наука хорошей жизни, с. 299.

Яблочное пюре, консервированное в банках, полезно и вкусно. Из груш и вишен, если они есть, получится отличное пюре для зимнего употребления. Письмо 195, 1905 г.

Если вы сможете достать яблоки, с фруктами у вас все будет в порядке, даже если больше ничего у вас не будет. Я не думаю, что такое большое разнообразие фруктов необходимо; тем не менее, их необходимо тщательно собирать и сохранять в сезон, чтобы использовать их, когда яблоки недоступны.

Яблоки превосходят любые фрукты для растущего человека. Письмо 5, 1870 г.

**Свежие из фруктового сада и двора.** Есть еще одно преимущество, которое можно получить, выращивая фрукты в наших больницах. На столе могут быть фрукты, абсолютно неповрежденные и только что сорванные с дерева. Рукопись 114, 1902 г.

Семьи и учреждения должны научиться больше обрабатывать и улучшать землю. Если бы люди только знали ценность продуктов земли, которые они производят в свое время, они бы приложили больше усилий для обработки почвы. Каждый должен почувствовать причастность к особой ценности свежих фруктов и овощей, собранных в саду и огороде. По мере увеличения числа пациентов и студентов потребуется больше земли. Можно было посадить виноградные лозы, что позволило заведению производить виноград. Апельсиновая роща в подходящем месте была бы благословением. Рукопись 13, 1911 г.

**Зерновые в диете, выбранной Создателем.** Зерновые, фрукты, орехи и овощи составляют диетический режим, выбранный нашим Создателем. Эти продукты, приготовленные самым простым и естественным способом, являются самыми полезными и питательными. Они обеспечивают силу, выносливость и интеллектуальную энергию, которым не способствует более сложная и стимулирующая диета. Наука хорошей жизни, с. 296.

Те, кто ест мясо, едят только подержанные крупы и овощи; ибо животное получает от этих вещей пищу, способствующую росту. Жизнь, обнаруженная в крупах и овощах, переходит к тем, кто их ест. Мы получаем его, поедая мясо животного. Насколько лучше было бы получить его непосредственно, употребляя в пищу то, что Бог предусмотрел для нас! Наука хорошей жизни, с.

313. При отказе от мяса его следует заменить разнообразными крупами, орехами, овощами и фруктами, которые будут питательны и в то же время аппетитны. Место мяса должно быть заполнено здоровой и недорогой едой. Наука хорошей жизни, стр. 316-317.

Ошибочно полагать, что мышечная сила зависит от употребления животной пищи. Потребности организма можно лучше удовлетворить и обрести более крепкое здоровье, если перестать его использовать.

Крупы с фруктами, орехами и овощами содержат все питательные свойства, необходимые для формирования хорошей крови. Наука хорошей жизни, с. 316.

В крупах, фруктах, овощах и орехах мы находим все необходимые нам пищевые элементы. Если мы придем к Господу в простоте духа, Он научит нас готовить здоровую пищу, свободную от примеси мяса. Рукопись 27, 1906 г.

Природные запасы фруктов, орехов и злаков достаточны; и с каждым годом продукты всех земель распределяются более широко среди всех благодаря средствам транспорта. В результате многие продукты питания, которые всего несколько лет назад считались дорогой роскошью, теперь доступны каждому как предметы повседневного обихода. Наука хорошей жизни, с. 297.

Если мы будем разумно планировать, то продукты, способствующие хорошему здоровью, можно будет приобрести почти в каждой стране. Различные готовые продукты из риса, пшеницы, кукурузы и овса рассылаются повсюду, а также фасоль, горох и чечевица. Они вместе с национальными или импортными фруктами и

Количество овощей, доступных во всех местах, дает возможность выбрать полноценный режим питания без употребления мясных продуктов. Наука хорошей жизни, с. 299.

Правильно приготовленные – фрукты, крупы и овощи, приготовленные простым способом, без каких-либо специй и животных жиров, составляют самую полезную диету с молоком или сливками. Они питают тело, придают силу выносливости и силу интеллекта, которые не достигаются при стимулирующем режиме. Христианское воздержание и библейская гигиена, с. 47.

Злаки и фрукты, приготовленные без жира и в максимально естественном состоянии, должны быть пищей на столах всех, кто утверждает, что готовится к переселению на небеса. 2, с. 352.

**Каша** – крупы, используемые в каше, должны вариться несколько часов. Но мягкая или жидкая пища менее полезна, чем сухая, которая требует тщательного пережевывания. Наука хорошей жизни, с. 301.

Некоторые искренне полагают, что правильное питание состоит именно из каш. Употребление большого количества каши не принесет здоровья органам пищеварения; поскольку он очень похож на жидкости.

Поощряйте употребление фруктов, овощей и хлеба. Наставник юношества, 31 мая 1894 года.

Можно приготовить кашу из цельнозерновой муки. Если мука очень крупная, ее можно просеять и, пока каша горячая, добавить молоко. Из этого получится очень вкусное и полезное блюдо для лагеря. Свидетельства, том. 2, с. 603.

**Хлеб – крылатая фраза жизни.** Религия побуждает матерей печь хлеб самого высокого качества. Хлеб должен быть идеально пропеченным внутри и снаружи. Здоровье желудка требует, чтобы он был легким и сухим. Хлеб – это настоящая крылатая фраза жизни, и поэтому каждый повар должен уметь его готовить. Рукопись 34, 1899 г.

**Религия в хорошо приготовленном хлебе.** Некоторые люди считают, что правильное приготовление пищи не является религиозной обязанностью; следовательно, они не пытаются научиться это делать.

Хлебу перед выпечкой дают прокиснуть, а добавленный для исправления невнимательности повара бикарбонат делает его совершенно непригодным для человеческого желудка. Чтобы испечь хороший хлеб, нужны мысли и забота. Однако в хорошем хлебе больше религии, чем многие думают. Христианское воздержание и библейская гигиена, с. 47.

Религиозный долг каждого молодого христианина и каждой женщины – как можно скорее научиться печь хороший, свободный от кислотности и света хлеб из цельнозерновой муки. Свидетельства, том. 1, стр. 684.

Использование бикарбоната или разрыхлителя в хлебе вредно и ненужно. Бикарбонат вызывает воспаление желудка, часто отравляя весь организм. Многие хозяйки думают, что без бикарбоната нельзя испечь хороший хлеб, но это ошибка. Если вы потрудитесь изучить более эффективные методы, ваш хлеб будет полезнее и с точки зрения естественного вкуса гораздо приятнее.

Использование молока в дрожжевом хлебе. При приготовлении рыхлого или дрожжевого хлеба вместо воды нельзя использовать молоко. Это требует дополнительных затрат и делает хлеб менее полезным. Хлеб, приготовленный на молоке, не хранится так долго после выпечки, как хлеб, приготовленный на воде, и легче бродит в желудке.

Теплый хлеб на закваске. Хлеб должен быть легким и приятным. Нельзя допускать даже малейшего следа кислотности.

Буханки должны быть небольшими и пропеченными настолько идеально, чтобы, насколько это возможно, были уничтожены дрожжевые палочки. Любой вид дрожжевого хлеба, горячий или свежий, трудно переварить. Он никогда не должен появляться за столом. Однако это не относится к пресному хлебу.

Свежий пшеничный хлеб, без дрожжей и дрожжей, выпеченный в очень горячей духовке, вкусен и в то же время полезен.

Тосты – один из самых легкоусвояемых и вкусных продуктов. Нарезьте обычный хлеб ломтиками и поставьте в духовку до тех пор, пока не исчезнут последние следы влаги. Затем дайте ему слегка и равномерно подрумяниться. Этот хлеб можно хранить в сухом месте гораздо дольше, чем обычный хлеб, и, если

Немного подогрев в духовке перед подачей, он будет как новый тост. Наука хорошей жизни, стр. 300-302.

**Старый хлеб предпочтительнее нового.** Хлеб двух- или трехдневной выдержки полезнее нового. Хлеб, высушенный в духовке, является одним из самых полезных продуктов питания. Письмо 142, 1900 г. Хлеб из цельнозерновой муки часто бывает тяжелым, кислым и лишь частично пропеченным. Это происходит из-за отсутствия интереса к обучению и невнимательности при выполнении важной обязанности по приготовлению пищи. Иногда мы находим мягкие, сухие, сырые сны, печенье и другие подобные вещи. И тогда повара скажут вам, что они прекрасно умеют готовить по-старому, но, по правде говоря, в их семьях не любят цельнозерновой хлеб; что они бы умерли от голода, если бы жили так.

Я говорил себе: я не удивляюсь этому. Это ваш способ приготовления еды, который делает ее такой безвкусной. Подобная еда наверняка вызовет у людей расстройство желудка. Эти бедные повара и те, кто вынужден есть, скажут вам серьезно, что санитарная реформа им не идет на пользу.

Желудок не способен превращать плохой, тяжелый, кислый хлеб в хорошую пищу; но этот плохой хлеб превратит здоровый желудок в больной орган. Те, кто ест такую пищу, знают, что теряют сопротивляемость. Неужели для этого нет причин? Некоторые из этих людей называют себя реформаторами здравоохранения, но это не так. Они не умеют готовить. Готовят и лепешки, и картошку, и хлеб грубого помола, но порядок тот же, с небольшими вариациями, а организм не укрепляется. Похоже, они считают, что время, потраченное на приобретение достаточного опыта приготовления здоровой и вкусной еды, потрачено зря.

Во многих семьях мы встречаем диспепсии, и часто причиной этого является недостаток хлеба. Хозяйка дома думает, что его нельзя выбрасывать, и они его едят. Разве так можно избавиться от плохо приготовленного хлеба? Положишь ли ты его в желудок, чтобы он превратился в кровь? Способен ли этот орган сделать кислый хлеб полезным? Тяжелый хлеб разжечь? Заплесневелый хлеб на новом хлебе?

Многие жены и матери, не получившие надлежащего образования и не обладающие навыками в кулинарном деле, ежедневно преподносят своей семье плохо приготовленную пищу, которая наверняка разрушает органы пищеварения, образует плохое качество крови и часто вызывает острое заболевание. приступ воспалительного заболевания, вызывающий преждевременную смерть. Многих довело до смерти употребление в пищу тяжелого и кислого хлеба. Мне сообщили о случае, когда работающая девушка испекла партию кислого и тяжелого хлеба. Чтобы избавиться от него и скрыть дело, он бросил их паре больших свиней. Наутро хозяин дома нашел животных мертвыми и, осматривая корыто, нашел кусочки того тяжелого хлеба. Он навел справки, и молодая женщина призналась в содеянном. Он не подумал о том, какое влияние окажет такой хлеб на свиней. Если кислый, тяжелый хлеб убивает свиней, которые могут пожирать гремучих змей и почти все остальное, что отвратительно, то какой эффект это окажет на такой нежный орган, как человеческий желудок? Свидетельства, том. 1, стр. 681-684.

**Преимущество употребления хлеба и другой твердой пищи.** При переходе от мясной пищи к вегетарианской диете необходимо проявлять большую осторожность, чтобы обеспечить стол правильно приготовленной, хорошо приготовленной пищей.

Есть так много каши – ошибка. Гораздо предпочтительнее сухой корм, требующий пережевывания. Приготовление здоровой пищи в этом отношении является благословением. Хороший цельнозерновой хлеб и булочки, приготовленные просто, но с усердием, будут полезны для здоровья. Хлеб никогда не должен иметь ни малейшей кислинки. Его необходимо запекать до полной готовности. Это позволит избежать мягкости и липкости.

Для тех, кто умеет их употреблять, хорошие овощи, приготовленные здоровым способом, полезнее каши или каши. Фрукты, употребляемые с идеально испеченным хлебом двух-трехдневной выдержки, будут более полезными, чем свежий хлеб. Это при медленном и достаточном пережевывании обеспечит организм всем необходимым. Рукопись 3, 1897 г.

Горячее печенье и мясная пища совершенно противоречат принципам санитарной реформы.

Неопубликованные показания, с. два.

Теплое печенье из пищевой соды часто используют с маслом и едят в качестве диетического блюда; однако слабые органы пищеварения не могут не ощущать причиненного им насилия.

Письмо 72, 1896 г.

Мы вернулись в Египет вместо того, чтобы идти в Ханаан. Не изменим ли мы порядок вещей? Неужели на наших столах не будет простой и здоровой еды? Обойдемся ли без горячего печенья, которое вызывает только диспепсию?

Письмо 3, 1884 г.

Горячее печенье, поднявшееся с помощью соды или разрыхлителя, ни в коем случае не должно появляться на нашем столе. Такие изделия непригодны для попадания в желудок. Горячий дрожжевой хлеб любого вида трудно переваривается. Цельнозерновой хлеб, вкусный и в то же время полезный, можно приготовить из муки грубого помола, смешанной с чистой холодной водой и молоком. Однако трудно научить наш народ простоте. Когда мы рекомендуем цельнозерновой хлеб, наши друзья говорят: «О да, мы знаем, как его приготовить!» Мы очень разочаровываемся, когда кажется, что они поднялись с помощью разрыхлителя или кислого молока и бикарбоната. Это не свидетельствует о реформе. Из цельнозерновой муки, смешанной с чистой легкой водой и молоком, получается лучший хлеб, который мы когда-либо ели. Если вода солоноватая, используйте больше натурального молока или добавьте в тесто яйцо. Кукурузный хлеб должен быть идеально пропечен в хорошо разогретой духовке с постоянным жаром.

Для приготовления булочек используйте легкую воду и молоко или немного сливок; Замесите твердое, хорошо замешанное тесто, похожее на соленые крекеры. Запекать на решетке духовки. Они восхитительны. Они требуют достаточного пережевывания, что полезно как для зубов, так и для желудка. Они дают хорошую кровь и придают силу. При таком хлебе и обилии фруктов, овощей и круп, которые в изобилии производит наша страна, не следует желать больших деликатесов. «Ревью энд Геральд» , 8 мая 1883 г.

[Цельнозерновой хлеб лучше белого.](#) Хлеб из белой муки не может обеспечить организм питательными веществами, содержащимися в цельнозерновом хлебе. Обычное употребление хлеба из обработанной муки не может поддерживать организм в здоровом состоянии. У вас неактивная печень. Использование белой муки усугубляет трудности, в которых вы работаете. Свидетельства, том. 2, с. 68.

Для хлеба белая мука высшего сорта не самая лучшая. Его использование не является ни здоровым, ни экономичным. В белой муке высшего сорта отсутствуют питательные элементы, содержащиеся в хлебе из цельной пшеницы. Это частая причина запоров и других нездоровых состояний. Наука хорошей жизни, с. 300.

[Меняйте злаки в своем хлебе.](#) Сама по себе пшеничная мука не лучший вариант для постоянной диеты. Смесь пшеницы, овса и ржи была бы более питательной, чем пшеница, лишенная своих питательных свойств. Письмо 91, 1898 г.

На нашем столе редко есть сладкий хлеб и печенье. Чем меньше сладкого мы едим, тем лучше; Они вызывают расстройство желудка и вызывают нетерпение и раздражительность у тех, кто их употребляет. Письмо 363, 1907 г.

Полезно не добавлять сахар в печенье, которое вы готовите. Некоторым больше нравится сладкое печенье, но оно вредно для органов пищеварения. Письмо 37, 1901 г.

[Искушение переждать:](#) «Многие десерты, приготовление которых занимает так много времени, вредны для вашего здоровья» . Основы христианского образования, с. 227.

Есть много столов, за которыми, как только желудок получил все необходимое для правильного питания организма, появляется еще одна серия, состоящая из пирогов, пудингов и богато украшенных сиропов. Многие, даже наевшись уже достаточно, перейдут границы дозволенного и съедят соблазнительный десерт, который, однако, для них далеко не полезен. Если бы полностью отказаться от добавок, предлагаемых на десерт, это было бы преимуществом.

Письмо 73а, 1896 г.

Потому что модно, в соответствии с нездоровым аппетитом, в желудке скапливается и улучшенное пирожное, и пироги, и пудинги, и все вредное. Стол должен быть разнообразным, иначе испорченный аппетит не будет удовлетворен. Утром эти рабы аппетита часто

Иногда у них неприятный запах изо рта и обложенный язык. Они не наслаждаются здоровьем и недоумевают, почему у них болит голова, у них болит голова и они страдают разными болезнями. Духовные дары, том. 4, с. 130.

Человечество потакало все возрастающему стремлению к изысканной еде, пока не стало модным накапливать в желудке всевозможные деликатесы. Особенно на вечеринках можно почти без ограничений потворствовать своему аппетиту. Мы принимаем участие в изысканных обедах и поздних ужинах, которые состоят из богато приправленного мяса с крепкими соусами, а также украшенных тортов, пирогов, мороженого и т. д. Как жить, стр. 53.

Поскольку это модно, многие из бедных и зависящих от ежедневного труда идут на расходы по приготовлению к посещениям различных видов тортов, варенья, пирогов и разнообразных модных яств, которые только вредят тем, кто в них участвует; когда в то же время им нужна потраченная таким образом сумма на покупку одежды для себя и своих детей. Время, потраченное на приготовление пищи для удовлетворения вкуса за счет желудка, должно быть посвящено моральному и религиозному воспитанию детей. Как жить, стр. 54.

Не является частью здорового и питательного рациона. Многие знают, как готовить разные виды тортов, но это не самое лучшее качество еды, которую можно поставить на стол. Сладкие пирожные, а также пудинги и кремы вызовут нарушения в работе органов пищеварения; и почему мы должны искушать сидящих за столом, предлагая им такие статьи?» Наставник юношества, 31 мая 1894 года.

КРА, 331–333. **С ЧЕГО НАЧИНАЕТСЯ ПРЯМАЯ ЦИТАТА?**

«Пусть те, кто выступает за реформу здравоохранения, усердно стремятся сделать все, что они заявляют.

Откажитесь от всего, что вредно для вашего здоровья. Ешьте простую, здоровую пищу. Фрукты превосходны и позволяют сэкономить много работы на кухне. Откажитесь от изысканных макарон, таких как торты, десерты и другие блюда, приготовленные для того, чтобы вызвать аппетит. Ешьте меньше качественной еды за один прием пищи и с благодарностью» . Письмо 135, 1902 г. CRA, 334.

#### **КЕПКА. 23 ПИТАНИЕ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ И ДЛЯ ДЕТЕЙ**

«Многие родители считают влияние пренатального влияния чем-то второстепенным; Небеса, однако, так не считают. **ГДЕ ЗАКАНЧИВАЕТСЯ ПРЯМАЯ ЦИТАТА** Послание, посланное ангелом Божьим и дважды произнесенное в самой торжественной форме, показывает, что оно заслуживает нашего самого внимательного рассмотрения.

В словах, обращенных к еврейской матери, Бог обращается ко всем матерям всех времен. «Все, что Я сказал женщине, она сохранит» (Суд. 13:13). На счастье ребенка будут влиять привычки матери. Ваши аппетиты и страсти должны руководствоваться принципами. Есть вещи, которых вам следует избегать, с которыми вам нужно бороться, если вы хотите исполнить Божий план для вас, подарив вам ребенка. Если до рождения ребенка она была потакающей своим желанием, эгоистичной, нетерпеливой и требовательной, эти черты отразятся на характере ребенка. Таким образом, многие дети унаследовали почти непреодолимые склонности ко злу.

Но если мать безоговорочно придерживается правильных принципов, если она воздержана и самоотверженна, добра, любяща и самозабывчива, она может передать те же черты характера своему ребенку. Приказ, запрещающий матери пить вино, был очень четким. Каждая капля крепких напитков, которую она выпивает для удовлетворения аппетита, ставит под угрозу физическое, психическое и моральное здоровье ее сына и является прямым грехом против его Создателя.

Многие настойчиво советуют удовлетворить желание каждой матери; поэтому, если он желает какой-либо пищи, какой бы вредной она ни была, она должна полностью удовлетворить его аппетит. Такой метод ложный и пагубный. Ни в коем случае нельзя пренебрегать физическими потребностями матери.

От нее зависят две жизни, и к ее желаниям следует относиться снисходительно, щедро удовлетворять ее нужды.

Но в это время больше, чем в любое другое, и в плане диеты, и во всем остальном следует избегать всего, что могло бы ослабить ваши физические или душевные силы. По повелению Божию на ней лежит самая торжественная обязанность проявлять самообладание над собой. Наука хорошей жизни, стр. 372 и 373.

Когда Господь захотел воздвигнуть Самсона для освобождения Своего народа, Он предписал матери правильный образ жизни еще до рождения сына. И тот же запрет с самого начала должен был быть наложен на мальчика; ибо он должен был быть посвящен Богу как назорей с рождения.

Ангел Господень явился жене Маноя, сообщив ей, что у нее будет сын; и ввиду этого дал ему важные указания: «Итак берегись, не пей вина и сикера, и не ешь ничего нечистого» (Суд. 13:4).

У Бога была важная работа, которую должен был выполнить обещанный сын Маноя, и именно для того, чтобы обеспечить ему необходимые качества для этой работы, привычки матери и сына должны были так тщательно регулироваться. «Он не должен пить ни вина, ни сикера» (Суды 13:14), — было наставление ангела жене Маноя, — «он не должен есть ничего нечистого; все, что Я повелел ему, он сдержит» .

(Суд. 13:14). На ребенка повлияют привычки матери, в лучшую или в худшую сторону. Она сама должна руководствоваться принципами и практиковать воздержание и отречение, если она хочет добиться благополучия своего ребенка. Христианское воздержание и библейская гигиена, стр. 37 и 38.

**Берегите свою жену.** В словах, обращенных к жене Маноя, содержится истина, которую современным матерям следовало бы изучить. Обращаясь к этой матери, Господь обращался ко всем тревожным и печальным матерям того времени, а также ко всем матерям последующих поколений. Да, каждая мать может понять свой долг. Может ли она знать, что характер ее детей будет гораздо больше зависеть от ее привычек до их рождения и от ее личных усилий после их рождения, чем от преимуществ или недостатков внешнего.

«Позаботьтесь о женщине» (Суд. 13:13), — сказал ангел. Будьте готовы противостоять искушению. Их аппетиты и страсти должны контролироваться принципами. О каждой матери можно сказать: «Берегите женщину» (Суд. 13:13). Есть что-то, чего ей следует избегать, с чем-то, с чем ей следует бороться, если она хочет исполнить Божий замысел относительно нее, подарив ей ребенка.

Мать, являющаяся умелой воспитательницей своих детей, должна еще до их рождения сформировать привычки самоотречения и самоконтроля; потому что оно передает им их собственные качества, их собственные черты характера, сильные или слабые. Враг народа разбирается в этом вопросе гораздо лучше, чем многие родители. Он принесет матери искушения, зная, что, если она не будет сопротивляться ему, он сможет через нее повлиять на ее сына. Единственная надежда матери — на Бога. Она может обратиться к Нему за благодатью и силой. Вы не будете искать Его напрасно. Это позволит ей передать своим потомкам качества, которые помогут им добиться успеха в этой жизни и обрести жизнь вечную. Признаки времени, 26 февраля 1902 г.

**Аппетит не должен брать бразды правления в свои руки.** Это широко распространенная ошибка — не изменить жизнь женщины до рождения ее детей. Это широко распространенная ошибка. В этот важный период работа матери должна быть облегчена. В вашем теле происходят большие изменения. Для этого требуется большее количество крови и, следовательно, больше пищи самого питательного качества, чтобы превратиться в кровь. Если у него нет обильного запаса питательной пищи, он не может сохранить свою физическую силу, и плод лишается жизненной силы. Ваша одежда также требует внимания. Вы должны быть осторожны, чтобы защитить свое тело от ощущения холода. Он не должен излишне вытягивать жизненные силы на поверхность, чтобы восполнить недостаток одежды. Если мать лишает себя обилия здоровой и питательной пищи, у нее будет недостаток крови как по качеству, так и по количеству. Его кровообращение будет недостаточным, и плоду будет не хватать тех же элементов. Дети не смогут усваивать пищу, которая может быть преобразована в полезную кровь для питания организма. Благополучие матери и ребенка во многом зависит от хорошей, теплой одежды и запаса питательной пищи. Необходимо учитывать и уделять внимание дополнительному потреблению жизненной энергии матерью.

Но, с другой стороны, представление о том, что женщина в силу своего особого состояния может дать волю своему аппетиту, есть ошибка, основанная на обычае, а не на здравом рассуждении. Аппетит женщины в этом состоянии может быть неустойчивым, капризным, и его трудно удовлетворить; и обычай позволяет ей все, что она воображает, не задумываясь о том, может ли такая пища обеспечить питание для тела и роста ее ребенка. Еда должна быть питательной, но не стимулирующей. По обычаю, если она желает мясных блюд, солений, острых блюд или мясных пирогов, она должна их съесть; Следует учитывать только аппетит. И это большая ошибка, и она наносит большой ущерб.

Этот ущерб невозможно подсчитать. Если и бывает случай, когда необходима простота в питании и особая забота о качестве потребляемой пищи, так это в этот важный период.

Женщины, руководствующиеся принципами и хорошо обученные, не будут отклоняться от простоты своего питания, особенно в это время. Они будут считать, что от них зависит другая жизнь, и будут осторожны во всех своих привычках, и особенно в своем питании. Им не следует есть ничего возбуждающего и не имеющего питательной ценности только потому, что это вкусно. Слишком много консультантов, готовых убедить их сделать то, чего разум подсказывает им, что им не следует делать.

Больные дети рождаются из-за удовлетворения аппетита родителей. Организму не требовалось то разнообразие продуктов, о которых думала мысль. Думать, что, поскольку оно находится в уме, оно должно быть и в желудке, является большой ошибкой, которую христианские женщины должны отвергнуть.

Нельзя позволять воображению контролировать потребности организма. Те, кто позволяют своему вкусу доминировать над собой, понесут наказание за нарушение законов своего существования. И на этом проблема не заканчивается; Пострадают и их невинные дети.

Органы кроветворения не могут превращать приправы, мясные пироги, соленья и вредные мясные блюда в хорошую кровь. И если в желудок попадает так много пищи, что органы пищеварения вынуждены переутомляться, чтобы утилизировать ее и избавить организм от раздражающих веществ, мать поступает несправедливо к себе и передает основу болезни своему ребенку. Если она предпочитает есть так, как ей заблагорассудится и что она себе представляет, независимо от последствий, она понесет наказание, но не одна. Ваш невинный сын пострадает из-за вашей неосмотрительности.

Свидетельства, том. 2, с. 381-383.

**Последствия чрезмерной работы и недостаточного питания.** Во многих случаях мать до рождения детей вынуждена целый день работать, стимулируя кроветворение. О его силе, должно быть, бережно заботились. Его тяготы редко уменьшаются, и этот период, который более всех других должен быть временем отдыха, есть период усталости, печали и печали. Из-за слишком больших усилий с ее стороны она лишает ребенка питания, которое ему предоставила природа, и, нагревая свою кровь, сообщает ребенку о ее плохом качестве. Младенец лишается жизненных сил, лишается физических и психических сил. Как жить, стр. 33-34.

Мне показали процедуру Б. в его собственной семье. Он был строгим и требовательным. Он принял реформу здравоохранения, за которую выступал брат С., и, как и он, придерживался крайних взглядов по этому вопросу; и не имея уравновешенного ума, он совершал ужасные безумства, результатов которых не сотрет время. С помощью выдержек из книг он начал применять на практике теорию, которую, как он слышал, защищал брат С., и, как и он, он поставил перед собой задачу заставить всех принять созданное им правило. Он подчинил свою семью своим строгим правилам, но не смог контролировать собственные чувственные наклонности. Он перестал располагаться на высоте цели, подчиняя себе свое тело. Если бы он правильно знал систему реформы здравоохранения, он бы знал, что его жена не в состоянии родить здоровых детей. Сами непокоренные страсти господствовали, не рассуждая от причины к следствию.

До рождения детей он не относился к жене так, как следует относиться к женщине в его состоянии.

Оно не обеспечивало качество и количество пищи, необходимые для питания двух жизней вместо одной. От нее зависела другая жизнь, а ее организм не получал здоровой и питательной пищи для поддержания сил. Не хватало количества и качества. Его организм требовал перемен, разнообразия и качества более питательной пищи. У него родились дети со слабой пищеварительной системой и плохой кровью. От той пищи, которую вынуждена была получать мать, она не могла обеспечить хорошее качество крови, поэтому и родила золотушных детей» . Свидетельства, том. 2, с. 378 и 379. CRA, 217-222. **С ЧЕГО НАЧИНАЕТСЯ ПРЯМАЯ ЦИТАТА?**

«Вопрос отцов и матерей должен быть: «Что мы будем делать с ребенком, который у нас родится?» Мы представили читателю, что сказал Бог о поведении матери до рождения ее детей. Однако это еще не все. Ангел Гавриил был послан с небесных дворов, чтобы дать указания по уходу за детьми при их рождении, чтобы родители полностью поняли свой долг. **ГДЕ ЗАКАНЧИВАЕТСЯ ПРЯМАЯ ЦИТАТА?**

Примерно во время первого пришествия Христа к Захарии пришел ангел Гавриил с посланием, подобным тому, которое было дано Маною. Старому священнику было сказано, что у его жены родится сын, которого будут называть Иоанном. «И, — сказал ангел, — ты будешь иметь удовольствие и радость, и многие возрадуются о рождении его, ибо он будет велик перед Господи, и не будет пить вина и сикера, и наполнится Духа Святого» (Луки 1:14-15). Это многообещающее дитя должно было быть воспитано в строгом соответствии с умеренными привычками. Ему будет поручена важная работа по реформированию: подготовка пути для Христа.

В народе царила невоздержанность во всех формах. Увлечение вином и изысканной едой настолько умаляло физические силы и унижало нравственность, что самые отвратительные преступления уже не казались греховными. Голос Иоанна должен был прозвучать из пустыни с суровым упреком греховным потворствам людей, а его собственные воздержанные привычки также должны были стать упреком за излишества его времени.

**Истинный принцип реформы.** Усилия работников нашего отдела трезвости недостаточно велики, чтобы изгнать проклятие невоздержания с нашей земли. Однажды сформировавшиеся привычки трудно сломать. Реформа должна начаться с матери до рождения ее детей; и если бы Божьи указания верно выполнялись, невоздержания не было бы.

Каждая мать должна постоянно прилагать усилия, чтобы подчинить свои привычки воле Божией, чтобы она могла работать в согласии с Ним, чтобы уберечь своих детей от пороков современности, разрушающих здоровье и жизнь. Пусть матери без промедления встанут в должные отношения со своим Создателем, чтобы они могли, с помощью Его благодати, воздвигнуть вокруг своих детей барьер против распутства и невоздержанности. Если бы матери следовали этой процедуре, они могли бы увидеть, как их дети, подобно юному Даниилу, достигают высокого уровня моральных и интеллектуальных достижений, становясь благословением для общества и честью для своего Создателя. Признаки времени, 13 сентября 1910 г.

**Младенец** – Самая лучшая еда для ребенка – это то, что дает ему природа. Его не следует без необходимости лишать этого. Бессердечно освобождать мать ради комфорта или социального развлечения от деликатной задачи грудного вскармливания ребенка.

Мать, согласившаяся на то, чтобы ее ребенка кормил грудью другой человек, должна тщательно взвесить, к каким результатам это может привести. В большей или меньшей степени медсестра передает свой темперамент ребенку, которого вскармливает грудью. Наука хорошей жизни, с. 383.

Чтобы идти в ногу с модой, природой злоупотребляли, вместо того, чтобы советоваться с ней. Матери иногда зависят от прислуги, или материнскую грудь приходится заменять бутылочкой. И один из самых деликатных и благодарных обязанностей, которые может выполнить мать ради своего ребенка-иждивенца, долг, соединяющий ее жизнь с жизнью ее собственной и пробуждающий в женских сердцах самые святыя чувства, приносится в жертву убийственному безумию матери. мода. .

Есть матери, которые жертвуют своими материнскими обязанностями по грудному вскармливанию своих детей просто потому, что им слишком неудобно ограничиваться ими, которые являются плодом их организма. Бальный зал и провокационные сцены удовольствия притупляли тонкую чувствительность души; были более привлекательными для любящей моды матери, чем материнские обязанности по отношению к детям. Возможно, она поручает своих детей присмотру служанки, чтобы она могла выполнить по отношению к ним те обязанности, которые должны ложиться исключительно на нее. Его ошибочные привычки делают неприятными для него необходимые обязанности, выполнять которые он должен с радостью, поскольку забота о детях мешает требованиям элегантно жизни. Незнакомка выполняет обязанности матери, давая пищу из своей груди для сохранения жизни.

Это еще не все. Она также передает свое настроение и темперамент грудному ребенку. Жизнь ребенка связана с ее жизнью. Если служанка — женщина грубого типа, страстная и неразумная; если он не будет осторожен в своих нравственных вопросах, то ребенок, по всей вероятности, будет того же или подобного типа. В венах ребенка те же самые грубые качества крови, которые циркулируют в венах медсестры. Матери, которые таким образом отталкивают своих детей от их объятий, отказываясь от материнских обязанностей, потому что они являются бременем, которое они не могут легко вынести, в то время как они посвящают свою жизнь моде, — эти матери недостойны этого имени. Они принижают благородные инстинкты и святые женские качества, предпочитая быть мотыльками модных удовольствий, меньше сознавая свою ответственность перед потомством, чем бессловесные животные. Многие мамы заменяют грудь бутылочками. Это необходимо, когда у них нет еды для своих детей. Но в девяти случаях из десяти неправильные привычки в одежде и еде со времен юности привели их к неспособности выполнять обязанности, возложенные на них природой.

Мне всегда казалось недостатком любви и жестокости к матерям, способным кормить своих детей грудью, брать их от материнской груди к бутылочке. При этом необходима наибольшая забота о том, чтобы молоко было от здоровой коровы, а бутылочка, как и молоко, были идеально чистыми. Об этом часто упускают из виду, и в результате ребенок страдает напрасно. Не исключено, что могут возникнуть расстройства желудка и кишечника, и заболит малыш, весьма достойный жалости, если он родился здоровым. Реформатор здравоохранения, сентябрь 1871 г.

Решающее значение имеет период, в течение которого малыш получает питание от матери. Многие матери, кормя ребенка, позволяли себе слишком много работать, нагревая кровь приготовлением пищи, что серьезно влияло на ребенка не только из-за лихорадочной пищи, поступающей из материнской груди, но и потому, что его кровь была отравлена. Диета Нездоровое питание — режим, приведший весь его организм в лихорадочное состояние, отразившийся таким образом на питании малыша. На это также влияет состояние психики матери. Если она несчастлива, легко возбуждается и раздражается, порождая вспышки страсти, то пища, которую ребенок получает от матери, воспаляется, вызывая нередко колики, судороги, а в некоторых случаях — судороги и обмороки.

Также на характер ребенка в той или иной степени влияет характер пищи, получаемой от матери.

Как же важно тогда, чтобы мать, кормя своего ребенка, сохраняла счастливое состояние ума, совершенно владея своим духом. При этом питание ребенка не страдает, а спокойный и контролируемый порядок ухода матери за ребенком во многом зависит от склада его духа. Если малыш нервничает и легко волнуется, осторожность и спокойствие матери окажут успокаивающее и корректирующее воздействие, и здоровье ребенка может значительно улучшиться.

Неправильное обращение с детьми причинило большой вред. Если ребенок кажется дерзким, ему обычно дают пищу, чтобы успокоить его, тогда как в большинстве случаев самая причина его раздражительности состоит в том, что он получил слишком много еды, сделанной вредной из-за ошибочных привычек матери. Добавление еды только усугубляет ситуацию, ведь желудок и так был перегружен. Как жить, стр. 39 и 40.

**Регулярность в еде.** Первое образование, которое дети должны получить от матери в детстве, должно касаться их физического здоровья. Им следует разрешать только простую пищу того качества, которая поддерживает их наилучшее состояние здоровья, и принимать ее следует только через определенные промежутки времени, не более трех раз в день, причем два приема пищи будут лучше, чем три. Если детей правильно дисциплинировать, они вскоре поймут, что ничего не добьются, плача и злясь. Мудрая мать, воспитывая своих детей, будет действовать не только ради собственного настоящего комфорта, но и ради их будущего блага. И для этого она преподает своим детям важный урок, как контролировать свой аппетит и отказываться от себя, а также что они должны есть, пить и одеваться, помня о своем здоровье. Как жить, стр. 47. Вы не должны позволять своим детям есть сладости, фрукты, орехи или что-либо еще из продуктов питания между приемами пищи. Двухразовое питание для них будет лучше, чем трехразовое. Если родители подадут пример и действуют, руководствуясь принципами, их дети вскоре подчинятся им. Нарушения в питании разрушают здоровое состояние органов пищеварения, и когда ваши дети садятся за стол, им не хочется здоровой пищи; их аппетит жаждет самого главного

вредный. Много раз ваши дети страдали от лихорадки и озноба из-за еды в неуместно, поскольку ответственность за их болезнь несут родители. Долг родителей – следить за тем, чтобы у их детей формировались привычки, способствующие здоровью, тем самым избавляя себя от многих хлопот. Свидетельства, том. 4, с. 502. Детей также слишком часто кормят, что вызывает лихорадочные заболевания и различного рода страдания. Желудок не следует заставлять работать постоянно, у него должны быть периоды отдыха. Без этого дети станут непослушными и раздражительными, часто болеют. Реформатор здравоохранения, сентябрь 1866 г.

**Воспитание аппетита в детстве.** Важность обучения детей здоровому питанию вряд ли можно должным образом оценить. Дети должны усвоить, что им нужно есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть. Эти привычки следует начинать внедрять у маленьких детей.

Ей следует принимать пищу только через регулярные промежутки времени и реже, когда она становится старше. Не желательно давать ему сладости или взрослую пищу, которую он не способен переварить. Забота и регулярность кормления малышей не только способствуют здоровью, делая их тихими и ручными, но и закладывают основу для привычек, которые станут для них благословением в последующие годы.

Когда дети выходят из младенчества, необходимо проявлять большую осторожность в воспитании их вкусов и аппетита. Им часто разрешают есть то, что они предпочитают и когда хотят, не принимая во внимание их здоровье. Усилия и деньги, которые часто тратятся на перекусы, заставляют детей думать, что первая цель в жизни, приносящая наибольшее счастье, — это возможность удовлетворить свой аппетит. Результатом этого является ожорство, за которым следуют болезни, за которыми обычно следует употребление отравляющих лекарств.

Родители должны воспитывать у своих детей аппетит, не позволяя им есть то, что вредит их здоровью. Но, пытаясь регулировать их рацион, мы должны быть осторожны и не заставлять наших детей есть то, что им неприятно на вкус, или больше, чем им нужно. У детей есть права, есть предпочтения, и когда они разумны, их необходимо уважать.

Матери, удовлетворяющие желания своих детей за счет их здоровья и счастливого нрава, сеют вредные семена, которые прорастут и принесут плоды. Потакание своим слабостям растет вместе с детьми, и таким образом приносятся в жертву как физическая, так и умственная сила. Матери, которые делают это, горько пожинают семя, которое они посеяли. Они видят, как их дети вырастают, как умственно, так и по характеру, неспособными играть благородную и полезную роль в семье и обществе. Духовные, умственные и физические способности страдают под влиянием нездорового питания. Совесть немеет, и восприимчивость к хорошим впечатлениям снижается.

Хотя детей учат контролировать свой аппетит и есть по законам здоровья, важно дать им понять, что они лишают себя лишь того, что было бы для них вредно.

Они отвергают вредные вещи ради лучших. Пусть стол будет уютным и привлекательным, наполненным благами, которыми так щедро нас снабдил Бог. Сделайте время еды радостным и счастливым временем. И наслаждаясь дарами, дарованными нам, давайте ответим благодарными хвалами Дарителю. Наука хорошей жизни, стр. 383-385.

Многие родители, чтобы избежать необходимости терпеливо приучать своих детей к привычкам отречения и учить их правильно использовать все благословения Божии, позволяют им есть и пить все, что им заблагорассудится. Аппетит и эгоистические потворства, если их не сдерживать позитивным образом, возрастают с ростом и усиливаются с силой. Когда эти дети начнут жить для себя и займут свое место в обществе, они будут бессильны устоять перед искушением. Нравственная нечистота и беззаконие изобилуют повсюду. Искушение потворствовать вкусу и удовлетворить свои наклонности с годами не уменьшилось, и молодые люди в целом подчиняются импульсам и становятся рабами аппетита. В ожоре, любителя табака, любителя вина и алкоголике мы видим пагубные последствия неправильного воспитания. Свидетельства, том. 3, с. 564.

**Снисходительность и разврат.** Дети, которые неправильно питаются, часто бывают слабыми, бледными и отсталыми, нервными, возбужденными и раздражительными. Все благородное приносится в жертву

преобладают аппетит и чувственные страсти. Жизнь многих детей в возрасте от пяти до десяти и пятнадцати лет кажется наполненной развратом. Им известны почти все пороки. Родители, по большей части, виноваты в этом деле, и им будут вменены грехи их детей, к совершению которых их косвенно привело их неправильное поведение. Они соблазняют своих детей потакать аппетиту, ставя на стол мясные блюда и другие блюда, приготовленные с приправами, которые возбуждают чувственные страсти. Своим примером они приучают своих детей к невоздержанности в еде. Они позволили нам есть практически в любое время суток, что обеспечивает постоянную нагрузку на органы пищеварения. У матерей было очень мало времени, чтобы учить своих детей. Ваше драгоценное время было посвящено приготовлению к вашему столу различных видов нездоровой пищи.

Многие родители позволили своим детям разрушить себя, пытаясь приспособить свою жизнь к моде. Если приходят посетители, они хотят, чтобы они сели за такой богатый стол, какой они могли бы найти в любом кругу знакомых. Этой цели посвящено много времени и средств. Для видимости готовят богатую пищу, приспособленную к аппетиту, и даже исповедующие христианство поднимают такой шум, что привлекают к себе класс, главная цель которого при посещении их состоит в том, чтобы съесть предложенные им деликатесы. Христиане должны реформироваться в этом смысле. Хотя им следует вежливо принимать своих посетителей, они не должны быть такими уж рабами моды и аппетита. Духовные дары, том. 4, с. 132-133.

**Стремитесь к простоте.** Еда должна быть настолько простой, чтобы ее приготовление не отнимало у матери все время. Это правда, что необходимо позаботиться о том, чтобы на столе была здоровая пища, приготовленная полезно и привлекательно. Не думайте, что все, что вы можете небрежно смешать в пищу, достаточно полезно для ваших детей. Но меньше времени следует уделять приготовлению вредных блюд для удовлетворения извращенного аппетита, а больше – обучению и подготовке детей. Пусть силы, которые сейчас тратятся на ненужное планирование того, что вы будете есть, пить и во что одеваться, будут направлены на то, чтобы их личность была чистой, а их одежда была в порядке. Христианское воздержание и библейская гигиена, с. 141.

Мясо с сильными приправами, за которым следуют жирные макароны, изнашивает жизненно важные органы пищеварения детей. Если бы они привыкли к простой и здоровой пище, их аппетит не требовал бы неестественных угощений и сложных блюд. Мясо, даваемое детям, – не лучший способ гарантировать их успех. Приучение ваших детей жить на мясной диете будет для них вредным. Гораздо легче создать неестественный аппетит, чем корректировать и реформировать вкус после того, как он стал второй натурой. Письмо 72, 1896 г.

**Пропаганда невоздержанности.** Многие матери, сожалеющие о невоздержанности, которая существует повсюду, не заглядывают достаточно глубоко, чтобы увидеть причину. Каждый день они готовят множество очень острых блюд и продуктов, которые возбуждают аппетит и способствуют переяданию. Стол нашего американского народа обычно устроен так, что рождаются пьяницы. Для огромного класса аппетит является доминирующим правилом. Кто потакает своему аппетиту, питаясь слишком часто и нездоровой пищей, тот ослабляет свои силы сопротивляться требованиям аппетита и страсти иными способами, пропорционально тому, как он усиливает склонность к неправильным привычкам в еде. Матери должны быть должным образом убеждены в своей обязанности перед Богом и миром обеспечить обществу детей с хорошо сформированным характером. Мужчины и женщины, которые выходят на поле деятельности с твердыми принципами, смогут оставаться незагрязненными среди морального загрязнения этого развращенного века.

Столы многих женщин-христианок ежедневно ломаются от разнообразных блюд, раздражающих желудок и вызывающих лихорадочное состояние организма. Мясная пища составляет основной продукт на столе некоторых семей, пока их кровь не наполнится раковой и золотушной жидкостью. Их тело состоит из того, что они едят. Но когда на них приходят страдания и болезни, это считается бедой от Провидения.

Повторяем: Невоздержанность начинается за нашими столами. Потакайте своему аппетиту, пока он не станет вашей второй натурой. Употреблением чая и кофе создается желание курить, а это стимулирует желание выпить. Свидетельства, том. 3, с. 563.

Пусть родители начнут крестовый поход против невоздержанности в своих домах, руководствуясь принципами, которым они учили своих детей с детства, и у них появится надежда на успех. Наука хорошей жизни, с. 334.

Родители должны сделать своей первой целью научиться правильно обращаться со своими детьми, чтобы обеспечить им здоровый дух в здоровом теле. Принципы воздержания следует практиковать в каждой детали семейной жизни. Бескорыстие необходимо учить детей и навязывать им, насколько это возможно, с детства. Христианское воздержание и библейская гигиена, с. 46.

Многие родители воспитывают вкусы своих детей и формируют их аппетит. Им разрешено есть мясную пищу, пить чай и кофе. Мясные блюда с сильными приправами, а также чай и кофе, которые некоторые матери советуют употреблять своим детям, открывают им путь к более сильным стимуляторам, таким как табак. Употребление этого возбуждает желание спиртных напитков, а употребление табака и алкоголя неизменно снижает нервную энергию.

Если бы нравственная чувствительность христиан была пробуждена к теме воздержания во всех вещах, они могли бы своим примером, начиная с трапезы, помогать тем, кто слаб в самообладании и кто почти бессилён противостоять страстям Господи, аппетит. Если бы мы осознали, что привычки, которые мы формируем в этой жизни, повлияют на наши вечные интересы, что наша вечная судьба зависит от строго воздержанных привычек, мы бы стремились практиковать строгое воздержание в еде и питье.

Своим примером и личными усилиями мы можем стать средством спасения многих людей от деградации невоздержания, преступлений и смерти. Наши сестры могут многое сделать в великом деле спасения других, поставив на стол только здоровую и питательную пищу. Они могут потратить свое драгоценное время на воспитание вкусов и аппетитов своих детей, формируя у них привычку к умеренности во всем и поощряя их практиковать отречение и благотворительность в пользу других.

Несмотря на пример, который подал нам Христос в пустыне искушений, отвергая аппетит и преодолевая его силу, есть много матерей-христианок, которые своим примером и воспитанием, которое они дают своим детям, готовят их к обжорам и пьяницам. Детям часто позволяют есть то, что они предпочитают и когда хотят, не принимая во внимание их здоровье. Есть много детей, которых с детства воспитывают как обжор. Благодаря потаканию аппетиту у них еще в молодом возрасте возникает диспепсия. Потакание своим слабостям и невоздержанность в еде будут увеличиваться с вашим ростом и укрепляться с вашей силой. Физическая и умственная сила приносится в жертву родительскому потворству. Формируется вкус по отношению к определенным блюдам, от которых они не могут получить никакой пользы, а только вред, а по мере перегрузки организма конституция ослабевает. Свидетельства, том. 3, с. 488 и 489.

**Научите избегать стимуляторов.** Научите своих детей избегать стимуляторов. Сколько людей по невежеству воспитывают в них тягу к этим вещам! В Европе я видел, как медсестры подносили стакан вина или пива к губам невинных малышей, прививая им таким образом вкус к стимуляторам. По мере того, как они подрастают, они учатся все больше и больше зависеть от этих вещей, пока мало-помалу не одолеваются, не оказываются вне досягаемости помощи и в конечном итоге не оказываются в могиле пьяницы.

Но не только таким образом аппетит извращается и превращается в ловушку. Еда часто бывает такой, что пробуждает желание к стимулирующим напиткам. Детям ставят очень сложные блюда – острую пищу, насыщенные соусы, пирожные и макароны. Эта сильно приправленная пища раздражает желудок и вызывает желание более сильных стимуляторов. Мало того, что аппетит возбуждается неподходящей пищей, которую детям разрешается есть свободно во время еды, но им разрешается есть между приемами пищи, и по достижении двенадцати-четырнадцати лет диспепсические расстройства нередко достигают пика.

Возможно, вы уже видели гравюру желудка человека, пристрастившегося к крепким напиткам. Подобное состояние вызывает воздействие сильных приправ. При таком состоянии желудка возникает желание чего-то большего, чтобы удовлетворить потребности аппетита, чего-то более сильного и всегда более сильного. Тогда вы обнаружите, что ваши дети учатся курить на улице. Христианское воздержание и библейская гигиена, с. 17.

**Продукты, особенно вредные для детей** – Невозможно тем, кто дает волю своему аппетиту, достичь христианского совершенства. Нравственные чувства ваших детей нелегко пробудить, если вы не будете осторожны в выборе их еды. Многие матери накрывают стол таким образом, что это становится ловушкой для семьи. Мясные продукты, масло, сыр, жирные макароны, приправы и приправы употребляются свободно взрослыми и молодежью. Эти изделия расстраивают желудок, стимулируют нервы и ослабляют интеллект. Органы кроветворения не могут превратить эти вещества в хорошую кровь. Жир, приготовленный вместе с пищей, затрудняет ее переваривание. Влияние сыра губительно. Хлеб, приготовленный из рафинированной муки, не обеспечивает организм питательными веществами, содержащимися в цельнозерновом хлебе. Его регулярное употребление не позволит поддерживать организм в лучших условиях. Специи сначала раздражают чувствительную слизистую оболочку желудка, но со временем разрушают естественную чувствительность этой нежной оболочки. Кровь лихорадит, пробуждаются животные наклонности, а моральные и интеллектуальные способности ослабляются, становясь слугами низменных страстей. Мать должна стремиться приобщить семью к простой, но питательной диете. Христианское воздержание и библейская гигиена, стр. 46-47.

Разве матери этого поколения не должны почувствовать, насколько священна их миссия, и вместо того, чтобы соревноваться со своими богатыми соседями в показной роскоши, стремиться превзойти их в добросовестном выполнении задачи наставления своих детей к лучшей жизни? Если бы детей и молодежь обучали и воспитывали в духе самоотречения и самоконтроля, если бы их учили, что нужно есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть, тогда было бы меньше болезней и меньше морального разложения. Не было бы необходимости в кампаниях по воздержанию, которые и без того очень малы, если бы среди молодежи, которая формировала и формировала общество, можно было бы реализовать прямые принципы воздержания. Тогда они обладали бы моральной ценностью и честностью, чтобы с помощью силы Иисуса противостоять осквернению этих последних дней. Родители, возможно, передали своим детям склонность к аппетиту и страсти, что затруднит работу по воспитанию и подготовке этих детей к строгому воздержанию, а также к чистым и добродетельным привычкам. Если тяга к нездоровой пище, стимуляторам и наркотикам передана им в наследство от родителей, то какая ужасно торжественная ответственность лежит на них по борьбе с дурными наклонностями, которые они привили своим детям! Как горячо и старательно должны действовать родители, чтобы с верой и надеждой исполнить свой долг перед своим несчастным потомством! Родители должны сделать своей первой заботой понимание законов жизни и здоровья, чтобы при приготовлении пищи или любой другой привычке не делать ничего, что развивало бы у их детей неправильные наклонности. Насколько тщательно матери должны стараться сервировать стол с самой простой и полезной пищей, чтобы органы пищеварения не были ослаблены, нервные силы не уравновешены и из-за представленной им еды не противоречили инструкциям, которые они должны давать своим детям. ! Эта пища то ослабляет, то укрепляет ткани желудка и во многом связана с контролем за физическим и нравственным здоровьем детей, которые являются собственностью Божией, добытой ценой крови. Какая священная обязанность возложена на родителей: охранять физическую и нравственную конституцию своих детей, чтобы нервная система была хорошо уравновешена, а душа не подвергалась опасности! Те, кто потворствует аппетитам своих детей и не контролирует их страсти, осознают ужасную ошибку, которую они совершили, когда увидят рабов табака и спиртного, чьи чувства притупляются и чьи уста произносят ложные и богохульные слова. Свидетельства, том. 3, с. 567 и 568.

**Жестокость доброты снисхождения.** Мне было показано, что основная причина существующего плачевного положения вещей заключается в том, что родители не чувствуют себя обязанными воспитывать своих детей в соответствии с физическими законами. Матери любят своих детей идолопоклоннической любовью и потворствуют их аппетитам, когда знают, что это навредит их здоровью, причинив им болезни и недуги.

несчастье. Эта жестокая доброта в значительной степени проявляется и в нынешнем поколении. Желания детей удовлетворяются за счет их здоровья и счастливого нрава, потому что в данный момент матери легче удовлетворить их, чем отказать им в том, о чем они просят.

Так матери сеют семя, которое прорастет и принесет плод. Детей не учат отрицать свой аппетит и ограничивать свои желания. И они становятся эгоистичными, требовательными, непослушными, неблагодарными и нечестивыми. Матери, выполняющие эту работу, с горечью пожнут плоды посеянного ими посева. Они согрешили против Небес и своих детей, и Бог возложит на них ответственность. Свидетельства, том. 3, с. 141.

Когда родители и дети встретятся в день окончательной корректировки, какая сцена предстанет! Тысячи детей, которые были рабами аппетита и унижительных пороков, чья жизнь представляет собой моральные руины, встретятся лицом к лицу с родителями, которые сделали их такими, какие они есть. Кому, как не родителям, придется нести эту страшную ответственность? Был ли Господь развратил этих молодых людей? О, нет! Кто же тогда совершил это ужасное дело? Разве грехи отцов не передались детям в виде извращенных влечений и страстей? И разве дело не было завершено теми, кто пренебрегал своим образованием по образцу, данному Богом? Какими бы уверенными они ни были, эти родители должны быть проверены перед Богом. Христианское воздержание и библейская гигиена, стр. 76 и 77.

**Наблюдения, сделанные во время путешествия.** Во время путешествия я слышал, как родители говорили, что аппетит у их детей тонкий, и, если у них не будет мяса и пирожных, они не будут есть. Во время обеда я наблюдал за качеством еды, которую давали этим детям. Это был белый пшеничный хлеб, ломтики ветчины, посыпанные черным перцем, острые соленые огурцы, пирожные и варенье. Бледные и болезненные лица этих детей ясно указывали на оскорбления, нанесенные их желудкам. Двое из этих детей наблюдали, как дети из другой семьи едят сыр вместе с едой, и потеряли аппетит к тому, что было до них, пока снисходительная мать не попросила срочно дать им кусочек этого сыра, опасаясь, что ее дорогие дети останутся. есть. съесть еду. Мать заметила: «Моим детям очень нравится то или это, и я даю им то, что они хотят, потому что вкус требует той пищи, которую требует организм!»

Это могло бы быть правильно, если бы вкус никогда не был извращен. Существует естественный аппетит и развратный аппетит. Родители, которые всю жизнь приучали своих детей есть нездоровую и стимулирующую пищу до тех пор, пока у них не извратился аппетит, и тогда у них возникло желание есть глину, каменные карандаши, жженный кофе, чайную гущу, корицу, гвоздику и специи, не смогут этого сделать. утверждают, что аппетит требует того, что требует организм. Аппетит был ложно воспитан до тех пор, пока не стал развратным. Тонкие ткани желудка стимулировались и воспалялись до тех пор, пока не потеряли свою тонкую чувствительность. Простая и полезная еда кажется им безвкусной. Злоупотребленный желудок не выполняет возложенной на него работы, если только его не заставят к этому самые стимулирующие продукты. Если бы этих детей с детства приучали есть только здоровую пищу, приготовленную самым простым способом, максимально сохраняющую ее естественные свойства, и избегать мясных продуктов, жиров и всех видов приправ, их вкус и аппетит не изменились бы. страдать предрассудками. В своем естественном состоянии он может во многом указывать на пищу, лучше всего адаптированную к потребностям организма. Пока родители и дети ели свои деликатесы, мы с мужем в обычное время, в час дня, принимали простую еду: цельнозерновой хлеб без масла и щедрый запас фруктов. Мы ели с большим удовольствием и с благодарным сердцем за то, что нам не пришлось брать с собой продуктовый магазин для удовлетворения капризного аппетита. Мы поели с удовольствием, и нам снова захотелось есть только на следующее утро. У мальчика, который продавал апельсины, орехи, попкорн и сладости, были среди нас плохие клиенты.

Качество еды, которую употребляли эти родители и дети, не могло быть преобразовано в хорошую кровь и мягкий характер. Дети были бледны. У некоторых были неприятные раны на лицах и руках. Другие были почти слепы, с болью в глазах, что сильно портило красоту их внешности. А у третьих не было сыпи, но они страдали кашлем, мокротой или расстройствами горла и легких. Я заметил трехлетнего мальчика, страдавшего диареей. У него была довольно высокая температура, но он, казалось, думал, что все, что ему нужно, — это еда. Каждые несколько минут он заказывал торт, курицу и соленые огурцы. Мать его удовлетворяла все его требования, как послушная рабыня; и если

Требуемая еда приходила не так быстро, как хотелось, а крики и просьбы становились неудобными и настойчивыми, мать отвечала: «Да, да, милый, я тебе отдам!» Вложив еду в руку, он упрямо швырнул ее на пол машины, потому что она пришла не так быстро, как ему хотелось. Девушка ела вареную ветчину с острыми солеными огурцами, хлебом и маслом, когда заметила мою тарелку. В нем было что-то, чего у нее не было, и тогда она отказалась продолжать есть. Эта шестилетняя девочка сказала, что хочет блюдо. Я думал, что ей нужно красивое красное яблоко, которое я ем; и хотя нас было мало, мне было так жаль родителей, что я подарила ему красивое яблоко. Она выхватила его из моей руки и пренебрежительно бросила на пол. Я подумал: этот ребенок, если его желания будут удовлетворены, обязательно опозорит свою мать.

Такое проявление упрямства было результатом снисходительного поведения матери. Качество еды, которую она обеспечивала дочери, было постоянной нагрузкой на органы пищеварения. Кровь была нечиста, а ребенок был болезненным и раздражительным. Еда, которую ежедневно давали этому ребенку, по своей природе пробуждала страсти низшего порядка и подавляла нравственность и интеллект. Родители формировали привычки дочери. Они сделали ее эгоистичной и нелюбящей. Они не ограничивали его желания и не контролировали его страсти. Чего можно ожидать от такого ростка, если он достигнет зрелости? Многие, кажется, не понимают связи духа с телом. Если организму мешает неправильное питание, поражаются мозг и нервы, легко возбуждаются страсти.

Ребенок около десяти лет страдал от озноба и лихорадки, у него не было аппетита. Мать убеждала ее: «Съешь немного этого бисквита. Вот хороший кусок курицы. Разве ты не хочешь немного этого варенья?» Ребенок наконец-то наелся обильно, достаточно для здорового человека. Пища, которую ему предлагали есть, не подходила для здорового желудка, и тем более ее нельзя было принимать, когда он был болен. Мать часа через два вымыла голову ребенка, сказав, что не понимает, почему у него такая высокая температура. Она подложила дрова в огонь и теперь удивлялась тому, что огонь горит. Если бы этот ребенок был оставлен на попечение природы и если бы ее желудок получил столь необходимый отдых, ее страдания могли бы быть гораздо меньшими. Эти матери не были готовы воспитывать детей. Величайшая причина человеческих страданий – невежество в вопросе, как обращаться со своим телом.

Многие спрашивают: Что мне следует есть и как жить, чтобы лучше наслаждаться настоящим временем? Долг и принципы откладываются ради настоящего удовлетворения. Если мы хотим быть здоровыми, мы должны жить соответственно. Если мы хотим усовершенствовать христианский характер, мы должны жить ради этого. Родители несут большую ответственность за физическое и моральное здоровье своих детей. Они должны настойчиво учить их подчиняться законам здоровья ради их же блага, чтобы избавить себя от несчастий и страданий. Как странно, что матери идут на компромисс со своими детьми, разрушая их физическое, душевное и нравственное здоровье! Каково будет качество этого преувеличенного угощения! Такие матери делают своих детей непригодными для счастья в этой жизни и делают перспективу будущей жизни весьма неопределенной.

Реформатор здравоохранения, декабрь 1870 г.

**Причина раздражительности и нервозности.** Правилom во всех детских привычках должна быть регулярность. Матери совершают большую ошибку, позволяя им есть между приемами пищи. Такая практика вредит желудку и закладывает основу для будущих страданий. Его дерзость могла быть вызвана нездоровой, непереваренной пищей; но мать чувствует, что у нее нет времени, чтобы обдумать этот вопрос и исправить свое неверное направление. Она также не может остановиться, чтобы успокоить свое нетерпеливое беспокойство. Дайте маленьким страдальцам кусок торта или какое-нибудь другое лакомство, чтобы успокоить их, но это только увеличит зло. Некоторые матери в тревоге выполнить большой объем работы возбуждаются в такой большой спешке и нервозности, что становятся более раздражительными, чем их дети, и, ругая и даже ударяя, стараются запугать малышей, чтобы они оставались тихим.

Матери часто жалуются на хрупкое здоровье своих детей и обращаются к врачу, когда, если бы они проявили хоть немного здравого смысла, они бы увидели, что вред наносят погрешности в питании.

Мы живем во времена обжорства, и привычки, в которых воспитывается молодежь, даже у многих адвентистов седьмого дня, находятся в прямом противоречии с законами природы. Однажды я сидел за столом с несколькими детьми младше двенадцати лет. Мяса подавали в изобилии, а затем нежная, нервная девушка попросила соленые огурцы. Они вручили ей банку с маринованными огурцами, жгучими с горчицей и другими приправами, и она охотно угощалась. Нервозность и раздражительный характер ребенка вошли в поговорку, и эти огненные специи были на пути к такому состоянию. Старший сын чувствовал, что не может есть без мяса, и выказывал большое недовольство и даже неуважение, когда ему его не давали. Ее мать потворствовала ее симпатиям и антипатиям до такой степени, что стала немногим меньше, чем рабыней ее прихотей. Работой мальчик не был обеспечен, и большую часть времени он проводил за чтением бесполезных вещей или того хуже, чем бесполезных. Он почти постоянно жаловался на головную боль и не получал удовольствия от простой еды.

Родители должны обеспечить занятость своим детям. Ничто не будет большим источником зла, чем праздность. Физическая работа, вызывающая здоровое утомление в мышцах, вызовет аппетит к простой и здоровой пище, и молодой человек, имеющий соответствующую работу, не будет вставать из-за стола с ропотом, потому что не видит перед собой тарелки с мясом и различными деликатесами, возбуждающие его аппетит. Иисус, Сын Божий, работая Своими руками на верстаке плотника, подал пример всей молодежи. Пусть те, кто насмехается над принятием на себя общих жизненных обязанностей, помнят, что Иисус подчинился своим родителям и вносил Свою долю в содержание семьи. На столе Иосифа и Марии можно было увидеть мало деликатесов, поскольку они были среди бедных и смиренных. Христианское воздержание и библейская гигиена, стр. 61 и 62.

#### КЕПКА. 25 СВЯЗЬ РЕЖИМА С НРАВСТВЕННЫМ РАЗВИТИЕМ

Власть сатаны над молодыми людьми в этом столетии огромна. Если умы наших детей не будут прочно уравновешены религиозными принципами, их мораль будет испорчена порочными примерами, с которыми они соприкоснутся. Наибольшая опасность молодежи исходит от недостатка самообладания. Снисходительные родители не учат своих детей бескорыстию. Сама еда, которую они кладут перед собой, скорее всего, раздражает их желудок. Произведенное таким образом возбуждение передается мозгу, и в результате пробуждаются страсти. Нельзя повторять слишком много: все, что попадает в желудок, влияет не только на тело, но, в конечном счете, и на разум. Жирная и возбуждающая пища возбуждает кровь, возбуждает нервную систему и часто притупляет нравственные представления, так что разум и совесть одолеваются чувственными порывами. Невоздержанному в режиме трудно, а зачастую и почти невозможно проявить терпение и самообладание.

Отсюда особая важность предоставления детям, характер которых еще не сформирован, только здоровой и не стимулирующей пищи. Именно из любви Небесный Отец послал свет санитарной реформы, чтобы охранить нас от зла, возникающего в результате необузданного потворства аппетиту.

«Итак, едите ли, пьете ли, или что бы вы ни делали, все делайте во славу Божию» .

(1 Кор. 10:31). Делают ли это родители, когда готовят еду к столу и собираются всей семьей, чтобы ее принять?

Предлагают ли они своим детям только ту кровь, которая, как они знают, дает лучшую кровь, ту, которая будет поддерживать организм в наименее лихорадочном состоянии, сохраняя его в наилучшем возможном отношении к жизни и здоровью? А может быть, не подозревая о будущем благополучии своих детей, они обеспечивают их нездоровой, стимулирующей или раздражающей пищей? Христианское воздержание и библейская гигиена, с. 134.

Но даже реформаторы здравоохранения могут ошибаться в количестве еды. Они могут есть неумеренно здоровую пищу. Некоторые в этом доме допускают ошибки в качестве. Они так и не определили свою позицию по вопросу реформы здравоохранения. Они предпочитают есть и пить то, что им нравится и когда им это нравится. Таким образом они наносят вред организму. Мало того, они еще и вредят семье, ставя на стол возбуждающую пищу, усиливающую чувственные страсти детей и побуждающую их придавать мало значения небесным вещам. Родители таким образом усиливают чувственные страсти своих детей и уменьшают духовные. В конце концов, какое суровое наказание им придется заплатить! И удивляются, что их дети настолько морально слабы! Свидетельства, том. 2, с. 365.

**Коррупция среди детей** – Мы живем во времена коррупции. Это время, когда сатана, кажется, имеет почти полный контроль над умами, которые не полностью посвящены Богу. Поэтому на родителях и людях, ответственных за образование детей, лежит большая ответственность. Родители взяли на себя ответственность за появление на свет этих детей; а теперь, какова твоя обязанность? Позволяет ли им расти как можно больше и в соответствии с их желаниями? Скажу вам: ответственность, которая лежит на этих родителях, очень велика.

Я сказал, что некоторые из вас эгоистичны. Ты не понял, что я хотел тебе сказать. Вы пытались узнать, какая еда самая вкусная. Вкус и удовлетворение, вместо славы Божией и желания преуспевать в духовной жизни, и совершенной святости в страхе Господнем, вот что преобладало. Вы руководствовались своим собственным удовольствием, своим аппетитом; и пока вы это делали, сатана взял на себя инициативу и, как это обычно бывает, каждый раз срывает ваши усилия.

Некоторые из вас, родители, водили своих детей к врачу, чтобы узнать, что с ними не так. За две минуты я мог бы рассказать вам, в чем проблема. Ваши дети коррумпированы. Сатана получил над ними власть. Он прошел прямо перед вами, а вы, который для них как Бог, чтобы охранять их, были спокойны, бесчувственны и спали. Бог повелел тебе воспитывать их в страхе и наставлении Господнем. Но сатана проникал даже в ваше присутствие, сплетая вокруг них крепкие узы. И все же вы продолжаете спать. Пусть Небеса помилуют вас и ваших детей, ибо каждый из вас нуждается в Его милости.

**Все могло бы быть иначе:** если бы вы заняли свою позицию по вопросу реформы здравоохранения; если бы вы ассоциировали «добродетель» со своей верой; с добродетелью, знанием; с познанием и воздержанием» (2 Пет. 1:5), дело могло быть иначе. Но вы обнаружили, что пробудились лишь частично из-за беззакония и коррупции, которые распространяются в ваших домах.

Вам следует учить своих детей. Вы должны научить их, как избежать пороков и коррупции этого века. Вместо этого многие задаются вопросом, как приготовить что-нибудь вкусное.

Вы ставите на свой стол масло, яйца и мясо, и в этом участвуют ваши дети. Они питаются теми самыми предметами, которые пробуждают их чувственные страсти, и тогда вы идете на собрание и просите Бога благословить и спасти ваших детей. Насколько высоко достигнут ваши молитвы? У тебя есть работа, которую нужно сделать в первую очередь. После того, как вы сделаете для своих детей все, что Бог оставил на ваше попечение, вы сможете с уверенностью просить об особой помощи, которую Бог обещал вам оказать. Вы должны стремиться к умеренности во всем. Вы должны учитывать это в том, что вы едите и что пьете. А вы говорите: «Никого не касается, что я ем, или что пью, или что ставлю на стол» . Это чье-то дело, если только вы не возьмете своих детей и не запретите их, или не уйдёте в пустыню, где вы не будете обузой для других и где ваши буйные и порочные дети не развращают общество, в котором они живут. Свидетельства, том. 2, с. 359-362.

**Учите детей сопротивляться искушению.** – Остерегайтесь своего аппетита; Научите своих детей своим примером и наставлениями использовать простой режим. Научите их быть трудолюбивыми, не просто занятыми, но и заниматься полезным трудом. Попытайтесь пробудить в них моральные чувства. Учите их, что Бог имеет на них права, даже с самых ранних лет их детства. Скажите им, что повсюду существует моральное разложение, которому они должны противостоять, что им нужно прийти к Иисусу и отдать Ему себя телом и духом, и что в Нем они найдут силу противостоять любым искушениям. Помните, что они были созданы не просто для того, чтобы доставлять себе удовольствие, а чтобы быть орудиями Господа для достижения благородных целей.

Когда искушения побуждают их встать на путь эгоистического потворства, когда сатана пытается исключить Бога из их поля зрения, научите их взирать на Иисуса, умоляя Его: «Спаси меня, Господи, чтобы я не был побежден!» Ангелы соберутся вокруг вас в ответ на вашу молитву и наставят вас на безопасный путь.

Христос молился за Своих учеников не о том, чтобы они были взяты из мира, а о том, чтобы они были сохранены от зла, сохранены от поддающихся искушениям, которые будут сталкиваться с ними со всех сторон. Эту молитву должен произносить каждый отец и мать. Но должны ли они таким образом умолять Бога от имени

детей, а затем предоставить им делать то, что им заблагорассудится? Должны ли они удовлетворять свой аппетит до тех пор, пока он не станет абсолютным хозяином, а затем надеяться обуздать своих детей? - Нет; Воздержанию и самоконтролю необходимо обучать даже с колыбели. Ответственность за эту работу во многом должна лежать на матери. Самая нежная земная связь – это связь между матерью и ребенком. На ребенка легче произвести впечатление жизнью и примером матери, чем отцом, поскольку связь, объединяющая их, сильнее и нежнее. На матерях лежит большая ответственность, и они должны иметь постоянную помощь со стороны отца.

Христианское воздержание и библейская гигиена, стр. 63-64.

Вам, матери, будет полезно потратить драгоценные часы, данные вам Богом, на формирование характера ваших детей и научение их твердо придерживаться принципов воздержания в еде и питье.

Сатана видит, что он не может иметь большей власти над разумом, когда аппетит находится под контролем, чем когда ему потворствуют, и он постоянно работает над тем, чтобы побудить людей потакать. Под влиянием нездоровой пищи совесть дремлет, ум затемняется, ухудшается восприимчивость его к впечатлениям. Но вина преступника не смягчается тем, что его совесть ущемлена до бесчувствия. Христианское воздержание и библейская гигиена, стр. 79 и 80.

Отцы и матери, бодрствуйте в молитве. Строго остерегайтесь невоздержания в любой форме. Научите своих детей принципам истинной медицинской реформы. Научите их, чего им следует избегать, чтобы сохранить свое здоровье. Уже гнев Божий начинает проявляться на детях непослушания. Сколько грехов и нечестивых поступков проявляется со всех сторон! Как народ, мы должны проявлять большую осторожность, чтобы оградить наших детей от развратных компаний» . Свидетельства, том. 9, с. 160 и 161. CRA, 225-247. **С ЧЕГО НАЧИНАЕТСЯ ЦИТАТА**

**ПРЯМОЙ?**

**КЕПКА. 26 ЗДОРОВЬЕ И РАЗУМ**

«Долг каждого человека из любви к себе и из любви к человечеству воспитывать себя в законах жизни и добросовестно подчиняться им. Каждому необходимо познакомиться с этим организмом, самым чудесным из всех, которым является человеческое тело. Они должны понимать функции различных органов и их зависимость друг от друга для здорового функционирования всех.

Им предстоит изучить влияние разума на тело и разума на тело, а также законы, которыми они управляются» . Наука хорошей жизни, с. 128. МКП 1, 3,

«Работа – это благословение. Невозможно быть здоровым, не работая. Все способности должны быть задействованы, чтобы они могли развиваться должным образом, а мужчины и женщины имели хорошо сбалансированную психику» . Свидетельства, том. 3, с. 154-155. МКП 1, 16.

«Будущее общества определяют сегодняшние молодые люди. В них мы видим будущих учителей, законодателей и судей, лидеров и людей, определяющих характер и судьбу нации. Насколько же важна тогда миссия тех, кто должен формировать привычки и влиять на жизнь подрастающего поколения!» МКП 1, 4.

«В лечении болезней, вызванных разумом, необходима великая мудрость. Болезненное, больное сердце, унылый дух требуют нежного обращения. Сочувствие и такт часто принесут больному большую пользу, чем самое умелое лечение, проведенное в холодной, равнодушной манере» . Наука хорошей жизни, с. 244. МКП 1, 8.

«Если бы мы только искренне верили в это, все бесполезные тревоги исчезли бы. Наша жизнь не была бы так полна разочарований, как сейчас; ибо все, великое или малое, было бы вверено в руки Божии, Который не смущается множественностью забот и не властвует над тяжестью их. Тогда мы бы наслаждались отдыхом души, который многим уже давно чужд» . Шаги ко Христу, с. 86. МКП 1, 12-13.

«Постоянное стремление к учебе, которое имеет место в ныне действующих школах [1872 г.], делает молодых людей неспособными к практической жизни. Человеческий разум хочет действовать. Если он не активен в прямом направлении, он будет активен по ошибке. Чтобы сохранить душевное равновесие, в школах необходимо совмещать работу и учебу» . Свидетельства, том. 3, с. 152-153. МКП 1, 50-51.

«Истинное образование включает в себя все существо. Оно учит правильному использованию себя. Позволяет нам максимально эффективно использовать мозг, кости и мышцы; тела, ума и сердца. Способности духа

они — высшие силы; они должны управлять царством тела. Естественные аппетиты и страсти должны быть подчинены контролю совести и духовных привязанностей. Христос стоит во главе человечества, и Его замысел — вести нас в Его служении к высоким и святым путям чистоты.

Благодаря удивительному действию Его благодати мы должны стать полноценными в Нем» . Наука хорошей жизни, стр. 398-399. МКП 1, 51.

«Воспитание, как оно ведется в школах наших дней, [1897 г.], однобоко, а потому неправильно.

Как покупка Сына Божьего, мы являемся Его собственностью, и каждый должен получить образование в школах Христа. В наши школы необходимо выбирать мудрых учителей. Учителям приходится иметь дело с человеческим разумом, и они несут ответственность перед Богом за то, что внушили этому разуму необходимость познать Христа как личного Спасителя. Но никто не может по-настоящему воспитать приобретенное Божие, если сам не научится в школе Христа, как учить. **ГДЕ ЗАКАНЧИВАЕТСЯ ПРЯМАЯ ЦИТАТА?**

Я должен вам сказать, основываясь на свете, данном мне Богом: я знаю, что студенты тратят много времени и денег на приобретение знаний, которые для них подобны мякине, поскольку они не позволяют им помочь своим братьям сформировать характер, который позволяет им присоединиться к святым и ангелам в высшей школе. Вместо того, чтобы загромождать их юные умы множеством скучных вещей, которые во многих случаях никогда не принесут им никакой пользы, следует дать практическое образование.

Время и деньги тратятся на приобретение бесполезных знаний. Ум необходимо тщательно и мудро учить останавливаться на библейских истинах. Основной целью образования должно быть приобретение знаний о том, как мы можем прославить Бога, которому мы принадлежим через творение и искупление. Результатом образования должно быть то, чтобы мы могли понять голос Бога» . МСР 1, 52. **ГДЕ НАЧИНАЕТСЯ ПРЯМАЯ ЦИТАТА?**

«Слишком мало внимания уделяется причинам, которые служат основой смертности, болезней и вырождения, существующих сегодня даже в самых цивилизованных и благодатных странах. Человеческий вид деградирует» . Наука хорошей жизни, с. 380.

**Девять десятых болезней возникают в уме.** Психические заболевания распространены повсюду.

Девять десятых болезней, от которых страдают люди, имеют свою основу именно здесь. Возможно, есть живая бытовая проблема, вроде рака, гложущего душу и ослабляющего жизненные силы. Раскаяние за грехи иногда затуманивает конституцию и выводит из равновесия разум. Существуют также ошибочные доктрины, такие как учения о вечно пылающем аде и вечных мучениях нечестивых, которые, давая преувеличенное и искаженное представление о характере Бога, произвели те же результаты на чувствительные умы. Свидетельства, том. 5, с. 444.

**Разум влияет на тело.** Отношения между разумом и телом очень близки. Когда один затронут, другой возмущается.

Состояние души влияет на здоровье гораздо больше, чем думают многие. Если ум оказывается беззаботным и счастливым благодаря сознанию того, что он действует правильно, и чувству удовлетворения от содействия счастью других, это создает расположение, которое будет действовать на весь организм, вызывая более свободную циркуляцию энергии. кровь и придающая тон всему. тело. Благословение Божие есть спасительная сила, и те, кто много делает добро другим, осознают это чудесное благословение и в своем сердце, и в своей жизни. Советы по здоровью, с. 28.

**Хорошо питающийся и здоровый мозг.** Мозг — это орган и инструмент разума, который управляет всем телом. Чтобы другие части организма были здоровыми, мозг должен быть здоровым. А чтобы мозг был здоровым, кровь должна быть чистой. Если благодаря правильному питанию и питью кровь сохраняется чистой, мозг будет правильно питаться. Медицина и спасение, с. 291.

**Огромное влияние воображения.** Болезнь часто вызывается воображением и часто сильно усугубляется. Многие из тех, кто проживает жизнь как инвалиды, могли бы быть здоровыми, если бы только так думали. Многие считают, что малейшее воздействие может вызвать болезнь, и

Плохие последствия происходят именно потому, что их ожидают. Многие умирают от болезней совершенно воображаемого происхождения. Наука хорошей жизни, с. 241.

**Электрическая сила мозга оживляет организм.** Необходимо сделать акцент на влиянии духа на тело, а также на последнее. Электрическая энергия мозга, возбуждаемая умственной деятельностью, оживляет весь организм и, таким образом, оказывает неоценимую помощь в борьбе с болезнями. Угнетающее и даже разрушительное действие гнева, недовольства, эгоизма, нечистоты; а с другой стороны, должна быть представлена и та чудесная животворящая сила, которая находится в добродушии, бескорыстии, благодарности. Образование, с. 197.

**Болен из-за отсутствия силы воли.** Путешествуя, я встречал многих людей, которые на самом деле были воображаемыми страдальцами. Им не хватало силы воли, чтобы подняться над болезнью тела и ума и бороться с ней; и, следовательно, они были заключены в рабство страданий.

Я часто возвращаюсь от постели этих добровольцев-инвалидов, говоря себе: умираю мало-помалу, умираю от праздности – болезни, которую никто не может вылечить, кроме самого человека. Медицина и спасение, стр. 106 и 107.

**Важность здорового духа для здорового тела.** Умственные и моральные способности зависят от физического здоровья. Детей необходимо учить тому, что всеми удовольствиями и потворствами, мешающими их здоровью, необходимо пожертвовать. Если детей научить отречению и самоконтролю, они почувствуют себя гораздо счастливее, чем если бы им разрешили потворствовать желаниям удовольствий и экстравагантной одежде.

Хорошее здоровье, здравый дух и чистое сердце не считаются главными приоритетами в семье. Многие родители не учат своих детей быть полезными и выполнять свой долг. Их благоволят и балуют до тех пор, пока самоотречение не становится для них почти невозможным. Их не учат, что для достижения успеха в христианской жизни величайшее значение имеет совершенствование здорового духа в здоровом теле. «Ревью энд Геральд» , 31 октября 1871 г.

**Дети подвергаются слишком сильному давлению и слишком рано.** Классная комната, несомненно, закладывает основу для различных заболеваний. Однако наиболее чувствительный из всех органов — мозг — часто повреждается из-за чрезмерных физических упражнений. И жизни многих были принесены в жертву амбициозными матерями. Среди детей, которые, по-видимому, обладали достаточной конституцией, чтобы пережить такое лечение, многие проносят его последствия через всю свою жизнь. Нервная энергия мозга становится настолько слабой, что после достижения зрелости они не могут сопротивляться большим умственным усилиям. Кажется, что силы некоторых деликатных органов мозга истощены. И не только физическое и психическое здоровье детей оказалось под угрозой из-за слишком раннего отправления их в школу, но и они потеряли моральное чувство. Избранные сообщения, том. 2, с. 436.

**Болезнь, иногда вызванная эгопатрией.** Многие физически, умственно и морально больны, потому что их внимание сосредоточено почти исключительно на себе. Их могла бы спасти от бездеятельности здоровая жизненная сила более молодых и разнообразных умов и неутомимая энергия детей. Свидетельства, том. 2, с. 647.

Очень немногие осознают преимущества заботы, ответственности и опыта, которые дети приносят семье. Но дом без детей – пустынное место. Сердцам жителей грозит опасность стать эгоистичными, развить любовь к своему собственному положению и начать руководствоваться собственными желаниями и удобствами. Они привлекают сострадание к себе, но мало что могут дать другим. Забота и привязанность к зависимым детям устраняют суровость нашей природы, делают нас нежными и сострадательными, влияют на развитие самых благородных сторон нашего характера. Свидетельства, том. 2, с. 647.

**Депрессивные эмоции вредны для здоровья.** Долг каждого – развивать приятный настрой, а не сеять печаль и трудности. Многие таким образом не только делают себя несчастными, но и жертвуют своим здоровьем и счастьем нездоровому воображению. В его окружении есть вещи, которые неприятны, и на его лице постоянно появляется хмурое выражение, которое яснее, чем слова, выражает недовольство.

Эти угнетающие эмоции наносят большой вред их здоровью, так как, затрудняя процесс пищеварения, они мешают питанию. Хотя горе и тревога не могут излечить ни одного зла, они могут причинить огромный вред; но веселый нрав и надежда, освещая путь другим, «есть жизнь для нашего здоровья и здравие для тела их» (Притч. 4:22). Признаки времени, 12 февраля 1885 г.

**Леча больных, изучайте ум** – При лечении больных не следует забывать о действии психического воздействия. При правильном использовании это влияние представляет собой одно из наиболее эффективных средств борьбы с болезнями. Наука хорошей жизни, с. 241.

**Болезни возникают в разуме.** Большинство болезней, от которых страдает человечество, берут свое начало в разуме, и их можно вылечить только путем восстановления здоровья разума. Психически больных людей гораздо больше, чем мы думаем. Депрессия вызывает у многих расстройств пищеварения, поскольку психическая проблема парализует органы пищеварения. Свидетельства, том. 3, с. 184.

**Христос исцеляет.** Есть болезнь души, которую не может излечить ни бальзам, ни лекарство. Молитесь об этом и принесите их Иисусу Христу. Социальная выгода, стр. 71.

Прежде всего, родители должны окружить своих детей атмосферой радости, вежливости и любви. Дом, где живет любовь и где она находит выражение во взглядах, словах и действиях, — это место, где ангелы с удовольствием задерживаются. Родители, пусть свет любви, радости и счастливого удовлетворения войдет в ваше сердце, и его сладкое влияние проникнет в дом. Проявите добрый и терпеливый дух; поощряйте своих детей, развивая все достоинства, которые осветят семейную жизнь. Созданная таким образом атмосфера будет для детей тем же, чем воздух и солнечный свет для растительного мира, способствующими здоровью и силе духа и тела» . Советы родителям, учителям и учащимся, с. 115. МКП 1, 59-64. **С ЧЕГО НАЧИНАЕТСЯ ПРЯМАЯ ЦИТАТА?**

«Единственное средство от грехов и страданий людей — это Христос. Только Евангелие Его благодати может исцелить зло, проклинающее общество. Несправедливость богатых по отношению к бедным и ненависть бедных к богатым коренятся в эгоизме; и это можно искоренить только подчинением Христу. Он один заменяет алчное греховное сердце новым сердцем любви. Пусть служители Христовы проповедуют Евангелие Духом, посланным с Небес, и, подобно Ему, трудятся на благо людей. Тогда они проявятся в благословении и возвышении человечества, результаты, достижение которых было бы совершенно невозможно человеческими силами» . Притчи Иисуса, с. 254. МКП 1, 66-67.

«Каждый орган тела был создан, чтобы служить разуму. Ум – столица тела» . Свидетельства, том. 3, с. 136.

Ум управляет всем человеком. Все наши действия, хорошие или плохие, берут начало в уме. Именно разум поклоняется Богу и позволяет нам контактировать с небесными существами. Однако многие проживают всю свою жизнь, не понимая того сокровища, которое содержит это сокровище. Основы христианского образования, с. 426.

**Мозг управляет телом.** Сегодня много людей с ограниченными возможностями, которые всегда останутся такими, потому что они не убеждены, что их образ жизни не заслуживает доверия. Мозг — столица тела, место всех нервных сил и умственной деятельности. Нервы, идущие от мозга, управляют телом. По нервам головного мозга психические впечатления передаются всем членам тела, как по телеграфным проводам, и управляют жизнедеятельностью всех частей организма. Все

органы движения управляются сообщениями, которые они получают от мозга. Свидетельства, том. 3, с. 69.

Нервы головного мозга, сообщающиеся со всем организмом, являются единственным средством, с помощью которого Небо может общаться с человеком и влиять на его интимную жизнь» . Свидетельства, том. 2, с. 347. МКП 1, 72-73.

#### С ЧЕГО НАЧИНАЕТСЯ ПРЯМАЯ ЦИТАТА?

**Негативное влияние на ум.** Мы должны искоренить все плохие травы ропота и критики из наших мыслей. Давайте не будем продолжать рассматривать какой-либо дефект, который мы видим.

Если мы хотим должным образом прилепиться к Богу, нам нужно продолжать смотреть на великие и драгоценные вещи – чистоту, славу, силу, доброту, привязанность и любовь, которые Бог дает нам. И, таким образом, созерцая, наш ум будет настолько сосредоточен на этих вещах, представляющих вечный интерес, что у нас не будет желания придираться к другим. Наше высокое призвание (Утренние медитации, 1962), с. 230.

**Мы склонны помнить о негативе.** Нам нужно научиться как можно лучше интерпретировать сомнительное поведение других. Если мы всегда плохо подозреваем, мы рискуем создать то, что позволяем себе подозревать. Мы не можем обойтись без того, чтобы наши чувства не были задеты, а наш характер время от времени не испытывался, но как христиане мы должны быть такими же терпеливыми, терпимыми, смиренными и мягкими, какими мы хотим, чтобы были другие.

О, сколько тысяч поступков и добрых дел, полученных нами, уходят из нашей памяти, как исчезает роса перед солнцем, а мнимые или реальные обиды оставляют впечатление, почти невозможно стереть! Лучший пример, который можно подать другим, — это самому быть праведным, а затем оставить себя и свою репутацию перед Богом и не проявлять слишком большого стремления оправдать каждое ошибочное впечатление и представить наше дело в благоприятном свете. Наше высокое призвание (Утренние медитации, 1962), с. 235.

**Образ, который мы изучаем, меняет нашу жизнь.** Все, что заставляет нас видеть слабости человечества, задумано Господом, чтобы помочь нам смотреть на Него, и ни в коем случае не доверяться человеку и не делать плоть своей опорой. Мы становимся образом всего, на что смотрим. Итак, как важно открыть свое сердце вещам, которые истинны, прекрасны и достойны похвалы! Наше высокое призвание (Утренние медитации, 1962), с. 246.

**Помните о человеческой хрупкости.** Имея дело с нашими братьями, мы все должны учитывать, что у них те же страсти, что и у нас, они чувствуют те же слабости и страдают от тех же искушений.

Как и нам, им приходится бороться с жизнью, если они хотят сохранить свою целостность. Истинная христианская вежливость объединяет и совершенствует как справедливость и деликатность, так и милосердие и любовь, придавая характеру тончайшие штрихи и изящную привлекательность. Наше высокое призвание (Утренние медитации, 1962), с. 234.

**Не воздвигайте барьеров** – Господь хочет, чтобы Его народ следовал иным методам, чем осуждение ошибок, даже если осуждение справедливо. Он хочет, чтобы мы сделали нечто большее, чем просто бросали обвинения в адрес наших противников, которые только отдаляют их от истины. Дело, которое Христос пришел совершить в наш мир, заключалось не в том, чтобы возводить барьеры и постоянно напоминать людям о том, что они заблуждаются. Тот, кто надеется просветить заблудших людей, должен приближаться к ним и работать для них с любовью. Он должен стать центром святого влияния. Евангелические работники, с. 373.

**Преодоление чувствительности.** Многие обладают живой, неосвященной чувствительностью, которая всегда настроена к какому-то слову, взгляду или поступку, которые могут создать впечатление отсутствия уважения и признательности. Все это необходимо преодолеть. Каждый человек должен идти вперед в страхе Божиим, делая все возможное, не смущаясь похвалами и не обижаясь порицанием, горячо служа Богу и учась давать самое благоприятное толкование всему, что кажется обидным со стороны других. . Наше высокое призвание (Утренние медитации, 1962), с. 238.

**Не ищите обиды.** Осуждение наших братьев, позволение затаить чувства против них, даже если мы думаем, что они поступили по отношению к нам неправильно, не принесет благословения нашим сердцам и абсолютно не поможет случай. Я не смею дать волю своим чувствам и искать все свои обиды и говорить о них снова и снова, задерживаясь в атмосфере недоверия, вражды и раздора. Наше высокое призвание (Утренние медитации, 1962), с. 237.

**Потеря сознательной целостности.** Когда вы теряете свою сознательную целостность, ваша душа становится полем битвы для врага; у вас достаточно сомнений и страхов, чтобы парализовать вашу энергию и довести до разочарования. Наше высокое призвание (Утренние медитации, 1962), с. 92.

**Особая работа сатаны: вызывать разногласия.** Небрежность в развитии нежного внимания и терпимости друг к другу вызвала разногласия, недоверие, порицание и общую разобщенность; Бог предлагает нам отвернуться от этого великого греха и постараться ответить на молитву Христа о том, чтобы Его ученики были едины, как Он Един с Отцом. Особая работа сатаны состоит в том, чтобы вызывать разногласия, чтобы мир мог быть лишен самого сильного свидетельства. что могут дать христиане, что Бог послал Своего Сына привести в гармонию буйные, гордые, завистливые, ревнивые, фанатичные духи. Наше высокое призвание (Утренние медитации, 1962), с. 235.

**Негативные эмоциональные силы беспокоят все существо.** Зависть и ревность — это болезни, которые нарушают все способности существа. Они произошли от сатаны в рай. Те, кто слушают его голос, будут принижать других, искажать и фальсифицировать, чтобы хорошо себя представить. Но ничто оскверняющее не может попасть на Небеса, и если те, кто питает этот дух, не изменятся, они никогда не смогут войти туда, как они критиковали бы ангелов. Они бы позавидовали чужим коронам. Они не знали бы, о чем говорить, если бы не подчеркивали недостатки и ошибки других. Наше высокое призвание (Утренние медитации, 1962), с. 232.

**Нечестивый темперамент: опасность для евангелиста** – Ваше проявление светского темперамента, даже на собраниях Божьего народа, подвергает опасности ваш разум и жизнь. Спросите себя: стоит ли мне продолжать путь, которым я был, в борьбе и раздоре? Письмо 21, 1901 г.

**Когда сила Божия потеряна** – Мужчины и женщины куплены ценой, и какой ценой!

Сама жизнь Сына Божьего. Как ужасно для них оказаться в положении, когда их физическая, умственная и нравственная сила испорчена, где они теряют свою силу и чистоту! Такие мужчины и женщины не могут принести Богу приемлемую жертву.

Через извращение appetitов и страстей человек утратил силу Божию и стал орудием несправедливости. Больно все существо – тело, душа и дух. Однако было предусмотрено средство для освящения человечества. Нечестивый разум и тело очищаются. Было сделано чудесное условие, благодаря которому мы можем получить прощение и спасение. Письмо 139, 1898 г.

Тот, кто соблюдает простоту во всех своих привычках, ограничивает свой аппетит и контролирует свои страсти, сможет сохранить свои умственные способности крепкими, активными и энергичными, готовыми воспринимать все, что требует мысли или действия, живыми, чтобы различать святое и мирское. ., и готовы посвятить себя всякому начинанию во славу Божию и на благо человечества. Сыны и дочери Бога (Утренние медитации, 1956), с. 86.

**Падающим не хватает здорового умственного настроения.** Те, кто попадает в сети сатаны, еще не достигли здорового умственного настроения. Они затмеваются, они преисполнены себя, они тщеславны. О, как грустно смотрит Господь на них и слушает их высокопарные слова! Они раздуваются от гордости. Враг смотрит на них с удивлением, видя, что они так легко взяты в плен. Письмо 126, 1906 г.

**Самонадеянность, сеть врага** – Насколько тщетна помощь человека, когда власть сатаны осуществляется над человеком, который стал самовозвышенным и не знает, что он участвует в науке сатаны! Поддавшись своей уверенности, он попадает прямо в ловушку врага и его арестовывают. Он не воспринял данные предупреждения всерьез, и сатана сделал его своей добычей. Если бы он смиренно ходил пред Богом, он бы побежал прямо к месту встречи, которое Бог предусмотрел для него. Таким образом, во времена опасности он был бы в безопасности, поскольку Бог поднял бы для него знамя против врага. Письмо 126, 1906 г.

**Сердце по природе испорчено.** Нам нужно помнить, что сердце наше по природе испорчено, и мы неспособны следовать в правильном направлении. Только по благодати Божией в сочетании с самыми усердными усилиями с нашей стороны мы сможем одержать победу. Наше высокое призвание (Утренние медитации, 1962), с. 109.

**Вредные привычки мешают развитию.** Любая привычка или практика, ослабляющая энергию нервов и мозга или физическое сопротивление, лишает возможности проявлять следующую благодать после умеренности — терпение. Наше высокое призвание (Утренние медитации, 1962), с. 67.

**Ленивый, недисциплинированный ум.** Бог не хочет, чтобы мы довольствовались ленивым, недисциплинированным умом, спутанными мыслями и плохой памятью. Советы родителям, учителям и учащимся, с. 506.

Большинство этих недисциплинированных людей идут по жизни с характером, противоречащим миру, терпя неудачи там, где они должны были добиться успеха. Они растут, думая, что мир относится к ним недоброжелательно, потому что он не льстит им и не ласкает их, и они мстят, питая недоброжелательность к миру и бросая ему вызов. Обстоятельства иногда вынуждают их проявлять смирение, которого они не чувствуют; но это не готовит их с естественной грацией, и их истинный характер, несомненно, рано или поздно раскроется. Свидетельства, том. 4, с. 202.

**Исследуйте каждую привычку и практику.** Мужчин и женщин следует научить тщательно проверять каждую привычку и практику и раз и навсегда отказаться от всего, что, вызывая нездоровое состояние тела, бросает темную тень на разум. Социальная польза, стр. 127 и 128.

**Что делать с сомнением** – Даже христиан с большим опытом часто одолевают самые страшные сомнения и колебания. Вы не должны думать, что из-за этих искушений ваше дело безнадежно. Ждите Бога, доверяйте Ему и покойтесь в Его обещаниях. Наше высокое призвание (Утренние медитации, 1962), с. 84.

Когда придет враг со своими сомнениями и неверием, закройте дверь его сердца. Закрой глаза, чтобы не задерживаться в его адской тени. Поднимите их туда, где они смогут созерцать вечное, и у вас будет сила на каждый час. Доказательство вашей веры гораздо дороже золота.

Это делает вас храбрыми, чтобы сражаться в битвах Господа.

Вы не можете позволить себе, чтобы какое-либо сомнение проникло в ваш дух. Не доставляйте сатане удовольствия говорить об ужасном бремени, которое вы несете. Каждый раз, когда вы это делаете, он смеется, говоря, что может контролировать вас и что вы потеряли из виду Иисуса Христа, своего Искупителя. Наше высокое призвание (Утренние медитации, 1962), с. 84.

Ни один человек не может ни разу посвятить дарованные ему Богом способности служению мирскому или гордыне, не поставив себя на землю врага. Каждое повторение греха ослабляет его силу сопротивления, ослепляет его глаза и подавляет его убежденность. Наше высокое призвание (Утренние медитации, 1962), с. 158.

**Ободряйте обескураженных** – Работая от имени жертв плохих привычек, вместо того, чтобы указывать им на отчаяние и гибель, к которым они спешат, заставьте их обратить свой взор на Иисуса. Заставьте их сосредоточиться на славе небесной. Это сделает больше для спасения тела и души, чем все

ужасы могилы, когда они предстают перед лишенными сил и, по-видимому, надежды. Наука хорошей жизни, стр. 62 и 63.

**Бесплодные, отнимающие много времени темы.** Мы должны отвернуться от тысячи тем, которые привлекают наше внимание. Есть дела, которые отнимают наше время и вызывают вопросы, но заканчиваются ничем. Высшие интересы требуют пристального внимания и энергии, которые так часто отдаются относительно незначительным вещам.

Принятие новых теорий само по себе не приносит новой жизни душе. Даже общение с важными фактами и теориями само по себе не имеет особой ценности, если они не используются на практике. Нам нужно чувствовать свою ответственность обеспечивать свою душу пищей, питающей и ободряющей духовную жизнь. Наука хорошей жизни, с. 456.

### КЕПКА. 27 ЖИТЬ С ЦЕЛЬЮ

Мы должны жить для будущего мира. Так недостойно прожить беспорядочную жизнь, лишенную цели! Нам не хватает цели в жизни – жить с целью. Да поможет нам всем Бог быть самоотверженными, менее заботливыми о себе, более забывчивыми о своем «я» и корыстных интересах; и поступать хорошо не ради чести, которую мы надеемся получить здесь, а потому, что это цель нашей жизни и будет соответствовать концу нашего существования. Пусть наши молитвы ежедневно возносятся к Богу, чтобы Он мог избавить нас от эгоизма. Наше высокое призвание (Утренние медитации, 1962), с. 240.

**Положительное влияние на разум.** Ничто так не способствует здоровью тела и души, как дух благодарности и хвалы. Сопротивляться меланхолии, идеям и чувствам недовольства — это позитивный долг, такой же великий, как и молитва. Наука хорошей жизни, с. 251.

Как естественно считать себя полноправными хозяевами самих себя! Но Вдохновенное Слово заявляет: «Вы не свои. Вы куплены дорогой ценой» . 1 Кор. 6:19 и 20. В наших отношениях с другими мы являемся владельцами доверенных нам физических и умственных способностей. В наших отношениях с Богом мы получаем займы, мы являемся управителями Его благодати. Наше высокое призвание (Утренние медитации, 1962), с. 40.

**Стремитесь к достижению состояния единства.** Божья воля состоит в том, чтобы среди Его народа существовало единство и братская любовь. Молитва Христа непосредственно перед Его распятием заключалась в том, чтобы Его ученики были едины, как Он Един с Отцом, чтобы мир мог поверить, что Бог послал Его. Эта очень трогательная и чудесная молитва охватывает века, даже до наших дней; ибо Его слова были: «Не о них только молюсь, но и о верующих в Меня по слову их» (Иоанна 17:20).

Хотя мы не должны жертвовать ни одним принципом истины, нашей постоянной целью должно быть достижение этого состояния единства. Это доказательство нашего ученичества. Иисус сказал: «По тому узнают все, что вы Мои ученики, если любите друг друга» (Иоанна 13:35). **С ЧЕГО НАЧИНАЕТСЯ ПРЯМАЯ ЦИТАТА?** Апостол Петр увещевает церковь: «Будьте все едины, сострадательные, любящие братьев» (1 Пет. 3:8). Патриархи и пророки, стр. 520.

**Воспользовавшись положительными аспектами окружающей среды.** Вы все видели красивую белую лилию на поверхности озера. Как мы беспокоимся, как сильно желаем этого цветка и как стремимся его получить! Сколько бы вокруг не было пены, мусора и грязи, это не уничтожает нашего желания обладать лилией. Мы поражаемся, как лилия может быть такой красивой и белой там, где так много грязи.

Что ж, есть стебель, который касается золотого песка внизу и не впитывает ничего, кроме чистейшего вещества, которое питает лилию, пока она не станет чистым и безупречным цветком, каким мы его видим. Разве это не должно послужить нам уроком? Правильно! Это показывает, что, хотя вокруг нас и есть беззаконие, нам не следует приближаться к нему. Не говори о беззаконии и нечестии, которое есть в мире, но возвысь свой ум и говори о своем Спасителе. Когда видишь вокруг беззаконие, то радуешься еще больше тому, что Он твой Спаситель, а мы Его дети.

Итак, должны ли мы смотреть на беззаконие вокруг нас и останавливаться на темной стороне? Вы не можете исцелить это; тогда говорите о чем-то более высоком, лучшем и благородном. Говорите о вещах, которые производят хорошее впечатление на ум, и это поднимет каждую душу от этого беззакония к загробному свету. Рукопись 7, 1888 г.

**Подсчет благословений** – Если бы вся потраченная впустую энергия была посвящена высшей цели – богатому обеспечению Божьей благодати в этой жизни – какие свидетельства мы могли бы повесить в залах памяти, чтобы помнить о милостях и милостях Бога!

Тогда мы несли бы с собой как устойчивый принцип привычку накапливать духовные сокровища с таким же рвением и настойчивостью, с какой стремящиеся к мирскому трудятся для земных и временных вещей.

Вы вполне можете быть недовольны настоящим обеспечением, так как у Господа есть Небеса блаженства и сокровищница добрых и приятных вещей для удовлетворения потребностей души.

Нам нужно сегодня больше благодати, нам нужно сегодня обновление любви Божией и знамений Его благости, и Он не откажет в этих добрых и небесных сокровищах тем, кто искренне ищет их. Наше высокое призвание (Утренние медитации, 1962), с. 186.

**Возмездие соответствует дарам.** У каждого слуги есть наследие, за которое он несет ответственность, и различное наследие пропорционально нашим различным способностям. Раздавая Свои дары, Бог действовал нелицеприятно. Он распределил таланты согласно известным способностям Своих слуг и ожидает соответствующего вознаграждения. Свидетельства, том. 2, с. 282.

**Поймите правильное использование умственных и физических способностей.** Время необходимо проводить разумно, прилежно и под освящением Святого Духа. Мы должны точно понимать, что правильно и что неправильно делать с собственностью, а также с физическими и умственными способностями. Бог имеет положительное право собственности на каждую способность, которую Он доверил человеческому инструменту. Своей собственной мудростью Он устанавливает условия использования человеком каждого божественного дара. Он благословит правильное использование каждой способности, используемой во славу Его имени.

Талант речи, памяти, собственности — все должно способствовать славе Божией, развитию Его Царства. Бог оставил нас ответственными за Его имущество в Его отсутствие. У каждого управителя есть своя особая работа для продвижения Царства Божьего. Ни у кого нет оправдания. Наше высокое призвание (Утренние медитации, 1962), с. 38.

**Бог дает таланты, человек развивает ум** – Мы должны развивать таланты, данные нам Богом. Это дары Его руки, и их следует использовать в правильном соотношении друг с другом, чтобы образовать совершенное целое. Бог дает таланты, умственные способности; человек формирует характер. Разум — это сад Господень, и человек должен усердно возделывать его, чтобы сформировать характер по подобию Божию. Наше высокое призвание (Утренние медитации, 1962), с. 104.

**Неспособность, вызванная бездействием.** Многие из тех, кто освобождает себя от работы для Христа, заявляют о своей неспособности выполнять эту работу. Но сделал ли Бог их неспособными? Нет никогда. Эта неспособность является продуктом вашей собственной инерции и увековечена вашим сознательным выбором. Уже в своем характере они осознают действие приговора: «Отнимите у него талант» (Мф. 25:28).

Постоянное злоупотребление их талантами окончательно погасит Святой Дух, который является единственным светом. Предложение: «Итак ввергните негодного раба во тьму внешнюю» (Мф. 25:30) запечатлевает печать Небесную на выборе, который они сами сделали на вечность. Притчи Иисуса, с. 365.

**Союз разнообразных элементов.** Единство в разнообразии – это Божий план. Среди последователей Христа должен быть союз различных элементов, приспособленных один к другому, каждый из которых выполняет свою особую работу для Бога. У каждого человека есть свое место в осуществлении великого плана, несущего на себе отпечаток образа Христа. Один способен выполнять определенную работу, другой имеет другую работу, к которой у него есть способности, а третий - другую отрасль; но каждый должен быть дополнением другого. О

Дух Божий, действуя в различных элементах и через них, создаст гармонию действий. Должен быть только один правящий дух – Дух Того, Кто бесконечен в мудрости и в ком все различные элементы соединяются в прекрасном и несравненном единстве. Наше высокое призвание (Утренние медитации, 1962), с. 167.

**Сердце проявляется в характере.** Чем бы мы ни были в сердце, оно проявится в характере и будет иметь влияние на всех, с кем мы общаемся. Наши слова, наши действия — это запах жизни к жизни или смерти к смерти. И на суде мы окажемся лицом к лицу с теми, кому мы могли бы помочь идти прямыми, безопасными путями, избранными словами, советами, если бы у нас было ежедневное общение с Богом и живая, постоянная заинтересованность в спасении их души. . Наше высокое призвание (Утренние медитации, 1962), с. 239.

**Совет апатичному человеку:** Вы должны развивать энергию характера, поскольку пример активного человека имеет далеко идущие последствия и побуждает к подражанию. Говорят, что он обладает электрической властью над другими умами. Пылких мужчин мало в нашем мире. Препятствия и барьеры встретятся с каждым работником для Бога. Но инициатива должна быть у мужчин. Энергичный, пылкий работник не допустит, чтобы ему препятствовали на пути. Он раздвинет границы.

Вам не хватает постоянной, равномерной, цепкой энергии. Вы должны дисциплинировать себя. Сделайте полную перемену. Примите энергичные меры и преодолите все детские чувства. Ты слишком жалел себя. Вы должны принять твердое решение, что жизнь не проходит мимо того, чтобы вы занимались пустяками.

Вы должны решить добиться чего-то, а затем приступить к работе. У вас хорошие решения. Всегда хочется что-то сделать, но не ставишь перед собой цель это сделать. Большая часть ваших действий сводится к словам, а не к действиям. Ваше здоровье было бы гораздо лучше, если бы вы прилагали больше энергии и добивались чего-то, несмотря на препятствия. Письмо 33, 1886 г.

#### КЕПКА. 28 ЛЮБОВЬ БОЖЬЯ НЕ ОПРЕДЕЛЕНА

Любовь Христа — это золотая цепь, соединяющая бесконечного Бога и ограниченных людей, верующих в Иисуса Христа. Любовь, которую Господь питает к Своим детям, превосходит понимание. Никакая наука не может определить или объяснить это. Никакая человеческая мудрость не может этого понять. Чем больше мы ощущаем влияние этой любви, тем более кроткими и смиренными мы будем. Письмо 43, 1896 г.

**Религия формирует все существо.** Истинная религия имеет свой центр в сердце, и, будучи там постоянным принципом, она действует внешне, формируя внешнее поведение, пока все существо не будет соответствовать образу Христа; даже мысли пленяются разумом Христа. Если в сердце нет неизменного принципа, разум будет сформирован по обманчивому подобию разума сатаны, действуя его волю к гибели души. Атмосфера, окружающая этих людей, вредна для всех окружающих, будь то верующие или неверующие. Письмо 8, 1891 г.

**Знакомство с природой приносит здоровье.** Природные явления – это благословения от Бога, предназначенные для придания здоровья телу, разуму и душе. Их дают здоровым, чтобы сохранить их здоровье, и больным, чтобы они были здоровыми. В сочетании с водными процедурами они более эффективны в восстановлении здоровья, чем все лекарственные препараты мира. Советы по здоровью, с. 169.

**Послушание производит покой.** В человеке будет мир, постоянный мир, ибо покой можно найти в совершенном подчинении Иисусу Христу. Послушание воле Божией обретает покой.

Ученик, идущий по кротким и смиренным стопам Искупителя, обретает покой, который мир не может ни дать, ни отнять. «Ты сохранишь в мире того, чьи мысли обращены к Тебе» (Ис. 26:3).

Наше высокое призвание (Утренние медитации, 1962), с. 98.

**Кротость имеет тенденцию давать мир.** Смирение и кротость духа, которые всегда характеризовали божественного Сына Божьего, которым когда-то обладали Его верные последователи, приносят удовлетворение, мир и счастье, которые возвышают их над рабством искусственной жизни. Наше высокое призвание (Утренние медитации, 1962), с. 96.

**Прощение означает отдых для души.** Что такое обещанный «покой»? Это осознание того, что Бог истинен, что Он никогда не разочаровывает тех, кто приходит к Нему. Его прощение полное и бесплатное, и Его принятие означает покой души, покой в Его любви. Наше высокое призвание (Утренние медитации, 1962), с. 95.

Покой — это результат отказа от самого себя, покой обретается тогда, когда человек отказывается от всякого самооправдания, от всех рассуждений, исходящих из эгоистических предпосылок. Полная отдача, принятие Его воли – вот секрет совершенного покоя в Его любви. **Делайте именно то, что Он сказал вам делать, и будьте уверены, что Бог сделает все, что Он сказал.** Пришли ли вы к Нему, отрекшись от всех своих мелких интересов, от всего своего неверия, от всего своего самодовольства? Приходите таким, какой вы есть, слабым, беспомощным и готовым умереть. Наше высокое призвание (Утренние медитации, 1962), с. 95.

**Жизненно важные интересы под вашей защитой.** Помните, что искушение – это не грех. Помните, что в какие бы трудные обстоятельства ни попал человек, ничто не может по-настоящему ослабить его душу, пока он не поддастся искушению, но сохранит свою непорочность. Интересы, наиболее важные для вас лично, находятся под вашей защитой.

Никто не может причинить вам вред без вашего согласия. Все сатанинские легионы не смогут причинить вам вред, если вы не откроете свою душу искусствам и стрелам сатаны. Ваша гибель никогда не произойдет, пока на это не будет согласия вашей воли. Если в вашем уме нет испорченности, никакое загрязнение окружающей среды не сможет запятнать или развратить вас. Наше высокое призвание (Утренние медитации, 1962), с. 92.

**Контролируйте чувства.** Мы радуемся надежде, а не чувствам. В надежде на славу Божью мы знаем, что скорбь порождает терпение и дает надежду. Что это значит? Если мы не чувствуем именно то, что хотим, должны ли мы впасть в нетерпение, говоря слова, которые показывают, что мы обладаем качествами сатаны? Мы не можем рискнуть произнести грубое или немилосердное слово, потому что мы находимся на виду у небесных существ и ведем борьбу со всей смотрящей на нас небесной вселенной; и как мы огорчаем сердце Божие, когда каким-либо образом отвергаем Его! Знаки распятия на руках Христа показывают, что Он запечатлел нас на ладонях Своих рук. Рукопись 16, 1894 г.

**Анимация восстанавливает тело и душу** – Говорит о страданиях, о сострадательном Спасителе. Он с состраданием смотрит на тех, кто считает свое дело безнадежным. Пока душа наполнена страхом и ужасом, разум не может видеть нежного сострадания Христа. Наши больницы должны стать инструментом, приносящим мир и покой обеспокоенным умам.

Если вы сможете вдохновить отчаявшихся надеждой и спасительной верой, удовлетворенность и веселый настрой заменят уныние и беспокойство. Тогда в вашем физическом состоянии могут произойти чудесные изменения. Христос восстановит и тело, и душу, и, признав Его сострадание и любовь, они упокоятся в Нем. Он — яркая утренняя звезда, сияющая среди нравственной тьмы этого греховного, развращенного мира. Он — свет мира, и все, кто отдаст Ему свои сердца, обретут мир, покой и радость. Медицина и спасение, стр. 109-110.

**Христианин не пассивен, а активен.** Здоровый христианин, который развивается, не будет пассивным получателем среди своих товарищей. Вам нужно не только получать, но и отдавать. Наша благодать увеличивается благодаря упражнениям. Христианское общение предоставит нам свежий воздух, которым мы можем дышать, и, вдыхая его, нам нужно быть активными. Проведенная христианская работа, сочувствие, ободрение и наставления, данные нами тем, кто в них нуждается,

Самообладание, любовь, терпение и терпимость, необходимые в христианской работе, создадут в нас веру, послушание, надежду и любовь к Богу.

Для мышц и духовной силы важно, чтобы душа имела упражнения. Необходимо трудиться, проявляя духовную деятельность и используя возможности творить добро. Чем более верен человек в исполнении христианских обязанностей, тем большую энергию он разовьет. Наше высокое призвание (Утренние медитации, 1962), с. 258.

**Социальную власть необходимо использовать.** Именно через социальные отношения христианская религия вступает в контакт с миром. Каждый мужчина или женщина, получившие божественное просвещение, должны пролить свет на темный путь тех, кто не знает лучшего пути. Социальное влияние, освященное Духом Христовым, должно развиваться в приведении душ к Спасителю. Христос не должен быть сокрыт в сердце как желанное, священное и сладкое сокровище, которым наслаждается исключительно его обладатель. Мы должны иметь внутри себя Христа как источник воды, текущий в жизнь вечную и освежающий всех, кто соприкасается с нами. Наука хорошей жизни, с. 496.

**Потенциал христианства.** В обычных жизненных занятиях есть много людей, которые следуют рутинным ежедневным служениям, не подозревая, что обладают способностями, которые, если их использовать, подняли бы их на высоту самых почетных людей в мире. Требуется прикосновение умелой руки, чтобы пробудить эти дремлющие способности. Это были люди, которых Иисус призвал в качестве сотрудников и дал им преимущество сосуществования с Ним. У великих людей мира никогда не было такого учителя. Когда ученики оставили приготовление, данное Спасителем, они уже не были невежественными и необразованными. Они стали подобны Ему по духу и характеру, и люди знали, что они были с Иисусом. Желание веков, с. 250.

**Потребность в целях и задачах.** Имейте цель в жизни, пока вы живы. Соберите вокруг себя солнечный свет вместо облаков. Стремитесь быть пышным и прекрасным цветком в саду Божьем, распространяющим вокруг себя благоухание. Сделай это, и ты не умрешь ни на мгновение раньше; но вы непременно сократите свои дни несчастным ропотом, сделав предметом разговоров свои боли и недомогания. Реформатор здравоохранения, июнь 1871 г.

**Жизнь ради цели.** Те, кто живет ради цели, стремясь принести пользу и быть благословением для своих собратьев, а также почтить и прославить своего Искупителя, являются поистине счастливыми людьми на Земле, в то время как беспокойный, недовольный человек, который ищет этого и испытывает это, надеясь обрести счастье, всегда жалуется на разочарования. Ему всегда не хватает, он никогда не удовлетворен, потому что живет только для себя. Пусть вашей целью будет творить добро, добросовестно играть свою роль в жизни. Наше высокое призвание (Утренние медитации, 1962), с. 240.

**Напрягите каждый нерв.** Нам нужно напрячь каждый духовный нерв и мышцу. Бог не хочет, чтобы вы оставались неопытными. Он хочет, чтобы вы достигли самого высокого пролета лестницы, оттуда перейдя на Небеса Господа и Спасителя нашего Иисуса Христа». Наше высокое призвание (Утренние медитации, 1962), с. 215. МКП 2, 789-806. **С ЧЕГО НАЧИНАЕТСЯ ПРЯМАЯ ЦИТАТА?**

## КЕПКА. 29 ДОВЕРЯЙТЕ СИЛЕ БОЖЬЕЙ

Текст раздаточного материала

Господь призывает нас к возрождению и реформации. Он дал руководство и предоставит средства, чтобы это стало реальностью в вашей жизни. В этот момент приходят вопросы, как измениться? Когда начать?

«Изменения необходимо вносить с большой осторожностью... осторожно и разумно». Советы по диете, с. 330.

Прежде всего, мы должны иметь веру и доверие к Богу, а затем мы можем начать с таких великих принципов, как: есть умеренно, в нужное время, заниматься физическими упражнениями, высыпаться.

и избавиться от наркотиков. Помимо исправления основных ошибок, таких как: переутомление и неправильное питание.

Молитесь Богу, чтобы Он даровал вам плод Духа — воздержание. Бог поможет вам есть регулярно и в соответствующих количествах, чтобы поддерживать свое тело и работать в здоровых пределах.

Важно вспомнить, что сделал Даниил, который десять дней ел только овощи и пил воду (Дан. 1:12-15 и 20). В результате Бог благословил его здоровьем, красотой, мудростью и интеллектом, в десять раз превосходящим его конкурентов при дворе Вавилона.

«Мы должны меньше доверять тому, что мы можем сделать для себя, и больше уверенности в том, что Господь может сделать для нас и для нас. Вы заняты не своим делом, а Божьим. Подчините Ему свою волю и свои замыслы. Не делайте ни единой оговорки, ни единого компромисса с самим собой. Узнайте, что значит быть свободным во Христе. Когда вы просите Господа помочь вам, прославьте Спасителя, веря, что вы получите Его благословение. Вся сила и мудрость в нашем распоряжении. Ходите постоянно в свете Бога, размышляйте о Его характере, и вы увидите Его красоту, доброту и любовь» . Наука хорошей жизни, с. 232.

## ДОХОДЫ

### ЖАРКОВОЕ ТЕСТО В БЛЕНДЕРЕ

Поместите в блендер:

1 стакан масла

2 яйца

солить по вкусу

1 средний луковичка

1 стакан молока (можно соевое или ореховое и т. д.)

Способ действия:

Хорошо взбейте и в конце добавьте пшеничную муку (примерно 2 стакана).

Для обогащения добавьте: 3 столовые ложки овса/или цельной пшеницы/или зеленой кукурузы/или сырой моркови (2 средних, очищенных и нарезанных).

Добавьте 1 ложку химических дрожжей.

Выложите половину этого теста на блюдо:

Сверху начинку и, наконец, оставшееся тесто.

Выпекать в разогретой духовке до золотистого цвета.

Примечание: это тесто может иметь множество вариаций в зависимости от используемой муки и начинки.

Начинки:

Pts (текстурированный соевый белок), гидратированный и обжаренный с луком, чесноком, помидорами, оливками, зеленым перцем чили, петрушкой и т. д.

Грибы (свежие или консервированные), обжарьте чеснок, затем добавьте нарезанные помидоры и, наконец, нарезанные грибы.

Свежий или консервированный горох, обжаренный с большим количеством приправ.

Тушеная свежая или консервированная зеленая кукуруза.

Обжаренный шпинат, приправленный и осушенный.

Тушёная морковь, натертая на крупной терке и хорошо приправленная.

Овощная поджарка.

Лук, нарезанный ломтиками, ошпаривают кипятком, а затем приправляют орегано.

И соль, и оливковое масло и т. д.

#### ЖАРКА ПАЛЬМИТЫ

Поместите в блендер:

1 стакан кукурузного или подсолнечного масла, 1 десертная ложка соли или по вкусу, 2 яйца, 1 стакан соевого молока или воды, 1/2 стакана цельнозерновой муки (3 столовые ложки)

Способ действия:

Взбивайте около 3 минут и добавьте: Около полутора стаканов белой пшеничной муки 1 столовую ложку химических дрожжей 1 среднюю луковицу, очищенную сырую.

Выложите половину в смазанную маслом форму из пирекса, затем начинку и оставшуюся часть теста. Поставить в духовку запекаться (около 40 минут).

Наполнение:

Обжарить лук (средний) и зубчик чеснока. 1 банка кукурузы или 2 початка; 2 спелых помидора, 1 стакан нарезанных сердцевин пальмы, 10 нарезанных оливок и добавляем в тушеную начинку. Вы можете загустить его кукурузным крахмалом (1 столовая ложка кукурузного крахмала на каждые 1/2 стакана соевого молока или воды) или отварным картофелем и пюре.

#### ЖАРЕННЫЕ МЯСНЫЕ ШАРИКИ

250 грамм булгура (замочить в горячей воде на 15 минут) 150 грамм ПТС (текстурированного соевого белка), мелко разбавленного горячей водой 2 столовые ложки льняного семени. 1/2 стакана кукурузного или подсолнечного масла. Соль; специи; мята; молотый лавровый лист; мы мускатный орех; и т. д.

Способ действия:

Все очень хорошо перемешайте; разложить на подносе, хорошо сжимая и сжимая, нарезать небольшими квадратиками по самой форме; Полить оливковым маслом и запечь. Примерно сорок минут. а) Заменить ПТС можно приготовленным и отжатым или пюре из нута. б) заменить ПТС можно и отварным картофелем, и пюре.

#### КОРОЧКА ДЛЯ ПИРГА I

1/2 стакана цельнозерновой пшеницы Белая пшеница 1 стакан подсолнечного или кукурузного масла 1 десертная ложка соли 1/2 стакана тёплой воды.

Способ действия:

Поместите масло, теплую воду, соль, цельную пшеницу в миску и добавляйте белую пшеницу, пока она не достигнет консистенции, чтобы выстелить противень.

#### КОРОЖКА ДЛЯ ПИРОГА II

1 стакан кукурузного крахмала  
1 стакан цельнозерновой муки  
1 стакан белой пшеницы  
1 стакан масла  
1/2 стакана соевого или орехового молока.  
1 десертная ложка соли.

Способ действия:

То же, что и выше.

#### ХЛЕБ ИЗ ЦЕЛЬНОЙ ЗЕРНА

2 стакана (200 мл) теплой воды  
1/2 стакана масла  
2 столовые ложки органических дрожжей  
2 столовые ложки коричневого сахара  
1 ровная ложка морской соли  
1/2 кг муки грубого помола

Способ действия:

Смешайте все ингредиенты в миске и дайте подняться, пока не образуется губка.

Всыпьте белую муку и хорошо вымесите, разделите на две части, сформируйте буханки и разложите по формам; дайте ему подняться, пока оно не увеличится вдвое, затем поставьте его в предварительно разогретую духовку примерно на 30 минут, очень горячую, а затем еще на 30 минут на слабом огне.

В тесто, пока оно замешивается, можно добавить: кунжут или семена подсолнечника или молотый арахис и льняное семя. Полчаски одного из них.

Достаньте из формы, пока оно не остыло, и дайте ему остыть на чистой ткани.

[ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА...](#)

[ЗАДНЯЯ ОБЛОЖКА...](#)

[Лоуренс и Эмилия](#)

Посылаю вам исправленную медицинскую работу. На протяжении всей работы имеются некоторые замечания, в основном касающиеся прямых цитат. Автор должен ставить кавычки или удалять их по своему усмотрению, так как есть места, где есть только

в начале или конце цитаты.

Любые необходимые изменения, я в вашем распоряжении.

Объятья.

Йосмар Бойко