

## परिचय

जीवन ईश्वर का दिया हुआ एक उपहार है। हमारे शरीर हमें भगवान की सेवा में उपयोग के लिए दिए गए थे, और यह उनकी इच्छा है कि हम उनकी देखभाल करें और उन्हें संजोएं। हम शारीरिक और मानसिक क्षमताओं से संपन्न हैं। हमारे आवेगों और जुनूनों का आधार शरीर है और इसलिए, आपको विश्वास में दी गई इस संपत्ति को धूमिल करने के लिए कुछ भी नहीं करना चाहिए। हमारे शरीर को सर्वोत्तम संभव भौतिक परिस्थितियों में और सबसे बड़े आध्यात्मिक प्रभावों के तहत रखा जाना चाहिए, ताकि हम अपनी प्रतिभा का सर्वोत्तम उपयोग कर सकें (1 कुरिं. 6:13)। सीएस, 41. प्रत्यक्ष उद्धरण कहाँ से शुरू होता है? - नीचे दिए गए नोट को ध्यान में रखते हुए, काम की शुरुआत में "सीएस" का अर्थ, साथ ही "सीबीवी" डालना आवश्यक है

ईश्वर और अपने साथी मनुष्यों के प्रति हमारा पहला कर्तव्य आत्म-विकास है। सृष्टिकर्ता ने हमें जो भी क्षमता प्रदान की है, उसे सर्वोच्च स्तर की पूर्णता तक विकसित किया जाना चाहिए, ताकि हम अपने लिए जितना संभव हो उतना अच्छा कार्य कर सकें। इसलिए, स्वास्थ्य की स्थापना और संरक्षण पर खर्च किया गया समय अच्छी तरह से बिताया गया समय है। हम अपने आप को शरीर या मन के किसी भी कार्य को कम या अमान्य करने की अनुमति नहीं दे सकते। निश्चित रूप से जब हम ऐसा करते हैं तो हमें इसके परिणाम भुगतने ही पड़ते हैं।

प्रत्येक मनुष्य के पास, कुछ हद तक, वह बनने का अवसर है जो वह बनना चाहता है। इस जीवन का आशीर्वाद, साथ ही अमर राज्य का आशीर्वाद, आपकी पहुंच में है। यह हर कदम पर नई ऊर्जा प्राप्त करते हुए, स्थायी मूल्य के चरित्र का निर्माण कर सकता है। वह प्रतिदिन ज्ञान और बुद्धिमत्ता में वृद्धि कर सकता है, जैसे-जैसे वह आगे बढ़ता है, नए सुखों से अवगत होता है, सद्गुण में सद्गुण जोड़ता है, अनुग्रह में अनुग्रह जोड़ता है। उपयोग से आपकी क्षमताएं विकसित होंगी; वह जितना अधिक ज्ञान अर्जित करेगा, उसकी अर्जित करने की क्षमता उतनी ही अधिक होगी। इस प्रकार आपकी बुद्धि, ज्ञान और सद्गुण अधिक शक्ति और अधिक परिपूर्ण समरूपता के साथ विकसित होंगे।

दूसरी ओर, वह उपयोग की कमी के कारण या बुरी आदतों, आत्म-नियंत्रण की कमी या नैतिक और धार्मिक शक्ति के कारण विकृत होकर अपनी क्षमताओं को सुन्न होने दे सकता है। तब तुम्हारा मार्ग नीचे की ओर जाता है; वह ईश्वर के नियम और स्वास्थ्य के नियमों का उल्लंघन करता है। भूख उस पर हावी हो जाती है; उसे ढलान से दूर खींच लेता है। आपके लिए बुरी ताकतों को, जो हमेशा सक्रिय रहती हैं, आपको पीछे की ओर खींचने की अनुमति देना, उनसे लड़ने और आगे बढ़ने की तुलना में आसान है। अपव्यय, रोग और मृत्यु अनुसरण करते हैं। यह कई जिंदगियों की कहानी है जो ईश्वर और मानवता के लिए उपयोगी हो सकते थे।

आदर्श स्वास्थ्य की खोज प्रतिदिन होनी चाहिए, जैसे ईश्वर की खोज प्रतिदिन होती है।

पवित्रता और स्वस्थ जीवन साथ-साथ चलना चाहिए। "शरीर ही एकमात्र साधन है जिसके माध्यम से चरित्र निर्माण के लिए मन और आत्मा का विकास होता है। इसलिए विरोधी अपने प्रलोभनों को शारीरिक क्षमताओं के कमजोर होने और गिरावट की ओर निर्देशित करता है। इस बिंदु पर आपकी सफलता परिणाम देने में मायने रखती है

पूरे शरीर को बुराई के लिए। हमारी भौतिक प्रकृति की प्रवृत्तियाँ, जब तक कि वे किसी उच्च शक्ति के नियंत्रण में न हों, विनाश और मृत्यु का कारण बनती हैं। अच्छे जीवन का विज्ञान, पृ. 130.

यदि हम दिन के शुरुआती घंटों में परमेश्वर के वचन की ओर मुड़ते हैं, तो यह शेष दिन के लिए स्वास्थ्य पैदा करेगा। हम मसीह के जितना करीब होंगे, हम अपने शरीर की देखभाल करने और निर्माता द्वारा बताए गए सच्चे उपचारों का उपयोग करने में उतनी ही अधिक रुचि लेंगे।

## कैप. 1 दिन की शुरुआत भगवान की उपस्थिति में करें

ईश्वर के साथ संवाद दिन का पहला कार्य होना चाहिए। प्रभु के सामने जाओ और उससे कहो: "मैं अपने हाथ तेरी ओर फैलाता हूँ; मेरी आत्मा प्यासी भूमि की नाई तेरे लिये तरसती है। भोर को मुझे अपनी कृपा का समाचार सुनाओ, क्योंकि मुझे तुम पर भरोसा है; मुझे वह मार्ग दिखा, जिस पर मुझे चलना चाहिए, क्योंकि मैं अपनी आत्मा को तेरी ही शरण में उठाता हूँ। हे प्रभु, मुझे मेरे शत्रुओं से छुड़ा; क्योंकि मैं तेरी शरण लेता हूँ। मुझे अपनी इच्छा पूरी करना सिखा, क्योंकि तू मेरा परमेश्वर है; तेरी अच्छी आत्मा मुझे समतल भूमि पर मार्ग दिखाए" (भजन 143:6,8-

10).

ईश्वर के साथ संवाद के बाद आप मजबूत हो जायेंगे और प्रभु की उपस्थिति में काम या किसी अन्य गतिविधि में लग जायेंगे। उसका प्रेम आपको संक्रमित कर देगा, "मसीह द्वारा संपूर्ण अस्तित्व में फैलाया गया प्रेम एक है

जीवनदायी शक्ति. प्रत्येक महत्वपूर्ण अंग - मस्तिष्क, हृदय, तंत्रिकाएँ - ये प्रेम स्पर्श करते हैं, उपचार प्रदान करते हैं। इसके माध्यम से, प्राणियों की उच्चतम ऊर्जाएँ सक्रियता के लिए जागृत होती हैं। आत्मा को अपराधबोध और पीड़ा, चिंता और देखभाल से मुक्त करता है जो महत्वपूर्ण शक्तियों का उपभोग करती है। शांति और संयम के साथ आएँ। यह आत्मा में एक ऐसा आनंद पैदा करता है जिसे सांसारिक कोई भी चीज़ नष्ट नहीं कर सकती - एक ऐसा आनंद जो स्वास्थ्य और जीवन का संचार करता है। अच्छे जीवन का विज्ञान, पृ. 115.

## कैप. 2 भूख के माध्यम से प्रलोभन

मनुष्य को सबसे प्रबल प्रलोभनों में से एक का सामना भूख से करना पड़ता है। आरम्भ में परमेश्वर ने मनुष्य को सीधा बनाया। उन्हें पूर्ण मानसिक संतुलन के साथ बनाया गया था, उनके सभी अंगों का आकार और शक्ति पूर्ण और सामंजस्यपूर्ण रूप से विकसित थी। लेकिन चालाक शत्रु के बहकावे में आकर, भगवान के निषेध की अवहेलना की गई और प्रकृति के नियमों ने अपना पूरा दंड दिया।

आदम और हव्वा को उनके एडेनिक घर में एक पेड़ को छोड़कर बाकी सभी पेड़ों का फल खाने की अनुमति थी। प्रभु ने पवित्र जोड़े से कहा: जिस दिन तुम भले और बुरे के ज्ञान के वृक्ष का फल खाओगे, तुम निश्चय मर जाओगे। साँप ने हव्वा को धोखा दिया और उसे विश्वास दिलाया कि परमेश्वर वैसा नहीं करेगा जैसा उसने कहा था। उसने खाया, और यह सोचकर कि उसे एक नए और अधिक ऊंचे जीवन की अनुभूति महसूस हुई, वह फल अपने पति के पास ले गई।

साँप ने कहा था कि वह नहीं मरेगी, और फल खाते समय उसे कोई नकारात्मक प्रभाव महसूस नहीं हुआ, ऐसा कुछ भी नहीं जिसे मृत्यु का संकेत माना जा सके, लेकिन, इसके विपरीत, एक सुखद अनुभूति, जिसकी उसने कल्पना की थी वह स्वर्गदूतों द्वारा अनुभव किए गए अनुभव के समान थी। । अनुभव। उनके अनुभव ने यहोवा की सकारात्मक आज्ञा के विरुद्ध विद्रोह किया; हालाँकि, एडम ने उसके द्वारा बहकाए जाने पर सहमति व्यक्त की।

इस तरह, धार्मिक जगत में भी हम अक्सर ऐसा देखते हैं। परमेश्वर के स्पष्ट नियमों का उल्लंघन किया जाता है; और "चूँकि बुरे काम पर न्याय शीघ्रता से नहीं होता, इसलिए मनुष्य के बच्चों का मन बुरा करने के लिए पूरी तरह तैयार रहता है" (सभो. 8:11)। सबसे सकारात्मक दैवीय उपदेशों के सामने, पुरुष और महिलाएं अपने स्वयं के झुकाव का पालन करते हैं, और फिर इस मामले के बारे में प्रार्थना करने का साहस करते हैं, ताकि भगवान को यह स्वीकार करने के लिए प्रेरित किया जा सके कि वे उनकी व्यक्त इच्छा के विरुद्ध चल रहे हैं। शैतान ऐसे लोगों के पक्ष में आता है, जैसे उसने ईडन में हव्वा के साथ किया था, और उन्हें प्रभावित करता है। वे मानसिक विस्तार में लगे रहते हैं, और इसे एक शानदार अनुभव मानते हैं जो भगवान ने उन्हें दिया है। लेकिन सच्चा अनुभव प्राकृतिक और दैवीय नियमों के अनुरूप होना चाहिए; झूठा अनुभव जीवन के नियमों और यहोवा के उपदेशों के विरुद्ध विद्रोह करता है।

भूख और एंटीडिलुवियन - चूँकि मानवता ने सबसे पहले भूख के सामने आत्मसमर्पण किया था, इसलिए मानवता ने अपने प्रति अपनी सहनशीलता को तेजी से बढ़ा दिया है, जिससे कि स्वास्थ्य को भूख की वेदी पर बलिदान कर दिया गया है। एंटीडिलुवियन दुनिया के निवासी खाने-पीने में असंयमी थे। उन्होंने मांस खाया, हालाँकि भगवान ने अभी तक मनुष्य को जानवरों का खाना खाने की अनुमति नहीं दी थी। वे तब तक खाते-पीते रहे जब तक कि उनकी दुष्ट भूख की सीमा न रही, और वे इतने भ्रष्ट हो गए कि परमेश्वर उन्हें अब और सहन नहीं कर सके। उनके अधर्म का प्याला भर गया था, और उसने बाढ़ के द्वारा पृथ्वी को उसके नैतिक प्रदूषण से साफ़ कर दिया।

जलप्रलय के बाद असंयम - जैसे-जैसे जलप्रलय के बाद पृथ्वी पर लोगों की संख्या बढ़ती गई, वे फिर से ईश्वर को भूल गए, और उसके सामने अपने तरीके भ्रष्ट कर लिए। असंयम हर रूप में बढ़ता गया, जब तक कि लगभग पूरी दुनिया इसके प्रभाव में नहीं आ गई। अपमानजनक अपराधों और विद्रोही अधर्म के कारण पूरे शहर पृथ्वी से मिटा दिए गए थे, जिसने उन्हें भगवान द्वारा बनाए गए कार्यों के सुखद क्षेत्र पर एक दाग बना दिया था। अप्राकृतिक भूख की संतुष्टि ने पापों को जन्म दिया जिसके कारण सदोम और अमोरा का विनाश हुआ। भगवान बेबीलोन के पतन का कारण उनकी लोलुपता और नशे को बताते हैं। भूख और वासनाओं में लिप्त रहना ही उसके सभी पापों का आधार था।

एसाव का अनुभव - एसाव को एक विशेष प्रकार के भोजन की तीव्र, विशेष इच्छा थी, और वह स्वयं को संतुष्ट करने का इतना आदी हो गया था कि उसे आकर्षक और प्रतिष्ठित पकवान से बचने की कोई आवश्यकता महसूस नहीं हुई। उन्होंने इसके बारे में सोचा, भूख को नियंत्रित करने के लिए कोई विशेष प्रयास नहीं किया, जब तक कि भूख की शक्ति ने अन्य सभी विचारों पर काबू नहीं पा लिया और इसे नियंत्रित नहीं किया।

ओ, यह कल्पना करते हुए कि यदि उसे यह विशेष व्यंजन नहीं मिला तो उसे बहुत बड़ा नुकसान होगा, यहाँ तक कि मृत्यु भी। जितना अधिक वह इसके बारे में सोचता था, उसकी इच्छा उतनी ही अधिक प्रबल होती जाती थी, यहाँ तक कि उसका जन्मसिद्ध अधिकार, जो कि एक पवित्र वस्तु थी, उसके लिए अपना मूल्य और पवित्रता खो देता था। उसने दावा किया कि वह अपने जन्मसिद्ध अधिकार का निपटान कर सकता है और इच्छानुसार इसे पुनः प्राप्त कर सकता है; लेकिन, जब उसने इसे पुनः प्राप्त करने की कोशिश की, तो बड़े बलिदान के बाद भी, वह ऐसा करने में असमर्थ रहा। तब उसे अपनी नासमझी, अपनी मूर्खता, अपने पागलपन पर बहुत पछतावा हुआ, लेकिन यह सब व्यर्थ था। उसने आशीर्वाद को तुच्छ जाना, और प्रभु ने उसे सदा के लिये उस से छीन लिया।

इज़राइल ने मिस्र के बर्तनों की इच्छा की - जब इज़राइल के भगवान ने अपने लोगों को मिस्र से बाहर लाया, तो उन्होंने उन्हें काफी हद तक मांस के भोजन से वंचित कर दिया, लेकिन उन्हें स्वर्ग से रोटी और कठोर चट्टान से पानी दिया। इससे वे संतुष्ट नहीं थे। वे उन्हें दिए गए भोजन से घृणा करते थे और मिस्र लौटना चाहते थे, जहाँ वे मांस के बर्तनों के पास बैठ सकते थे। वे मांस से वंचित होने के बजाय गुलामी और यहां तक कि मौत को भी सहना पसंद करेंगे। भगवान ने उन्हें मांस देकर उनकी इच्छा पूरी की, और उन्हें तब तक इसे खाने दिया जब तक कि उनकी लोलुपता ने एक महामारी पैदा नहीं कर दी, जिसके परिणामस्वरूप कई लोग मर गए।

भूख बढ़ाने के प्रभावों को दिखाने के लिए एक के बाद एक उदाहरण दिए जा सकते हैं। हमारे पहले माता-पिता को उस एक कार्य में ईश्वर की आज्ञा का उल्लंघन करना एक छोटी सी बात लगी - एक पेड़ का फल खाना जो देखने में बहुत सुंदर और स्वाद में बहुत सुखद था - लेकिन इसने ईश्वर के प्रति उनकी निष्ठा को तोड़ दिया और बाढ़ के द्वार खोल दिए। अपराध बोध और दुर्भाग्य जिसने दुनिया में बाढ़ ला दी है।

असंयम और अपराध - प्रत्येक पीढ़ी के साथ अपराध और बीमारी में वृद्धि हुई है। खाने-पीने में असंयम और तुच्छ वासनाओं में लिप्तता ने मनुष्य की श्रेष्ठ क्षमताओं को कमजोर कर दिया है। तर्क प्रभावी होने के बजाय, चिंताजनक हद तक भूख का गुलाम बन गया है। बहुत अधिक भोजन की इच्छा बढ़ती जा रही है, जब तक कि हर संभव स्वादिष्ट व्यंजन से पेट भरना फैशन नहीं बन गया है।

विशेषकर मौज-मस्ती की दावतों में, भूख को थोड़े से संयम के साथ ही शांत किया जाता है।

भरपूर दोपहर का भोजन और देर रात का खाना परोसा जाता है, जिसमें मसालेदार सॉस, केक, पाई, आइसक्रीम, चाय, कॉफी आदि के साथ अत्यधिक मसालेदार खाद्य पदार्थ शामिल होते हैं। इसमें कोई आश्चर्य नहीं कि, ऐसे शासन के तहत, लोगों के चेहरे पीले पड़ जाते हैं और अपच के साथ अकथनीय यातनाएँ झेलनी पड़ती हैं।

प्रकृति जीवन के नियमों के हर उल्लंघन का विरोध करेगी। जब तक संभव हो वह दुर्व्यवहार सहती रहती है; लेकिन अंततः प्रतिशोध आता है और शारीरिक और मानसिक दोनों क्षमताओं पर पड़ता है।

न ही इसका अंत उल्लंघनकर्ता पर होता है; उसकी सहनशीलता का प्रभाव उसके वंशजों पर देखा जाता है, और बुराई पीढ़ी-दर-पीढ़ी फैलती जाती है।

### कैप. 3 परिवार और स्वास्थ्य

युवाओं को आत्म-नियंत्रण की आवश्यकता है - आज के युवा समाज के भविष्य का एक निश्चित संकेत हैं; और इस युवा को देखकर, हम भविष्य के लिए क्या उम्मीद कर सकते हैं? उनमें से अधिकांश मौज-मस्ती-पसंद और काम-विरुद्ध हैं। उनमें खुद को नकारने और कर्तव्य की माँगों का जवाब देने का नैतिक साहस नहीं है। उनमें आत्म-नियंत्रण बहुत कम होता है और वे जरा सा मौका मिलते ही उत्तेजित और क्रोधित हो जाते हैं। जीवन के हर उम्र या चरण में कई लोगों के पास कोई सिद्धांत या विवेक नहीं होता; और अपनी आदतों, आलस्य और अपव्यय के कारण वे अपने आप को बुराईयों और भ्रष्ट समाज के हवाले कर देते हैं, जब तक कि हमारी दुनिया दूसरी सदोम नहीं बन जाती। यदि भूख और जुनून तर्क और धर्म के नियंत्रण में होते, तो समाज एक पूरी तरह से अलग पहलू प्रस्तुत करता। यह कभी भी ईश्वर की योजना नहीं थी कि वर्तमान शोचनीय स्थिति मौजूद रहे; यह प्रकृति के नियमों के क्रूर उल्लंघन के परिणामस्वरूप अस्तित्व में है।

काफी हद तक चरित्र का निर्माण प्रारंभिक वर्षों में होता है। तब स्थापित आदतें मनुष्यों को बुद्धि में विशाल या बौना बनाने में किसी भी प्राकृतिक उपहार की तुलना में अधिक प्रभाव डालती हैं; क्योंकि सर्वोत्तम प्रतिभाएँ शलत आदतों के कारण विकृत या कमजोर हो सकती हैं। जीवन में जितनी जल्दी कोई व्यक्ति हानिकारक आदतों का शिकार होगा, उतनी ही मजबूती से वह अपने शिकार को बंधन में रखेगा, और यह उतना ही अधिक निश्चित है कि वह आध्यात्मिकता के स्तर को गिरा देगा। दूसरी ओर, यदि

युवावस्था में सही और अच्छी आदतें बनती हैं, वे आम तौर पर अस्तित्व के माध्यम से अपने मालिक की दिशा को चिह्नित करेंगी। अधिकांश मामलों में, यह पाया जाएगा कि जो लोग बाद के वर्षों में ईश्वर का आदर करते हैं और सही का सम्मान करते हैं, उन्होंने दुनिया द्वारा आत्मा पर पाप की छवि अंकित करने का समय आने से पहले ही यह सबक सीख लिया। परिपक्व उम्र के लोग आम तौर पर कठोर चट्टान की तरह नए अनुभवों के प्रति असंवेदनशील होते हैं; हालांकि, युवावस्था प्रभावशाली होती है। यह जीवन भर दैनिक अभ्यास के लिए ज्ञान प्राप्त करने का समय है; तब आसानी से एक सीधा चरित्र बनाना संभव है। यह अच्छी आदतें बनाने, आत्म-नियंत्रण की शक्ति हासिल करने और बनाए रखने का समय है। युवावस्था बोनो का मौसम है, और बोया गया बीज इस जीवन और आने वाले जीवन दोनों के लिए फसल निर्धारित करता है।

माता-पिता की जिम्मेदारी - माता-पिता को अपने बच्चों के साथ उचित तरीके से व्यवहार करने में बुद्धिमान बनना अपना पहला उद्देश्य बनाना चाहिए, ताकि वे उनके लिए एक स्वस्थ शरीर में एक स्वस्थ आत्मा सुरक्षित कर सकें। घरेलू जीवन के हर पहलू में संयम के सिद्धांतों का पालन किया जाना चाहिए।

बच्चों को बचपन से ही निःस्वार्थता की शिक्षा दी जानी चाहिए और एक निश्चित सीमा तक उन पर थोपी जानी चाहिए।

छोटों को सिखाएं कि उन्हें जीने के लिए खाना चाहिए, न कि खाने के लिए जीना चाहिए; कि भूख को इच्छा के अधीन रखा जाना चाहिए; और यह कि इच्छा को शांत और बुद्धिमान कारण से नियंत्रित किया जाना चाहिए।

यदि माता-पिता ने अपने बच्चों में ऐसी प्रवृत्तियाँ संचारित कर दी हैं जिससे उन्हें सख्ती से संयमित रहना सिखाने और शुद्ध और सात्विक आदतें विकसित करने का काम और अधिक कठिन हो जाएगा, तो उन पर यह कितनी गंभीर जिम्मेदारी है कि वे अपने निपटान में सभी तरीकों से इस प्रभाव को ठीक करें। उन्हें अपनी अभागी संतानों के लिए अपना कर्तव्य निभाने के लिए कितनी लगन और उत्साह से प्रयास करना चाहिए। माता-पिता को अपने बच्चों के शारीरिक और नैतिक संविधान को संरक्षित करने का पवित्र विश्वास सौंपा गया है। जो लोग बच्चे की भूख मिटाते हैं, और उसे अपने जुनून को नियंत्रित करना नहीं सिखाते हैं, वे बाद में तम्बाकू के प्रेमी, मादक पेय पदार्थों के गुलाम, कुंद इंद्रियों वाले, और झूठ और अपवित्रता बोलने वाले होठों को देख पाएंगे। जो भयंकर त्रुटि हुई।

जो लोग अपनी भूख को खुली छूट देते हैं उनके लिए ईसाई पूर्णता प्राप्त करना असंभव है। जब तक आप उनके भोजन के चयन में सावधानी नहीं बरतेंगे तब तक आपके बच्चों की नैतिक संवेदनाएँ आसानी से जागृत नहीं हो सकतीं। कई माताएँ मेज को इस तरह से सजाती हैं कि परिवार के लिए जाल बन जाता है।

मांस खाद्य पदार्थ, मक्खन, पनीर, समृद्ध पेस्ट्री, मसालेदार खाद्य पदार्थ और मसालों का उपयोग बूढ़े और जवान दोनों द्वारा स्वतंत्र रूप से किया जाता है। ये वस्तुएं पेट को खराब करने, नाड़ियों पर आघात करने तथा बुद्धि को कमजोर करने में अपना काम करती हैं। रक्त बनाने वाले अंग इन पदार्थों को अच्छे रक्त में परिवर्तित नहीं कर पाते हैं। भोजन के साथ पकाई गई वसा इसे पचाने में कठिनाई पैदा करती है। पनीर की तासीर हानिकारक होती है। परिष्कृत आटे से बनी ब्रेड शरीर को साबुत आटे की ब्रेड में पाए जाने वाले पोषण प्रदान नहीं करती है। इसका सामान्य उपयोग शरीर को सर्वोत्तम स्थिति में नहीं रखेगा। मसाले पहले तो पेट की कोमल श्लेष्मा झिल्ली को परेशान करते हैं, लेकिन अंततः वे इस नाजुक झिल्ली की प्राकृतिक संवेदनशीलता को नष्ट कर देते हैं। रक्त ज्वरग्रस्त हो जाता है, पशुवत प्रवृत्ति जागृत हो जाती है, जबकि नैतिक और बौद्धिक क्षमताएं कमजोर हो जाती हैं, वे तुच्छ भावनाओं के सेवक बन जाते हैं।

माँ को अपने परिवार को सरल लेकिन पौष्टिक आहार उपलब्ध कराने का ध्यान रखना चाहिए। सीएस, 107-114. प्रत्यक्ष उद्धरण कहाँ से शुरू होता है?

#### केप. 4 मनुष्य के लिए परमेश्वर की मूल योजना

मनुष्य अपने निर्माता के हाथों से निकला, संरचना में परिपूर्ण और रूप में सुंदर। तथ्य यह है कि छह हजार वर्षों तक उन्होंने बीमारी और अपराध के बोझ में लगातार वृद्धि का विरोध किया, यह प्रतिरोध की उस शक्ति का स्पष्ट प्रमाण है जिससे वह शुरुआत में संपन्न थे। और यद्यपि एंटीडिलुवियनों ने आम तौर पर खुद को पाप के लिए समर्पित कर दिया था, प्राकृतिक कानून के उल्लंघन को तीव्र रूप से महसूस करने में दो हजार साल से अधिक समय लग गया। यदि आदम के पास मूल रूप से अब पुरुषों की तुलना में अधिक शारीरिक शक्ति नहीं होती, तो वर्तमान जाति विलुप्त हो गई होती।

भौतिक नियम का उल्लंघन, पीड़ा और अकाल मृत्यु के परिणामों सहित, इतने लंबे समय से प्रचलित है कि इन परिणामों को मानवता के अपरिहार्य हिस्से के रूप में स्वीकार किया जाता है; परन्तु ईश्वर ने जाति को इतनी कमजोर स्थिति में नहीं बनाया। चीजों की यह स्थिति प्रोविडेंस का नहीं, बल्कि मनुष्य का कार्य है। यह बुरी आदतों के कारण हुआ - उन कानूनों के उल्लंघन के कारण जो भगवान ने जीवन को नियंत्रित करने के लिए बनाये थे

आदमी की। प्रकृति के नियमों का निरंतर उल्लंघन ईश्वर के नियमों का स्थायी उल्लंघन है। यदि मनुष्य हमेशा दस आज्ञाओं के कानून के प्रति आज्ञाकारी होते, इन उपदेशों के सिद्धांतों को जीने की कोशिश करते, तो अब दुनिया में बाढ़ आने वाली बीमारियों का अभिशाप मौजूद नहीं होता।

जब मनुष्य किसी ऐसे निर्देश का पालन करते हैं जो अनावश्यक रूप से उनकी जीवन शक्ति का उपभोग करता है या उनकी बुद्धि को धूमिल करता है, तो वे ईश्वर के विरुद्ध पाप करते हैं; वे अपने शरीर और आत्मा से उसकी महिमा नहीं करते। मनुष्य द्वारा उसके प्रति किये गये अपमान के बावजूद, परमेश्वर का प्रेम अभी भी जाति तक फैला हुआ है; और वह प्रकाश को चमकने देता है, मनुष्य को यह देखने में सक्षम बनाता है कि एक आदर्श जीवन जीने के लिए, उसे उन प्राकृतिक नियमों का पालन करना चाहिए जो उसके अस्तित्व को नियंत्रित करते हैं। तो फिर यह कितना महत्वपूर्ण है कि मनुष्य को परमेश्वर की महिमा के लिए, अपने शरीर और मन दोनों की सभी क्षमताओं का प्रयोग करते हुए, इस प्रकाश में चलना चाहिए!" सीएस, 19-20. प्रत्यक्ष उद्धारण कहाँ से शुरू होता है?

### केप. 5 आठ प्राकृतिक उपचार

शुद्ध हवा, धूप, संयम, आराम, व्यायाम, उचित आहार, पानी का उपयोग और दैवीय शक्ति पर भरोसा - यही सच्चे उपचार हैं। प्रत्येक व्यक्ति को प्राकृतिक चिकित्सीय साधनों और उन्हें लागू करने के तरीके का ज्ञान होना चाहिए। सीबीवी, 127. प्रत्यक्ष उद्धारण कहाँ से शुरू होता है? - यदि "सीबीवी" "अच्छे जीवन जीने का विज्ञान" है, या मानकीकृत किए जाने के लिए सभी संकेतों को संक्षिप्त किया गया है या नहीं रखा गया है

उपचार की कला का अभ्यास करने के कई तरीके हैं; लेकिन स्वर्ग द्वारा अनुमोदित केवल एक ही है। भगवान के उपचार प्रकृति के सरल एजेंट हैं, जो अपने मजबूत गुणों के माध्यम से जीव पर दबाव नहीं डालेंगे या कमजोर नहीं करेंगे। शुद्ध हवा और पानी, स्वच्छता, उचित आहार, जीवन की पवित्रता और ईश्वर पर दृढ़ विश्वास, ऐसी औषधियाँ हैं जिनके अभाव में हजारों लोग नष्ट हो रहे हैं; हालाँकि, ये उपाय अनुपयोगी हो रहे हैं, क्योंकि उनके कुशल उपयोग के लिए ऐसे काम की आवश्यकता होती है जिसकी लोग सराहना नहीं करते।

शुद्ध हवा, व्यायाम, शुद्ध पानी और स्वच्छ, सुखद आवास कम खर्च पर सभी की पहुँच में हैं; हालाँकि, दवाएँ जैसे खर्च करने और शरीर पर पड़ने वाले प्रभाव दोनों के मामले में महंगी हैं। सीएस, 323. प्रत्यक्ष उद्धारण कहाँ से शुरू होता है?

शुद्ध हवा/सूरज की रोशनी - वायु, वायु, स्वर्ग का अनमोल उपहार, जो हर किसी को मिल सकता है, अपने स्फूर्तिदायक प्रभाव से आपको लाभान्वित करेगा, यदि आप इसके प्रवेश से इनकार नहीं करते हैं। उसका स्वागत करें, उसे स्नेह दिखाएं और वह तंत्रिकाओं को शांत करने वाला एक बहुमूल्य उपकरण साबित होगा। शुद्ध रहने के लिए वायु का निरंतर संचार होना आवश्यक है। शुद्ध, ताजी हवा का प्रभाव पूरे शरीर में रक्त को स्वस्थ रूप से प्रवाहित करना है। यह शरीर को तरोताजा करता है और उसे शक्ति और स्वास्थ्य प्रदान करता है, जबकि इसका प्रभाव मन पर स्पष्ट रूप से महसूस होता है, एक प्रकार की शांति और स्थिरता प्रदान करता है। यह भूख जगाता है, भोजन का पाचन उत्तम बनाता है तथा स्वस्थ एवं शांतिपूर्ण नींद आती है। गवाही, खंड. 1, पृ. 702.

कई लोगों को बचपन से यह विश्वास करना सिखाया गया है कि रात की हवा स्वास्थ्य के लिए निश्चित रूप से हानिकारक है, और इसलिए इसे उनके कमरे से बाहर रखा जाना चाहिए। अपने नुकसान के लिए, वे रात की हवा से खुद को बचाने के लिए अपने शयनकक्षों की खिड़कियाँ और दरवाजे बंद कर लेते हैं, जो उनके अनुसार, स्वास्थ्य के लिए बहुत खतरनाक है। इसमें वे गलत हैं। शाम की ठंडक में आपको अतिरिक्त परतों के साथ खुद को ठंड से बचाने की आवश्यकता हो सकती है, लेकिन उन्हें आपके फेफड़ों के लिए हवा प्रदान करनी चाहिए। कई लोग बीमारियों से पीड़ित हैं क्योंकि वे अपने कमरे में रात की शुद्ध हवा प्राप्त करने से इनकार करते हैं। स्वर्ग की खुली, शुद्ध हवा सबसे समृद्ध आशीर्वादों में से एक है जिसका हम आनंद ले सकते हैं। गवाही, खंड. 2, पृ. 527-528.

जो कमरे रोशनी और हवा के संपर्क में नहीं आते, उनमें घुटन हो जाती है। बिस्तरों और उनकी वस्तुओं में नमी जमा हो जाती है और इन कमरों का वातावरण जहरीला हो जाता है क्योंकि इसे प्रकाश और हवा द्वारा नवीनीकृत नहीं किया गया है। विशेषकर, शयनकक्ष अच्छी तरह हवादार होने चाहिए तथा प्रकाश एवं हवा से उनका वातावरण स्वस्थ बना रहना चाहिए। प्रत्येक दिन कई घंटों तक परदे खुले रहने चाहिए, पर्दे पीछे हटा दिए जाने चाहिए और कमरों को अच्छी तरह हवादार रखा जाना चाहिए। थोड़े समय के लिए भी ऐसी कोई चीज नहीं रहनी चाहिए जो वातावरण की शुद्धि में बाधक हो।

शयनकक्ष विशाल और व्यवस्थित होने चाहिए ताकि पूरे कमरे में दिन और रात हवा का संचार हो सके। जो लोग अपने सोने के स्थान से हवा बाहर निकाल रहे हैं उन्हें तुरंत अपनी प्रक्रिया में बदलाव करना शुरू कर देना चाहिए।

उन्हें हवा को चरणों में प्रवेश करने की अनुमति देनी चाहिए और सर्दी और गर्मी दोनों में, ठंड लगने के किसी भी जोखिम के बिना, जितना संभव हो उतना इसके परिसंचरण को बढ़ाना चाहिए। उन्हें स्वस्थ रहने के लिए उनके फेफड़ों को स्वच्छ हवा मिलनी जरूरी है।

जिन लोगों को रात में अपने कमरे में ताजी हवा का संचार नहीं होता है, वे आम तौर पर थका हुआ और बुखार महसूस करते हुए उठते हैं और कारण से अनजान होते हैं। यह वायु, प्राणवायु थी, जिसकी समस्त जीव माँग करते थे, परन्तु प्राप्त नहीं करते थे। सुबह उठते समय, अधिकांश लोगों को अपने आप को स्पंज से रगड़ने या, यदि वे चाहें तो, अपने हाथों से, बस पानी के एक बेसिन का उपयोग करने से लाभ होगा। इससे आपकी त्वचा से अशुद्धियाँ दूर हो जाएंगी। फिर बिस्तर को टुकड़े-टुकड़े करके हटा देना चाहिए और हवा में उजागर करना चाहिए।

खिड़कियाँ खोली जानी चाहिए, पर्दे खींचे जाने चाहिए और शयनकक्षों में पूरे दिन नहीं तो कई घंटों तक हवा को स्वतंत्र रूप से प्रसारित होने देना चाहिए। इस तरह बिस्तर और कपड़े पूरी तरह से हवादार हो जाएंगे और कमरे से अशुद्धियाँ दूर हो जाएंगी।

घर के आस-पास छायादार पेड़ और झाड़ियाँ बहुत निकट और घनी होती हैं जो स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होती हैं; क्योंकि वे हवा के मुक्त परिसंचरण को रोकते हैं और सूर्य की किरणों को रोकते हैं। नतीजतन, घर में नमी बन जाती है। विशेष रूप से बरसात के मौसम में, छात्रावासों में नमी हो जाती है, और जो लोग उनमें रहते हैं वे गठिया, नसों के दर्द और फेफड़ों के रोगों से परेशान होते हैं, जो आम तौर पर तपेदिक में समाप्त होते हैं। असंख्य पत्तेदार पेड़ बड़ी मात्रा में पत्तियाँ गिराते हैं, जिन्हें अगर तुरंत नहीं हटाया गया तो वे विघटित हो जाती हैं और वातावरण में जहर घोल देती हैं। घर से उचित दूरी पर पेड़ों और झाड़ियों वाला एक सुंदर बगीचा परिवार पर सुखद और सुखद प्रभाव डालता है; और, अगर अच्छी तरह से देखभाल की जाए, तो यह आपके स्वास्थ्य को कोई नुकसान नहीं पहुंचाएगा। जहां तक संभव हो आवास ऊंची, सूखी जमीन पर बनाना चाहिए। यदि कोई ऐसा घर बनाया जाता है जहाँ पानी उसके चारों ओर रुकता है, कुछ समय तक रुकता है और फिर खत्म होने तक बह जाता है, तो ज़हर निकलता है, और परिणामस्वरूप बुखार, मलेरिया, गले में खराश, फेफड़ों के रोग और अन्य बीमारियाँ होंगी। " सीएस, 57-59. प्रत्यक्ष उद्धारण कहाँ से शुरू होता है?

किसी भी परिस्थिति में मरीजों को सुखद वायुमंडलीय परिस्थितियों में ताजी हवा की पूरी आपूर्ति से वंचित नहीं किया जाना चाहिए। उनके शयनकक्षों का निर्माण हमेशा इस तरह से नहीं किया जा सकता है कि खिड़कियाँ या दरवाजे सीधे उन पर ड्राफ्ट खींचे बिना खोले जा सकें, जिससे उन्हें ठंड लगने का खतरा हो। ऐसे मामलों में, बगल के कमरे में खिड़कियाँ और दरवाजे खोले जाने चाहिए, जिससे रोगी के कमरे में ताजी हवा प्रवेश कर सके।

बीमार लोगों के लिए ताजी हवा दवा की तुलना में कहीं अधिक फायदेमंद होगी, और यह उनके लिए उनके भोजन से कहीं अधिक आवश्यक है। हवा से वंचित होने की तुलना में, भोजन से वंचित होने पर उनका स्वास्थ्य बेहतर होगा और वे अधिक तेजी से ठीक होंगे।

कई बीमार लोगों को रोशनी और शुद्ध और स्फूर्तिदायक बाहरी हवा के संपर्क के बिना, हफ्तों और यहां तक कि महीनों तक बंद कमरों में कैद रखा जाता है, जैसे कि हवा कोई नश्वर दुश्मन हो, जबकि उन्हें ठीक करने के लिए यही दवा आवश्यक है। ये मूल्यवान औषधियाँ, जो स्वर्ग ने बिना पैसे और बिना कीमत के प्रदान की थीं, अलग रख दी गईं और उन्हें न केवल बेकार माना गया, बल्कि खतरनाक दुश्मन भी माना गया, जबकि डॉक्टरों द्वारा निर्धारित जहर को अंध विश्वास के साथ लिया गया।

हजारों लोग पानी और स्वच्छ हवा की कमी के कारण नष्ट हो गए ताकि वे जीवित रह सकें। और हजारों पीड़ित, जो खुद पर और दूसरों पर बोझ बनते हैं, सोचते हैं कि उनका जीवन डॉक्टरों से दवा लेने पर निर्भर है। वे लगातार हवा से बचाव कर रहे हैं और पानी के उपयोग से बच रहे हैं। उन्हें इन आशीर्वादों की आवश्यकता है ताकि वे अच्छे बन सकें। यदि वे प्रबुद्ध हो जाएं और अपनी दवाइयों को त्याग दें, और गर्मियों और सर्दियों में खुली हवा और घर में प्रवेश करने वाली हवा में व्यायाम करने का आदी हो जाएं, और पीने और स्नान के लिए शुद्ध पानी का उपयोग करें, तो वे नेतृत्व करने के बजाय अपेक्षाकृत बेहतर और खुश महसूस करेंगे। एक निंदनीय अस्तित्व"। सीएस, 55-

#### 56. प्रत्यक्ष उद्धारण कहाँ से शुरू होता है?

अच्छा खून पाने के लिए आपको अच्छे से सांस लेने की जरूरत है। ताजी हवा की पूर्ण और गहरी प्रेरणा, जो फेफड़ों को ऑक्सीजन से भर देती है, रक्त को शुद्ध करती है। यह इसे एक जीवंत रंग प्रदान करता है, इसे शरीर के सभी हिस्सों में एक जीवंत धारा की तरह भेजता है। अच्छी साँस लेने से तंत्रिकाएँ शांत होती हैं, भूख बढ़ती है और पाचन में सुधार होता है, जिससे गहरी, आरामदायक नींद आती है।

फेफड़ों को यथासंभव स्वतंत्रता देनी चाहिए। इसकी क्षमता कार्रवाई की स्वतंत्रता के माध्यम से विकसित होती है; यदि उन्हें बाधित और संकुचित किया जाए तो घट जाती है। इसलिए, विशेष रूप से गतिहीन काम में, हाथ में काम के लिए झुके रहने की बहुत ही सामान्य आदत के बुरे प्रभाव होते हैं।

इस आसन में गहरी सांस लेना असंभव है। उथली साँस लेना जल्द ही एक आदत बन जाती है, और फेफड़े फैलने की क्षमता खो देते हैं। किसी भी संकुचन से वही प्रभाव उत्पन्न होता है। यह छाती के निचले हिस्से के लिए पर्याप्त जगह प्रदान नहीं करता है; पेट की मांसपेशियाँ, जिनका उद्देश्य सांस लेने में सहायता करना है, पूरी तरह से अपनी भूमिका नहीं निभा पाती हैं और फेफड़े अपनी गतिविधि में प्रतिबंधित हो जाते हैं।

इस प्रकार ऑक्सीजन की कमी की आपूर्ति प्राप्त होती है। रक्त धीरे-धीरे चलता है। अपशिष्ट, जहरीला पदार्थ जिसे फेफड़ों से बाहर निकाला जाना चाहिए, वह बना रहता है और रक्त अशुद्ध हो जाता है। न केवल फेफड़े, बल्कि पेट, लीवर और मस्तिष्क भी प्रभावित होते हैं। त्वचा पीली हो जाती है, पाचन धीमा हो जाता है; हृदय उदास हो जाता है; धुंधला मस्तिष्क; विचार भ्रमित हैं; वे आत्मा पर छाया डालते हैं; संपूर्ण जीव उदास और निष्क्रिय हो जाता है, और विशेष रूप से रोग के प्रति संवेदनशील हो जाता है।

फेफड़े लगातार अशुद्धियाँ बाहर निकाल रहे हैं, और उन्हें लगातार स्वच्छ हवा की आपूर्ति की आवश्यकता होती है। दूषित हवा ऑक्सीजन की आवश्यक आपूर्ति प्रदान नहीं करती है, और रक्त मस्तिष्क और अन्य अंगों में बिना महत्वपूर्ण तत्व के चला जाता है। इसलिए उत्तम वेंटिलेशन की आवश्यकता है।

बंद, खराब हवादार कमरों में रहना, जहाँ की हवा बेजान और बासी हो, पूरे जीव को कमजोर कर देती है। यह ठंड के प्रभाव के प्रति विशेष रूप से संवेदनशील हो जाता है, और थोड़ा सा संपर्क बीमारी का कारण बनता है। यह बहुत बंद, घर के अंदर रहना है, जो कई महिलाओं को पीला और कमजोर बना देता है। वे एक ही हवा में बार-बार सांस लेते हैं, जब तक कि उसमें फेफड़ों और छिद्रों से निकलने वाले जहरीले तत्व न भर जाएं; और इस प्रकार अशुद्धियाँ फिर से रक्त में चली जाती हैं।

वेंटिलेशन और सूरज की रोशनी - इमारतों का निर्माण करते समय, चाहे सार्वजनिक उद्देश्यों के लिए या आवास के लिए, अच्छा वेंटिलेशन और भरपूर रोशनी प्रदान करने का ध्यान रखा जाना चाहिए। चर्चों और कक्षाओं में अक्सर इस संबंध में कमी होती है। उचित वातायन की उपेक्षा बहुत सुस्ती और उर्नीदापन के लिए जिम्मेदार है जो कई उपदेशों के प्रभाव को नष्ट कर देती है और शिक्षक के काम को थका देने वाला और अप्रभावी बना देती है।

जहां तक संभव हो, आवास के रूप में काम करने वाली इमारतें ऊंची, दुबली जमीन पर स्थित होनी चाहिए। यह एक सूखी जगह सुनिश्चित करेगा, जिससे नमी और सड़ांध से होने वाली बीमारियों के खतरे को रोका जा सकेगा। इस विषय को अक्सर बहुत हल्के में लिया जाता है। खराब स्वास्थ्य, गंभीर बीमारियाँ और कई मौतें निचले स्थानों में नमी और सड़ांध का परिणाम हैं।

खराब जल निकासी।

घर बनाते समय, सही वेंटिलेशन और भरपूर धूप सुनिश्चित करना विशेष महत्व रखता है।

घर के प्रत्येक कमरे में हवा का प्रवाह और थोड़ी मात्रा में प्रकाश होता है। शयनकक्ष इस प्रकार बनाए जाने चाहिए कि उनमें रात-दिन पर्याप्त वायु संचार हो। कोई भी कमरा शयनगृह के रूप में काम करने के लिए उपयुक्त नहीं है जब तक कि इसे हर दिन हवा और धूप के लिए पूरी तरह से न खोला जा सके।

कई देशों में, शयनकक्षों को हीटिंग से सुसज्जित करने की आवश्यकता होती है ताकि वे ठंड या गीले मौसम में पूरी तरह से गर्म और शुष्क रहें।

अतिथि कक्ष को वही देखभाल मिलनी चाहिए जो निरंतर उपयोग के लिए होती है। अन्य शयनकक्षों की तरह, इसे सूखने के लिए हवा और धूप मिलनी चाहिए और हीटिंग के साधनों से सुसज्जित होना चाहिए।

वह नमी जो अक्सर उस कमरे में जमा हो जाती है जिसका हमेशा उपयोग नहीं किया जाता है। जो कोई भी ऐसे कमरे में सोता है जहां सूरज की रोशनी नहीं आती है, या ऐसे बिस्तर पर रहता है जो अच्छी तरह से सूखा और हवादार नहीं है, ऐसा करने से उनके स्वास्थ्य और अक्सर उनके स्वयं के जीवन को खतरा होता है।

अपना घर बनाते समय बहुत से लोग पौधों और फूलों को लेकर काफी सावधानी बरतते हैं। उन्हें समर्पित ग्रीनहाउस या खिड़की गर्म और धूपदार है; क्योंकि गर्मी, हवा और सूरज के बिना, पौधे अस्तित्व में नहीं रह सकते और पनप नहीं सकते। यदि ये परिस्थितियाँ पौधों के जीवन के लिए आवश्यक हैं, तो वे हमारे और हमारे परिवारों और मेहमानों के स्वास्थ्य के लिए कितनी अधिक आवश्यक हैं! सीबीवी, 272-275. उद्धरण कहीं से शुरू होता है

### प्रत्यक्ष?

उन्हें स्वयं को सादा और स्वस्थ भोजन, सर्वोत्तम फल और अनाज प्रदान करना चाहिए, किसी पेड़ की छाया में या दिव्य छत्र के नीचे मेज सजाकर। यात्रा, व्यायाम और मनोरम दृश्य आपकी भूख बढ़ा देंगे और आप ऐसे भोजन का आनंद ले पाएंगे जिससे राजाओं को भी ईर्ष्या होगी।

इन अवसरों पर, माता-पिता और बच्चों को देखभाल, काम और सभी चिंताओं से मुक्त महसूस करना चाहिए।

माता-पिता को अपने बच्चों के साथ छोटा महसूस करना चाहिए, उनके लिए हर चीज़ को यथासंभव सुखद बनाना चाहिए।

पूरे दिन को निरंतर मनोरंजन का साधन बनने दें। आउटडोर व्यायाम, उन लोगों के लिए जिनका काम घर के अंदर है

घर और गतिहीन, उनके स्वास्थ्य को लाभ पहुंचाएगा। प्रत्येक व्यक्ति को इस प्रक्रिया का पालन करना अपना कर्तव्य महसूस करना चाहिए। कुछ भी नहीं खोएगा; लेकिन तुम्हें बहुत लाभ होगा। वे नए जीवन और नई ऊर्जा के साथ अपने व्यवसाय में लौटेंगे और अधिक उत्साह के साथ अपना कार्य फिर से शुरू करेंगे, और वे बीमारी का प्रतिरोध करने के लिए बेहतर रूप से तैयार होंगे। गवाही, खंड. 1, पृ. 514-515.

यदि आप चाहते हैं कि आपके घर सुखद और आकर्षक हों, तो उन्हें हवा और सूरज की रोशनी से उज्ज्वल बनाएं। अपने मोटे पर्दे हटाएँ, खिड़कियाँ खोलें, परदे लटकाएँ और तेज़ धूप का आनंद लें, भले ही इसके लिए आपके कालीनों के रंगों की कीमत चुकानी पड़े। कीमती धूप आपके कालीनों को ब्लीच कर सकती है; हालाँकि, यह आपके बच्चों के चेहरे को एक स्वस्थ रंग देगा। यदि आपके पास ईश्वर की उपस्थिति है और आपका हृदय उत्साह और प्रेम से भरा है, तो एक विनम्र घर, जिसमें हवा और सूर्य की रोशनी है, और परोपकारी आतिथ्य से अनुप्राणित है, आपके परिवार और थके हुए यात्री के लिए होगा। धरती पर स्वर्ग। गवाही, खंड. 2, पृ. 527" सीएस, 196. प्रत्यक्ष उद्धरण कहाँ से शुरू होता है?

शारीरिक व्यायाम - एक और अनमोल वरदान है उचित व्यायाम। ऐसे कई अकर्मण्य और निष्क्रिय लोग हैं जो शारीरिक श्रम या व्यायाम से विमुख होते हैं, क्योंकि इससे उन्हें थकान होती है। थकने में क्या बुराई है?

उनके थकने का कारण यह है कि वे व्यायाम के माध्यम से अपनी मांसपेशियों को पुनर्जीवित नहीं करते हैं, और यही कारण है कि वे थोड़ी सी भी कोशिश से नाराज हो जाते हैं। बीमार महिलाएँ और लड़कियाँ शारीरिक गतिविधि में संलग्न होने की तुलना में हल्के काम, जैसे क्रोशिया, कढ़ाई या फीता बनाने में अधिक संतुष्ट महसूस करती हैं।

यदि मरीज़ अपना स्वास्थ्य पुनः प्राप्त करना चाहते हैं, तो उन्हें व्यायाम करना बंद नहीं करना चाहिए; अन्यथा, मांसपेशियों की कमजोरी और सामान्य कमजोरी बढ़ जाएगी। एक बांह बांधें और इसे अप्रयुक्त रहने दें, भले ही यह कुछ हफ्तों के लिए ही क्यों न हो; फिर इसे इसकी पट्टियों से मुक्त करें, और आप देखेंगे कि यह उसी अवधि के दौरान आपके द्वारा मध्यम उपयोग में रखे गए से कमजोर है। निष्क्रियता संपूर्ण मांसपेशी तंत्र पर समान प्रभाव उत्पन्न करती है। रक्त अशुद्धियों को बाहर निकालने में उतना सक्षम नहीं है जितना कि व्यायाम द्वारा सक्रिय परिसंचरण उत्पन्न होने पर होता।

जब तापमान अनुकूल हो, तो हर किसी को गर्मी और सर्दी दोनों में, हर दिन बाहर घूमना चाहिए। लेकिन कपड़े व्यायाम के लिए उपयुक्त होने चाहिए, और पैर अच्छी तरह से सुरक्षित होने चाहिए। टहलना, भले ही सर्दियों में हो, आपके स्वास्थ्य के लिए डॉक्टरों द्वारा बताई गई सभी दवाओं की तुलना में अधिक फायदेमंद होगा। जो लोग ऐसा कर सकते हैं, उनके लिए गाड़ी चलाने की अपेक्षा पैदल चलना बेहतर है। मांसपेशियाँ और नसें अपना कार्य बेहतर ढंग से करने में सक्षम हो जाती हैं।

जीवन शक्ति में वृद्धि होगी, जो स्वास्थ्य के लिए अत्यंत आवश्यक है। फेफड़े अपरिहार्य गतिविधि को अंजाम देंगे; क्योंकि सर्दियों की सुबह की स्फूर्तिदायक हवा में अपने फेफड़ों को फुलाए बिना बाहर जाना असंभव है।

कुछ लोग धन और आलस्य को वास्तविक आशीर्वाद मानते हैं। लेकिन जब कुछ लोगों को अप्रत्याशित रूप से धन प्राप्त होता है, या विरासत में मिलता है, तो उनकी सक्रिय आदतें बाधित हो जाती हैं, उनके समय का उपयोग नहीं होता है, वे बेकार रहते हैं, और उनकी उपयोगिता समाप्त होने लगती है; वे बेचैन, चिंतित और दुखी हो जाते हैं और उनका जीवन जल्द ही समाप्त हो जाता है। जो लोग हमेशा व्यस्त रहते हैं और खुशी-खुशी अपने दैनिक कार्य करते हैं, वे सबसे अधिक खुश और ऊर्जावान होते हैं। रात का आराम और शांति आपके थके हुए शरीर को निर्बाध आराम देती है।

व्यायाम से पाचन क्रिया ठीक रहेगी। भोजन के बाद खुली हवा में घूमना, सिर ऊपर रखना, कंधे पीछे करना तथा हल्का व्यायाम करने से बहुत लाभ होगा। मन प्रकृति की सुंदरता से खुद को अलग कर लेगा। भोजन के बाद पेट की ओर जितना कम ध्यान दिया जाए, उतना अच्छा है। यदि आप लगातार इस डर में हैं कि आपका भोजन आपको नुकसान पहुंचाएगा, तो यह निश्चित रूप से आपको नुकसान पहुंचाएगा। अपने बारे में भूल जाओ, और कुछ खुशी के बारे में सोचो। सीएस, 52-53. प्रत्यक्ष उद्धरण कहाँ से शुरू होता है?

जोरदार, अहिंसक होते हुए भी, खुली हवा में प्रसन्न मन से किया गया व्यायाम उत्तेजित करेगा परिसंचरण, त्वचा को स्वस्थ चमक प्रदान करना, और शुद्ध वायु द्वारा जीवंत रक्त को चरम सीमा तक भेजना। व्यायाम से बीमार पेट को राहत मिलेगी। डॉक्टर अक्सर बीमारों को अपने स्वास्थ्य को पुनः प्राप्त करने के लिए विदेशी देशों की यात्रा करने, जल-खनिज रिसोर्ट्स में जाने या समुद्र पार यात्रा करने की सलाह देते हैं; जबकि हर दस में से नौ मामलों में वे अपना स्वास्थ्य ठीक कर लेंगे और समय और पैसा बचा लेंगे, अगर वे संयमित भोजन करेंगे और प्रसन्नचित होकर स्वास्थ्यप्रद व्यायाम करेंगे। व्यायाम, और हवा और सूरज की रोशनी का मुफ्त और प्रचुर मात्रा में उपयोग - आशीर्वाद जो स्वर्ग ने हम सभी को मुफ्त में दिया है - कमजोर बीमारों को जीवन और ताकत देगा।

जो लोग प्रतिदिन अपने अंगों का उपयोग करना बंद कर देते हैं, उन्हें व्यायाम करने का प्रयास करते समय कमजोरी महसूस होगी। नर्सों और मांसपेशियों अपना काम करने और पूरे जीव को स्वस्थ गतिविधि में रखने में सक्षम नहीं होंगी, शरीर का प्रत्येक अंग अपना काम कर रहा है। प्रयोग से सदस्य मजबूत होंगे। प्रत्येक दिन हल्का व्यायाम मांसपेशियों को ऊर्जा प्रदान करेगा, जो व्यायाम के बिना ढीली और कमजोर हो जाती हैं। प्रतिदिन खुली हवा में सक्रिय व्यायाम करने से लीवर, किडनी और फेफड़े भी अपना काम करने के लिए मजबूत होंगे। अपनी सहायता के लिए इच्छाशक्ति लाएँ, जो ठंड का प्रतिरोध करेगी और तंत्रिका तंत्र को ऊर्जा प्रदान करेगी। कुछ ही समय में आप व्यायाम और ताजी हवा के इतने लाभकारी परिणाम देखेंगे कि अब आप इन आशीर्वादों के बिना नहीं रहना चाहेंगे। हवा से वंचित आपके फेफड़े, भोजन के अभाव में भूखे व्यक्ति के समान होंगे। वास्तव में, हम हवा की तुलना में भोजन के बिना अधिक समय तक जीवित रह सकते हैं - भगवान ने फेफड़ों के लिए भोजन प्रदान किया है। इसलिए इसे शत्रु नहीं, बल्कि एक अनमोल दैवीय वरदान समझें।" गवाही, खंड. 2, पृ. 528 और 533. सीएस, 54. सीधा उद्धरण कहाँ से शुरू होता है?

आराम - "कुछ लोग अत्यधिक काम के कारण बीमार हो जाते हैं, उनके लिए आराम, देखभाल से मुक्ति और कम आहार स्वास्थ्य को बहाल करने के लिए आवश्यक हैं"। (अच्छे जीवन का विज्ञान, पृष्ठ 236)। बहुत महत्वपूर्ण बात यह है कि सोने से पहले कुछ नहीं खाना चाहिए, इससे पेट भारी हो जाता है, काम करने में समय लगता है और नींद की गुणवत्ता में बाधा आती है। आधी रात से पहले सोना आदर्श होगा और हमारे पास साप्ताहिक विश्राम के साथ शनिवार भी है।

हर जगह खाने-पीने में असंयम, काम में असंयम, लगभग सभी चीजों में असंयम है। जो लोग एक निश्चित समय में इतना सारा काम पूरा करने के लिए महान प्रयास करते हैं, और जब उनका निर्णय कहता है कि उन्हें आराम करना चाहिए तब काम करना जारी रखते हैं, वे कभी लाभ नहीं कमाते हैं। वे उधार ली गई पूंजी पर जीवन-यापन कर रहे हैं। वे उस महत्वपूर्ण ऊर्जा को बर्बाद कर रहे हैं जिसकी उन्हें भविष्य में आवश्यकता होगी। और जब जिस ऊर्जा का वे इतनी उदासीनता से उपयोग करते हैं, उसकी मांग की जाती है, तो वे असफल हो जाते हैं क्योंकि उनके पास इसकी कमी होती है। शारीरिक शक्ति खत्म हो जाती है, मानसिक शक्तियाँ खराब हो जाती हैं। उन्हें एहसास होता है कि उन्हें नुकसान का सामना करना पड़ा है, लेकिन वे नहीं जानते कि क्या। आपकी ज़रूरत का समय आ गया है, लेकिन आपके भौतिक संसाधन खत्म हो गए हैं। जो कोई भी स्वास्थ्य कानूनों का उल्लंघन करता है उसे किसी भी समय अधिक या कम हद तक पीड़ित होना पड़ता है। भगवान ने हमें अपरिहार्य ऊर्जा प्रदान की है, जिसका उपयोग हमारे जीवन के विभिन्न अवधियों में किया जाना चाहिए। यदि हम लापरवाही से लगातार ओवरलोड द्वारा इन बलों को समाप्त करते हैं, तो हमें कुछ समय में नुकसान उठाना पड़ेगा। हमारी उपयोगिता कम हो जायेगी, नहीं तो हमारा अपना जीवन नष्ट हो जायेगा।

नियम के अनुसार, दिन का काम रात तक नहीं बढ़ाया जाना चाहिए। यदि दिन के सभी घंटों का अच्छी तरह से उपयोग किया जाता है, तो रात तक चलने वाला काम बहुत अधिक होता है, और अधिक काम करने वाला जीव उस पर लगाए गए बोझ से पीड़ित होगा। मुझे दिखाया गया कि जो लोग ऐसा करते हैं वे कभी-कभी जितना हासिल करते हैं उससे कहीं अधिक खो देते हैं, क्योंकि उनकी ऊर्जा समाप्त हो जाती है, और वे घबराहट के कारण काम करते हैं। हो सकता है कि उन्हें तत्काल कोई नुकसान नज़र न आए, लेकिन वे निश्चित रूप से अपना ढांचा हिला रहे हैं। सीएस, 99.

जो लोग निरंतर काम और प्रतिबंधित वातावरण के कारण मानसिक रूप से थके हुए और घबराए हुए हैं, उनके लिए उस देश की यात्रा बहुत फायदेमंद होगी, जहां वे देखभाल से मुक्त होकर, प्रकृति की चीजों के निकट संपर्क में आकर एक सरल जीवन जी सकते हैं। खेतों और जंगलों में घूमना, फूल चुनना, पक्षियों के गाने सुनना, किसी भी अन्य उपाय की तुलना में आपके स्वास्थ्य लाभ में अतुलनीय रूप से अधिक सहायक होगा।" सीबीवी, 236-237. उद्धरण कहाँ से शुरू होता है

### प्रत्यक्ष?

जो लोग मानसिक कार्य से थक गए हैं उन्हें थका देने वाले विचारों से आराम लेना चाहिए, लेकिन उन्हें यह विश्वास नहीं दिलाना चाहिए कि किसी भी तरह से अपनी मानसिक क्षमताओं का उपयोग करना खतरनाक है। कई लोग अपनी स्थिति को वास्तव में इससे भी बदतर मानते हैं। मन की यह स्थिति उपचार के लिए अनुकूल नहीं है, और इसे प्रोत्साहित नहीं किया जाना चाहिए।

पादरी, शिक्षक, छात्र और अन्य बौद्धिक कार्यकर्ता अक्सर भारी मानसिक प्रयास के परिणामस्वरूप होने वाली बीमारियों से पीड़ित होते हैं जो शारीरिक व्यायाम से कम नहीं होती हैं। इन लोगों को अधिक सक्रिय जीवन की आवश्यकता है। रहन-सहन में सख्त संयम की आदतें, सुविधाजनक व्यायाम के साथ, शारीरिक और मानसिक दोनों तरह की शक्ति सुनिश्चित करेंगी, जिससे मस्तिष्क से काम करने वाले सभी श्रमिकों को सहनशक्ति मिलेगी।

जिन लोगों ने अपनी शारीरिक शक्ति पर अत्यधिक दबाव डाला है, उन्हें शारीरिक श्रम को पूरी तरह से त्यागने के लिए प्रोत्साहित नहीं किया जाना चाहिए। लेकिन सर्वोत्तम परिणाम देने के लिए शारीरिक कार्य व्यवस्थित और आनंददायक होना चाहिए। आउटडोर व्यायाम सर्वोत्तम है; इसे इस प्रकार व्यवस्थित किया जाना चाहिए कि जो अंग कमजोर हो गए हैं, उनका उपयोग करके उन्हें सशक्त बनाया जा सके; इस पर दिल लगाना चाहिए। शारीरिक कार्य कभी भी अत्यधिक प्रयास में परिवर्तित नहीं होना चाहिए।

जब विकलांगों के पास अपना समय और ध्यान लगाने के लिए कुछ नहीं होता है, तो उनके विचार स्वयं पर केंद्रित हो जाते हैं, और वे रुग्ण और चिड़चिड़े हो जाते हैं। वे अक्सर इस बात को लेकर चिंतित रहते हैं कि उन्हें कितना बुरा लगता है, इस हद तक सोचते हैं कि वे वास्तव में जितने हैं उससे कहीं अधिक बदतर हैं, और कुछ भी करने में पूरी तरह से असमर्थ हैं।

इन सभी मामलों में, अच्छी तरह से निर्देशित शारीरिक व्यायाम एक प्रभावी उपाय साबित होगा। कुछ मामलों में, स्वास्थ्य को बहाल करने के लिए यह आवश्यक है। हाथों के काम के साथ इच्छा भी जुड़ी होती है; और इन विकलांगों को इच्छाशक्ति के जागरण की आवश्यकता है। जब यह सुप्त होता है, तो कल्पना असामान्य हो जाती है और रोग का विरोध करना असंभव हो जाता है।

निष्क्रियता सबसे बड़ा दुर्भाग्य है जो इनमें से अधिकांश रोगियों पर पड़ सकता है। उपयोगी कार्यों में हल्का व्यवसाय, हालांकि यह मन और शरीर पर बोझ नहीं डालता, दोनों पर लाभकारी प्रभाव डालता है। यह मांसपेशियों को मजबूत करता है, बेहतर परिसंचरण को बढ़ावा देता है, साथ ही विकलांग व्यक्ति को यह जानकर संतुष्टि देता है कि वह इस व्यस्त दुनिया में पूरी तरह से बेकार नहीं है। हो सकता है कि आप शुरुआत में थोड़ा-सा ही काम करने में सक्षम न हों, लेकिन आप जल्द ही पाएंगे कि आपकी ताकत बढ़ गई है, और आप आनुपातिक रूप से काम की मात्रा बढ़ा सकते हैं।

व्यायाम अपच के रोगियों के लिए फायदेमंद है, क्योंकि यह पाचन अंगों को मजबूत बनाता है। खाने के तुरंत बाद कठिन अध्ययन या हिंसक शारीरिक व्यायाम में संलग्न होने से पाचन कार्य में बाधा आती है; लेकिन भोजन के बाद सिर ऊपर और कंधे पीछे करके थोड़ी देर टहलना बहुत फायदेमंद होता है।

इसके महत्व के बारे में जो कुछ भी कहा और लिखा गया है, उसके बावजूद अभी भी कई लोग हैं जो शारीरिक व्यायाम की उपेक्षा करते हैं। बहुत से लोग हृष्ट-पुष्ट हो जाते हैं क्योंकि उनके शरीर बोझिल हो जाते हैं; अन्य लोग पतले और कमजोर हो जाते हैं क्योंकि अतिरिक्त भोजन से उनकी जीवन शक्तियाँ समाप्त हो जाती हैं। रक्त की अशुद्धियों को साफ करने के प्रयास में लीवर को अत्यधिक काम करना पड़ता है, जिसके परिणामस्वरूप बीमारी हो जाती है।

जिनकी आदतें गतिहीन हैं, उन्हें, जब मौसम अनुकूल हो, हर दिन, गर्मी और सर्दी में, बाहर व्यायाम करना चाहिए। घोड़े या कार की सवारी करने की तुलना में पैदल चलना बेहतर है क्योंकि इससे मांसपेशियाँ अधिक चलती हैं। फेफड़ों को लाभकारी क्रिया के लिए मजबूर किया जाता है, क्योंकि उन्हें फैलाए बिना तेज गति से चलना असंभव है।

ऐसा व्यायाम, कई मामलों में, दवाओं की तुलना में आपके स्वास्थ्य के लिए बेहतर होगा। डॉक्टर अक्सर अपने ग्राहकों को सलाह देते हैं कि वे समुद्री यात्रा करें, किसी जल रिसॉर्ट पर जाएँ या दृश्यों में बदलाव की तलाश में अलग-अलग स्थानों पर जाएँ, जबकि, ज्यादातर मामलों में, अगर वे संयमित भोजन करते, और जोरदार और स्वस्थ व्यायाम करते, तो उनका स्वास्थ्य ठीक हो जाता।, समय और धन की बचत।" सीबीवी, 238-240। प्रत्यक्ष उद्धारण कहाँ से शुरू होता है?

**पानी का उपयोग - स्वास्थ्य और बीमारी में, शुद्ध पानी स्वर्ग के सबसे उत्कृष्ट आशीर्वादों में से एक है। यह मनुष्यों और जानवरों की प्यास बुझाने के लिए भगवान द्वारा प्रदान किया गया पेय था। प्रचुर मात्रा में पियें, यह शरीर की जरूरतों को पूरा करने में मदद करता है, और प्रकृति को रोग प्रतिरोधी बनाता है। पानी का बाहरी उपयोग रक्त परिसंचरण को विनियमित करने का सबसे आसान और सबसे संतोषजनक साधन है। ठंडा या ठंडा स्नान एक उत्कृष्ट टॉनिक है। गर्म स्नान रोमछिद्रों को खोलता है, जिससे अशुद्धियों को दूर करने में मदद मिलती है। गर्म और तटस्थ दोनों स्नान तंत्रिकाओं को शांत करते हैं और परिसंचरण को संतुलित करते हैं।**

हालाँकि, ऐसे कई लोग हैं, जिन्होंने पानी के उचित उपयोग के लाभकारी प्रभावों को अनुभव से कभी नहीं सीखा है, और इससे डरते हैं। हाइड्रोथेरेपी उपचारों की उतनी सराहना नहीं की जाती जितनी की जानी चाहिए, और उन्हें अच्छी तरह से लागू करने के लिए काम की आवश्यकता होती है जिसे करने के लिए कई लोग तैयार नहीं होते हैं। लेकिन इस मामले में किसी को भी अज्ञानता या उदासीनता के लिए माफ़ी नहीं समझनी चाहिए। ऐसे कई तरीके हैं जिनसे पीड़ा को कम करने और बीमारी से निपटने के लिए पानी का उपयोग किया जा सकता है। हर किसी को इसके उपयोग, सरल घरेलू उपचारों का जानकार बनना चाहिए। विशेष रूप से माताओं को पता होना चाहिए कि स्वास्थ्य और बीमारी दोनों में अपने परिवार की देखभाल कैसे करनी है।" सीबीवी, 237. प्रत्यक्ष उद्धारण कहाँ से शुरू होता है?

जब कोई गंभीर बीमारी किसी परिवार में प्रवेश कर जाती है, तो प्रत्येक सदस्य को व्यक्तिगत स्वच्छता और आहार पर सख्त ध्यान देने की बहुत आवश्यकता होती है, ताकि खुद को स्वस्थ रखा जा सके और ऐसा करके बीमारी के खिलाफ खुद को मजबूत किया जा सके। यह भी बेहद जरूरी है कि मरीज के कमरे में शुरू से ही पर्याप्त वेंटिलेशन हो। यह रोगी के लिए फायदेमंद होगा और उन लोगों को स्वस्थ रखने के लिए बहुत आवश्यक होगा जो लंबे समय तक कमरे में रहने के लिए बाध्य हैं।

यदि हर कोई स्वास्थ्य के नियमों का सख्ती से पालन करके बीमारी से बचने के लिए काम करे तो काफी हद तक पीड़ा से बचा जा सकता है। सख्त स्वच्छता संबंधी आदतों का पालन करना चाहिए। बहुत से लोग, जबकि वे सोचते हैं कि वे ठीक हैं, स्वस्थ रहने की परवाह नहीं करते। वे व्यक्तिगत सफाई की उपेक्षा करते हैं, और अपने कपड़ों को साफ रखने में सावधानी नहीं बरतते हैं। अशुद्धियाँ लगातार और अदृश्य रूप से शरीर से छिद्रों के माध्यम से निकल रही हैं, और यदि त्वचा की सतह को स्वस्थ स्थिति में नहीं रखा जाता है, तो जीव अशुद्ध पदार्थों से भर जाता है। यदि उपयोग किए गए कपड़ों को बार-बार धोया नहीं जाता है और बार-बार हवादार किया जाता है, तो यह अशुद्धियों से गंदा हो जाता है जो संवेदनशील और असंवेदनशील पसीने के माध्यम से शरीर से बाहर निकल जाते हैं। और अगर इस्तेमाल किए गए कपड़ों को इन अशुद्धियों से बार-बार साफ नहीं किया जाता है, तो त्वचा के छिद्र निष्कासित पदार्थ को फिर से अवशोषित कर लेते हैं। शरीर की अशुद्धियाँ, यदि बाहर न निकलने दी जाएँ, रक्त में वापस आ जाती हैं और आंतरिक अंगों पर लग जाती हैं। प्रकृति, विषाक्त अशुद्धियों से छुटकारा पाने के लिए, जीव को मुक्त करने का प्रयास करती है - एक ऐसा प्रयास जो बुखार पैदा करता है, और जिसे बीमारी कहा जाता है। सीएस, 61. प्रत्यक्ष उद्धारण कहाँ से शुरू होता है?

शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य दोनों के लिए गहन स्वच्छता आवश्यक है। त्वचा के माध्यम से अशुद्धियाँ लगातार शरीर से बाहर निकलती रहती हैं। इसके लाखों छिद्र जल्द ही बंद हो जाते हैं जब तक कि उन्हें बार-बार स्नान करके साफ न रखा जाए, और जो अशुद्धियाँ त्वचा के माध्यम से बाहर आनी चाहिए वे अन्य उन्मूलन अंगों पर एक अतिरिक्त बोझ बन जाती हैं।

कई लोगों को हर दिन सुबह या शाम को ठंडे या गर्म स्नान से लाभ होगा। ठीक से किया गया स्नान आपको सर्दी-जुकाम के प्रति अधिक संवेदनशील बनाने के बजाय, इसके खिलाफ आपको मजबूत बनाता है, क्योंकि इससे परिसंचरण में सुधार होता है; रक्त को सतह पर लाया जाता है, जिससे यह शरीर के विभिन्न भागों में अधिक आसानी से और नियमित रूप से प्रवाहित हो पाता है। मन और शरीर समान रूप से स्फूर्तिवान होते हैं। मांसपेशियाँ अधिक लचीली हो जाती हैं, बुद्धि अधिक जीवंत हो जाती है। नहाने से तंत्रिका शांत होती है। यह आंतों, पेट और लीवर की मदद करता है, प्रत्येक को स्वास्थ्य और ऊर्जा देता है, जो पाचन को बढ़ावा देता है।

यह भी जरूरी है कि आपके कपड़े हमेशा साफ रहें। उपयोग किए गए कपड़े छिद्रों के माध्यम से निष्कासित अपशिष्ट को अवशोषित करते हैं; यदि इसे बार-बार बदला और धोया नहीं जाता है, तो अशुद्धियाँ पुनः अवशोषित हो जाएँगी।" सीबीवी, 276. प्रत्यक्ष उद्धारण कहाँ से शुरू होता है?

निष्कासन - उत्तेजक और नशीले पदार्थों के नाम के तहत विभिन्न प्रकार के पदार्थों को वर्गीकृत किया जाता है, जो भोजन या पेय के रूप में उपयोग किए जाने पर भी पेट में जलन पैदा करते हैं, रक्त में जहर घोलते हैं और तंत्रिकाओं में जलन पैदा करते हैं। इसका प्रयोग एक सकारात्मक बुराई है। बहुत से लोग उत्तेजक पदार्थों का सहारा लेना चाहते हैं क्योंकि, फिलहाल, परिणाम सुखद हैं। हालाँकि, हमेशा एक प्रतिक्रिया होती है। अप्राकृतिक उत्तेजक पदार्थों का उपयोग हमेशा अत्यधिक होता है, जो पतन और बर्बादी को बढ़ावा देने में एक सक्रिय एजेंट है। अच्छे जीवन का विज्ञान, पृ. 325.

बाइबल रिपोर्ट करती है, "अपनी संयमता सब पर प्रगट करो" (फिलि.4:5)। यहां तक कि जो अच्छा है उसका उपयोग भी संयमित तरीके से किया जाना चाहिए। हमें लौकिक खाद्य पदार्थों के बारे में कम सोचना चाहिए; "हमें लगातार शब्द पर ध्यान करने, इसे खाने, इसे पचाने और दैनिक अभ्यास के माध्यम से इसे जीवन की धारा में लाने की आवश्यकता है। वह जो प्रतिदिन मसीह को खाता है, अपने उदाहरण से, दूसरों को सिखाएगा कि क्या खाया जाए इसके बारे में कम सोचें और जो भोजन वे मन को देते हैं उसके बारे में अधिक चिंता महसूस करें। (आहार पर सलाह, पृष्ठ 89-90)।

सुविधाजनक व्यवस्था - "इसलिए, चाहे तुम खाओ या पीओ, या जो कुछ भी करो, सब कुछ परमेश्वर की महिमा के लिए करो" (1 कुरिं. 10:31)। अनाज, फल, मेवे और सब्जियों के सुविधाजनक संयोजन में पोषण के सभी तत्व शामिल होते हैं और जब ठीक से तैयार किया जाता है, तो यह शारीरिक और मानसिक शक्ति दोनों के लिए एक उत्कृष्ट आहार बनता है।

दैवीय शक्ति पर भरोसा- यही मुख्य औषधि है। यदि संयोग से कुछ अन्य विफल हो जाते हैं, तो यह निश्चित रूप से विफल नहीं होगा। चंगा करने की शक्ति प्रभु से आती है "मुझे चंगा करो, प्रभु, और मैं चंगा हो जाऊंगा, मुझे बचाओ, और मैं बच जाऊंगा, क्योंकि तुम मेरी स्तुति हो" (यिर्म. 17:14)। प्रार्थना के माध्यम से हम कुछ हासिल कर सकते हैं

जो कोई भी इंसान या संस्था हमारे लिए नहीं करेगी, भगवान का प्यार हमारे जीवन और स्वास्थ्य के लिए हमेशा आवश्यक है।

### केप. 6 अनुचित भोजन बीमारी का कारण बनता है

पुरुषों ने आत्मा के मंदिर को प्रदूषित कर दिया है और भगवान उन्हें जागने और अपनी ईश्वर प्रदत्त मर्दानगी को पुनः प्राप्त करने के लिए अपनी पूरी ऊर्जा के साथ प्रयास करने के लिए कहते हैं। भगवान की कृपा के अलावा कुछ भी हृदय को आश्वस्त और परिवर्तित नहीं कर सकता; केवल उसी से आदतों के गुलाम उन्हें बांधने वाली बेड़ियों को तोड़ने की शक्ति प्राप्त कर सकते हैं। मनुष्य के लिए अपने शरीर को जीवित, पवित्र और ईश्वर को प्रसन्न करने वाले बलिदान के रूप में प्रस्तुत करना असंभव है, जब तक वह उन आदतों में लिप्त रहता है जो उसे शारीरिक, मानसिक और नैतिक शक्ति से वंचित करती हैं। फिर से प्रेरित कहता है: "और इस संसार के सदृश न बनो, परन्तु अपने मन के नये हो जाने से तुम बदल जाओ, कि तुम परख सको कि परमेश्वर की भली, और ग्रहण करने योग्य, और सिद्ध इच्छा क्या है" (रोमियों 12:2)। क्रिश्चियन टेम्परेंस एंड बाइबल हाइजीन, पीपी। 7-11.

जीवन के नियमों की जानबूझ कर अनदेखी - इस पीढ़ी की विशेषता वाले सिद्धांतों की अजीब अनुपस्थिति, और जिसे जीवन और स्वास्थ्य के नियमों के प्रति उनकी उपेक्षा में देखा जा सकता है, आश्चर्यजनक है।

इस विषय पर अज्ञानता व्याप्त है जबकि उनके चारों ओर प्रकाश चमक रहा है। अधिकांश लोगों के लिए, उनकी मुख्य चिंता यह है: मैं क्या खाऊंगा? मैं क्या पीऊंगा और क्या पहनूंगा?

हमें अपने शरीर के साथ कैसा व्यवहार करना चाहिए, इस बारे में जो कुछ भी कहा और लिखा गया है, उसके बावजूद भूख सबसे बड़ी है

सामान्य रूप से पुरुषों और महिलाओं को नियंत्रित करने वाला कानून।

नैतिक क्षमताएं कमजोर हो गई हैं, क्योंकि पुरुष और महिलाएं स्वास्थ्य के नियमों का पालन नहीं करते हैं, न ही वे इस मामले को व्यक्तिगत कर्तव्य बनाते हैं। माता-पिता अपनी विकृत आदतें अपनी संतानों में संचारित करते हैं, और घृणित रोग रक्त को प्रदूषित करते हैं और मस्तिष्क को निराश करते हैं।

अधिकांश पुरुष और महिलाएं अपने अस्तित्व के नियमों से अनभिज्ञ रहते हैं, और बुद्धि और नैतिकता की कीमत पर भूख और जुनून को भोगते हैं, और प्रकृति के नियमों के उल्लंघन के परिणाम से अनभिज्ञ रहते हैं। वे धीमे जहरों के उपयोग में विकृत भूख को सहन करते हैं, जो रक्त को दूषित करते हैं और तंत्रिका शक्तियों को कमजोर करते हैं, और परिणामस्वरूप खुद पर बीमारी और मृत्यु लाते हैं। उनके मित्र इस आचरण के परिणाम को ईश्वरीय व्यवस्था कहते हैं। इसमें उन्होंने स्वर्ग का अपमान किया। उन्होंने प्रकृति के नियमों के खिलाफ विद्रोह किया और इस अपमानजनक प्रक्रिया की सजा भुगती। पीड़ा और मृत्यु दर अब हर जगह व्याप्त है, विशेषकर बच्चों में। इस पीढ़ी और पहले दो हजार वर्षों के दौरान रहने वालों के बीच कितना बड़ा अंतर है! गवाही, खंड. 3, पृ. 140-141.

अनियंत्रित भूख के परिणाम - प्रकृति जीवन के नियमों के हर उल्लंघन का विरोध करेगी। जब तक संभव हो वह दुर्व्यवहार सहती रहती है; लेकिन अंततः प्रतिशोध आता है और शारीरिक और मानसिक दोनों क्षमताओं पर पड़ता है। न ही इसका अंत उल्लंघनकर्ता पर होता है; उसकी कृपालुता का प्रभाव उसके वंशजों पर देखा जाता है और बुराई पीढ़ी-दर-पीढ़ी फैलती रहती है।

प्राकृतिक और आध्यात्मिक नियमों का उल्लंघन - बहुत से पीड़ितों को, जो ठीक हो गए थे, मसीह ने कहा: "अब पाप मत करो, ऐसा न हो कि तुम्हारे साथ कुछ बुरा हो जाए" (जॉन 5:14)। इस प्रकार उन्होंने सिखाया कि बीमारी प्राकृतिक और आध्यात्मिक दोनों तरह से ईश्वर के नियमों का उल्लंघन करने का परिणाम है।

यदि मनुष्य सृष्टिकर्ता की योजना के अनुरूप रहते तो दुनिया में इतना बड़ा दुःख नहीं होता।

ईसा मसीह प्राचीन इज्राइल के मार्गदर्शक और शिक्षक थे, और उन्होंने उन्हें सिखाया था कि स्वास्थ्य दैवीय कानूनों का पालन करने का प्रतिफल है। फिलिस्तीन के बीमारों को ठीक करने वाले महान चिकित्सक ने बादल के खम्भे से अपने लोगों से बात की थी, और उन्हें बताया था कि उन्हें क्या करना चाहिए, और भगवान उनके लिए क्या करेंगे। उसने कहा, "यदि तू अपने परमेश्वर यहोवा की बात ध्यान से सुने, और जो उसकी दृष्टि में ठीक है वही करे, और उसकी आज्ञाओं पर कान लगाए, और उसकी सब विधियों का पालन करे, तो मैं किसी को रोग न लगाऊंगा।" तू जिसे मैं ने मिस्र पर अधिकार कर लिया; क्योंकि मैं यहोवा हूँ, जो तुम्हें चंगा करता हूँ" (उदा. 15:26)। मसीह ने इस्राएल को उनके जीवन की आदतों के संबंध में निश्चित निर्देश दिए, और उसे आश्वासन दिया: "और प्रभु तुम सब से दूर हो जाएगा

बीमारी" (व्यव. 7:15). जब शर्तें पूरी हुईं, तो वादों का सत्यापन किया गया। "उनके गोत्रों में एक भी रोगी न था" (भजन 105:37)। सीआरए, 119-121.

"शैतान ने मानव परिवार को जितना संभव हो उतना नुकसान पहुंचाने का कोई तरीका निकालने के लिए गिरे हुए स्वर्गदूतों को इकट्ठा किया। उद्धारण कहां समाप्त होता है? एक के बाद एक प्रस्ताव पेश किए गए, जब तक कि आखिरकार शैतान ने स्वयं एक योजना तैयार नहीं कर ली। वह बेल का फल, गेहूँ और ईश्वर द्वारा दी गई अन्य चीजें भी भोजन के रूप में लेगा, और उन्हें जहर में बदल देगा जो मनुष्य की शारीरिक, मानसिक और नैतिक क्षमताओं को बर्बाद कर देगा, इंद्रियों पर इस तरह हावी हो जाएगा कि शैतान उन पर नियंत्रण है। उनका पूरा नियंत्रण है। मादक पेय पदार्थों के प्रभाव में, पुरुष सभी प्रकार के अपराध करने के लिए प्रेरित होंगे। विकृत भूख से संसार भ्रष्ट हो जाएगा। लोगों को शराब पिलाकर शैतान उन्हें और भी नीचे गिरा देगा।

शैतान दुनिया को ईश्वर से दूर करने में सफल रहा। उसके प्यार और दया में शैतान ने जो आशीर्वाद दिया, वह एक घातक अभिशाप में बदल गया। इसने उस आदमी को शराब पीने और धूम्रपान करने की तीव्र इच्छा से भर दिया। यह भूख, जो प्रकृति पर आधारित नहीं है, ने लाखों लोगों को नष्ट कर दिया है। समीक्षा और हेराल्ड, 16 अप्रैल, 1901।

शत्रु की रणनीति का रहस्य - किसी भी प्रकार का असंयम ज्ञानेन्द्रियों को सुस्त कर देता है, मस्तिष्क की ऊर्जा को इतना कमजोर कर देता है कि शाश्वत चीजों की सराहना नहीं की जाती, बल्कि उन्हें सामान्य माना जाता है। मन की उच्चतम क्षमताएं, जो ऊंचे डिजाइनों के लिए नियत हैं, उन्हें निम्नतर जुनूनों की दासता में रखा गया है। यदि हमारी शारीरिक आदतें सही नहीं हैं, तो हमारी मानसिक और नैतिक क्षमताएँ मजबूत नहीं हो सकतीं; क्योंकि भौतिक और नैतिक के बीच बहुत गहरा संबंध है। गवाही, खंड. 3, पृ. 50-51.

मस्तिष्क की नसें जो पूरे जीव के साथ संचार करती हैं, एकमात्र साधन हैं जिसके द्वारा स्वर्ग मनुष्यों के साथ संवाद कर सकता है और गुप्त रूप से उनके जीवन को प्रभावित कर सकता है। जो कुछ भी तंत्रिका तंत्र में विद्युत धाराओं के संचलन को परेशान करता है वह महत्वपूर्ण शक्तियों के प्रतिरोध को कम कर देता है, और परिणाम मानसिक संवेदनाओं की मृत्यु हो जाती है। गवाही, खंड. 2, पृ. 347.

शैतान मानव जाति को पूरी तरह से अपने नियंत्रण में लाने के लिए लगातार सतर्क रहता है। आपका मनुष्य पर सबसे मजबूत शक्ति भूख के माध्यम से प्रयोग की जाती है, जिसे वह हर संभव तरीके से उत्तेजित करना चाहता है। आहार पर सलाह, पृ. 150.

### कैप. 7 मोक्ष की योजना को नष्ट करने के लिए शैतान का शासन

जब से शैतान ने विद्रोह करना शुरू किया तब से वह परमेश्वर की सरकार के साथ युद्ध कर रहा था। अदन में आदम और हव्वा को प्रलोभित करने और संसार में पाप का परिचय देने में उसकी सफलता ने इस कट्टर शत्रु को साहसी बना दिया था; और उसने स्वर्गीय स्वर्गदूतों के सामने गर्व से दावा किया था कि जब मसीह मानव स्वभाव लेकर प्रकट होगा, तो वह उससे कमजोर होगा, और वह अपनी शक्ति से उस पर विजय प्राप्त करेगा।

वह इस बात से प्रसन्न था कि स्वर्ग में आदम और हव्वा उसके आग्रह का विरोध नहीं कर पाए थे जब उसने अपनी भूख की अपील की थी। उसने प्राचीन विश्व के निवासियों को भी इसी तरह कामवासना की भूख और भ्रष्ट वासनाओं को भड़काकर जीत लिया था। उसने अपनी भूख शान्त करके इस्राएलियों को हरा दिया था।

उसने दावा किया कि स्वयं परमेश्वर का पुत्र, जो मूसा और यहोशू के साथ था, उसकी शक्ति का विरोध करने और उसके चुने हुए लोगों को कनान तक ले जाने में सक्षम नहीं था; क्योंकि मिस्र छोड़ने वाले प्रायः सभी लोग जंगल में मर गए; यह भी, कि उस ने नम्र मनुष्य मूसा की परीक्षा की, कि वह उस महिमा को अपने लिये ले ले जिस का परमेश्वर हकदार था। दाऊद और सुलैमान को, जो विशेष रूप से परमेश्वर के प्रिय थे, भूख और जुनून पैदा करके, उसने परमेश्वर की अप्रसन्नता उत्पन्न करने के लिए प्रेरित किया।

और उसने दावा किया कि वह यीशु मसीह के माध्यम से मनुष्य को बचाने की अपनी योजना में बाधा डालने में अभी भी सफल हो सकता है। मुक्ति या मसीह का प्रलोभन, पृ. 32.

हमारे समय में उसका सबसे प्रभावी प्रलोभन - शैतान मनुष्य के पास उसी तरह आता है जैसे वह मसीह के पास आया था, भूख मिटाने के लिए अपने अनूठे प्रलोभनों के साथ। वह इस बिंदु पर आदमी पर काबू पाने की अपनी ताकत को अच्छी तरह से जानता है। आदम और हव्वा ने अदन में भूख के कारण आदम और हव्वा को हरा दिया, और उन्होंने अपना धन्य घर खो दिया। आदम के पतन के परिणामस्वरूप दुनिया में कितना दुःख और अपराध भर गया! वीभत्स अपराधों और विद्रोह के कारण पूरे शहर पृथ्वी के चेहरे से गायब हो गए हैं

अधर्म जिसने उन्हें ब्रह्मांड पर एक दाग बना दिया। भूख का भोग ही उसके सभी पापों का आधार था।

भूख के माध्यम से शैतान मन और अस्तित्व पर हावी हो गया। हजारों लोग जो जीवित रह सकते थे, शारीरिक, मानसिक और नैतिक रूप से कमजोर होकर समय से पहले कब्र में चले गए। उनके पास अच्छी क्षमताएं थीं, लेकिन उन्होंने भूख के लिए सब कुछ बलिदान कर दिया, जिसके कारण उन्होंने भोग-विलास की बागडोर छोड़ दी। गवाही, खंड. 3, पृ. 561-562.

शैतान तब प्रसन्न होता है जब वह मानव परिवार को और अधिक पीड़ा और कष्ट में डूबता हुआ देखता है। वह जानता है कि जिन लोगों की आदतें गलत हैं और उनका शरीर बीमार है, वे ईश्वर की सेवा उतनी दृढ़तापूर्वक, दृढ़तापूर्वक और विशुद्ध रूप से नहीं कर सकते जैसे कि वे स्वस्थ हों। बीमार शरीर मस्तिष्क को प्रभावित करता है। मन से हम प्रभु की सेवा करते हैं। सिर शरीर की पूंजी है। शैतान उस हानिकारक कार्य में विजयी होता है जो वह मानव परिवार को ऐसी आदतों में लिप्त करके करता है जो उन्हें और एक-दूसरे को नष्ट कर देती हैं; क्योंकि इस रीति से वह परमेश्वर की सेवा को लूट रहा है। आध्यात्मिक उपहार, खंड. 4, पृ. 146.

हम जो भोजन खाते हैं और जो जीवन हम जीते हैं - भूख में लिप्तता शारीरिक और मानसिक कमजोरी का सबसे बड़ा कारण है, और यह उस कमजोरी का आधार है जो हर जगह स्पष्ट है।

गवाही, खंड. 3, पृ. 487.

हम जो खाते हैं उससे हमारा शारीरिक स्वास्थ्य बना रहता है; यदि हमारी भूख पवित्र मन के नियंत्रण में नहीं है, यदि हम खाने-पीने की हर चीज़ में संयमित नहीं हैं, तो हम पवित्रशास्त्र में जो कहा गया है उसे सीखने के उद्देश्य से वचन का अध्ययन करने के लिए स्वस्थ शारीरिक और मानसिक स्थिति में नहीं होंगे: "मैं क्या करूँ? अनन्त जीवन पाने के लिए?" कोई भी अस्वास्थ्यकर आदत शरीर में अस्वास्थ्यकर स्थिति उत्पन्न कर देगी, और पेट की नाजुक जीवित संरचना घायल हो जाएगी, और अपना काम ठीक से नहीं कर पाएगी। शासन का प्रलोभन में पड़ने और पाप करने की इच्छा से बहुत कुछ लेना-देना है। आहार पर सलाह, पृ. 52.

आदम और हव्वा इस बिंदु पर असफल रहे - भूख बढ़ाने के प्रलोभन के कारण, आदम और हव्वा, सबसे पहले, अपनी उच्च, पवित्र और खुशहाल स्थिति से गिर गए। और उसी प्रलोभन के कारण जाति कमजोर हो गई है। इसने भूख और जुनून को सिंहासन पर कब्जा करने और तर्क और बुद्धि को अधीनता में लाने की अनुमति दी है। गवाही, खंड. 3, पृ. 139.

उसके बच्चे आगे बढ़े - जब ईव वर्जित पेड़ से फल लेने के लिए आगे बढ़ी तो वह अपनी इच्छाओं में असंयमी थी। पतन के बाद से पुरुषों और महिलाओं के दिलों में आत्म-संतुष्टि लगभग सर्वोच्च रही है। भूख को विशेष रूप से संरक्षण दिया गया है, और वे तर्क के बजाय इसके द्वारा शासित होते रहे हैं। अपने स्वाद को संतुष्ट करने के लिए, ईव ने परमेश्वर की आज्ञा का उल्लंघन किया। उसने उसे वह सब कुछ दिया जो उसकी ज़रूरत थी, फिर भी वह संतुष्ट नहीं थी।

तब से, आपके गिरे हुए बेटे और बेटियाँ अपनी आँखों की इच्छाओं, और अपनी स्वाद कलिकाओं का अनुसरण कर रहे हैं।

ईव की तरह, उन्होंने भगवान के निषेधों की उपेक्षा की है और अवज्ञा का मार्ग अपनाया है, और ईव की तरह, उन्होंने खुद को खुश किया है कि परिणाम उतने गंभीर नहीं होंगे जितना उन्हें डर था। कैसे जियें, पृ. 51.

आकर्षक पाप - पाप प्रकाश के वस्त्र से आकर्षक प्रतीत होता है जिसके साथ शैतान इसे लपेटता है, और वह प्रसन्न होता है जब वह ईसाई दुनिया को अपनी दैनिक आदतों में, बुतपरस्तों की तरह प्रथा के अत्याचार के तहत पकड़ सकता है, भूख को उन पर शासन करने की अनुमति देता है। टाइम्स के संकेत, 13 अगस्त, 1874।

शैतान जानता है कि वह मनुष्य पर तब तक विजय नहीं पा सकता जब तक वह अपनी इच्छा पर नियंत्रण न कर ले। ऐसा वह उसे धोखा देकर कर सकता है ताकि वह उसका सहयोग करे, खाने-पीने में प्रकृति के नियमों का उल्लंघन करे, जो कि ईश्वर के नियम का उल्लंघन है। पांडुलिपि 3, 1897.

कई लोग खान-पान की गलत आदतों के कारण होने वाली कमजोरियों के बोझ से कराहते हैं, जो जीवन और स्वास्थ्य के नियमों का उल्लंघन करती हैं। वे विकृत भूख लगाकर अपने पाचन अंगों को कमजोर कर रहे हैं। अपने विरुद्ध दुर्व्यवहार का विरोध करने की मानव संविधान की शक्ति अद्भुत है; हालाँकि, गलत आदतों का बने रहना, अत्यधिक खाना-पीना शरीर के हर कार्य को कमजोर कर देगा। ईसाइयों की भी विकृत भूख और जुनून को संतुष्ट करना

पेशेवर लोग अपने काम में प्रकृति को खराब करते हैं और शारीरिक, मानसिक और नैतिक क्षमता को कम करते हैं।  
पवित्रीकरण, पी. 20.

चरित्र में सुधार करने में विफलता - भूख को नियंत्रित करने की क्षमता हजारों लोगों की बर्बादी साबित होगी, जब, अगर वे इस बिंदु पर काबू पा लेते, तो उनके पास शैतान के हर प्रलोभन पर जीत हासिल करने की नैतिक शक्ति होती। हालाँकि, भूख के गुलाम ईसाई चरित्र को पूर्ण करने में विफल रहेंगे। छः हजार वर्षों तक मनुष्य का निरंतर अपराध उसके फल के रूप में रोग, पीड़ा और मृत्यु लेकर आया है। स्वास्थ्य सुधारक, अगस्त 1875।

बहुत से लोग इस हद तक असंयम के शिकार हैं कि वे किसी भी कीमत पर लोलुपता में लिप्त होने का अपना रवैया नहीं बदलते हैं। वे अपनी असंयमी भूख पर काबू पाने की बजाय जल्द ही अपने स्वास्थ्य का त्याग कर देंगे और समय से पहले मर जाएंगे। आध्यात्मिक उपहार, खंड 4, पृ. 130.

पतन का दुष्चक्र - मनुष्य अपने शरीर के प्रति जितना कम सम्मान रखते हैं, जितना कम वे इसे शुद्ध और पवित्र बनाए रखना चाहते हैं, वह उन्हें अपनी विकृत भूख को संतुष्ट करने में और भी अधिक लापरवाह बना देता है।

पांडुलिपि 150, 1898.

शैतान मादक पेय पदार्थों और तम्बाकू, कॉफी और काली चाय के उपयोग के माध्यम से दुनिया को गुलामी में ले जा रहा है। ईश्वर प्रदत्त मन, जिसे साफ़ रखा जाना चाहिए, नशीले पदार्थों के सेवन से विकृत हो जाता है।

मस्तिष्क अब सही ढंग से विचार करने में सक्षम नहीं है। शत्रु पर नियंत्रण है। मनुष्य ने अपना कारण उस चीज़ के लिए बेच दिया है जो उसे पागल बनाती है। उसे इस बात का कोई एहसास नहीं है कि क्या सही है। इंजीलवाद, पी. 529.

#### कैप. 8 प्राकृतिक नियम के उल्लंघन के परिणाम

कई लोग आश्चर्य करते हैं कि मानव जाति शारीरिक, मानसिक और नैतिक रूप से इतनी अधिक पतित हो गई है।

वे यह नहीं समझते कि यह ईश्वर के नियमों का उल्लंघन और स्वास्थ्य से संबंधित कानूनों का उल्लंघन है जिसने इस दुखद पतन को जन्म दिया है। परमेश्वर की आज्ञाओं के उल्लंघन के कारण समृद्ध होने वाला हाथ दूर चला गया है।

खाने-पीने में असंयम और निम्न वासनाओं की संतुष्टि ने सूक्ष्म संवेदनाओं को कुंद कर दिया है।

जो लोग खुद को भूख में लोलुपता का गुलाम बनने की इजाजत देते हैं, वे अक्सर आगे बढ़ते हैं, और भ्रष्ट जुनून की संतुष्टि से खुद को कमजोर करते हैं, जो खाने और पीने में असंयम से उकसाया जाता है। वे अपने घृणित जुनून को खुली छूट देते हैं, और उनके स्वास्थ्य और बुद्धि को बहुत नुकसान होता है।

बुरी आदतों के कारण तर्क करने की क्षमता काफी हद तक नष्ट हो जाती है। आध्यात्मिक उपहार, खंड 4, पृ. 124-131.

धर्मपरायणता का दावा करने वाला कोई भी व्यक्ति शरीर के स्वास्थ्य के प्रति उदासीनता से विचार नहीं करता है, और स्वयं की चापलूसी करता है कि असंयम पाप नहीं है, और उसकी आध्यात्मिकता को प्रभावित नहीं करता है। भौतिक और नैतिक प्रकृति के बीच घनिष्ठ संबंध है। सद्गुण का मान शारीरिक आदतों से उंचा या नीचा होता है। प्रत्येक आदत जो मानव जीव में स्वस्थ कार्य को बढ़ावा नहीं देती है वह उच्चतम और श्रेष्ठतम क्षमताओं का हास करती है। खाने-पीने की गलत आदतें सोचने और काम करने में गलतियाँ पैदा करती हैं। भूख का भोग पशु प्रवृत्तियों को मजबूत करता है, जिससे उन्हें मानसिक और आध्यात्मिक क्षमताओं पर प्रभुत्व मिलता है। समीक्षा और हेराल्ड, 25 जनवरी, 1881।

जीवन का रिकॉर्ड अपव्यय में बंद हो गया - कई लोग अपने अनुग्रह समय के अंतिम, कीमती घंटों को मौज-मस्ती, पार्टियों और मनोरंजन के दृश्यों में बंद कर देते हैं, जहां गंभीर विचारों का प्रवेश नहीं है, जहां यीशु की आत्मा का स्वागत नहीं होगा, वे अपने कीमती आखिरी घंटों को बर्बाद कर रहे हैं। उनके दिमाग धुएं और मादक पेय पदार्थों से घिरे हुए हैं। ऐसे कुछ ही नहीं हैं जो अपमान की गुफाओं से सीधे मौत की नींद में चले जाते हैं; वे अपव्यय और बुराई के संबंधों के बीच अपने जीवन का रिकॉर्ड समाप्त करते हैं। अन्यायियों के पुनरुत्थान में उनकी क्या जागृति होगी!

प्रभु की आंखें घिनौने मनोरंजन और अपवित्र अपव्यय के हर दृश्य के प्रति खुली हैं। आनंद-प्रेमियों के शब्द और कर्म सीधे इन विकारों के हॉल से अंतिम रिकॉर्ड की पुस्तकों में चले जाते हैं। इस तरह का जीवन दुनिया के लिए चेतावनी के अलावा और क्या अच्छा है

जिन्हें चेतावनी दी गई है कि वे इन लोगों की तरह न जाएं, और मूर्खों की तरह न मरें।  
टाइम्स के संकेत, 6 जनवरी, 1876।

ईसाई अपनी भूख को नियंत्रित करता है - कोई भी ईसाई ऐसा भोजन या पेय नहीं लेता है जो उसकी इंद्रियों को सुस्त कर देता है, या जो तंत्रिका तंत्र पर इस तरह से कार्य करता है कि उसे अपमानित कर दे, या उपयोग के लिए अयोग्य बना दे।  
परमेश्वर का मन्दिर बिल्कुल अपवित्र नहीं होना चाहिए। मन और शरीर की शक्तियों को स्वस्थ रखा जाना चाहिए, ताकि भगवान की महिमा के लिए उपयोग किया जा सके। पांडुलिपि 126, 1903.

मनुष्य की स्वाभाविक भूख भोग-विलास के कारण विकृत हो गई है। अपवित्र भोग के कारण, वे "शारीरिक अभिलाषाएँ जो आत्मा के विरुद्ध युद्ध करती हैं" बन गईं। जब तक ईसाई प्रार्थना में ध्यान नहीं देता, वह उन आदतों को खुली छूट देता है जिन पर उसे काबू पाना है। जब तक उसे निरंतर सुरक्षा, निरंतर सतर्कता की आवश्यकता महसूस नहीं होती, तब तक उसका दुरुपयोग और गलत दिशा में झुकाव ईश्वर से उसके धर्मत्याग का साधन होगा।  
पांडुलिपि 47, 1896.

संतुष्ट भूख ईसाई पूर्णता का दुश्मन है, जो लोग अपनी भूख को शांत करते हैं उनके लिए ईसाई पूर्णता तक पहुंचना असंभव है। गवाही, खंड. 2, पृ. 400.

ईश्वर की आत्मा हमारी सहायता के लिए नहीं आ सकती है, और हमारे ईसाई चरित्र को पूर्ण करने में हमारी मदद नहीं कर सकती है, जब तक हम अपने स्वास्थ्य की हानि के लिए अपनी भूख को बढ़ावा दे रहे हैं, और जबकि जीवन का गौरव हावी है। स्वास्थ्य सुधारक, सितम्बर 1871।

सच्चा पवित्रीकरण - पवित्रीकरण केवल एक सिद्धांत, एक भावना या अभिव्यक्ति का एक रूप नहीं है, बल्कि एक जीवित, सक्रिय सिद्धांत है, जो दैनिक जीवन में व्याप्त है। इसके लिए आवश्यक है कि हमारे खाने, पीने और पहनने की आदतें ऐसी हों जो शारीरिक, मानसिक और नैतिक स्वास्थ्य की सुरक्षा सुनिश्चित करें, ताकि हम अपने शरीर को भगवान को अर्पित कर सकें - बुरी आदतों से दूषित कोई भेंट नहीं।

गलत है, लेकिन - "एक जीवित बलिदान, पवित्र, भगवान को स्वीकार्य" (रोमियों 12:1)। समीक्षा और हेराल्ड, 25 जनवरी, 1881।

अमरता के लिए उपयुक्त - यदि मनुष्य स्वेच्छा से उस प्रकाश को ग्रहण करता है जो ईश्वर दया करके उसे स्वास्थ्य सुधार के संबंध में देता है, तो उसे सत्य के माध्यम से पवित्र किया जा सकता है और अमरता के लिए उपयुक्त बनाया जा सकता है। परंतु यदि वह इस प्रकाश की उपेक्षा करता है और प्राकृतिक नियम का उल्लंघन करके जीवन व्यतीत करता है, तो उसे दंड देना होगा। गवाही, खंड. 3, पृ. 162.

### कैप. 9 भूख पर मसीह की विजय का महत्व

मसीह जानते थे कि, मुक्ति की योजना को सफलतापूर्वक पूरा करने के लिए, उन्हें मनुष्य की मुक्ति का कार्य वहीं से शुरू करना होगा जहां से विनाश शुरू हुआ था।

एडम भूख की हद तक गिर गया। स्वास्थ्य सुधारक, अगस्त 1875।

उनका पहला परीक्षण उसी बिंदु पर था जहां एडम असफल हो गए थे। यह भूख से प्रेरित प्रलोभन के माध्यम से था कि शैतान ने मानव जाति के एक बड़े हिस्से पर विजय प्राप्त कर ली थी, और उसकी सफलता ने उसे यह विश्वास दिला दिया था कि इस पतित ग्रह का प्रभुत्व उसके हाथों में था। हालाँकि, मसीह में उसे कोई ऐसा व्यक्ति मिला जो उसका विरोध करने में सक्षम था, और वह एक पराजित शत्रु के रूप में युद्ध के मैदान से बाहर चला गया। ईसाई संघम और बाइबिल स्वच्छता, पी। 16.

उनकी पीड़ा का कारण - कई लोग जो धर्मपरायणता का दावा करते हैं, वे रेगिस्तान में ईसा मसीह के लंबे समय तक उपवास और पीड़ा के कारण का विश्लेषण नहीं करना चाहते हैं। उनकी पीड़ा भूख की पीड़ा के कारण इतनी नहीं थी जितनी मानव जाति में भूख और जुनून के भोग के भयानक परिणाम की उनकी चेतना के कारण थी। वह जानता था कि भूख मनुष्य की आदर्श होगी, और उसे ईश्वर को भूलने के लिए प्रेरित करेगी, और सीधे उसके उद्धार के रास्ते में खड़ी होगी। मुक्ति या मसीह का प्रलोभन, पृ. 50.

जाति के लाभ के लिए विजय - शैतान भूख के बिंदु पर मसीह पर विजय पाने के अपने उद्देश्य में पराजित हो गया। और जंगल में, मसीह ने इस संबंध में दौड़ में जीत हासिल की, जिससे मनुष्य के लिए हर समय उसके नाम पर अपने लाभ के लिए भूख की शक्ति पर काबू पाना संभव हो गया। मुक्ति या मसीह का प्रलोभन, पृ. 46.

हम भी जीत सकते हैं - और ईडन को पुनः प्राप्त करने की हमारी एकमात्र आशा दृढ़ आत्म-नियंत्रण में निहित है। यदि भूख में भोग की शक्ति मनुष्यों पर इतनी प्रबल थी कि, उसकी पकड़ को तोड़ने के लिए, मनुष्य की ओर से ईश्वर के दिव्य पुत्र को लगभग छह सप्ताह का उपवास सहना पड़ा, तो ईसाई को किस कार्य का सामना करना पड़ता है?, चाहे जो भी हो बड़ी लड़ाई है, वह जीत सकता है।

उस दैवीय शक्ति की सहायता से, जिसने शैतान द्वारा गढ़े गए भयंकर प्रलोभनों का विरोध किया, वह भी, बुराई के खिलाफ अपने युद्ध में पूरी तरह से सफल हो सकता है, और अंततः अपने माथे पर विजेता का ताज पहनने में सक्षम होगा। भगवान का साम्राज्य।" आहार पर सलाह, पृ. 167. अस्थायी, 12-21.

**प्रत्यक्ष उद्धारण कहाँ से शुरू होता है?**

मानव परिवार अपनी गलत आदतों के कारण विभिन्न प्रकार की बीमारियाँ लेकर आया है। उन्होंने यह जानने की कोशिश नहीं की है कि स्वस्थ कैसे रहें, और कानूनों के उनके उल्लंघन ने चीजों की एक दयनीय स्थिति पैदा कर दी है। शायद ही कभी लोग अपनी पीड़ा का असली कारण अपने बुरे व्यवहार को मानते हैं। वे खाने में असंयम बरतते हैं और भूख को देवता बनाते हैं। वे अपनी सभी आदतों में स्वास्थ्य और जीवन के संबंध में लापरवाही प्रकट करते हैं; और जब, परिणामस्वरूप, वे बीमारी से पीड़ित हो जाते हैं, तो वे यह विश्वास करने की कोशिश करते हैं कि भगवान इसके लेखक हैं, जब उनके बुरे आचरण ने अपरिहार्य परिणाम लाया। कैसे जियें, पृ. 49. सीआरए, 121. प्रत्यक्ष उद्धारण कहाँ से शुरू होता है?

यीशु प्रत्येक व्यक्ति की परिस्थितियों को जानता है। पापी का अपराध जितना अधिक होगा, उसे उद्धारकर्ता की उतनी ही अधिक आवश्यकता होगी। उसका दिव्य प्रेम और सहानुभूति का हृदय सबसे पहले उसकी ओर आकर्षित होता है जो शत्रु के जाल में बुरी तरह फँसा हुआ है। उन्होंने अपने खून से मानव जाति की मुक्ति के पत्र पर हस्ताक्षर किये।

यीशु नहीं चाहते कि जो लोग इतनी कीमत पर खरीदे गए हैं वे शैतान के प्रलोभनों से असुरक्षित रहें। वह नहीं चाहता कि हम हारें और नष्ट हो जाएँ। वह जिसने गड़हे में सिंहों का मुंह बंद कर दिया, और भट्टी की आग में अपने वफादारों के साथ चला, वह हमारी ओर से काम करने, हमारे स्वभाव की हर बुराई को वश में करने के लिए समान रूप से तैयार है। आज, वह दया की वेदी पर है, ईश्वर के सामने उन लोगों की प्रार्थना प्रस्तुत कर रहा है जो उसकी सहायता चाहते हैं। यह किसी भी अशुभपूर्ण और पश्चाताप करने वाले प्राणी को विकर्षित नहीं करता। वह उन सभी को बहुतायत से क्षमा करता है जो क्षमा और पुनर्स्थापन की तलाश में उसके पास आते हैं। वह किसी को वह सब कुछ नहीं बताता जो वह प्रकट कर सकता था, लेकिन वह हर कांपती आत्मा को दिल थामने का आदेश देता है। जो कोई चाहे वह परमेश्वर की शक्ति पकड़ सकता है और उसके साथ शांति स्थापित कर सकता है, और वह शांति स्थापित करेगा।

जो लोग यीशु की शरण में आते हैं वे आरोपों और जीभ के विवाद से ऊपर उठ जाते हैं। न तो मनुष्य और न ही कोई दुष्ट देवदूत उनसे समझौता कर सकता है। मसीह उन्हें अपने दिव्य-मानवीय स्वभाव से जोड़ता है। अच्छे जीवन का विज्ञान, पृष्ठ। 89-90. अस्थायी, 124. सीधा उद्धारण कहाँ से शुरू होता है?

"जो लोग मसीह की तरह विजयी हुए, उन्हें लगातार शैतान के प्रलोभनों से खुद को बचाने की ज़रूरत है। भूख और जुनून को प्रतिबंधित करने और प्रबुद्ध विवेक के नियंत्रण में रखने की आवश्यकता है, ताकि बुद्धि संरक्षित रहे, अवधारणात्मक क्षमताएं स्पष्ट हों और शैतान के प्रबंधन और उसके उपकरणों की व्याख्या ईश्वर की व्यवस्था के रूप में न की जाए। बहुत से लोग अंतिम पुरस्कार और विजय की इच्छा रखते हैं जो विजेताओं को दिया जाता है, लेकिन वे परिश्रम, अभाव और स्वयं का त्याग सहने को तैयार नहीं होते हैं, जैसा कि उनके उद्धारक ने किया था। यह केवल आज्ञाकारिता और निरंतर प्रयास के माध्यम से है कि हम मसीह की तरह विजय प्राप्त करेंगे।

भूख की प्रबल शक्ति हजारों लोगों की बर्बादी साबित होगी, यदि वे इस बिंदु पर प्रबल होते, तो उनके पास शैतान के किसी भी अन्य प्रलोभन पर विजय प्राप्त करने की नैतिक शक्ति होती।

हालाँकि, भूख के गुलाम ईसाई चरित्र को पूर्ण करने में विफल रहेंगे। छः हजार वर्षों तक मनुष्य का निरंतर अपराध उसके फल के रूप में रोग, पीड़ा और मृत्यु लेकर आया है। और जैसे-जैसे हम अंत समय के करीब पहुंचेंगे, भूख बढ़ाने की शैतान की परीक्षा अधिक शक्तिशाली होगी और उस पर काबू पाना अधिक कठिन होगा। गवाही, खंड. 3, पृ. 491-492.

मसीह की विजय प्राप्त करने की शक्ति - मसीह ने मनुष्य को अपनी दिव्य कृपा और सहनशक्ति देने के लिए अपने पिता से शक्ति प्राप्त की - जिससे उसके लिए अपने नाम के माध्यम से विजय प्राप्त करना संभव हो गया। अनुयायी कम हैं

केवल मसीह, जो शैतान के प्रलोभनों का उसी प्रकार विरोध करने और जीतने के कार्य में उसके साथ शामिल होना पसंद करते हैं।

सभी को व्यक्तिगत रूप से उन प्रलोभनों से अवगत कराया जाता है जिन पर ईसा मसीह ने विजय प्राप्त की, लेकिन उन्हें महान विजेता के सर्वशक्तिमान नाम से ताकत दी गई है। और हर किसी को व्यक्तिगत रूप से अपने लिए जीतना होगा। टाइम्स के संकेत, 13 अगस्त, 1874।

हम क्या करेंगे? क्या हमें प्रभु के निकट नहीं आना चाहिए ताकि वह हमें खाने-पीने में सभी असंयम से, सभी अपवित्र और वासनापूर्ण जुनून से, सभी अधार्मिकता से बचा सके? क्या हम परमेश्वर के सामने अपने आप को नम्र न कर लें, और शरीर और आत्मा को भ्रष्ट करने वाली हर चीज़ को अपने से दूर कर दें, ताकि, उसके भय में, हम चरित्र की पवित्रता को पूर्ण कर सकें?" गवाही, खंड. 7, पृ. 258. अस्थायी, 21-22. प्रत्यक्ष उद्धरण कहाँ से शुरू होता है?

### केप. 10 पाचन की फिजियोलॉजी

"पेट के उचित उपचार में दिखाए गए सम्मान का प्रतिफल विचारों की स्पष्टता और मन की शक्ति में मिलेगा। आपके पाचन अंग आपके खिलाफ गवाही देने के लिए समय से पहले कमजोर नहीं होंगे। हमें खाना, पढ़ाई और बुद्धिमानी से काम करके यह दिखाना चाहिए कि ईश्वर ने हमें जो बुद्धि दी है, उसकी हम सराहना करते हैं। यह हमारा पवित्र कर्तव्य है कि हम शरीर को ऐसी स्थिति में रखें जिससे हमें सुखद और शुद्ध सांस मिल सके। हमें उस प्रकाश की सराहना करनी चाहिए जो भगवान ने हमें स्वास्थ्य सुधार पर दिया है, शब्द और अभ्यास के माध्यम से इस विषय के संबंध में दूसरों पर स्पष्ट प्रकाश डाला है। पत्र 274, 1908.

अधिक खाने के शारीरिक प्रभाव - और अधिक खाने से पेट पर क्या प्रभाव पड़ता है?

यह दुर्बल हो जाता है, पाचन अंग कमजोर हो जाते हैं और परिणामस्वरूप, रोग अपनी सभी बुराइयों के साथ प्रकट होता है। यदि लोग पहले से ही बीमार थे, तो इस तरह से उनकी कठिनाइयाँ बढ़ती जाती हैं, और प्रत्येक दिन उनकी जीवन शक्ति कम हो जाती है। वे अपनी महत्वपूर्ण ऊर्जाओं को अपने पेट में डाले जाने वाले भोजन की देखभाल की अनावश्यक गतिविधि में बुलाते हैं। गवाही, खंड. 2, पृ. 364.

अक्सर यह असंयम जल्द ही सिरदर्द, अपच और पेट दर्द के रूप में महसूस होता है। उसके पेट पर इतना बोझ डाल दिया गया है कि वह उसे संभाल नहीं सकता, जिसके परिणामस्वरूप उत्पीड़न की भावना पैदा हो रही है। सिर भारी है, पेट विद्रोह कर रहा है। लेकिन बहुत अधिक खाने पर ये परिणाम हमेशा सामने नहीं आते। कुछ मामलों में पेट खराब हो जाता है। दर्द की कोई अनुभूति नहीं होती, लेकिन पाचन अंग अपनी जीवन शक्ति खो देते हैं। मानव संरचना की नींव धीरे-धीरे कमजोर हो जाती है, और जीवन बहुत अप्रिय हो जाता है। पत्र 73ए, 1896. सीआरए, 101. प्रत्यक्ष उद्धरण कहाँ से शुरू होता है?

"मेरे भाई, तुम्हें बहुत कुछ सीखना है। आप अपनी भूख को शांत करते हैं, जरूरत से ज्यादा खाने से आपका शरीर अच्छे खून में बदल सकता है। खाए गए भोजन की मात्रा में असंयम रखना पाप है, भले ही वह निर्विवाद गुणवत्ता का हो। बहुत से लोग महसूस करते हैं कि यदि वे मांस और अधिक महंगे खाद्य पदार्थ नहीं खाते हैं, तो वे साधारण भोजन खाने के लिए स्वतंत्र हैं, जब तक कि वे इसे सहन न कर सकें। यह एक गलती है। कई कथित स्वास्थ्य सुधारक लोलुपता से कम नहीं हैं। वे पाचन अंगों पर इतना अधिक बोझ डालते हैं कि जीव की जीवन शक्ति उससे मुक्त होने के प्रयास में समाप्त हो जाती है। इसका बुद्धि पर भी निराशाजनक प्रभाव पड़ता है; क्योंकि मस्तिष्क के तंत्रिका तंत्र को पेट के काम में सहायता करने के लिए बुलाया जाता है।

बहुत अधिक, यहां तक कि साधारण भोजन भी खाने से मस्तिष्क की संवेदी तंत्रिकाएं सुन्न हो जाती हैं, जिससे उसकी जीवन शक्ति कमजोर हो जाती है। ज्यादा खाना खाने से शरीर पर ज्यादा काम करने से भी ज्यादा बुरा असर पड़ता है; असंयमित काम की अपेक्षा असंयमित खान-पान से मन की ऊर्जा निश्चित रूप से अधिक कमजोर होती है।

पाचन अंगों पर कभी भी उन खाद्य पदार्थों की मात्रा या गुणवत्ता का बोझ नहीं डालना चाहिए जिन्हें शरीर को आत्मसात करने की आवश्यकता होती है। वह सब कुछ जो पेट में डाला जाता है, जो कि जीव द्वारा उपयोग किए जाने से परे और अच्छे रक्त में परिवर्तित किया जा सकता है, जीव में बाधा उत्पन्न करता है, क्योंकि इसे मांस या रक्त में परिवर्तित नहीं किया जा सकता है, और इसकी उपस्थिति यकृत पर अधिभार डालती है, और जीव में एक अस्वस्थ स्थिति पैदा करती है। अतिरिक्त को संसाधित करने के अपने प्रयासों में पेट पर अधिक भार पड़ता है, जिसके परिणामस्वरूप कमजोरी की भावना पैदा होती है, जिसे भूख के रूप में समझा जाता है और, अनुमति दिए बिना।

पाचन अंगों को ऊर्जा पुनर्प्राप्त करने के लिए उनकी कड़ी मेहनत से आराम करने के लिए पर्याप्त समय तक, एक और अतिरंजित मात्रा पेट में ले जाया जाता है, जिससे थकी हुई संरचना फिर से गति में आ जाती है। भोजन की इतनी बड़ी मात्रा से, भले ही वह अच्छी गुणवत्ता का हो, जीव को कम पोषण प्राप्त होता है, जबकि उसे नियमित अवधि में ली जाने वाली मध्यम मात्रा से प्राप्त होता है।

मध्यम व्यायाम से पाचन में सहायता - मेरे भाई, तुम्हारा दिमाग सुस्त है। जो व्यक्ति उतना ही भोजन करता है जितना आप खाते हैं, वह अवश्य ही सक्रिय रूप से कार्य करने वाला व्यक्ति होना चाहिए। व्यायाम पाचन के साथ-साथ शरीर और दिमाग की स्वस्थ स्थिति के लिए भी महत्वपूर्ण है।

आपको शारीरिक व्यायाम की आवश्यकता है। ऐसे चलें और कार्य करें जैसे कि आप लकड़ी से बने हों, जैसे कि आपमें कोई लोच नहीं है। सक्रिय, स्वस्थ व्यायाम वह है जिसकी आपको आवश्यकता है। इससे मन में स्फूर्ति आएगी। किसी को भारी भोजन के तुरंत बाद न तो अध्ययन में संलग्न होना चाहिए और न ही उग्र व्यायाम में; यह जीव के नियमों का उल्लंघन होगा। भोजन के ठीक बाद तंत्रिका ऊर्जा की अत्यधिक खपत होती है। पेट की सहायता के लिए मस्तिष्क की शक्ति को सक्रिय व्यायाम के लिए कहा जाता है; इसलिए, जब भोजन के बाद मन या शरीर पर भारी दबाव पड़ता है, तो पाचन प्रक्रिया गड़बड़ा जाती है। जीव की जीवन शक्ति, जो एक दिशा में कार्य करने के लिए आवश्यक है, को मोड़कर दूसरी दिशा में कार्य में लगा दिया जाता है। गवाही, खंड. 2, पृ. 412-413.

व्यायाम पाचन अंगों को स्वस्थ बनाकर अपच रोगी की मदद करता है। भोजन के तुरंत बाद गहन अध्ययन या हिंसक व्यायाम में संलग्न होने से पाचन प्रक्रिया बाधित हो जाती है, क्योंकि पाचन के कार्य को बढ़ावा देने के लिए आवश्यक जीव की जीवन शक्ति अन्य भागों में चली जाती है। लेकिन भोजन के बाद सिर सीधा और कंधे पीछे करके, मध्यम व्यायाम के साथ थोड़ी देर टहलना बहुत फायदेमंद होता है। मन स्वयं से हटकर प्रकृति की सुंदरता की ओर चला जाता है। आप अपने पेट पर जितना कम ध्यान देंगे, उतना बेहतर होगा। यदि आप लगातार इस डर में हैं कि भोजन आपको नुकसान पहुंचाएगा, तो यह निश्चित रूप से नुकसान पहुंचाएगा। अपनी समस्याओं को भूल जाओ; खुशहाल चीजों के बारे में सोचें।" ईसाई संयम और बाइबिल स्वच्छता, पी। 101. सीआरए, 102-104। प्रत्यक्ष उद्धरण कहाँ से शुरू होता है?

पाचन में तापमान एवं तरल पदार्थ - "भोजन न अधिक गर्म और न अधिक ठंडा खाना चाहिए।

यदि यह ठंडा है, तो पाचन प्रक्रिया शुरू होने से पहले पेट की महत्वपूर्ण शक्तियों को इसे गर्म करने के लिए कहा जाता है। इसी कारण से कोल्ड ड्रिंक हानिकारक हैं; दूसरी ओर, गर्म पेय का प्रचुर मात्रा में उपयोग दुर्बल करने वाला है। अच्छे जीवन का विज्ञान, पृ. 305. उद्धरण कहाँ समाप्त होता है

#### प्रत्यक्ष?

कई लोग खाने के साथ ठंडा पानी पीने की गलती करते हैं। भोजन में पानी नहीं मिलाना चाहिए। भोजन के साथ लिया गया पानी लार के प्रवाह को कम कर देता है; और पानी जितना ठंडा होगा, पेट को उतना ही अधिक नुकसान होगा। भोजन के साथ लिया गया ठंडा नींबू पानी या पानी, पाचन को धीमा कर देगा जब तक कि जीव पेट को पर्याप्त गर्मी की आपूर्ति नहीं करता है, जिससे वह अपना काम फिर से शुरू कर सके। धीरे-धीरे चबाएं, जिससे लार भोजन के साथ मिल सके।

भोजन के दौरान आप अपने पेट में जितना अधिक तरल पदार्थ डालेंगे, भोजन को पचाना उतना ही कठिन हो जाएगा; क्योंकि तरल को पहले अवशोषित करने की आवश्यकता होती है। ईसाई संयम और बाइबिल स्वच्छता, पी। 51.

सीआरए, 106.

"स्वस्थ पाचन सुनिश्चित करने के लिए भोजन धीरे-धीरे खाना चाहिए। प्रत्यक्ष उद्धरण कहाँ समाप्त होता है? जो लोग अपच से बचेंगे, और जो अपनी सभी क्षमताओं को ऐसी परिस्थितियों में रखने के अपने दायित्व को समझते हैं जो उन्हें भगवान की सर्वोत्तम सेवा प्रदान करने में सक्षम बनाएगा, उनके लिए यह याद रखना अच्छा होगा। अगर आपके खाने का समय सीमित है तो जल्दबाजी में न खाएं बल्कि कम खाएं और धीरे-धीरे चबाकर खाएं। भोजन से प्राप्त लाभ भोजन की मात्रा पर उतना निर्भर नहीं करता जितना कि पूर्ण पाचन पर; न ही स्वाद की संतुष्टि निगले गए भोजन की मात्रा पर उतनी निर्भर करती है जितनी उसके मुंह में रहने के समय पर निर्भर करती है। जो लोग उत्तेजित, चिंतित या जल्दबाजी में हैं, उनके लिए अच्छा होगा कि वे तब तक न खाएं जब तक उन्हें शांति या आराम न मिल जाए; क्योंकि महत्वपूर्ण शक्तियाँ, जो पहले से ही अत्यधिक अतिभारित हैं, आवश्यक पाचन तरल पदार्थों की आपूर्ति नहीं कर सकती हैं। क्रिश्चियन टेम्परेंस एंड बाइबल हाइजीन, पीपी। 51-52.

भोजन धीरे-धीरे, पूरा चबाकर खाना चाहिए। लार को भोजन के साथ ठीक से मिश्रित करने और पाचक रसों को सक्रिय करने के लिए यह आवश्यक है। अच्छे जीवन का विज्ञान, पृ. 305.

एक सबक दोहराया जाना चाहिए - यदि हम स्वास्थ्य को बहाल करने के काम के लिए समर्पित हैं, तो यह आवश्यक है कि हम अपनी भूख को सीमित रखें, प्रत्येक भोजन में धीरे-धीरे और केवल सीमित मात्रा में भोजन करें। इस निर्देश को बार-बार दोहराने की जरूरत है। एक ही भोजन में कई अलग-अलग व्यंजन खाना स्वास्थ्य सुधार के सिद्धांतों के अनुरूप नहीं है।" पत्र 27, 1905. सीआरए, 107-108। प्रत्यक्ष उद्धरण कहाँ से शुरू होता है?

"एक और गंभीर बुराई अनुचित समय पर खाना है, जैसे कि हिंसक और अत्यधिक व्यायाम के बाद, जब कोई व्यक्ति थक जाता है या गर्म हो जाता है। प्रत्यक्ष उद्धरण कहाँ समाप्त होता है?

भोजन के तुरंत बाद तंत्रिका ऊर्जा की तीव्र मांग होती है; और जब खाने से ठीक पहले या ठीक बाद मन या शरीर पर अत्यधिक दबाव पड़ता है, तो पाचन खराब हो जाता है। जब कोई व्यक्ति उत्तेजित, चिंतित या हड़बड़ाया हुआ हो, तो बेहतर होगा कि जब तक उसे आराम न मिल जाए या राहत न मिल जाए, तब तक खाना न खाएं।

पेट का मस्तिष्क से गहरा संबंध है; और जब वह बीमार होता है, तो कमजोर पाचन अंगों की सहायता के लिए मस्तिष्क से तंत्रिका बल को बुलाया जाता है। यदि ये मांगें बहुत अधिक होती हैं, तो मस्तिष्क संकुचित हो जाता है। यदि यह लगातार अधिक काम करता है, और शारीरिक व्यायाम की कमी है, तो साधारण भोजन भी संयम से लेना चाहिए। भोजन के समय, देखभाल और चिंताजनक विचारों को दूर कर दें; जल्दबाजी न करें, बल्कि धीरे-धीरे और संतुष्ट होकर खाएं, आपका दिल भगवान के सभी आशीर्वादों के लिए कृतज्ञता से भरा हो। अच्छे जीवन का विज्ञान, पृ. 306.

### कैप. 11 भोजन संयोजन

खाद्य पदार्थों के उचित संयोजन का ज्ञान बहुत मूल्यवान है, और इसे ईश्वर से ज्ञान के रूप में प्राप्त किया जाना चाहिए। पत्र 213, 1902.

एक ही भोजन की मेज पर बहुत अधिक विविध प्रकार के खाद्य पदार्थ न रखें; तीन या चार व्यंजन पर्याप्त हैं। अगले भोजन में आपको परिवर्तन का अनुभव हो सकता है। उसे जरूर

मेज के लिए जो व्यंजन वह तैयार करती है, उसमें विविधता लाने के लिए रसोइये को अपनी आविष्कारशील क्षमताओं का उपयोग करना चाहिए, और भोजन के बाद पेट को एक ही प्रकार का भोजन खाने के लिए मजबूर नहीं किया जाना चाहिए। समीक्षा और हेराल्ड, 29 जुलाई, 1884। सीआरए, 109-110। प्रत्यक्ष उद्धरण कहाँ से शुरू होता है?

"अनुचित खाद्य संयोजनों के माध्यम से गड़बड़ी पैदा की जाती है; किण्वन होता है; रक्त दूषित हो जाता है और मस्तिष्क भ्रमित हो जाता है। प्रत्यक्ष उद्धरण कहाँ समाप्त होता है?

अधिक खाने की आदत, या एक ही भोजन में बहुत अधिक प्रकार के खाद्य पदार्थ खाने की आदत, अक्सर अपच का कारण बनती है। इस प्रकार नाजुक पाचन अंगों को गंभीर क्षति होती है। पेट व्यर्थ में विरोध करता है, और मस्तिष्क से कारण से प्रभाव तक तर्क करने की अपील करता है। भोजन की अत्यधिक मात्रा या उसका अनुचित संयोजन, अपना हानिकारक कार्य करता है। व्यर्थ में अप्रिय चेतावनियाँ अपनी चेतावनी देती हैं। दुख ही परिणाम है। बीमारी स्वास्थ्य का स्थान ले लेती है।" चयनित गवाही, खंड 3, पृ. 197. सीआरए, 110-111. प्रत्यक्ष उद्धरण कहाँ से शुरू होता है?

"हमें अपने पाचन अंगों का ख्याल रखना चाहिए, और उन पर तरह-तरह के खाद्य पदार्थ नहीं थोपने चाहिए।

**प्रत्यक्ष उद्धरण कहाँ समाप्त होता है? जो एक ही भोजन में अनेक प्रकार के भोजन से अपना पेट भर लेता है, वह अपना ही अहित करता है।** यह अधिक महत्वपूर्ण है कि हम वही खाएं जो हमारे अनुकूल हो, बजाय इसके कि हम हमारे सामने रखे गए प्रत्येक व्यंजन को चर्खें। हमारे पेट में कोई दरवाजा नहीं है जिससे हम देख सकें कि अंदर क्या है; इस प्रकार, हमें कारण से प्रभाव तक अपने दिमाग और तर्क का उपयोग करना चाहिए। यदि आप चिड़चिड़ा महसूस करते हैं, ऐसा महसूस करते हैं कि सब कुछ गलत हो रहा है, तो शायद इसका कारण यह है कि आप विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थ खाने के परिणाम भुगत रहे हैं।

पाचन अंग हमारे जीवन की खुशहाली में अहम भूमिका निभाते हैं। भगवान ने हमें बुद्धि दी, जिससे हम जान सकें कि भोजन में क्या खाना चाहिए। क्या समझदार पुरुष और महिला होने के नाते हमें यह विश्लेषण नहीं करना चाहिए कि हम जो खाते हैं वह सुरक्षित है या हमें नुकसान पहुंचाएगा? जिन लोगों को सीने में जलन होती है उनका स्वभाव आमतौर पर खराब होता है। हर चीज़ उनके खिलाफ होने लगती है और वे मूड़ी और चिड़चिड़े हो जाते हैं। यदि हमारे बीच शांति रखनी है तो हमें शांतिपूर्ण पेट की बात पर अधिक ध्यान देना होगा। पांडुलिपि 41, 1908.

फल और सब्जियाँ - प्रत्येक भोजन में बहुत अधिक विविधता नहीं होनी चाहिए, क्योंकि इससे अधिक खाने को बढ़ावा मिलता है और पाचन खराब हो जाता है।

एक ही भोजन में सब्जियाँ और फल खाना अच्छा नहीं है। यदि पाचन खराब हो तो दोनों का उपयोग अक्सर गड़बड़ी पैदा करेगा, मानसिक प्रयास को अक्षम करेगा। एक भोजन में फल और दूसरे भोजन में सब्जियों का उपयोग करना बेहतर है।

मेनू विविध होना चाहिए। एक ही तरीके से तैयार किए गए वही व्यंजन, भोजन के बाद, दिन-ब-दिन मेज पर दिखाई नहीं देने चाहिए। भोजन अधिक आनंद के साथ खाया जाता है और इसमें विविधता होने पर शरीर को बेहतर पोषण मिलता है। अच्छे जीवन का विज्ञान, पृष्ठ। 299-300.

उत्तम मिठाइयाँ और सब्जियाँ - पुडिंग, क्रीम, केक, मिठाइयाँ और सब्जियाँ, सभी एक ही भोजन में परोसे जाने से पेट खराब हो जाएगा। पत्र 142, 1900.

आपको अपने घर में अपना भोजन तैयार करने के काम में सबसे उपयुक्त प्रकार की सहायता रखनी होगी। रात में, ऐसा लगा कि पादरी बीमार हो रहे थे, और एक अनुभवी डॉक्टर ने आपसे कहा: "मैंने आपका आहार लिख दिया है। आप एक भोजन में बहुत विविध प्रकार के खाद्य पदार्थ खाते हैं। एक ही भोजन में एक साथ खाए गए फल और सब्जियाँ पेट में अम्लता पैदा करती हैं; इसलिए रक्त अशुद्ध हो जाता है, और पाचन अपूर्ण होने के कारण मन साफ़ नहीं होता है।" आपको यह समझना चाहिए कि शरीर के प्रत्येक अंग के साथ सम्मानपूर्वक व्यवहार किया जाना चाहिए। आहार के मामले में, आपको कारण से लेकर प्रभाव तक तर्क करना चाहिए। पत्र 312, 1908.

चीनी और दूध- आमतौर पर खाने में बहुत ज्यादा चीनी का इस्तेमाल किया जाता है। केक, पुडिंग, पास्ता, जेली, मिठाइयाँ, खराब पाचन का सक्रिय कारण हैं। विशेष रूप से हानिकारक क्रीम और पुडिंग हैं जिनमें दूध, अंडे और चीनी मुख्य तत्व हैं। दूध और चीनी का एक साथ अधिक मात्रा में सेवन करने से बचना चाहिए। अच्छे जीवन का विज्ञान, पृष्ठ। 301-302.

कुछ लोग अपने दिलिया में बड़ी मात्रा में चीनी के साथ दूध का उपयोग करते हैं, यह सोचकर कि वे स्वास्थ्य सुधार का अभ्यास कर रहे हैं। लेकिन चीनी और दूध मिलकर पेट में किण्वन पैदा करते हैं और इसलिए हानिकारक होते हैं। ईसाई संयम और बाइबिल स्वच्छता, पी। 57.

समृद्ध, जटिल मिश्रण - हमारी मेज पर जितने कम मसाले और मिठाइयाँ रखी जाएँगी, भोजन में भाग लेने वाले सभी लोगों के लिए उतना ही बेहतर होगा। कोई भी मिश्रित एवं जटिल भोजन मानव स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है। बेजुबान जानवर ऐसे मिश्रण कभी नहीं खाएंगे जो अक्सर इंसानों के पेट में डाल दिए जाते हैं।

उत्तम खाद्य पदार्थ और जटिल मिश्रण स्वास्थ्य को नष्ट करने वाले हैं। पत्र 72, 1896. सीआरए, 111-113. **प्रत्यक्ष उद्धारण कहाँ से शुरू होता है?**

#### कैप. 12 अनुचित भोजन

"हमारे दिन का उत्तेजक आहार और शराब स्वास्थ्य की सर्वोत्तम स्थिति के लिए अनुकूल नहीं है। प्रत्यक्ष उद्धारण कहाँ समाप्त होता है? चाय, कॉफी और तम्बाकू सभी उत्तेजक हैं और इनमें ज़हर होता है। वे न केवल अनावश्यक हैं, बल्कि हानिकारक भी हैं, और यदि हम ज्ञान, संयम में वृद्धि करना चाहते हैं तो इन्हें अस्वीकार कर दिया जाना चाहिए। समीक्षा और हेराल्ड, 21 फरवरी, 1888।

चाय शरीर के लिए जहरीली होती है। ईसाइयों को उसे अकेला छोड़ देना चाहिए। कॉफी का प्रभाव कुछ हद तक चाय के समान ही होता है, लेकिन शरीर पर इसका प्रभाव और भी बुरा होता है। इसका प्रभाव उत्तेजक होता है, और जिस अनुपात में यह सामान्य से अधिक उत्तेजित करता है, उसी अनुपात में यह थका देता है और सामान्य से नीचे अवसाद का कारण बनता है। चाय और कॉफी पीने वालों के चेहरे पर इसके निशान दिखते हैं। त्वचा पीली पड़ जाती है और बेजान दिखने लगती है। उनके चेहरे पर सेहत की चमक देखने को नहीं मिलती। गवाही, खंड. 2, पृ. 64 और 65.

चाय और कॉफी के सेवन तथा नशीले पदार्थों, अफ़ीम और तम्बाकू के सेवन से मनुष्य में हर प्रकार की बीमारियाँ उत्पन्न हुई हैं। इन हानिकारक भोगों को एक नहीं बल्कि सभी को त्यागना होगा; चूँकि ये सभी हानिकारक हैं और शारीरिक, मानसिक और नैतिक क्षमताओं को नष्ट करते हैं, इसलिए स्वास्थ्य की दृष्टि से इनका त्याग कर देना चाहिए। पांडुलिपि 22, 1887.

कभी भी चाय, कॉफी, बीयर, वाइन या कोई मादक पेय न पियें। पानी, कपड़ों को साफ करने के लिए यह सर्वोत्तम संभव तरल है। समीक्षा और हेराल्ड, 29 जुलाई, 1884।

चाय, कॉफी और तम्बाकू - साथ ही मादक पेय पदार्थ, कृत्रिम उत्तेजक के पैमाने पर अलग-अलग ग्रेड हैं।

चाय और कॉफी का प्रभाव, जैसा कि अब तक दिखाया गया है, वाइन और साइडर, शराब और तंबाकू के समान ही होता है।

कॉफी एक हानिकारक संतुष्टि है। यह अस्थायी रूप से मस्तिष्क को अनावश्यक कार्य करने के लिए उत्तेजित करता है, लेकिन इसके बाद का प्रभाव थकावट, शिथिलता, मानसिक, नैतिक और शारीरिक क्षमताओं का पक्षाघात होता है। मन कमजोर हो जाता है, और जब तक दृढ़ प्रयास से आदत पर काबू नहीं पाया जाता, मस्तिष्क की गतिविधि स्थायी रूप से कम हो जाती है। ये सभी तंत्रिका उत्तेजनाएँ महत्वपूर्ण शक्तियों को नष्ट कर रही हैं और क्षतिग्रस्त तंत्रिकाओं के कारण होने वाली बेचैनी, अधीरता, मानसिक कमजोरी आध्यात्मिक प्रगति के लिए प्रतिकूल तत्व बन जाती हैं। क्या संयम और सुधार की वकालत करने वालों को इन हानिकारक पेय पदार्थों की बुराइयों का प्रतिकार करने के लिए सतर्क नहीं रहना चाहिए? कुछ मामलों में, चाय और कॉफी की आदत को छोड़ना उतना ही मुश्किल होता है जितना शराबियों के लिए शराब पीना छोड़ना। चाय और कॉफी पर खर्च किया गया पैसा बर्बाद होने से कहीं अधिक है। वे केवल उन लोगों को नुकसान पहुंचाते हैं जो उनका उपयोग करते हैं, और यह लगातार होता रहता है। जो लोग चाय, कॉफी, अफीम और शराब का सेवन करते हैं वे कभी-कभी बुढ़ापे तक जीवित रह सकते हैं; हालाँकि, यह इन उत्तेजक पदार्थों के उपयोग के पक्ष में कोई तर्क नहीं है। वे क्या हासिल कर सकते थे, लेकिन अपनी असंयमी आदतों के कारण ऐसा करने में असफल रहे, केवल भगवान का महान दिन ही प्रकट करेगा!

जो लोग काम के लिए उत्तेजक के रूप में चाय और कॉफी का सहारा लेते हैं, उन्हें अस्थिर तंत्रिकाओं और नियंत्रण की कमी के साथ इस तरह से आगे बढ़ने के बुरे प्रभावों का अनुभव होगा। थकी हुई नसों को आराम और शांति की आवश्यकता होती है। प्रकृति को अपनी समाप्त हुई ऊर्जा को पुनः प्राप्त करने के लिए समय की आवश्यकता है। हालाँकि, अगर उत्तेजक पदार्थों के उपयोग से उनकी ताकत बढ़ती रहती है, तो, जब यह प्रक्रिया दोहराई जाती है, तो वास्तविक ताकत में कमी आती है। कुछ समय के लिए कृत्रिम उत्तेजना के तहत और अधिक हासिल किया जा सकता है, लेकिन धीरे-धीरे ऊर्जा को वांछित बिंदु तक बढ़ाना अधिक कठिन हो जाता है, और अंततः थकी हुई प्रकृति अब प्रतिक्रिया नहीं दे सकती है।

अन्य कारणों से हानिकारक प्रभाव। चाय और कॉफी पीने की आदत जितना सोचा जाता है उससे कहीं अधिक हानिकारक है। बहुत से लोग जो उत्तेजक पेय पदार्थों के सेवन के आदी हो गए हैं, वे सिरदर्द और तंत्रिका शिथिलता से पीड़ित होते हैं, और बीमारी के परिणामस्वरूप बहुत समय बर्बाद करते हैं। वे कल्पना करते हैं कि वे उत्तेजना के बिना नहीं रह सकते हैं, और अपने स्वास्थ्य पर इसके प्रभावों को नजरअंदाज कर देते हैं। जो चीज़ उन्हें और अधिक खतरनाक बनाती है वह यह है कि उनके बुरे प्रभावों को अक्सर अन्य कारणों से जिम्मेदार ठहराया जाता है।

मन और मनोबल पर प्रभाव। उत्तेजक पदार्थों के प्रयोग से पूरा जीव पीड़ित होता है। नसें असंतुलित हो जाती हैं, लीवर अपनी गतिविधियों में अस्वस्थ हो जाता है, रक्त की गुणवत्ता और संचार प्रभावित होता है और त्वचा निष्क्रिय और पीली हो जाती है। दिमाग भी खराब हो गया है। इन उत्तेजकों का तात्कालिक प्रभाव मस्तिष्क को अनुचित गतिविधि के लिए जागृत करना है, केवल इसे कमजोर और प्रयास करने में कम सक्षम बनाना है। इसके बाद का प्रभाव साष्टांग प्रणाम है, न केवल मानसिक और शारीरिक, बल्कि नैतिक भी। परिणामस्वरूप, हम कमजोर निर्णय और असंतुलित दिमाग वाले घबराए हुए पुरुषों और महिलाओं को देखते हैं।

वे अक्सर जल्दबाजी, अधीरता, आरोप लगाने की भावना प्रकट करते हैं, दूसरों के दोषों को आवर्धक चश्मे से देखते हैं, और अपने स्वयं के दोषों को समझने में पूरी तरह से असमर्थ होते हैं।

जब ये चाय और कॉफी पीने वाले लोग सामाजिक मनोरंजन के लिए एकत्र होते हैं, तो उनकी हानिकारक आदतों का प्रभाव प्रकट होता है। सभी अपने पसंदीदा पेय खुलकर लेते हैं, और जैसे ही उत्तेजक प्रभाव महसूस होता है, उनकी जीभ ढीली हो जाती है, और वे दूसरों के खिलाफ बोलने का दुष्ट काम शुरू कर देते हैं। उनके शब्द कम या चुने हुए नहीं हैं। गपशप के स्नैक्स चारों ओर प्रसारित किए जाते हैं, जो अक्सर घोटाले का ज़हर होता है। ये बिना सोचे-समझे बात करने वाले भूल जाते हैं कि उनके पास एक गवाह है। अदृश्य द्रष्टा अपने शब्दों को स्वर्ग की पुस्तकों में लिख रहा है। यह सारी क्रूर आलोचना, ये अतिरंजित रिपोर्टें, ये ईर्ष्यालु भावनाएँ, चाय के कप की उत्तेजना के तहत व्यक्त की गईं, यीशु ने इसे अपने विरुद्ध दर्ज किया। "जब तू ने मेरे इन छोटे भाइयों में से किसी एक के साथ ऐसा किया, तो तू ने मेरे साथ भी किया" (मत्ती 25:40)। सीधा उद्धरण कहाँ से शुरू होता है?

हम पहले से ही अपने माता-पिता की गलत आदतों के कारण पीड़ित हैं, और फिर भी कितने लोग अभी भी ऐसी दिशा अपनाते हैं जो हर तरह से उनकी आदतों से भी बदतर है! अफीम, चाय, कॉफी, तम्बाकू और पेय तेजी से जीवन शक्ति की उस चिंगारी को बुझा रहे हैं जो अभी भी दौड़ में बनी हुई है। हर साल लाखों लोग नशे का शिकार होते हैं

लाखों लीटर नशीले पेय पदार्थ और तम्बाकू पर करोड़ों डॉलर खर्च किये जाते हैं। और भूख के गुलाम, अपनी कमाई को कामुक संतुष्टि में लगाते हुए, अपने बच्चों से भोजन, कपड़े और शिक्षा के लाभों को लूट लेते हैं। ऐसी बुराइयों के अस्तित्व में रहते हुए कभी भी न्यायसंगत सामाजिक राज्य नहीं बन सकता। क्रिश्चियन टेम्परेंस एंड बाइबल हाइजीन, पीपी। 34-36.

तंत्रिका उत्तेजना पैदा करता है, बल नहीं - आप अत्यधिक घबराए हुए और चिड़चिड़े हैं। चाय में तंत्रिकाओं को उत्तेजित करने का प्रभाव होता है, और कॉफी मस्तिष्क पर छा जाती है; दोनों ही अत्यधिक हानिकारक हैं।

आपको अपने शासन में सावधान रहना चाहिए। सबसे स्वास्थ्यप्रद, सबसे अधिक पौष्टिक भोजन खाएं, और अपने आप को शांत मन की स्थिति में रखें, ताकि आप खुद को उत्तेजित न करें और जुनून में न पड़ें। गवाही, खंड. 4, पृ. 365. सीआरए, 420-424. प्रत्यक्ष उद्घरण कहाँ से शुरू होता है?

"जो लोग तम्बाकू, चाय और कॉफी का सेवन करते हैं, उन्हें इन मूर्तियों को अलग रख देना चाहिए, और इस मूल्य को भगवान के खजाने में डाल देना चाहिए। कुछ लोगों ने कभी भी परमेश्वर के लिए बलिदान नहीं दिया है, और सो रहे हैं कि परमेश्वर उनसे क्या चाहता है। सबसे गरीबों में से कुछ को इन उत्तेजक पदार्थों को छोड़ने के लिए संघर्ष करना पड़ेगा। इस व्यक्तिगत बलिदान की आवश्यकता नहीं है क्योंकि भगवान का उद्देश्य संसाधनों की कमी से पीड़ित है। लेकिन हर दिल की कोशिश की जाएगी, हर चरित्र का विकास किया जाएगा। यह सिद्धांत पर है कि परमेश्वर के लोगों को कार्य करना चाहिए। जीवन में जीवन सिद्धांतों को व्यवहार में लाना आवश्यक है।" गवाही, खंड. 1, पृ. 122. सीआरए, 425-426।

"चाहे तुम खाओ या पीओ, या जो कुछ भी करो, सब कुछ परमेश्वर की महिमा के लिए करो" (1 कुरिं.

10:31). बहुत सा धन जो अब हानिकारक अभिलाषा की वेदी पर बलिदान किया जाता है, वह प्रभु के खजाने में प्रवाहित हो जाएगा, जिससे विभिन्न भाषाओं में प्रकाशन शरद ऋतु के पत्तों की तरह फैल जाएंगे। अन्य देशों में मिशन स्थापित किए जाएंगे, इसलिए मसीह के अनुयायी वास्तव में दुनिया की रोशनी होंगे। टाइम्स के संकेत, 13 अगस्त, 1874।

छुट्टियों से असंयम बढ़ता है - शराबीपन, झगड़े, हिंसा, अपराध, हत्याएं, पुरुषों द्वारा अपना तर्क बेचने के परिणामस्वरूप आती हैं। अनेक छुट्टियाँ असंयम की बुराइयों को बढ़ाती हैं। छुट्टियाँ नैतिकता या धर्म की मदद नहीं करतीं। इन दिनों, पुरुष वह पैसा पेय पर खर्च करते हैं जिसका उपयोग उनके परिवार की जरूरतों को पूरा करने के लिए किया जाना चाहिए; और शराब बेचने वाला अपनी फसल काटता है।

जब पेय आता है, तो कारण बाहर चला जाता है। यह अंधकार का समय और शक्ति है, जब हर अपराध संभव हो जाता है, और संपूर्ण मानव जीव नीचे से शक्ति द्वारा शासित होता है, जब शरीर और आत्मा को जुनून के प्रभुत्व में लाया जाता है। और इस जुनून को क्या रोक सकता है? इसे क्या रोक सकता है? इन आत्माओं का कोई निश्चित ठिकाना नहीं है। छुट्टियाँ उन्हें प्रलोभन की ओर ले जा रही हैं; क्योंकि बहुत से लोग मानते हैं कि छुट्टी के दिन, क्योंकि यह छुट्टी का दिन है, उन्हें अपनी इच्छानुसार कुछ भी करने का विशेषाधिकार प्राप्त है। पांडुलिपि 17, 1898.

शैतान के खजाने के लिए लाखों - उन लोगों को देखो जो शराब और बीयर और मजबूत पेय पीते हैं। उन्हें इस पर खर्च किए गए पैसे को गिनने दें। अपवित्रता को कायम रखने और विघटन, भ्रष्टाचार और अपराध को जारी रखने के लिए कितने हजारों और लाखों लोग शैतान के खजाने में चले गए। पांडुलिपि 20, 1894.

### कैप. 13 शराब और घर

मध्यम शराब पीना एक ऐसा स्कूल है जिसमें पुरुष शराब पीने के करियर के लिए शिक्षा प्राप्त कर रहे हैं। समीक्षा और हेराल्ड, 25 मार्च, 1884।

भगवान के आशीर्वाद अभिशाप में बदल जाते हैं। हमारे निर्माता ने उदारतापूर्वक मनुष्य को अपना आशीर्वाद प्रदान किया है। यदि ईश्वर के इन सभी उपहारों को बुद्धिमानी और संयम से नियोजित किया जाता, तो गरीबी, बीमारी और क्लेश पृथ्वी से लगभग गायब हो जाते। लेकिन फिर हम हर जगह देखते हैं कि भगवान का आशीर्वाद मनुष्यों की अपवित्रता के कारण अभिशाप में बदल गया।

नशीले पेय पदार्थों के निर्माण में मिट्टी के उत्पादों का उपयोग करने वालों की तुलना में उनके बहुमूल्य उपहारों के अधिक विकृतीकरण और दुरुपयोग का दोषी कोई भी वर्ग नहीं है। पौष्टिक अनाज, स्वास्थ्यप्रद और स्वादिष्ट फल, ऐसे पेय में परिवर्तित हो जाते हैं जो इंद्रियों को विकृत कर देते हैं और मस्तिष्क को पागल कर देते हैं। इन जहरों के उपयोग के परिणामस्वरूप, हजारों परिवार खुद को सुख-सुविधाओं और यहां तक कि जीवन की आवश्यकताओं से वंचित पाते हैं, हिंसा और अपराध के कार्य बढ़ जाते हैं, और बीमारी और मृत्यु हो जाती है।

नशे के परिणामस्वरूप, हजारों-हजारों पीड़ितों को कब्र में फेंक दिया गया।  
इंजील कार्यकर्ता, पृष्ठ 385-386.

जलते द्रव्य में घुली शादी की कसमें- पीने वाले का घर देखो. वहाँ व्याप्त घृणित गरीबी, बर्बादी, अवर्णनीय दुःख को देखिये। एक बार खुश रहने वाली पत्नी को अपने पागल पति से दूर भागते हुए देखें। जब क्रूर प्रहार उसके सिकुड़े हुए शरीर पर पड़ रहे थे तो मैंने उसकी दया की गुहार सुनी। विवाह की वेदी के समक्ष ली जाने वाली पवित्र प्रतिज्ञाएँ कहाँ की जाती हैं? अब कहाँ है वह प्यार, उसकी रक्षा करने की ताकत? अफसोस, ये जलते तरल, घृणित प्याले में कीमती मोतियों की तरह घुल गए। उन आधे नग्न बच्चों को देखो। एक समय में, उन्हें प्यार से दुलार किया गया था। न तो सर्दी के मौसम को और न ही दुनिया की अवमानना और उपहास की ठंडी सांस को उनके पास आने की इजाजत थी। एक पिता की देखभाल, एक माँ के प्यार ने उनके घर को स्वर्ग बना दिया। अब, सब कुछ बदल गया है. दिन-ब-दिन एक शराबी की पत्नी और बच्चों के मुँह से करुण क्रंदन स्वर्ग तक पहुँच जाता है। समीक्षा और हेराल्ड, 8 नवंबर, 1881।

उसकी मर्दानगी गायब हो गई है - शराबी को देखो। देखिये शराब ने उसका क्या हाल कर दिया। उसकी आँखें धुंधली हैं, लाल हैं। उसका चेहरा फूला हुआ और पाशविक बना हुआ है। तुम्हारी चाल लड़खड़ा रही है.

शैतान के काम की छाप उस पर अंकित है। प्रकृति स्वयं विरोध करती है कि वह इसे नहीं जानती; क्योंकि उस ने परमेश्वर की दी हुई बुद्धि को बिगाड़ डाला, और शराब पीकर अपना पुरुषत्व भ्रष्ट किया। समीक्षा और हेराल्ड, 8 मई, 1894।

शैतान की हिंसा की अभिव्यक्ति - जब वह लोगों को शराब के लिए अपनी आत्मा बेचने के लिए उकसाता है तो वह इसी तरह काम करता है। यह शरीर, मन और आत्मा पर कब्ज़ा कर लेता है, और अब मनुष्य नहीं, बल्कि शैतान संचालित होता है। और शैतान की क्रूरता तब व्यक्त होती है जब आदमी उस पत्नी पर प्रहार करने के लिए अपना हाथ उठाता है जिसे उसने जीवन भर प्यार करने और उसकी रक्षा करने का वादा किया था। शराबी की हरकतें शैतान की हिंसा की अभिव्यक्ति हैं। चिकित्सा और मोक्ष, पृ. 114.

नशीले पेय का सेवन मनुष्य को पूरी तरह से शैतान के नियंत्रण में रखता है जिसने भगवान की नैतिक छवि को मिटाने और नष्ट करने के लिए इस उत्तेजक का आविष्कार किया था।  
पांडुलिपि 1, 1899.

शांति और धैर्य की हानि - एक असंयमी व्यक्ति के लिए शांत, संतुलित चरित्र रखना संभव नहीं है, और यदि वह मूक जानवरों के साथ व्यवहार करता है, तो वह भगवान के प्राणियों को कोड़े से जो अतिरिक्त कोड़े मारता है, वह उसके प्राणियों की अशांत स्थिति को प्रकट करता है। पाचन अंग. वही भावना परिवार में भी प्रकट होती है। पत्र 17, 1895.

मानवता के मूर्खतापूर्ण, क्रूर खंडहर - वे लोग जिनके लिए ईसा मसीह मरे, और जिनके लिए देवदूत रोते हैं - हर जगह पाए जाते हैं। वे हमारी गौरवशाली सभ्यता पर एक धब्बा हैं। वे पूरी पृथ्वी के लिए शर्म, बर्बादी और खतरा हैं। अच्छे जीवन का विज्ञान, पृ. 331.

चुराई गई पत्नी, भूखे बच्चे - शराबी को यह पता नहीं होता कि वह नशे की लत के कारण क्या कर रहा है, और फिर भी जो उसे वह बेचता है जो उसे गैर-जिम्मेदार बनाता है, उसे विनाश के काम में कानून द्वारा संरक्षित किया जाता है। यह अच्छा है कि वह उस विधवा की रोटी लूट रहा है जो उसे अपना जीवन चलाने के लिए चाहिए। यह अच्छा है कि वह अपने पीड़ित परिवार को भूखा रहने को मजबूर करता है, कि बच्चों को सड़क पर जाकर एक सिक्का या रोटी का टुकड़ा मांगना पड़ता है। दिन-ब-दिन, महीने-दर-महीने, साल-दर-साल, ये शर्मनाक दृश्य दोहराए जाते हैं, जब तक कि जहरीले पेय बेचने वाले की अंतरात्मा गर्म लोहे की तरह झुलस न जाए। पीड़ित बच्चों के आंसू, माँ की करुण पुकार शराब बेचने वाले को परेशान करने का ही काम करती है।

शराब व्यापारी पीड़ित परिवार के शराबी कर्ज को वसूलने में संकोच नहीं करता है, और दिवंगत पति और पिता के शराब बिल का भुगतान करने के लिए घर से सबसे जरूरी चीजें ले लेगा। अगर मरे हुए आदमी के बच्चे भूखे रहें तो तुम्हें क्या फर्क पड़ता है? वह उन्हें नीच और अज्ञानी प्राणी मानता है, जिनके साथ दुर्व्यवहार, अपमान और अपमान किया गया है; और आपकी भलाई में कोई दिलचस्पी नहीं है। हालाँकि, स्वर्ग में शासन करने वाले ईश्वर ने अवर्णनीय दुख के पहले कारण या अंतिम प्रभाव को नज़रअंदाज़ नहीं किया है।

और शराब पीने वाले के परिवार को अपमानित होना पड़ा। स्वर्ग की पुस्तक में कहानी का प्रत्येक विवरण शामिल है।

समीक्षा और हेराल्ड, 15 मई, 1894।

अपने अपराध के लिए जिम्मेदार शराबी यह नहीं सोचता कि जो व्यक्ति शराब पीने के लिए राजी होता है, वह शराब व्यापारी को फटकार लगाकर अपने दूषित होने का बहाना बना सकता है; क्योंकि उसे अपने पाप और अपनी पत्नी और बच्चों की दुर्गति का उत्तर देना होगा। "जो लोग प्रभु को त्याग देंगे वे भस्म हो जायेंगे।" समीक्षा और हेराल्ड, 8 मई, 1894।

मादक पेय पदार्थों की छाया में - दिन-ब-दिन, महीने-दर-महीने, साल-दर-साल, काम जारी रहता है। पिता, पति और भाई, जो राष्ट्र का सहारा, आशा और गौरव हैं, निष्ठापूर्ण रूप से शराब बेचने वालों के अड्डे में जा रहे हैं, अपमानित होकर, बर्बाद होकर लौटने के लिए।

इससे भी अधिक भयानक बात यह है कि प्लेग घर के हृदय को ही घायल कर रहा है। अधिक से अधिक महिलाएं शराब पीने की आदत विकसित कर रही हैं। कई घरों में, बच्चे, अपने शुरुआती दिनों की मासूमियत और असहायता में भी, उपेक्षा, दुर्व्यवहार और शराबी माताओं की नीचता के कारण दैनिक खतरे में होते हैं। बेटे-बेटियाँ इस भयानक बुराई के साये में बड़े हो रहे हैं। उनके भविष्य की क्या संभावनाएँ हैं, यदि नहीं तो वे अपने माता-पिता से भी अधिक गहरे डूब जायेंगे? अच्छे जीवन का विज्ञान, पृ. 339.

दुर्घटनाओं का एक कारण - शैतान के नियंत्रण में शराबी। जो पुरुष मादक पेय पदार्थों का सेवन करते हैं वे शैतान के गुलाम बन जाते हैं। यह उन लोगों को प्रलोभित करता है जो रेलवे, जहाजों पर भरोसेमंद पदों पर हैं, जो नावों या कारों के प्रभारी हैं जो मूर्तिपूजा मनोरंजन के लिए लोगों से भरे हुए हैं, हाँ वह उन्हें अपनी विकृत भूख को शांत करने के लिए प्रलोभित करता है, और इस प्रकार वे ईश्वर और उसके नियमों को भूल जाते हैं। वह उन्हें लुभावने प्रलोभन देता है ताकि गलत आदतों और भूखों में लिप्त होकर, वे खुद को उस स्थान पर रखें जहां वह अपने विवेक को नियंत्रित कर सके जैसे एक कार्यकर्ता अपने उपकरण को संभालता है। अतः वह भोग-विलास के प्रेमियों को नष्ट करने का कार्य करता है।

इस प्रकार मनुष्य शैतान के उपकरण के रूप में उसके साथ सहयोग करते हैं। वे अपना उद्देश्य नहीं देख पाते।

सिग्नल गलत तरीके से बनते हैं और कारों की टक्करें होती हैं। तब उन्हें भय, विकृति और मृत्यु दिखाई देती है। यह स्थिति और अधिक स्पष्ट होती जायेगी। दैनिक समाचार पत्र कई भयानक दुर्घटनाओं की रिपोर्ट देंगे। हालांकि पेय पदार्थ केंद्रों को भी उतना ही आकर्षक बनाया जाएगा। बेचारी लालची आत्मा को नशीला पेय बेचा जाता रहेगा, जो खड़े होकर कहने की क्षमता खो चुका है: मैं एक आदमी हूँ, लेकिन अपने कार्यों से कहता हूँ: मैं खुद पर हावी नहीं हो सकता। मैं प्रलोभन का विरोध नहीं कर सकता।

इन सभी ने परमेश्वर से अपना संबंध तोड़ लिया है, और शैतान के धोखे के शिकार हैं। पांडुलिपि 17, 1898.

मादक पेय से प्रभावित निर्णय - नशीले पेय पदार्थ पीने वाले स्वयं को शैतान के विनाशकारी प्रभाव में पाते हैं। वह उन्हें अपने झूठे विचारों के साथ प्रस्तुत करता है, और उनके निर्णय पर बिल्कुल भी भरोसा नहीं किया जा सकता है। समीक्षा और हेराल्ड, 1 मई 1900।

रेलवे ट्रेन में कुछ कर्मचारी सिग्नल पर ध्यान देने में लापरवाही करते हैं या किसी आदेश को गलत समझते हैं। रेलगाड़ी आगे बढ़ती है; एक झटका लगता है और कई लोगों की जान चली जाती है। या यह एक जहाज है जो चारों ओर से चलता है, और यात्रियों और चालक दल को पानी में अपनी कब्र मिलती है। जब हम मामले पर गौर करते हैं तो पाते हैं कि जिम्मेदारी के पद पर बैठा कोई व्यक्ति शराब के नशे में था। अच्छे जीवन का विज्ञान, पृ. 331.

भगवान शराब पीने वाले को जिम्मेदार मानते हैं - क्या परिवहन के बड़े साधनों पर नियंत्रण रखने वाले लोग सख्ती से संयमित हैं? क्या आपका मस्तिष्क नशे के प्रभाव से मुक्त है? यदि नहीं, तो उनके निर्देशन में होने वाली दुर्घटनाओं का श्रेय उन्हें स्वर्ग के देवता द्वारा दिया जाएगा, जिसमें पुरुष और महिलाएं शामिल हैं। समीक्षा और हेराल्ड, 1 मई, 1900। टीईएमपी, 29-35। प्रत्यक्ष उद्धरण कहाँ से शुरू होता है?

"हमें ऐसे लोगों की ज़रूरत है जो पवित्र आत्मा की प्रेरणा के तहत जुआ और नशीले पेय, इन अंतिम दिनों में प्रचलित बुराइयों को दूर करेंगे।" पांडुलिपि 117, 1907.

एकमात्र सुरक्षित मार्गदर्शक - शराब के प्रभाव से कितनी भयानक दुर्घटनाएँ होती हैं... इस भयानक नशीले पदार्थ का कितना सेवन करके कोई व्यक्ति अपने जीवन के लिए सुरक्षित रह सकता है?

अन्य मनुष्य? वह शराब से परहेज करके ही सुरक्षित रह सकता है। आपको अपने मन को शराब से भ्रमित नहीं करना चाहिए। कोई भी नशा आपके होठों से न गुजरे; फिर, यदि आपदा आती है, तो ज़िम्मेदार स्थानों पर मौजूद लोग अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन कर सकते हैं, और संतुष्टि के साथ अपने रिकॉर्ड का सामना कर सकते हैं, चाहे परिणाम कुछ भी हो।" समीक्षा और हेराल्ड, 29 मई, 1894। टीईएमपी, 35-36। प्रत्यक्ष उद्धरण कहाँ से शुरू होता है?

"शराब बेचने वाला भी कैसा ही रवैया अपनाता है, और कहता है, 'क्या मैं अपने भाई का रखवाला हूँ?' और परमेश्वर ने उस से कहा, जैसा उस ने कैसा से कहा, तेरे भाई के लोहू का शब्द पृथ्वी पर से मेरी दोहाई देता है। जो लोग नैतिक शक्ति में कमज़ोर थे और जो शराब पीने के प्रलोभन में पड़ गये थे, उनके घरों में जो दुर्भाग्य आया, उसके लिए पेय विक्रेता जिम्मेदार होंगे। वे नशीले पेय पदार्थों के व्यापार के माध्यम से दुनिया में लाए गए दुख, पीड़ा और निराशा के दोषी होंगे। उन्हें उस दुर्भाग्य के लिए जवाब देना होगा, उन मां और बच्चों के अभाव के लिए, जो भोजन, आश्रय और कपड़ों की कमी के कारण पीड़ित थे, जिन्होंने अपनी सारी आशा और खुशी को दफन होते देखा। वह जो छोटी चिड़िया की परवाह करता है, और उसे जमीन पर गिरते हुए देखता है, जो मैदान की घास को कपड़े पहनाता है, जो आज मौजूद है और कल आग में फेंक दी जाएगी, वह उन लोगों से नहीं गुजरेगा जो उसकी छवि में बने थे, उसके साथ खरीदे गए थे अपना खून, न ही वह उनके कष्टों की पुकार सुनना छोड़ेगा। ईश्वर इस सारी अपवित्रता की परवाह करता है जो दुख और अपराध को कायम रखती है। वह यह सब उन लोगों की कीमत पर करता है जिनका प्रभाव आत्मा के लिए प्रलोभन का द्वार खोलने में मदद करता है। पांडुलिपि 54. प्रत्यक्ष उद्धरण कहाँ से शुरू होता है?

विषाक्त पेय बेचने वाले पर भगवान का वाक्य - वह न तो जानता है और न ही इसकी परवाह करता है कि भगवान को उससे कुछ लेना-देना है या नहीं। और जब आपका शिकार मर जाएगा, तो आपका पत्थर का दिल भावहीन हो जाएगा।

उसने यह निर्देश नहीं सुना: "तू किसी विधवा या अनाथ को दुःख न देना। यदि तू उन्हें किसी प्रकार से दुःख दे, और वे मेरी दोहाई दें, तो मैं निश्चय उनकी दोहाई सुनूंगा, और मेरा क्रोध भड़केगा, और मैं तुम्हें तलवार से मार डालूंगा; और तुम्हारी पत्नियाँ विधवा हो जाएंगी, और तुम्हारे बच्चे अनाथ हो जाएंगे।" समीक्षा और हेराल्ड, मई 15, 1894। टीईएमपी, 41।

#### केप. 14 धुआँ

तम्बाकू एक धीमा, खतरनाक ज़हर है और इसके प्रभाव को शरीर से खत्म करना शराब की तुलना में अधिक कठिन है। गवाही, खंड. 3, पृ. 569.

धूम्रपान एक ऐसी आदत है जो अक्सर शराब की तुलना में तंत्रिका तंत्र को अधिक शक्तिशाली तरीके से प्रभावित करती है। यह पीड़ित को नशीले प्याले से भी अधिक मजबूत बंधन की जंजीरों में बांधता है; आदत को छोड़ना अधिक कठिन है। कई मामलों में, शरीर और दिमाग मादक पेय पदार्थों की तुलना में तम्बाकू के उपयोग से अधिक नशे में होते हैं, क्योंकि यह एक अधिक सूक्ष्म ज़हर है।

गवाही, खंड. 3, पृ. 562.

धूम्रपान करने वाले भगवान के सामने दोषी हैं - तम्बाकू, चाहे किसी भी रूप में उपयोग किया जाए, शारीरिक संरचना को प्रभावित करता है। यह एक धीमा ज़हर है। यह मस्तिष्क को प्रभावित करता है और संवेदनाओं को सुस्त कर देता है, जिससे मन आध्यात्मिक चीज़ों को स्पष्ट रूप से नहीं समझ पाता है, विशेष रूप से सत्य जो इस घृणित संतुष्टि को ठीक कर सकते हैं। जो लोग किसी भी रूप में तम्बाकू का सेवन करते हैं वे ईश्वर के सामने स्वयं को निर्दोष नहीं मानते हैं। ऐसे घृणित रीति-रिवाज के साथ उनके लिए अपने शरीर और आत्मा से परमेश्वर की महिमा करना असंभव है। और जब तक वे ऐसे ज़हरों का उपयोग कर रहे हैं जो इतने धीमे लेकिन निश्चित हैं कि वे उनके स्वास्थ्य को नष्ट कर देते हैं और उनकी मानसिक क्षमताओं को कम कर देते हैं, भगवान उन्हें स्वीकार नहीं कर सकते। हो सकता है कि जब वे इस खतरनाक आदत को अपनाते हैं और इससे उन्हें होने वाले नुकसान से अनजान होते हैं, तो वह उन पर दयालु हो सकते हैं, लेकिन जब मामला उनके वास्तविक पहलू में सामने आता है, तो वे खुद को भगवान के सामने दोषी पाते हैं यदि वे ऐसा करना जारी रखते हैं। अशिष्टता. संतुष्टि. स्वास्थ्य पर सलाह, पी. 81.

कम प्रतिरोध और कमजोर पुनर्स्थापना क्षमता - भगवान की पुनर्स्थापना शक्ति पूरी प्रकृति में फैलती है। यदि कोई इंसान खुद को काट लेता है या हड्डी तोड़ देता है, तो प्रकृति तुरंत क्षति की भरपाई करना शुरू कर देती है, और इस तरह मनुष्य के जीवन की रक्षा करती है। हालाँकि, मनुष्य स्वयं को इसमें स्थान दे सकता है

वह स्थिति जिसमें प्रकृति को बाधित किया जाता है, ताकि वह अपना कार्य नहीं कर सके। तम्बाकू का प्रयोग करने से प्रकृति की पुनर्स्थापना शक्ति न्यूनाधिक रूप से क्षीण हो जाती है। चिकित्सा और मोक्ष, पृ. 11।

बुआई और कटाई - बूढ़े और जवान, याद रखें कि जीवन के नियमों के हर उल्लंघन के लिए प्रकृति अपना विरोध जारी करेगी। दंड मानसिक क्षमताओं पर भी उसी तरह पड़ेगा, जैसे शारीरिक क्षमताओं पर। और यह फिजूलखर्ची करने वाले अपराधी के साथ समाप्त नहीं होता है। उनके अपराधों का असर उनके वंशजों पर दिखता है और इस तरह वंशानुगत बुराइयां तीसरी और चौथी पीढ़ी तक चली जाती हैं। इस बारे में सोचें, माता-पिता, जब आप आत्मा और मस्तिष्क को नुकसान पहुंचाने वाले मादक पदार्थ-तम्बाकू के सेवन में लिप्त होते हैं। ये आदत आपको कहां ले जाएगी? आपके अलावा इसका प्रभाव किस पर पड़ेगा? टाइम्स के संकेत, 6 दिसंबर, 1910।

बच्चों और युवाओं में तम्बाकू का सेवन बेहिसाब नुकसान पहुंचा रहा है। पिछली पीढ़ियों की अस्वस्थ प्रथाएँ आज के बच्चों और युवाओं को प्रभावित करती हैं। मानसिक अक्षमता, शारीरिक कमजोरी, अनियंत्रित नर्सें और अप्राकृतिक भूख माता-पिता से उनके बच्चों को विरासत के रूप में मिलती है। और वही अभ्यास, जो बच्चों द्वारा जारी रखा जाता है, बुरे परिणामों को बढ़ाता और कायम रखता है। इसका कारण, किसी भी हद तक, शारीरिक, मानसिक और नैतिक पतन है जो चिंता का एक बड़ा कारण बनता जा रहा है।

लड़के बहुत कम उम्र में ही धूम्रपान करना शुरू कर देते हैं। इस प्रकार बनी आदत, जब शरीर और मन विशेष रूप से इसके प्रभावों के प्रति संवेदनशील होते हैं, शारीरिक प्रतिरोध को कम कर देती है, शरीर के विकास में बाधा डालती है, दिमाग को सुस्त कर देती है और नैतिकता को भ्रष्ट कर देती है। अच्छे जीवन का विज्ञान, पृष्ठ 328-329.

धूम्रपान असंयम की शुरुआत - विरासत के अलावा, प्रकृति की ओर से धूम्रपान के लिए कोई प्राकृतिक अनुरोध नहीं है। पांडुलिपि 9, 1893.

चाय और कॉफी के सेवन से धूम्रपान की इच्छा पैदा होती है। गवाही, खंड. 3, पृ. 563.

अत्यधिक मसालेदार मांस और चाय और कॉफी, जिसे कुछ माताएं अपने बच्चों को उपयोग करने के लिए प्रोत्साहित करती हैं, उनके बच्चों के लिए तम्बाकू जैसे मजबूत उत्तेजक पदार्थों की एक बड़ी इच्छा का अनुभव करने का मार्ग तैयार करती हैं। तम्बाकू का उपयोग बदले में मादक पेय पदार्थों की इच्छा को उत्तेजित करता है। गवाही, खंड. 3, पृ. 488.

मसालों और मसालों से तैयार भोजन पेट को भड़काता है, रक्त को दूषित करता है, और मजबूत उत्तेजक पदार्थों के लिए रास्ता तैयार करता है। इससे तंत्रिका संबंधी कमजोरी, अधीरता और आत्म-नियंत्रण की कमी उत्पन्न होती है। धुआँ और शराब का एक गिलास पीछा करता है। टाइम्स के संकेत, 27 अक्टूबर, 1887।

जीवन का बलिदान - शराब और तम्बाकू मनुष्य के रक्त को दूषित करते हैं, और हर साल हजारों जीवन इन जहरों के कारण बलिदान हो जाते हैं। स्वास्थ्य सुधारक, नवंबर 1871।

कुदरत उस जहरीली दवा यानी धुएं को बाहर निकालने के लिए हर संभव कोशिश करती है; हालाँकि, अक्सर यह अभिभूत हो जाता है। वह घुसपैठिए को बाहर निकालने की लड़ाई छोड़ देती है और इस संघर्ष में उसकी जान चली जाती है। पांडुलिपि 3, 1897.

तम्बाकू का उपयोग आत्महत्या है - भगवान को अब हृदय की शुद्धता और व्यक्तिगत स्वच्छता की आवश्यकता है, जब उन्होंने इज़राइल के बच्चों को विशेष निर्देश दिए थे। यदि भगवान रेगिस्तान में यात्रा करने वालों, जो लगभग हर समय बाहर रहते थे, को स्वच्छता की सिफारिश करने में इतनी मांग कर रहे थे, तो वह हमसे कम मांग नहीं करेंगे जो ढके हुए घरों में रहते हैं, जहां अशुद्धियाँ अधिक देखी जाती हैं, और इनका प्रभाव अधिक विपरीत होता है। स्वास्थ्य के लिए, तम्बाकू सबसे भ्रामक और घातक प्रकार का जहर है, जिसका शरीर की नसों पर उत्तेजक और फिर पंगु प्रभाव पड़ता है। यह और भी अधिक खतरनाक है क्योंकि शरीर पर इसका प्रभाव बहुत धीमा और पहले तो लगभग अगोचर होता है। बहुत से लोग इसके जहरीले प्रभाव का शिकार हो गए हैं। उन्होंने निश्चित रूप से इस धीमे जहर से खुद को मार डाला है। और हम पूछते हैं: पुनरुत्थान की सुबह आपकी जागृति क्या होगी?" आध्यात्मिक उपहार, खंड 4, पृ. 128.

अस्थायी, 55-57. प्रत्यक्ष उद्धारण कहाँ से शुरू होता है?

"हर जगह, जहाँ भी हम जाते हैं, हम तम्बाकू के आदी लोगों को पाते हैं, जो अपनी संतुष्टि से मन और शरीर दोनों को कमजोर कर रहे हैं। क्या मनुष्य को यह अधिकार है कि वह अपने रचयिता और संसार को उसकी सेवा से वंचित कर दे? प्रत्यक्ष उद्धारण कहाँ समाप्त होता है?"

यह एक घृणित आदत है, जो इसे विकसित करने वालों को दूषित करती है, और दूसरों के लिए वास्तव में दर्दनाक है। हम शायद ही किसी भीड़ के बीच से गुजरते हों और कोई आदमी हमारे चेहरे पर दूषित सांस न फेंकता हो। किसी वाहन में या ऐसे कमरे में रहना, जहां का वातावरण शराब और तंबाकू के उत्सर्जन से व्याप्त हो, अप्रिय है, यदि खतरनाक नहीं है। क्रिश्चियन टेम्परेंस एंड बाइबल हाइजीन, पीपी। 33 और 34.

खंडहर और हत्याएँ - महिलाओं और बच्चों को तब पीड़ा होती है जब उन्हें पाइप, सिगरेट या धूम्रपान करने वालों की बदबूदार सांसों से दूषित वातावरण में सांस लेना पड़ता है। इस वातावरण में रहने वाले सदैव बीमार रहेंगे। गवाही, खंड. 5, पृ. 440.

धूम्रपान करने वालों की प्रदूषित सांसों से विषाक्त हुए कमरे के वातावरण में सांस लेने से बच्चे के फेफड़े खराब हो जाते हैं और बीमार हो जाते हैं। तम्बाकू का सेवन करने वाले माता-पिता के साथ बिस्तर पर सोने से कई बच्चे जहर से ग्रस्त हो जाते हैं, जिसके ठीक होने की संभावना नहीं होती। फेफड़ों और त्वचा के छिद्रों से निकलने वाले धुएँ की जहरीली सांसों को अंदर लेने से बच्चे का शरीर जहर से भर जाता है। हालाँकि यह कुछ छोटे बच्चों पर धीमे जहर की तरह काम करता है, और मस्तिष्क, हृदय, यकृत और फेफड़ों को प्रभावित करता है, और वे धीरे-धीरे खत्म हो जाते हैं और सूख जाते हैं, दूसरों पर इसका अधिक सीधा प्रभाव पड़ता है, जिससे ऐंठन, दौरे, पक्षाघात और मृत्यु हो जाती है। अचानक।

इस प्रकार अपने बच्चों से वंचित माता-पिता अपने प्रियजनों के खोने का शोक मनाते हैं, और ईश्वर की रहस्यमयी विधा के बारे में सोचते हैं, जिसने उन्हें इतनी क्रूरता से पीड़ित किया, जब विधाता ने इन छोटे बच्चों की मृत्यु को निर्धारित नहीं किया था। वे तम्बाकू की घिनौनी लालसा के कारण शहीद हो गये। तम्बाकू गुलाम के फेफड़ों से निकलने वाली प्रत्येक साँस उसके चारों ओर की हवा को विषाक्त कर देती है।" स्वास्थ्य सुधारक, जनवरी 1872।

अस्थायी, 58-59. प्रत्यक्ष उद्धारण कहाँ से शुरू होता है?

"परमेश्वर न करे कि महिलाएँ किसी गन्दे और घिनौने मादक द्रव्य का सेवन करके स्वयं को अपमानित करें! कोई अपनी कल्पना में कितना अप्रिय चित्र चित्रित कर सकता है - एक महिला जिसकी साँसों में तम्बाकू का जहर है! हम यह सोचकर कांप उठते हैं कि एक छोटी सी बच्ची अपनी गर्दन को अपने चारों ओर लपेटे हुए है और अपने ताजे, शुद्ध होंठों को उस माँ के होंठों पर दबा रही है, जो घृणित तरल पदार्थ और तंबाकू की गंध से दाग और प्रदूषित हैं। हालाँकि, यह तस्वीर केवल अधिक विद्रोही है क्योंकि परिवार के स्वामी, पिता द्वारा खुद को प्रतिकारक जड़ी-बूटी से दूषित करने की वास्तविकता उससे भी दुर्लभ है। इसमें कोई आश्चर्य नहीं कि हम ऐसे बच्चों को देखते हैं जो अपने प्रिय पिता के चुंबन से विमुख हो जाते हैं, और यदि वे उसे चूमते हैं, तो वे होंठों पर नहीं, बल्कि गाल या माथे पर ऐसा करते हैं, जहां उसके शुद्ध होंठ दूषित नहीं होंगे। स्वास्थ्य सुधारक, सितंबर 1877. टीईएमपी, 59-60।

"जब हम खाने-पीने में ऐसी दिशा का पालन करते हैं जिससे शारीरिक और मानसिक शक्ति कम हो जाती है, या हम उन आदतों के शिकार हो जाते हैं जिनका परिणाम समान होता है, तो हम भगवान का अपमान करते हैं, क्योंकि हम उन्हें उस सेवा से वंचित करते हैं जो वह हमसे मांगते हैं। जो लोग धूम्रपान करने की अप्राकृतिक इच्छा पालते हैं और इसमें शामिल होते हैं वे ऐसा अपने स्वास्थ्य की कीमत पर करते हैं। वे तंत्रिका ऊर्जा को नष्ट कर रहे हैं, जीवन शक्ति को कम कर रहे हैं और मन के प्रतिरोध का त्याग कर रहे हैं। जो लोग मसीह के अनुयायी होने का दावा करते हैं, और फिर भी उनके द्वार पर यह भयानक पाप है, वे प्रायश्चित की उच्च सराहना और शाश्वत चीजों का उच्च सम्मान नहीं कर सकते हैं। नशीले पदार्थों से धुँधले और आंशिक रूप से लकवाग्रस्त दिमाग प्रलोभन से आसानी से दूर हो जाते हैं, और ईश्वर के साथ संवाद का आनंद नहीं ले पाते हैं। टाइम्स के संकेत, जनवरी 6, 1876। टीईएमपी 62, 63।

"जो लोग मसीह के अनुयायी होने का दावा करते हैं, और फिर भी उनके द्वार पर यह भयानक पाप है, वे प्रायश्चित की उच्च सराहना और शाश्वत चीजों का उच्च सम्मान नहीं कर सकते हैं। नशीले पदार्थों से धुँधले और आंशिक रूप से लकवाग्रस्त दिमाग प्रलोभन से आसानी से दूर हो जाते हैं, और भगवान के साथ संवाद का आनंद नहीं ले पाते हैं। टाइम्स के संकेत, जनवरी 6, 1876। प्रत्यक्ष उद्धारण कहाँ समाप्त होता है?

यदि मसीह और प्रेरित यहाँ थे, तो जेम्स कहते हैं कि जो ज्ञान ऊपर से आता है वह "सबसे पहले शुद्ध" होता है (याकूब 3:17)। यदि उसने अपने भाइयों को तम्बाकू का सेवन करते देखा होता, तो क्या वह इस प्रथा को सांसारिक, पशु और शैतानी कहकर इसकी निंदा नहीं करता?" पवित्रीकरण, पी. 24. टेम्प, 64.

प्रत्यक्ष उद्धारण कहाँ से शुरू होता है?

“उत्तेजक और नशीले पदार्थों पर लाखों खर्च किए जाते हैं। यह सारा पैसा उचित रूप से भगवान का है, और जो लोग उसके द्वारा उन्हें सौंपी गई वस्तुओं का दुरुपयोग करते हैं, उनसे एक दिन हिसाब मांगा जाएगा कि उन्होंने अपने भगवान की चीजों का किस तरह उपयोग किया। पत्र 243ए, 1905। प्रत्यक्ष उद्धरण कहाँ समाप्त होता है?

धूम्रपान करने वालों को अपना रिकॉर्ड देखना चाहिए - क्या आपने अपने हाथों में दिए गए साधनों के संबंध में भगवान के प्रबंधक के रूप में अपनी जिम्मेदारियों पर विचार किया है? आप भगवान का कितना पैसा तम्बाकू में खर्च करते हैं? आपने अपने पूरे जीवन में इस तरह से जो खर्च किया है उसे जोड़ें। इस दूषित वासना से आपने जो खाया और गरीबों की राहत और सुसमाचार के प्रसार के लिए आपने जो दिया है, उसके बीच तुलना का क्या मतलब है?

किसी भी मानव प्राणी को तम्बाकू की आवश्यकता नहीं है, लेकिन ऐसे बहुत से लोग हैं जो इन साधनों के अभाव में नष्ट हो रहे हैं, जिनका प्रयोग, बर्बाद होने की तुलना में अधिक नुकसान पहुंचाता है। क्या आप प्रभु की वस्तुओं का दुरुपयोग नहीं कर रहे हैं? क्या तुम परमेश्वर और अपने साथियों के प्रति डकैती के दोषी नहीं हो? क्या आप नहीं जानते कि "आप अपने नहीं हैं?" क्योंकि दाम देकर तुम मोल लिये गए हो; इसलिए अपने शरीर और अपनी आत्मा में, जो परमेश्वर का है, परमेश्वर की महिमा करो" (1 कुरिन्थियों 6:19 और 20)। अच्छे जीवन का विज्ञान, पृष्ठ। 329 -330. पृष्ठ 67. अस्थायी, 66.

"हम कितनी बार आठ साल के लड़कों को धूम्रपान करते देखते हैं! अगर हम उनसे इस बारे में बात करें तो वे कहते हैं, 'मेरे पिता धूम्रपान करते हैं और अगर यह उनके लिए अच्छा है, तो यह मेरे लिए भी अच्छा होगा।' वे मंत्री या संडे स्कूल अधीक्षक की ओर इशारा करते हैं और कहते हैं, 'अगर अच्छे लोगों को वह धूम्रपान पसंद है, तो मैं निश्चित रूप से धूम्रपान कर सकता हूँ।' जब बड़े लोग उन्हें ऐसा उदाहरण देते हैं तो हम बच्चों से, उनकी विरासत में मिली प्रवृत्तियों के साथ, कुछ अलग की उम्मीद कैसे कर सकते हैं?" ईसाई संयम और बाइबिल स्वच्छता, पी। 18.

धूम्रपान की आदत की लोकप्रियता - एक बार आदत बन जाने के बाद यह इतनी शक्तिशाली होती है कि धूम्रपान लोकप्रिय हो जाता है। पाप का उदाहरण छोटों को दिया जाता है, जिनके मन को इस विचार से हानि नहीं होनी चाहिए कि नशीले पदार्थों का सेवन हानिकारक नहीं है। उन्हें यह नहीं दिखाया जाता कि तम्बाकू के सेवन से उनकी शारीरिक, मानसिक और नैतिक क्षमताओं पर कितना हानिकारक प्रभाव पड़ता है।

यदि मसीह का कोई अनुयायी स्वयं को दूसरों के प्रभाव से त्रुटि की ओर ले जाता है, और दुनिया में प्रचलित अपव्यय के अनुरूप होता है, तो वह स्वयं को शैतान के प्रभुत्व के अधीन पाता है, और उसका पाप घोषित अविश्वासियों से भी अधिक बड़ा है - दुष्ट - क्योंकि यह झूठे झंडे के नीचे रखा गया है। तुम्हारा जीवन असंगत है; कथित तौर पर ईसाई होने के नाते, व्यवहार में, वह अप्राकृतिक और पापपूर्ण प्रवृत्तियों के आगे झुक रहा है जो आध्यात्मिक श्रेष्ठता के लिए आवश्यक शुद्धि और उत्थान का मुकाबला करता है।

आदत के अनुरूप, वे व्यवहार में दुनिया के साथ सामंजस्य बिठाते हैं। वे सभी जो स्वयं को ईसाई कहते हैं, उन्हें यह नाम लेने का कोई अधिकार नहीं है; क्योंकि ईसाई वह है जो ईसा मसीह जैसा दिखता है।

जब न्याय आएगा और शरीर में किए गए कार्यों के अनुसार सभी का न्याय किया जाएगा, तो वे जान लेंगे कि उन्होंने व्यावहारिक जीवन में मसीह का बुरा प्रतिनिधित्व किया, और जीवन के लिए जीवन का नहीं, बल्कि मृत्यु के लिए मृत्यु का स्वाद बन गए। उनकी कंपनी में एक बड़ा समूह होगा जो कामवासना की प्रथाओं के अनुरूप होगा; हालाँकि, संख्या उनके अधर्म को माफ नहीं करेगी, न ही मस्तिष्क तंत्रिकाओं की ताकत और शारीरिक स्वास्थ्य को नष्ट करने के लिए उनकी निंदा कम करेगी। प्रत्येक व्यक्ति का मूल्यांकन व्यक्तिगत रूप से किया जाएगा।

वे अपनी सज़ा सुनने के लिए परमेश्वर के सामने खड़े होंगे।" पांडुलिपि 123, 1901. टीईएमपी, 68-69। प्रत्यक्ष उद्धरण कहाँ से शुरू होता है?

"बहुत से लोग चिकित्सा देखभाल चाहते हैं जो तंबाकू या नशीले पेय के उपयोग के माध्यम से खुद को, आत्मा और शरीर को बर्बाद कर रहे हैं। अपनी जिम्मेदारियों के प्रति वफादार डॉक्टर को इन रोगियों को उनकी पीड़ा का कारण बताना चाहिए। हालाँकि, यदि वह स्वयं धूम्रपान करता है या नशीली दवाओं का आदी है, तो उसके शब्दों में क्या वजन होगा? क्या इस पर कृपा करते हुए वह रोगी के जीवन में संक्रमण का स्थान बताने में संकोच नहीं करेगा? जब तक वह स्वयं इन चीजों का उपयोग करता है, वह युवा को उनके हानिकारक प्रभावों के बारे में कैसे समझा सकता है?

एक डॉक्टर समुदाय में पवित्रता और स्वशासन के उदाहरण के रूप में कैसे स्थान प्राप्त कर सकता है, वह संयम के लिए एक कुशल कार्यकर्ता कैसे हो सकता है, जबकि वह स्वयं एक घृणित आदत में लिप्त है? जब आपकी खुद की सांसें घृणित हैं, पेय और तंबाकू की गंध से भरी हुई हैं तो आप बीमारों और मरने वालों की स्वीकार्य रूप से सेवा कैसे कर सकते हैं?

जबकि वह अपनी नसों को अव्यवस्थित कर देता है और अपने मस्तिष्क को मादक जहर के उपयोग से ढक देता है, एक व्यक्ति एक सक्षम चिकित्सक के रूप में उस पर रखे गए विश्वास पर खरा कैसे उतर सकता है? उसके लिए आसानी से पहचानना या सटीकता से कार्यान्वित करना कितना असंभव है!

यदि वह अपने अस्तित्व को नियंत्रित करने वाले कानूनों का पालन नहीं करता है, यदि वह मानसिक और शारीरिक विवेक के बजाय स्वार्थी संतुष्टि को प्राथमिकता देता है, तो क्या वह खुद को मानव जीवन की जिम्मेदारी सौंपे जाने के लिए अयोग्य घोषित नहीं करता है? अच्छे जीवन का विज्ञान, पृष्ठ। 133-134. अस्थायी, 69-70.

"इस तरह के प्रभाव से हजारों लोग शराब पीना सीखते हैं। अक्सर यह पाठ, अनजाने में, उनके अपने माता-पिता द्वारा सिखाया जाता था। समाज को असंयम के राक्षस से छुटकारा दिलाने में बहुत प्रगति करने से पहले परिवारों के मुखियाओं में आमूलचूल परिवर्तन होना चाहिए। स्वास्थ्य सुधारक, सितम्बर 1877।

जो लोग धूम्रपान करते हैं, वे शराब पीने वालों की मदद नहीं करते - "जुड़वां बुराइयां, धूम्रपान और शराब एक साथ चलते हैं"। समीक्षा और हेराल्ड, 9 जुलाई, 1901। टीईएमपी, 72।

"तम्बाकू के आदी व्यक्ति के पास ऐसी कौन सी शक्ति हो सकती है जो असंयम की प्रगति को रोक सके? पेड़ की जड़ पर कुल्हाड़ी चलाने से पहले तम्बाकू के विषय पर एक क्रांति की जरूरत है। चाय, कॉफी, तम्बाकू, साथ ही मादक पेय, कृत्रिम उत्तेजक के पैमाने पर विभिन्न स्तर हैं। ईसाई संयम और बाइबिल स्वच्छता, पी। 34. अस्थायी, 72.

### कैप. 15 मांस

"परमेश्वर ने हमारे प्रथम माता-पिता को वह भोजन दिया जिसे वह मानवता के लिए खाना चाहता था। यह किसी भी प्राणी का जीवन लेने की उनकी योजना के विपरीत था। ईडन में कोई मौत नहीं होनी चाहिए। बगीचे के पेड़ों के फल वह भोजन थे जो मनुष्य की ज़रूरतों के लिए आवश्यक थे। परमेश्वर ने जलप्रलय के बाद तक मनुष्य को जानवरों का भोजन खाने की अनुमति नहीं दी। वह सब कुछ जो मनुष्य के निर्वाह के लिए काम आ सकता था, नष्ट हो गया था, और उसकी आवश्यकता को देखते हुए, प्रभु ने नूह को उन स्वच्छ जानवरों को खाने की अनुमति दी जिन्हें वह अपने साथ जहाज़ में ले गया था। लेकिन जानवरों का खाना मनुष्य के लिए सबसे स्वास्थ्यप्रद भोजन नहीं था।

बाढ़ से पहले रहने वाले लोग जानवरों का खाना खाते थे और अपनी वासनाओं को तब तक संतुष्ट करते थे जब तक कि उनके अधर्म का प्याला भर नहीं गया, और भगवान ने बाढ़ के माध्यम से पृथ्वी को उसके नैतिक प्रदूषण से शुद्ध कर दिया।

तब तीसरा और भयानक श्राप पृथ्वी पर पड़ा। पहला श्राप आदम की संतान और पृथ्वी पर अवज्ञा के कारण सुनाया गया था। दूसरा श्राप ज़मीन पर आया, जब कैन ने अपने भाई हाबिल को मार डाला। भगवान का तीसरा और सबसे भयानक अभिशाप जलप्रलय के समय पृथ्वी पर आया।

बाढ़ के बाद लोगों ने जानवरों का खाना उतना खाया जितना वे चाहते थे। परमेश्वर ने देखा कि मनुष्य के तरीके भ्रष्ट थे, और वह अपने दिल के झुकाव के अनुसार, अपने निर्माता के खिलाफ गर्व से खुद को ऊंचा उठाने को तैयार था। और उसने दीर्घजीवी लोगों की उस जाति को अपने पापपूर्ण जीवन को छोटा करने के लिए पशु भोजन खाने की अनुमति दी। बाढ़ के तुरंत बाद मानव जाति का आकार और वर्षों की लंबाई तेजी से घटने लगी।" आध्यात्मिक उपहार, खंड। 4, पृ. 121-122.

एंटीडिलुवियन भ्रष्टता - पुरानी दुनिया के निवासी खाने-पीने में असंयमी थे।

वे मांस खाना चाहते थे, हालाँकि भगवान ने उन्हें जानवरों का खाना खाने की इजाज़त नहीं दी थी। उन्होंने खूब खाया-पीया, और उनकी दुष्ट भूख की कोई सीमा न रही।

उन्होंने स्वयं को घृणित मूर्तिपूजा के हवाले कर दिया। वे हिंसक और उग्र हो गए, और इतने भ्रष्ट हो गए कि परमेश्वर उन्हें और अधिक सहन नहीं कर सका। उनके अधर्म का प्याला भर गया, और भगवान ने बाढ़ के माध्यम से पृथ्वी के नैतिक प्रदूषण को साफ़ कर दिया। जैसे-जैसे जलप्रलय के बाद पृथ्वी पर मनुष्य की संख्या बढ़ती गई, वे परमेश्वर को भूल गए और उसके सामने अपना आचरण भ्रष्ट कर दिया। सभी रूपों में असंयम बहुत अधिक मात्रा में बढ़ गया है। कैसे जियें, पृ. 52.

इज़राइल की विफलता और आध्यात्मिक हानि - शुरुआत में मनुष्य को बताए गए शासन में पशु भोजन शामिल नहीं था। ऐसा तब तक नहीं था जब तक कि बाढ़ के बाद, जब पृथ्वी पर सब कुछ हरा-भरा नष्ट नहीं हो गया था, तब तक मनुष्य को मांस खाने की अनुमति नहीं दी गई थी।

अदन में मनुष्य का भोजन चुनकर प्रभु ने दिखाया कि सर्वोत्तम आहार क्या है; इज़राइल के लिए चुने गए चुनाव में, उन्होंने वही सबक सिखाया। वह इस्राएलियों को मिश्र से बाहर लाया, और उन्हें शिक्षित करने, अपनी निज संपत्ति की प्रजा बनने का बीड़ा उठाया। वह उनके माध्यम से पूरी दुनिया को आशीर्वाद देना और सिखाना चाहता था। उसने उन्हें अपनी योजना के अनुसार सर्वाधिक अनुकूल भोजन उपलब्ध कराया; मांस नहीं, बल्कि मन्ना, "स्वर्ग की रोटी" (यूहन्ना 6:31)। यह केवल उनके असंतोष और मिश्र के मांस के बर्तनों के आसपास बड़बड़ाने के कारण था कि उन्हें मांस भोजन दिया गया, और वह भी केवल थोड़े समय के लिए।

इसके प्रयोग से हजारों लोग बीमारी और मृत्यु के शिकार हो गये। हालाँकि, मांस-मुक्त आहार पर प्रतिबंध को कभी भी पूरे दिल से स्वीकार नहीं किया गया। यह खुला या गुप्त, असंतोष और बड़बड़ाहट का कारण बना रहा और स्थायी नहीं रहा।

जब वे कनान में बस गए, तो इस्राएलियों को पशु भोजन के उपयोग की अनुमति दी गई, लेकिन सावधानीपूर्वक प्रतिबंधों के साथ, जिससे बुरे परिणाम कम हो गए। सूअर के मांस के उपयोग पर प्रतिबंध लगा दिया गया, साथ ही अन्य जानवरों, पक्षियों और मछलियों का मांस भी अशुद्ध घोषित कर दिया गया। अनुमत मांस में से वसा और रक्त खाने की सख्त मनाही थी।

केवल अच्छी स्थिति वाले जानवरों को ही भोजन के रूप में इस्तेमाल किया जा सकता है। कोई भी जानवर जो टुकड़े-टुकड़े हो गया हो, स्वाभाविक रूप से मर गया हो, या जिसका खून सावधानी से नहीं निकाला गया हो, भोजन के रूप में काम नहीं कर सकता।

अपने शासन के लिए दैवीय रूप से संकेतित योजना से हटकर, इस्राएलियों को भारी नुकसान उठाना पड़ा।

वे मांसाहार की इच्छा रखते थे, और उन्हें इसका फल मिला। वे अपने चरित्र के संदर्भ में दैवीय आदर्श तक नहीं पहुँचे, न ही उन्होंने ईश्वर की योजनाओं को पूरा किया। प्रभु ने "उनकी इच्छा पूरी की, परन्तु उनके प्राणों को नष्ट कर दिया" (भजन 106:15)। उन्होंने सांसारिक को आध्यात्मिक से ऊपर महत्व दिया, और पवित्र श्रेष्ठता जिसे ईश्वर ने उन्हें देना चाहा था, वे प्राप्त नहीं कर सके। अच्छे जीवन का विज्ञान, पृष्ठ। 311-

312.

स्वभाव बदलने के लिए मांस रहित आहार - प्रभु ने अपने लोगों से स्पष्ट रूप से कहा कि यदि वे उनकी आज्ञाओं का पालन करेंगे और निजी लोग होंगे तो सभी आशीर्वाद उन्हें मिलेंगे।

उसने रेगिस्तान में मूसा के माध्यम से उन्हें चेतावनी दी, यह निर्दिष्ट करते हुए कि आज्ञाकारिता का प्रतिफल स्वास्थ्य होगा। मन की स्थिति का शरीर के स्वास्थ्य और विशेष रूप से पाचन अंगों के स्वास्थ्य से बहुत गहरा संबंध है। सामान्य तौर पर, भगवान ने जंगल में अपने लोगों के लिए मांस उपलब्ध नहीं कराया क्योंकि वह जानते थे कि इस तरह के शासन से बीमारी और अवज्ञा पैदा होगी। स्वभाव को संशोधित करने और आत्मा की उच्चतम क्षमताओं को सक्रिय अभ्यास में लाने के लिए, उन्होंने उनसे मृत जानवरों का मांस लिया। उसने उन्हें स्वर्ग से स्वर्ग से मन्ना और स्वर्गदूतों की रोटी दी। पांडुलिपि 38, 1898.

विद्रोह और उसकी सज़ा - ईश्वर ने हिब्रू लोगों को आकाश से बरसने वाली रोटी खिलाना जारी रखा; हालाँकि, वह संतुष्ट नहीं था। उसकी दुष्ट भूख मांस की लालसा करती थी, जिसे परमेश्वर ने अपनी बुद्धि से बड़े पैमाने पर खाने से रोका था। शैतान, बीमारी और दुख का लेखक, भगवान के लोगों के पास उस बिंदु पर पहुंचेगा जहां वह सबसे बड़ी सफलता प्राप्त कर सकता है। ईव के साथ अपने सफल प्रयोग के बाद से उसने अपनी भूख को काफी हद तक नियंत्रित किया है, जिससे वह निषिद्ध फल खाने लगी है। वह अपने प्रलोभनों के साथ सबसे पहले मिश्रित भीड़, विश्वासी मिस्त्रियों, के पास आया और उन्हें विद्रोही बड़बड़ाहट के लिए उकसाया। वे उस पौष्टिक भोजन से संतुष्ट नहीं थे जो परमेश्वर ने उनके लिए उपलब्ध कराया था। उनकी दुष्ट भूख अधिक विविधता, विशेषकर मांस खाद्य पदार्थों की चाहत रखती थी।

यह खुसफुसाहट तेजी से लगभग सभी लोगों तक फैल गई। सबसे पहले, भगवान ने उनकी वासनापूर्ण भूख को संतुष्ट नहीं किया, लेकिन उन्होंने उन पर अपना न्याय डाला, सबसे दोषी लोगों को स्वर्ग से बिजली के साथ नीचे गिरा दिया। हालाँकि, इससे उन्हें अपमानित होने की बजाय, केवल उनकी बड़बड़ाहट और बढ़ गई। जब मूसा ने लोगों को अपने तम्बू के द्वार पर रोते हुए, और परिवारों को हर जगह शिकायत करते हुए सुना, तो यह उसे अप्रसन्न हुआ। उसने प्रभु को अपनी स्थिति की कठिनाइयाँ, और इस्राएलियों की विनम्र भावना, साथ ही वह स्थिति प्रस्तुत की जिसमें ईश्वर ने उसे लोगों के संबंध में रखा था - एक देखभाल करने वाले पिता की, जिसे लोगों के कष्टों की भरपाई करनी चाहिए अपने ही।

यहोवा ने मूसा को सत्तर पुरनियों को इकट्ठा करने का निर्देश दिया, जिनके बारे में मूसा जानता था कि वे लोगों के पुरनिये थे। वे न केवल अधिक उम्र के होने चाहिए, बल्कि गरिमामय, दृढ़ निर्णय और अनुभवी व्यक्ति भी होने चाहिए।

न्यायाधीश या अधिकारी बनने के योग्य। "और तू उनको मिलापवाले तम्बू के साम्हने ले आना, और वे वहां तेरे साथ खड़े रहें।

तब मैं नीचे आऊंगा, और वहां तुम से बातें करूंगा, और जो आत्मा तुम में है उसे दूर करके उन में डाल दूंगा; और वे प्रजा का बोझ तेरे साथ उठाएंगे, यहां तक कि तू उसे अकेला न उठा सकेगा।

"और तू लोगों से कहना, कल के लिये अपने आप को पवित्र करो, और तुम मांस खाओगे; क्योंकि तुम ने यहोवा के सामने चिल्लाकर कहा, कि मिस्र में हमारा भला हुआ, तो हमें खाने के लिये मांस कौन देगा? इसलिये यहोवा तुम्हें मांस देगा, और तुम खाओगे। तुम न एक दिन, न दो दिन, न पाँच दिन, न दस दिन, न बीस दिन तक खाना खाना; वरन पूरे एक महीने तक, जब तक वह तुम्हारी नाक से न निकले, जब तक तुम उस से थक न जाओ; क्योंकि तुम ने अपने बीच के यहोवा को तुच्छ जाना है, और उसके साम्हने यह कहकर रोते हो, कि हम मिस्र से क्यों निकल आए हैं?"

(गिन. 11:16-20).

"और मूसा ने कहा, थे लोग छः लाख खड़े हैं, जिन में मैं भी हूँ; और तू ने कहा है, कि मैं उन्हें मांस दूंगा, और वे महीने भर तक खाते रहेंगे। क्या उनके लिए पर्याप्त भेड़ और गायों का वध किया जाएगा? या क्या समुद्र की सारी मछलियाँ उनके लिये काफ़ी होंगी? परन्तु यहोवा ने मूसा से कहा, क्या यहोवा का हाथ छोटा किया जाए? अब तू देखेगा कि मेरा वचन तुझ पर पूरा होगा या नहीं" (संख्या 11:21-24)।

"तब यहोवा की ओर से एक आँधी चली, और समुद्र से बटेरें बहकर छावनी में चारों ओर तितर-बितर हो गईं, लगभग एक दिन की दूरी तक एक ओर, और दूसरी ओर लगभग एक दिन की दूरी तक, छावनी के चारों ओर, और लगभग दो हाथ ऊपर भूमि। इस प्रकार लोग उस सारे दिन, और सारी रात, और उठते रहे

अगले दिन उन्होंने बटेरें इकट्ठी कीं; जिसके पास सबसे कम था उसने दस ओमेर इकट्ठा कर लिया था; और उन्होंने उन्हें छावनी के चारों ओर फैला दिया।"

"जब मांस चबाने से पहिले उनके दांतों के बीच रह गया, तब यहोवा का क्रोध उन लोगों पर भड़क उठा, और यहोवा ने उन पर बहुत बड़ी विपत्ति डाली" (गिनती 11: 31-33)।

इस मामले में, प्रभु ने लोगों को वह दिया जो उनके सर्वोत्तम हित के लिए नहीं था, क्योंकि वे इसे बहुत चाहते थे। वे उन चीजों को प्राप्त करने के लिए खुद को प्रभु के अधीन नहीं करना चाहते थे जो उनके लिए फायदेमंद साबित हुईं। उन्होंने अपने आप को मूसा और यहोवा के विरुद्ध कुड़कुड़ाने के लिये छोड़ दिया, क्योंकि उन्हें वे वस्तुएँ न मिलीं जो बुराई ठहरती थीं। उनकी दुष्ट भूख ने उन्हें वश में कर लिया, और परमेश्वर ने उन्हें उनकी इच्छानुसार मांस का भोजन दिया, और उनकी वासनापूर्ण भूख को संतुष्ट करने के परिणाम भुगतने के लिए उन्हें छोड़ दिया। भीषण ज्वर ने बड़ी संख्या में लोगों को नष्ट कर दिया।

जो लोग बड़बड़ाने में सबसे अधिक दोषी थे, वे जैसे ही अपने इच्छित मांस का स्वाद चखते थे, उन्हें मार दिया जाता था। यदि उन्होंने प्रभु को अपने भोजन का चयन करने की आज्ञा दी होती, और उस भोजन से आभारी और संतुष्ट होते जिसे वे स्वयं को नुकसान पहुँचाए बिना स्वतंत्र रूप से खा सकते थे, तो उन्होंने ईश्वर का अनुग्रह नहीं खोया होता, न ही उन्हें महान मृत्यु दर के माध्यम से विद्रोही बड़बड़ाहट के लिए दंडित किया गया होता। आध्यात्मिक उपहार, खंड। 4, पृ. 15-18.

इज़राइल के लिए भगवान की योजना - जब भगवान इज़राइल के बच्चों को मिस्र से बाहर लाए, तो यह उनकी योजना थी कि उन्हें कनान देश में एक शुद्ध, संतुष्ट और स्वस्थ लोगों के रूप में स्थापित किया जाए।

आइए उन साधनों पर गौर करें जिनके द्वारा वह इसे पूरा करेगा। उसने उन्हें अनुशासन के एक पाठ्यक्रम के अधीन किया, जिसका यदि स्वेच्छा से पालन किया गया होता, तो उनके लिए और उनकी भावी पीढ़ी दोनों के लिए अच्छा होता। उसने उनसे काफ़ी हद तक उनका मांस भोजन छीन लिया। सिनाई पहुंचने से ठीक पहले, उसने उनके रोने के जवाब में उन्हें मांस दिया था, लेकिन वह केवल एक दिन के लिए था। भगवान मन्ना की तरह मांस भी आसानी से उपलब्ध करा सकते थे, लेकिन लोगों की भलाई के लिए उन पर प्रतिबंध लगा दिया गया। यह उनका डिज़ाइन था कि उन्हें उत्तेजक आहार की तुलना में उनकी आवश्यकताओं के लिए अधिक उपयुक्त भोजन प्रदान किया जाए, जिसके वे मिस्र में आदी हो गए थे। विकृत भूख को स्वस्थ स्थिति में लाया जाना चाहिए, ताकि वे मूल रूप से मनुष्य के लिए प्रदान किए गए भोजन का आनंद ले सकें - पृथ्वी के फल, जो भगवान ने अदन में आदम और हव्वा को दिए थे।

यदि वे उसके प्रतिबंधों का पालन करते हुए अपनी भूख त्यागने को तैयार होते, तो उनमें कमजोरी और बीमारी अज्ञात होती। उनके वंशजों के पास शारीरिक और मानसिक शक्ति रही होगी। उनमें सत्य और कर्तव्य की स्पष्ट धारणा, भेदभाव की गहरी भावना और दृढ़ निर्णय क्षमता रही होगी। हालाँकि, वे परमेश्वर के दावों के प्रति समर्पित होने के विरुद्ध थे, और उसके द्वारा स्थापित मानक को पूरा करने में, और उन आशीर्वादों को प्राप्त करने में विफल रहे जो उनके पास हो सकते थे।

वे यहोवा की रोक के कारण कुड़कुड़ाने लगे, और मिस्र के मांस के बर्तनों का लालच करने लगे। भगवान ने उन्हें मांस दिया, लेकिन यह उनके लिए अभिशाप साबित हुआ। क्रिश्चियन टेम्परेंस एंड बाइबल हाइजीन, पीपी। 118 और 119.

हमारे लिए चित्र - "अब ये चीजें हमारे लिए उदाहरण बन गई हैं, ताकि हम बुरी चीजों का लालच न करें, जैसा कि उन्होंने किया था।" "ये बातें उनके पास उदाहरण के रूप में आईं और हमारी चेतावनी के लिए, हमारे लिए जिन पर युग का अंत आ गया है, लिखी गईं" (1 कुरिं. 10:6 और 11)।

सीआरए, 373-378.

"सब्जियां, फल और अनाज हमारे आहार का हिस्सा होने चाहिए। मांस का एक औंस भी हमारे पेट में नहीं जाना चाहिए। मांस खाना प्राकृतिक नहीं है। मनुष्य का निर्माण करते समय हमें ईश्वर की मूल योजना की ओर लौटना चाहिए।" पांडुलिपि 115, 1903.

क्या अब हर किसी के लिए अपने आहार से मांस को खत्म करने का लक्ष्य नहीं आ गया है? जो लोग स्वर्गीय स्वर्गदूतों की संगति का आनंद लेने के लिए शुद्ध, परिष्कृत और पवित्र बनने की कोशिश कर रहे हैं, वे भोजन के रूप में ऐसी किसी भी चीज का उपयोग कैसे कर सकते हैं जिसका आत्मा और शरीर पर इतना हानिकारक प्रभाव पड़ता है?

वे परमेश्वर के प्राणियों के मांस को स्वादिष्ट व्यंजन के रूप में खाने के लिए उनकी जान कैसे ले सकते हैं?

उन्हें आरंभ में मनुष्य को दिए गए पौष्टिक और स्वादिष्ट भोजन की ओर लौटना चाहिए, और स्वयं अभ्यास करना चाहिए, और अपने बच्चों को मूक प्राणियों के प्रति दया सिखाना चाहिए जिन्हें भगवान ने बनाया और हमारे प्रभुत्व के अधीन रखा। अच्छे जीवन का विज्ञान, पृ. 317.

अनुवाद के लिए खुद को तैयार करना - जो लोग प्रभु के आगमन की प्रतीक्षा कर रहे हैं, उनमें मांस खाना अंततः छोड़ दिया जाएगा; मांस अब आपके आहार का हिस्सा नहीं होगा। हमें इसे हमेशा ध्यान में रखना चाहिए और इस दिशा में लगातार काम करने का प्रयास करना चाहिए। मैं यह नहीं सोच सकता कि हम मांस खाने की इस प्रथा में उस प्रकाश के अनुरूप हैं जो ईश्वर हमें देना चाहता है। सभी

जो लोग विशेष रूप से हमारे चिकित्सा संस्थानों से जुड़े हैं, वे स्वयं को फल, अनाज और सब्जियों पर जीवन जीने के लिए शिक्षित कर रहे होंगे। यदि, इन चीजों में, हम सिद्धांत से आगे बढ़ते हैं, यदि ईसाई सुधारकों के रूप में हम अपने स्वयं के स्वाद को शिक्षित करते हैं, और अपने आहार को ईश्वर की योजना के अनुरूप लाते हैं, तो हम इस मामले में दूसरों पर प्रभाव डाल सकते हैं, जो सुखद होगा ईश्वर। ईसाई संयम और बाइबिल स्वच्छता, पी। 119.

मनुष्य का मुख्य उद्देश्य अपनी भूख मिटाना नहीं है। भौतिक आवश्यकताएँ पूरी करनी होती हैं; लेकिन क्या इसीलिए मनुष्य के लिए भूख पर हावी होना जरूरी है? ऐसे लोग हैं जो खुद को पवित्र, शुद्ध और प्रतिष्ठित बनने के लिए तैयार कर रहे हैं, ताकि उन्हें स्वर्गीय स्वर्गदूतों के समाज में पेश किया जा सके, और वे भगवान के प्राणियों का जीवन लेना जारी रखें और उनके मांस पर जीवित रहें, इसका आनंद लें। एक स्वादिष्ट व्यंजन के रूप में? प्रभु ने मुझे जो दिखाया है, उससे चीजों का यह क्रम बदल जाएगा, और भगवान के विशिष्ट लोग हर चीज में संयम बरतेंगे। ईसाई संयम और बाइबिल स्वच्छता, पी। 48.

जिन लोगों को मांसाहारी भोजन, चाय और कॉफी के साथ-साथ बहुत परिष्कृत और अस्वास्थ्यकर खाद्य पदार्थों के उपयोग के हानिकारक प्रभावों के बारे में निर्देश दिया गया है, और जो भगवान के साथ एक बलिदान वाचा बनाने के लिए दृढ़ हैं, वे आपकी संतुष्टि को जारी नहीं रखेंगे उन खाद्य पदार्थों से भूख जो आपके स्वास्थ्य के लिए हानिकारक माने जाते हैं। ईश्वर चाहता है कि भूख पर नियंत्रण रखा जाए और हानिकारक चीजों से त्याग का अभ्यास किया जाए। यह एक ऐसा कार्य है जिसे परमेश्वर के लोगों को उसके सामने पूर्ण रूप से प्रस्तुत करने से पहले किया जाना चाहिए।" गवाही, खंड. 9, पृ. 153-154. सीआरए, 380-381. प्रत्यक्ष उद्धरण कहाँ से शुरू होता है?

"उन लोगों के बीच बड़े सुधार देखने को मिलेंगे जो ईसा मसीह के शीघ्र प्रकट होने की प्रतीक्षा करने का दावा करते हैं।

स्वास्थ्य सुधार को हमारे लोगों के बीच वह कार्य पूरा करना होगा जो अभी तक नहीं किया गया है। ऐसे लोग हैं जिन्हें मांस खाने के खतरे के प्रति जागरूक किया जाना चाहिए, जो अभी भी जानवरों का मांस खाते हैं, इस प्रकार अपने शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य को खतरे में डालते हैं। बहुत से लोग जो मांस खाने के मामले में अभी आधे ही परिवर्तित हुए हैं, वे परमेश्वर के लोगों को छोड़ देंगे, और अब उनके साथ नहीं चलेंगे।

अपने सभी कार्यों में हमें ईश्वर द्वारा दिए गए नियमों का पालन करने की आवश्यकता है, ताकि भौतिक और आध्यात्मिक ऊर्जा सद्भाव में काम कर सकें। मनुष्यों में एक प्रकार की धर्मपरायणता हो सकती है, वे सुसमाचार का प्रचार भी कर सकते हैं, और फिर भी उन्हें शुद्ध और पवित्र नहीं किया जा सकता है। पादरियों को खाने-पीने में सख्ती से संयम बरतना चाहिए, ऐसा न हो कि वे अपने पैरों के लिए टेढ़े-मेढ़े रास्ते बना लें, जिससे लंगड़े - जो विश्वास में कमजोर हैं - रास्ते से भटक जाएँ। यदि, ईश्वर द्वारा अब तक दिए गए सबसे गंभीर और महत्वपूर्ण संदेश का प्रचार करते समय, लोग खाने-पीने की गलत आदतों में लिप्त होकर सच्चाई के खिलाफ लड़ते हैं, तो वे उनके द्वारा प्रस्तुत संदेश की सारी शक्ति छीन लेते हैं।

जो लोग मांस-भक्षण, चाय-पान और लोलुपता में लिप्त हैं, वे पीड़ा और मृत्यु की फसल बो रहे हैं। पेट में डाला गया हानिकारक भोजन भूख से लड़ने वाली भूख को मजबूत करता है

आत्मा के विरुद्ध, निम्न प्रवृत्तियों का विकास करना। मांसाहार से कामुकता का विकास होता है। कामुकता के विकास से आध्यात्मिकता कम हो जाती है, जिससे मन सत्य को समझने में असमर्थ हो जाता है।

परमेश्वर का वचन हमें स्पष्ट रूप से चेतावनी देता है कि जब तक हम शारीरिक अभिलाषाओं से दूर नहीं रहेंगे, भौतिक प्रकृति आध्यात्मिक प्रकृति के साथ संघर्ष में आ जाएगी। खाने की लालसा स्वास्थ्य और शांति से लड़ती है। इस प्रकार मनुष्य के उच्चतम गुणों और निम्नतम गुणों के बीच युद्ध स्थापित हो जाता है। सबाल्टर्न प्रवृत्तियाँ, मजबूत और सक्रिय, आत्मा पर अत्याचार करती हैं। स्वर्ग द्वारा स्वीकृत न की गई भूखों के इस भोग से प्राणी के उच्चतम हित खतरे में पड़ जाते हैं।''

समीक्षा और हेराल्ड, 27 मई, 1902। सीआरए, 382।

''मांस आहार की नैतिक बुराइयाँ शारीरिक बुराइयों से कम नहीं हैं। मांस खाना स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है और यह शरीर पर जो प्रभाव डालता है उसका मन और आत्मा पर भी वैसा ही प्रभाव पड़ता है। मांस आहार में जानवरों के प्रति होने वाली क्रूरता के बारे में सोचें, और इसका उन लोगों पर प्रभाव पड़ता है जो इसे लागू करते हैं और जो इसका पालन करते हैं। यह किस प्रकार उस कोमलता को नष्ट कर देता है जिसके साथ हमें परमेश्वर के प्राणियों का सम्मान करना चाहिए!'' अच्छे जीवन का विज्ञान, पृ. 315.

मृत जानवरों के मांस के सामान्य उपयोग से नैतिकता के साथ-साथ शारीरिक संरचना पर भी बुरा प्रभाव पड़ा है। विभिन्न रूपों में खराब स्वास्थ्य, यदि कारण का पता लगाया जाए, तो मांस खाने का सुरक्षित परिणाम दिखाई देगा। पांडुलिपि 22, 1887.

जो लोग मांस का उपयोग करते हैं वे उन सभी चेतावनियों की उपेक्षा करते हैं जो भगवान ने इस मामले के संबंध में दी हैं। उनके पास सुरक्षित रास्तों पर चलने का कोई सबूत नहीं है। मरे हुए जानवरों का मांस खाने के लिए उनके पास कोई बहाना नहीं है। ईश्वर का श्राप पशु सृष्टि पर है। अक्सर खाने पर मांस पेट में खराब हो जाता है और बीमारी पैदा करता है। मांस खाने से कैंसर, ट्यूमर और फेफड़ों की बीमारियाँ बड़े पैमाने पर पैदा होती हैं। पेसिफिक यूनियन रिकॉर्डर, 9 अक्टूबर 1902।

ओह! यदि हर व्यक्ति इन मामलों को समझ सके जैसा कि वे मेरे सामने प्रकट हुए हैं, जो अब इतने लापरवाह हैं, अपने चरित्र के निर्माण के प्रति इतने उदासीन हैं; जो लोग मांस आहार की भीख मांगते हैं वे मृत जानवरों के मांस के प्रति अपनी भूख को सही ठहराने के लिए कभी भी अपना मुँह नहीं खोलेंगे। ऐसा शासन उनकी नसों में रक्त को दूषित करता है, और निचली कामुक भावनाओं को उत्तेजित करता है। यह ईश्वर और सत्य की समझ और स्वयं के ज्ञान के लिए विचार की जीवंत धारणा और शक्ति को कमजोर करता है। पांडुलिपि 3, 1897.

अब मांस खाना विशेष रूप से खतरनाक है - मांस कभी भी सर्वोत्तम भोजन नहीं रहा है; हालाँकि, अब इसका उपयोग दोगुना आपत्तिजनक है, क्योंकि जानवरों में बीमारियाँ बहुत तेजी से बढ़ रही हैं।

अच्छे जीवन का विज्ञान, पृ. 313.

जानवर अधिक से अधिक बीमार होते जा रहे हैं, और ज्यादा समय नहीं लगेगा जब सेवेंथ-डे एडवेंटिस्टों के अलावा कई लोगों को मांस खाना छोड़ना पड़ेगा। स्वस्थ और पौष्टिक भोजन तैयार करना चाहिए ताकि पुरुषों और महिलाओं को मांस न खाना पड़े।

गवाही, खंड. 7, पृ. 124.

जो लोग सत्य को जानते हैं वे समय और अनंत काल के लिए सही सिद्धांतों पर कब कार्रवाई करेंगे? वे स्वास्थ्य सुधार के सिद्धांतों के प्रति कब वफादार होंगे? वे कब सीखेंगे कि मांस खाना खतरनाक है? मुझे यह कहने का निर्देश दिया गया है कि यदि कभी मांस खाना सुरक्षित था, तो अब यह सुरक्षित नहीं है। पांडुलिपि 133, 1902.

मुझे जो रोशनी दी गई है वह यह है कि ज्यादा समय नहीं लगेगा जब हमें पशु खाद्य पदार्थों का उपयोग छोड़ना पड़ेगा।

दूध भी त्यागना पड़ेगा। रोग तेजी से बढ़ता है। परमेश्वर का श्राप पृथ्वी पर है, क्योंकि मनुष्यों ने इसे नष्ट कर दिया है। मनुष्यों की आदतों और प्रथाओं ने पृथ्वी को ऐसी स्थिति में ला दिया है कि मानव परिवार के लिए मांस की जगह कोई अन्य भोजन लेना होगा। हमें मांसाहार की कतई आवश्यकता नहीं है। भगवान हमें कुछ और भी दे सकते हैं। यूनियन कॉन्फ्रेंस रिकॉर्ड (ऑस्ट्रेलियाई), 28 जुलाई 1899।

यदि भाई अपने द्वारा खाए जाने वाले मांस की प्रकृति को ठीक-ठीक जान सकें, जीवित जानवरों को देख सकें जिनसे मृत अवस्था में मांस लिया जाता है, और वे घृणा के साथ अपने मांस भोजन से विमुख हो जाएंगे। वे जानवर जिनका मांस वे खाते हैं वे अक्सर इतने बीमार होते हैं कि यदि वे उन्हें छोड़ देते तो वे स्वयं मर जाते; परन्तु जब तक उनमें जीवन का प्राण है, तब तक वे मार डाले जाते हैं और ले लिए जाते हैं

बाज़ार तक। भाइयों को सबसे खराब प्रकार के हास्य और जहर सीधे उनके शरीर में मिलते हैं, और फिर भी वे उन्हें समझ नहीं पाते हैं। गवाही, खंड. 2, पृ. 404-405.

जानवरों की पीड़ा और उसके प्रभाव - जो जानवर इतने बीमार होते हैं उन्हें अक्सर बाज़ार में ले जाया जाता है और भोजन के लिए बेच दिया जाता है कि उनके मालिक उन्हें अब और रखने से डरते हैं। और बिक्री के लिए मेद बनाने की कुछ प्रक्रियाएं बीमारी पैदा करती हैं। प्रकाश और शुद्ध हवा से वंचित, गंदे अस्तबल के वातावरण में सांस लेना, शायद खराब भोजन से वजन बढ़ना, पूरा जीव खुद को गंदे पदार्थ से दूषित पाता है।

जानवरों को अक्सर लंबी दूरी तक ले जाया जाता है और बाजार तक पहुंचने के लिए उन्हें काफी कष्ट सहना पड़ता है। हरे चरागाहों से ले जाया गया और गर्म और धूल भरे रास्तों पर थका देने वाले किलोमीटर की यात्रा की गई, या गंदी कारों में ठूसकर, बुखार से पीड़ित और थके हुए, अक्सर कई घंटों तक भोजन और पानी से वंचित, बेचारे प्राणियों को मौत की ओर निर्देशित किया जाता है ताकि मनुष्य उनकी लाश पर दावत करें। . अच्छे जीवन का विज्ञान, पृ. 314.

कई लोग पूरी तरह से मांस खाने से होने वाली बीमारी से मर जाते हैं; हालाँकि, दुनिया इस कारण से अधिक समझदार नहीं दिखती। जिन जानवरों को बूचड़खाने में लंबी दूरी तक ले जाया जाता है, उनकी अक्सर बलि दी जाती है। उसका खून गर्म हो गया। वे मोटे हैं, और स्वस्थ व्यायाम से वंचित हैं, और बहुत यात्रा करने के बाद, वे थके हुए और थके हुए हो जाते हैं, और इन स्थितियों में उन्हें बाजार के लिए मार दिया जाता है। इसका खून अत्यधिक सूजन वाला होता है, और जो लोग इसका मांस खाते हैं वे जहर निगल लेते हैं। कुछ लोग तुरंत प्रभावित नहीं होते हैं, जबकि अन्य गंभीर दर्द से ग्रस्त हो जाते हैं, बुखार, हैजा या किसी अज्ञात बीमारी से मर जाते हैं।

कई, कई जानवर शहर के बाज़ार में बेचे जाते हैं जिन्हें बेचने वाले जानते हैं कि वे बीमार हैं, और जो लोग उन्हें खरीदते हैं वे हमेशा मामले से अनजान नहीं होते हैं। विशेषकर बड़े शहरों में यह बड़े पैमाने पर किया जाता है और मांस खाने वालों को यह पता नहीं चलता कि वे बीमार जानवरों का मांस खा रहे हैं।

बूचड़खाने में ले जाए गए कुछ जानवर सहज भाव से समझ जाते हैं कि क्या होने वाला है, और वे क्रोधित हो जाते हैं, सचमुच पागल हो जाते हैं। इसी अवस्था में उन्हें मार दिया जाता है और उनका मांस बाज़ार के लिए तैयार किया जाता है। यह मांस विषैला होता है, और इसके कारण इसके उपभोक्ताओं को एंठन, आक्षेप, अपोप्लेक्सी और अचानक मृत्यु का अनुभव होता है। हालाँकि, इस सारी पीड़ा का कारण शरीर को नहीं बताया गया है।

कुछ जानवरों को जब बूचड़खाने में ले जाया जाता है तो उनके साथ अमानवीय व्यवहार किया जाता है। उन्हें वस्तुतः यातना दी जाती है, और लंबे समय तक अत्यधिक पीड़ा सहने के बाद, उनका वध कर दिया जाता है। कीटों द्वारा हमला किए जाने पर भी सूअरों को बाजार के लिए तैयार किया गया है, और उनके जहरीले मांस ने संक्रामक रोग फैलाए हैं, जिसके परिणामस्वरूप बड़े पैमाने पर मौतें हुई हैं। आध्यात्मिक उपहार, खंड। 4, पृ. 147 और 148.

मांस आहार के शारीरिक परिणाम बीमारी और अचानक मृत्यु की संभावना को बढ़ाते हैं। मांस खाने से बीमारियाँ होने की संभावना दस गुना बढ़ जाती है। गवाही, खंड. 2, पृ. 64.

सांसारिक डॉक्टर मानव परिवार में रोग की तीव्र वृद्धि की व्याख्या नहीं कर सकते। लेकिन हम जानते हैं कि इनमें से ज़्यादातर तकलीफें मरे हुए जानवरों का मांस खाने से होती हैं। पत्र 83, 1901.

जानवर बीमार हैं, और उनका मांस खाकर हम अपने ऊतकों और रक्त में बीमारी के बीज बोते हैं। फिर, जब अस्वास्थ्यकर वातावरण में परिवर्तन के अधीन होता है, तो यह अधिक संवेदनशील होता है; इसके अलावा जब हम महामारी और प्रचलित संक्रामक रोगों के संपर्क में आते हैं, तो जीव बुराई का विरोध करने की स्थिति में नहीं होता है। अप्रकाशित गवाही, पृ. 8.

आपके पास वसा है, लेकिन यह अच्छी सामग्री नहीं है। आप उस मोटेपन के लिए बदतर दिखते हैं। यदि आप दोनों अधिक संयमित आहार अपनाते हैं, जो बारह या पंद्रह किलोग्राम वसा को हटा देगा, तो आप बीमारियों के प्रति बहुत कम संवेदनशील होंगे। मांसाहार से निम्न गुणवत्ता वाला रक्त और मांस उत्पन्न होता है। आपका शरीर सूजन की स्थिति में है, बीमारियों से ग्रस्त होने के लिए तैयार है। आप बीमारी के तीव्र हमलों और अचानक मृत्यु के अधीन हैं, क्योंकि आपके पास बीमारी से लड़ने और उस पर काबू पाने में सक्षम संवैधानिक प्रतिरोध नहीं है। वह समय आएगा जब आप जिस ताकत और स्वास्थ्य की चापलूसी करते हैं, वह कमजोर साबित होगी। गवाही, खंड. 2, पृ. 61.

बीमार रक्त - मैंने ईश्वर की आत्मा से कई लोगों के सामने यह तथ्य लाने के लिए प्रेरित महसूस किया है कि उनकी पीड़ा और खराब स्वास्थ्य उनके द्वारा दी गई रोशनी की उपेक्षा के कारण हुआ था।

स्वास्थ्य सुधार का। मैंने उन्हें दिखाया है कि उनका मांस आहार, जिसे आवश्यक माना जाता था, आवश्यक नहीं था, और चूंकि वे जो खाते थे उससे बने थे, मस्तिष्क, हड्डियां और मांसपेशियां अस्वस्थ स्थिति में थीं, क्योंकि वे मृत जानवरों के मांस पर रहते थे; इस अनुचित शासन द्वारा उसका रक्त दूषित हो रहा था; कि जो मांस उन्होंने खाया वह रोगयुक्त था, और उनका सारा जीव भारी और भ्रष्ट हो रहा था। अप्रकाशित गवाही, पृ. 4.

मांसाहार खून को नुकसान पहुंचाता है। मांस को मसालों के साथ पकाएं, इसे उत्तम केक और पाई के साथ खाएं और आपके रक्त की गुणवत्ता खराब हो जाएगी। इस प्रकार के भोजन को आत्मसात करने का प्रयास करते समय जीव अतिभारित हो जाता है। मांस के पकौड़े और अचार, जिन्हें किसी भी इंसान के पेट में कभी जगह नहीं मिलनी चाहिए, रक्त की खराब गुणवत्ता प्रदान करेंगे। और खराब गुणवत्ता वाला, अनुचित तरीके से तैयार किया गया और अपर्याप्त मात्रा वाला भोजन अच्छा रक्त नहीं बना सकता। मांस खाद्य पदार्थ और अत्यधिक उन्नत खाद्य पदार्थ, साथ ही खराब आहार, समान परिणाम देंगे। चयनित गवाही, खंड। 1, पृ. 190.

कैंसर, ट्यूमर और सभी सूजन संबंधी बीमारियाँ मुख्यतः मांसाहार के कारण होती हैं।

भगवान ने मुझे जो प्रकाश दिया है, उसके अनुसार कैंसर और ट्यूमर की व्यापकता मुख्यतः मृत जानवरों के मांस के प्रचुर उपयोग के कारण है। अप्रकाशित गवाही, पृ. 7.

कैंसर, तपेदिक, ट्यूमर - मांसाहार गंभीर मुद्दा है। क्या मनुष्य को मरे हुए जानवरों का मांस खाकर जीवित रहना चाहिए? ईश्वर द्वारा दिए गए प्रकाश के अनुसार उत्तर है: नहीं, निश्चित रूप से नहीं। स्वास्थ्य सुधार संस्थानों को इस अर्थ में शिक्षित करना चाहिए। जो डॉक्टर मानव जीव को समझने का इरादा रखते हैं, उन्हें अपने मरीजों को मृत जानवरों के मांस पर जीने के लिए प्रोत्साहित नहीं करना चाहिए। उन्हें पशु साम्राज्य में बीमारियों में वृद्धि का संकेत देना चाहिए। परीक्षकों की गवाही है कि बहुत कम जानवर बीमारी से मुक्त हैं, और बड़े पैमाने पर मांस खाने की परंपरा उन्हें सभी प्रकार की बीमारियों का कारण बन रही है - कैंसर, ट्यूमर, स्क्रोफुला, तपेदिक और कई अन्य समान स्थितियां। पांडुलिपि 3, 1897.

जो लोग मांसाहार खाते हैं उन्हें शायद ही पता होता है कि वे क्या खा रहे हैं। अक्सर, अगर वे जानवरों को अभी भी जीवित देखते, और जानते कि वे किस प्रकार का मांस खा रहे हैं, तो वे घृणा से भर जाते। लोग लगातार तपेदिक और कैंसर के रोगाणुओं से भरा मांस खाते हैं। इस तरह ये और अन्य बीमारियाँ संचारित होती हैं। अच्छे जीवन का विज्ञान, पृ. 313.

कई कथित ईसाइयों की मेज़ प्रतिदिन विभिन्न प्रकार के व्यंजनों से सजी होती है जो पेट में जलन पैदा करते हैं और शरीर में बुखार जैसी स्थिति पैदा करते हैं। मांस खाद्य पदार्थ कुछ परिवारों की मेज पर भोजन का मुख्य उत्पाद होते हैं, जब तक कि उनका रक्त कैंसर और कंठमाला संबंधी द्रव्य से भर नहीं जाता है। उनका शरीर वही बनता है जो वे खाते हैं। लेकिन जब दुख और बीमारी उन पर आती है, तो इसे प्रोविडेंस से आने वाला कष्ट माना जाता है। गवाही, खंड. 3, पृ. 563.

मानसिक शक्ति कम हो जाती है - जो लोग बिना सोचे-समझे मांस का सेवन करते हैं, उनका मस्तिष्क हमेशा स्पष्ट और सक्रिय बुद्धि नहीं होता है, क्योंकि जानवरों के मांस का उपयोग शरीर का वजन कम करता है और आत्मा की सूक्ष्म संवेदनाओं को कम करता है। स्वास्थ्य पर सलाह, पी. 115.

ईश्वर चाहता है कि उसके लोगों की बोधगम्य शक्तियाँ स्पष्ट और कड़ी मेहनत करने में सक्षम हों। हालाँकि, यदि भाई मांस आहार पर रहते हैं, तो उन्हें यह उम्मीद नहीं करनी चाहिए कि उनका दिमाग उत्पादक होगा। विचारों को शुद्ध करने की आवश्यकता है; तब परमेश्वर का आशीर्वाद उसके लोगों पर रहेगा। सामान्य सम्मेलन बुलेटिन, 12 अप्रैल, 1901।

जो लोग मांस का प्रचुर मात्रा में उपयोग करते हैं उनके लिए स्पष्ट मस्तिष्क, सक्रिय बुद्धि होना असंभव है। चयनित गवाही, खंड। 1, पृ. 194.

अचेतन कामुकता के मुद्दे को लेकर चिंताजनक उदासीनता है। यहां मरे हुए जानवरों का मांस खाने का रिवाज है। यह मानव जीव की निचली भावनाओं को उत्तेजित करता है। अप्रकाशित गवाही, पृ. 4.

मांसाहार स्वभाव को बदल देता है और पशुता को मजबूत करता है। हम जो खाते हैं उसी से बनते हैं और बहुत अधिक मांस खाने से बौद्धिक गतिविधि कम हो जाती है। यदि विद्यार्थी कभी मांस का स्वाद न चखें तो वे अपनी पढ़ाई में बहुत कुछ हासिल कर सकेंगे। जब मानव उपकरण का पशु भाग मांस के उपयोग से मजबूत होता है, तो बौद्धिक क्षमताएं आनुपातिक रूप से कमजोर हो जाती हैं। यदि मांस को त्याग दिया जाए तो धार्मिक जीवन अधिक सफलतापूर्वक प्राप्त और कायम रखा जा सकता है, क्योंकि यह शासन तीव्रता से उत्तेजित करता है

वासनात्मक प्रवृत्ति और नैतिक और आध्यात्मिक प्रकृति को कमजोर करती है। "शरीर आत्मा के विरोध में लालसा करता है, और आत्मा शरीर के विरोध में लालसा करता है" (गला. 5:17)। अप्रकाशित गवाही, पृ. 7.

हीन भावनाओं को मजबूत करता है - यदि कोई समय था जब आहार सबसे सरल गुणवत्ता का होना चाहिए, तो वह समय अब है।

हमें अपने बच्चों के सामने मांस नहीं रखना चाहिए। इसका प्रभाव निम्नतम भावनाओं को पुनर्जीवित और मजबूत करना है, जिसमें नैतिक क्षमताओं को निष्क्रिय करने की प्रवृत्ति होती है। चयनित गवाही, खंड। 1, पृ. 262.

मुझे निर्देश दिया गया था कि मांस भोजन के उपयोग से प्रकृति को पशुवत बनाने की प्रवृत्ति होती है, और पुरुषों और महिलाओं को उस प्यार और सहानुभूति से वंचित किया जाता है जो उन्हें एक-दूसरे के लिए महसूस करना चाहिए। हम जो खाते हैं उससे बने हैं, और जिनका आहार बड़े पैमाने पर पशु भोजन से बना है, उन्हें ऐसी स्थिति में लाया जाता है जिसमें वे निम्नवर्गीय भावनाओं को अस्तित्व की उच्चतम क्षमताओं पर कब्जा करने की अनुमति देते हैं।

हम आहार में पालन करने के लिए कोई सटीक रेखा नहीं खींचते हैं। स्वस्थ भोजन कई प्रकार के होते हैं। हालाँकि, हम कहते हैं कि मांस खाना भगवान के लोगों के लिए सही नहीं है। यह मनुष्य को पशुवत बनाता है। ऐसे देश में, जहाँ फल, अनाज और मेवे प्रचुर मात्रा में हैं, कोई कैसे सोच सकता है कि उन्हें मृत जानवरों का मांस खाने की ज़रूरत है? पांडुलिपि 50, 1904.

यदि चीज़ें वैसी होतीं जैसी होनी चाहिए, तो जिन घरों से हमारा चर्च बनता है, हम प्रभु के लिए दोगुनी सेवा कर सकते हैं। मुझे बताया गया कि स्वास्थ्य सुधार के संबंध में अधिक निर्णायक संदेश प्रस्तुत करना आवश्यक है। जो लोग मांसाहार का सेवन करते हैं उनकी निचली प्रवृत्ति मजबूत होती है और उनमें बीमारियों के पनपने का रास्ता तैयार होता है। पत्र 200, 1903.

आपके परिवार ने बड़े पैमाने पर मांस का भोजन किया है, और कामुक प्रवृत्तियाँ मजबूत हो गई हैं, जबकि बुद्धि कमजोर हो गई है। हम जो खाते हैं उससे बने हैं, और यदि हम बड़े पैमाने पर मृत जानवरों के मांस पर रहते हैं, तो हमें उनके स्वभाव को साझा करना चाहिए। आपने अपने जीव की निचली प्रकृति का पक्ष लिया है, जबकि अधिक परिष्कृत प्रकृति को कमजोर कर दिया है।"

गवाही, खंड. 2, पृ. 60-61. सीआर, 382-390. प्रत्यक्ष उद्धरण कहाँ से शुरू होता है?

"यह विषय मेरे सामने विभिन्न पहलुओं से प्रस्तुत किया गया है। मांस के उपयोग से होने वाली मृत्यु दर समझ में नहीं आती; यदि ऐसा होता, तो हम अब मरे हुए जानवरों के मांस की भूख मिटाने के पक्ष में तर्क और बहाने नहीं सुनेंगे। हमारे पास अपना मेनू बनाने के लिए मेज़ पर लार्शे रखे बिना भूख मिटाने के लिए बहुत सारी अच्छी चीज़ें हैं।" अप्रकाशित गवाही, पृ. 8.

"बहुत से लोग केवल मांस खाने के कारण होने वाली बीमारियों से मर जाते हैं, जबकि उन्हें या दूसरों को इसका कारण पता ही नहीं चलता। कुछ लोगों को इसका प्रभाव तुरंत महसूस नहीं होता है, लेकिन यह इस बात का प्रमाण नहीं है कि इससे उन्हें कोई नुकसान नहीं होता है। हो सकता है कि यह शरीर में काम तो कर रहा हो, लेकिन फिलहाल पीड़ित को इसके बारे में कुछ भी समझ नहीं आ रहा हो। स्वास्थ्य पर सलाह, पी. 115. सीआरए, 391.

"आपने मांस के उपयोग में अपनी संलिप्तता के पक्ष में बार-बार कहा है: 'यह दूसरों के लिए कितना भी हानिकारक हो, यह मुझे नुकसान नहीं पहुँचाता, क्योंकि मैंने जीवन भर इसका उपयोग किया है।' लेकिन आप नहीं जानते कि अगर आपने मांस खाना बंद कर दिया होता तो आप कितने अच्छे होते।"

गवाही, खंड. 2, पृ. 61.

विशेष रूप से निंदा किया गया सुअर - भगवान ने आपको प्रकाश और ज्ञान दिया है, जिसके बारे में आपने विश्वास किया है कि यह सीधे उनसे आता है, और आपको भूख त्यागने का निर्देश दिया है। आप जानते हैं कि सुअर का मांस का उपयोग उनके स्पष्ट आदेश के विपरीत है, इसलिए नहीं कि वह विशेष रूप से अपना अधिकार प्रकट करना चाहते थे, बल्कि इसलिए कि यह उन लोगों के लिए हानिकारक होगा जिन्होंने इसे खाया था। इसके उपयोग से रक्त अशुद्ध हो जाएगा, जिससे स्क्रोफुला और अन्य द्रव्य जीव को दूषित कर देंगे और पूरे जीव को नुकसान होगा। विशेष रूप से मस्तिष्क की कोमल और संवेदनशील नसें कमजोर हो जाएंगी और इतनी सुस्त हो जाएंगी कि पवित्र चीजों को पहचाना नहीं जा सकेगा, बल्कि उन्हें सामान्य चीजों के निचले स्तर पर रखा जाएगा। गवाही, खंड. 2, पृ. 96.

सुअर के ऊतकों में परजीवियों का झुंड रहता है। इस विषय में परमेश्वर ने कहा: "वह तुम्हारे लिये अशुद्ध होगा; तुम उसका मांस न खाना, और न उसकी लोय को छूना" (व्यव. 14:8)। यह आदेश इसलिए दिया गया क्योंकि सुअर का मांस खाने के लिए अयोग्य है। सुअर सार्वजनिक सफाईकर्ता हैं, और यही एकमात्र काम है जो उन्हें दिया गया है। कभी भी, किसी भी परिस्थिति में, उसका मांस मानव प्राणियों द्वारा नहीं खाया जाना चाहिए।

अच्छे जीवन का विज्ञान, पृ. 314.

सूअर, हालांकि सबसे आम खाद्य पदार्थों में से एक है, सबसे हानिकारक में से एक है। ईश्वर ने इब्रानियों को केवल अपना अधिकार दिखाने के लिए सूअर का मांस खाने से नहीं रोका, बल्कि इसलिए रोका क्योंकि यह मानव उपभोग के लिए उपयुक्त नहीं था। यह शरीर को कंठमाला से भर देगा, और विशेष रूप से उस गर्म जलवायु में, यह कुछ रोग और विभिन्न प्रकार की बीमारियाँ पैदा करेगा। उस जलवायु में शरीर पर इसका प्रभाव ठंडी जलवायु की तुलना में कहीं अधिक हानिकारक था। हालाँकि, भगवान का इरादा कभी नहीं था कि सूअर को किसी भी परिस्थिति में खाया जाए। बुतपरस्तों ने सूअर को भोजन के रूप में इस्तेमाल किया, और अमेरिकियों ने इसे आहार के एक महत्वपूर्ण हिस्से के रूप में बहुतायत से इस्तेमाल किया है। सूअर का मांस अपनी प्राकृतिक अवस्था में स्वादिष्ट नहीं होगा। तेज़ मसाला डालकर इसे स्वादिष्ट बनाया जाता है, जो खराब चीज़ को और भी बदतर बना देता है। सूअर का मांस, अन्य सभी की तुलना में, रक्त को खराब स्थिति में डालता है। जो लोग इसे अपनी इच्छा से खाते हैं वे बीमार होने से बच नहीं सकते। जो लोग बाहर बहुत अधिक व्यायाम करते हैं, उन्हें सूअर का मांस खाने के बुरे प्रभावों का उतना एहसास नहीं होता है, जितना उन लोगों को होता है जो अधिक घर के अंदर रहते हैं, और जिनकी आदतें गतिहीन हैं और मानसिक कार्य करते हैं।

हालाँकि, सूअर का मांस खाने से सिर्फ शारीरिक स्वास्थ्य को ही नुकसान नहीं होता है। इस भारी भोजन के सेवन से मन प्रभावित होता है और सूक्ष्म संवेदनाएँ क्षीण हो जाती हैं। किसी भी जीवित प्राणी के मांस का स्वस्थ रहना असंभव है, जिसमें गंदगी उसका प्राकृतिक तत्व है, और जब वे हर उस चीज़ को खाते हैं जो घृणित है। सूअर का मांस उसी से बनता है जो वह खाता है। यदि मनुष्य इस मांस को खाते हैं, तो उनका रक्त और मांस इससे प्रसारित अशुद्धियों से दूषित हो जाएगा।

सूअर का मांस खाने से कंठमाला, कुछ रोग और कैंसरजन्य विकार उत्पन्न होते हैं। इस जानवर का मांस खाना अभी भी मानवता के लिए सबसे तीव्र पीड़ा का कारण बन रहा है। कैसे जियें, पृ. 58.

जानवरों की चर्बी और खून - एक परिवार के रूप में, आप बीमारी से बहुत दूर हैं। आपने जानवरों की चर्बी का उपयोग किया है, जिसे भगवान ने अपने वचन में स्पष्ट रूप से प्रतिबंधित किया है: "यह तुम्हारी पीढ़ियों में, तुम्हारे सारे घरों में हमेशा के लिए एक क्रान्ति होगा: तुम न तो वसा खाओगे, न ही कोई खून।"

(लैव. 3:17). "और तुम अपने घर में चाहे पक्षियों का, चाहे गाय-बैल का, किसी का लोह न खाना। जो कोई किसी का खून खाएगा वह अपने लोगों में से नाश किया जाएगा" (लैव्य.

7:27). गवाही, खंड. 2, पृ. 61.

मांस को चर्बी की गंध के साथ परोसा जाता है, क्योंकि यह विकृत स्वाद के अनुरूप होता है। जानवरों के खून और वसा दोनों को स्वादिष्ट व्यंजन के रूप में खाया जाता है। परन्तु प्रभु ने विशेष निर्देश दिए कि उन्हें नहीं खाना चाहिए। क्यों? क्योंकि इसके सेवन से मानव शरीर में अस्वस्थ रक्त प्रवाह हो सकता है। भगवान के विशेष मार्गदर्शन की उपेक्षा ने मनुष्य के लिए बहुत सारी कठिनाइयाँ और बीमारियाँ ला दी हैं। यदि वे अपने स्वयं के जीव में ऐसी चीज़ शामिल करते हैं जो अच्छी गुणवत्ता वाले मांस और रक्त का निर्माण नहीं कर सकता है, तो उन्हें भगवान के वचन की उपेक्षा का परिणाम भुगतना होगा। पत्र 102, 1896.

मछलियाँ अक्सर दूषित होती हैं - कई स्थानों पर मछलियाँ गंदगी से इतनी दूषित हो जाती हैं कि वे बीमारी का कारण बन जाती हैं। यह विशेष रूप से सच है जहाँ मछलियाँ बड़े शहरों के सीवरों के संपर्क में हैं। इन सामग्रियों को खाने वाली मछलियाँ लंबी दूरी तय कर सकती हैं, उन जगहों पर पकड़ी जा सकती हैं जहाँ पानी शुद्ध और अच्छा है। ताकि, जब भोजन के रूप में उपयोग किया जाए, तो वे उन लोगों में बीमारी और मृत्यु का कारण बनें जिन्हें खतरे का कोई संदेह नहीं है। अच्छे जीवन का विज्ञान, पृष्ठ. 314-315. सीआरए, 391-394. प्रत्यक्ष उद्धरण कहाँ से शुरू होता है?

"मांस स्वास्थ्य और सहनशक्ति के लिए आवश्यक नहीं है, अन्यथा प्रभु ने आदम और हव्वा को उनके पतन से पहले भोजन प्रदान करने में गलती की होती। फलों, सब्जियों और अनाजों में सभी पोषक तत्व मौजूद होते हैं। समीक्षा और हेराल्ड, 8 मई, 1883।

यह मानना गलत है कि मांसपेशियों की ताकत पशु भोजन के उपयोग पर निर्भर करती है। इसका उपयोग बंद करके शरीर की ज़रूरतों को बेहतर ढंग से पूरा किया जा सकता है, और अधिक सशक्त स्वास्थ्य का आनंद लिया जा सकता है। फल, मेवे और सब्जियों के साथ अनाज में अच्छे रक्त के निर्माण के लिए आवश्यक सभी पोषण गुण होते हैं। मांस आहार से इन तत्वों की आपूर्ति उतनी अच्छी या पूरी तरह से नहीं होती है। यदि मांस का प्रयोग स्वास्थ्य एवं शक्ति के लिए आवश्यक होता तो मनुष्य के आहार में प्रारंभ से ही पशु आहार को शामिल किया गया होता। अच्छे जीवन का विज्ञान, पृ. 316.

सेकेंड-हैंड भोजन का उपयोग क्यों करें? - जानवरों का आहार सब्जियां और अनाज हैं। क्या सब्जियों को खाने से पहले उन्हें पशुकृत करने, जानवरों के शरीर में शामिल करने की ज़रूरत है?

क्या हमें अपना वनस्पति आहार लाशों का मांस खाकर प्राप्त करना चाहिए? भगवान ने हमारे पहले माता-पिता को उसकी प्राकृतिक अवस्था में फल प्रदान किया। उसने आदम को बगीचे की खेती करने और उसकी देखभाल करने का प्रभार देते हुए कहा: "वे तुम्हारे भोजन के लिए होंगे" (उत्प. 1:29)। एक जानवर को अपने भरण-पोषण के लिए दूसरे जानवर को नष्ट नहीं करना चाहिए। पत्र 72, 1896.

जो लोग मांस खाते हैं वे केवल सेकेंड-हैंड अनाज और सब्जियाँ खा रहे हैं; क्योंकि पशु को इन वस्तुओं से वह पोषण मिलता है जो वृद्धि देता है। अनाज और सब्जियों में जो जीवन पाया जाता है वह उन्हें खाने वालों में चला जाता है। यह हमें जानवर का मांस खाने से प्राप्त होता है। भगवान ने हमारे उपयोग के लिए जो कुछ प्रदान किया है उसे खाकर सीधे प्राप्त न करना कितना बेहतर होगा!" अच्छे जीवन का विज्ञान, पृ.

313. सीआरए, 395-396. प्रत्यक्ष उद्धारण **कहाँ से शुरू होता है?**

"जब आप मांस छोड़ते हैं, तो आपको इसे विभिन्न प्रकार के अनाज, मेवे, सब्जियां और फलों से बदलना चाहिए, जो पौष्टिक होने के साथ-साथ स्वादिष्ट भी होंगे। यह विशेष रूप से कमजोर लोगों, या लगातार काम के बोझ से दबे लोगों के मामले में आवश्यक है। प्रत्यक्ष उद्धारण कहाँ समाप्त होता है?"

कुछ देशों में जहाँ गरीबी आम है, मांस सबसे सस्ता भोजन है। इन परिस्थितियों में परिवर्तन अधिक कठिनाइयों के बीच होगा; हालाँकि, इसे संचालित किया जा सकता है।

हालाँकि, हमें लोगों की स्थिति और आजीवन आदत की शक्ति पर विचार करना चाहिए, निष्पक्ष विचारों पर भी अनावश्यक जोर न देने के प्रति सतर्क रहना चाहिए। किसी को भी अचानक परिवर्तन करने के लिए नहीं कहा जाना चाहिए। मांस का स्थान स्वास्थ्यप्रद एवं सस्ते भोजन से भरा होना चाहिए। इस संबंध में बहुत कुछ रसोइयों पर निर्भर करता है। सावधानी और कौशल के साथ, आप ऐसे व्यंजन तैयार कर सकते हैं जो पौष्टिक होने के साथ-साथ स्वादिष्ट भी हों, जो काफी हद तक मांस के खाद्य पदार्थों की जगह ले लेते हैं।

सभी मामलों में, अपने विवेक को शिक्षित करें, अपनी सारी इच्छाशक्ति इकट्ठा करें, अच्छे, स्वस्थ भोजन की आपूर्ति करें, और परिवर्तन जल्दी होगा, मांस की आवश्यकता जल्द ही गायब हो जाएगी। अच्छे जीवन का विज्ञान, पृष्ठ। 316-317.

भोजन की उचित तैयारी एक बहुत ही महत्वपूर्ण उपलब्धि है। खासकर जहाँ मांस मुख्य खाद्य पदार्थ नहीं है, वहाँ अच्छा खाना पकाना एक अनिवार्य आवश्यकता है। यह महत्वपूर्ण है कि मांस को बदलने के लिए कुछ तैयार किया जाए, और इन विकल्पों को अच्छी तरह से तैयार किया जाना चाहिए, ताकि मांस वांछित न हो। पत्र 60ए, 1896. सीआरए, 397-398। प्रत्यक्ष उद्धारण कहाँ से शुरू होता है?

"अगर हमारी भूख मरे हुए जानवरों के मांस के लिए चिल्लाती है, तो उपवास और प्रार्थना करना जरूरी है कि भगवान आत्मा के खिलाफ युद्ध करने वाली शारीरिक इच्छाओं से इनकार करने के लिए अपनी कृपा प्रदान करें।" पत्र 73, 1896. सीआरए, 400।

"गर्म बिस्कुट और मांस स्वास्थ्य सुधार के सिद्धांतों के साथ पूरी तरह से मेल नहीं खाते हैं।

यदि हम कामुक संतुष्टि के लिए आवेग और प्रेम की जगह कारण को ले लें, तो हम मरे हुए जानवरों के मांस का स्वाद नहीं चखेंगे। गंध की इंद्रिय के लिए कसाई की दुकान से अधिक घृणित क्या है जहाँ मांस बेचा जाता है? कच्चे मांस की गंध उन सभी के लिए घृणित है जिनकी इंद्रियाँ अप्राकृतिक भूख की खेती से विकृत नहीं हुई हैं। एक विचारशील आत्मा के लिए, खाने के लिए मारे गए जानवरों से अधिक अप्रिय बात क्या देख सकते हैं? यदि स्वास्थ्य सुधार के संबंध में ईश्वर द्वारा दिए गए प्रकाश की उपेक्षा की जाती है, तो वह उन लोगों को स्वस्थ रखने के लिए कोई चमत्कार नहीं करेगा जो उस दिशा में आगे बढ़ते हैं जो उन्हें बीमार बनाता है। अप्रकाशित गवाही, पृ. 2. सीआरए, 401.

### कैप. 16 पनीर की बुराई

"जो लोग मांस खाना खाते हैं उन्हें बमुश्किल पता होता है कि वे क्या खा रहे हैं। अक्सर, अगर वे जानवरों को अभी भी जीवित देखते, और जानते कि वे किस प्रकार का मांस खा रहे हैं, तो वे घृणा से भर जाते। लोग लगातार तपेदिक और कैंसर के रोगाणुओं से भरा मांस खाते हैं। इस तरह ये और अन्य बीमारियाँ संचारित होती हैं। अच्छे जीवन का विज्ञान, पृ. 313.

कई कथित ईसाइयों की मेज़ प्रतिदिन विभिन्न प्रकार के व्यंजनों से सजी होती है जो पेट में जलन पैदा करते हैं और शरीर में बुखार जैसी स्थिति पैदा करते हैं। मांस खाद्य पदार्थ कुछ परिवारों की मेज पर भोजन का मुख्य पदार्थ बन जाते हैं, जब तक कि उनका रक्त कैसरयुक्त हास्य से भर न जाए

कण्ठमाला संबंधी उनका शरीर वही बनता है जो वे खाते हैं। परन्तु जब दुख और बीमारी उन पर आती है, तो इसे ईश्वर की ओर से कष्ट माना जाता है। गवाही, खंड. 3, पृ. 563. सीआरए, 368.

“जहां तक पनीर की बात है, मुझे अब पूरा यकीन है कि हमने इसे वर्षों से नहीं खरीदा है या इसे अपनी मेज पर नहीं रखा है। हमने पनीर को खाद्य पदार्थ बनाने के बारे में कभी नहीं सोचा, इसे खरीदना तो दूर की बात है।” पत्र 1, 1875. सीआरए, 370।

### कैप. 17 चर्बी जहर और मौत लाती है

“खाद्य सुधार प्रगतिशील होना चाहिए। प्रत्यक्ष उद्धरण कहाँ समाप्त होता है? लोगों को सिखाया जाए कि दूध या मक्खन का उपयोग किए बिना भोजन कैसे बनाया जाए। उन्हें बताया जाए कि जल्द ही वह समय आएगा जब अंडे, दूध, क्रीम या मक्खन के उपयोग में कोई सुरक्षा नहीं होगी, क्योंकि मनुष्यों में दुष्टता बढ़ने के अनुपात में जानवरों में बीमारियाँ बढ़ रही हैं।

वह समय निकट आ रहा है, जब पतित जाति के अधर्म के कारण, सारी प्राणी सृष्टि उन बीमारियों से कराह उठेगी जो हमारी पृथ्वी को अभिशाप देती हैं।

परमेश्वर अपने लोगों को इन चीजों के उपयोग के बिना पौष्टिक भोजन तैयार करने की क्षमता और युक्ति प्रदान करेगा। आइए हमारे लोग हर अस्वास्थ्यकर नुस्खे को अस्वीकार करें। गवाही, खंड. 7, पृ. 135.

रसोई में इस्तेमाल होने वाले मक्खन की तुलना में रोटी पर रखकर खाया जाने वाला मक्खन कम हानिकारक होता है; लेकिन, एक नियम के रूप में, इसे पूरी तरह से त्याग देना बेहतर है। अच्छे जीवन का विज्ञान, पृ. 302.

जैतून, क्रीम, नट्स और स्वस्थ खाद्य पदार्थों से बदलें - जैतून को इस तरह से तैयार किया जा सकता है कि उन्हें प्रत्येक भोजन में अच्छे परिणाम के साथ खाया जा सके। मक्खन के उपयोग से मिलने वाला लाभ इसे उचित रूप से तैयार जैतून के उपयोग से प्राप्त किया जा सकता है। जैतून का तेल कब्ज को ठीक करता है और तपेदिक के रोगियों और पेट की सूजन और जलन से पीड़ित लोगों के लिए यह किसी भी दवा से बेहतर है। भोजन के रूप में, यह पशु मूल की किसी भी सेकेंड-हैंड वसा से बेहतर है। गवाही, खंड. 7, पृ. 134.

ठीक से तैयार होने पर, जैतून, नट्स की तरह, मक्खन और मांस खाद्य पदार्थों की जगह ले लेते हैं। जैतून से खाया जाने वाला जैतून का तेल, पशु वसा की तुलना में अधिक बेहतर है। रेचक के रूप में कार्य करता है। इसका उपयोग तपेदिक के रोगियों के लिए फायदेमंद होगा, और सूजन, परेशान पेट के लिए भी औषधीय है। अच्छे जीवन का विज्ञान, पृ. 298.

स्वस्थ खाद्य उद्योग को संसाधनों और हमारे लोगों के सक्रिय सहयोग की आवश्यकता है, ताकि वह वह काम कर सके जो उसे करना चाहिए। उनकी योजना लोगों को मांस की जगह दूध और मक्खन की आपूर्ति करना है, जो मवेशियों की बीमारियों के कारण अधिक से अधिक आपत्तिजनक होता जा रहा है। यूनिवर्सल कॉन्फ्रेंस रिकॉर्ड (ऑस्ट्रेलियाई), 1 जनवरी 1900।

बच्चों के लिए सर्वोत्तम नहीं - बच्चों को सामान्य रूप से मांस, मसाले, मक्खन, पनीर, सूअर का मांस, उत्तम पास्ता और मसाला खाने की अनुमति दी गई है। उन्हें अनियमित रूप से और भोजन के बीच में अस्वास्थ्यकर भोजन खाने की भी अनुमति है। ये चीजें पेट को खराब करने, अस्वाभाविक क्रिया द्वारा नाड़ियों को उत्तेजित करने और बुद्धि को कमजोर करने का काम करती हैं। माता-पिता यह नहीं समझते कि वे ऐसा बीज बो रहे हैं जो बीमारी और मृत्यु पैदा करेगा।

गवाही, खंड. 3, पृ. 136.

आपको मेज पर मक्खन नहीं रखना चाहिए; क्योंकि अगर ऐसा किया गया तो कुछ लोग अपनी मर्जी से इसका इस्तेमाल करेंगे, जिससे उनके पाचन को नुकसान पहुंचेगा। हालाँकि, भाई कभी-कभी ठंडी रोटी पर थोड़ा मक्खन लगा सकता था, अगर इससे खाना अधिक स्वादिष्ट बन जाता। इससे आपको अपने आप को उन खाद्य पदार्थों को तैयार करने तक सीमित रखने की तुलना में बहुत कम नुकसान होगा जो स्वादिष्ट नहीं हैं। पत्र 37, 1901.

जब शुद्धतम मक्खन प्राप्त नहीं किया जा सकता है - मैं दिन में केवल दो बार भोजन करता हूँ, और अभी भी उस प्रकाश का पालन करता हूँ जो पैंतीस साल पहले संचारित किया गया था। मैं मांस नहीं खाता हूँ। जहाँ तक मेरी बात है, मैंने मक्खन का मामला सुलझा लिया। मैं इसका उपयोग नहीं करता। जहाँ शुद्धतम वस्तु प्राप्त न हो सके वहाँ यह प्रश्न आसानी से सुलझाया जाना चाहिए। हमारे पास दो अच्छी डेयरी गायें हैं, एक जर्सी और एक होल्स्टीन।

हम क्रीम का उपयोग करते हैं और हम सभी इससे खुश हैं। पत्र 45, 1903.

मांस भोजन के रूप में वर्गीकृत नहीं किया जाना चाहिए - दूध, अंडे और मक्खन को मांस भोजन के रूप में वर्गीकृत नहीं किया जाना चाहिए। कुछ मामलों में अंडे का सेवन फायदेमंद होता है। अभी यह कहने का समय नहीं आया है कि दूध और अंडे का उपयोग पूरी तरह से खारिज कर दिया जाए। ऐसे गरीब परिवार हैं जिनके भोजन में मुख्यतः रोटी और दूध शामिल हैं। उनके पास बहुत कम फल हैं, और वे मांस के विकल्प खरीदने में सक्षम नहीं हैं। स्वास्थ्य सुधार सिखाने में, अन्य सभी प्रचार कार्यों की तरह, हमें उन लोगों से मिलना चाहिए जहां वे हैं। जब तक हम उन्हें स्वास्थ्य सुधार खाद्य पदार्थ तैयार करना नहीं सिखा सकते जो स्वादिष्ट और पौष्टिक हों, फिर भी सस्ते हों, हम स्वास्थ्य सुधार व्यवस्था के संबंध में सबसे उन्नत प्रस्ताव पेश करने के लिए स्वतंत्र नहीं हैं। गवाही, खंड. 7, पृ. 135.

दूसरों को अपनी मान्यताएँ रखने की अनुमति दें - हमें यह याद रखना चाहिए कि दुनिया में कई प्रकार की मानसिकताएँ हैं, और हम भोजन के सभी मामलों में हर किसी से ठीक उसी तरह देखने की उम्मीद नहीं कर सकते हैं जैसा हम देखते हैं। मन बिल्कुल एक ही दिशा में नहीं चलते। मैं मक्खन नहीं खाता, लेकिन मेरे परिवार के कुछ सदस्य हैं जो मक्खन खाते हैं। यह मेरी मेज पर नहीं रखा है; लेकिन मैं अपने परिवार के कुछ सदस्यों को परेशान नहीं करता जो कभी-कभार इसे खाना पसंद करते हैं।" सीआरए, 349-351.

### प्रत्यक्ष उद्धारण कहाँ से शुरू होता है?

"जिन जानवरों से दूध प्राप्त किया जाता है वे हमेशा स्वस्थ नहीं होते हैं। वे बीमार हो सकते हैं। एक गाय स्पष्ट रूप से सुबह ठीक हो सकती है, और रात होने से पहले मर सकती है। तो वह सुबह को पहले ही बीमार थी, और उसका दूध दूषित था, और तुम्हें इसका पता नहीं चला। पशु सृष्टि बीमार है।" चयनित गवाही, खंड। 1, पृ. 190. सीआरए, 356-357.

"यह खतरा है कि स्वास्थ्य सुधार के सिद्धांतों को प्रस्तुत करते समय कुछ लोग ऐसे बदलाव लाने के पक्ष में हैं जो फायदेमंद से अधिक हानिकारक होंगे। स्वास्थ्य सुधार की अनुशंसा आमूलचूल तरीके से नहीं की जानी चाहिए। वर्तमान परिस्थितियों में हम यह नहीं कह सकते कि दूध, अंडे और मक्खन को पूरी तरह से खारिज कर दिया जाना चाहिए। हमें सावधान रहना चाहिए कि हम नवाचार न करें, क्योंकि अत्यधिक शिक्षाओं के प्रभाव में, कर्तव्यनिष्ठ लोग हैं जो निश्चित रूप से चरम सीमा तक जाएंगे। आपकी शारीरिक बनावट स्वास्थ्य सुधार के उद्देश्य को नुकसान पहुंचाएगी; क्योंकि बहुत कम लोग जानते हैं कि जिन खाद्य पदार्थों को वे अस्वीकार करते हैं उन्हें उचित तरीके से कैसे बदला जाए।" पत्र 98, 1901.

यद्यपि हमें मक्खन के उपयोग से होने वाली बीमारियों के खतरे और बच्चों द्वारा अंडे के प्रचुर उपयोग से उत्पन्न होने वाली बुराइयों के प्रति आगाह किया गया है, हमें इसे अच्छी तरह से उपचारित और उचित रूप से खिलाए गए अंडे का उपयोग करने के सिद्धांत का उल्लंघन नहीं मानना चाहिए। मुर्गियाँ, अंडे में ऐसे गुण होते हैं जो औषधीय एजेंट होते हैं जो कुछ जहरों को बेअसर कर देते हैं।

दूध, अंडे और मक्खन से परहेज करने के कारण, कुछ लोग अपने शरीर को आवश्यक भोजन प्रदान करने में विफल रहे और परिणामस्वरूप, कमजोर हो गए और काम करने में असमर्थ हो गए। इस प्रकार, स्वास्थ्य सुधार अपनी प्रतिष्ठा खो देता है। जिस काम को हमने मजबूती से बनाने की कोशिश की है वह उन अजीब चीजों में उलझ जाता है जिनकी भगवान को आवश्यकता नहीं थी, और चर्च की ऊर्जाएं पंगु हो जाती हैं। लेकिन ऐसे अतिवादी विचारों के परिणामों को रोकने के लिए ईश्वर हस्तक्षेप करेगा। सुसमाचार का उद्देश्य पापी जाति में सामंजस्य स्थापित करना है। इसका उद्देश्य अमीर और गरीबों को यीशु के चरणों में एक साथ लाना है। गवाही, खंड. 9, पृ. 162.

जब गरीबों के सामने स्वास्थ्य सुधार प्रस्तुत किया जाता है तो वे कहते हैं, "हम क्या खाएंगे? हम मांस का विकल्प नहीं खरीद सकते।" जब मैं गरीबों को सुसमाचार का उपदेश देता हूँ, तो मुझे निर्देश दिया जाता है कि मैं उन्हें वह भोजन खाने के लिए कहूँ जो सबसे अधिक पौष्टिक हो। मैं उनसे यह नहीं कह सकता, 'आपको अंडे या दूध या क्रीम नहीं खाना चाहिए। उन्हें भोजन बनाते समय मक्खन का उपयोग नहीं करना चाहिए।' गरीबों को सुसमाचार का प्रचार किया जाना चाहिए, और सबसे सख्त शासन व्यवस्था निर्धारित करने का समय अभी नहीं आया है। सीआरए, 352-

### 353. प्रत्यक्ष उद्धारण कहाँ से शुरू होता है?

#### कैप. 18 अत्यधिक मसाले: रक्त विष

"मसाले, जो अक्सर सांसारिक लोगों द्वारा उपयोग किए जाते हैं, पाचन के लिए हानिकारक होते हैं।" पत्र 142, 1900.

उत्तेजक और नशीले पदार्थों के नाम के तहत विभिन्न प्रकार के उत्पादों को वर्गीकृत किया जाता है, जो भोजन या पेय के रूप में उपयोग किए जाने पर भी पेट में जलन पैदा करते हैं, रक्त में जहर घोलते हैं और तंत्रिकाओं को उत्तेजित करते हैं। इसका प्रयोग एक सकारात्मक बुराई है। बहुत से लोग उत्तेजक पदार्थों का रोमांच चाहते हैं क्योंकि, इस समय,

परिणाम सुखद हैं। हालाँकि, हमेशा एक प्रतिक्रिया होती है। अप्राकृतिक उत्तेजक पदार्थों का उपयोग हमेशा अत्यधिक होता है, जो पतन और बर्बादी को बढ़ावा देने में एक सक्रिय एजेंट है।

भागदौड़ के इस समय में भोजन जितना कम उत्तेजक हो, उतना अच्छा है। मसाले स्वभावतः हानिकारक होते हैं। सरसों, काली मिर्च, मसाले, अचार आदि पेट में जलन पैदा करते हैं और रक्त को ज्वरयुक्त तथा अशुद्ध कर देते हैं। शराबी के पेट में सूजन की स्थिति

इसे अक्सर मादक पेय पदार्थों के प्रभावों को दर्शाने के लिए चित्रित किया जाता है। सूजन की ऐसी ही स्थिति जलन पैदा करने वाले मसालों के उपयोग से उत्पन्न होती है। जल्द ही, साधारण भोजन अब भूख को संतुष्ट नहीं करता है। जीव को किसी अधिक प्रेरक चीज की आवश्यकता, तीव्र इच्छा महसूस होती है।

अच्छे जीवन का विज्ञान, पृ. 325.

मेज पर रखे जाने वाले भोजन को तैयार करने के लिए उपयोग किए जाने वाले मसाले और मसाले पाचन में उसी तरह मदद करते हैं जैसे चाय, कॉफी और पेय कथित तौर पर कार्यकर्ता को अपना काम करने में मदद करते हैं।

एक बार जब तत्काल प्रभाव गायब हो जाते हैं, तो लोगों की उत्पादकता उसी अनुपात में सामान्य से नीचे गिर जाती है, जिस अनुपात में यह सामान्य से ऊपर उठती है, एक स्तर जब इन पदार्थों द्वारा उत्तेजित किया जाता है। जीव कमजोर हो जाता है। रक्त दूषित है, और सूजन निश्चित परिणाम है।

अप्रकाशित गवाही, पृ. 6.

मसाला पेट में जलन पैदा करता है और अस्वास्थ्यकर लालसा पैदा करता है - हमारी मेज पर केवल सबसे स्वास्थ्यप्रद भोजन होना चाहिए, जो सभी परेशान करने वाले पदार्थों से मुक्त हो। मसालेदार और मसालेदार भोजन तैयार करने से शराब पीने की तीव्र इच्छा प्रेरित होती है। ये शरीर में बुखार जैसी स्थिति पैदा करते हैं और जलन को शांत करने के लिए पेय की आवश्यकता महसूस होती है। पूरे महाद्वीप में अपनी बार-बार यात्राओं के दौरान, मैं बार-बार रेस्तरां, डाइनिंग कार या होटल में नहीं जाता, इसका सीधा सा कारण यह है कि मैं वह नहीं खा सकता जो वहां उपलब्ध कराया जाता है। व्यंजनों में अत्यधिक नमक और काली मिर्च मिलाया जाता है, जिससे लगभग असहनीय प्यास लगती है। ये व्यंजन पेट की नाजुक झिल्लियों में जलन और सूजन पैदा करेंगे। ऐसा खाना आम तौर पर फैशनेबल टेबलों पर परोसा जाता है और बच्चों को दिया जाता है।

इसका प्रभाव घबराहट पैदा करना और ऐसी प्यास पैदा करना है जिसे पानी नहीं बुझा सकता। भोजन यथासंभव सरल तरीके से तैयार किया जाना चाहिए, मसालों और मसालों से मुक्त, यहां तक कि नमक की अनुचित मात्रा से भी। समीक्षा और हेराल्ड, 6 नवंबर, 1883।

बहुत से लोग स्वाद में इतने लिप्त हो गए हैं कि जब तक उन्हें आवश्यक भोजन नहीं मिलता, उन्हें इसमें कोई आनंद नहीं मिलता। यदि उनके सामने मसालेदार भोजन रखा जाता है, तो वे इस चिलचिलाती चाबुक को लगाकर पेट का काम चलाते हैं; क्योंकि इस पेट का उपचार इस प्रकार किया गया है कि यह अउत्तेजक भोजन को नहीं पहचान पाता है।" पत्र 53, 1898. सीआरए, 339-

#### 340. प्रत्यक्ष उद्धारण कहाँ से शुरू होता है?

"मैं कुछ नमक का उपयोग करता हूँ, और यह हमेशा मेरे पास रहता है, क्योंकि भगवान द्वारा मुझे दिए गए निर्देश के अनुसार, यह पदार्थ, हानिकारक होने के बजाय, वास्तव में रक्त के लिए आवश्यक है। मैं इसका कारण और कारण नहीं जानता, लेकिन मैं आपको वही निर्देश देता हूँ जो मुझे दिए गए हैं।" पत्र 37, 1901.

साँस और सिरका - भागदौड़ के इस समय में भोजन जितना कम उत्तेजक हो, उतना अच्छा है। मसाले स्वभावतः हानिकारक होते हैं। सरसों, काली मिर्च, मसाले, अचार आदि पेट में जलन पैदा करते हैं और खून को ज्वरयुक्त और अशुद्ध कर देते हैं।" अच्छे जीवन का विज्ञान, पृ. 325. सीआरए, 344-345. प्रत्यक्ष उद्धारण कहाँ से शुरू होता है?

"मांस के पकौड़े और अचार, जिन्हें किसी भी इंसान के पेट में कभी जगह नहीं मिलनी चाहिए, रक्त की खराब गुणवत्ता प्रदान करेंगे।" गवाही, खंड. 2, पृ. 268.

जो अंग रक्त का उत्पादन करते हैं वे मसालों, मीट पाई, अचार और रोगग्रस्त मांस को अच्छे रक्त में परिवर्तित नहीं कर सकते हैं। गवाही, खंड. 2, पृ. 383.

बहुत अधिक नमक का उपयोग न करें, अचार और मसालेदार भोजन से बचें, खूब फल खाएं, और भोजन के समय इतनी अधिक मात्रा में पानी पीने की आवश्यकता वाली जलन काफी हद तक गायब हो जाएगी। अच्छे जीवन का विज्ञान, पृ. 305.

सलाद तेल और सिरके से बनाया जाता है, पेट में किण्वन होता है, और भोजन पचता नहीं है, बल्कि विघटित या सड़ जाता है; परिणामस्वरूप, रक्त को पोषण नहीं मिलता, बल्कि वह अशुद्धियों से भर जाता है और यकृत तथा गुर्दे संबंधी विकार उत्पन्न हो जाते हैं।" पत्र 9, 1887. सीआरए, 345. प्रत्यक्ष उद्धारण कहाँ से शुरू होता है?

## कैप. शरीर में शर्करा की 19 क्रियाएँ

"चीनी आपके पेट के लिए अच्छी नहीं है। यह किण्वन का कारण बनता है, और यह मस्तिष्क को धुंधला कर देता है और खराब मूड का कारण बनता है। पांडुलिपि 93, 1901.

आमतौर पर खाने में बहुत ज्यादा चीनी का इस्तेमाल किया जाता है। केक, पुडिंग, पफ पेस्ट्री, जेली और मिठाइयाँ खराब पाचन के सक्रिय कारण हैं। विशेष रूप से हानिकारक क्रीम और पुडिंग हैं जिनमें दूध, अंडे और चीनी मुख्य तत्व हैं। दूध और चीनी का एक साथ अधिक मात्रा में सेवन करने से बचना चाहिए। अच्छे जीवन का विज्ञान, पृष्ठ। 301 और 302.

चीनी शरीर पर बहुत अधिक भार डालती है। इन्द्रियों का काम चल पड़ा।

मॉटकैल्म काउंटी, मिशिगन में एक मामला था: यह एक महान व्यक्ति के बारे में था। वह छह फुट से अधिक लंबा था और सुंदर दिखता था। मुझे उनकी बीमारी में उनसे मिलने के लिए बुलाया गया था। मैंने पहले उनसे उनके जीवन जीने के तरीके के बारे में बात की थी। मैंने कहा, "मुझे तुम्हारी आँखों का रूप पसंद नहीं है।" वह बड़ी मात्रा में चीनी का उपयोग कर रहा था। उसका खाना उसे संतुष्ट नहीं करता था, सिर्फ इसलिए क्योंकि उसकी पत्नी खाना बनाना नहीं जानती थी।

आप में से कुछ लोग अपनी लगभग वयस्क बेटियों को खाना बनाना सीखने से पहले विज्ञान सीखने के लिए स्कूल भेजते हैं, जबकि इसे सबसे अधिक महत्वपूर्ण माना जाना चाहिए। यहाँ एक महिला थी जो खाना बनाना नहीं जानती थी; मैंने स्वस्थ भोजन बनाना नहीं सीखा था। पत्नी और मां में शिक्षा की इस महत्वपूर्ण शाखा की कमी थी और परिणामस्वरूप, चूंकि खराब तरीके से तैयार किया गया भोजन शरीर की मांगों को पूरा करने के लिए पर्याप्त नहीं था, इसलिए अत्यधिक मात्रा में चीनी का सेवन किया गया, जिससे पूरे जीव में अस्वस्थ स्थिति पैदा हो गई। उस आदमी का जीवन अनावश्यक रूप से खराब खाना पकाने की बलि चढ़ाया जा रहा था।

जब मैं उस बीमार आदमी को देखने गया, तो मैंने उसे यथासंभव यह बताने की कोशिश की कि उसे कैसे व्यवहार करना चाहिए, और जल्द ही उसमें धीरे-धीरे सुधार होने लगा। लेकिन उसने लापरवाही से अपनी ताकत का इस्तेमाल किया, ऐसा करने में सक्षम नहीं होने पर, थोड़ी मात्रा में खराब गुणवत्ता वाला भोजन खाया और फिर से बीमार पड़ गया। इस बार उनके लिए कोई दवा नहीं थी। उसका जीव सड़ांध का जीवित पिंड प्रतीत होता था। खराब खाना पकाने के शिकार के रूप में उनकी मृत्यु हो गई। उन्होंने अच्छे पोषण की कमी को पूरा करने के लिए चीनी का उपयोग करने की कोशिश की और इससे स्थिति और खराब हो गई। मैं अक्सर भाइयों और बहनों के साथ मेज पर बैठता हूँ, और मैं देखता हूँ कि वे बड़ी मात्रा में दूध और चीनी का उपयोग करते हैं। यह शरीर को अवरुद्ध कर देता है, पाचन अंगों को परेशान करता है और मस्तिष्क को प्रभावित करता है। जीवित मशीनरी के सक्रिय कामकाज में बाधा डालने वाली हर चीज सीधे मस्तिष्क को प्रभावित करती है। और मुझे दी गई जानकारी के अनुसार, चीनी, जब प्रचुर मात्रा में उपयोग की जाती है, तो मांस की तुलना में अधिक हानिकारक होती है। ये परिवर्तन सावधानी से किए जाने चाहिए, और विषय को इस तरह से व्यवहार किया जाना चाहिए कि जिन लोगों को हम पढ़ाना और मदद करना चाहते हैं, वे परेशान न हों और उनके मन में पूर्वाग्रह पैदा न हो। गवाही, खंड. 2, पृ. 369 और 370.

हमें अपने मुंह में ऐसा भोजन डालने के लिए बाध्य नहीं होना चाहिए जो रुग्ण स्थिति पैदा करता हो, चाहे वह हमें कितना भी पसंद हो। क्यों? - क्योंकि हम भगवान की संपत्ति हैं। आपके पास जीतने के लिए मुकुट है, पाने के लिए स्वर्ग है, बचने के लिए नरक है। फिर, मसीह के लिए, मैं आपसे पूछता हूँ: क्या आपके सामने स्पष्ट और स्पष्ट किरणों में प्रकाश चमकेगा, और क्या आप फिर यह कहते हुए उससे दूर हो जाएंगे: "मुझे यह पसंद है, और मुझे वह पसंद है"? ईश्वर आपमें से प्रत्येक को योजना बनाना शुरू करने, उसकी महान देखभाल और प्रेम में उसके साथ सहयोग करने, प्रत्येक आत्मा, शरीर और आत्मा को उन्नत करने, उन्नत करने और पवित्र करने का आह्वान करता है, ताकि हम ईश्वर के साथ मिलकर श्रमिक बन सकें।

मिठाइयाँ अकेले छोड़ना सबसे अच्छा है। उन मीठी मिठाइयों को तो छोड़ ही दीजिए जो मेज पर रखी हुई हैं। आपको उनकी आवश्यकता नहीं है। ईश्वर की इच्छा के अनुसार सोचने के लिए आपको एक स्पष्ट दिमाग की आवश्यकता है।

समीक्षा और हेराल्ड, 7 जनवरी, 1902। सीआरए, 327-328। प्रत्यक्ष उद्धरण कहाँ से शुरू होता है?

"अब, जहां तक दूध और चीनी की बात है: मैं ऐसे लोगों को जानता हूँ जो स्वास्थ्य सुधार से भयभीत थे, और कहा कि उन्हें इससे कोई लेना-देना नहीं है, क्योंकि यह इन चीजों के प्रचुर उपयोग की निंदा करता है। परिवर्तन बहुत सावधानी से किए जाने चाहिए; और हमें सावधानी और समझदारी से आगे बढ़ना चाहिए।

हमें उस अभिविन्यास का पालन करना चाहिए जो पृथ्वी के बुद्धिमान पुरुषों और महिलाओं के लिए अनुशंसित हो। अधिक मात्रा में दूध और चीनी एक साथ खाना हानिकारक होता है। ये शरीर में अशुद्धियों का संचार करते हैं। जिन पशुओं से दूध प्राप्त किया जाता है वे सदैव स्वस्थ नहीं होते। वे बीमार हो सकते हैं। एक गाय स्पष्ट रूप से सुबह ठीक हो सकती है, और रात होने से पहले मर सकती है। तो वह सुबह को पहले ही बीमार थी, और उसका दूध दूषित था, और तुम्हें इसका पता नहीं चला। पशुपालन बीमार है। मांस दूषित है। अगर हमें पता होता कि जानवर बिल्कुल स्वस्थ हैं

स्वास्थ्य, और मैं अनुशंसा करूंगा कि लोग बड़ी मात्रा में शर्करा युक्त दूध के बजाय मांस खाएं।

इससे वह नुकसान नहीं होगा जो चीनी वाला दूध पहुंचाता है। चीनी शरीर को अवरुद्ध कर देती है। इन्द्रियों का काम चल पड़ा। गवाही, खंड. 2, पृ. 368 और 369.

कुछ लोग दलिया में दूध और बड़ी मात्रा में चीनी का उपयोग करते हैं, यह मानते हुए कि वे स्वास्थ्य सुधार का पालन कर रहे हैं। हालाँकि, चीनी और दूध एक साथ मिलकर पेट में किण्वन पैदा कर सकते हैं और इस प्रकार हानिकारक हो सकते हैं।" स्वास्थ्य पर सलाह, पी. 154. सीआरए, 330-331.

"मीठी चीज़ों को छोड़ देना ही बेहतर है। मेज पर रखी मीठी मिठाइयों की प्लेटों को अकेला छोड़ दें। भाइयों को उनकी जरूरत नहीं है। उन्हें ईश्वर के निर्देश के अनुसार सोचने के लिए एक स्पष्ट दिमाग की आवश्यकता है। स्वास्थ्य सुधार के सिद्धांतों का पालन करना अब हम पर निर्भर है।" समीक्षा और हेराल्ड, 7 जनवरी, 1902। सीआरए, 335।

## कैप. 20 खाना पकाने की कला

"खाना पकाने वालों के लिए यह जानना एक पवित्र कर्तव्य है कि स्वस्थ भोजन कैसे तैयार किया जाए। खाना बनाने के गलत तरीके के कारण कई लोगों का नुकसान हो जाता है। अच्छी रोटी बनाने के लिए विचार और देखभाल की आवश्यकता होती है; हालाँकि, अच्छी तरह से बनी रोटी में जितना कई लोग सोचते हैं उससे कहीं अधिक धर्म है। दरअसल, अच्छे रसोइये बहुत कम हैं। युवा महिलाएं समझती हैं कि खाना बनाना और घर के अन्य काम मामूली हैं; और यही कारण है कि कई लड़कियाँ जिनकी शादी हो जाती है और उन्हें अपने परिवार की देखभाल करनी होती है, उन्हें इस बात का बहुत कम अंदाज़ा होता है कि उनकी पत्नी और माँ पर किन कर्तव्यों का भार पड़ता है।

यह कोई महत्वहीन विज्ञान नहीं है - "खाना पकाना कोई मामूली विज्ञान नहीं है, बल्कि व्यावहारिक जीवन में सबसे आवश्यक विज्ञानों में से एक है। यह एक कला है जिसे सभी महिलाओं को सीखना चाहिए, और इसे इस तरह से सिखाया जाना चाहिए जिससे गरीब वर्गों को लाभ हो। एक ही समय में सरल और पौष्टिक स्वादिष्ट भोजन बनाने के लिए कौशल की आवश्यकता होती है; लेकिन यह संभव है। रसोइयों को यह पता होना चाहिए कि साधारण भोजन कैसे तैयार किया जाए, सरल और स्वस्थ तरीके से, और इस तरह से जो अधिक स्वादिष्ट और स्वास्थ्यवर्धक हो, ठीक इसकी सादगी के कारण। सीआरए, 257.

"रसोइघर में ज्ञान और कौशल की कमी के कारण, कई पत्नियाँ और माताएँ हर दिन परिवार के सामने खराब तैयार भोजन रखती हैं, जो दृढ़ता से और निश्चित रूप से पाचन अंगों को असंतुलित कर रहा है, और खराब गुणवत्ता वाला रक्त पैदा कर रहा है; परिणाम - सूजन संबंधी बीमारियों के लगातार हमले, और कभी-कभी मृत्यु।

हम विभिन्न प्रकार के अच्छे, स्वस्थ भोजन, स्वस्थ तरीके से तैयार कर सकते हैं, ताकि यह हर किसी के लिए स्वादिष्ट हो। यह जानना बेहद जरूरी है कि अच्छा खाना कैसे बनाया जाए। खराब खाना पकाने से बीमारी और खराब मूड होता है; जीव अव्यवस्थित हो जाता है, और स्वर्गीय चीज़ों को पहचाना नहीं जा सकता।

अच्छे व्यंजनों में आपकी कल्पना से भी अधिक धर्म है। जब, कभी-कभी, मैं घर से दूर होता हूँ, तो मुझे पता होता है कि मेज पर जो रोटी है, साथ ही अधिकांश अन्य खाद्य पदार्थ, मुझे नुकसान पहुंचाएंगे; लेकिन खुद को जीवित रखने के लिए मुझे थोड़ा खाना खाने को बाध्य होना पड़ा। इस तरह का खाना बनाना भगवान की नज़र में पाप है।" क्रिश्चियन टेम्परेंस एंड बाइबल हाइजीन, पीपी। 156-158. सीआरए, 256-257.

"खराब ढंग से तैयार भोजन को मेज पर रखना पाप है, क्योंकि भोजन का मुद्दा पूरे जीव की भलाई से संबंधित है। प्रभु चाहते हैं कि उनके लोग इस तरह से तैयार किए गए भोजन की आवश्यकता की सराहना करें कि पेट में अम्लीयता न हो और इस प्रकार मूड खराब न हो। आइए याद रखें कि अच्छी तरह से बनी रोटी में व्यावहारिक धर्म है। प्रत्यक्ष उद्धरण कहाँ समाप्त होता है?

पाक कला का ज्ञान दस प्रतिभाओं के बराबर है - पाक कला के काम को एक प्रकार की दासता न समझें। दुनिया के निवासियों का क्या होगा यदि रसोई में काम करने वाले सभी लोग यह तुच्छ बहाना बनाकर अपना काम छोड़ दें कि यह पर्याप्त सम्मानजनक नहीं है? खाना पकाने को सेवा की अन्य शाखाओं की तुलना में कम वांछनीय माना जा सकता है, लेकिन वास्तव में यह अन्य सभी की तुलना में अधिक मूल्यवान विज्ञान है। इसी प्रकार भगवान स्वस्थ भोजन की तैयारी पर विचार करते हैं। उनके मन में उन लोगों के लिए उच्च सम्मान है जो पौष्टिक और स्वादिष्ट भोजन तैयार करने में निष्ठापूर्वक काम करते हैं। जो व्यक्ति भोजन को ठीक से बनाने की कला को समझता है और इस ज्ञान का उपयोग करता है, वह किसी अन्य कार्य में संलग्न लोगों की तुलना में अधिक प्रशंसा के योग्य है। इस तोड़े को दस तोड़े के बराबर समझना चाहिए; क्योंकि इसके उचित उपयोग का संरक्षण से बहुत संबंध है

मानव जीव का स्वस्थ अवस्था में होना। चूँकि यह जीवन और स्वास्थ्य से अभिन्न रूप से जुड़ा हुआ है, इसलिए यह सभी उपहारों में सबसे मूल्यवान है। पांडुलिपि 95, 1901.

रसोइये के कारण सम्मान - मैं अपनी दर्जिन को महत्व देता हूँ, मैं अपने सचिव को महत्व देता हूँ; हालाँकि, मेरा रसोइया, जो जीवन को बनाए रखने और मस्तिष्क, हड्डियों और मांसपेशियों को पोषण देने के लिए भोजन बनाना अच्छी तरह जानता है, मेरे परिवार के सहायकों में सबसे महत्वपूर्ण स्थान रखता है। गवाही, खंड. 2, पृ. 370.

कुछ लोग जो सिलाई, रचना, प्रूफरीडिंग, लेखांकन या शिक्षण की कला सीखते हैं, वे खुद को एक रसोइये के साथ जुड़ने के लिए बहुत कुलीन मानते हैं।

ये विचार समाज के लगभग सभी वर्गों में प्रवेश कर चुके हैं। रसोइया को यह महसूस कराया जाता है कि उसका पेशा उसे सामाजिक स्तर पर नीचे गिराने जैसा है, और उसे अपने परिवार के साथ बराबरी के स्तर पर जुड़ने की उम्मीद नहीं करनी चाहिए। अगर बुद्धिमान लड़कियाँ दूसरी नौकरी तलाशें तो क्या आपको आश्चर्य होगा? क्या यह आश्चर्य की बात है कि इतनी कम शिक्षित महिला रसोइया हैं? आश्चर्य की बात यह है कि ऐसे बहुत से लोग हैं जो इस उपचार से गुजरते हैं।

घरेलू जीवन में रसोइये का महत्वपूर्ण स्थान होता है। यह भोजन को पेट में पहुंचाने के लिए तैयार करता है, जिससे मस्तिष्क, हड्डियाँ और मांसपेशियाँ बनती हैं। परिवार के सभी सदस्यों का स्वास्थ्य काफी हद तक उनकी कुशलता और बुद्धि पर निर्भर करता है। घरेलू कर्तव्यों पर तब तक उचित ध्यान नहीं दिया जाएगा जब तक कि उन्हें ईमानदारी से निभाने वालों पर उचित ध्यान न दिया जाए। ईसाई संयम और बाइबिल स्वच्छता, पी। 74.

ऐसी कई लड़कियाँ हैं जिनकी शादी हो चुकी है और उनका परिवार है, जिन्हें पत्नी और माँ के कर्तव्यों के बारे में बहुत कम व्यावहारिक ज्ञान है। वे पढ़ना और संगीत वाद्ययंत्र बजाना जानते हैं; लेकिन उन्हें खाना बनाना नहीं आता। उन्हें नहीं पता कि अच्छी रोटी कैसे बनाई जाती है, जो परिवार के स्वास्थ्य के लिए बहुत जरूरी है। अच्छा खाना पकाने, स्वस्थ भोजन को आकर्षक तरीके से मेज पर रखने के लिए बुद्धि और अनुभव की आवश्यकता होती है। वह व्यक्ति जो उस भोजन को तैयार करता है जिसे हमारे पेट में डाला जाएगा, रक्त में परिवर्तित किया जाएगा जो शरीर को पोषण देगा, एक बहुत ही महत्वपूर्ण और ऊंचा स्थान रखता है। नकलची, पोशाक निर्माता या संगीत शिक्षक का पद रसोइया जितना महत्वपूर्ण नहीं है। गवाही, खंड. 3, पृ. 156-158.

एक कुशल रसोइया बनना हर महिला का कर्तव्य है - कई बार हमारी बहनों को पता नहीं होता

खाना बनाना। इनसे मैं कहूँगा: मैं उस क्षेत्र के सबसे अच्छे रसोइये के पास जाऊँगा और, यदि आवश्यक हो, तब तक हफ्तों तक रहूँगा जब तक कि मैं इस कला में निपुण, एक बुद्धिमान और सक्षम रसोइया नहीं बन जाता। यदि मैं चालीस वर्ष का होता तो मैं इस पाठ्यक्रम का पालन करता। खाना बनाना आना आपका कर्तव्य है और अपनी बेटियों को खाना बनाना सिखाना भी आपका कर्तव्य है। जब आप उन्हें खाना पकाने की कला सिखा रहे हैं, तो आप उनके चारों ओर एक अवरोध का निर्माण कर रहे हैं जो उन्हें उच्छ्वलता और बुराई से बचाएगा जिसमें वे अन्यथा फंसने को प्रलोभित होंगे। गवाही, खंड. 2, पृ. 370.

खाना बनाना सीखने के लिए महिलाओं को अध्ययन करना चाहिए और फिर धैर्यपूर्वक जो कुछ वे सीखती हैं उसे अभ्यास में बदलना चाहिए। ऐसा करने में परेशानी न उठाने का खामियाजा लोगों को भुगतना पड़ता है। मैं उनसे कहता हूँ: यह समय अपनी सुप्त ऊर्जा को जगाने और जानकारी प्राप्त करने का है। यह मत सोचिए कि स्वस्थ और स्वादिष्ट भोजन तैयार करने में संपूर्ण ज्ञान और अनुभव प्राप्त करने में बिताया गया समय बर्बाद हो गया है। इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि रसोई में आपका अनुभव कितना लंबा है, अगर आप पर अभी भी परिवार की ज़िम्मेदारी है, तो यह आपका कर्तव्य है कि आप सीखें कि इसकी ठीक से देखभाल कैसे करें।

ईसाई संयम और बाइबिल स्वच्छता, पी। 49.

पुरुष और महिलाएं खाना बनाना सीखते हैं - जो लोग आहार सुधार को अपनाते हैं उनमें से कई लोग शिकायत करते हैं कि उन्हें इसके साथ तालमेल नहीं बैठता; हालाँकि, उनकी मेज पर बैठने के बाद, मैं इस नतीजे पर पहुँचा कि दोष नवीनीकरण का नहीं, बल्कि खराब तरीके से तैयार किया गया भोजन है। मैं उन पुरुषों और महिलाओं से अपील करता हूँ जिन्हें भगवान ने बुद्धि दी है: खाना बनाना सीखें। जब मैं "पुरुष" कहता हूँ तो मैं कोई गलती नहीं करता, क्योंकि महिलाओं की तरह उन्हें भी भोजन की सरल और स्वस्थ तैयारी को समझने की जरूरत है। उनका व्यवसाय अक्सर उन्हें ऐसे स्थानों पर ले जाता है जहाँ उनके लिए स्वस्थ भोजन प्राप्त करना संभव नहीं होता है। उन्हें उन परिवारों के बीच दिन और यहां तक कि सप्ताह बिताने के लिए बुलाया जा सकता है जो इस मामले से पूरी तरह अनभिज्ञ हैं। इसलिए, यदि उनके पास ज्ञान है, तो वे इसका अच्छी तरह से उपयोग कर सकते हैं। क्रिश्चियन टेम्परेंस एंड बाइबल हाइजीन, पीपी। 56-57.

स्वास्थ्य पत्रिकाओं का अध्ययन करें - जो लोग स्वास्थ्यवर्धक खाना बनाना नहीं जानते, उन्हें स्वादिष्ट व्यंजन तैयार करने के लिए अच्छे और पौष्टिक खाद्य पदार्थों को मिलाना सीखना चाहिए।

जो लोग इस अर्थ में ज्ञान प्राप्त करना चाहते हैं उन्हें हमारी स्वास्थ्य पत्रिकाओं की सदस्यता लेनी चाहिए। इसके बारे में आपको उनमें जानकारी मिल जाएगी।

निरंतर सरलता का उपयोग किए बिना, कोई भी स्वस्थ खाना पकाने में उत्कृष्टता प्राप्त नहीं कर सकता है, लेकिन जिनके दिल महान गुरु से आने वाले प्रभावों और सुझावों के लिए खुले हैं, वे बहुत सी चीजें सीखेंगे, और दूसरों को भी सिखाने में सक्षम होंगे; क्योंकि वह उन्हें निपुणता और समझ देगा। पत्र 135, 1902.

व्यक्तिगत प्रतिभा के विकास को प्रोत्साहित करें - यह ईश्वरीय योजना है कि हर जगह पुरुषों और महिलाओं को देश के अपने क्षेत्र से उत्पन्न प्राकृतिक उत्पादों से स्वस्थ भोजन तैयार करके अपनी प्रतिभा विकसित करने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है। यदि वे ईश्वर की ओर मुड़ते हैं, उनकी आत्मा के मार्गदर्शन में कौशल और कौशल का प्रयोग करते हैं, तो वे प्राकृतिक उत्पादों को स्वस्थ खाद्य पदार्थों में बदलना सीखेंगे। इस तरह, वे गरीबों को खुद को ऐसा भोजन प्रदान करना सिखाने में सक्षम होंगे जो मांस भोजन की जगह ले लेगा। जिन लोगों को इस प्रकार मदद मिलेगी वे बदले में दूसरों को निर्देश देने में सक्षम होंगे। इसी प्रकार का कार्य भी समर्पित उत्साह एवं ऊर्जा से किया जायेगा। यदि यह पहले किया गया होता, तो आज वास्तव में बहुत से लोग होते, और बहुत से लोग होते जो निर्देश दे सकते। आइए जानें कि हमारा कर्तव्य क्या है, और फिर उसे करने दें। हमें दूसरों पर निर्भर और अक्षम नहीं रहना चाहिए, जो काम भगवान ने हमें सौंपा है उसके लिए दूसरों पर निर्भर रहना चाहिए।" चयनित गवाही, खंड 3, पृ. 136 और 137. सीआरए, 251-254। उद्धरण कहाँ से शुरू होता है

### प्रत्यक्ष?

"स्वास्थ्य सुधार के अभ्यास में कई लोगों के हतोत्साहित होने का एक कारण यह है कि उन्होंने खाना बनाना नहीं सीखा है ताकि सुविधाजनक, आसानी से तैयार किया गया भोजन उस आहार की जगह ले ले जिसके वे आदी रहे हैं। वे खराब तरीके से तैयार किए गए व्यंजनों से निराश हो जाते हैं, और फिर हम उन्हें यह कहते हुए सुनते हैं कि उन्होंने स्वास्थ्य सुधार की कोशिश की है, और वे उस तरह से नहीं रह सकते। कई लोग इस सुधार के संबंध में अपर्याप्त निर्देशों का पालन करने का प्रयास करते हैं, और इतना दोषपूर्ण कार्य करते हैं कि इसके परिणामस्वरूप पाचन पर चोट लगती है, और इस प्रयास में शामिल सभी लोग हतोत्साहित हो जाते हैं। जब स्वास्थ्य की बात आती है तो आप सुधारक होने का दावा करते हैं और इसी कारण से आपको अच्छा रसोइया बनना चाहिए। जो लोग स्वास्थ्यप्रद खाना पकाने के सुविधापूर्वक संचालित स्कूलों का लाभ उठा सकते हैं, उन्हें यह बहुत लाभकारी लगेगा, अपने स्वयं के उपयोग के लिए और दूसरों को सिखाने के लिए। ईसाई संयम और बाइबिल स्वच्छता, पी। 119. प्रत्यक्ष उद्धरण कहाँ समाप्त होता है?

अपना मांस आहार बदलना - हम आपको अपनी जीवनशैली की आदतें बदलने की सलाह देते हैं; लेकिन जब आप ऐसा करते हैं तो हम आपको चेतावनी देते हैं कि इसे समझदारी से करें। मैं ऐसे परिवारों को जानता हूँ जिन्होंने मांसाहार छोड़ कर खराब आहार अपना लिया है। उनका खाना इतना खराब बनता है कि पेट उसे स्वीकार नहीं कर पाता, और बाद में उन्होंने मुझे बताया कि उनके स्वास्थ्य में सुधार ठीक से नहीं हो रहा है; जो कमजोर हो रहे थे।

यह एक कारण है कि कुछ लोग भोजन को सरल बनाने के अपने प्रयासों में सफल नहीं हुए हैं। वे पोषण रहित आहार का सेवन करते हैं। खाना बिना किसी सावधानी के बनाया जाता है और वे एक ही चीज़ को बार-बार खाते हैं। एक ही भोजन में कई प्रजातियाँ नहीं होनी चाहिए, लेकिन सभी भोजन में बिना किसी बदलाव के एक जैसे व्यंजन नहीं होने चाहिए। भोजन सरलता से, फिर भी इतनी उत्तमता से बनाया जाना चाहिए कि वह भूख जगा दे। आपको वसा से बचना चाहिए।

यह आपके द्वारा बनाए गए किसी भी प्रकार के व्यंजन को नुकसान पहुंचाता है। खूब फल और सब्जियाँ खायें।

गवाही, खंड. 2, पृ. 63.

भोजन की उचित तैयारी अत्यंत महत्वपूर्ण है। खासकर जहां मांस मुख्य खाद्य पदार्थ नहीं है, वहां अच्छी भोजन तैयारी एक अनिवार्य आवश्यकता है। मांस के स्थान पर कुछ तैयार करना महत्वपूर्ण है, और इन विकल्पों को अच्छी तरह से तैयार किया जाना चाहिए, ताकि मांस वांछित न हो। पत्र 60ए, 1896.

डॉक्टर के लिए यह एक सकारात्मक कर्तव्य है कि वह कलम और आवाज के माध्यम से उन सभी को शिक्षित करें, शिक्षित करें, शिक्षित करें जिन पर मेज के लिए भोजन तैयार करने की जिम्मेदारी है। पत्र 73ए, 1896.

हमें ऐसे लोगों की आवश्यकता है जो स्वस्थ भोजन तैयार करने के बारे में स्वयं को शिक्षित करें। ऐसे कई लोग हैं जो मांस और सब्जियों को अलग-अलग तरीकों से पकाना जानते हैं, और जो अभी भी सरल तैयारी को नहीं समझते हैं

स्वादिष्ट व्यंजन।" युवाओं के प्रशिक्षक, 31 मई, 1894। सीआरए, 256। सीधा उद्धरण कहाँ से शुरू होता है?

प्रत्येक महिला जो खुद को परिवार की मुखिया मानती है और फिर भी स्वस्थ खाना पकाने की कला नहीं समझती है, उसे यह सीखने का निर्णय लेना चाहिए कि उसके घर की भलाई के लिए क्या आवश्यक है। कई स्थानों पर, स्वस्थ खाना पकाने वाले स्कूल अवसर प्रदान करते हैं

इस संबंध में व्यक्ति स्वयं को शिक्षित करें। जिन लोगों के पास ऐसी सुविधाओं की सहायता नहीं है, उन्हें एक अच्छे रसोइये से शिक्षा लेनी चाहिए, जब तक वे पाक कला में निपुण नहीं हो जाते, तब तक खुद को बेहतर बनाने के अपने प्रयासों को जारी रखना चाहिए। अच्छे जीवन का विज्ञान, पृष्ठ। 302 और 303.

अर्थशास्त्र का अध्ययन करें - खाना पकाने की प्रत्येक शाखा में, विचारणीय प्रश्न यह है: "सबसे प्राकृतिक और कम खर्चीले तरीके से भोजन कैसे तैयार किया जाए?" और इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि मेज पर बचा हुआ खाना बर्बाद न हो। मैंने इस बात पर विचार किया कि यह कैसे सुनिश्चित किया जाए कि ये बचा हुआ खाना नष्ट न हो जाए। यह कौशल, मितव्ययिता और चातुर्य एक भाग्य के बराबर है। मौसम के सबसे गर्म हिस्सों में, कम खाना बनाएं। शुष्क पदार्थों का अधिक प्रयोग करें। ऐसे कई गरीब परिवार हैं, जिनके पास खाने के लिए मुश्किल से ही पर्याप्त पैसा होता है, फिर भी उन्हें अक्सर यह बताया जा सकता है कि वे गरीब क्यों हैं; बहुत सारे जोट्स और टिटल्स बर्बाद हो गए हैं! पांडुलिपि 3, 1897.

फैशन के अनुसार खाने से जीवन का बलिदान - कई लोगों के लिए, जीवन का सर्व-अवशोषित लक्ष्य - जो श्रम के सभी खर्चों को उचित ठहराता है - नवीनतम शैली के साथ बने रहना है। फैशन की बलिवेदी पर शिक्षा, स्वास्थ्य और आराम की बलि चढ़ा दी जाती है। यहां तक कि टेबल की सेटिंग में भी फैशन और प्रदर्शन अपना बुरा प्रभाव डालते हैं। स्वस्थ भोजन तैयार करना एक गौण मुद्दा बन जाता है। बड़ी संख्या में व्यंजन परोसने में समय, पैसा और काम की अधिकता लगती है, लेकिन कोई फायदा नहीं होता। एक भोजन में आधा दर्जन व्यंजन परोसना भले ही फैशनेबल हो, लेकिन यह रिवाज आपकी सेहत खराब कर देता है। यह एक ऐसी प्रथा है जिसकी सामान्य ज्ञान वाले पुरुषों और महिलाओं को, सिद्धांत और उदाहरण दोनों से निंदा करनी चाहिए। अपने रसोइये के जीवन का थोड़ा ख्याल रखें। "क्या प्राण भोजन से, और शरीर वस्त्र से बढ़कर नहीं है?" (मत्ती 6:25)

हमारे दिनों में, घरेलू कर्तव्यों के लिए गृहिणी के लगभग पूरे समय की आवश्यकता होती है। यदि मेज की तैयारी सरल होती तो परिवार के स्वास्थ्य के लिए यह कितना बेहतर होता!

हर साल इस वेदी पर हजारों जिंदगियों का बलिदान दिया जाता है - अगर कर्तव्यों की यह अंतहीन दिनचर्या नहीं होती तो जिन जिंदगियों को बढ़ाया जा सकता था। कई माताएँ कब्र में चली जाती हैं, यदि उन्होंने सरल आदतें बनाए रखी होतीं, तो वे घर, चर्च और दुनिया में एक आशीर्वाद बनकर रह सकती थीं।

ईसाई संयम और बाइबिल स्वच्छता, पी। 73.

भोजन चुनना और तैयार करना महत्वपूर्ण है - बड़ी संख्या में व्यंजन बनाना बिल्कुल आवश्यक नहीं है। न ही गुणवत्ता या मात्रा में कोई कमी होनी चाहिए। पत्र 72, 1896.

यह महत्वपूर्ण है कि भोजन सावधानी से तैयार किया जाए, ताकि भूख विकृत न होने पर भी उसका स्वाद ले सके। क्योंकि, सिद्धांत रूप में, हम मांस, मक्खन, मीट पाई, मसाले, चरबी और ऐसी किसी भी चीज़ को अस्वीकार करते हैं जो पेट में जलन पैदा करती है और हमारे स्वास्थ्य को नष्ट करती है, हमें कभी भी यह विचार नहीं देना चाहिए कि हम जो खाते हैं वह बहुत महत्वपूर्ण नहीं है। गवाही, खंड. 2, पृ. 367.

सिर्फ अपनी भूख मिटाने के लिए खाना गलत है, लेकिन आपको भोजन की गुणवत्ता या उसे बनाने के तरीके के प्रति उदासीन नहीं होना चाहिए। अगर हम जो खाना खाते हैं वह स्वादिष्ट नहीं है तो शरीर को उतना पोषण नहीं मिल पाता है। भोजन सावधानी से चुना जाना चाहिए और बुद्धि एवं कौशल से तैयार किया जाना चाहिए। अच्छे जीवन का विज्ञान, पृ. 300.

मानकीकृत नाश्ता - मैं अपने काम के किसी भी अन्य हिस्से की तुलना में एक रसोइये के लिए अधिक भुगतान करूंगा। यदि वह व्यक्ति फिट नहीं है और उसके पास खाना पकाने की क्षमता नहीं है, तो आप देखेंगे, जैसा कि हमारे साथ हुआ है, एक मानकीकृत नाश्ता - मकई दलिया, बेकर की रोटी और कुछ प्रकार की सॉस, और बस इतना ही, अपवाद के साथ थोड़ा दूध. अब जो लोग इसे महीनों तक खाते हैं, यह जानते हुए कि प्रत्येक भोजन में उन्हें क्या दिया जाएगा, वे उस समय से डरने लगते हैं जो उनके लिए दिलचस्प होना चाहिए, जैसे कि दिन का डरावना समय। मुझे नहीं लगता कि आप यह सब तब तक समझ पाएंगे जब तक आपने इसका अनुभव न कर लिया हो। लेकिन मैं इस बारे में सचमुच उलझन में हूँ। क्या मुझे इसके लिए तैयारी दोहरानी चाहिए?

इस जगह पर आकर, मैं कहूंगा: मुझे एक अनुभवी रसोइया दीजिए, जिसमें कुछ रचनात्मक क्षमताएं हों, जो सरल और स्वस्थ व्यंजन तैयार कर सके, और जो भूख को खराब न करे। पत्र 19सी, 1892.

अध्ययन और अभ्यास - बहुत से लोग यह नहीं सोचते कि यह [खाना बनाना] कर्तव्य का विषय है, और इसलिए वे भोजन को ठीक से तैयार करने का प्रयास नहीं करते हैं। इसे चरबी, मक्खन या मांस के बिना, सरल, स्वस्थ और आसान तरीके से किया जा सकता है। कौशल को सरलता के साथ जोड़ा जाना चाहिए। ऐसा करने के लिए, महिलाओं को पढ़ना होगा, और फिर, धैर्य के साथ, जो कुछ उन्होंने पढ़ा है उसे अभ्यास में लाना होगा। कई लोग पीड़ित हैं क्योंकि उन्हें ऐसा करने के लिए परेशान नहीं किया जा सकता। इनसे मैं कहता हूँ: यह समय अपनी सुप्त ऊर्जा को जगाने और पढ़ने का है।

सबसे स्वादिष्ट और स्वास्थ्यप्रद भोजन प्राप्त करने के लिए सरलतापूर्वक, फिर भी इस तरह से खाना बनाना सीखें।

क्योंकि केवल स्वाद को खुश करने के लिए, या भूख को संतुष्ट करने के लिए खाना बनाना गलत है, कोई भी इस विचार पर विचार नहीं करता है कि खराब आहार सही है। कई लोग बीमारी से कमजोर हो गए हैं, और उन्हें पौष्टिक, प्रचुर और अच्छी तरह से तैयार आहार की आवश्यकता होती है।

खाना पकाने वालों का यह धार्मिक कर्तव्य है कि वे विभिन्न तरीकों से स्वस्थ भोजन बनाना सीखें, ताकि इसे आनंद से खाया जा सके। माताओं को अपने बच्चों को खाना बनाना अवश्य सिखाना चाहिए। एक युवा लड़की की शिक्षा की कौन सी शाखा इतनी महत्वपूर्ण हो सकती है? भोजन का संबंध जीवन से है। दुर्लभ, क्षीण, खराब तरीके से तैयार किया गया भोजन इसे संश्लेषित करने वाले अंगों को कमजोर करके रक्त को लगातार खराब कर रहा है। यह अत्यधिक आवश्यक है कि पाक कला को शिक्षा में सबसे महत्वपूर्ण विषयों में से एक माना जाए। कुछ अच्छे रसोइये हैं। युवा महिलाएं सोचती हैं कि रसोइया बनने का मतलब निम्न व्यवसाय में उतरना है। ऐसा नहीं है। वे इस मुद्दे को सही नजरिये से नहीं देखते। स्वस्थ भोजन, विशेष रूप से रोटी, तैयार करने का ज्ञान कोई घटिया विज्ञान नहीं है।

माताएँ अपनी बेटियों की शिक्षा की इस शाखा की उपेक्षा करती हैं। वे देखभाल और श्रम का बोझ अपने ऊपर ले लेते हैं, वे जल्दी ही खुद को थका देते हैं, जबकि बेटी को मिलने-जुलने, क्रिकेट करने या उसकी खुशी के बारे में सोचने की छूट होती है। यह गलत समझा गया प्रेम है, गलत समझा गया दया है। माँ अपनी बेटी को नुकसान पहुँचा रही है, ऐसा नुकसान जो अक्सर जीवन भर बना रहता है। जिस उम्र में उसे जीवन की कुछ जिम्मेदारियाँ उठाने में सक्षम होना चाहिए, वह खुद को उनके लिए अयोग्य पाती है। ये देखभाल या शुल्क नहीं लेंगे। वे अपनी जिम्मेदारियों को भूलकर बेकार घूमते रहते हैं, जबकि उनकी माँ अपने बोझ और देखभाल के बोझ के नीचे झुक जाती है, जैसे पूलों के बोझ से दबी हुई कार। बेटी का इरादा प्रेमहीन होने का नहीं है, लेकिन वह लापरवाह और विचारहीन है, अन्यथा वह थकी हुई उपस्थिति को नोटिस करेगी, और अपनी माँ के चेहरे पर दर्द की अभिव्यक्ति को महसूस करेगी, जो जिम्मेदारी का अधिक भार लेने के लिए, अपना काम करने की कोशिश कर रही है।, उसकी माँ को राहत देना, जिसे उसे देखभाल से मुक्त करने की आवश्यकता है, अन्यथा वह पीड़ा के बिस्तर पर गिर जाएगी और, शायद, मृत्यु हो जाएगी।

माँ अपनी बेटियों को शिक्षित करने में इतनी अंधी और लापरवाह क्यों हैं? मैं अलग-अलग परिवारों में जाकर, माताओं को भारी बोझ उठाते हुए देखकर व्यथित हो गया हूँ, जबकि बेटी, जिसने उत्साह की जीवंतता दिखाई, और स्वास्थ्य और जोश की अच्छी खुराक थी, को कोई देखभाल, कोई चिंता महसूस नहीं हुई। जब बड़ी सभाएँ होती हैं, और परिवार आगंतुकों से अभिभूत होते हैं, तो मैंने माँ को बोझ उठाते हुए, हर चीज़ की देखभाल करने की जिम्मेदारी लेते हुए देखा है, जबकि बेटियाँ सामाजिक आदान-प्रदान में अपने युवा दोस्तों के साथ बैठती हैं। ये बातें मुझे इतनी गलत लगती हैं कि मैं बड़ी मुश्किल से खुद को उन नासमझ लड़कियों से बात करने और उन्हें काम पर जाने के लिए कहने से रोक पाता हूँ। अपनी थकी हुई माँ को राहत दो। मैं उसे लिविंग रूम में एक जगह ले गया, और उससे आराम करने और अपने दोस्तों की संगति का आनंद लेने का आग्रह किया।

लेकिन इस मामले में बेटियाँ पूरी तरह दोषी नहीं हैं। माँ गायब है। उन्होंने धैर्यपूर्वक अपनी बेटियों को खाना बनाना नहीं सिखाया। आप जानते हैं कि जब खाना पकाने की बात आती है तो उनके पास ज्ञान की कमी होती है, और इसलिए आपको काम से कोई राहत महसूस नहीं होती है। इसे हर उस चीज़ पर ध्यान देने की ज़रूरत है जिसके लिए देखभाल, प्रतिबिंब और ध्यान की आवश्यकता होती है। लड़कियों को रसोई की पूरी शिक्षा दी जानी चाहिए।

जीवन में आपकी परिस्थितियाँ चाहे जो भी हों, ऐसा ज्ञान है जिसका व्यावहारिक उपयोग किया जा सकता है। यह शिक्षा की वह शाखा है जिसका मानव जीवन पर सबसे सीधा प्रभाव पड़ता है, विशेषकर उन लोगों पर जो हमें सबसे अधिक प्रिय हैं।

कई पत्नियाँ और माताएँ जिनके पास उचित शिक्षा नहीं है, और जिनमें पाक कला में कौशल की कमी है, वे अपने परिवार को हर दिन खराब तैयार भोजन पेश करती हैं, जो लगातार और निश्चित रूप से उनके जीवन को नष्ट कर रहा है।

पाचन अंग, खराब रक्त गुणवत्ता तैयार करते हैं, और अक्सर सूजन संबंधी बीमारी के तीव्र हमले लाते हैं, जिससे समय से पहले मौत हो जाती है।

सीखने वालों को प्रोत्साहित करें - प्रत्येक युवा ईसाई महिला और महिला के लिए यह एक धार्मिक कर्तव्य है कि वह तुरंत साबुत आटे से अच्छी, खट्टी नहीं, बल्कि हल्की रोटी बनाना सीखें। माताओं को अपनी बेटियों को खाना पकाने की कला सिखाते हुए, जब वे अभी बहुत छोटी हों, अपने साथ रसोई में ले जाना चाहिए। वे यह उम्मीद नहीं कर सकते कि उनकी बेटियां शिक्षित हुए बिना घरेलू देखभाल के रहस्यों को समझ सकेंगी। उन्हें धैर्यपूर्वक, प्यार से, अपने प्रसन्न चेहरे और उत्साहवर्धक अनुमोदन के शब्दों से सेवा को यथासंभव सुखद बनाना सिखाना चाहिए। यदि वे एक, दो या तीन बार असफल होते हैं, तो उन्हें दोष न दें। निराशा पहले से ही अपना काम कर रही है और आपको यह कहने के लिए प्रलोभित कर रही है: "इससे कोई फायदा नहीं है; मैं यह नहीं कर सकता।" यह संसरण का समय नहीं है। इच्छाशक्ति कमजोर होती जा रही है। इसके लिए ऐसे शब्दों के प्रोत्साहन की आवश्यकता होती है जो प्रोत्साहित करते हैं, प्रोत्साहित करते हैं, आशा जगाते हैं, जैसे: "अपनी गलतियों के बारे में चिंता न करें।" आप अभी शुरुआत कर रहे हैं, और गलतियाँ होना स्वाभाविक है। पुनः प्रयास करें। आप जो कर रहे हैं उस पर अपना ध्यान रखें, बहुत सावधान रहें, और आप निश्चित रूप से सफल होंगे।

कई माताएं ज्ञान की इस शाखा के महत्व की सराहना नहीं करती हैं, और अपनी बेटियों को निर्देश देने और सीखने के दौरान अपनी गलतियों और गलतियों को सहने की परेशानी और देखभाल के बजाय, वे सब कुछ खुद करना पसंद करती हैं। और जब उनकी बेटियाँ अपने प्रयासों में गलती करती हैं, तो वे उन्हें यह कह कर भगा देते हैं, "इससे कोई फायदा नहीं है, तुम यह नहीं कर सकती, वह नहीं कर सकती।" यह मुझे मदद करने से ज्यादा मुझे शर्मिंदा और परेशान करता है।"

इस प्रकार प्रशिक्षु के पहले प्रयास विफल हो जाते हैं, और पहली विफलता उसकी सीखने की रुचि और जुनून को इतना ठंडा कर देती है, कि वह एक और अनुभव से डरती है, और खाना पकाने के अलावा सिलाई, बुनाई, हाउसकीपिंग, कुछ भी करने का प्रस्ताव रखेगी। तो फिर मां ही काफी हद तक दोषी है। उसे उसे धैर्यपूर्वक निर्देश देना चाहिए था, ताकि अभ्यास के माध्यम से, वह एक ऐसा अनुभव प्राप्त कर सके जो शर्म को खत्म कर सके और अनुभवहीन कार्यकर्ता की कम कुशल गतिविधियों का समाधान कर सके। गवाही, खंड. 1, पृ. 681-685.

खाना पकाने का पाठ संगीत से अधिक महत्वपूर्ण है - कुछ को विनम्र माने जाने वाले कर्तव्यों के लिए बुलाया जाता है - शायद, खाना बनाना। हालाँकि, पाक विज्ञान का कोई छोटा महत्व नहीं है। भोजन की कुशल तैयारी सबसे आवश्यक कलाओं में से एक है, जो संगीत सिखाने या सिलाई की तुलना में उच्च स्थान रखती है। इसके साथ मैं संगीत या सिलाई की शिक्षा को कम नहीं करना चाहता, क्योंकि ये आवश्यक हैं। हालाँकि, इससे भी अधिक महत्वपूर्ण भोजन को इस तरह से तैयार करने की कला है जो स्वस्थ और स्वादिष्ट दोनों हो। इस कला को सभी कलाओं में सबसे मूल्यवान माना जाना चाहिए, क्योंकि यह जीवन से बहुत निकटता से जुड़ी हुई है। उसे अधिक ध्यान मिलना चाहिए; क्योंकि अच्छा खून बनाने के लिए शरीर को अच्छे भोजन की जरूरत होती है। लोगों के स्वास्थ्य को बनाए रखने वाली हर चीज़ का आधार अच्छे भोजन का चिकित्सा मिशनरी कार्य है।

अखाद्य भोजन तैयार करने से स्वास्थ्य सुधार प्रायः विकृत हो जाता है।

स्वास्थ्य सुधार सफल होने से पहले स्वस्थ खाना पकाने के संबंध में ज्ञान की कमी को दूर करने की आवश्यकता है।

कुछ अच्छे रसोइये हैं। कई, कई माताओं को अपने परिवार के सामने अच्छी तरह से तैयार, अच्छा दिखने वाला भोजन रखने में सक्षम होने के लिए खाना पकाने का प्रशिक्षण लेने की आवश्यकता होती है।

बच्चों को ऑर्गन और पियानो की शिक्षा लेने से पहले, उन्हें रसोई में शिक्षा लेनी चाहिए। खाना बनाना सीखने के काम में संगीत को बाहर करने की ज़रूरत नहीं है, लेकिन स्वस्थ और स्वादिष्ट भोजन बनाना सीखने की तुलना में इसका महत्व कम है। पांडुलिपि 95, 1901। आपकी बेटियों को संगीत पसंद हो सकता है, और यह बहुत अच्छा हो सकता है और परिवार की खुशियों को बढ़ा सकता है; लेकिन खाना पकाने की कला के ज्ञान के बिना संगीत का ज्ञान अधिक मूल्यवान नहीं है।

जब आपकी बेटियों का अपना परिवार होता है, तो संगीत और सुईवर्क का एक निश्चित ज्ञान अच्छी तरह से तैयार किए गए भोजन की गारंटी नहीं होगा, जिसे सावधानी से बनाया जाएगा, ताकि उन्हें इसे अपने सबसे सम्मानित दोस्तों के सामने पेश करने में शर्म न आए। माताओं, आपका कार्य पवित्र है।

ईश्वर आपको अपनी महिमा को ध्यान में रखते हुए, अपने बच्चों के वर्तमान और भविष्य की भलाई के लिए उत्साहपूर्वक, धैर्यपूर्वक और प्रेमपूर्वक काम करते हुए, केवल ईश्वर की महिमा को लक्ष्य करते हुए, इसे करने में मदद करें।

गवाही, खंड. 2, पृ. 538-539.

पाक कला के रहस्य सिखाएं - अपने बच्चों को खाना बनाना सिखाने में उपेक्षा न करें। ऐसा करने पर, आप उन्हें उन सिद्धांतों के बारे में बताते हैं जिनकी उन्हें अपनी धार्मिक शिक्षा में आवश्यकता होती है। अपने बच्चों को शरीर विज्ञान का पाठ पढ़ाकर, और उन्हें सरल और फिर भी कुशलता से खाना बनाना सिखाकर, आप शिक्षा की सबसे उपयोगी शाखाओं की नींव रख रहे हैं। अच्छी, हल्की रोटी बनाने के लिए कौशल की आवश्यकता होती है। अच्छा खाना पकाने में ही धर्म है, और मुझे उन लोगों के धर्म पर संदेह है जो खाना बनाना सीखने में बहुत अज्ञानी और लापरवाह हैं।

गरीब रसोई धीरे-धीरे हजारों लोगों की जीवन ऊर्जा को कमजोर कर रही है। कुछ मेजों पर भारी, खट्टी रोटी और एक ही तरह से तैयार किए गए अन्य खाद्य पदार्थ खाना स्वास्थ्य और जीवन के लिए खतरनाक है। माताएं अपनी बेटियों को संगीत की शिक्षा न देकर उन उपयोगी शाखाओं की शिक्षा दें जिनका स्वास्थ्य और जीवन से सबसे गहरा संबंध है। उन्हें रसोई के सभी रहस्य सिखाएं।

उन्हें दिखाएँ कि यह उनकी शिक्षा का हिस्सा है, और ईसाई बनने के लिए आवश्यक है। जब तक भोजन स्वस्थ, स्वादिष्ट तरीके से तैयार नहीं किया जाता है, इसे अच्छे रक्त में परिवर्तित नहीं किया जा सकता है या घिस-पिटे ऊतकों का पुनर्निर्माण नहीं किया जा सकता है। गवाही, खंड. 2, पृ. 537 और 538. सीआरए, 257-264. प्रत्यक्ष उद्धरण कहाँ से शुरू होता है?

### कैप. 21 भोजन और भोजन की पर्याप्त संख्या

“पेट पर सावधानीपूर्वक ध्यान देने की ज़रूरत है। इसे लगातार काम में नहीं रखना चाहिए। इस दुर्व्यवहार और अत्यधिक दुर्व्यवहार वाले अंग को कुछ शांति, शांति और आराम दें। भोजन के संबंध में पेट अपना काम कर लेने के बाद, आराम करने का अवसर मिलने से पहले और अधिक भोजन की देखभाल के लिए प्रकृति द्वारा गैस्ट्रिक रस की पर्याप्त आपूर्ति प्रदान करने से पहले उस पर अधिक काम न करें। एक भोजन से दूसरे भोजन के बीच कम से कम पाँच घंटे का समय लगना चाहिए, और हमेशा ध्यान रखें कि, यदि आप एक प्रयोग करना चाहते हैं, तो आप देखेंगे कि तीन के बजाय दो भोजन बेहतर हैं। पत्र 73ए, 1896. सीआरए, 173.

“सामान्य तौर पर दिन में केवल दो बार खाने की प्रथा स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद साबित होती है; हालाँकि, कुछ परिस्थितियों में, कुछ लोगों को तीसरे भोजन की आवश्यकता हो सकती है। हालाँकि, यह बहुत हल्का और आसानी से पचने वाला भोजन होना चाहिए। पटाखे, या टोस्टेड ब्रेड और फल, या अनाज पेय, ये शाम के भोजन के लिए सबसे उपयुक्त खाद्य पदार्थ हैं। सीबीवी, 321.

“आपको दूसरा भोजन तब तक नहीं करना चाहिए जब तक कि पेट को पिछले भोजन को पचाने के काम से आराम न मिल जाए। यदि आप तीसरा भोजन करना चाहते हैं, तो यह हल्का होना चाहिए, और सोने से कई घंटे पहले। सीआरए, 158.

“शासन के मुद्दे के संबंध में, इस मुद्दे को इतनी सावधानी से व्यवहार किया जाना चाहिए कि यह थोपे जाने का आभास न दे। यह दिखाया जाना चाहिए कि तीन बार की तुलना में दो बार भोजन करना स्वास्थ्य के लिए बहुत बेहतर है। हालाँकि, सत्तावादी थोपना नहीं चाहिए। अस्पताल से जुड़े किसी भी व्यक्ति को दो वक्त के भोजन की व्यवस्था अपनाने के लिए बाध्य नहीं किया जाना चाहिए। जबरदस्ती की अपेक्षा अनुनय अधिक उपयुक्त है।” सीआरए,

177.

“बहुत से लोग सोने से ठीक पहले खाने की हानिकारक आदत में शामिल होते हैं। प्रत्यक्ष उद्धरण कहाँ समाप्त होता है? हो सकता है कि उन्होंने नियमित रूप से तीन बार भोजन किया हो; हालाँकि, क्योंकि उन्हें बेहोशी महसूस होती है, जैसे कि वे भूखे हों, वे नाश्ता या चौथा भोजन लेते हैं।

इस गलत प्रथा में शामिल होने के कारण यह एक आदत बन गई है और उन्हें यह धारणा हो गई है कि रिटायर होने से ठीक पहले नाश्ता किए बिना उन्हें नींद नहीं आती। कई मामलों में, इस बेहोशी का कारण यह है कि पेट में बार-बार और अत्यधिक मात्रा में भेजे गए अपर्याप्त भोजन की देखभाल करने के लिए पाचन अंगों पर पूरे दिन बहुत अधिक काम करना पड़ता है। इस प्रकार अत्यधिक काम करने से पाचन अंग थक जाते हैं और उन्हें अपनी थकी हुई ऊर्जा को पुनः प्राप्त करने के लिए काम से पूर्ण आराम की अवधि की आवश्यकता होती है। पिछले भोजन को पचाने के काम से पेट को आराम मिले बिना आपको कभी भी दूसरा भोजन नहीं करना चाहिए। यदि तीसरा भोजन लिया जाता है, तो वह हल्का होना चाहिए और बिस्तर पर जाने से कई घंटे पहले लेना चाहिए।

हालाँकि, कई लोगों के साथ, गरीब, थका हुआ पेट अपनी थकावट के कारण व्यर्थ में विरोध करता है। यह अधिक भोजन से भरा होता है, जो पाचन अंगों को आराम के घंटों के दौरान फिर से वही कार्य करने के लिए गति प्रदान करता है। इन लोगों की नींद आम तौर पर अप्रिय सपनों से खराब हो जाती है और सुबह वे अस्वस्थ महसूस करते हुए उठते हैं। कमजोरी और भूख न लगने का एहसास होता है। हे

संपूर्ण जीव ऊर्जा की कमी महसूस करता है। थोड़े ही समय में पाचन अंग खराब हो जाते हैं, क्योंकि उन्हें आराम करने का समय नहीं मिलता। ये लोग दुखी अपच के रोगी बन जाते हैं, और उन्हें आश्चर्य होता है कि किस चीज़ ने उन्हें ऐसा बनाया होगा। कारण निश्चित परिणाम लेकर आया। यदि लंबे समय तक इस अभ्यास का पालन किया जाता है, तो स्वास्थ्य गंभीर रूप से कमजोर हो जाएगा। खून अशुद्ध हो जाता है, चेहरा पीला पड़ जाता है और अक्सर चकत्ते पड़ जाते हैं। आपने अक्सर इन लोगों से पेट क्षेत्र में लगातार दर्द और जलन की शिकायतें सुनी होंगी और जब वे काम करते हैं तो उनका पेट इतना थक जाता है कि उन्हें काम छोड़कर आराम करने के लिए मजबूर होना पड़ता है। ऐसा प्रतीत होता है कि उन्हें इस स्थिति का कारण समझ में नहीं आ रहा है; क्योंकि, अन्यथा, वे स्पष्ट रूप से स्वस्थ हैं।

जो लोग दिन में तीन बार से दो बार भोजन करना शुरू करते हैं, वे पहले तो कमोबेश कमजोरी से परेशान रहेंगे, खासकर ऐसे समय में जब उन्हें तीसरा भोजन लेने की आदत हो। लेकिन यदि आप थोड़े समय के लिए दृढ़ रहें, तो यह साष्टांग गायब हो जाएगा।

जब हम सोने के लिए लेटते हैं तो पेट भी शरीर के अन्य अंगों की तरह आराम का आनंद लेने के लिए अपना सारा काम पूरा कर चुका होता है। सोते समय किसी भी समय पाचन क्रिया नहीं चलनी चाहिए। अधिक काम करने के बाद और अपना काम पूरा करने के बाद पेट थक जाता है, जिससे थकावट महसूस होने लगती है। बहुत से लोग गलत सोचते हैं, यह सोचते हैं कि भोजन की कमी के कारण यह अनुभूति होती है, और पेट को आराम करने का समय दिए बिना, वे अधिक भोजन ले लेते हैं, जिससे तुरंत कमजोरी दूर हो जाती है। और जितना अधिक आप अपनी भूख को शांत करेंगे, उतना ही अधिक वह संतुष्टि के लिए चिल्लाएगी। यह बेहोशी आम तौर पर मांस खाने और इसे बार-बार और अधिक मात्रा में खाने का परिणाम होती है। लगातार सक्रिय रहने और ऐसे भोजन की देखभाल करने से पेट थक जाता है जो हमेशा स्वास्थ्यप्रद नहीं होता है। आराम करने का समय न मिलने से पाचन अंग कमजोर हो जाते हैं, जिससे थकावट महसूस होती है और बार-बार खाने की इच्छा होती है। उन्हें जिस दवा की ज़रूरत है वह है कम बार और कम मात्रा में खाना, खुद को सरल और प्राकृतिक भोजन से संतुष्ट करना, दिन में दो बार या अधिकतम तीन बार खाना। पेट को नियमित रूप से काम और आराम की आवश्यकता होती है; और इसलिए अनियमित रूप से और भोजन के बीच में भोजन करना स्वास्थ्य कानूनों के सबसे हानिकारक उल्लंघनों में से एक है। नियमित आदतों और उचित खान-पान से पेट धीरे-धीरे ठीक हो जाएगा।" कैसे जियें, पन्ने 55-57. सीआरए, 174-

### 175. प्रत्यक्ष उद्धारण कहाँ से शुरू होता है?

"हल्का नाश्ता करना समाज का रिवाज और आदर्श है। लेकिन यह आपके पेट का इलाज करने का सबसे अच्छा तरीका नहीं है। नाश्ते के समय पेट दिन के दूसरे या तीसरे भोजन की तुलना में अधिक भोजन लेने के लिए बेहतर स्थिति में होता है। अपर्याप्त नाश्ता और ज्यादा दोपहर का भोजन करने की आदत गलत है। अपने नाश्ते को दिन के सबसे उदार भोजन के अनुरूप बनाएं।" पत्र 3, 1884. सीआरए, 173.

### कैप. 22 क्या खाना चाहिए?

"ताजे फल में एक आशीर्वाद।" मैं ईश्वर का बहुत आभारी हूँ कि जब एडम ने अपना एडेनिक घर खो दिया, तो प्रभु ने उसे फल की आपूर्ति से वंचित नहीं किया। पत्र 157, 1900.

प्रभु चाहते हैं कि जो लोग उन देशों में रहते हैं जहाँ उनका वर्ष का अधिकांश समय व्यतीत होता है, उन्हें इन फलों में मिलने वाले आशीर्वाद का एहसास हो। जितना अधिक हम ताजे फल का उपयोग करते हैं, क्योंकि यह पेड़ से तोड़ा जाता है, उतना ही अधिक आशीर्वाद मिलता है। गवाही, खंड. 7, पृ. 126.

कम पकाने और अधिक प्राकृतिक फल खाने से हमें लाभ होगा। आइए हम लोगों को अंगूर, सेब, आड़ू, नाशपाती, ब्लैकबेरी और अन्य सभी प्रकार के फल जो उन्हें मिल सकें, प्रचुर मात्रा में खाना सिखाएं। सर्दियों में उपयोग के लिए तैयार और संरक्षित रहें, डिब्बे के बजाय जितना संभव हो कांच का उपयोग करें। गवाही, खंड. 7, पृ. 134.

अपच संबंधी पेट के लिए, आप मेज पर विभिन्न प्रकार के फल रख सकते हैं, लेकिन एक भोजन में बहुत अधिक विविधता नहीं। गवाही, खंड. 2, पृ. 373.

हम विशेष रूप से स्वास्थ्य कारक के रूप में फलों की अनुशंसा करेंगे। लेकिन अन्य खाद्य पदार्थों के भरपेट भोजन के बाद फल भी नहीं खाना चाहिए। पांडुलिपि 43, 1908.

अपने मौसम में अच्छी तरह से तैयार की गई सब्जियाँ और फल तब तक फायदेमंद होंगे, जब तक वे सर्वोत्तम गुणवत्ता के हों, खराब होने का जरा भी संकेत न दिखा रहे हों, लेकिन स्वस्थ हों और बीमारी या सड़न से अप्रभावित हों। खराब फल और सब्जियाँ खाने से अधिक लोग मरते हैं जो पेट में किण्वन करते हैं और जहरीला रक्त पैदा करते हैं जितना हम सोचते हैं। पत्र 12, 1887.

फलों का एक सरल लेकिन उदार प्रावधान सबसे अच्छा भोजन है जिसे उन लोगों के सामने रखा जा सकता है जो खुद को भगवान के काम के लिए तैयार कर रहे हैं। पत्र 103, 1896.

उचित आहार का हिस्सा - अनाज, फल, मेवे और सब्जियाँ हमारे निर्माता द्वारा चुने गए आहार आहार का निर्माण करते हैं। सबसे सरल और सबसे प्राकृतिक तरीके से तैयार किए गए ये खाद्य पदार्थ सबसे स्वास्थ्यप्रद और सबसे अधिक पौष्टिक होते हैं। वे ताकत, प्रतिरोध और बौद्धिक शक्ति प्रदान करते हैं, जिन्हें अधिक जटिल और उत्तेजक आहार द्वारा बढ़ावा नहीं दिया जाता है। अच्छे जीवन का विज्ञान, पृ. 296.

अनाज, फल, सब्जियों और मेवों में हमें वे सभी तत्व मिलते हैं जिनकी हमें आवश्यकता होती है। यदि हम आत्मा की सरलता से प्रभु के पास आते हैं, तो वह हमें सिखाएंगे कि मांस के दाग के बिना पौष्टिक भोजन कैसे तैयार किया जाए। पांडुलिपि 27, 1906.

अनंतिम मितव्ययी व्यवस्था - खाने में असंयम अक्सर बीमारी का कारण होता है, और प्रकृति को जिस चीज की सबसे ज्यादा जरूरत है वह है उस पर थोपे गए अनुचित बोझ से छुटकारा पाना। बीमारी के कई मामलों में, रोगी के लिए सबसे अच्छा उपाय यह है कि वह एक या दो भोजन का उपवास करे, ताकि अधिक काम करने वाले पाचन अंगों को आराम करने का अवसर मिले। कुछ दिनों के लिए फलाहार से अक्सर उन लोगों को बहुत लाभ होता है जो मस्तिष्क के साथ काम करते हैं। अक्सर भोजन से संपूर्ण परहेज की एक संक्षिप्त अवधि, उसके बाद सादा और मध्यम भोजन लेने से, प्रकृति के स्वयं के उपचारात्मक प्रयासों के माध्यम से इलाज हो जाता है। एक या दो महीने तक संयम बरतने से कई पीड़ितों को यह विश्वास हो जाएगा कि आत्म-त्याग का मार्ग ही स्वास्थ्य का मार्ग है। अच्छे जीवन का विज्ञान, पृ. 235.

सब्जियाँ - ताजी सब्जियाँ, सरलता से तैयार की गईं। वे सभी बगीचे और वनस्पति उद्यान से ताजे फल और सब्जियों के विशेष मूल्य से संबंधित होने चाहिए। पांडुलिपि 13, 1911.

आसानी से तैयार किए गए फल, अनाज और सब्जियाँ, किसी भी प्रकार के मसाला और वसा से मुक्त, दूध और क्रीम के साथ, सबसे स्वास्थ्यप्रद आहार बनाते हैं। वे जीव में पोषण का संचार करते हैं, और प्रतिरोध की शक्ति और बौद्धिक शक्ति प्रदान करते हैं जो किसी उत्तेजक आहार द्वारा उत्पन्न नहीं होती है। स्वास्थ्य पर सलाह, पी. 115.

जो लोग इनका उपयोग कर सकते हैं उनके लिए स्वास्थ्यप्रद तरीके से तैयार की गई अच्छी सब्जियाँ, दलिया या दलिया से बेहतर भोजन हैं। पांडुलिपि 3, 1897.

सब्जियों को थोड़े से दूध या मलाई या उसके समकक्ष किसी चीज़ से स्वादिष्ट बनाया जाना चाहिए। गवाही, खंड. 9, पृ. 162.

संपूर्ण आहार का हिस्सा - साधारण अनाज, फल और सब्जियों में अच्छे रक्त के निर्माण के लिए आवश्यक सभी पोषण गुण होते हैं। यह मांसाहार पूरा नहीं हो सकता। पत्र 70, 1896.

हम जो खाते हैं उसी से बनते हैं। क्या हम जानवरों का खाना खाकर कामुक भावनाओं को मजबूत करेंगे? कच्चे आहार के प्रति रुचि विकसित करने के बजाय, अब समय आ गया है कि हम खुद को फलों, अनाजों और सब्जियों पर जीने के लिए शिक्षित करें। मांस के साथ-साथ विभिन्न प्रकार के सरल, पूर्णतः स्वस्थ और पौष्टिक व्यंजन उपलब्ध कराए जा सकते हैं। अच्छी भूख वाले पुरुषों को भरपूर मात्रा में सब्जियाँ, फल और अनाज खाना चाहिए। पत्र 3, 1884.

यह प्रभु का इरादा है कि वह अपने लोगों को साधारण फलों, सब्जियों और अनाज पर जीवन जीने के लिए प्रेरित करे। पत्र 72, 1896.

कुछ लोग सब्जियों का उपयोग नहीं कर सकते - एक चिकित्सा संस्थान में, संतुष्ट करने के लिए अलग-अलग भूख होती हैं।

कुछ को अपनी विशिष्ट आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए अच्छी तरह से तैयार सब्जियों की आवश्यकता होती है। अन्य लोग परिणाम भुगतें बिना सब्जियों का उपयोग करने में सक्षम नहीं हैं। पत्र 45, 1903.

अंग्रेजी और शकरकंद - हम नहीं मानते कि फ्रेंच फ्राइज़ स्वास्थ्यवर्धक हैं, क्योंकि इन्हें बनाने में वसा या मक्खन कम या ज़्यादा होता है। अच्छे उबले या भुने हुए आलू, क्रीम और थोड़े से नमक के साथ परोसे जाने पर, स्वास्थ्यप्रद होते हैं। बचे हुए आलू और शकरकंद को थोड़ी सी क्रीम और नमक के साथ तैयार किया जाता है और फिर से भून लिया जाता है, तला नहीं जाता; वे उत्कृष्ट हैं। पत्र 322, 1905.

बीन्स एक स्वस्थ व्यंजन - एक और बहुत ही सरल लेकिन स्वस्थ व्यंजन है उबली या भुनी हुई बीन्स। इसके कुछ भाग को पानी के साथ पीस लें, दूध या मलाई मिलाकर शोरबा बना लें। गवाही, खंड. 2, पृ. 603.

बहुत से लोग खेती करने के लिए ज़मीन होने और फलों और सब्जियों के उत्पादन के महत्व को नहीं देखते हैं, ताकि उनकी मेज पर ये चीज़ें उपलब्ध हों। मुझे हर परिवार और हर चर्च से यह कहने का निर्देश दिया गया है: जब आप डर और कांप के साथ अपने उद्धार का काम करेंगे, तो भगवान आपको आशीर्वाद देंगे, इस डर से कि, शरीर के उपचार में ज्ञान की कमी के कारण, आप अपने लिए भगवान की योजना को बर्बाद कर देंगे। पत्र 5, 1904.

सूखे स्वीट कॉर्न की आपूर्ति प्राप्त करने की व्यवस्था की जानी चाहिए। सर्दियों के दौरान कद्दू को सुखाकर पाई बनाने में उपयोग किया जा सकता है। पत्र 195, 1905.

एलेन जी व्हाइट के शासन में सब्जियाँ और टमाटर - आप मेरे शासन के बारे में बात करते हैं। मैं किसी एक चीज़ से इतना जुड़ा नहीं हूँ कि कुछ और खा ही न सकूँ। लेकिन जब सब्जियों की बात आती है, तो आपको चिंता करने की ज़रूरत नहीं है; क्योंकि मैं निश्चित रूप से जानता हूँ कि जिस क्षेत्र में मैं रहता हूँ वहाँ सब्जी उत्पादों की कई प्रजातियाँ हैं जिन्हें मैं पत्तेदार सब्जियों के रूप में उपयोग कर सकता हूँ। मैं पीली लैबाका, कोमल सिंहपर्णा और सरसों की पत्तियाँ प्राप्त करने में सक्षम हो जाऊँगा। वहाँ ऑस्ट्रेलिया की तुलना में कहीं अधिक और बेहतर गुणवत्ता का प्रावधान होगा। और कुछ नहीं था तो अनाज का उत्पादन।

पत्र 31, 1901.

पूर्व की ओर जाने से कुछ समय पहले मेरी भूख खत्म हो गई। हालाँकि, अब वह वापस आ गया है; और जब भोजन का समय आता है तो मुझे बहुत भूख लगती है। मेरी हरी थीस्लस निष्फल क्रीम और नींबू के रस के साथ अच्छी तरह से तैयार की जाती हैं, क्योंकि वे बहुत स्वादिष्ट होती हैं। मैं एक भोजन में टमाटर के साथ बहुत पतला नूडल सूप और अगले में हरी पत्तेदार सब्जियाँ खाता हूँ। मैंने आलू खाना फिर से शुरू कर दिया। मेरे सभी भोजन मुझे स्वादिष्ट लगते हैं। मैं एक बुखार के रोगी की तरह हूँ जो आधा भूखा हो गया है, और मैं खुद को अधिक खाने के खतरे में पाता हूँ। पत्र 10, 1902.

आपके द्वारा भेजे गए टमाटर बहुत अच्छे और स्वादिष्ट थे। मुझे लगता है कि टमाटर मेरे लिए सर्वोत्तम खाद्य पदार्थ है। पत्र 70, 1900.

हम अपने और अपने पड़ोसियों के लिए पर्याप्त मक्का और मटर उगाते हैं। हम सर्दियों में उपयोग करने के लिए स्वीट कॉर्न को सुखाते हैं; फिर जब हमें इसकी ज़रूरत होगी तो हम इसे चक्की में पीसेंगे और पकाएंगे। यह सबसे स्वादिष्ट सूप और अन्य व्यंजन प्रदान करता है।

अंगूर के समय में, हमारे पास प्रचुर मात्रा में होते हैं, साथ ही प्लम और सेब, कुछ निश्चित मात्रा में चेरी, आडू, नाशपाती और जैतून भी होते हैं जिन्हें हम स्वयं तैयार करते हैं। हम टमाटर भी बड़ी मात्रा में उगाते हैं। मैं मेज पर रखे खाने के लिए कभी कोई बहाना नहीं बनाता। मैं नहीं मानता कि भगवान हमारे ऐसा करने से प्रसन्न हैं। हमारे आगंतुक वैसा ही खाते हैं जैसा हम खाते हैं, और हमारे मेनू का आनंद लेते प्रतीत होते हैं।" पत्र 363, 1907. सीआरए, 309-324। उद्धरण कहीं से शुरू होता है

### प्रत्यक्ष?

हानिकारक वस्तुओं का प्रतिस्थापन - हमारे चिकित्सा संस्थानों में संयम के संबंध में स्पष्ट निर्देश दिए जाने चाहिए। मरीजों को नशीले पेय पदार्थों के नुकसान और पूर्ण शराबबंदी के आशीर्वाद के बारे में बताया जाना चाहिए। उन्हें उन चीज़ों को छोड़ने के लिए कहा जाना चाहिए जिन्होंने उनके स्वास्थ्य को बर्बाद कर दिया है, और उनकी जगह प्रचुर मात्रा में फलों को लेना चाहिए। संतरे, नींबू, आलूबुखारा, आडू और कई अन्य किस्में प्राप्त की जा सकती हैं; क्योंकि एक बार श्रमसाध्य प्रयास किए जाने पर ईश्वर की दुनिया उत्पादक है। पत्र 145, 1904.

बहुत अधिक नमक का उपयोग न करें, अचार और मसालेदार भोजन से बचें, खूब फल खाएं, और भोजन के समय इतनी अधिक मात्रा में पानी पीने की आवश्यकता वाली जलन काफी हद तक गायब हो जाएगी। अच्छे जीवन का विज्ञान, पृ. 305.

संरक्षित करें और सुखाएं - जहां भी फलों की प्रचुरता हो, वहां सर्दियों के लिए प्रचुर मात्रा में फलों की आपूर्ति तैयार की जानी चाहिए, उन्हें पकाकर या सुखाकर संरक्षित करना चाहिए। छोटे फल, जैसे स्ट्रॉबेरी, ब्लैकबेरी, करंट और अन्य, कई जगहों पर लाभ दे सकते हैं जहां उनका उपयोग कम होता है और जहां उनकी खेती की उपेक्षा की जाती है।

घरेलू डिब्बाबंदी के लिए, जब भी संभव हो, कांच का उपयोग किया जाना चाहिए, अधिमानतः डिब्बे के ऊपर। यह विशेष रूप से ध्यान देने योग्य है कि संरक्षित किये जाने वाले फल अच्छी स्थिति में हों।

कम चीनी का उपयोग करें, और फलों को संरक्षित करने के लिए केवल उतना ही पकाएं जितना आवश्यक हो। इस तरह से तैयार, वे ताजे फल का एक उत्कृष्ट विकल्प हैं।

जहाँ भी किशमिश, आलूबुखारा, सेब, नाशपाती, आड़ू और खुबानी जैसे सूखे फल मध्यम कीमत पर प्राप्त किए जा सकते हैं, यह पाया जाएगा कि उन्हें आहार के मुख्य लेख के रूप में उपयोग किया जा सकता है, आमतौर पर की तुलना में कहीं अधिक प्रचुर मात्रा में, सर्वोत्तम के साथ। सभी वर्गों के स्वास्थ्य परिणाम। अच्छे जीवन का विज्ञान, पृ. 299.

जार में संरक्षित सेब की प्यूरी स्वास्थ्यवर्धक और स्वादिष्ट होती है। नाशपाती और चेरी, यदि उपलब्ध हों, तो सर्दियों में उपयोग के लिए उत्कृष्ट प्यूरी बनाते हैं। पत्र 195, 1905.

यदि आप सेब प्राप्त कर सकते हैं, तो फल के मामले में आप अच्छी स्थिति में रहेंगे, भले ही आपके पास और कुछ न हो। मुझे नहीं लगता कि फलों की इतनी विविधता आवश्यक है; फिर भी उन्हें सावधानी से इकट्ठा किया जाना चाहिए और मौसम के अनुसार संरक्षित किया जाना चाहिए, ताकि सेब उपलब्ध न होने पर उपयोग किया जा सके।

बढ़ते इंसान के लिए सेब किसी भी फल से बेहतर है। पत्र 5, 1870.

बगीचे और ऑर्गन से ताज़ा - हमारे अस्पतालों के संबंध में फल उगाने से एक और लाभ प्राप्त होता है। आप मेज पर ऐसे फल रख सकते हैं जो बिल्कुल खराब न हों और जिन्हें अभी-अभी पेड़ से तोड़ा गया हो। पांडुलिपि 114, 1902.

परिवारों और संस्थानों को भूमि पर खेती और सुधार के बारे में और अधिक काम करना सीखना चाहिए। यदि लोगों को केवल पृथ्वी की उपज का मूल्य पता होता, जो वह अपने मौसम में पैदा करती है, तो मिट्टी की खेती के लिए और अधिक मेहनती प्रयास किए जाते। हर किसी को बगीचे और वनस्पति उद्यान से काटे गए ताजे फलों और सब्जियों के विशेष मूल्य से जुड़ाव महसूस करना चाहिए। जैसे-जैसे मरीजों और छात्रों की संख्या बढ़ेगी, अधिक भूमि की आवश्यकता होगी। अंगूर की बेलें लगाई जा सकती हैं, जिससे संस्थान के लिए अंगूर का उत्पादन करना संभव हो जाएगा। उचित स्थान पर संतरे का बाग एक आशीर्वाद होगा। पांडुलिपि 13, 1911.

निर्माता द्वारा चुने गए आहार में अनाज - अनाज, फल, मेवे और सब्जियाँ हमारे निर्माता द्वारा चुने गए आहार का निर्माण करते हैं। सबसे सरल और सबसे प्राकृतिक तरीके से तैयार किए गए ये खाद्य पदार्थ सबसे स्वास्थ्यप्रद और सबसे अधिक पौष्टिक होते हैं। वे ताकत, प्रतिरोध और बौद्धिक शक्ति प्रदान करते हैं, जिन्हें अधिक जटिल और उत्तेजक आहार द्वारा बढ़ावा नहीं दिया जाता है। अच्छे जीवन का विज्ञान, पृ. 296.

जो लोग मांस खाते हैं वे केवल सेकेंड-हैंड अनाज और सब्जियाँ खा रहे हैं; क्योंकि पशु को इन वस्तुओं से वह पोषण मिलता है जो वृद्धि देता है। अनाज और सब्जियों में जो जीवन पाया जाता है वह उन्हें खाने वालों में चला जाता है। यह हमें जानवर का मांस खाने से प्राप्त होता है। परमेश्वर ने हमारे उपयोग के लिए जो कुछ प्रदान किया है उसे सीधे खाकर प्राप्त करना कितना बेहतर होगा! अच्छे जीवन का विज्ञान, पृ.

313. जब मांस का त्याग कर दिया जाए, तो उसके स्थान पर विभिन्न प्रकार के अनाज, मेवे, सब्जियाँ और फल लेने चाहिए, जो पौष्टिक होने के साथ-साथ स्वादिष्ट भी होंगे। मांस का स्थान स्वास्थ्यप्रद एवं सस्ते भोजन से भरा होना चाहिए। अच्छे जीवन का विज्ञान, पृष्ठ 316-317.

यह मान लेना एक गलती है कि मांसपेशियों की ताकत पशु भोजन के उपयोग पर निर्भर करती है। इसका उपयोग बंद करके शरीर की ज़रूरतों को बेहतर ढंग से पूरा किया जा सकता है, और अधिक सशक्त स्वास्थ्य का आनंद लिया जा सकता है।

फलों, मेवों और सब्जियों के साथ अनाज में अच्छे रक्त के निर्माण के लिए आवश्यक सभी पोषण गुण होते हैं। अच्छे जीवन का विज्ञान, पृ. 316.

अनाज, फल, सब्जियों और मेवों में हमें वे सभी खाद्य तत्व मिलते हैं जिनकी हमें आवश्यकता होती है। यदि हम आत्मा की सरलता से प्रभु के पास आते हैं, तो वह हमें सिखाएंगे कि मांस के प्रदूषण से मुक्त, स्वस्थ भोजन कैसे तैयार किया जाए। पांडुलिपि 27, 1906.

फल, मेवे और अनाज के प्रकृति के प्रावधान पर्याप्त हैं; और परिवहन की सुविधाओं के कारण, साल-दर-साल सभी देशों के उत्पाद आम तौर पर सभी को वितरित किए जाते हैं। परिणामस्वरूप, कई खाद्य पदार्थ, जो कुछ साल पहले महँगी विलासिता के सामान माने जाते थे, अब रोजमर्रा की वस्तुओं के रूप में सभी के लिए उपलब्ध हैं। अच्छे जीवन का विज्ञान, पृ. 297.

यदि हम समझदारी से योजना बनाएं तो अच्छे स्वास्थ्य के लिए अनुकूल वस्तुएं लगभग हर देश में प्राप्त की जा सकती हैं। चावल, गेहूँ, मक्का और जई की विभिन्न तैयार वस्तुएँ दूर-दूर तक भेजी जाती हैं, साथ ही सेम, मटर और दाल भी। ये, राष्ट्रीय या आयातित फलों के साथ, और

सभी स्थानों पर उपलब्ध सब्जियों की मात्रा मांस खाद्य पदार्थों के उपयोग के बिना, संपूर्ण आहार व्यवस्था चुनने का अवसर प्रदान करती है। अच्छे जीवन का विज्ञान, पृ. 299.

उचित रूप से तैयार - सरल तरीके से तैयार किए गए फल, अनाज और सब्जियां, किसी भी प्रकार के मसालों और पशु वसा से मुक्त, दूध या क्रीम के साथ स्वास्थ्यप्रद आहार आहार बनाते हैं। वे शरीर को पोषण प्रदान करते हैं, और सहनशक्ति की शक्ति और बुद्धि की शक्ति देते हैं जो किसी उत्तेजक आहार से उत्पन्न नहीं होती है। ईसाई संयम और बाइबिल स्वच्छता, पी। 47.

वसा के बिना और यथासंभव प्राकृतिक अवस्था में तैयार किए गए अनाज और फल, उन सभी की मेज पर भोजन होना चाहिए जो स्वर्ग में अनुवाद की तैयारी करने का दावा करते हैं। गवाही, वॉल्यूम। 2, पृ. 352.

दलिया - दलिया में इस्तेमाल होने वाले अनाज को कई घंटों तक पकाया जाना चाहिए। लेकिन नरम या तरल खाद्य पदार्थ सूखे खाद्य पदार्थों की तुलना में कम स्वास्थ्यवर्धक होते हैं, जिन्हें पर्याप्त मात्रा में चबाने की आवश्यकता होती है। अच्छे जीवन का विज्ञान, पृ. 301.

कुछ लोग ईमानदारी से मानते हैं कि उचित आहार में विशेष रूप से दलिया शामिल होता है। बहुत अधिक दलिया खाने से पाचन अंगों में स्वास्थ्य का संचार नहीं होता; क्योंकि यह तरल पदार्थ के समान ही है।

फल और सब्जियाँ तथा ब्रेड खाने को प्रोत्साहित करें। युवाओं के प्रशिक्षक, 31 मई, 1894।

आप साबुत आटे का दलिया बना सकते हैं। यदि आटा बहुत मोटा है, तो आप इसे छान सकते हैं, और जब दलिया गर्म हो, तो दूध डालें। यह कैंप के लिए बहुत ही स्वादिष्ट और स्वास्थ्यवर्धक व्यंजन बनेगा। गवाही, खंड. 2, पृ. 603.

रोटी जीवन का आदर्श वाक्य है - धर्म माताओं को सर्वोत्तम गुणवत्ता वाली रोटी बनाने के लिए प्रेरित करेगा। रोटी अंदर और बाहर से पूरी तरह से पकी होनी चाहिए। पेट की सेहत के लिए जरूरी है कि वह हल्का और सूखा रहे। रोटी जीवन का सच्चा मुहावरा है, और इसलिए प्रत्येक रसोइये को इसे बनाने में उत्कृष्ट होना चाहिए।

पांडुलिपि 34, 1899.

अच्छी तरह से बनी रोटी में धर्म - कुछ लोगों का मानना है कि भोजन को अच्छी तरह से पकाना कोई धार्मिक कर्तव्य नहीं है; इसलिए, वे यह सीखने की कोशिश नहीं करते कि यह कैसे करना है।

वे रोटी को पकाने से पहले खटा कर देते हैं, और रसोइये की लापरवाही को ठीक करने के लिए इसमें मिलाया गया बाइकार्बोनेट इसे मानव पेट के लिए पूरी तरह से अनुपयुक्त बना देता है। अच्छी रोटी बनाने के लिए विचार और देखभाल की आवश्यकता होती है। हालाँकि, अच्छी रोटी में जितना कई लोग सोचते हैं उससे कहीं अधिक धर्म है। ईसाई संयम और बाइबिल स्वच्छता, पी। 47.

यह हर युवा ईसाई और हर महिला का धार्मिक कर्तव्य है कि वह जल्द से जल्द साबुत गेहूं के आटे से अच्छी, अम्लता और हल्की से मुक्त रोटी बनाना सीखे। गवाही, खंड. 1, पृ. 684.

ब्रेड में बाइकार्बोनेट या बेकिंग पाउडर का उपयोग हानिकारक और अनावश्यक है। बाइकार्बोनेट पेट में सूजन का कारण बनता है, जो अक्सर पूरे शरीर को विषाक्त कर देता है। कई गृहिणियां सोचती हैं कि बाइकार्बोनेट का उपयोग किए बिना वे अच्छी रोटी नहीं बना सकतीं, लेकिन यह एक गलती है। यदि आप बेहतर तरीके सीखने में परेशानी उठाते हैं, तो आपकी रोटी स्वास्थ्यवर्धक होगी और प्राकृतिक स्वाद के साथ और भी अधिक सुखद होगी।

खमीरी रोटी में दूध का प्रयोग. खमीरी या खमीरी रोटी बनाते समय पानी की जगह दूध का प्रयोग नहीं करना चाहिए। यह अतिरिक्त व्यय का प्रतिनिधित्व करता है, और रोटी को कम स्वास्थ्यप्रद बनाता है। दूध से बनी रोटी पकाने के बाद पानी से बनी रोटी की तरह ज्यादा देर तक टिकती नहीं है और पेट में आसानी से किण्वित हो जाती है।

गर्म खट्टी रोटी. रोटी हल्की और स्वादिष्ट होनी चाहिए. एसिडिटी का जरा सा भी अंश सहन नहीं करना चाहिए। रोटियाँ छोटी और इतनी अच्छी तरह पकी हुई होनी चाहिए कि, जहाँ तक संभव हो, यीस्ट बेसिली नष्ट हो जाएँ। गर्म या ताजी होने पर, किसी भी प्रकार की खमीरी रोटी को पचाना मुश्किल होता है। उसे कभी भी मेज़ पर नहीं आना चाहिए। हालाँकि, यह अखमीरी रोटी पर लागू नहीं होता है।

ताजी गेहूं की रोटी, बिना खमीर या खमीर के, और बहुत गर्म ओवन में पकाई गई, स्वादिष्ट होने के साथ-साथ स्वास्थ्यवर्धक भी होती है।

टोस्ट सबसे सुपाच्य और स्वादिष्ट खाद्य पदार्थों में से एक है। आम ब्रेड को स्लाइस में काटें और इसे ओवन में तब तक रखें जब तक नमी का आखिरी निशान भी गायब न हो जाए। फिर इसे हल्का और समान रूप से भूरा होने दें। इस ब्रेड को सामान्य ब्रेड की तुलना में अधिक समय तक सूखी जगह पर रखा जा सकता है और, यदि

सर्व करने से पहले ओवन में थोड़ा गर्म करें, यह नए टोस्ट जैसा हो जाएगा. अच्छे जीवन का विज्ञान, पृष्ठ। 300-302.

नई रोटी की तुलना में पुरानी रोटी बेहतर - दो या तीन दिन पुरानी रोटी नई रोटी की तुलना में स्वास्थ्यवर्धक होती है। ओवन में सुखाई गई ब्रेड भोजन की सबसे स्वास्थ्यप्रद वस्तुओं में से एक है। पत्र 142, 1900.

हम अक्सर साबुत आटे की ब्रेड को भारी, खट्टा और केवल आंशिक रूप से पका हुआ पाते हैं। ऐसा सीखने में रुचि की कमी और खाना पकाने के महत्वपूर्ण कर्तव्य को पूरा करने में सावधानी की कमी के कारण होता है। कभी-कभी हमें नरम, सूखे, कच्चे सपने या बिस्कुट और इसी तरह की अन्य चीजें मिलती हैं। और फिर रसोइये आपको बताएंगे कि वे खाना पकाने के पुराने तरीके से बहुत अच्छा काम कर सकते हैं, लेकिन सच कहें तो, उनके परिवारों को साबुत आटे की रोटी पसंद नहीं है; कि अगर वे ऐसे रहेंगे तो भूख से मर जायेंगे।

मैं अपने आप से कह रहा हूँ: मुझे इस पर आश्चर्य नहीं है। खाना बनाने का आपका तरीका ही उसे इतना बेस्वाद बना देता है। ऐसी चीजें खाने से निश्चित रूप से लोगों को अपच हो जाएगा। ये बेचारे रसोइये, और जिन्हें इनका खाना खाना पड़ता है, वे आपको गंभीरता से बताएंगे कि स्वास्थ्य सुधार उनके लिए अच्छा नहीं है।

पेट में घटिया, भारी, खट्टी रोटी को अच्छे भोजन में बदलने की क्षमता नहीं है; लेकिन यह खराब रोटी स्वस्थ पेट को बीमार अंग में बदल देगी। जो लोग ऐसा खाना खाते हैं वे जानते हैं कि उनकी प्रतिरोधक क्षमता कम हो रही है। क्या इसका कोई कारण नहीं है? इनमें से कुछ लोग खुद को स्वास्थ्य सुधारक कहते हैं, लेकिन ऐसा नहीं है। उन्हें खाना बनाना नहीं आता. वे केक, आलू और साबुत आटे की ब्रेड तैयार करते हैं, लेकिन उनकी दिनचर्या एक ही होती है, थोड़े बदलाव के साथ, और जीव मजबूत नहीं होता है। ऐसा लगता है कि उन्हें लगता है कि स्वस्थ और स्वादिष्ट भोजन तैयार करने में पर्याप्त अनुभव प्राप्त करने के लिए समर्पित समय बर्बाद हो गया है।

हमें कई परिवारों में अपच के रोगी मिलते हैं और अक्सर इसका कारण अपर्याप्त रोटी होती है। घर की मालकिन सोचती है कि इसे फेंकना नहीं चाहिए और वे इसे खा लेती हैं। क्या खराब बनी रोटी को नष्ट करने का यह तरीका है? क्या तुम इसे खून में बदलने के लिए अपने पेट में डालोगे? क्या इस अंग में खट्टी रोटी को अच्छा बनाने की क्षमता है? हल्की करने के लिए भारी रोटी? नई रोटी पर फफूंद लगी रोटी?

कई पत्नी और मां, जिन्होंने उचित शिक्षा प्राप्त नहीं की है और जिनके पास पाक कला विभाग में कौशल की कमी है, वे रोजाना अपने परिवार को खराब तैयार भोजन पेश कर रही हैं जो निश्चित रूप से पाचन अंगों को नष्ट कर रहा है, रक्त की गुणवत्ता खराब कर रहा है, और अक्सर गंभीर स्थिति पैदा कर रहा है। सूजन संबंधी बीमारी का हमला और अकाल मृत्यु का कारण बनना। भारी, खट्टी रोटी खाने से कई लोग मौत के मुंह में चले गए। मेरे सामने एक नौकरीपेशा लड़की का मामला आया जिसने खट्टी और भारी रोटी बनाई। उससे छुटकारा पाने और मामले को छुपाने के लिए उसने उन्हें कुछ बड़े सूअरों के पास फेंक दिया। अगली सुबह, घर के मालिक ने जानवरों को मृत पाया और कुंड की जांच की, तो उसे भारी रोटी के टुकड़े मिले। उसने पूछताछ की और युवती ने अपना अपराध कबूल कर लिया। उसने यह नहीं सोचा था कि ऐसी रोटी का सूअरों पर क्या प्रभाव पड़ेगा। यदि खट्टी, भारी रोटी सूअरों को मार देती है, जो रैटलस्नेक को खा सकते हैं, और लगभग हर चीज जो घृणित है, तो इसका मानव पेट नामक नाजुक अंग पर क्या प्रभाव पड़ेगा? गवाही, खंड. 1, पृ. 681-684.

ब्रेड और अन्य ठोस खाद्य पदार्थों के उपयोग का लाभ - मांस भोजन से शाकाहारी भोजन में बदलाव करते समय मेज पर बुद्धिमानी से तैयार, अच्छी तरह से पका हुआ भोजन उपलब्ध कराने के लिए बहुत सावधानी बरतनी पड़ती है।

इतना दलिया खाना गलती है. सूखा भोजन, जिसे चबाने की आवश्यकता होती है, अधिक बेहतर है। इस संबंध में स्वस्थ भोजन तैयार करना एक वरदान है। अच्छी साबुत रोटी और रोल, सरलता से लेकिन मेहनती प्रयास से तैयार किए गए, स्वास्थ्यवर्धक होंगे। ब्रेड में कभी भी थोड़ी सी भी अम्लता नहीं होनी चाहिए। इसे पूरी तरह पकने तक बेक करना चाहिए। इससे किसी भी प्रकार की कोमलता और चिपचिपाहट से बचा जा सकेगा।

जो लोग इनका उपयोग कर सकते हैं, उनके लिए स्वस्थ तरीके से तैयार की गई अच्छी सब्जियां, दलिया या दलिया से बेहतर हैं। दो या तीन दिन पुरानी पूरी तरह से पकी हुई ब्रेड के साथ इस्तेमाल किया जाने वाला फल ताजी ब्रेड की तुलना में अधिक फायदेमंद होगा। यह, धीमी और पर्याप्त मात्रा में चबाने से, शरीर को वह सब कुछ प्रदान करेगा जिसकी उसे आवश्यकता है। पांडुलिपि 3, 1897.

गरम बिस्कुट और मांसाहार स्वास्थ्य सुधार के सिद्धांतों के सर्वथा विपरीत हैं। अप्रकाशित गवाही, पृ. दो।

बेकिंग सोडा बिस्कुट, गर्म, अक्सर मक्खन के साथ उपयोग किए जाते हैं, और चुने हुए आहार के रूप में खाए जाते हैं; हालाँकि, कमज़ोर पाचन अंग अपने ऊपर हुए दुर्व्यवहार को महसूस किए बिना नहीं रह सकते।

पत्र 72, 1896.

हम कनान की ओर बढ़ने के बजाय मिस्र लौट आये हैं। क्या हम चीजों के क्रम को उलट नहीं देंगे? क्या हमारी मेज पर सादा, स्वस्थ भोजन नहीं होगा? क्या हमें गर्म बिस्कुट के बिना काम चलाना चाहिए, जो केवल अपच का कारण बनता है? पत्र 3, 1884.

बेकिंग सोडा या बेकिंग पाउडर से बनी गर्म कुकीज़ हमारी मेज पर कभी नहीं दिखनी चाहिए। ऐसी वस्तुएं पेट में जाने के लिए अनुपयुक्त होती हैं। गर्म खमीर वाली रोटी, किसी भी प्रकार की, पचाने में मुश्किल होती है। साबुत आटे की ब्रेड, स्वादिष्ट और साथ ही स्वास्थ्यवर्धक, शुद्ध, ठंडे पानी और दूध के साथ मिश्रित साबुत आटे से बनाई जा सकती है। हालाँकि, हमारे लोगों को सादगी सिखाना कठिन है। जब हम साबुत आटे की ब्रेड की सलाह देते हैं, तो हमारे दोस्त कहते हैं, "अरे हाँ, हम जानते हैं कि इसे कैसे बनाना है!" जब वे बेकिंग पाउडर या खट्टा दूध और बाइकार्बोनेट के साथ उगे हुए दिखाई देते हैं तो हमें बहुत निराशा होती है। यह सुधार की गवाही नहीं देता। साबुत आटे को शुद्ध, हल्के पानी और दूध के साथ मिलाकर, वह सबसे अच्छी रोटी बनती है जो हमने कभी खाई है। यदि पानी खारा है, तो अधिक प्राकृतिक दूध का उपयोग करें, या आटे में एक अंडा मिलाएं। कॉर्नब्रेड को लगातार गर्मी के साथ अच्छी तरह से गर्म ओवन में पूरी तरह से पकाया जाना चाहिए।

ब्रेड रोल बनाने के लिए हल्के पानी और दूध या थोड़ी सी क्रीम का उपयोग करें; नमक कैंकर्स की तरह एक सख्त, अच्छी तरह से गूंथा हुआ आटा बनाएं। ओवन ग्रील पर बेक करें। वे स्वादिष्ट हैं। इन्हें पर्याप्त मात्रा में चबाने की आवश्यकता होती है, जो दांतों और पेट दोनों के लिए फायदेमंद होता है। वे अच्छा रक्त देते हैं और शक्ति प्रदान करते हैं। ऐसी रोटी और हमारे देश में प्रचुर मात्रा में पैदा होने वाले फलों, सब्जियों और अनाजों की बहुतायत के साथ, किसी को भी अधिक स्वादिष्ट व्यंजनों की इच्छा नहीं करनी चाहिए। समीक्षा और हेराल्ड, 8 मई, 1883।

साबुत आटे की ब्रेड सफेद से बेहतर - सफेद आटे की ब्रेड शरीर को साबुत आटे की ब्रेड में पाए जाने वाले पोषण प्रदान नहीं कर सकती है। प्रसंस्कृत आटे की ब्रेड का सामान्य उपयोग शरीर को स्वस्थ स्थिति में नहीं रख सकता है। आपका लीवर निष्क्रिय है। जिस काम में आप काम कर रहे हैं उसमें मैदा के इस्तेमाल से परेशानियां बढ़ जाती हैं। गवाही, खंड. 2, पृ. 68.

रोटी के लिए अति सूक्ष्म सफेद आटा सर्वोत्तम नहीं है। इसका उपयोग न तो स्वास्थ्यप्रद है और न ही किफायती। बारीक सफेद आटे में साबुत गेहूं से बनी ब्रेड में पाए जाने वाले पोषण तत्वों की कमी होती है। यह कब्ज और अन्य अस्वास्थ्यकर स्थितियों का लगातार कारण है। अच्छे जीवन का विज्ञान, पृ. 300.

अपनी रोटी में अनाजों को अलग-अलग रखें - अकेले गेहूं का आटा निरंतर आहार के लिए सर्वोत्तम नहीं है। गेहूं, जई और राई का मिश्रण अपने पोषण गुणों से रहित गेहूं की तुलना में अधिक पौष्टिक होगा। पत्र 91, 1898.

हमारी मेज पर मीठी ब्रेड और कुकीज़ कम ही होती हैं। हम जितना कम मीठा भोजन करें, उतना अच्छा है; वे पेट में गड़बड़ी पैदा करते हैं और उनका उपयोग करने वालों में अधीरता और चिड़चिड़ापन पैदा करते हैं। पत्र 363, 1907.

आपके द्वारा बनाई जाने वाली कुकीज़ में चीनी न डालना अच्छा है। कुछ लोगों को मीठी कुकीज़ अधिक पसंद होती हैं, लेकिन ये पाचन अंगों के लिए हानिकारक होती हैं। पत्र 37, 1901.

अतिभोग का प्रलोभन - "जिन मिठाइयों को तैयार करने में इतना समय लगता है, उनमें से कई आपके स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होती हैं।" ईसाई शिक्षा के मूल सिद्धांत, पृ. 227.

ऐसी कई मेजें हैं जिन पर, एक बार पेट को वह सब कुछ मिल जाता है जो जीव को ठीक से पोषण देने के अपने काम को पूरा करने के लिए आवश्यक है, तो एक और श्रृंखला आ जाती है जिसमें पाई, पुडिंग और बड़े पैमाने पर सजाए गए सिरप शामिल होते हैं। बहुत से लोग, भले ही वे पहले ही काफी खा चुके हों, अपनी सीमा से आगे जाकर आकर्षक मिठाई खाएंगे, जो हालांकि, उनके लिए अच्छा नहीं है। यदि मिठाई के लिए दी जाने वाली अतिरिक्त चीजों को पूरी तरह से समाप्त कर दिया जाए, तो यह एक लाभ होगा।

पत्र 73ए, 1896.

क्योंकि यह फैशनबल है, अस्वास्थ्यकर भूख के अनुसार, बेहतर केक, पाई और पुडिंग और जो कुछ भी हानिकारक है, वह पेट में जमा हो जाता है। तालिका को विविधता से भरा होना चाहिए, अन्यथा दूषित भूख संतुष्ट नहीं होगी। सुबह के समय ये भूख के गुलाम अक्सर होते हैं

कभी-कभी उनकी सांसों से दुर्गंध आती है और उनकी जीभ पर परत चढ़ जाती है। वे स्वास्थ्य का आनंद नहीं लेते हैं, और वे आश्चर्य करते हैं कि उन्हें दर्द क्यों होता है, उनके सिर में दर्द होता है, और वे विभिन्न बीमारियों से पीड़ित होते हैं। आध्यात्मिक उपहार, खंड। 4, पृ. 130.

मानव परिवार में उत्तम भोजन की चाहत लगातार बढ़ती जा रही है, जब तक कि पेट में हर संभव स्वादिष्टता जमा करना फैशन नहीं बन गया। खासकर पार्टियों में, कोई भी बिना किसी रोक-टोक के अपनी भूख मिटाता है। हम उत्तम दोपहर के भोजन और देर रात के रात्रिभोज में भाग लेते हैं, जिसमें मजबूत सॉस के साथ प्रचुर मात्रा में मसालेदार मांस, साथ ही सजाए गए केक, पाई, आइसक्रीम इत्यादि शामिल होते हैं। कैसे जियें, पृ. 53.

क्योंकि यह फैशनेबल है, बहुत से लोग जो गरीब हैं और दैनिक काम पर निर्भर हैं, वे यात्राओं के लिए विभिन्न प्रकार के केक, प्रिजर्व, पाई और विभिन्न प्रकार के फैशनेबल खाद्य पदार्थों की तैयारी का खर्च उठाते हैं, जो केवल उन लोगों को नुकसान पहुंचाते हैं जो उनमें भाग लेते हैं; जबकि, उसी समय, उन्हें अपने और अपने बच्चों के लिए कपड़े खरीदने के लिए खर्च की गई राशि की आवश्यकता होती है। पेट की कीमत पर स्वाद को संतुष्ट करने के लिए भोजन तैयार करने में लगने वाला समय अपने बच्चों को नैतिक और धार्मिक शिक्षा देने में लगाना चाहिए। कैसे जियें, पृ. 54.

स्वस्थ और पौष्टिक आहार का हिस्सा नहीं - कई लोग समझते हैं कि विभिन्न प्रकार के केक कैसे बनाए जाते हैं, लेकिन मेज पर रखने के लिए यह भोजन की सर्वोत्तम गुणवत्ता नहीं है। मीठे केक, साथ ही पुडिंग और क्रीम, पाचन अंगों में गड़बड़ी पैदा करेंगे; और हमें मेज पर बैठे लोगों के सामने ऐसे लेख रखकर उन्हें क्यों प्रलोभित करना चाहिए?" युवाओं के प्रशिक्षक, 31 मई, 1894।

सीआरए, 331-333. प्रत्यक्ष उद्धरण **कहाँ से शुरू होता है?**

"जो लोग स्वास्थ्य सुधार की वकालत करते हैं, उन्हें वह सब कुछ करने के लिए लगन से प्रयास करना चाहिए जो वे इसका दावा करते हैं। ऐसी किसी भी चीज़ को अस्वीकार करें जो आपके स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हो। सादा, स्वस्थ भोजन खाएँ। फल उत्कृष्ट हैं और रसोई के बहुत सारे काम बचाते हैं। स्वादिष्ट पास्ता, जैसे केक, डेसर्ट और आपकी भूख को लुभाने के लिए तैयार किए गए अन्य व्यंजनों को अस्वीकार करें। एक बार के भोजन में और धन्यवाद के साथ कम गुणवत्ता वाला भोजन खाएँ।" पत्र 135, 1902. सीआरए, 334.

### केप. 23 गर्भावस्था के दौरान और बच्चों के लिए भोजन

"जन्मपूर्व प्रभावों के प्रभाव को कई माता-पिता मामूली महत्व के रूप में देखते हैं; हालाँकि, स्वर्ग इसे इस तरह नहीं मानता है। प्रत्यक्ष उद्धरण कहाँ समाप्त होता है? भगवान के दूत द्वारा भेजा गया संदेश, और दो बार सबसे गंभीर तरीके से दिया गया, यह दर्शाता है कि यह हमारे सबसे अधिक ध्यान से विचार करने योग्य है।

हिब्रू माँ को संबोधित शब्दों में, भगवान सभी समय की सभी माताओं से बात करते हैं। "जो कुछ मैं ने उस स्त्री से कहा है, वह उसका पालन करेगी" (न्यायि. 13:13)। संतान की खुशी माँ की आदतों से प्रभावित होगी। आपकी भूख और जुनून सिद्धांतों द्वारा नियंत्रित होने चाहिए। यदि आप एक बच्चा देकर आपके लिए ईश्वर की योजना को पूरा करना चाहते हैं, तो ऐसी चीज़ें हैं जिनसे आपको बचना चाहिए, जिन चीज़ों से आपको लड़ना होगा। यदि अपने बच्चे के जन्म से पहले, वह आत्म-भोगवादी, स्वार्थी, अधीर और मांग करने वाली है, तो ये लक्षण बच्चे के स्वभाव में दिखाई देंगे। इस प्रकार, कई बच्चों को बुराई के प्रति लगभग अजेय प्रवृत्ति विरासत में मिली है।

लेकिन अगर माँ पूरी निष्ठा से सही सिद्धांतों का पालन करती है, अगर वह संयमी और निस्वार्थ, दयालु, प्यार करने वाली और आत्म-भूलने वाली है, तो वह अपने बच्चे में वही चरित्र लक्षण संचारित कर सकती है। माँ को शराब पीने से रोकने का आदेश बहुत स्पष्ट था। अपनी भूख को संतुष्ट करने के लिए वह जो मजबूत पेय पीती है उसकी हर बूंद उसके बेटे के शारीरिक, मानसिक और नैतिक स्वास्थ्य को खतरों में डालती है, और यह उसके निर्माता के खिलाफ सीधा पाप है।

कई लोग आग्रहपूर्वक सलाह देते हैं कि हर माँ की इच्छा पूरी हो; इसलिए, यदि वह भोजन की कोई वस्तु चाहता है, चाहे वह कितनी भी हानिकारक क्यों न हो, उसे उसकी भूख पूरी तरह से संतुष्ट करनी चाहिए। ऐसी विधि मिथ्या एवं हानिकारक है। माँ की शारीरिक जरूरतों को किसी भी तरह से नजरअंदाज नहीं किया जाना चाहिए।

दो जिंदगियाँ उस पर निर्भर हैं, और उसकी इच्छाओं पर दयापूर्वक विचार किया जाना चाहिए, उसकी जरूरतों को उदारतापूर्वक पूरा किया जाना चाहिए। लेकिन इस समय, किसी भी अन्य चीज़ से ज़्यादा, आहार और बाकी सभी चीज़ों के मामले में, आपको ऐसी किसी भी चीज़ से बचना चाहिए जो आपकी शारीरिक या मानसिक शक्ति को कमज़ोर कर सकती है। ईश्वर की अपनी आज्ञा के अनुसार, वह स्वयं पर आत्म-नियंत्रण रखने के सबसे गंभीर दायित्व के अधीन है। अच्छे जीवन का विज्ञान, पृष्ठ। 372 और 373.

जब प्रभु अपने लोगों को आज़ाद कराने के लिए सैमसन को बड़ा करना चाहते थे, तो उन्होंने बेटे के जन्म से पहले माँ को जीवन की सही आदतें बताईं। और वही निषेध शुरू से ही लड़के पर लगाना पड़ा; क्योंकि उसे जन्म से ही नाज़िर के रूप में परमेश्वर को समर्पित किया जाना था।

प्रभु के दूत ने मानोह की पत्नी को दर्शन देकर सूचित किया कि उसके एक पुत्र होगा; और इसके मद्देनजर उसने उसे महत्वपूर्ण दिशानिर्देश दिए: "इसलिये अब सावधान रहो, कि तुम दाखमधु या नशीली वस्तु पीओ, और न कोई अशुद्ध वस्तु खाओ" (न्यायि. 13:4)।

मानोह के वादा किए गए बेटे को पूरा करने के लिए भगवान के पास एक महत्वपूर्ण काम था, और उसे उस काम के लिए आवश्यक योग्यताएं सुनिश्चित करना था, कि मां और बेटे दोनों की आदतों को इतनी सावधानी से नियंत्रित किया जाना था। मानोह की पत्नी को स्वर्गदूत का निर्देश था, "वह न तो दाखमधु और न ही कोई मादक पेय पीएगा" (न्यायियों 13:14), "वह कोई अशुद्ध वस्तु न खाएगा; जो कुछ मैं ने उसे आज्ञा दी है वह उसका पालन करेगा।"

(न्यायि. 13:14). बच्चा माँ की आदतों से प्रभावित होगा, चाहे अच्छा हो या बुरा। यदि वह अपने बच्चे का कल्याण चाहती है, तो उसे स्वयं सिद्धांत द्वारा नियंत्रित होना चाहिए, और संयम और त्याग का अभ्यास करना चाहिए। क्रिश्चियन टेम्परेंस एंड बाइबल हाइजीन, पीपी। 37 और 38.

अपनी पत्नी को सुरक्षित रखें - मानोआ की पत्नी को संबोधित शब्दों में यह सच्चाई है कि आज की माएं पढ़ाई करके अच्छा करेंगी। उस माँ से बात करते हुए, भगवान ने उस समय की सभी चिंतित और दुखी माताओं से, और आने वाली पीढ़ियों की सभी माताओं से बात की। हाँ, हर माँ अपना कर्तव्य समझ सकती है। क्या वह जान सकती है कि उसके बच्चों का चरित्र फायदे या नुकसान की तुलना में उनके जन्म से पहले की आदतों और उनके जन्म के बाद उनके व्यक्तिगत प्रयासों पर अधिक निर्भर करेगा?

बाहरी।

स्वर्गदूत ने कहा, "स्त्री का ख्याल रखना" (न्यायि. 13:13)। प्रलोभन का विरोध करने के लिए तैयार रहें। उनकी भूख और जुनून को सिद्धांतों द्वारा नियंत्रित किया जाना चाहिए। प्रत्येक माँ के बारे में यह कहा जा सकता है: "स्त्री का ख्याल रखना" (न्यायि. 13:13)। कुछ ऐसा है जिससे उसे बचना चाहिए, कुछ ऐसा है जिसके विरुद्ध उसे लड़ना चाहिए, यदि उसे एक बच्चा देने में परमेश्वर के उद्देश्य को पूरा करना है।

माँ जो अपने बच्चों की कुशल शिक्षिका है, उसे उनके जन्म से पहले ही आत्म-त्याग और आत्म-नियंत्रण की आदतें डालनी चाहिए; क्योंकि यह उन तक उनके अपने गुण, उनके अपने चरित्र लक्षण, चाहे वे मजबूत हों या कमजोर, संचारित करता है। लोगों का दुश्मन इस मुद्दे को कई माता-पिताओं की तुलना में कहीं बेहतर समझता है। वह माँ के लिए प्रलोभन लाएगा, यह जानते हुए कि, यदि वह उसका विरोध नहीं करती है, तो वह उसके माध्यम से उसके बेटे को प्रभावित कर सकता है। माँ की एकमात्र आशा भगवान पर है। वह अनुग्रह और शक्ति के लिए उसकी ओर रुख कर सकती है। तुम उसे व्यर्थ नहीं खोजोगे। यह उसे अपनी संतानों में ऐसे गुण संचारित करने में सक्षम बनाएगा जो उन्हें इस जीवन में सफलता प्राप्त करने और शाश्वत जीवन प्राप्त करने में मदद करेंगे। टाइम्स के संकेत, 26 फरवरी, 1902।

भूख को हावी नहीं होना चाहिए - अपने बच्चों के जन्म से पहले एक महिला के जीवन में बदलाव न लाना एक व्यापक गलती है। इस महत्वपूर्ण अवधि के दौरान, माँ के काम से राहत मिलनी चाहिए।

आपके शरीर में बड़े बदलाव हो रहे हैं। इसे रक्त में बदलने के लिए अधिक मात्रा में रक्त की आवश्यकता होती है, और इसलिए सबसे अधिक पोषक गुणवत्ता वाले अधिक भोजन की आवश्यकता होती है। जब तक उसे पौष्टिक भोजन की प्रचुर आपूर्ति नहीं होती, वह अपनी शारीरिक शक्ति बरकरार नहीं रख पाता और भ्रूण जीवन शक्ति से वंचित रह जाता है। आपके कपड़ों पर भी ध्यान देने की जरूरत है। आपको अपने शरीर को ठंड के अहसास से बचाने के लिए सावधान रहना चाहिए। पर्याप्त कपड़ों की कमी को पूरा करने के लिए इसे अनावश्यक रूप से सतह पर जीवन शक्ति नहीं खींचनी चाहिए। यदि माँ स्वयं को प्रचुर मात्रा में स्वस्थ और पौष्टिक भोजन से वंचित रखती है, तो उसमें गुणवत्ता और मात्रा दोनों में रक्त की कमी होगी। इसके परिसंचरण में कमी होगी और भ्रूण में समान तत्वों की कमी होगी। बच्चे उस भोजन को आत्मसात करने में असमर्थ होंगे जिसे जीव को पोषण देने के लिए अच्छे रक्त में परिवर्तित किया जा सकता है। माँ और बच्चे की भलाई काफी हद तक अच्छे, गर्म कपड़ों और पौष्टिक भोजन की आपूर्ति पर निर्भर करती है। माँ की अतिरिक्त जीवन शक्ति की खपत पर विचार किया जाना चाहिए और उस पर ध्यान दिया जाना चाहिए।

लेकिन, दूसरी ओर, यह विचार कि एक महिला, अपनी विशेष स्थिति के कारण, अपनी भूख को खुली छूट दे सकती है, रीति-रिवाज पर आधारित एक त्रुटि है, न कि ठोस तर्क पर। इस अवस्था में एक महिला की भूख अस्थिर, मनमौजी और संतुष्ट करना मुश्किल हो सकती है; और प्रथा उसे वह सब कुछ करने की अनुमति देती है जिसकी वह कल्पना करती है, बिना यह पूछे कि क्या ऐसा भोजन उसके बच्चे के शरीर और विकास के लिए पोषण प्रदान कर सकता है। भोजन पौष्टिक होना चाहिए लेकिन उत्तेजक गुणवत्ता वाला नहीं। रिवाज यह है कि यदि वह मांस भोजन, अचार, मसालेदार व्यंजन या मांस पाई चाहती है, तो उसे उन्हें खाना चाहिए; यह केवल भूख है जिससे परामर्श किया जाना चाहिए। और ये बहुत बड़ी गलती है, और इससे बहुत नुकसान होता है।

इस क्षति की गणना नहीं की जा सकती। यदि कोई अवसर है जब आहार में सादगी आवश्यक है, और खाए गए भोजन की गुणवत्ता के संबंध में विशेष देखभाल आवश्यक है, तो यह इस महत्वपूर्ण अवधि के दौरान है।

सिद्धांत द्वारा निर्देशित और अच्छी तरह से निर्देशित महिलाएं, विशेष रूप से इस समय, अपने आहार की सादगी से विचलित नहीं होंगी। वे विचार करेंगे कि एक और जीवन है जो उन पर निर्भर करता है, और वे अपनी सभी आदतों और विशेष रूप से अपने आहार में सावधान रहेंगे। उन्हें ऐसी कोई भी चीज़ नहीं खानी चाहिए जो उत्तेजक हो और जिसका कोई पोषण मूल्य न हो, सिर्फ इसलिए कि वह स्वादिष्ट है। बहुत सारे परामर्शदाता हैं, जो उन्हें ऐसे काम करने के लिए मनाने को तैयार हैं जो तर्क उन्हें बताता है कि उन्हें नहीं करना चाहिए।

बीमार बच्चे अपने माता-पिता की भूख संतुष्टि के कारण पैदा होते हैं। जीव को विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थों की आवश्यकता नहीं थी जिन पर विचार निर्भर करता था। यह सोचना कि चूंकि यह दिमाग में है इसलिए पेट में भी होना चाहिए, एक बड़ी गलती है जिसे ईसाई महिलाओं को अस्वीकार कर देना चाहिए।

कल्पना को जीव की आवश्यकताओं को नियंत्रित करने की अनुमति नहीं दी जानी चाहिए। जो लोग अपने स्वाद को अपने ऊपर हावी होने देते हैं, उन्हें अपने अस्तित्व के नियमों का उल्लंघन करने का दंड भुगतना पड़ेगा। और मामला यहीं खत्म नहीं होता; उनके मासूम बच्चों को भी कष्ट होगा।

रक्त बनाने वाले अंग मसालों, मीट पाई, अचार और अस्वास्थ्यकर मांस के व्यंजनों को अच्छे रक्त में परिवर्तित नहीं कर सकते हैं। और यदि पेट में इतना अधिक भोजन डाला जाता है कि पाचन अंगों को उसे निपटाने के लिए, और शरीर को परेशान करने वाले पदार्थों से मुक्त करने के लिए खुद को अधिक काम करने के लिए मजबूर होना पड़ता है, तो माँ खुद के साथ अन्याय करती है और बीमारी का आधार अपने बच्चे तक पहुँचाती है। यदि वह अपनी इच्छानुसार खाना पसंद करती है, और जो वह कल्पना करती है, परिणाम की परवाह किए बिना, उसे दंड भुगतना होगा, लेकिन अकेले नहीं। आपके अविवेक के कारण आपका निर्दोष पुत्र कष्ट सहेगा।

गवाही, खंड. 2, पृ. 381-383.

अत्यधिक काम और अपर्याप्त आहार के प्रभाव - कई मामलों में, माँ को अपने बच्चों के जन्म से पहले पूरे दिन काम करना पड़ता है, जिससे रक्त उत्तेजित होता है। उसकी ताकत की कोमलता से देखभाल की गई होगी। उसका बोझ शायद ही कभी कम होता है, और यह अवधि, जो अन्य सभी से अधिक, आराम का समय होनी चाहिए, थकान, उदासी और उदासी में से एक है। अपनी ओर से बहुत अधिक प्रयास करने के कारण, वह अपने बच्चे को प्रकृति द्वारा प्रदत्त पोषण से वंचित कर देती है और अपने रक्त को गर्म करके उसकी खराब गुणवत्ता अपने बच्चे तक पहुँचाती है। शिशु अपनी जीवन शक्ति से वंचित हो जाता है, शारीरिक और मानसिक शक्ति से वंचित हो जाता है। कैसे जियें, पन्ने। 33-34.

मुझे उनके ही परिवार में बी की प्रक्रिया दिखाई गई। वह सख्त और मांग करने वाला रहा है। उन्होंने भाई सी द्वारा समर्थित स्वास्थ्य सुधार को अपनाया और उनकी तरह, इस विषय पर चरम विचारों को अपनाया; और उसका दिमाग संतुलित न होने के कारण उसने भयानक मूर्खताएं कीं, जिनके परिणाम समय नहीं मिटा पाएगा। किताबों से लिए गए अंशों की सहायता से, उन्होंने भाई सी द्वारा बचाव किए गए सिद्धांत को व्यवहार में लाना शुरू कर दिया और, उनकी तरह, उन्होंने सभी को उनके द्वारा बनाए गए नियम को अपनाने के लिए प्रेरित करने का लक्ष्य रखा। उसने अपने परिवार को अपने सख्त नियमों के अधीन रखा, लेकिन वह अपनी कामुक प्रवृत्ति को नियंत्रित करने में विफल रहा। उसने अपने शरीर को वश में करते हुए खुद को लक्ष्य की ऊंचाई पर रखना बंद कर दिया। यदि उन्हें स्वास्थ्य सुधार प्रणाली की सही जानकारी होती तो उन्हें पता होता कि उनकी पत्नी स्वस्थ बच्चों को जन्म देने की स्थिति में नहीं हैं। कारण से प्रभाव तक बिना किसी तर्क के, निःशंकित जुनून स्वयं ही हावी हो गया था।

अपने बच्चों के जन्म से पहले उन्होंने अपनी पत्नी के साथ उस तरह का व्यवहार नहीं किया जैसा कि उनकी हालत में एक महिला के साथ किया जाना चाहिए।

यह एक के बजाय दो जिंदगियों के पोषण के लिए आवश्यक भोजन की गुणवत्ता और मात्रा प्रदान नहीं करता था।

एक और जीवन उस पर निर्भर था, और उसके शरीर को उसकी ताकत बनाए रखने के लिए स्वस्थ और पौष्टिक भोजन नहीं मिला। मात्रा एवं गुणवत्ता का अभाव था। उनके शरीर को परिवर्तन, विविधता और अधिक पौष्टिक भोजन की गुणवत्ता की आवश्यकता थी। उनके बच्चे कमजोर पाचन तंत्र और खराब रक्त के साथ पैदा हुए थे। माँ को जो भोजन देने के लिए बाध्य किया गया था, उससे वह अच्छी गुणवत्ता का रक्त प्रदान नहीं कर सकी और इसलिए उसने कण्ठमाला वाले बच्चों को जन्म दिया।" गवाही, खंड. 2, पृ. 378 और 379. सीआरए, 217-222. प्रत्यक्ष उद्धरण कहाँ से शुरू होता है?

**कैप. 24 बच्चों का आहार**

"माता-पिता का सवाल यह होना चाहिए: 'हम उस बच्चे के साथ क्या करेंगे जो हमारे यहां पैदा होगा?' हमने पाठक के सामने प्रस्तुत किया है कि भगवान ने अपने बच्चों के जन्म से पहले माँ के व्यवहार के बारे में क्या कहा था। हालाँकि, यही सब कुछ नहीं है। स्वर्गदूत गेब्रियल को बच्चों के जन्म के समय उनकी देखभाल के संबंध में निर्देश देने के लिए स्वर्गीय अदालत से भेजा गया था, ताकि माता-पिता अपने कर्तव्य को पूरी तरह से समझ सकें। प्रत्यक्ष उद्घरण कहीं समाप्त होता है?

ईसा मसीह के पहले आगमन के समय स्वर्गदूत जिब्राईल जकर्याह के पास मानोह को दिए गए संदेश के समान एक संदेश लेकर आया था। वृद्ध पुजारी को बताया गया कि उसकी पत्नी को एक बेटा होगा, जिसका नाम जॉन होगा। "और," स्वर्गदूत ने कहा, "आपको खुशी और खुशी होगी, और कई लोग उसके जन्म पर खुशी मनाएंगे, क्योंकि वह पहले महान होगा हे प्रभु, वह न तो दाखमधु, और न मदिरा पिएगा, और पवित्र आत्मा से भर जाएगा" (लूका 1:14-15)। इस होनहार बच्चे का पालन-पोषण सख्त संयमित आदतों के अनुसार किया जाना था। सुधार का एक महत्वपूर्ण कार्य उसे सौंपा जाएगा: मसीह के लिए रास्ता तैयार करना।

लोगों में सभी रूपों में असंयम व्याप्त था। शराब और उत्तम भोजन का सेवन शारीरिक शक्ति को कम कर रहा था और नैतिकता को इस हद तक गिरा रहा था कि सबसे बड़े अपराध भी पापपूर्ण नहीं लगते थे। जॉन की आवाज़ जंगल से लोगों के पापपूर्ण भोगों के लिए कड़ी फटकार लगाने वाली थी, और उसकी खुद की संयमित आदतें भी उसके समय की ज्यादातियों का खंडन करने वाली थीं।

सुधार का सच्चा सिद्धांत - हमारे संयम विभाग के कार्यकर्ताओं के प्रयास हमारी भूमि से असंयम के अभिशाप को दूर करने के लिए पर्याप्त व्यापक नहीं हैं। आदतें एक बार बन जाएं तो उन्हें तोड़ना मुश्किल होता है। सुधार माँ को अपने बच्चों के जन्म से पहले ही शुरू कर देना चाहिए; और यदि परमेश्वर के निर्देशों का ईमानदारी से पालन किया जाए, तो असंयम मौजूद नहीं होगा।

प्रत्येक माँ को अपनी आदतों को ईश्वर की इच्छा के अनुरूप बनाने का निरंतर प्रयास करना चाहिए, ताकि वह उसके साथ सामंजस्य बनाकर काम कर सके, ताकि अपने बच्चों को वर्तमान समय की बुराइयों से बचा सके, जो स्वास्थ्य और जीवन को नष्ट कर देती हैं। माताओं को, बिना देर किए, खुद को अपने निर्माता के साथ उचित संबंध में रखना चाहिए, ताकि वे उसकी कृपा से सहायता प्राप्त कर सकें, अपने बच्चों के चारों ओर अपव्यय और असंयम के खिलाफ एक बाधा खड़ी कर सकें। यदि माताएँ केवल इस प्रक्रिया का पालन करतीं, तो वे अपने बच्चों को, युवा डैनियल की तरह, नैतिक और बौद्धिक उपलब्धि में उच्च स्तर तक पहुँचते हुए, समाज के लिए एक आशीर्वाद और अपने निर्माता के लिए एक सम्मान बनते हुए देख सकती थीं। टाइम्स के संकेत, 13 सितंबर, 1910।

शिशु - शिशु के लिए सबसे अच्छा भोजन वह है जो प्रकृति द्वारा प्रदान किया जाता है। बिना आवश्यकता के इससे वंचित नहीं रहना चाहिए। आराम या सामाजिक मनोरंजन के लिए, एक माँ को अपने बच्चे को स्तनपान कराने के नाजुक काम से छूट देना हृदयहीनता है।

जो माँ अपने बच्चे को किसी अन्य द्वारा स्तनपान कराने के लिए सहमति देती है, उसे सावधानीपूर्वक इसके परिणामों पर विचार करना चाहिए। अधिक या कम हद तक, नर्स अपने स्वयं के स्वभाव के बारे में उस बच्चे को बताती है जिसे वह स्तनपान कराती है। अच्छे जीवन का विज्ञान, पृ. 383.

फैशन के साथ बने रहने के लिए प्रकृति से सलाह लेने की बजाय उसका दुरुपयोग किया जाने लगा है। माताएँ कभी-कभी नौकर पर निर्भर रहती हैं, या माँ के स्तन को बोटल से बदलना पड़ता है। और सबसे नाजुक और आभारी कर्तव्यों में से एक जिसे एक माँ अपने आश्रित बच्चे के पक्ष में पूरा कर सकती है, एक ऐसा कर्तव्य जो उसके जीवन को उसके जीवन के साथ जोड़ता है, और जो महिलाओं के दिलों में सबसे पवित्र भावनाओं को जागृत करता है, की जानलेवा मूर्खताओं की बलि चढ़ा दी जाती है। पहनावा। ।

ऐसी माताएँ होती हैं जो अपने बच्चों को स्तनपान कराने के अपने मातृ कर्तव्यों का बलिदान केवल इसलिए करती हैं क्योंकि खुद को केवल उन्हीं तक सीमित रखना बहुत असुविधाजनक होता है, जो उनके जीव का फल है। बॉलरूम और आनंद के उत्तेजक दृश्यों ने आत्मा की सूक्ष्म संवेदनाओं को कुंद करने के लिए अपना प्रभाव डाला; फैशन-प्रेमी माँ के लिए अपने बच्चों के प्रति मातृ कर्तव्यों की तुलना में अधिक आकर्षक थे। शायद वह अपने बच्चों को एक नौकर की देखभाल के लिए सौंपती है, ताकि वह उनके प्रति उन कर्तव्यों को पूरा कर सके जो विशेष रूप से उसके लिए होने चाहिए। उसकी गलत आदतें उसके लिए आवश्यक कर्तव्यों को अप्रिय बना देती हैं, जिन्हें पूरा करने में उसे आनंद आना चाहिए, क्योंकि उसके बच्चों की देखभाल एक सुरुचिपूर्ण जीवन की माँगों में हस्तक्षेप करती है। एक अजनबी माँ का कर्तव्य निभाती है, जीवन की रक्षा के लिए अपने स्तन से भोजन देती है।

यह अभी भी सब कुछ नहीं है। वह दूध पीते बच्चे को अपना मूड और स्वभाव भी बताती है। बच्चे का जीवन उससे जुड़ा होता है। यदि नौकर अशिष्ट, भावुक और अविवेकी प्रकार की स्त्री हो; यदि वह अपनी नैतिकता में सावधान नहीं है, तो बच्चा, पूरी संभावना है, उसी या समान प्रकार का होगा।

रक्त की वही स्थूल गुणवत्ता जो नर्स की रगों में प्रवाहित होती है वही बच्चे की रगों में भी होती है। जो माताएँ इस प्रकार अपने बच्चों को अपनी गोद से दूर कर देती हैं, मातृ कर्तव्यों से इनकार कर देती हैं क्योंकि वे एक बोझ हैं जिन्हें वे आसानी से सहन नहीं कर सकती हैं, जबकि वे अपना जीवन फैशन के लिए समर्पित कर देती हैं - ये माताएँ नाम के लायक नहीं हैं। वे महान प्रवृत्तियों और पवित्र स्त्री गुणों को अपमानित करते हैं, फैशनेबल सुखों की पतंगें बनना पसंद करते हैं, मूक जानवरों की तुलना में भावी पीढ़ी के प्रति अपनी जिम्मेदारियों का कम एहसास रखते हैं। कई माताएँ स्तनों को बोटलों से बदल देती हैं। यह तब आवश्यक है जब उनके पास अपने बच्चों के लिए भोजन न हो। लेकिन दस में से नौ मामलों में, युवावस्था के दिनों से ही पहनावे और खान-पान की गलत आदतों के कारण वे उन कर्तव्यों को पूरा करने में असमर्थ हो जाते हैं जो प्रकृति ने उन्हें सौंपे थे।

मुझे हमेशा ऐसा लगता है कि अपने बच्चों को माँ के स्तन से बोटल तक स्तनपान कराने में सक्षम माताओं के प्रति प्रेम और क्रूरता की कमी है। इस मामले में, यह सुनिश्चित करने के लिए सबसे बड़ी देखभाल आवश्यक है कि दूध एक स्वस्थ गाय से आता है, और बोटल, साथ ही दूध, पूरी तरह से साफ है। इसे अक्सर नज़रअंदाज कर दिया जाता है, और परिणामस्वरूप बच्चे को अनावश्यक कष्ट होता है। यह संभव है कि पेट और आंतों के विकार हो जाएं, और बच्चा, जो दया के योग्य हो, बीमार हो जाए, यदि वह स्वस्थ पैदा हुआ हो। स्वास्थ्य सुधारक, सितम्बर 1871।

वह अवधि जिसके दौरान शिशु को माँ से भोजन मिलता है, महत्वपूर्ण होता है। कई माताएँ, बच्चे की देखभाल करते समय, खुद को बहुत अधिक काम करने की अनुमति देती हैं, खाना पकाकर रक्त को गर्म करती हैं, जिसका बच्चे पर गंभीर प्रभाव पड़ता है, न केवल माँ के स्तन से प्राप्त ज्वरयुक्त भोजन से, बल्कि इसलिए भी कि उसका रक्त विषाक्त हो गया है। आहार। अस्वास्थ्यकर आहार - एक ऐसा आहार जिसने उसके पूरे शरीर को बुखार की स्थिति में डाल दिया है, जिससे बच्चे का पोषण प्रभावित हो रहा है। इसका असर माँ की मन की स्थिति पर भी पड़ता है। यदि वह नाखुश है, यदि वह आसानी से उत्तेजित और चिड़चिड़ी हो जाती है, जिससे जुनून का विस्फोट होता है, तो बच्चे को अपनी माँ से जो भोजन मिलता है, वह सूजन पैदा करता है, जो अक्सर पेट का दर्द, ऐंठन और कुछ मामलों में, ऐंठन और बेहोशी पैदा करता है।

साथ ही बच्चे का चरित्र भी कमोबेश माँ से मिलने वाले भोजन की प्रकृति से प्रभावित होता है। तो फिर, यह कितना महत्वपूर्ण है कि माँ, अपने बच्चे की देखभाल करते समय, मन की प्रसन्न स्थिति बनाए रखे, अपनी आत्मा पर पूर्ण नियंत्रण रखे। ऐसा करने से, बच्चे के पोषण को कोई नुकसान नहीं होता है, और बच्चे की देखभाल में माँ द्वारा अपनाई जाने वाली शांत और नियंत्रित प्रक्रिया का उसकी आत्मा के आकार पर बहुत प्रभाव पड़ता है। यदि छोटा बच्चा घबरा जाता है और आसानी से उत्तेजित हो जाता है, तो माँ के सावधान और शांत व्यवहार का शांत और सही प्रभाव पड़ेगा, और बच्चे के स्वास्थ्य में काफी सुधार हो सकता है।

अनुचित उपचार से बच्चों को बहुत नुकसान पहुँचाया गया है। यदि बच्चा उद्वेग प्रतीत होता है, तो आम तौर पर उसे शांत करने के लिए भोजन दिया जाता है, जबकि, ज्यादातर मामलों में, उसकी चिड़चिड़ाहट का कारण यह होता है कि उसे बहुत अधिक भोजन मिला है, जो माँ की गलत आदतों के कारण हानिकारक हो गया है।

भोजन मिलाने से स्थिति और खराब हो जाती है, क्योंकि आपका पेट पहले से ही जरूरत से ज्यादा भरा हुआ होता है। कैसे जियें, पन्ने 39 और 40.

खान-पान में नियमितता - बचपन में बच्चों को अपनी माँ से जो पहली शिक्षा मिलनी चाहिए, वह उनके शारीरिक स्वास्थ्य के बारे में होनी चाहिए। उन्हें केवल साधारण भोजन की अनुमति दी जानी चाहिए, गुणवत्ता का जो उनके सर्वोत्तम स्वास्थ्य को बनाए रखता है, और इसे केवल नियमित अवधि में लिया जाना चाहिए, दिन में तीन बार से अधिक नहीं, और दो भोजन तीन से बेहतर होंगे। यदि बच्चों को ठीक से अनुशासित किया जाए, तो वे जल्द ही सीख जाएंगे कि रोने और गुस्सा करने से उन्हें कुछ हासिल नहीं होगा। बुद्धिमान माँ, अपने बच्चों की शिक्षा में, न केवल अपने वर्तमान आराम के लिए, बल्कि उनके भविष्य की भलाई के लिए भी कार्य करेगी। और इसके लिए वह अपने बच्चों को अपनी भूख पर नियंत्रण रखने और खुद को नकारने का महत्वपूर्ण सबक सिखाएंगी, और यह कि उन्हें स्वास्थ्य को ध्यान में रखते हुए खाना, पीना और पहनना चाहिए। कैसे जियें, पृ. 47.

आपको अपने बच्चों को उनके भोजन के बीच मिठाई, फल, मेवे या खाद्य व्यवसाय से जुड़ी कोई भी चीज़ खाने की अनुमति नहीं देनी चाहिए। उनके लिए दिन में दो बार का भोजन तीन की तुलना में बेहतर होगा। यदि माता-पिता एक उदाहरण स्थापित करें, और सिद्धांत द्वारा निर्देशित होकर कार्य करें, तो उनके बच्चे जल्द ही उनके अनुरूप हो जाएंगे।

खाने में अनियमितता पाचन अंगों की स्वस्थ स्थिति को नष्ट कर देती है, और जब आपके बच्चे मेज पर आते हैं, तो वे स्वस्थ भोजन नहीं चाहते हैं; उनकी भूख वही चाहती है जो सबसे अधिक हो

हानिकारक। कई बार आपके बच्चे खाने की वजह से बुखार और ठंड से पीड़ित हो गए हैं अनुचित, उनकी बीमारी के लिए माता-पिता जिम्मेदार हैं। यह सुनिश्चित करना माता-पिता का कर्तव्य है कि उनके बच्चे स्वास्थ्य के लिए अनुकूल आदतें विकसित करें, जिससे वे खुद को कई परेशानियों से बचा सकें। गवाही, खंड. 4, पृ. 502. बच्चों को भी बार-बार खाना खिलाया जाता है, जिससे बुखार जैसी बीमारी और विभिन्न प्रकार की पीड़ा होती है। पेट को लगातार काम करने के लिए मजबूर नहीं किया जाना चाहिए, बल्कि आराम की अवधि होनी चाहिए। इसके बिना बच्चे शरारती और चिड़चिड़े हो जाएंगे और बार-बार बीमार पड़ेंगे। स्वास्थ्य सुधारक, सितम्बर 1866।

बचपन में भूख की शिक्षा - बच्चों को स्वस्थ आहार के बारे में अच्छी तरह से सिखाने के महत्व को शायद ही उचित रूप से सराहा जा सकता है। बच्चों को यह सीखना चाहिए कि उन्हें जीने के लिए खाना है, न कि खाने के लिए जीना है। इन आदतों को छोटे बच्चों में लागू करना शुरू करना चाहिए।

उसे केवल नियमित अंतराल पर भोजन करना चाहिए, और जैसे-जैसे वह बड़ी होती जाती है, उसे कम बार खाना चाहिए। उसे मिठाई या वयस्क भोजन देना उचित नहीं है जिसे वह पचाने में असमर्थ हो। छोटे बच्चों को खिलाने में देखभाल और नियमितता न केवल स्वास्थ्य को बढ़ावा देती है, इस प्रकार उन्हें शांत और वश में बनाती है, बल्कि उन आदतों की नींव भी रखेगी जो बाद के वर्षों में उनके लिए वरदान साबित होंगी।

जब बच्चे शैशवावस्था से बाहर आते हैं, तो उनके स्वाद और भूख को शिक्षित करने में बहुत सावधानी बरतनी चाहिए। अक्सर उनके स्वास्थ्य को ध्यान में रखे बिना, उन्हें वह खाने की अनुमति दी जाती है जो वे पसंद करते हैं और जब वे चाहते हैं। नाश्ते पर अक्सर बर्बाद किए जाने वाले प्रयास और पैसे बच्चों को यह सोचने पर मजबूर कर देते हैं कि जीवन में पहला लक्ष्य, जो सबसे अधिक खुशी लाता है, वह अपनी भूख को संतुष्ट करने में सक्षम होना है। इसका परिणाम लोलुपता है, जिसके बाद बीमारी होती है, जिसके बाद आमतौर पर जहरीली दवाओं का उपयोग होता है।

माता-पिता को अपने बच्चों की भूख को शिक्षित करना चाहिए, उन्हें ऐसी चीजें खाने की अनुमति नहीं देनी चाहिए जो उनके स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचाती हैं। लेकिन उनके आहार को विनियमित करने के प्रयास में, हमें सावधान रहना चाहिए कि हम अपने बच्चों को ऐसी चीजें न खिलाएँ जो उनके स्वाद के लिए अप्रिय हों, या उनकी ज़रूरत से ज़्यादा हों। बच्चों के अधिकार हैं, उनकी प्राथमिकताएँ हैं और जब ये उचित हों तो उनका सम्मान किया जाना चाहिए।

जो माताएँ अपने स्वास्थ्य और प्रसन्न स्वभाव की कीमत पर अपने बच्चों की इच्छाओं को पूरा करती हैं, वे हानिकारक बीज बो रही हैं जो अंकुरित होंगे और फल देंगे। बच्चों के साथ आत्म-भोग बढ़ता है, और इस प्रकार शारीरिक और मानसिक शक्ति दोनों का त्याग कर दिया जाता है। जो माताएँ ऐसा करती हैं, वे अपने बोये हुए बीज की कटु फसल काटती हैं। वे देखते हैं कि उनके बच्चे बड़े हो रहे हैं, मानसिक और चरित्र दोनों दृष्टि से, परिवार और समाज में एक महान और उपयोगी भूमिका निभाने में असमर्थ हैं। अस्वास्थ्यकर आहार के प्रभाव से आध्यात्मिक, मानसिक और शारीरिक क्षमताएँ प्रभावित होती हैं। विवेक सुन्न हो जाता है और अच्छे विचारों के प्रति संवेदनशीलता कम हो जाती है।

हालाँकि बच्चों को अपनी भूख को नियंत्रित करना और स्वास्थ्य के नियमों के अनुसार खाना सिखाया जाता है, लेकिन उन्हें यह समझाना ज़रूरी है कि वे केवल खुद को उस चीज़ से वंचित कर रहे हैं जो उनके लिए हानिकारक हो सकती है।

वे बेहतर चीज़ों के लिए हानिकारक चीज़ों को अस्वीकार करते हैं। मेज आमंत्रित और आकर्षक हो, बशर्ते कि उसमें वे अच्छी चीज़ें हों जो ईश्वर ने हमें उदारतापूर्वक प्रदान की हैं। भोजन के समय को आनंदमय और खुशहाल बनाएं। और जब हम हमें दिए गए उपहारों का आनंद लेते हैं, तो आइए हम दाता की कृतज्ञ प्रशंसा के साथ प्रत्युत्तर दें। अच्छे जीवन का विज्ञान, पृष्ठ। 383-385.

कई माता-पिता, अपने बच्चों को धैर्यपूर्वक त्याग की आदतों में प्रशिक्षित करने और उन्हें भगवान के सभी आशीर्वादों का सही उपयोग करने की शिक्षा देने के कार्य से बचने के लिए, उन्हें जो चाहें खाने और पीने की अनुमति देते हैं। भूख और स्वार्थी भोग, जब तक कि सकारात्मक रूप से नियंत्रित नहीं किया जाता, विकास के साथ बढ़ता है और ताकत के साथ मजबूत होता है। जब ये बच्चे अपने लिए जीना शुरू करेंगे, और समाज में अपना स्थान लेंगे, तो वे प्रलोभन का विरोध करने में शक्तिहीन हो जाएंगे। नैतिक अशुद्धता और अधर्म सर्वत्र व्याप्त है। स्वाद लेने और रुचि को संतुष्ट करने का प्रलोभन वर्षों बीतने के साथ कम नहीं हुआ है, और आम तौर पर युवा लोग आवेग से संचालित होते हैं, और भूख के गुलाम बन जाते हैं। लोलुप, तम्बाकू भक्त, शराब पीने वाले और शराबी में हम दोषपूर्ण शिक्षा के बुरे परिणाम देखते हैं। गवाही, खंड. 3, पृ. 564.

कपालुता और भ्रष्टता - जो बच्चे अनुचित तरीके से खाते हैं वे अक्सर कमजोर, पीले और बौने, घबराए हुए, उत्तेजित और चिड़चिड़े होते हैं। जो कुछ भी महान है उसका बलिदान किया जाता है

भूख और कामुक जुनून प्रबल होते हैं। पाँच से दस और पन्द्रह वर्ष की आयु के अनेक बच्चों का जीवन भ्रष्टता से भरा हुआ प्रतीत होता है। उन्हें लगभग सभी बुराइयों का ज्ञान होता है। इस मामले में अधिकांशतः माता-पिता दोषी हैं, और उन पर अपने बच्चों के पापों का आरोप लगाया जाएगा, जो उनके अनुचित आचरण ने अप्रत्यक्ष रूप से उन्हें करने के लिए प्रेरित किया। वे अपने बच्चों की भूख मिटाने के लिए मेज पर मांसाहार और मसालों से तैयार अन्य व्यंजन रखकर उन्हें ललचाते हैं, जिससे उनमें कामुक भावनाएं पैदा होती हैं। अपने उदाहरण से वे अपने बच्चों को खाने में असंयम सिखाते हैं। उन्होंने हमें दिन के लगभग किसी भी समय खाने की अनुमति दी है, जिससे पाचन अंग लगातार सक्रिय रहते हैं। माताओं के पास अपने बच्चों को पढ़ाने के लिए बहुत कम समय है। आपका कीमती समय आपकी मेज के लिए विभिन्न प्रकार के अस्वास्थ्यकर भोजन तैयार करने में लगा है।

कई माता-पिता ने अपने बच्चों को खुद को बर्बाद करने दिया है जबकि उन्होंने अपने जीवन को फैशन के अनुसार ढालने की कोशिश की है। यदि आगंतुक आते हैं, तो वे चाहते हैं कि वे एक ऐसी समृद्ध मेज पर बैठें जैसा कि वे किसी भी परिचित समूह में पाते हैं। इस लक्ष्य के लिए बहुत अधिक समय और व्यय समर्पित किया गया है। दिखावे के लिए, भूख के अनुरूप समृद्ध भोजन तैयार किया जाता है, और यहां तक कि कथित ईसाई भी इतना उपद्रव करते हैं कि वे अपने चारों ओर एक ऐसे वर्ग को आकर्षित करते हैं जिनका मुख्य उद्देश्य, उनके पास जाने पर, उन्हें पेश किए जाने वाले व्यंजनों को खाना होता है। ईसाइयों को इस अर्थ में स्वयं को सुधारना होगा। हालाँकि उन्हें अपने आगंतुकों की विनम्रतापूर्वक मेजबानी करनी चाहिए, लेकिन उन्हें फैशन और भूख का इतना बड़ा गुलाम नहीं बनना चाहिए। आध्यात्मिक उपहार, खंड। 4, पृ. 132-133.

सादगी का लक्ष्य - भोजन इतना सादा होना चाहिए कि उसकी तैयारी में माँ का सारा समय न लगे। यह सच है कि इस बात का ध्यान रखा जाना चाहिए कि मेज पर पौष्टिक भोजन उपलब्ध हो, जो पौष्टिक और आकर्षक तरीके से तैयार किया गया हो। यह मत सोचिए कि जो कुछ भी आप लापरवाही से भोजन में मिला सकते हैं वह आपके बच्चों के लिए काफी अच्छा है। लेकिन विकृत भूख को संतुष्ट करने के लिए अस्वास्थ्यकर व्यंजन तैयार करने में कम समय और बच्चों को शिक्षित करने और तैयार करने में अधिक समय देना चाहिए। जो शक्ति अब आप क्या खाएंगे-पीएंगे और क्या पहनेंगे, इसकी अनावश्यक योजना बनाने में खर्च हो रही है, उसे अपने व्यक्ति को साफ-सुथरा रखने और अपने कपड़ों को अच्छी तरह से व्यवस्थित रखने में लगाएं। क्रिश्चियन टेम्परेंस एंड बाइबल हाइजिन, पी। 141.

अत्यधिक मसालेदार मांस और उसके बाद गरिष्ठ पास्ता बच्चों के महत्वपूर्ण पाचन अंगों को खराब कर देता है। यदि वे सरल और स्वस्थ भोजन के आदी हो जाएं, तो उनकी भूख अप्राकृतिक व्यंजनों और जटिल व्यंजनों की मांग नहीं करेगी। बच्चों को दिया जाने वाला मांस उनकी सफलता की गारंटी देने का सबसे अच्छा तरीका नहीं है। अपने बच्चों को मांसाहार पर रहने की शिक्षा देना उनके लिए हानिकारक होगा। स्वाद के दूसरी प्रकृति बन जाने के बाद उसे ठीक करने और सुधारने की तुलना में अप्राकृतिक भूख पैदा करना कहीं अधिक आसान है। पत्र 72, 1896.

असंयम को बढ़ावा देना - कई माताएं जो हर जगह मौजूद असंयम की निंदा करती हैं, वे इसके कारण को देखने के लिए पर्याप्त गहराई से नहीं देखती हैं। वे प्रतिदिन विभिन्न प्रकार के अत्यधिक मसालेदार व्यंजन और खाद्य पदार्थ तैयार करते हैं, जो भूख को बढ़ाते हैं और अधिक खाने को प्रोत्साहित करते हैं। हमारे अमेरिकी लोगों की मेज आम तौर पर शराबी पैदा करने के लिए प्रदान की जाती है। एक विशाल वर्ग के लिए, भूख प्रमुख नियम है। जो कोई भी बार-बार और अस्वास्थ्यकर भोजन खाकर अपनी भूख को बढ़ाता है, वह अन्य तरीकों से भूख और जुनून की मांगों का विरोध करने की अपनी ताकत को कमजोर कर रहा है क्योंकि वह गलत खाने की आदतों की प्रवृत्ति को मजबूत करता है। समाज को सुगठित चरित्र वाले बच्चे प्रदान करने के लिए माताओं को ईश्वर और दुनिया के प्रति अपने दायित्व से विधिवत प्रभावित होने की आवश्यकता है। जो नर-नारी दृढ़ सिद्धांतों के साथ कर्मक्षेत्र में उतरेंगे, वे इस भ्रष्ट सदी के नैतिक प्रदूषण के बीच भी निष्कलंक रह सकेंगे।

कई कथित तौर पर ईसाई महिलाओं की मेज़ें प्रतिदिन विभिन्न प्रकार के व्यंजनों से सजी होती हैं जो पेट में जलन पैदा करते हैं और शरीर में बुखार की स्थिति पैदा करते हैं। मांस से बने खाद्य पदार्थ कुछ परिवारों की मेज पर मुख्य खाद्य पदार्थ होते हैं, जब तक कि उनका रक्त कैसरयुक्त और कण्ठमाला संबंधी द्रव्यों से भर न जाए। वे जो खाते हैं उसी से उनका शरीर बनता है। लेकिन जब कष्ट और बीमारी उन पर आती है, तो इसे प्रोविडेंस की ओर से कष्ट माना जाता है।

हम दोहराते हैं: असंयम हमारी मेज पर शुरू होता है। अपनी भूख को तब तक शांत रखें जब तक यह दूसरी प्रकृति न बन जाए। चाय और कॉफी के सेवन से धूम्रपान करने की इच्छा पैदा होती है और यह पीने की इच्छा को उत्तेजित करती है। गवाही, खंड. 3, पृ. 563.

माता-पिता को अपने घरों में असंयम के खिलाफ उन सिद्धांतों पर धर्मयुद्ध शुरू करने दें, जिनका पालन उन्होंने अपने बच्चों को बचपन से सिखाया है, और उन्हें सफलता की उम्मीद हो सकती है। अच्छे जीवन का विज्ञान, पृ.

334.

माता-पिता को अपने बच्चों के साथ उचित तरीके से व्यवहार करने में बुद्धिमान बनना अपना पहला उद्देश्य बनाना चाहिए, ताकि वे उनके लिए स्वस्थ शरीर के साथ-साथ स्वस्थ दिमाग भी सुरक्षित कर सकें। घरेलू जीवन के हर पहलू में संयम के सिद्धांतों का पालन किया जाना चाहिए। बच्चों को बचपन से ही निःस्वार्थता की शिक्षा दी जानी चाहिए और एक निश्चित सीमा तक उन पर थोपी जानी चाहिए। ईसाई संयम और बाइबिल स्वच्छता, पी। 46.

कई माता-पिता अपने बच्चों के स्वाद को शिक्षित करते हैं और उनकी भूख को आकार देते हैं। उन्हें मांसाहार खाने और चाय और कॉफी पीने की अनुमति है। अत्यधिक मसालेदार मांस खाद्य पदार्थ और चाय और कॉफी जो कुछ माताएं अपने बच्चों को उपयोग करने के लिए प्रोत्साहित करती हैं, उनके लिए तम्बाकू जैसे मजबूत उत्तेजक पदार्थों की लालसा का मार्ग प्रशस्त करती हैं। इसका उपयोग मादक पेय पदार्थों की इच्छा को उत्तेजित करता है, और तम्बाकू और शराब का उपयोग हमेशा तंत्रिका ऊर्जा को कम करता है।

यदि ईसाइयों की नैतिक संवेदनाएं सभी चीजों में संयम के विषय पर जागृत होती हैं, तो वे अपने उदाहरण से, अपनी मेज से शुरुआत करके, उन लोगों की मदद कर सकते हैं जो आत्म-नियंत्रण में कमजोर हैं, और जो लालसा का विरोध करने में लगभग शक्तिहीन हैं भगवान. भूख. यदि हम यह पहचान लें कि इस जीवन में हम जो आदतें बनाते हैं, वे हमारे शाश्वत हितों को प्रभावित करेंगी, कि हमारा शाश्वत भाग्य सख्त संयमी आदतों पर निर्भर करता है, तो हम खाने-पीने में सख्त संयम बरतने का प्रयास करेंगे।

अपने उदाहरण और व्यक्तिगत प्रयासों से हम कई लोगों को असंयम, अपराध और मृत्यु की गिरावट से बचाने का साधन बन सकते हैं। हमारी बहनें केवल स्वस्थ और पौष्टिक भोजन मेज पर रखकर दूसरों को बचाने के महान कार्य में बहुत कुछ कर सकती हैं। वे अपना कीमती समय अपने बच्चों की रुचि और भूख को शिक्षित करने, उन्हें सभी चीजों में संयम की आदत डालने के लिए प्रेरित करने और उन्हें दूसरों के पक्ष में त्याग और परोपकार का अभ्यास करने के लिए प्रोत्साहित करने में लगा सकते हैं।

इस उदाहरण के बावजूद कि मसीह ने हमें प्रलोभन के रेगिस्तान में, भूख को नकारने और उसकी शक्ति पर काबू पाने का उदाहरण दिया, ऐसी कई ईसाई माताएँ हैं, जो अपने उदाहरण और अपने बच्चों को दी जाने वाली शिक्षा से, उन्हें पेठू और शराबी बनने के लिए तैयार करती हैं। बच्चों को अक्सर उनके स्वास्थ्य को ध्यान में रखे बिना, जो वे पसंद करते हैं और जब चाहते हैं, खाने के लिए सहन किया जाता है। ऐसे कई बच्चे हैं जिन्हें बचपन से ही पेठू के रूप में शिक्षित किया जाता है। अपनी भूख की अधिकता के कारण, जब वे अभी छोटे होते हैं तो वे अपच के रोगी हो जाते हैं। खान-पान में आत्म-भोग और असंयम आपकी वृद्धि के साथ बढ़ेगा और आपकी ताकत के साथ मजबूत होगा। शारीरिक और मानसिक शक्ति माता-पिता के भोग की भेंट चढ़ जाती है। कुछ व्यंजनों के संबंध में एक स्वाद बनता है जिससे उन्हें कोई लाभ नहीं मिल सकता है, बल्कि केवल नुकसान होता है, और जैसे-जैसे शरीर अतिभारित होता है, संविधान कमजोर होता जाता है। गवाही, खंड. 3, पृ. 488 और 489.

उत्तेजक पदार्थों से दूर रहना सिखाएं - अपने बच्चों को उत्तेजक पदार्थों से दूर रहना सिखाएं। कितने लोग अज्ञानतावश अपने मन में इन चीजों के प्रति भूख पैदा कर रहे हैं! यूरोप में मैंने नर्सों को मासूम बच्चों के होठों पर शराब या बीयर का गिलास रखते हुए देखा, इस तरह उनमें उत्तेजक पदार्थों के प्रति स्वाद पैदा हुआ। जैसे-जैसे वे बड़े होते हैं, वे इन चीजों पर अधिक से अधिक निर्भर रहना सीखते हैं, जब तक कि धीरे-धीरे उन पर काबू नहीं पा लिया जाता है, उन्हें मदद की पहुंच से परे खींच लिया जाता है, और अंत में वे एक शराबी की कब्र पर कब्जा कर लेते हैं।

लेकिन ऐसा नहीं है कि भूख केवल इसी तरह विकृत हो जाती है और जाल में बदल जाती है। भोजन अक्सर ऐसा होता है जो उत्तेजक पेय पदार्थों की इच्छा जगाता है। बच्चों के सामने बहुत जटिल व्यंजन रखे जाते हैं - मसालेदार भोजन, गरिष्ठ सॉस, केक और पास्ता। यह अत्यधिक मसालेदार भोजन पेट में जलन पैदा करता है और मजबूत उत्तेजक पदार्थों की इच्छा पैदा करता है। अनुपयुक्त भोजन से न केवल भूख को लुभाया जाता है, जिसे बच्चों को भोजन के समय स्वतंत्र रूप से खाने की अनुमति दी जाती है, बल्कि उन्हें भोजन के बीच में खाने की अनुमति दी जाती है, और जब वे बारह या चौदह वर्ष की आयु तक पहुंचते हैं, तो अपच संबंधी रोग अक्सर समाप्त हो जाते हैं।

शायद आपने पहले ही किसी मजबूत पेय के आदी व्यक्ति के पेट की नक्काशी देखी होगी। ऐसी ही स्थिति तीव्र मसालों के प्रभाव से उत्पन्न होती है। इस स्थिति में पेट के साथ, भूख की मांगों को पूरा करने के लिए कुछ और, कुछ मजबूत, और हमेशा मजबूत होने की इच्छा होती है। तब आप देखेंगे कि आपके बच्चे सड़क पर धूम्रपान सीख रहे हैं। ईसाई संयम और बाइबिल स्वच्छता, पी। 17.

खाद्य पदार्थ विशेष रूप से बच्चों के लिए हानिकारक - उन लोगों के लिए ईसाई पूर्णता प्राप्त करना असंभव है जो अपनी भूख को खुली छूट देते हैं। जब तक आप उनके भोजन के चयन में सावधानी नहीं बरतेंगे तब तक आपके बच्चों की नैतिक संवेदनाएँ आसानी से जागृत नहीं हो सकतीं। कई माताएँ मेज को इस तरह से सजाती हैं कि परिवार के लिए जाल बन जाता है। मांस खाद्य पदार्थ, मक्खन, पनीर, समृद्ध पास्ता, मसालेदार खाद्य पदार्थ और मसालों का उपयोग वयस्कों और युवाओं द्वारा स्वतंत्र रूप से किया जाता है। ये वस्तुएं पेट को खराब करने, नाड़ियों को उत्तेजित करने और बुद्धि को कमजोर करने में अपना काम करती हैं। रक्त बनाने वाले अंग इन पदार्थों को अच्छे रक्त में परिवर्तित नहीं कर पाते हैं। भोजन के साथ पकाई गई वसा इसे पचाने में कठिनाई पैदा करती है। पनीर की तासीर हानिकारक होती है। परिष्कृत आटे से बनी ब्रेड शरीर को साबुत आटे की ब्रेड में पाए जाने वाले पोषण प्रदान नहीं करती है। इसका नियमित उपयोग शरीर को सर्वोत्तम स्थिति में नहीं रखेगा। मसाले पहले तो पेट की संवेदनशील परत को परेशान करते हैं, लेकिन अंततः इस नाजुक झिल्ली की प्राकृतिक संवेदनशीलता को नष्ट कर देते हैं। रक्त ज्वरग्रस्त हो जाता है, पशुवत प्रवृत्ति जागृत हो जाती है, जबकि नैतिक और बौद्धिक क्षमताएं कमजोर हो जाती हैं, वे तुच्छ भावनाओं के सेवक बन जाते हैं। माँ को परिवार को सरल लेकिन पौष्टिक आहार से परिचित कराने का प्रयास करना चाहिए। क्रिश्चियन टेम्परेंस एंड बाइबल हाइजीन, पीपी। 46-47.

क्या इस पीढ़ी की माताओं को यह महसूस नहीं करना चाहिए कि उनका मिशन कितना पवित्र है और अपने अमीर पड़ोसियों के साथ आडंबर में प्रतिस्पर्धा करने के बजाय, अपने बच्चों को बेहतर जीवन के लिए निर्देश देने के कार्य को ईमानदारी से पूरा करने में उनसे आगे निकलने की कोशिश करनी चाहिए? यदि बच्चों और युवाओं को आत्म-त्याग और आत्म-नियंत्रण की आदतों में प्रशिक्षित और शिक्षित किया जाता, अगर उन्हें सिखाया जाता कि वे खाने के लिए जीने के बजाय जीने के लिए खाते हैं, तो कम बीमारियाँ होंगी और कम नैतिक भ्रष्टाचार होगा। संयम अभियानों की बहुत कम आवश्यकता होगी, जो पहले से ही बहुत छोटे हैं, यदि समाज को बनाने और आकार देने वाले युवाओं में संयम के संबंध में सीधे सिद्धांतों को लागू किया जा सके। तब उनके पास यीशु की ताकत से, इन अंतिम दिनों के प्रदूषण का विरोध करने के लिए नैतिक मूल्य और सत्यनिष्ठा होगी। माता-पिता ने अपने बच्चों में भूख और जुनून की प्रवृत्ति संचारित की होगी, जिससे इन बच्चों को सख्ती से संयमित होने और शुद्ध और सात्विक आदतें रखने के लिए शिक्षित और तैयार करने का काम और अधिक कठिन हो जाएगा। यदि अस्वास्थ्यकर भोजन, उत्तेजक पदार्थों और नशीले पदार्थों की इच्छा उन्हें अपने माता-पिता से विरासत के रूप में मिली है, तो उन पर अपने बच्चों को दी गई बुरी प्रवृत्तियों से लड़ने की कितनी गंभीर ज़िम्मेदारी है! माता-पिता को अपनी दुखी संतानों के प्रति अपने कर्तव्य को विश्वास और आशा के साथ कितने उत्साह और लगन से पूरा करना चाहिए!

माता-पिता को जीवन और स्वास्थ्य के नियमों को समझना अपनी पहली चिंता बनानी चाहिए, ताकि वे भोजन बनाते समय या किसी अन्य आदत के माध्यम से ऐसा कुछ न करें, जिससे उनके बच्चों में गलत प्रवृत्ति विकसित हो। माताओं को कितनी सावधानी से सबसे सरल और स्वास्थ्यप्रद भोजन के साथ मेज को व्यवस्थित करने का प्रयास करना चाहिए, ताकि पाचन अंग कमजोर न हों, तंत्रिका शक्तियाँ असंतुलित न हों और, उन्हें दिए गए भोजन के कारण, उनके बच्चों को दिए जाने वाले निर्देशों का खंडन न हो! यह भोजन या तो पेट के ऊतकों को कमजोर करता है या मजबूत करता है, और बच्चों के शारीरिक और नैतिक स्वास्थ्य को नियंत्रित करने के लिए बहुत कुछ करता है, जो रक्त की कीमत पर प्राप्त भगवान की संपत्ति हैं। माता-पिता को कितना पवित्र विश्वास सौंपा गया है: अपने बच्चों के शारीरिक और नैतिक गठन की रक्षा करना, ताकि तंत्रिका तंत्र अच्छी तरह से संतुलित रहे और आत्मा को कोई खतरा न हो! जो लोग अपने बच्चों की भूख मिटाते हैं, और अपनी वासनाओं पर काबू नहीं रखते, वे तब पहचान लेंगे कि उन्होंने कितनी भयानक गलती की है, जब वे तम्बाकू और शराब के गुलामों को देखेंगे, जिनकी इंद्रियाँ सुस्त हो गई हैं, और जिनके होंठ झूठे और अपवित्र शब्द बोलते हैं। गवाही, खंड. 3, पृ. 567 और 568.

संवेदना की कूर दयालुता - मुझे दिखाया गया कि मौजूदा चीजों की दयनीय स्थिति का एक बड़ा कारण यह है कि माता-पिता अपने बच्चों को शारीरिक कानून के अनुरूप पालने के लिए बाध्य महसूस नहीं करते हैं। माताएं अपने बच्चों को मूर्तिपूजक प्रेम से प्यार करती हैं और उनकी भूख मिटाती हैं जब उन्हें पता होता है कि इससे उनके स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचेगा, जिससे वे बीमार और रोगग्रस्त हो जाएंगे।

दुःख. यह क्रूर दयालुता वर्तमान पीढ़ी में काफी हद तक प्रकट होती है। बच्चों की इच्छाएँ उनके स्वास्थ्य और प्रसन्न स्वभाव की कीमत पर पूरी की जाती हैं, क्योंकि इस समय माँ के लिए उन्हें संतुष्ट करना आसान होता है, बजाय इसके कि वे जिस चीज़ के लिए रोते हैं उसे अस्वीकार कर दें।

इस तरह माताएं बीज बोती हैं जो अंकुरित होकर फल देगा। बच्चों को अपनी भूख को नकारने और अपनी इच्छाओं को सीमित करने के लिए शिक्षित नहीं किया जाता है। और वे स्वार्थी, मांगलिक, अवज्ञाकारी, कृतघ्न और अपवित्र बन जाते हैं। जो माताएं इस कार्य को अंजाम देती हैं, वे अपने द्वारा बोए गए बीज का फल कड़वाहट के साथ काटेंगी। उन्होंने स्वर्ग और अपने बच्चों के खिलाफ पाप किया, और भगवान उन्हें जिम्मेदार ठहराएंगे। गवाही, खंड. 3, पृ. 141.

अंतिम समायोजन के दिन जब माता-पिता और बच्चे मिलेंगे, तो क्या दृश्य दिखाई देगा! हजारों बच्चे जो भूख और अपमानजनक बुराइयों के गुलाम हो गए हैं, जिनका जीवन नैतिक रूप से बर्बाद हो गया है, उनका सामना उन माता-पिता से होगा जिन्होंने उन्हें वह बनाया जो वे हैं। यदि माता-पिता नहीं तो किसे यह भयानक जिम्मेदारी उठानी होगी? क्या वह प्रभु था जिसने इन युवाओं को भ्रष्ट बनाया? अरे नहीं! तो फिर इस भयानक कार्य को किसने अंजाम दिया? क्या पिता के पाप विकृत भूख और जुनून के रूप में बच्चों तक नहीं पहुंचे? और क्या यह कार्य उन लोगों द्वारा पूरा नहीं किया गया जिन्होंने अपनी शिक्षा की उपेक्षा ईश्वर द्वारा दिए गए पैटर्न के अनुसार की थी? जैसा कि वे मौजूद हैं, निश्चित रूप से, इन माता-पिता की ईश्वर के समक्ष समीक्षा की जाएगी। क्रिश्चियन टेम्परेंस एंड बाइबल हाइजीन, पीपी। 76 और 77.

यात्रा पर की गई टिप्पणियाँ - यात्रा के दौरान, मैंने माता-पिता को यह कहते सुना कि उनके बच्चों की भूख नाजुक थी, और जब तक उन्हें मांस और केक नहीं मिलता, वे नहीं खाते थे। जैसे ही दोपहर का भोजन खाया गया, मैंने इन बच्चों को दिए जाने वाले भोजन की गुणवत्ता देखी। यह सफेद गेहूँ की ब्रेड, काली मिर्च से ढके हैम के टुकड़े, मसालेदार अचार, केक और प्रिजर्व था। उन बच्चों के पीले और बीमार चेहरे स्पष्ट रूप से उनके पेट पर होने वाले अपमान का संकेत दे रहे थे। इनमें से दो बच्चों ने दूसरे परिवार के बच्चों को अपने भोजन के साथ पनीर खाते हुए देखा, और उनके सामने जो कुछ था उसके प्रति उनकी भूख खत्म हो गई, जब तक कि कृपालु माँ ने उन्हें देने के लिए तत्काल उस पनीर का एक टुकड़ा नहीं माँगा, इस डर से कि उनके प्यारे बच्चे ऐसा करना बंद कर देंगे। खाना. खाना खाओ. माँ ने कहा: मेरे बच्चों को यह या वह बहुत पसंद है, और मैं उन्हें वह देती हूँ जो वे चाहते हैं, क्योंकि तालू उसी प्रकार के भोजन की माँग करता है जिसकी शरीर को आवश्यकता होती है!

यह सही हो सकता है यदि स्वाद कभी विकृत न हुआ हो। प्राकृतिक भूख और विकृत भूख होती है। जिन माता-पिता ने अपने बच्चों को जीवन भर अस्वास्थ्यकर और उत्तेजक भोजन खाना सिखाया है, जब तक कि उनकी भूख विकृत न हो जाए, और फिर वे मिट्टी, पत्थर की पेंसिल, जली हुई कॉफी, चाय के मैदान, दालचीनी, लौंग और मसाले खाने की इच्छा करें, वे ऐसा नहीं कर पाएंगे। दावा करें कि भूख वह मांगती है जो जीव को चाहिए। भूख को तब तक गलत शिक्षा दी गई जब तक वह भ्रष्ट नहीं हो गई। पेट के बारीक ऊतकों को तब तक उत्तेजित और फुलाया जाता रहा जब तक कि उनकी नाजुक संवेदनशीलता खत्म नहीं हो गई। सादा और स्वास्थ्यवर्धक भोजन उन्हें बेस्वाद लगता है। पेट, जिसका दुरुपयोग किया जाता है, उसे दिया गया कार्य तब तक नहीं करता है, जब तक कि उसे सबसे अधिक उत्तेजक खाद्य पदार्थों द्वारा ऐसा करने के लिए मजबूर नहीं किया जाता है। यदि इन बच्चों को बचपन से ही, केवल सबसे सरल तरीके से तैयार किया गया स्वस्थ भोजन खाने, इसके प्राकृतिक गुणों को यथासंभव संरक्षित करने और मांस भोजन, वसा और सभी प्रकार के मसालों से बचने के लिए शिक्षित किया गया होता, तो उनका स्वाद और भूख कम होती। भुगतना. पूर्वाग्रह. अपनी प्राकृतिक अवस्था में, यह काफी हद तक शरीर की आवश्यकताओं के लिए सर्वोत्तम रूप से अनुकूलित भोजन का संकेत दे सकता है।

जबकि माता-पिता और बच्चों ने अपने व्यंजन खाए, मेरे पति और मैंने दोपहर के एक बजे के अपने सामान्य समय में अपना सादा भोजन लिया: मक्खन के बिना साबुत रोटी, और फलों की प्रचुर आपूर्ति। हमने अपना भोजन बड़े आनंद से खाया, और कृतज्ञ हृदय से कि हमें अपनी भूख मिटाने के लिए किराने की दुकान लाने की आवश्यकता नहीं थी। हमने खुशी-खुशी खाना खाया और अगली सुबह फिर से खाने का मन हुआ। वह लड़का जो संतरे, मेवे, पॉपकॉर्न और मिठाइयाँ बेचता था, हमारे पास कुछ बुरे ग्राहक थे।

उन माता-पिता और बच्चों के भोजन की गुणवत्ता अच्छे रक्त और सौम्य स्वभाव में परिवर्तित नहीं हो सकी। बच्चे पीले पड़ गये थे। कुछ के चेहरे और हाथों पर असुविधाजनक घाव थे। अन्य लोग लगभग अंधे थे, उनकी आँखों में दर्द था, जिससे उनकी उपस्थिति की सुंदरता बहुत खराब हो गई थी। और फिर भी दूसरों को दाने नहीं थे, लेकिन वे खांसी, कफ या गले और फेफड़ों के विकारों से पीड़ित थे। मैंने एक तीन साल के लड़के को देखा जो दस्त से पीड़ित था। उसे काफ़ी तेज़ बुखार था, लेकिन उसे लग रहा था कि उसे बस भोजन की ज़रूरत है। हर कुछ मिनटों में वह केक, चिकन, अचार का ऑर्डर देता था। उनकी माँ एक आज्ञाकारी दासी की तरह उनकी सभी माँगें पूरी करती थीं; और यदि

आवश्यक भोजन उतनी जल्दी नहीं आया जितना चाहा गया था, और रोना और अनुरोध असहज और जरूरी हो गया, माँ ने जवाब दिया: "हाँ, हाँ, प्रिय, मैं तुम्हें दे दूंगी!" खाना हाथ में लेकर उसने हठपूर्वक उसे कार के फर्श पर फेंक दिया, क्योंकि खाना उतनी जल्दी नहीं आया था जितना वह चाहता था। एक लड़की मसालेदार अचार, ब्रेड और मक्खन के साथ पका हुआ हैम खा रही थी, तभी उसकी नज़र मेरी प्लेट पर पड़ी। इसमें कुछ ऐसा था जो उसके पास नहीं था, और फिर उसने खाना जारी रखने से इनकार कर दिया। छह साल की इस बच्ची ने कहा कि उसे एक डिश चाहिए। मैंने सोचा कि वह जो चाहती थी वह सुंदर, लाल सेब था जिसे मैं खा रहा था; और यद्यपि हमारे पास कम थे, मुझे माता-पिता के लिए इतना खेद हुआ कि मैंने उन्हें एक सुंदर सेब दिया। उसने इसे मेरे हाथ से छीन लिया और उपेक्षापूर्वक तुरंत फर्श पर फेंक दिया। मैंने सोचा: यदि इस बच्चे की इच्छाएँ पूरी हो गईं, तो यह अवश्य ही अपनी माँ को लज्जित करेगा।

जिद का यह प्रदर्शन माँ के कृपालु व्यवहार का परिणाम था। वह अपनी बेटी को जो भोजन देती थी उसकी गुणवत्ता पाचन अंगों पर लगातार बोझ बन रही थी। खून अशुद्ध था और बच्चा बीमार और चिड़चिड़ा था। उस बालक को प्रतिदिन जिस प्रकार का भोजन दिया जाता था, वह निम्न स्तर की भावनाओं को जगाने वाला तथा नैतिकता एवं बुद्धि को क्षीण करने वाला होता था। माता-पिता अपनी बेटी की आदतों को आकार दे रहे थे। उन्होंने उसे स्वार्थी और प्रेमहीन बना दिया। उन्होंने उसकी इच्छाओं को सीमित नहीं किया, न ही उसके जुनून को नियंत्रित किया। यदि ऐसा अंकुर परिपक्व हो जाए तो वे उससे क्या उम्मीद कर सकते हैं? ऐसा प्रतीत होता है कि बहुत से लोग आत्मा का शरीर के साथ संबंध को समझ नहीं पाते हैं। यदि शरीर अनुचित भोजन से बाधित होता है, तो मस्तिष्क और तंत्रिकाएं प्रभावित होती हैं, और जुनून आसानी से जागृत हो जाता है।

लगभग दस साल का एक बच्चा ठंड और बुखार से पीड़ित था और उसे भूख नहीं लग रही थी। उसकी माँ ने उससे आग्रह किया: "इस स्पंज केक में से कुछ खाओ। यहाँ चिकन का एक अच्छा टुकड़ा है। क्या तुम्हें इनमें से कुछ संरक्षित नहीं चाहिए?" आखिरकार बच्चे ने भरपूर भोजन खाया, जो एक स्वस्थ व्यक्ति के लिए पर्याप्त था। उसे जो खाना खाने के लिए कहा गया था वह स्वस्थ पेट के लिए उपयुक्त नहीं था, बीमार होने पर तो उसे खाना ही नहीं चाहिए था। लगभग दो घंटे बाद माँ ने बच्चे का सिर नहलाया और कहा कि उसे समझ नहीं आ रहा कि उसे इतना तेज़ बुखार क्यों है। उसने आग में लकड़ियाँ डाल दी थीं, और अब वह आश्चर्यचकित थी कि आग जल रही थी। यदि उस बच्चे को प्रकृति की देखभाल पर छोड़ दिया गया होता, और उसके पेट को आवश्यक आराम मिलता, तो उसकी पीड़ाएँ बहुत कम हो सकती थीं। ये माताएँ बच्चों का पालन-पोषण करने के लिए तैयार नहीं थीं। मानव पीड़ा का सबसे बड़ा कारण हमारे शरीर का इलाज कैसे किया जाए, इस प्रश्न की अज्ञानता है।

कई लोग पूछते हैं: वर्तमान समय का बेहतर आनंद लेने के लिए मुझे क्या खाना चाहिए और कैसे रहना चाहिए? वर्तमान संतुष्टि के लिए कर्तव्य और सिद्धांत को किनारे रख दिया गया है। यदि हमें स्वस्थ रहना है तो हमें उसी के अनुसार जीवन जीना चाहिए। यदि हम एक ईसाई चरित्र को पूर्ण बनाना चाहते हैं, तो हमें इसके लिए जीना चाहिए। माता-पिता अपने बच्चों के शारीरिक और नैतिक स्वास्थ्य के लिए काफी हद तक जिम्मेदार हैं। उन्हें अपनी भलाई के लिए, खुद को दुःख और पीड़ा से बचाने के लिए, उन्हें स्वास्थ्य के नियमों का पालन करने के लिए आग्रहपूर्वक निर्देश देना चाहिए। यह कितनी अजीब बात है कि माताएँ अपने बच्चों के शारीरिक, मानसिक और नैतिक स्वास्थ्य को बर्बाद करने के लिए उनके साथ समझौता करती हैं! इस अतिरंजित दावत की गुणवत्ता क्या होगी! ये माताएँ अपने बच्चों को इस जीवन में सुख के लिए अयोग्य बना देती हैं, और भावी जीवन की संभावना को बहुत अनिश्चित बना देती हैं।

स्वास्थ्य सुधारक, दिसंबर 1870।

चिड़चिड़ापन और घबराहट का कारण - सभी बच्चों की आदतों में नियमितता का नियम होना चाहिए। माताएँ उन्हें भोजन के बीच में कुछ खाने की इजाजत देकर बड़ी गलती करती हैं। यह अभ्यास पेट को हानि पहुँचाता है और भविष्य में कष्टों की नींव रखता है। उसकी गुस्ताखी शायद अस्वास्थ्यकर, बिना पचे भोजन के कारण हुई होगी; लेकिन माँ को लगता है कि वह इस मामले पर तर्क करने और अपनी गलत दिशा को सुधारने के लिए समय नहीं निकाल सकती। न ही वह अपनी अधीर बेचैनी को शांत करने के लिए रुक सकती है। छोटे पीड़ितों को शांत करने के लिए केक का एक टुकड़ा या कोई अन्य चीज दें, लेकिन इससे केवल बुराई बढ़ती है। कुछ माताएँ बहुत अधिक काम करने की चिंता में इतनी जल्दबाजी और घबराहट से उत्तेजित हो जाती हैं कि वे अपने बच्चों से भी अधिक चिड़चिड़ी हो जाती हैं और डांट-फटकार और यहाँ तक कि मारकर भी छोटे बच्चों को डराने की कोशिश करती हैं, ताकि वे चुप रहें।

माताएँ अक्सर अपने बच्चों के नाजुक स्वास्थ्य के बारे में शिकायत करती हैं, और डॉक्टर से परामर्श करती हैं, जब, यदि वे थोड़ी सी सामान्य बुद्धि का प्रयोग करतीं, तो उन्हें पता चलता कि नुकसान आहार में त्रुटियों के कारण होता है।

हम लोलुपता के समय में रहते हैं, और जिन आदतों में युवा लोगों को पाला जाता है, यहां तक कि कई सेवेंथ-डे एडवेंटिस्ट भी, प्रकृति के नियमों के सीधे विरोध में हैं। एक बार मैं बारह साल से कम उम्र के कई बच्चों के साथ एक मेज पर बैठा था। मांस प्रचुर मात्रा में परोसा गया, और फिर एक नाजुक, घबराई हुई लड़की ने अचार मांगा। उन्होंने उसे सरसों के साथ और अन्य मसालों के साथ मिश्रित अचार का एक जार दिया, और उसने स्वतंत्र रूप से अपनी मदद की। वह बच्चा अपनी घबराहट और चिड़चिड़े स्वभाव के लिए प्रसिद्ध था, और वे उग्र मसाले ऐसी स्थिति पैदा करने की राह पर थे। सबसे बड़े बेटे को लगा कि वह मांस के बिना भोजन नहीं कर सकता, और जब उसे मांस नहीं दिया गया तो उसने बहुत असंतोष दिखाया, और अनादर भी दिखाया। उसकी माँ ने उसकी पसंद-नापसंद को इस हद तक बढ़ा दिया था कि वह उसकी सनक की गुलाम से कुछ कम हो गई थी। लड़के को काम नहीं दिया जाता था और वह अपना ज्यादातर समय बेकार या बेकार से भी बदतर चीजें पढ़ने में बिताता था। उन्होंने लगभग लगातार सिरदर्द की शिकायत की और साधारण भोजन का आनंद नहीं लिया।

माता-पिता को अपने बच्चों के लिए रोजगार उपलब्ध कराना चाहिए। आलस्य से बढ़कर बुराई का कोई स्रोत नहीं होगा। शारीरिक काम जो मांसपेशियों में स्वस्थ थकान पैदा करता है, वह सरल और स्वस्थ भोजन की भूख पैदा करेगा, और जिस युवा के पास उपयुक्त काम है, वह बड़बड़ाते हुए मेज से नहीं उठेगा क्योंकि वह अपने सामने मांस और विभिन्न प्रकार की थाली नहीं देखेगा। व्यंजन जो उसकी भूख को लुभाते हैं।

यीशु, परमेश्वर के पुत्र, ने बर्दई की बेंच पर अपने हाथों से काम करते हुए, सभी युवाओं के लिए एक उदाहरण स्थापित किया। जो लोग जीवन के सामान्य कर्तव्यों को अपनाने में मज़ाक उड़ाते हैं, उन्हें याद रखना चाहिए कि यीशु अपने माता-पिता के अधीन थे, और उन्होंने परिवार के समर्थन में अपना योगदान दिया। जोसेफ और मैरी की मेज पर कुछ व्यंजन देखे गए, क्योंकि वे गरीबों और विनम्र लोगों में से थे। क्रिश्चियन टेम्परेंस एंड बाइबल हाइजीन, पीपी। 61 और 62.

### कैप. 25 शासन का नैतिक विकास से संबंध

इस सदी में युवाओं पर शैतान की शक्ति जबरदस्त है। जब तक हमारे बच्चों का दिमाग धार्मिक सिद्धांतों द्वारा मजबूती से संतुलित नहीं होता, तब तक उनके संपर्क में आने वाले बुरे उदाहरणों से उनकी नैतिकता भ्रष्ट हो जाएगी। युवाओं का सबसे बड़ा खतरा आत्मसंयम की कमी से होता है। कृपालु माता-पिता अपने बच्चों को निस्वार्थता नहीं सिखाते। जो भोजन वे अपने सामने रखते हैं उससे उनके पेट में जलन होने की संभावना रहती है। इस प्रकार उत्पन्न उत्तेजना मस्तिष्क तक संचारित होती है, और परिणामस्वरूप जूनून जागृत होता है। इस बात को बहुत ज्यादा नहीं दोहराया जा सकता कि जो कुछ भी पेट में जाता है उसका असर न सिर्फ शरीर पर पड़ता है, बल्कि अंततः दिमाग पर भी पड़ता है। वसायुक्त और उत्तेजक भोजन रक्त को ज्वरग्रस्त बना देता है, तंत्रिका तंत्र को उत्तेजित करता है, और अक्सर नैतिक धारणाओं को सुस्त कर देता है, जिससे कारण और विवेक कामुक आवेगों से दूर हो जाते हैं। शासन में असंयमी लोगों के लिए धैर्य और आत्म-नियंत्रण रखना कठिन और अक्सर लगभग असंभव होता है।

इसलिए केवल उन बच्चों को, जिनका चरित्र अभी तक नहीं बना है, ऐसा भोजन देने का विशेष महत्व है जो स्वास्थ्यवर्धक हो और उत्तेजक न हो। यह प्रेम के कारण ही था कि स्वर्गीय पिता ने हमें भूख के बेलगाम भोग से उत्पन्न होने वाली बुराइयों से बचाने के लिए स्वास्थ्य सुधार की रोशनी भेजी।

“इसलिए, चाहे तुम खाओ या पीओ या जो कुछ भी करो, सब कुछ परमेश्वर की महिमा के लिए करो।”

(1 कोर. 10:31)। क्या माता-पिता ऐसा तब कर रहे हैं जब वे मेज़ पर भोजन तैयार करते हैं और परिवार को उसे खाने के लिए एक साथ लाते हैं? क्या वे अपने बच्चों के सामने केवल वही रखते हैं जो वे जानते हैं कि सबसे अच्छे प्रकार का रक्त पैदा करेगा, जो जीव को कम से कम बुखार की स्थिति में रखेगा, उसे जीवन और स्वास्थ्य के साथ सर्वोत्तम संभव संबंध में रखेगा? या शायद, अपने बच्चों की भविष्य की भलाई से अनजान, वे उन्हें अस्वास्थ्यकर, उत्तेजक या परेशान करने वाला भोजन प्रदान करते हैं? ईसाई संयम और बाइबिल स्वच्छता, पी। 134.

लेकिन स्वास्थ्य सुधारक भी भोजन की मात्रा में गलती कर सकते हैं। वे अत्यधिक स्वस्थ प्रकार का भोजन खा सकते हैं। इस घर में कुछ लोग गुणवत्ता में गलतियाँ करते हैं। स्वास्थ्य सुधार के मुद्दे पर उन्होंने कभी अपना रवैया परिभाषित नहीं किया। वे वही खाना-पीना पसंद करते हैं जो उन्हें पसंद है और जब उन्हें अच्छा लगता है। इस तरह ये शरीर को नुकसान पहुंचाते हैं। इतना ही नहीं, बल्कि वे मेज़ पर उत्तेजक भोजन रखकर परिवार को नुकसान पहुंचाते हैं जिससे बच्चों की कामुक इच्छाएँ बढ़ती हैं और वे स्वर्गीय चीजों को कम महत्व देते हैं। इस प्रकार माता-पिता अपने बच्चों की कामुक भावनाओं को मजबूत कर रहे हैं और उनकी आध्यात्मिक भावनाओं को कम कर रहे हैं। आखिर उन्हें कितना कठोर दंड भुगतना पड़ेगा! और उन्हें आश्चर्य होता है कि उनके बच्चे नैतिक रूप से कितने कमज़ोर हैं! गवाही, खंड. 2, पृ. 365.

बच्चों में भ्रष्टाचार - हम भ्रष्टाचार के युग में रहते हैं। यह एक ऐसा समय है जब शैतान का उन दिमागों पर लगभग पूरा नियंत्रण हो जाता है जो पूरी तरह से भगवान के प्रति समर्पित नहीं हैं। इसलिए, माता-पिता और बच्चों को शिक्षित करने के लिए जिम्मेदार लोगों पर एक बड़ी जिम्मेदारी है। माता-पिता ने इन बच्चों को अस्तित्व में लाने की जिम्मेदारी ली; और अब, आपका कर्तव्य क्या है? क्या यह उन्हें यथासंभव और उनकी इच्छाओं के अनुसार बढ़ने दे रहा है? मैं आपको बता दूँ: इन माता-पिता पर जो जिम्मेदारी है वह भारी है।

मैंने कहा आपमें से कुछ लोग स्वार्थी हैं। तुम समझे नहीं कि मैं तुम्हें क्या बताना चाहता था। आपने यह पता लगाने की कोशिश की कि कौन सा भोजन सबसे स्वादिष्ट था। ईश्वर की महिमा और आध्यात्मिक जीवन में प्रगति की इच्छा और प्रभु के भय में पूर्ण पवित्रता के बजाय स्वाद और संतुष्टि, यही हावी हो गई है। तूने अपनी खुशी, अपनी भूख से सलाह ली है; और जब आपने ऐसा किया, तो शैतान ने अगुवाई की और, जैसा कि आम तौर पर होता है, हर बार आपके प्रयासों को विफल कर दिया।

आप में से कुछ माता-पिता अपने बच्चों को यह देखने के लिए डॉक्टर के पास ले गए हैं कि उनमें क्या खराबी है। मैं आपको दो मिनट में बता सकता था कि समस्या क्या है। आपके बच्चे भ्रष्ट हैं। शैतान ने उन पर नियंत्रण प्राप्त कर लिया। वह ठीक आपके सामने से गुजर गया, जबकि आप, जो उनके लिए भगवान के रूप में हैं, उनकी रक्षा करते हैं, आराम से, असंवेदनशील और सो रहे थे। परमेश्वर ने तुम्हें आज्ञा दी है कि यहोवा के भय और चित्तौनियों में उनका पालन-पोषण करो। परन्तु शैतान आपकी उपस्थिति में भी उनके चारों ओर मजबूत बंधन बुनकर घुस गया। और फिर भी आप सोते रहते हैं। स्वर्ग आप और आपके बच्चों पर दया करे, क्योंकि आप में से प्रत्येक को उसकी दया की आवश्यकता है।

चीज़ें अलग हो सकती थीं - यदि आपने स्वास्थ्य सुधार के मुद्दे पर कोई रुख अपनाया होता; यदि आपने "पुण्य को अपने विश्वास के साथ जोड़ा होता; सद्गुण, ज्ञान के साथ; ज्ञान, आत्मसंयम के साथ" (2 पतरस 1:5), चीज़ें भिन्न हो सकती थीं। लेकिन आपने अपने घरों में फैल रहे अधर्म और भ्रष्टाचार के कारण खुद को केवल आंशिक रूप से जागृत पाया।

आपको अपने बच्चों को पढ़ाना चाहिए। आपको उन्हें निर्देश देना चाहिए कि इस सदी की बुराइयों और भ्रष्टाचार से कैसे बचा जाए। इसके बजाय, कई लोग सोच रहे हैं कि खाने के लिए कुछ अच्छा कैसे पाया जाए।

आप अपनी मेज पर मक्खन, अंडे और मांस रखते हैं और आपके बच्चे इसमें भाग लेते हैं। वे उन्हीं वस्तुओं को खाते हैं जो उनकी कामुक भावनाओं को जागृत करती हैं, और फिर आप बैठक में जाते हैं और भगवान से अपने बच्चों को आशीर्वाद देने और बचाने के लिए प्रार्थना करते हैं। आपकी प्रार्थनाएँ कितनी ऊँचाई तक पहुँचेंगी? आपको पहले एक काम करना है। जब आप अपने बच्चों के लिए वह सब कुछ कर लेंगे जो भगवान ने आपकी देखभाल में छोड़ा है, तब आप आत्मविश्वास के साथ उस विशेष सहायता के लिए पूछने में सक्षम होंगे जो भगवान ने आपको देने का वादा किया है।

तुम्हें सभी चीज़ों में संयम बरतने का प्रयास करना चाहिए। आप क्या खाते हैं और क्या पीते हैं, इस पर आपको अवश्य विचार करना चाहिए। हालाँकि, आप कहते हैं: "इससे किसी को कोई लेना-देना नहीं है कि मैं क्या खाता हूँ, या क्या पीता हूँ, या मेज पर क्या रखता हूँ।" यह किसी का व्यवसाय है, जब तक कि आप अपने बच्चों को लेकर उन्हें बंद न कर दें, या रेगिस्तान में न चले जाएँ, जहाँ आप दूसरों के लिए बोझ नहीं हैं, और जहाँ आपके अशांत और शातिर बच्चे उस समाज को भ्रष्ट नहीं करते हैं जिसमें वे रहते हैं। गवाही, खंड. 2, पृ. 359-362.

बच्चों को प्रलोभन का विरोध करना सिखाएं - अपनी भूख पर नियंत्रण रखें; अपने बच्चों को उदाहरण के साथ-साथ उपदेश से भी सरल आहार का उपयोग करना सिखाएं। उन्हें मेहनती बनना सिखाएं, न केवल व्यस्त रहें, बल्कि उपयोगी कार्यों में भी लगे रहें। उनकी नैतिक संवेदनाओं को जागृत करने का प्रयास करें। उन्हें सिखाएं कि भगवान का उन पर अधिकार है, यहाँ तक कि उनके बचपन के शुरुआती वर्षों से भी। उन्हें बताएं कि हर जगह नैतिक भ्रष्टाचार है जिसका उन्हें विरोध करना चाहिए, कि उन्हें यीशु के पास आना होगा और खुद को शरीर और आत्मा के साथ उन्हें सौंपना होगा, और उनमें उन्हें किसी भी और सभी प्रलोभनों का विरोध करने की ताकत मिलेगी। ध्यान रखें कि वे केवल स्वयं को प्रसन्न करने के लिए नहीं बनाए गए थे, बल्कि महान उद्देश्यों के लिए भगवान के साधन बनने के लिए बनाए गए थे।

जब प्रलोभन उन्हें स्वार्थी भोग के रास्ते अपनाने के लिए प्रेरित करते हैं, जब शैतान भगवान को उनकी दृष्टि से दूर करना चाहता है, तो उन्हें यीशु की ओर देखना सिखाएं, उनसे विनती करें: "हे प्रभु, मुझे बचा लो, ताकि मैं पराजित न हो जाऊँ!" आपकी प्रार्थना के जवाब में देवदूत आपके चारों ओर इकट्ठा होंगे, और आपको सुरक्षित रास्तों पर मार्गदर्शन करेंगे।

मसीह ने अपने शिष्यों के लिए प्रार्थना की, यह नहीं कि उन्हें दुनिया से हटा दिया जाएगा, बल्कि यह कि उन्हें बुराई से दूर रखा जाएगा - उन प्रलोभनों के सामने झुकने से रोका जाएगा जो हर तरफ से उनका सामना करेंगे। यह एक ऐसी प्रार्थना है जो हर पिता और मां को करनी चाहिए। परन्तु क्या उन्हें इस प्रकार परमेश्वर की ओर से विनती करनी चाहिए

बच्चों को और फिर उन्हें उनकी इच्छानुसार कार्य करने के लिए छोड़ दें? क्या उन्हें अपनी भूख को तब तक पोषित करना चाहिए जब तक कि यह पूर्ण रूप से स्वामी न बन जाए, और फिर अपने बच्चों को नियंत्रित करने की आशा करें? - नहीं; संयम और संयम को पालने से भी सिखाया जाना चाहिए। इस काम की जिम्मेदारी काफी हद तक मां पर होनी चाहिए। सबसे कोमल सांसारिक बंधन माँ और बच्चे के बीच का होता है। बच्चा पिता की तुलना में माँ के जीवन और उदाहरण से अधिक आसानी से प्रभावित होता है, क्योंकि जो बंधन उन्हें एकजुट करता है वह अधिक मजबूत और कोमल होता है। माताओं पर भारी जिम्मेदारी होती है और उन्हें अपने पिता से लगातार मदद मिलती रहती है। क्रिश्चियन टेम्परेंस एंड बाइबल हाइजीन, पीपी। 63-64.

माताओं, आपके लिए यह सार्थक होगा कि आप अपने बच्चों का चरित्र निर्माण करने और उन्हें खाने-पीने में संयम के सिद्धांतों का दृढ़ता से पालन करना सिखाने के लिए भगवान ने आपको जो बहुमूल्य घंटे दिए हैं, उनका उपयोग करें।

शैतान देखता है कि जब भूख को नियंत्रण में रखा जाता है तो उसके पास मन पर इससे अधिक कोई शक्ति नहीं हो सकती है जब उसे भोग लगाया जाता है, और वह लगातार लोगों को भोग की ओर ले जाने के लिए काम करता है। अस्वास्थ्यकर भोजन के प्रभाव में, विवेक निष्क्रिय हो जाता है, मन अंधकारमय हो जाता है और धारणा के प्रति उसकी संवेदनशीलता क्षीण हो जाती है। लेकिन उल्लंघनकर्ता का अपराध इस तथ्य से कम नहीं होता है कि उसके विवेक का इस हद तक उल्लंघन किया गया है कि वह असंवेदनशील हो गया है। क्रिश्चियन टेम्परेंस एंड बाइबल हाइजीन, पीपी। 79 और 80.

पिताओं और माताओं, प्रार्थना करते रहो। किसी भी रूप में असंयम के विरुद्ध स्वयं को सख्त पहरा दें। अपने बच्चों को सच्चे स्वास्थ्य सुधार के सिद्धांत सिखाएं। उन्हें सिखाएं कि अपने स्वास्थ्य को सुरक्षित रखने के लिए उन्हें किन चीजों से बचना चाहिए। परमेश्वर का क्रोध पहले से ही अवज्ञाकारी बच्चों पर प्रकट होना शुरू हो गया है। कितने पाप और दुष्ट आचरण हर तरफ प्रकट हो रहे हैं! एक व्यक्ति के रूप में, हमें अपने बच्चों को भ्रष्ट कंपनियों से बचाने के लिए बहुत सावधानी बरतनी चाहिए। गवाही, खंड. 9, पृ. 160 और 161. सीआरए, 225-247। उद्धरण कहाँ से शुरू होता है

**प्रत्यक्ष?**

**कैप. 26 स्वास्थ्य और मन**

“यह प्रत्येक व्यक्ति का कर्तव्य है, स्वयं के प्रेम के लिए, और मानवता के प्रेम के लिए, स्वयं को जीवन के नियमों के बारे में शिक्षित करना, और उनके प्रति कर्तव्यनिष्ठ आज्ञाकारिता प्रदान करना। हर किसी को इस जीव से परिचित होने की जरूरत है, जो कि सबसे अद्भुत जीव है, जो मानव शरीर है। उन्हें विभिन्न अंगों के कार्यों और सभी के स्वस्थ कामकाज के लिए एक-दूसरे पर उनकी निर्भरता को समझना चाहिए।

यह उन पर निर्भर है कि वे शरीर पर मन के प्रभाव का, और शरीर पर मन के प्रभाव का, और उन नियमों का अध्ययन करें जिनके द्वारा वे शासित होते हैं। अच्छे जीवन का विज्ञान, पृ. 128. एमसीपी 1, 3,

“काम एक आशीर्वाद है। बिना काम किये स्वस्थ रहना असंभव है। सभी संकायों का उपयोग किया जाना चाहिए, ताकि वे ठीक से विकसित हो सकें, और पुरुषों और महिलाओं की मानसिकता अच्छी तरह से संतुलित हो।” गवाही, खंड. 3, पृ. 154-155. एमसीपी 1, 16.

“आज के युवा समाज के भविष्य का संकेत देते हैं। उनमें हम भविष्य के शिक्षकों, विधायकों और न्यायाधीशों, नेताओं और लोगों को देखते हैं जो राष्ट्र के चरित्र और भाग्य का निर्धारण करते हैं। तो फिर, उन लोगों का मिशन कितना महत्वपूर्ण है जिन्हें आदतें बनानी होंगी और बढ़ती पीढ़ी के जीवन को प्रभावित करना होगा!” एमसीपी 1, 4.

“मन से उत्पन्न बीमारियों के उपचार में महान ज्ञान आवश्यक है। एक दर्दनाक, बीमार दिल, एक निराश आत्मा को कोमल उपचार की आवश्यकता होती है। ठंडे, उदासीन तरीके से किए गए सबसे कुशल उपचार की तुलना में सहानुभूति और चातुर्य अक्सर रोगी के लिए अधिक लाभकारी साबित होंगे। अच्छे जीवन का विज्ञान, पृ. 244. एमसीपी 1, 8.

“यदि हम सचमुच इस पर विश्वास कर लें, तो सभी व्यर्थ चिंताएँ गायब हो जाएँगी। हमारा जीवन इतना निराशाओं से भरा नहीं होगा जितना अब है; क्योंकि हर चीज, चाहे बड़ी हो या छोटी, भगवान के हाथों में सौंपी जाएगी, जो चिंताओं की बहुलता से शर्मिंदा नहीं है, न ही वह उनके वजन पर हावी है। फिर हम उस आत्मा की शांति का आनंद लेंगे जिससे बहुत से लोग लंबे समय से वंचित रहे हैं।” मसीह की ओर कदम, पृ. 86. एमसीपी 1, 12-13.

“अध्ययन के लिए निरंतर आवेदन, जैसा कि अब चल रहे स्कूलों में हो रहा है [1872], युवाओं को व्यावहारिक जीवन के लिए अक्षम कर रहा है। मानव मन क्रिया चाहता है। यदि यह सीधी दिशा में सक्रिय नहीं है, तो त्रुटिवश सक्रिय होगा। मानसिक संतुलन बनाए रखने के लिए स्कूलों में काम और पढ़ाई को एक साथ रखना होगा।” गवाही, खंड. 3, पृ. 152-153. एमसीपी 1, 50-51.

“सच्ची शिक्षा में संपूर्ण अस्तित्व शामिल है। यह स्वयं का उचित उपयोग करना सिखाता है। हमें मस्तिष्क, हड्डियों और मांसपेशियों का सर्वोत्तम उपयोग करने में सक्षम बनाता है; शरीर, मन और हृदय का. आत्मा की क्षमताएँ

वे सर्वोच्च शक्तियाँ हैं; उन्हें शरीर के राज्य पर शासन करना है। प्राकृतिक भूख और जुनून को विवेक और आध्यात्मिक स्नेह के नियंत्रण के अधीन होना चाहिए। मसीह मानवता के शीर्ष पर खड़ा है, और उसकी योजना हमें उसकी सेवा में, शुद्धता के उच्च और पवित्र पथ पर ले जाने के लिए है।

उनकी कृपा के अद्भुत संचालन के माध्यम से, हमें उनमें पूर्ण होना चाहिए। अच्छे जीवन का विज्ञान, पृष्ठ। 398-399. एमसीपी 1, 51.

“शिक्षा, जैसा कि हमारे समय के स्कूलों में आयोजित की जाती है, [1897], एकतरफ़ा है, और इसलिए गलत है। परमेश्वर के पुत्र की खरीद के रूप में, हम उसकी संपत्ति हैं, और प्रत्येक को मसीह के स्कूलों में शिक्षा प्राप्त करनी चाहिए। हमारे विद्यालयों के लिए बुद्धिमान शिक्षकों का चयन किया जाना चाहिए। शिक्षकों को मानव मन के साथ व्यवहार करना होता है, और वे इन मनों पर मसीह को व्यक्तिगत उद्धारकर्ता के रूप में जानने की आवश्यकता को प्रभावित करने के लिए ईश्वर के प्रति उत्तरदायी हैं। परन्तु कोई भी वास्तव में ईश्वर की अर्जित संपत्ति को तब तक शिक्षित नहीं कर सकता जब तक कि उसने स्वयं ईसा मसीह के विद्यालय में यह न सीख लिया हो कि कैसे पढ़ाना है। प्रत्यक्ष उद्धारण कहाँ समाप्त होता है?”

ईश्वर द्वारा मुझे दिए गए प्रकाश के आधार पर मुझे आपको अवश्य बताना चाहिए: मैं जानता हूँ कि छात्रों द्वारा ज्ञान प्राप्त करने में बहुत समय और पैसा खर्च किया जाता है जो उनके लिए भूखी के समान है, क्योंकि यह उन्हें अपने साथियों को एक संगठन बनाने में मदद करने में सक्षम नहीं बनाता है। चरित्र। जो उन्हें उच्च विद्यालय में संतों और स्वर्गदूतों से जुड़ने में सक्षम बनाता है। उनके युवा दिमागों को ढेर सारी उबाऊ चीजों से भर देने के बजाय, जिनका कई मामलों में कभी उनके लिए कोई उपयोग नहीं होगा, व्यावहारिक शिक्षा दी जानी चाहिए।

बेकार ज्ञान प्राप्त करने में समय और पैसा बर्बाद होता है। मन को सावधानीपूर्वक और बुद्धिमानी से बाइबिल की सच्चाइयों पर ध्यान देना सिखाया जाना चाहिए। शिक्षा का मुख्य उद्देश्य यह ज्ञान प्राप्त करना होना चाहिए कि हम ईश्वर की महिमा कैसे कर सकते हैं, जिनसे हम सृजन और मुक्ति के माध्यम से संबंधित हैं। शिक्षा का परिणाम हमें ईश्वर की वाणी को समझने में सक्षम बनाना होना चाहिए। एमसीपी 1, 52. प्रत्यक्ष उद्धारण कहाँ से शुरू होता है?

“उन कारणों पर बहुत कम ध्यान दिया जाता है जो मृत्यु दर, बीमारी और पतन का आधार बनते हैं जो आज भी मौजूद हैं, यहां तक कि सबसे सभ्य और पसंदीदा देशों में भी। मानव प्रजाति खराब हो रही है।” अच्छे जीवन का विज्ञान, पृ. 380.

नौ-दसवीं बीमारियाँ मन से उत्पन्न होती हैं - मानसिक बीमारियाँ हर जगह व्याप्त हैं।

जिन बीमारियों से पुरुष पीड़ित हैं उनमें से नौ-दसवीं बीमारियों का आधार वहीं है। शायद कोई जीवंत घरेलू समस्या है, जैसे कैंसर आत्मा को कुतर रहा है और महत्वपूर्ण शक्तियों को कमजोर कर रहा है। पापों के लिए पश्चाताप कभी-कभी संविधान को धूमिल कर देता है और मन को असंतुलित कर देता है। ऐसे गलत सिद्धांत भी हैं, जैसे हमेशा जलने वाले नरक और दुष्टों की शाश्वत पीड़ा, जो भगवान के चरित्र के बारे में अतिरंजित और विकृत दृष्टिकोण देकर, संवेदनशील दिमागों पर समान परिणाम उत्पन्न करते हैं।

गवाही, खंड. 5, पृ. 444.

मन शरीर को प्रभावित करता है - मन और शरीर के बीच का संबंध बहुत घनिष्ठ है। जब एक प्रभावित होता है तो दूसरा इससे नाराज होता है।

मन की स्थिति कई लोगों की सोच से कहीं अधिक स्वास्थ्य को प्रभावित करती है। यदि मन स्वयं को लापरवाह और खुश पाता है, इस चेतना के आधार पर कि वह सही ढंग से कार्य कर रहा है, और दूसरों की खुशी को बढ़ावा देने में संतुष्टि की भावना है, तो यह एक ऐसा स्वभाव बनाता है जो पूरे जीव पर कार्य करेगा, जिससे एक मुक्त परिसंचरण उत्पन्न होगा। रक्त और हर चीज़ को स्वर देना। शरीर। ईश्वर का आशीर्वाद एक कल्याणकारी शक्ति है, और जो लोग दूसरों की भलाई करने में प्रचुर हैं, वे इस अद्भुत आशीर्वाद को अपने दिल और जीवन दोनों में महसूस करेंगे। स्वास्थ्य पर सलाह, पी. 28.

सुपोषित और स्वस्थ मस्तिष्क - मस्तिष्क मन का अंग और उपकरण है, और पूरे शरीर को नियंत्रित करता है।

जीव के अन्य भागों के स्वस्थ रहने के लिए मस्तिष्क का स्वस्थ होना आवश्यक है। और मस्तिष्क को स्वस्थ रखने के लिए रक्त का शुद्ध होना जरूरी है। अगर खाने-पीने की सही आदतों से खून को शुद्ध रखा जाए तो मस्तिष्क को ठीक से पोषण मिलेगा। चिकित्सा और मोक्ष, पृ. 291.

कल्पना का व्यापक प्रभाव - रोग अक्सर कल्पना से उत्पन्न होता है, और अक्सर बहुत बढ़ जाता है। बहुत से लोग जो विकलांगों के रूप में जीवन गुजारते हैं वे स्वस्थ हो सकते हैं, यदि वे ऐसा सोचते। बहुत से लोग मानते हैं कि थोड़ा सा भी जोखिम बीमारी का कारण बनेगा, और

बुरे प्रभाव ठीक-ठीक इसलिए घटित होते हैं क्योंकि उनकी अपेक्षा की जाती है। कई लोग पूरी तरह से काल्पनिक उत्पत्ति की बीमारियों से मरते हैं। अच्छे जीवन का विज्ञान, पृ. 241.

मस्तिष्क की विद्युत शक्ति जीव को जीवंत बनाती है - शरीर के साथ-साथ आत्मा के प्रभाव पर भी जोर दिया जाना चाहिए। मानसिक गतिविधि से उत्तेजित मस्तिष्क की विद्युत ऊर्जा पूरे जीव को जीवंत बनाती है, और इस प्रकार रोग का विरोध करने में अमूल्य सहायता प्रदान करती है। क्रोध, असंतोष, स्वार्थ, अशुद्धता का निराशाजनक और यहां तक कि विनाशकारी प्रभाव; और दूसरी ओर, प्रसन्नता, निःस्वार्थता, कृतज्ञता में पाई जाने वाली अद्भुत जीवनदायिनी शक्ति को भी प्रस्तुत किया जाना चाहिए। शिक्षा, पृ. 197.

इच्छाशक्ति की कमी के कारण बीमार - यात्रा के दौरान, मैं ऐसे कई लोगों से मिला हूँ जो वास्तव में काल्पनिक पीड़ित थे। उनमें शरीर और मन की बीमारी से ऊपर उठने और उसका मुकाबला करने की इच्छाशक्ति का अभाव था; और, इसलिए, उन्हें पीड़ा की गुलामी में हिरासत में लिया गया।

मैं अक्सर इन स्वयंसेवक विकलांगों के बिस्तर के पास से लौटकर खुद से कहता हूँ: धीरे-धीरे मरना, आलस्य से मरना - एक ऐसी बीमारी जिसे उस व्यक्ति के अलावा कोई भी ठीक नहीं कर सकता है। चिकित्सा और मोक्ष, पृष्ठ। 106 और 107.

स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मन का महत्व - मानसिक और नैतिक क्षमताएं शारीरिक स्वास्थ्य पर निर्भर करती हैं। बच्चों को सिखाया जाना चाहिए कि उनके स्वास्थ्य में बाधा डालने वाले सभी सुखों और भोगों का त्याग किया जाना चाहिए। यदि बच्चों को त्याग और आत्म-नियंत्रण सिखाया जाता है, तो वे आनंद और असाधारण पोशाक की इच्छाओं को पूरा करने की अनुमति देने की तुलना में अधिक खुशी महसूस करेंगे।

अच्छा स्वास्थ्य, स्वस्थ मन और शुद्ध हृदय को घर में सबसे पहले महत्व नहीं दिया जाता। कई माता-पिता अपने बच्चों को उपयोगी बनने और अपना कर्तव्य निभाने के लिए शिक्षित नहीं करते हैं। उन्हें तब तक पसंद किया जाता है और बिगाड़ा जाता है, जब तक कि आत्म-त्याग उनके लिए लगभग असंभव न हो जाए। उन्हें यह नहीं सिखाया जाता कि ईसाई जीवन में सफल होने के लिए स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मन की पूर्णता सबसे महत्वपूर्ण है। समीक्षा और हेराल्ड, 31 अक्टूबर, 1871।

बच्चे बहुत अधिक और बहुत जल्दी दबाव में हैं - कक्षा निश्चित रूप से विभिन्न प्रकार की बीमारियों की नींव रख रही है। हालाँकि, विशेष रूप से, सभी अंगों में से सबसे नाजूक - मस्तिष्क - अक्सर बहुत अधिक व्यायाम से स्थायी रूप से क्षतिग्रस्त हो गया है। और कई लोगों की जान महत्वाकांक्षी माताओं द्वारा बलिदान की गई है। ऐसा लगता है कि जिन बच्चों के पास इस उपचार से बचने के लिए शारीरिक गठन की पर्याप्त ताकत थी, उनमें से कई ऐसे भी हैं जो इसके प्रभाव को अपने पूरे जीवन में झेलते हैं। मस्तिष्क की तंत्रिका ऊर्जा इतनी कमजोर हो जाती है कि परिपक्वता तक पहुंचने के बाद उनके लिए अधिक मानसिक प्रयास का विरोध करना असंभव हो जाता है। मस्तिष्क के कुछ नाजूक अंगों की शक्ति समाप्त होने लगती है। और जल्दी स्कूल भेजने से न केवल बच्चों का शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य खतरे में पड़ गया है, बल्कि उन्होंने अपना नैतिक बोध भी खो दिया है। चयनित संदेश, खंड। 2, पृ. 436.

बीमारी कभी-कभी अहंकार के कारण होती है - कई लोग शारीरिक, मानसिक और नैतिक रूप से बीमार होते हैं क्योंकि उनका ध्यान लगभग विशेष रूप से खुद पर केंद्रित होता है। उन्हें युवा और अधिक विविध दिमागों की स्वस्थ जीवन शक्ति और बच्चों की बेचैन ऊर्जा द्वारा निष्क्रियता से बचाया जा सकता है। गवाही, खंड. 2, पृ. 647.

बहुत कम लोग बच्चे द्वारा परिवार को दी जाने वाली देखभाल, जिम्मेदारी और अनुभव के लाभों को पहचानते हैं। लेकिन बच्चों के बिना घर सूना होता है। निवासियों के दिलों में स्वार्थी बनने, अपनी स्थिति के प्रति प्रेम पैदा करने और अपनी इच्छाओं और सुविधाओं से सलाह लेने का खतरा है। वे अपनी ओर तो करुणा आकर्षित करते हैं, लेकिन दूसरों को देने के लिए उनके पास बहुत कम होता है। आश्रित बच्चों की देखभाल और स्नेह हमारे स्वभाव की कठोरता को दूर करते हैं, हमें सौम्य और दयालु बनाते हैं और हमारे चरित्र के उत्कृष्ट तत्वों के विकास को प्रभावित करते हैं। गवाही, खंड. 2, पृ. 647.

निराशाजनक भावनाएँ स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हैं - दुःख और कठिनाइयों को बढ़ाने के बजाय सुखद भावना पैदा करना हर किसी का कर्तव्य है। ऐसे कई लोग हैं जो इस तरह न केवल खुद को दुखी करते हैं, बल्कि अपने स्वास्थ्य और खुशी को भी एक अस्वस्थ कल्पना की भेंट चढ़ा देते हैं। उसके वातावरण में ऐसी चीजें हैं जो सुखद नहीं हैं, और उसके चेहरे पर लगातार एक उदासी छाई रहती है, जो शब्दों से भी अधिक स्पष्ट रूप से असंतोष व्यक्त कर सकती है।

ये निराशाजनक भावनाएँ उनके स्वास्थ्य को बहुत नुकसान पहुँचाती हैं, जैसे, पाचन प्रक्रिया में बाधा डालकर, पोषण में हस्तक्षेप करती हैं। हालाँकि दुःख और चिंता एक भी बुराई का समाधान नहीं कर सकते, लेकिन वे बहुत बड़ा नुकसान पहुँचा सकते हैं; लेकिन हंसमुख स्वभाव और आशा, दूसरों के मार्ग को रोशन करते हुए, "जो उन्हें पाते हैं उनके लिए जीवन और उनके शरीर के लिए स्वास्थ्य है" (नीतिवचन 4:22)। टाइम्स के संकेत, 12 फरवरी, 1885।

मरीजों का इलाज करते समय मन का अध्ययन करें - बीमारों का इलाज करते समय मानसिक प्रभाव के प्रभाव को नहीं भूलना चाहिए। उचित रूप से उपयोग किए जाने पर, यह प्रभाव बीमारी से निपटने के सबसे प्रभावी साधनों में से एक प्रदान करता है। अच्छे जीवन का विज्ञान, पृ. 241.

रोग की उत्पत्ति मन में होती है - मानवता को प्रभावित करने वाली अधिकांश बीमारियों की उत्पत्ति मन में होती है और इन्हें केवल मन के स्वास्थ्य को बहाल करके ही ठीक किया जा सकता है। हम जितना समझते हैं उससे कहीं अधिक लोग मानसिक रूप से बीमार हैं। अवसाद कई अपच संबंधी रोग पैदा करता है, क्योंकि मानसिक समस्या का पाचन अंगों पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है। गवाही, खंड. 3, पृ. 184.

मसीह चंगा करते हैं - आत्मा की एक ऐसी बीमारी है जिस तक कोई मरहम नहीं पहुंच सकता, कोई दवा ठीक नहीं कर सकती। इनके लिए प्रार्थना करो, और उन्हें यीशु मसीह के पास लाओ। सामाजिक लाभ, पृ. 71.

सबसे बढ़कर, माता-पिता को अपने बच्चों को आनंद, शिष्टाचार और प्रेम के वातावरण से घेरना चाहिए। वह घर जहां प्यार रहता है, और जहां वह रूप, शब्दों और कार्यों में अभिव्यक्ति पाता है, वह एक ऐसी जगह है जहां स्वर्गदूत खुशी से रहते हैं। माता-पिता, प्रेम, उल्लास और प्रसन्न संतोष की रोशनी आपके हृदय में प्रवेश करें और इसका मधुर प्रभाव घर पर आक्रमण करें। एक दयालु और धैर्यवान भावना प्रकट करें; अपने बच्चों को प्रोत्साहित करें, उन सभी गुणों को विकसित करें जो घरेलू जीवन को रोशन करेंगे। इस प्रकार बनाया गया वातावरण बच्चों के लिए वही होगा जो पौधों की दुनिया के लिए हवा और सूरज की रोशनी है, जो आत्मा और शरीर के स्वास्थ्य और शक्ति को बढ़ावा देगा। माता-पिता, शिक्षकों और छात्रों के लिए सलाह, पी. 115. एमसीपी 1, 59-64. प्रत्यक्ष उद्घरण कहाँ से शुरू होता है?

"मनुष्यों के पापों और पीड़ाओं का एकमात्र उपाय मसीह है। केवल उनकी कृपा का सुसमाचार ही समाज को अभिशाप देने वाली बुराइयों को ठीक कर सकता है। अमीरों का गरीबों के प्रति अन्याय और गरीबों की अमीरों के प्रति नफरत, दोनों की जड़ स्वार्थ में है; और इसे केवल मसीह के प्रति समर्पण द्वारा ही उखाड़ा जा सकता है। वह अकेले ही पाप के लोभी हृदय को प्रेम के नये हृदय से बदल देता है। मसीह के सेवकों को स्वर्ग से भेजे गए आत्मा के साथ सुसमाचार का प्रचार करने दें और उनकी तरह, मनुष्यों के लाभ के लिए काम करें। फिर, वे स्वयं को आशीर्वाद देने और मानवता के उत्थान में प्रकट होंगे, जिसके परिणाम मानव शक्ति द्वारा पूरी तरह से असंभव होंगे। यीशु के दृष्टान्त, पृ. 254. एमसीपी 1, 66-67.

"शरीर का प्रत्येक अंग मन का सेवक बनाया गया था। मन शरीर की पूंजी है।" गवाही, खंड. 3, पृ. 136.

मन पूरे मनुष्य को नियंत्रित करता है। हमारे सभी कार्य, चाहे अच्छे हों या बुरे, उनकी उत्पत्ति मन में होती है। यह मन ही है जो ईश्वर की पूजा करता है और हमें दिव्य प्राणियों के संपर्क में लाता है। हालाँकि, कई लोग अपना पूरा जीवन उस खजाने को समझे बिना ही गुजार देते हैं जिसमें यह खजाना है। ईसाई शिक्षा के मूल सिद्धांत, पृ. 426.

मस्तिष्क शरीर को नियंत्रित करता है - आज ऐसे कई विकलांग लोग हैं जो हमेशा ऐसे ही रहेंगे, क्योंकि उन्हें यकीन नहीं है कि उनका जीवन जीने का तरीका भरोसे के लायक नहीं है। मस्तिष्क शरीर की राजधानी है, सभी तंत्रिका शक्तियों और मानसिक क्रियाओं का स्थान है। मस्तिष्क से निकलने वाली नसें शरीर को नियंत्रित करती हैं। मस्तिष्क की तंत्रिकाओं द्वारा मानसिक संस्कार शरीर के सभी सदस्यों तक संचारित होते हैं, मानो वे टेलीग्राफ के तार हों, और वे जीव के सभी भागों की महत्वपूर्ण क्रिया को नियंत्रित करते हैं। सभी

गति के अंग मस्तिष्क से प्राप्त संचार द्वारा नियंत्रित होते हैं। गवाही, खंड. 3, पृ. 69.

मस्तिष्क की नसें, जो पूरे जीव के साथ संचार करती हैं, एकमात्र साधन हैं जिसके द्वारा स्वर्ग मनुष्य के साथ संवाद कर सकता है और उसके अंतरंग जीवन को प्रभावित कर सकता है। गवाही, खंड. 2, पृ. 347. एमसीपी 1, 72-73.

**प्रत्यक्ष उद्धारण कहीं से शुरू होता है?**

मन पर नकारात्मक प्रभाव - हमें अपने विचारों से बड़बड़ाहट और आलोचना की सभी बुरी जड़ी-बूटियों को उखाड़ फेंकना चाहिए। हम जो भी दोष देखें, उसे देखते न रहें।

यदि हम उचित रूप से ईश्वर से जुड़े रहना चाहते हैं, तो हमें महान और बहुमूल्य चीजों - पवित्रता, महिमा, शक्ति, अच्छाई, स्नेह, प्रेम को देखते रहना होगा जो ईश्वर हमें देता है। और इस प्रकार चिंतन करते हुए, हमारा मन इन शाश्वत हित की चीजों पर इतना केंद्रित हो जाएगा कि हमें दूसरों में दोष खोजने की कोई इच्छा नहीं होगी। हमारा उच्च व्यवसाय (सुबह का ध्यान, 1962), पृ. 230.

हम नकारात्मक को याद रखने के इच्छुक हैं - हमें दूसरों के संदिग्ध आचरण की सर्वोत्तम संभव व्याख्या करना सीखना होगा। यदि हम हमेशा खराब संदेह करते हैं, तो हमें वह सब उत्पन्न होने का खतरा है जिस पर हम संदेह करने की अनुमति देते हैं। हम अपनी भावनाओं को ठेस पहुँचाए बिना और कभी-कभी अपने गुस्से की जाँच किए बिना नहीं रह सकते, लेकिन ईसाई होने के नाते हमें उतना ही धैर्यवान, सहनशील, विनम्र और सौम्य होना चाहिए जितना हम चाहते हैं कि दूसरे बनें।

ओह, दयालुता के कितने हजारों कार्य और कार्य जो हमें प्राप्त हुए हैं वे हमारी स्मृति से ऐसे गायब हो जाते हैं जैसे सूरज से पहले ओस गायब हो जाती है, जबकि काल्पनिक या वास्तविक अपराध एक ऐसी छाप छोड़ जाते हैं जिसे मिटाना लगभग असंभव है! दूसरों को देने के लिए सबसे अच्छा उदाहरण यह है कि हम खुद धर्मी बनें, और फिर खुद को और अपनी प्रतिष्ठा को भगवान पर छोड़ दें, और हर गलत धारणा को सही ठहराने और अपने मामले को अनुकूल रोशनी में पेश करने के लिए बहुत अधिक चिंता न दिखाएं। हमारा उच्च व्यवसाय (सुबह का ध्यान, 1962), पृ. 235.

जिस छवि का हम अध्ययन करते हैं वह हमारे जीवन को बदल देती है - वह सब कुछ जो हमें मानवता की कमजोरियों को देखने के लिए प्रेरित करता है वह प्रभु की योजना है ताकि हम उसे देखने में मदद कर सकें, और किसी भी मामले में हम मनुष्य पर भरोसा न करें, या मांस को अपना हाथ न बनाएं। हम जो भी देखते हैं उसकी छवि बन जाते हैं। इसलिए उन चीजों के लिए अपना दिल खोलना कितना महत्वपूर्ण है जो सच्ची, प्यारी और अच्छी रिपोर्ट वाली हों! हमारा उच्च व्यवसाय (सुबह का ध्यान, 1962), पृ. 246.

मानवीय कमजोरियों को याद रखें - अपने साथी मनुष्यों के साथ व्यवहार करते समय, हम सभी को यह विचार करना चाहिए कि उनमें भी हमारे जैसे ही जुनून हैं, वे समान कमजोरियाँ महसूस करते हैं और समान प्रलोभनों से पीड़ित हैं।

यदि वे अपनी अखंडता बनाए रखना चाहते हैं तो हमारी तरह उन्हें भी जीवन से संघर्ष करना होगा। सच्चा ईसाई शिष्टाचार न्याय और विनम्रता, और दया और प्रेम दोनों को एकजुट और परिपूर्ण करता है, चरित्र को बेहतरीन स्पर्श और सबसे सुंदर आकर्षण देता है। हमारा उच्च व्यवसाय (सुबह का ध्यान, 1962), पृ. 234.

बाधाएँ खड़ी न करें - प्रभु चाहते हैं कि उनके लोग त्रुटि की निंदा करने के अलावा अन्य तरीकों का पालन करें, भले ही निंदा उचित हो। वह चाहता है कि हम अपने विरोधियों पर आरोप लगाने के अलावा कुछ और करें जो उन्हें सच्चाई से दूर धकेल दे। मसीह हमारी दुनिया में जो काम करने के लिए आये थे, वह बाधाएँ खड़ी करना और लोगों को लगातार इस तथ्य की याद दिलाना नहीं था कि वे गलती में थे। जो कोई भ्रमित लोगों को प्रबुद्ध करने की आशा रखता है, उसे उनके पास जाना चाहिए और प्रेम से उनके लिए काम करना चाहिए। उसे पवित्र प्रभाव का केन्द्र बनना चाहिए। इवेंजेलिकल वर्कर्स, पी. 373.

संवेदनशीलताओं पर काबू पाना - कई लोगों में एक जीवंत, अपवित्र संवेदनशीलता होती है, जो हमेशा किसी शब्द, किसी नज़र या कार्य के प्रति सतर्क रहती है जो सम्मान और प्रशंसा की कमी का आभास दे सकती है। इस सब पर काबू पाना होगा। प्रत्येक व्यक्ति को ईश्वर के भय के साथ आगे बढ़ना चाहिए, अपना सर्वश्रेष्ठ प्रयास करना चाहिए, प्रशंसा से परेशान हुए बिना या दोषारोपण से आहत हुए बिना, उत्साहपूर्वक ईश्वर की सेवा करनी चाहिए, और दूसरों की ओर से आपत्तिजनक प्रतीत होने वाली हर चीज की सबसे अनुकूल व्याख्या करना सीखना चाहिए। .

हमारा उच्च व्यवसाय (सुबह का ध्यान, 1962), पृ. 238.

नाराजगी की तलाश न करें - हमारे भाइयों को आंकना, उनके खिलाफ भावनाएं रखने की इजाजत देना, भले ही हमें लगता है कि उन्होंने हमारे प्रति सही काम नहीं किया है, इससे हमारे दिल में आशीर्वाद नहीं आएगा, और बिल्कुल मदद नहीं मिलेगी मामला। मैं अपनी भावनाओं को अनियंत्रित होने देने और अविश्वास, शत्रुता और मतभेद के माहौल में रहते हुए, अपनी सभी नाराजगी को दूर करने और उनके बारे में बार-बार बात करने की हिम्मत नहीं करता। हमारा उच्च व्यवसाय (सुबह का ध्यान, 1962), पृ. 237.

सचेत अखंडता की हानि - जब आप अपनी सचेत अखंडता खो देते हैं, तो आपकी आत्मा दुश्मन के लिए युद्ध का मैदान बन जाती है; आपकी ऊर्जाओं को निष्क्रिय करने और आपको हतोत्साहित करने के लिए आपके पास पर्याप्त संदेह और भय हैं। हमारा उच्च व्यवसाय (सुबह का ध्यान, 1962), पृ. 92.

शैतान का विशेष कार्य: मतभेद पैदा करना - एक-दूसरे के प्रति कोमल विचार और सहनशीलता विकसित करने में लापरवाही के कारण मतभेद, अविश्वास, निंदा और सामान्य फूट पैदा हुई है; ईश्वर हमें इस महान पाप से फिरने और मसीह की प्रार्थना का उत्तर देने का प्रयास करने के लिए आमंत्रित करते हैं कि उनके शिष्य एक होंगे क्योंकि वह पिता के साथ एक हैं। मतभेद उत्पन्न करना शैतान का विशेष कार्य है, ताकि दुनिया सबसे शक्तिशाली गवाही से वंचित रह जाए जो ईसाई दे सकते हैं, कि भगवान ने अपने पुत्र को अशांत, घमंडी, ईर्ष्यालु, ईर्ष्यालु, कट्टर आत्माओं में सामंजस्य लाने के लिए भेजा। हमारा उच्च व्यवसाय (सुबह का ध्यान, 1962), पृ. 235.

नकारात्मक भावनात्मक शक्तियाँ संपूर्ण अस्तित्व को अस्त-व्यस्त कर देती हैं - ईर्ष्या और जलन ऐसी बीमारियाँ हैं जो प्राणी की सभी क्षमताओं को अस्त-व्यस्त कर देती हैं। उनकी उत्पत्ति स्वर्ग में शैतान के साथ हुई थी। जो लोग उसकी आवाज़ सुनेंगे वे दूसरों को तुच्छ समझेंगे, और स्वयं को अच्छा प्रस्तुत करने के लिए विकृत और मिथ्या प्रचार करेंगे।

लेकिन कोई भी अपवित्र चीज़ स्वर्ग में प्रवेश नहीं कर सकती है, और जब तक इस भावना का पोषण करने वाले लोग नहीं बदलते, वे कभी भी वहां प्रवेश नहीं कर पाएंगे, क्योंकि वे स्वर्गदूतों की आलोचना करेंगे। वे दूसरे लोगों के ताज से ईर्ष्या करेंगे। जब तक वे दूसरों की खामियों और गलतियों पर प्रकाश नहीं डालते, उन्हें पता ही नहीं चलता कि क्या बात करनी चाहिए। हमारा उच्च व्यवसाय (सुबह का ध्यान, 1962), पृ. 232.

अपवित्र स्वभाव: प्रचारक के लिए खतरा - आपका अपवित्र स्वभाव का प्रदर्शन, यहाँ तक कि भगवान के लोगों की बैठकों में भी, आपके मन और जीवन को खतरे में डाल रहा है। अपने आप से पूछें: क्या मेरे लिए यह उचित है कि मैं जिस तरह से संघर्ष और विवाद में था, उसी तरह जारी रखूँ? पत्र 21, 1901.

जब भगवान की शक्ति खो जाती है - पुरुषों और महिलाओं को कीमत देकर खरीदा गया था, और क्या कीमत!

परमेश्वर के पुत्र का जीवन। उनके लिए खुद को ऐसी स्थिति में रखना कितनी भयानक बात है जहां उनकी शारीरिक, मानसिक और नैतिक शक्ति भ्रष्ट हो जाती है, जहां वे अपनी शक्ति और पवित्रता खो देते हैं! ऐसे पुरुष और महिलाएँ परमेश्वर को स्वीकार्य बलिदान नहीं चढ़ा सकते।

भूख और जुनून की विकृति के कारण, मनुष्य ने ईश्वर की शक्ति खो दी और अन्याय का साधन बन गया। संपूर्ण अस्तित्व रूग्ण है - शरीर, आत्मा और आत्मा। हालाँकि, मानवता की पवित्रता के लिए एक उपाय प्रदान किया गया था। अपवित्र मन और शरीर शुद्ध हो जाते हैं। एक अद्भुत प्रावधान किया गया है जिसके द्वारा हम क्षमा और मोक्ष प्राप्त कर सकते हैं। पत्र 139, 1898.

जो अपनी सभी आदतों में सादगी का पालन करता है, अपनी भूख को सीमित करता है और अपने जुनून को नियंत्रित करता है, वह अपनी मानसिक क्षमताओं को मजबूत, सक्रिय और जोरदार बनाए रखने में सक्षम होगा, हर उस चीज़ को समझने के लिए तैयार रहेगा जिसके लिए विचार या कार्रवाई की आवश्यकता होती है, पवित्र और अपवित्र के बीच अंतर करने के लिए जीवित रहेगा। . . और भगवान की महिमा और मानवता के लाभ के लिए हर उपक्रम के लिए खुद को प्रतिबद्ध करने के लिए तैयार हैं। ईश्वर के पुत्र और पुत्रियाँ (सुबह का ध्यान, 1956), पृ. 86.

जो लोग गिर जाते हैं उनके पास स्वस्थ मानसिक दृष्टिकोण का अभाव होता है - जो लोग शैतान के जाल में फंस जाते हैं वे अभी तक स्वस्थ मानसिक दृष्टिकोण तक नहीं पहुंच पाए हैं। वे अहंकारी हो जाते हैं, वे अपने आप में ही मगन हो जाते हैं, वे अहंकारी हो जाते हैं। ओह, प्रभु कितने दुःख से उन्हें देखते हैं और उनकी असंतुलित बातें सुनते हैं! वे गर्व से फूले हुए हैं। शत्रु उन्हें इतनी आसानी से बंदी बना हुआ देखकर आश्चर्य से देखता है। पत्र 126, 1906.

अति आत्मविश्वास, शत्रु का जाल - मनुष्य की सहायता कितनी व्यर्थ है जब शैतान की शक्ति का प्रयोग एक ऐसे मनुष्य पर किया जाता है जो आत्म-उन्नत हो गया है और जो नहीं जानता कि वह शैतान के विज्ञान में भाग ले रहा है! अपने आत्मविश्वास के आगे समर्पण करते हुए, वह सीधे दुश्मन के जाल में फंस जाता है और गिरफ्तार कर लिया जाता है। उसने दी गई चेतावनियों को गंभीरता से नहीं लिया और शैतान ने उसे अपना शिकार बना लिया। यदि वह परमेश्वर के साथ नम्रतापूर्वक चलता, तो वह सीधे उस सभा स्थान पर भाग जाता जिसे परमेश्वर ने उसके लिए प्रदान किया था। इस प्रकार, खतरे के समय में वह सुरक्षित रहेगा, क्योंकि भगवान ने दुश्मन के खिलाफ उसके लिए एक मानक खड़ा किया होगा। पत्र 126, 1906.

हृदय स्वभावतः विकृत है - हमें याद रखना होगा कि हमारा हृदय स्वभाव से ही विकृत है, और हम सही दिशा का अनुसरण करने में असमर्थ हैं। यह केवल भगवान की कृपा और हमारी ओर से किए गए सबसे मेहनती प्रयासों से ही संभव है कि हम जीत हासिल कर सकते हैं। हमारा उच्च व्यवसाय (सुबह का ध्यान, 1962), पृ. 109.

बुरी आदतें विकास में बाधा डालती हैं - कोई भी आदत या अभ्यास जो तंत्रिकाओं और मस्तिष्क की ऊर्जा, या शारीरिक प्रतिरोध को कमजोर करता है, संयम के बाद अगले अनुग्रह - धैर्य के अभ्यास को अक्षम कर देता है। हमारा उच्च व्यवसाय (सुबह का ध्यान, 1962), पृ. 67.

आलसी, अनुशासनहीन दिमाग - भगवान नहीं चाहते कि हम आलसी, अनुशासनहीन दिमाग, भ्रमित विचारों और ठीली याददाश्त पर कायम रहें। माता-पिता, शिक्षकों और छात्रों के लिए सलाह, पी. 506.

इनमें से अधिकांश अनुशासनहीन लोग दुनिया के विपरीत स्वभाव के साथ जीवन जीते हैं, जहां उन्हें सफल होना चाहिए था वहां असफलता देते हैं। वे यह सोचते हुए बड़े होते हैं कि दुनिया उनके प्रति दुर्भावना रखती है क्योंकि वह उनकी चापलूसी या दुलार नहीं करती है, और वे दुनिया के प्रति दुर्भावना रखकर और उसे चुनौती देकर बदला लेते हैं। परिस्थितियाँ कभी-कभी उन्हें उस विनम्रता को प्रभावित करने के लिए मजबूर करती हैं जिसे वे महसूस नहीं करते हैं; लेकिन यह उन्हें प्राकृतिक अनुग्रह के साथ तैयार नहीं करता है, और उनका असली चरित्र निश्चित रूप से देर-सबेर उजागर हो जाएगा। गवाही, खंड. 4, पृ. 202.

हर आदत और अभ्यास की जांच करें - पुरुषों और महिलाओं को सिखाया जाना चाहिए कि वे हर आदत और अभ्यास की सावधानीपूर्वक जांच करें और उन सभी चीजों को हमेशा के लिए दूर कर दें, जो शरीर की अस्वस्थ स्थिति पैदा करके दिमाग पर काली छाया डालती हैं। सामाजिक उपकार, पृष्ठ।

127

और 128.

संदेह का क्या करें - यहां तक कि लंबे अनुभव वाले ईसाई भी अक्सर सबसे भयानक संदेह और झिझक से पीड़ित होते हैं। आपको यह नहीं सोचना चाहिए कि इन प्रलोभनों के कारण आपका मामला निराशाजनक है। ईश्वर में प्रतीक्षा करें, उस पर भरोसा रखें और उसके वादों पर भरोसा रखें। हमारा उच्च व्यवसाय (सुबह का ध्यान, 1962), पृ. 84.

जब शत्रु संदेह और अविश्वास लेकर आये तो उसके हृदय का द्वार बंद कर दो। अपनी आँखें बंद कर लें ताकि आप इसकी नारकीय छाया में न रहें। उन्हें ऊपर उठाएं जहां वे शाश्वत चीजों पर विचार कर सकें, और आपके पास हर घंटे ताकत होगी। आपके विश्वास का प्रमाण सोने से भी अधिक कीमती है।

यह आपको प्रभु की लड़ाई लड़ने के लिए बहादुर बनाता है।

आप अपने आप को किसी भी संदेह को अपनी आत्मा में प्रवेश करने की अनुमति नहीं दे सकते। शैतान को उन भयानक बोझों के बारे में बात करने का आनंद न दें जो आप उठा रहे हैं। हर बार जब आप ऐसा करते हैं, तो वह हंसता है कि वह आपको नियंत्रित कर सकता है और आपने अपने मुक्तिदाता यीशु मसीह की दृष्टि खो दी है। हमारा उच्च व्यवसाय (सुबह का ध्यान, 1962), पृ. 84.

कोई भी व्यक्ति, एक बार भी, खुद को दुश्मन की जमीन पर रखे बिना, सांसारिकता या गौरव की सेवा के लिए भगवान द्वारा दी गई क्षमताओं को समर्पित नहीं कर सकता है। पाप की प्रत्येक पुनरावृत्ति उसकी प्रतिरोध की शक्ति को कमजोर कर देती है, उसकी आँखों को अंधा कर देती है और उसके दृढ़ विश्वास को दबा देती है। हमारा उच्च व्यवसाय (सुबह का ध्यान, 1962), पृ. 158.

हतोत्साहित लोगों को प्रोत्साहित करें - बुरी आदतों के शिकार लोगों की ओर से काम करते समय, उन्हें निराशा और बर्बादी की ओर इंगित करने के बजाय, जिसकी ओर वे भाग रहे हैं, उनकी आँखें यीशु की ओर मोड़ें। उन्हें स्वर्ग की महिमा पर ध्यान केंद्रित कराओ। यह शरीर और आत्मा की मुक्ति के लिए सभी से अधिक कार्य करेगा

जब ताकत और जाहिर तौर पर आशा से रहित लोगों के सामने रखा जाता है तो कब्र की भयावहता होती है। अच्छे जीवन का विज्ञान, पृष्ठ। 62 और 63.

निरर्थक, समय लेने वाले विषय - हमें उन हजारों विषयों से मुंह मोड़ लेना चाहिए जो हमारा ध्यान आकर्षित करते हैं। ऐसे मामले हैं जो हमारा समय बर्बाद करते हैं और सवाल खड़े करते हैं, लेकिन उनका अंत कुछ नहीं होता। उच्चतम हितों के लिए गहन ध्यान और ऊर्जा की आवश्यकता होती है जो अक्सर अपेक्षाकृत महत्वहीन चीजों पर दी जाती है।

नए सिद्धांतों को स्वीकार करना अपने आप में आत्मा में नया जीवन नहीं लाता है। यहां तक कि महत्वपूर्ण तथ्यों और सिद्धांतों से संबंधित भी अपने आप में बहुत कम महत्व है जब तक कि उन्हें व्यावहारिक उपयोग में नहीं लाया जाता है। हमें अपनी आत्मा को आध्यात्मिक जीवन को पोषण और प्रोत्साहित करने वाला भोजन प्रदान करने की अपनी ज़िम्मेदारी महसूस करने की ज़रूरत है। अच्छे जीवन का विज्ञान, पृ. 456.

### कैप. 27 एक उद्देश्य के साथ जीना

हमें आने वाली दुनिया के लिए जीना चाहिए। उद्देश्यहीन, अव्यवस्थित जीवन जीना कितना अयोग्य है!

हमारे जीवन में एक उद्देश्य की कमी है - एक उद्देश्य के साथ जीने की। ईश्वर हम सभी को आत्म-इन्कार करने वाला, स्वयं के प्रति कम सावधान रहने वाला, स्वयं और स्वार्थी हितों को अधिक भूलने वाला बनने में मदद करें; और अच्छा करने के लिए, उस सम्मान के लिए नहीं जिसे हम यहां प्राप्त करने की आशा करते हैं, बल्कि इसलिए कि यह हमारे जीवन का उद्देश्य है और हमारे अस्तित्व के अंत के अनुरूप होगा। हमारी प्रार्थनाएँ प्रतिदिन ईश्वर की ओर बढ़ें ताकि वह हमें स्वार्थ से दूर कर सके। हमारा उच्च व्यवसाय (सुबह का ध्यान, 1962), पृ. 240.

मन पर सकारात्मक प्रभाव - कृतज्ञता और प्रशंसा की भावना से अधिक शरीर और आत्मा के स्वास्थ्य को बढ़ावा देने वाला कुछ भी नहीं है। उदासी, विचारों और असंतोष की भावनाओं का विरोध करना एक सकारात्मक कर्तव्य है - प्रार्थना करने जितना ही महान कर्तव्य। अच्छे जीवन का विज्ञान, पृ. 251.

स्वयं को स्वयं का पूर्ण स्वामी मानना कितना स्वाभाविक है! लेकिन प्रेरित शब्द घोषित करता है, "आप अपने नहीं हैं। आपको कीमत देकर खरीदा गया है।" 1 कोर. 6:19 और 20। दूसरों के साथ हमारे संबंधों में, हम हमें सौंपी गई शारीरिक और मानसिक क्षमताओं के मालिक हैं। ईश्वर के साथ हमारे संबंधों में हमें ऋण मिलता है, हम उसकी कृपा के भंडारी हैं। हमारा उच्च व्यवसाय (सुबह का ध्यान, 1962), पृ. 40.

एकता की स्थिति प्राप्त करने का लक्ष्य - यह ईश्वर की इच्छा है कि उसके लोगों के बीच एकता और भाईचारा प्रेम मौजूद रहे। क्रूस पर चढ़ने से ठीक पहले ईसा मसीह की प्रार्थना थी कि उनके शिष्य उसी तरह एक होंगे जैसे वह पिता के साथ एक हैं, ताकि दुनिया यह मान सके कि भगवान ने उन्हें भेजा है। यह बहुत ही मर्मस्पर्शी और अद्भुत प्रार्थना सदियों से चली आ रही है, यहाँ तक कि आज भी; क्योंकि उनके शब्द थे, "मैं केवल इन्हीं के लिए प्रार्थना नहीं करता, परन्तु उनके लिए भी जो इनके वचन के द्वारा मुझ पर विश्वास करेंगे" (यूहन्ना 17:20)।

हालाँकि हमें सत्य के एक भी सिद्धांत का त्याग नहीं करना चाहिए, एकता की इस स्थिति को प्राप्त करना हमारा निरंतर लक्ष्य होना चाहिए। यह हमारे शिष्यत्व का प्रमाण है। यीशु ने कहा: "यदि तुम एक दूसरे से प्रेम रखोगे तो इसी से सब जानेंगे कि तुम मेरे चले हो" (यूहन्ना 13:35)। सीधा उद्धरण कहाँ से शुरू होता है? प्रेरित पतरस चर्च को प्रोत्साहित करता है: "सब एक मन हो जाओ, दयालु, भाइयों से प्रेम करने वाला" (मैं पतरस 3:8) कुलपिता और भविष्यवक्ता, पृष्ठ 520।

पर्यावरण के सकारात्मक पहलुओं का लाभ उठाना - आप सभी ने झील की सतह पर सुंदर, सफेद लिली देखी होगी।

हम कितने चिंतित हैं, हम उस फूल की कितनी इच्छा करते हैं, और हम उसे पाने के लिए कितना प्रयास करते हैं! चाहे आसपास कितना भी झाग, मलबा और गंदगी क्यों न हो, यह लिली को पाने की हमारी इच्छा को नष्ट नहीं करता है। हमें आश्चर्य होता है कि जहां इतनी गंदगी है वहां लिली इतनी सुंदर और सफेद हो सकती है।

खैर, एक तना है जो नीचे सुनहरी रेत को छूता है, और लिली को खिलाने वाले शुद्धतम पदार्थ के अलावा कुछ भी नहीं अवशोषित करता है जब तक कि यह शुद्ध और बेदाग फूल नहीं बन जाता जैसा कि हम इसे देखते हैं। क्या इससे हमें सबक नहीं मिलना चाहिए? सही के लिए! यह दर्शाता है कि, यद्यपि हमारे चारों ओर अधर्म है, हमें उसके पास नहीं जाना चाहिए। संसार में जो अधर्म और अपवित्रता है उसके विषय में मत बोलो, परन्तु अपना मन ऊँचा करके अपने उद्धारकर्ता के विषय में बोलो। जब आप चारों ओर अधर्म देखते हैं, तो यह आपको इतना अधिक आनंदित करता है कि वह आपका उद्धारकर्ता है, और हम उसके बच्चे हैं।

तो, क्या हमें अपने आस-पास के अधर्म को देखना चाहिए और अंधेरे पक्ष पर ध्यान देना चाहिए? आप इसे ठीक नहीं कर सकते; फिर किसी उच्चतर, बेहतर और महान चीज़ के बारे में बात करें। उन चीज़ों के बारे में बोलें जो मन पर अच्छा प्रभाव डालती हैं, और यह हर आत्मा को इस अधर्म से ऊपर उठाकर प्रकाश से परे ले जाएगी। पांडुलिपि 7, 1888.

आशीर्वादों की गिनती - यदि सारी बर्बाद हुई ऊर्जा को सर्वोच्च वस्तु - इस जीवन में ईश्वर की कृपा के समृद्ध प्रावधान - को समर्पित कर दिया जाए - तो हम ईश्वर की दया और उपकारों को याद करने के लिए स्मृति के हॉल में कौन से साक्ष्य लटका सकते हैं!

तब हम एक स्थिर सिद्धांत के रूप में उसी उत्साह और दृढ़ता के साथ आध्यात्मिक खजाने को जमा करने की आदत को अपने साथ रखेंगे, जिसके साथ सांसारिक चीजों की इच्छा रखने वाले लोग सांसारिक और लौकिक चीजों के लिए काम करते हैं।

आप वर्तमान प्रावधान से असंतुष्ट हो सकते हैं, क्योंकि भगवान के पास आत्मा की जरूरतों को पूरा करने के लिए आनंद का स्वर्ग और अच्छी और सुखद चीजों का खजाना है।

हमें आज और अधिक अनुग्रह की आवश्यकता है, हमें आज ईश्वर के प्रेम के नवीनीकरण और उसकी भलाई के संकेतों की आवश्यकता है, और वह उन लोगों को इन अच्छे और स्वर्गीय खजानों से इनकार नहीं करेगा जो ईमानदारी से इनकी तलाश करते हैं। हमारा उच्च व्यवसाय (सुबह का ध्यान, 1962), पृ. 186.

प्रतिशोध उपहारों से मेल खाता है - प्रत्येक नौकर के पास कुछ विरासत होती है जिसके लिए वह जिम्मेदार होता है, और विभिन्न विरासतें हमारी विभिन्न क्षमताओं के अनुपात में होती हैं। अपने उपहारों को वितरित करने में, परमेश्वर ने पक्षपात से कार्य नहीं किया। उसने अपने सेवकों की ज्ञात क्षमताओं के अनुसार प्रतिभाओं का वितरण किया है, और उसी अनुरूप प्रतिफल की अपेक्षा करता है। गवाही, खंड. 2, पृ. 282.

मानसिक और शारीरिक क्षमताओं के उचित उपयोग को समझें - समय को विवेकपूर्ण, परिश्रमपूर्वक और पवित्र आत्मा की पवित्रता के तहत व्यतीत करना चाहिए। हमें यह ठीक-ठीक समझना चाहिए कि संपत्ति और शारीरिक तथा मानसिक क्षमताओं के साथ क्या करना सही है और क्या गलत है। ईश्वर के पास मानव उपकरण को सौंपे गए प्रत्येक संकाय पर स्वामित्व का सकारात्मक अधिकार है। अपनी बुद्धि से वह मनुष्य के लिए प्रत्येक दिव्य उपहार के उपयोग की स्थितियाँ स्थापित करता है। वह अपनी महिमा के लिए नियोजित प्रत्येक संकाय के उचित उपयोग को आशीर्वाद देगा

नाम।

वाणी की प्रतिभा, स्मृति की, संपत्ति की, सभी को ईश्वर की महिमा, उसके राज्य की प्रगति में शामिल होना चाहिए। भगवान ने अपनी अनुपस्थिति में हमें अपनी संपत्ति का प्रभारी छोड़ दिया। परमेश्वर के राज्य को आगे बढ़ाने के लिए प्रत्येक प्रबंधक को अपना विशेष कार्य करना होता है। किसी के पास कोई बहाना नहीं है। हमारा उच्च व्यवसाय (सुबह का ध्यान, 1962), पृ. 38.

ईश्वर प्रतिभाएँ देता है, मनुष्य मन विकसित करता है - हमें ईश्वर द्वारा हमें दी गई प्रतिभाएँ विकसित करनी चाहिए। वे उसके हाथ से उपहार हैं, और उन्हें एक-दूसरे के साथ उचित संबंध में उपयोग किया जाना चाहिए, ताकि एक संपूर्ण संपूर्णता का निर्माण हो सके। ईश्वर प्रतिभाएँ, मानसिक क्षमताएँ देता है; मनुष्य चरित्र बनाता है। मन भगवान का बगीचा है, और मनुष्य को दैवीय समानता के अनुरूप चरित्र बनाने के लिए इसे परिश्रमपूर्वक विकसित करना चाहिए। हमारा उच्च व्यवसाय (सुबह का ध्यान, 1962), पृ. 104.

निष्क्रियता से उत्पन्न असमर्थता - जो लोग स्वयं को मसीह के लिए कार्य करने से मुक्त रखते हैं उनमें से कई लोग कार्य करने में अपनी असमर्थता का दावा करते हैं। लेकिन क्या ईश्वर ने उन्हें अयोग्य बनाया है? नहीं, कभी नहीं। यह अक्षमता आपकी अपनी जड़ता का उत्पाद है, और आपकी जानबूझकर पसंद से बनी हुई है। वे पहले से ही अपने चरित्र में इस वाक्य के प्रभाव को पहचानते हैं: "उसकी प्रतिभा छीन लो" (मत्ती 25:28)।

उनकी प्रतिभा का निरंतर दुरुपयोग निश्चित रूप से पवित्र आत्मा को बुझा देगा, जो एकमात्र प्रकाश है। वाक्य: "इसलिये निकम्मे नौकर को बाहरी अंधकार में डाल दो" (मत्ती 25:30), उस विकल्प पर स्वर्ग की मुहर लगाता है जो उन्होंने स्वयं अनंत काल के लिए चुना था। यीशु के दृष्टान्त, पृ. 365.

विविध तत्वों का मिलन - विविधता में एकता ईश्वर की योजना है। मसीह के अनुयायियों के बीच विभिन्न तत्वों का मिलन होना चाहिए, एक दूसरे के अनुकूल, प्रत्येक ईश्वर के लिए अपना विशेष कार्य कर रहा हो। एक भव्य योजना को पूरा करने में प्रत्येक व्यक्ति का अपना स्थान होता है जिस पर मसीह की छवि की छाप होती है। एक व्यक्ति एक निश्चित कार्य करने में सक्षम है, दूसरे के पास एक अलग कार्य है जिसके लिए उसकी योग्यता है, और फिर भी दूसरे के पास एक अलग शाखा है; लेकिन प्रत्येक को दूसरे का पूरक होना चाहिए। है

ईश्वर की आत्मा, विभिन्न तत्वों में और उनके माध्यम से कार्य करते हुए, कार्रवाई में सामंजस्य पैदा करेगी। केवल एक ही सत्त्वरूढ़ आत्मा होनी चाहिए - उसकी आत्मा जो ज्ञान में अनंत है, और जिसमें सभी विभिन्न तत्व सुंदर और अतुलनीय एकता में एक साथ आते हैं। हमारा उच्च व्यवसाय (सुबह का ध्यान, 1962), पृ. 167.

हृदय चरित्र में प्रकट होता है - हम हृदय में जो कुछ भी हैं वह चरित्र में प्रकट होगा, और उन सभी पर प्रभाव डालेगा जिनके साथ हम जुड़ेंगे। हमारे शब्द, हमारे कार्य, जीवन से जीवन, या मृत्यु से मृत्यु की सुगंध हैं। और फैसले में हमें उन लोगों के आमने-सामने लाया जाएगा जिन्हें हम सीधे, सुरक्षित रास्ते पर चलने में मदद कर सकते थे, चुने हुए शब्दों के माध्यम से, सलाह के माध्यम से, अगर हमारे पास भगवान के साथ दैनिक संवाद होता और मुक्ति में एक जीवंत, स्थायी रुचि होती उनकी आत्माएँ.. हमारा उच्च व्यवसाय (सुबह का ध्यान, 1962), पृ. 239.

एक उदासीन व्यक्ति को सलाह - आपको चरित्र की ऊर्जा विकसित करनी चाहिए, क्योंकि एक सक्रिय व्यक्ति का उदाहरण दूरगामी होता है और नकल को प्रोत्साहित करता है। ऐसा कहा जाएगा कि उसके पास अन्य दिमागों पर विद्युत शक्ति है। हमारी दुनिया में जोशीले आदमी कम हैं। परमेश्वर के लिए प्रत्येक कार्यकर्ता के सामने बाधाएँ और बाधाएँ आएंगी। लेकिन पहल तो पुरुषों की होनी चाहिए। ऊर्जावान, उत्साही कार्यकर्ता अपने मार्ग में बाधा नहीं आने देगा। वह सीमाओं को तोड़ देगा।

आपके पास निरंतर, एकसमान, दृढ़ ऊर्जा का अभाव है। आपको स्वयं को अनुशासित करना होगा। आमूलचूल परिवर्तन करें। जोरदार कार्रवाई करें और सभी बचकानी भावनाओं पर काबू पाएं। आप अपने लिए बहुत अधिक खेद महसूस कर रहे हैं। आपको यह दृढ़ निर्णय लेना चाहिए कि जीवन छोटी-छोटी बातों में व्यस्त रहकर नहीं बीतेगा। आपको कुछ पूरा करने का निश्चय करना चाहिए और फिर काम पर लग जाना चाहिए। आपके संकल्प अच्छे हैं। आप हमेशा कुछ करना चाहते हैं, लेकिन आप उसे करने के लिए तैयार नहीं होते। आपका अधिकांश कार्य केवल शब्दों तक ही सिमट कर रह जाता है, न कि क्रियाकलाप तक। यदि आप अधिक जोरदार ऊर्जा लगाएंगे और बाधाओं के बावजूद कुछ हासिल करेंगे तो आपका स्वास्थ्य बेहतर होगा। पत्र 33, 1886.

### कैप. 28 परमेश्वर का प्रेम परिभाषा से परे है

ईसा मसीह का प्रेम एक सुनहरी श्रृंखला है जो अनंत ईश्वर और ईसा मसीह में विश्वास करने वाले सीमित मनुष्यों को एकजुट करती है। प्रभु का अपने बच्चों के प्रति जो प्रेम है वह समझ से परे है। कोई भी विज्ञान इसे परिभाषित या व्याख्या नहीं कर सकता। कोई भी मानवीय बुद्धि इसे नहीं समझ सकती। जितना अधिक हम इस प्रेम के प्रभाव को महसूस करेंगे, हम उतने ही अधिक नम्र और नम्र होंगे। पत्र 43, 1896.

धर्म संपूर्ण अस्तित्व को आकार देता है - सच्चे धर्म का मुख्यालय हृदय में होता है, और वहां एक स्थायी सिद्धांत होने के कारण, यह बाहरी रूप से कार्य करता है, बाहरी आचरण को आकार देता है, जब तक कि संपूर्ण अस्तित्व मसीह की छवि के अनुरूप नहीं हो जाता; यहाँ तक कि विचार भी मसीह के मन में कैद हो जाते हैं। यदि स्थायी सिद्धांत दिल में नहीं है, तो दिमाग शैतान के दिमाग की भ्रामक समानता के अनुसार ढल जाएगा, जो आत्मा को बर्बाद करने के लिए अपनी इच्छानुसार काम करेगा। इन लोगों के चारों ओर का वातावरण उनके आस-पास के सभी लोगों के लिए हानिकारक है, चाहे वे आस्तिक हों या अविश्वासी। पत्र 8, 1891.

प्रकृति से परिचय स्वास्थ्य लाता है - प्रकृति की चीजें ईश्वर का आशीर्वाद हैं, जो शरीर, मन और आत्मा को स्वास्थ्य प्रदान करती हैं। इन्हें स्वस्थ लोगों को अच्छा स्वास्थ्य बनाए रखने के लिए और बीमारों को स्वस्थ बनाने के लिए दिया जाता है। जल उपचार से जुड़े, वे दुनिया की सभी दवाओं की तुलना में स्वास्थ्य को बहाल करने में अधिक प्रभावी हैं। स्वास्थ्य पर सलाह, पी. 169.

आज्ञाकारिता आराम पैदा करती है - शांति होगी, व्यक्ति को निरंतर शांति मिलती रहेगी, क्योंकि आराम यीशु मसीह के प्रति पूर्ण समर्पण में पाया जाता है। ईश्वर की इच्छा का पालन करने से आराम मिलता है। जो शिष्य मुक्तिदाता के नम्र और नम्र पदचिन्हों पर चलता है उसे वह आराम मिलता है जो दुनिया न तो दे सकती है और न ही छीन सकती है। "जिसका मन तुझ पर लगा है, उसे तू शान्ति से रखेगा" (यशा. 26:3)। हमारा उच्च व्यवसाय (सुबह का ध्यान, 1962), पृ. 98.

नम्रता शांति देती है - आत्मा की विनम्रता और नम्रता, जो हमेशा ईश्वर के दिव्य पुत्र की विशेषता रही है, जो एक बार उनके वफादार अनुयायियों के पास थी, संतुष्टि, शांति और खुशी लाती है जो उन्हें कृत्रिम जीवन के बंधन से ऊपर उठाती है। हमारा उच्च व्यवसाय (सुबह का ध्यान, 1962), पृ. 96.

क्षमा का अर्थ है आत्मा के लिए आराम - वादा किया गया "आराम" क्या है? यह जागरूकता है कि ईश्वर सच्चा है, वह अपने पास आने वालों को कभी निराश नहीं करता है। उनकी क्षमा पूर्ण और स्वतंत्र है, और उनकी स्वीकृति का अर्थ है आत्मा के लिए आराम, उनके प्रेम में आराम। हमारा उच्च व्यवसाय (सुबह का ध्यान, 1962), पृ. 95.

आराम स्वयं को समर्पित करने का परिणाम है, आराम तब मिलता है जब कोई स्वार्थी पृष्ठभूमि से सभी आत्म-औचित्य, सभी तर्क को त्याग देता है। संपूर्ण समर्पण, उसकी इच्छा की स्वीकृति, यही उसके प्रेम में पूर्ण विश्राम का रहस्य है। ठीक वही करो जो उसने तुम्हें करने के लिए कहा है, और आश्वस्त रहो कि परमेश्वर वह सब कुछ करेगा जो उसने कहा है कि वह करेगा। क्या आप अपने सभी क्षुद्र हितों, अपने सभी अविश्वासों, अपनी सारी आत्म-धार्मिकता को त्यागकर उसके पास आए हैं? तुम जैसे हो, कमजोर हो, असहाय हो और मरने के लिए तैयार हो, वैसे ही आओ। हमारा उच्च व्यवसाय (सुबह का ध्यान, 1962), पृ. 95.

आपकी सुरक्षा में महत्वपूर्ण हित - याद रखें कि प्रलोभन पाप नहीं है। याद रखें कि चाहे मनुष्य कितनी भी कठिन परिस्थितियों में क्यों न हो, कोई भी चीज़ उसकी आत्मा को तब तक कमजोर नहीं कर सकती जब तक वह प्रलोभन में नहीं पड़ता बल्कि अपनी ईमानदारी बनाए रखता है। व्यक्तिगत रूप से आपके लिए सबसे महत्वपूर्ण हित आपकी अपनी अभिरक्षा में हैं।

आपकी सहमति के बिना कोई भी आपको नुकसान नहीं पहुंचा सकता। जब तक आप अपनी आत्मा को शैतान की कलाओं और तीरों के लिए नहीं खोलेंगे, सभी शैतानी सेनाएँ आपको नुकसान नहीं पहुंचा पाएंगी। जब तक आपकी इच्छा नहीं होगी तब तक आपकी बर्बादी कभी नहीं हो सकती। यदि आपके मन में कोई भ्रष्टाचार नहीं है, तो सभी पर्यावरणीय प्रदूषण आपको दागदार या भ्रष्ट नहीं कर सकते। हमारा उच्च व्यवसाय (सुबह का ध्यान, 1962), पृ. 92.

भावनाओं पर नियंत्रण रखें - हम आशा में आनंदित होते हैं, भावनाओं में नहीं। ईश्वर की महिमा की आशा में हम जानते हैं कि क्लेश धैर्य उत्पन्न करता है, और आशा का अनुभव करते हैं। इसका अर्थ क्या है? यदि हम बिल्कुल वैसा महसूस नहीं करते जैसा हम चाहते हैं, तो क्या हमें अधीरता में आकर ऐसे शब्द बोलने चाहिए जो दर्शाते हैं कि हममें शैतान के गुण हैं? हम कठोर या अनुचित शब्द बोलने का जोखिम नहीं उठा सकते, क्योंकि हम स्वर्गीय प्राणियों की दृष्टि में हैं और पूरे स्वर्गीय ब्रह्मांड के साथ युद्ध कर रहे हैं जो हमें देख रहा है; और जब हम किसी भी तरह से उसका इन्कार करते हैं तो हम परमेश्वर के हृदय को कितना दुःखी करते हैं! ईसा मसीह के हाथों पर सूली पर चढ़ाए जाने के चिह्न दर्शाते हैं कि उन्होंने हमें अपने हाथों की हथेली पर अंकित किया है। पांडुलिपि 16, 1894.

एनीमेशन शरीर और आत्मा को पुनर्स्थापित करता है - एक दयालु उद्धारकर्ता की पीड़ा से बात करता है। वह उन लोगों पर दया दृष्टि से देखता है जो अपने मामले को निराशाजनक मानते हैं। जबकि आत्मा भय और आतंक से भरी हुई है, मन मसीह की कोमल करुणा को नहीं देख सकता है। हमारे अस्पतालों को परेशान दिमागों को शांति और आराम लाने का एक साधन होना चाहिए।

यदि आप निराश लोगों को आशापूर्ण और बचाने वाले विश्वास से प्रेरित कर सकते हैं, तो संतोष और प्रसन्न स्वभाव निराशा और बेचैनी का स्थान ले लेंगे। तब आपकी शारीरिक स्थिति में अद्भुत परिवर्तन आ सकते हैं। मसीह शरीर और आत्मा दोनों को पुनर्स्थापित करेगा, और, उसकी करुणा और प्रेम को पहचानकर, वे उसमें विश्राम करेंगे। वह इस पापी, भ्रष्ट दुनिया के नैतिक अंधकार के बीच चमकता हुआ सुबह का चमकता सितारा है। वह दुनिया की रोशनी है, और जो कोई भी उसे अपना दिल देगा उसे शांति, आराम और खुशी मिलेगी। चिकित्सा और मोक्ष, पृष्ठ 109-110.

ईसाई निष्क्रिय नहीं है, बल्कि सक्रिय है - एक स्वस्थ ईसाई, जो विकसित होता है, अपने साथियों के बीच निष्क्रिय प्राप्तकर्ता नहीं होगा। आपको देने के साथ-साथ प्राप्त करने की भी आवश्यकता है। व्यायाम से हमारी शोभा बढ़ती है। ईसाई संगति हमें सांस लेने के लिए ताजी हवा प्रदान करेगी और इसे सांस लेने के लिए हमें सक्रिय रहने की जरूरत है। किए गए ईसाई कार्य, हमारे द्वारा उन लोगों को दी गई सहानुभूति, प्रोत्साहन और निर्देश, जिन्हें उनकी आवश्यकता है

आत्म-नियंत्रण, ईसाई कार्य में आवश्यक प्रेम, धैर्य और सहनशीलता, हमारे अंदर ईश्वर के प्रति विश्वास, आज्ञाकारिता, आशा और प्रेम पैदा करेगी।

मांसपेशियों और आध्यात्मिक शक्ति के लिए जरूरी है कि आत्मा का व्यायाम हो। आध्यात्मिक गतिविधि का अभ्यास करके और अच्छा करने के अवसरों का लाभ उठाकर कार्य करना आवश्यक है। एक व्यक्ति ईसाई कर्तव्यों के पालन में जितना अधिक वफादार होगा, उसमें उतना ही अधिक जोश विकसित होगा। हमारा उच्च व्यवसाय (सुबह का ध्यान, 1962), पृ. 258.

सामाजिक शक्ति का उपयोग किया जाना चाहिए - सामाजिक संबंधों के माध्यम से ही ईसाई धर्म दुनिया के संपर्क में आता है। दिव्य ज्ञान प्राप्त करने वाले प्रत्येक पुरुष या महिला को उन लोगों के अंधेरे रास्ते पर प्रकाश डालना चाहिए जो सर्वोत्तम मार्ग नहीं जानते हैं। मसीह की आत्मा द्वारा पवित्र किया गया सामाजिक प्रभाव, आत्माओं को उद्धारकर्ता की ओर ले जाने में विकसित होना चाहिए। मसीह को हृदय में एक प्रतिष्ठित, पवित्र और मीठे खजाने के रूप में छिपाया नहीं जाना चाहिए, जिसका आनंद केवल मालिक को ही मिलता है। हमारे भीतर मसीह को पानी के फव्वारे के रूप में होना चाहिए, जो अनन्त जीवन की ओर बहता हुआ, हमारे संपर्क में आने वाले सभी लोगों को तरोताजा कर देता है। अच्छे जीवन का विज्ञान, पृ. 496.

ईसाई धर्म की संभावनाएं - जीवन के सामान्य व्यवसायों में, ऐसे कई लोग हैं जो दैनिक सेवाओं की दिनचर्या का पालन करते हैं, इस बात से अनजान हैं कि उनके पास ऐसी क्षमताएं हैं, जिनका अगर अभ्यास किया जाए, तो वे उन्हें दुनिया के सबसे सम्माननीय व्यक्तियों की ऊंचाई तक पहुंचा देंगे। इन सुप्त क्षमताओं को जगाने के लिए कुशल हाथ के स्पर्श की आवश्यकता होती है। ये वे लोग थे जिन्हें यीशु ने सहयोगी के रूप में बुलाया और उन्हें अपने साथ सह-अस्तित्व का लाभ दिया। दुनिया के महान लोगों के पास इस तरह का शिक्षक कभी नहीं था। जब शिष्यों ने उद्धारकर्ता द्वारा दी गई तैयारी छोड़ दी, तो वे अब अज्ञानी और अशिक्षित नहीं रहे। वे आत्मा और चरित्र में उसके समान बन गए थे, और लोग जानते थे कि वे यीशु के साथ थे। युगों की अभिलाषा, पृ. 250.

लक्ष्य और उद्देश्य की आवश्यकता - जीते जी जीवन में एक लक्ष्य रखें। बादलों की बजाय अपने चारों ओर सूरज की रोशनी इकट्ठा करें। ईश्वर के बगीचे में एक हरा-भरा और सुंदर फूल बनने का प्रयास करें, जो आपके चारों ओर सुगंध फैलाए। ऐसा करो, और तुम एक क्षण भी पहले नहीं मरोगे; लेकिन आप दुखी बड़बड़ाहट से, अपने दर्द और अस्वस्थता को बातचीत का विषय बनाकर निश्चित रूप से अपने दिन छोटे कर लेंगे। स्वास्थ्य सुधारक, जून 1871।

एक उद्देश्य के लिए जीना - जो लोग एक उद्देश्य के लिए जीते हैं, जो अपने साथी लोगों के लिए लाभ और आशीर्वाद बनना चाहते हैं और अपने उद्धारक का सम्मान और महिमा करना चाहते हैं, वे पृथ्वी पर वास्तव में खुश लोग हैं, जबकि बेचैन, असंतुष्ट व्यक्ति जो इसे चाहता है और इसका अनुभव करता है, खुशी पाने की उम्मीद करना, हमेशा निराशा की शिकायत करना है। वह हमेशा अभावग्रस्त रहता है, कभी संतुष्ट नहीं होता, क्योंकि वह केवल अपने लिए जीता है। अच्छा करना, जीवन में अपनी भूमिका ईमानदारी से निभाना ही आपका लक्ष्य होना चाहिए। हमारा उच्च व्यवसाय (सुबह का ध्यान, 1962), पृ. 240.

प्रत्येक तंत्रिका को तनाव में डालें - हमें प्रत्येक आध्यात्मिक तंत्रिका और मांसपेशी को तनाव में डालने की आवश्यकता है। ईश्वर नहीं चाहता कि आप अनुभवहीन रहें। वह चाहता है कि आप सीढ़ियों की सबसे ऊंची उड़ान तक पहुंचें, वहां से हमारे प्रभु और उद्धारकर्ता यीशु मसीह के स्वर्ग तक पहुंचें। हमारा उच्च व्यवसाय (सुबह का ध्यान, 1962), पृ. 215. एमसीपी 2, 789-806। प्रत्यक्ष उद्धारण कहाँ से शुरू होता है?

**कैप. 29 परमेश्वर की शक्ति पर भरोसा रखें**  
**हैंडआउट का पाठ**

प्रभु हमें पुनरुद्धार और सुधार के लिए बुलाते हैं। उन्होंने इसे आपके जीवन में वास्तविकता बनाने के लिए मार्गदर्शन प्रदान किया है और साधन भी प्रदान करेंगे। इस वक्त सवाल आते हैं कि बदलाव कैसे लाया जाए? कहां से शुरू करें?

"परिवर्तन बहुत सावधानी से...सावधानीपूर्वक और बुद्धिमानी से किए जाने चाहिए।" आहार पर सलाह, पृ. 330.

सबसे पहले हमें ईश्वर में आस्था और विश्वास रखना चाहिए, फिर हम महान सिद्धांतों से शुरुआत कर सकते हैं जैसे: संयमित भोजन करना, सही समय पर, शारीरिक गतिविधियां करना, पर्याप्त नींद लेना।

और नशे से छुटकारा पाएं। मुख्य नुटियों को ठीक करने के अलावा, जैसे: अधिक काम करना और अपर्याप्त पोषण।

ईश्वर से प्रार्थना करें कि वह आपको आत्मा का फल, जो आत्म-संयम है, प्रदान करे। भगवान आपके शरीर को बनाए रखने के लिए नियमित समय पर और उचित मात्रा में खाने में आपकी मदद करेंगे ताकि आप स्वस्थ सीमा के भीतर काम कर सकें।

यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि दानिय्येल ने क्या किया, जिसने दस दिनों तक केवल सब्जियाँ खाईं और पानी पिया (दानि0 1:12-15 और 20)। परिणामस्वरूप, भगवान ने उसे बाबुल के दरबार में अपने प्रतिस्पर्धियों से दस गुना बेहतर स्वास्थ्य, अच्छा रूप, बुद्धि और बुद्धिमत्ता का आशीर्वाद दिया।

“हमें इस बात पर कम विश्वास होना चाहिए कि हम अपने लिए क्या कर सकते हैं, और इस बात पर अधिक विश्वास होना चाहिए कि प्रभु हमारे लिए और हमारे लिए क्या कर सकते हैं। तुम अपने काम में नहीं, भगवान के काम में लगे हो। अपनी वसीयत और अपने डिज़ाइन उसे सौंपें। एक भी आरक्षण न करें, अपने आप से एक भी समझौता न करें। जानें कि मसीह में स्वतंत्र होना क्या है। जब आप प्रभु से अपनी सहायता माँगते हैं, तो यह विश्वास करके उद्धारकर्ता का सम्मान करें कि आपको उसका आशीर्वाद प्राप्त होगा। सारी शक्ति और बुद्धि हमारे पास है। ईश्वर के प्रकाश में निरंतर चलें, उनके चरित्र पर ध्यान करें और आप उनकी सुंदरता, अच्छाई और प्रेम देखेंगे। अच्छे जीवन का विज्ञान, पृ. 232.

## राजस्व

रोस्ट - ब्लेंडर आटा

ब्लेंडर में रखें:

1 कप तेल

2 अंडे

नमक स्वाद अनुसार

1 मध्यम प्याज कटा हुआ

1 कप दूध (सोया या अखरोट का दूध आदि हो सकता है)

करने का तरीका:

अच्छी तरह फेंटें और अंत में गेहूं का आटा (लगभग 2 कप) डालें।

समृद्ध करने के लिए, जोड़ें: 3 बड़े चम्मच जई/ या साबुत गेहूं/ या हरा मक्का/ या कच्ची गाजर (2 मध्यम, छिली और कटी हुई)।

1 चम्मच रासायनिक खमीर डालें।

इस आटे का आधा भाग तश्तरी पर रखें:

भरावन और अंत में शीर्ष पर बचा हुआ आटा।

पहले से गर्म ओवन में सुनहरा होने तक बेक करें।

ध्यान दें: इस आटे में आपके द्वारा उपयोग किए जाने वाले आटे और भराई के आधार पर कई भिन्नताएं हो सकती हैं।

भराई:

पीटीएस (टेक्सचर्ड सोया प्रोटीन) को प्याज, लहसुन, टमाटर, जैतून, हरी मिर्च, अजमोद, आदि के साथ हाइड्रेटेड और भून लिया गया है।

मशरूम (ताजा या संरक्षित), लहसुन भूनें और फिर कटा हुआ टमाटर और अंत में कटा हुआ मशरूम डालें।

ताजा या संरक्षित मटर, भरपूर मसाले के साथ भूनकर।

भुना हुआ ताजा या डिब्बाबंद हरा मक्का।

भूना हुआ पालक, मसाला और सूखा हुआ।

ब्रेज़्ड गाजर को दरदरा और अच्छी तरह से कटूकस किया हुआ।

सब्जी हिलाके तलना।

प्याज को उबलते पानी में उबालकर स्लाइस में काटा जाता है और फिर अजवायन के साथ पकाया जाता है।

और नमक और जैतून का तेल, आदि.

पामिट की रोस्ट

ब्लेंडर में रखें:

1 गिलास मक्का या सूरजमुखी का तेल, 1 मिठाई चम्मच नमक या स्वादानुसार 2 अंडे 1 गिलास सोया दूध या पानी 1/2 गिलास साबुत गेहूं (3 बड़े चम्मच)

करने का तरीका:

लगभग 3 मिनट तक फेंटें और डालें: लगभग डेढ़ कप सफेद गेहूं का आटा, 1 बड़ा चम्मच रासायनिक खमीर, 1 मध्यम प्याज, छिला हुआ कच्चा।

इसके आधे भाग को चिकनाई लगी पाइरेक्स डिश में रखें, उसके बाद भरावन और बाकी का आटा डालें। बेक करने के लिए ओवन में रखें (लगभग 40 मिनट)

भरने:

प्याज (एक मध्यम आकार का) और लहसुन की एक कली भून लें। मकई का 1 कैन या 2 कान; 2 पके टमाटर, 1 गिलास कटा हुआ ताड़ का दिल, 10 कटे हुए जैतून और ब्रेड फिलिंग में मिलाएं। आप इसे कॉर्नस्टार्च (प्रत्येक 1/2 कप सोया दूध या पानी के लिए 1 बड़ा चम्मच कॉर्नस्टार्च) या उबले और मसले हुए आलू के साथ गाढ़ा कर सकते हैं।

तले हुए मांस के गोले

250 ग्राम बुलगुर (15 मिनट तक गर्म पानी में भिगोया हुआ) 150 ग्राम पीटीएस (टेक्सचर्ड सोया प्रोटीन) गर्म पानी में बारीक हाइड्रेटेड, 2 बड़े चम्मच अलसी। 1/2 कप मक्का या सूरजमुखी तेल।

नमक; मसाले; पुदीना; ग्राउंड बे पत्ती; हम जायफल; वगैरह।

करने का तरीका:

सब कुछ बहुत अच्छी तरह से मिलाएं; एक ट्रे पर व्यवस्थित करें, अच्छी तरह से निचोड़ें और उसी आकार में छोटे चौकोर टुकड़ों में काट लें; जैतून का तेल छिड़कें और बेक करें। करीब चालीस मिनट तक. a) आप पीटीएस को पके हुए और निचोड़े हुए या मसले हुए चने से बदल सकते हैं। बी) आप पीटीएस को उबले और मसले हुए आलू से भी बदल सकते हैं।

पाई के लिए क्रस्ट I

1/2 कप साबुत गेहूं सफेद गेहूं 1 कप सूरजमुखी या मक्के का तेल 1 चम्मच नमक 1/2 कप गर्म पानी।

करने का तरीका:

एक कटोरे में तेल, गर्म पानी, नमक, साबुत गेहूँ डालें और उसमें सफेद गेहूँ तब तक मिलाएँ जब तक वह एक ट्रे के बराबर गाढ़ा न हो जाए।

पाई II के लिए क्रस्ट

- 1 कप कॉर्नस्टार्च
- 1 कप साबुत गेहूँ
- 1 कप सफेद गेहूँ
- 1 गिलास तेल
- 1/2 गिलास सोया या अखरोट का दूध।
- 1 मिठाई चम्मच नमक।

करने का तरीका:

ऊपर की तरह।

साबुत अनाज की ब्रेड

2 गिलास (200 मिली) गर्म पानी

- 1/2 कप तेल
- जैविक खमीर के 2 बड़े चम्मच
- 2 बड़े चम्मच ब्राउन शुगर
- 1 लेवल चम्मच समुद्री नमक
- 1/2 किलो बारीक साबुत आटा

करने का तरीका:

सभी सामग्रियों को एक कटोरे में मिलाएं और इसे तब तक उठने दें जब तक यह स्पंज न बन जाए।

मैदा डालकर अच्छी तरह गूंध लें, दो भागों में बांट लें, रोटियां बना लें और सांचों में रखें; इसे तब तक उठने दें जब तक यह आकार में दोगुना न हो जाए, फिर इसे लगभग 30 मिनट के लिए पहले से गरम ओवन में रखें, बहुत गर्म और फिर 30 मिनट के लिए धीमी आंच पर रखें।

आप आटा गूंधते समय इसमें तिल या सूरजमुखी के बीज या पिसी हुई मूंगफली और अलसी मिला सकते हैं। उनमें से एक का आधा कप.

ठंडा होने से पहले उसे खोल लें और एक साफ कपड़े पर ठंडा होने दें।

[सन्दर्भ...](#)

[पीछे का कवर...](#)

[लॉरेंस और एमिलिया](#)

मैं आपको संशोधित स्वास्थ्य कार्य भेजता हूँ। पूरे कार्य में कुछ टिप्पणियाँ हैं, मुख्यतः प्रत्यक्ष उद्धरणों के संबंध में। लेखक को जैसा उचित लगे, उसे उद्धरण चिह्न लगाने चाहिए या उन्हें हटा देना चाहिए, क्योंकि ऐसे अंश होते हैं जहां केवल वही होता है

उद्धरणों के आरंभ या अंत में.

कोई भी आवश्यक परिवर्तन, मैं आपके निपटान में हूँ।

गले लगना।

जोस्मर बोइको