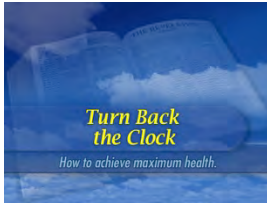


## 15 – Kako Vratiti Sat Unazad (Zdravlje)

---



1

Kako postići najbolje zdravlje.



2

Smešten na vrhu strme klisure, sa pogledom na plavo more Mediterana, leži jedan drevni manastir u Portugaliji.

Pogled je prelep. Scena veličanstvena.

Međutim, postoji jedan problem.

Jedini način da se dođe do tog manastira je posredstvom jedne korpe ispletene od pruća, i vezane za konopac koji neki stari kaluđer podiže gore i spušta dole.



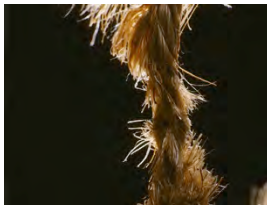
3

Jednoga dana su turista i njegov vodič bili spremni da, po završetku posete, napuste manastir. I kad su oni ušli u korpu, stari kaluđer je počeo da je spušta dole, kojom prilikom se konopac snažno zanjihao preko stenovitih grebena ispod njih. Turista je nervozno upitao svoga vodiča: „Kako često menjaju taj konopac?“



4

Vodič mu je odgovorio: „Ne brini. Konopac oni promene kad god se prekine.“

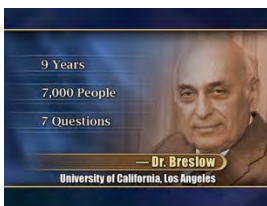


5

Kao i u ovoj priči, tako i mnoge hiljade osoba sebe dovode u nepredviđenu situaciju u vezi sa zdravljem. Oni čekaju dok se zdravlje ne ošteti, kao taj konopac, pa da onda očajnički posegnu za najnovijom zdravstvenom modom.

Baš kao ni prekinuti konopac, ni oštećeno zdravlje se ne može lako popraviti!

Zdravlje ne zavisi od slučaja, već od izbora, to jest, od poštovanja prirodnih zakona.

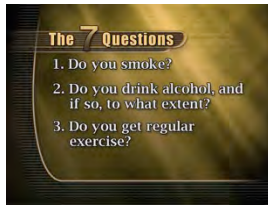


6

Doktor Breslou (engl. Dr. Breslow) je na Univerzitetu u Los Anđelesu, u Kaliforniji, sproveo jedno naučno istraživanje u periodu od devet godina. Izabrao je grupu od 7.000 osoba i posmatrao ih je u odnosu na 7 pitanja postavljenih u vezi sa njihovim zdravstvenim navikama. U toku vremena je onda on upoređivao osobe sa dobrim i sa lošim navikama.

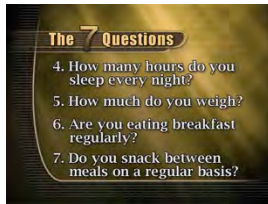
## 15 – Kako Vratiti Sat Unazad (Zdravlje)

---



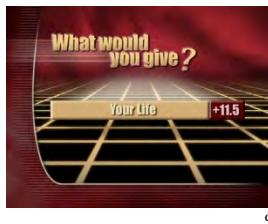
On je tim osobama postavio sledeća pitanja:

1. Da li pušiš?
2. Da li piješ alkohol, i koliko?
3. Da li redovno vežbaš?



4. Koliko časova spavaš noću?
5. Koliko si težak?
6. Da li redovno jedeš doručak?
7. Da li redovno jedeš između obroka?

Doktor Breslou je ustanovio da su 11,5 godina duže živeli oni koji su praktikovali dobre zdravstvene navike, u odnosu na one koji to nisu činili.

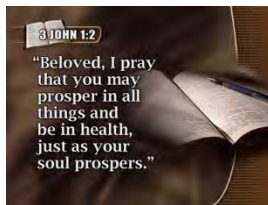


Šta bi ti dao da produžiš svoj život za 11,5 godina?

Ono što ćeš da naučiš iz ovog predavanja bi moglo da produži tvoj život za nekoliko zdravih i srećnih godina.

Stoga bi ti bilo od koristi da pažljivo saslušáš ovo predavanje.

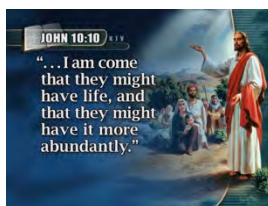
Neke osobe se možda iznenade kad čuju da je Bog zainteresovan za ljudsko zdravlje još na ovoj zemlji.



(Tekst: 3. Jovanova 2)

„Ljubazni! molim se Bogu da ti u svemu bude dobro, i da budeš zdrav, kao što je tvojoj duši dobro.”

3. Jovanova 2.



(Tekst: Jovan 10:10)

Isus je rekao: „Ja dođoh sa imaju život i izobilje.”

Jovan 10:10.



Isus hoće da mi živimo srećnim, radosnim i zdravim životom.

On želi da živimo što je bolje moguće!

## 15 – Kako Vratiti Sat Unazad (Zdravlje)

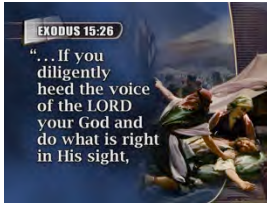
---



13

Kada je Bog izveo Izrailjce iz Egipta, On ih je potsetio na neka veoma važna pravila u vezi sa zdravim načinom života. I kad im je izložio Njegov plan za dobro zdravlje, Bog je još dao posebna obećanja onima koji su bili voljni da slede Njegova uputstva.

---



14

(Tekst: 2. Mojsijeva 15:26)

Mojsije je zapisao sledeće Božije reči: „Ako dobro uzaslušaš glas Gospoda Boga svojega, i uščiniš što je pravo u očima njegovijem,

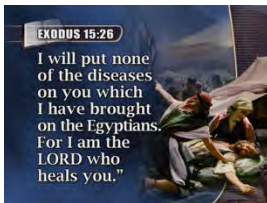
---



15

i ako prigneš uho k zapovijestima njegovijem i uščuvaš sve uredbe njegove,

---



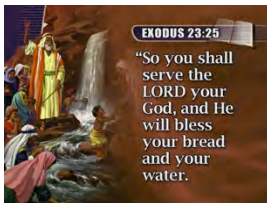
16

nijedne bolesti koju sam pustio na Misir neću pustiti na tebe; jer sam ja Gospod, ljekar tvoj.”

2. Mojsijeva 15:26.

Tome je još bilo dodato sledeće:

---

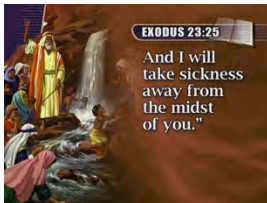


17

(Tekst: 2. Mojsijeva 23:25)

„I služite Gospodu Bogu svojemu, i On će blagosloviti hljeb tvoj i vodu tvoju;

---



18

i ukloniću bolest između vas.”

2. Mojsijeva 23:25.

Da li ti to razumeš? Bog je rekao da, ako se slede Njegova zdravstvena uputstva, efekti bolesti se mogu preokrenuti nabolje!

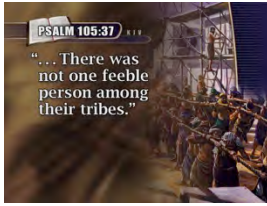
Ta informacija je od neprocenljive vrednosti!

Kakvo je to divno obećanje!

---

## 15 – Kako Vratiti Sat Unazad (Zdravlje)

---



19

(Tekst: Psalam 105:37)

Psalmista je rekao sledeće o ispunjenju Božijeg obećanja među Izrailjcima: „I ne bješe sustala [slabog] u plemenima njihovijem.” Psalam 105:37.

Možda misliš da stari Egipćani nisu patili od bolesti od kojih mi danas patimo. Međutim, to nije tačno.

---



20

1975. godine je u Muzeju Medicinske Škole u Mančesteru (Engleska) bila sazvana grupa specijalista iz celoga sveta da hitno izvrši sekciranje egipatskih mumija.

Te mumije su poticale iz, otprilike, 1900. godine pre Hrista.

---



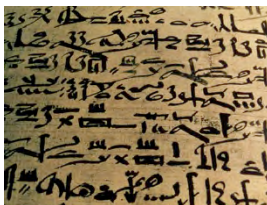
21

Otkrića su bila naročita.

Stari Egipćani su болоvali od istih bolesti od kojih boluje savremeni čovek, kao na primer: oboljenja srca, rak, oboljenja krvnih sudova i artritis.

Uprkos tome što je Egipat u Mojsijevo doba bio obrazovni i kulturni centar sveta, njihovo medicinsko znanje i lekovi su bili slični onima koje afrički doktori vračari danas praktikuju!

---



22

Postoji jedna čuvena egipatska medicinska knjiga pod naslovom *Papirus Ebers*, a koja je bila napisana neposredno pre Mojsijevog rođenja, odnosno 1552. godine pre Hrista.

Ta knjiga spominje mnoge „lekove za isceljivanje” bolesti, infekcija, nesrećnih slučajeva, i tako dalje. Pa ipak, među tim lekovima je verovatno mali broj onih koji bi ti upotrebio!

---



23

Ako se ubodeš na trn koji ostane u koži, ili u mesu, ta knjiga preporučuje da povređeno mesto protrljaš sa krvlju od crva, ili sa konjskim izmetom.

Ako te ujede zmija, knjiga preporučuje da piješ vodu prelivenu preko idola.

---



24

Ako si ćelav, ili imaš slabu kosu, prema toj knjizi treba da protrljaš kožu na glavi sa nekom tinkturom napravljenom od konjskih kopita, cvetova urme, i od peta psa prokuvanih u ulju.

---

## 15 – Kako Vratiti Sat Unazad (Zdravlje)

---



25

Prema biblijskom izveštaju, Mojsije je u Egiptu prošao kroz visoke škole. On je poznavao svu egipatsku mudrost. (Djela 7:22) Knjige koje je Mojsije napisao, a koje su deo Biblije, sadrže uputstva u vezi sa sanitacijom, karantinom, ličnom higijenom i ishranom. Međutim, te knjige ne navode nijedan lek spomenut u tom čuvenom egipatskom medicinskom priručniku *Papirus Ebers*. Pa onda, od koga je Mojsije naučio te zadivljujuće principe i zdravstvena pravila koja je izložio u svojim knjigama? Od samoga Boga!

---



26

Naša tela je Bog načinio. Stoga, On zna kako treba da se sačuvamo od bolesti, i kako da održavamo naša tela u najboljem stanju korisnosti.

---



27

Jednom je neki mladić sebi kupio blistavi sportski automobil, i to od ušteđevine koju je skupljao godinama. Sa tim automobilom je on dobio i proizvođačev priručnik sa detaljima o najboljoj brizi za automobil, da bi mogao da ga uživa i vozi dugo godina.

---



28

To je bio prilično skup automobil, pa možda pretpostavljaš da se njegov novi vlasnik bar upoznao sa sadržajem priručnika za njegovo održavanje. Međutim, to nije bio slučaj. Mladića je jedino interesovalo kako da sa tim automobilom za nekoliko sekundi dostigne brzinu od oko 100 km/čas. Uživao je da vozi velikom brzinom, a onda da naglo pritisne kočnicu i vidi koliko brzo se taj automobil može zaustaviti. Još mu se sviđalo i to da čuje škripu guma na točkovima prilikom naglog zaustavljanja.

---



29

Mladić nije proveravao ulje i vodu u automobilu, niti vazduh u gumama. Za to on nije imao vremena. On je samo voleo da sedi za volanom, i da vozi kuda želi, posebno kroz mesta sa mnogo ljudi, da ga čuju i vide, i da mu se dive.

---

## 15 – Kako Vratiti Sat Unazad (Zdravlje)

---



30

Možda pogađaš šta se zatim dogodilo.

Nije prošlo dugo vremena, i automobilu je već bila potrebna skupa popravka.

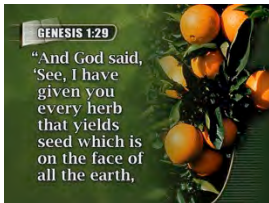
Da li se i mi slično brinemo za naša divna tela koja smo dobili od Boga?



31

Bilo bi korisno da se osvrnemo na Stvaranje i da saznamo kakva je uputstva Bog dao Adamu i Evi u Edemskom vrtu, a koja su trebala da ih održe u dobrom zdravlju.

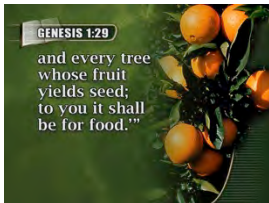
Pre pojave greha je Bog prvim ljudima dao savršenu ishranu.



32

(Tekst: 1. Mojsijeva 1:29)

„Evo, dao sam vam sve bilje što nosi sjeme po svoj zemlji,



33

i sva drveta rodna koja nose sjeme; to će vam biti za hranu.”

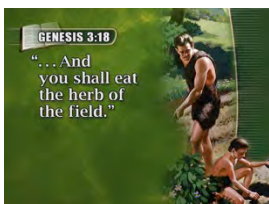
1. Mojsijeva 1:29.



34

Prema tome kako mi to danas razumemo, Bog je prvim ljudima dao za hranu voće, žitarice i orahe.

A kad su Adam i Eva zgrešili, Bog je njihovoj ishrani još dodao i povrće.



35

(Tekst: 1. Mojsijeva 3:18)

„Trnje i korov će ti rađati, a ti ćeš jesti zelje poljsko.”

1. Mojsijeva 3:18.

Sve do potopa se čovekova ishrana sastojala od voća, žitarica, oraaha i povrća. Ona je zadovoljavala čovekove potrebe.

Na toj originalnoj Božijoj hrani su ljudi živeli stotinama godina.



## 15 – Kako Vratiti Sat Unazad (Zdravlje)

---



42

Dakle, Noje je znao koje životinje je Bog smatrao čistim, a koje nečistim.

---



43

Kasnije u toku vremena je Bog izveo Izrailjce iz egipatskog ropstva, i dao im je uputstva u vezi sa ishranom da bi održali svoje zdravlje i produžili život.

I njima je Bog jasno naznačio koje su životinje bile čiste za jelo, a koje nečiste.

---



44

(Tekst: 5. Mojsijeva 14:6)

„I sve životinje koje imaju papke rascijepljene na dvoje,

---



45

i koje preživaju između životinja, njih jedite.”

5. Mojsijeva 14:6.

Ta uputstva su bila laka za pamćenje:

- 1) razdeljeni papci, i
  - 2) preživanje hrane.
- 



46

Neke od poznatih čistih životinja spomenutih u

1. Mojsijevoj 14:4-6 su:

vo, ovca, jelen, koza,

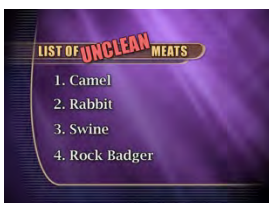
---



47

divlja koza, antilopa, krava i gazela.

---



48

Prema stihovima u 1. Mojsijevoj 14:7-8, neke nečiste životinje koje ljudi danas jedu su: kamila, zec, svinja i jazavac.

Da li si zapamtio dva spomenuta pravila?

Ako životinja ima razdvojene papke i preživa hranu, ona je čista za

---



## 15 – Kako Vratiti Sat Unazad (Zdravlje)

---

jelo. To je važno zapamtiti, jer neke životinje preživaju, ali nemaju razdvojene papke.

---

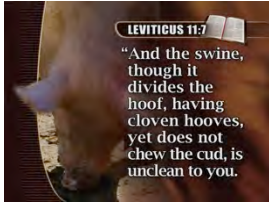


49

Na primer, svinja ima razdvojene papke, ali ne preživa hranu, pa je, stoga, nečista.

Biblija svinju posebno spominje:

---



50

(Tekst: 3. Mojsijeva 11:7, 8)

„I svinja, jer ima papke razdvojene ali ne preživa: nečista da vam je.

---



51

Mesa od njih [svinja] ne jedite niti se strva njihova dodijevajte [dotičite]; jer vam je nečisto.”

3. Mojsijeva 11:7, 8.

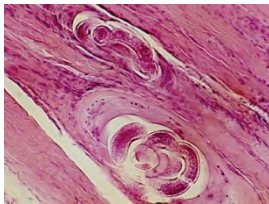
---



52

Svinja svašta jede. U njenom sistemu za varenje se brzo, to jest, za nekoliko sati svari hrana koju ona pojede, uključujući tu i otpatke. Sa druge strane, krava ima složeniji sistem za varenje. Hrana kroz nju prođe za oko 48 časova. Krava ima i složeniji sistem za eliminaciju, posredstvom koga se napolje izbacuju mnoge nečistoće.

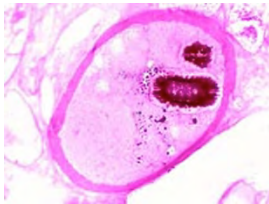
---



53

Svinjsko meso je često inficirano larvama trihinoze, koja je neka vrsta crva. Kada osoba jede inficirano svinjsko meso, omotač oko larve se raspadne, larva prodre u zid creva i tamo počne da se razmnožava.

---



54

Ti crvi prodru u krvotok, a zatim u druge delove tela.

Zavisno od broja crva u pojedenom svinjskom mesu, trihinoza može da bude smrtonosna bolest. Ona se često pogrešno dijagnostizira kao artritis, ili trovanje hranom.

Bog zna najbolje. Stoga, ostavi svinjsko meso po strani!

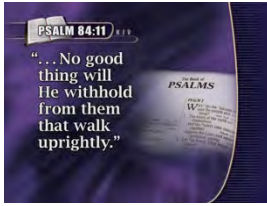
Bog zna koje su životinje sigurne za jelo, a koje izazivaju bolesti.

Biblija kaže:

---

## 15 – Kako Vratiti Sat Unazad (Zdravlje)

---



55

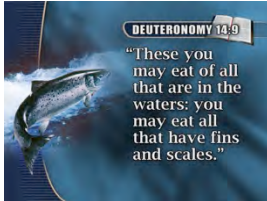
(Tekst: Psalam 84:11)

„Onima koji hode u bezazlenosti [Bog] ne uskraćuje nijednoga dobra.”

Psalam 84:11.

Bog je još dao uputstva u vezi sa ribama:

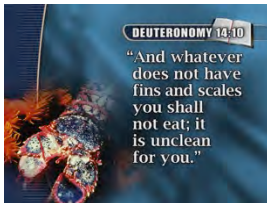
---



56

(Tekst: 5. Mojsijeva 14:9, 10)

„A između onijeh što su u vodi, jedite ovo: što god ima pera i ljuske, jedite.

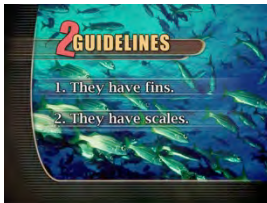


57

A što nema pera i ljusaka, ne jedite; da vam je nečisto.”

5. Mojsijeva 14:9, 10.

---



58

To zvuči jednostavno. U pitanju su opet dva pravila koja se lako mogu zapamtiti. Čiste ribe imaju:

- 1) pera (peraja) i
  - 2) ljuske (škrge).
- 



59

Američke vlasti su zatražile od Dr. Brusa Halsteda (engl. Dr. Bruce Hallstead), sa Univerzitetu u Loma Lindi, da naučno istraži koje su ribe dobre za jelo, a koje su otrovne. Ta informacija im je bila potrebna za američku mornaricu.

---

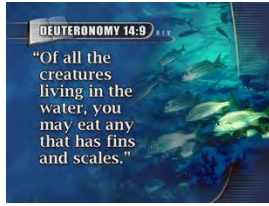


60

Ponekad bi se američki vojnici brodovima nasukali na usamljena ostrva, pa su trebali da znaju koje su ribe dobre za jelo, da bi preživeli.

---

## 15 – Kako Vratiti Sat Unazad (Zdravlje)



61

Kada je Dr. Halsted završio svoje istraživanje, on je zaključio da vojnici treba da slede ista dva pravila koja je Bog spomenuo Izrailjcima pre 3.500 godina, zabeležena u 5. Mojsijevoj 14:9. Dakle: „Od svih stvorenja koja žive u vodi, možete da jedete ona koja imaju peraja i škrge.” Bog zna najbolje!



62

Možda se sada pitaš: „A kakve se ptice mogu jesti?” Biblija i po tom pitanju daje važna uputstva:



63

(Tekst: 5. Mojsijeva 14:11, 12)  
„Sve ptice čiste jedite;



64

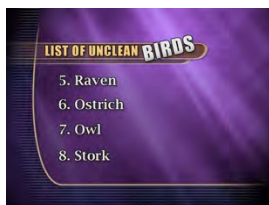
a ovijeh ne jedite: ....”  
5. Mojsijeva 14: 11, 12.



65

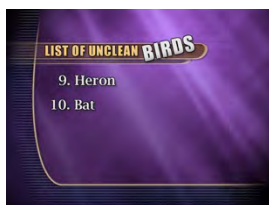
Zatim ih Bog nabraja. Da spomenemo samo neke od poznatijih nečistih ptica, kao što su to:

orao, jastreb, galeb, kobac,



66

gavran, noj, sova, roda,



67

čaplja, slepi miš. (Prevedeno iz engleske Biblije.)

Još je Bog rekao:

## 15 – Kako Vratiti Sat Unazad (Zdravlje)

---



68

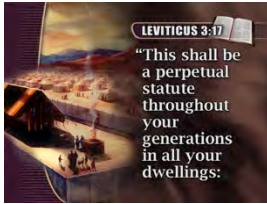
(Tekst: 5. Mojsijeva 14:19)

„I sve bubine krilate da su vam nečiste; ne jedite ih.”

5. Mojsijeva 14:19.

Bog je dao i sledeća uputstva:

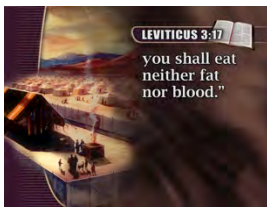
---



69

(Tekst: 3. Mojsijeva 3:17)

„Vječan zakon neka vam bude od koljena do koljena u svijem stanovima vašim:



70

da ne jedete sala ni krvi.”

3. Mojsijeva 3:17.

---



Striktni Jevreji još i danas slede ta uputstva.

Kad zakolju životinju, oni je obese glavom nadole da iscede krv iz nje. A potom telo životinje iseku na komade i potope ih u slanu vodu da ona iz njih izvuče preostali deo krvi.

---



Zatim Jevreji odbace masnoću (salo), da je ne jedu.

Godinama su ti striktni Jevreji poučavali mlađe generacije u vezi sa tom zabranom jedenja životinjske masnoće i krvi, smatrajući to kao ceremonijalnu restrikciju od Boga.

Moderna naučna istraživanja su, takođe, potvrdila značaj te Božije naredbe.

---



Danas mi znamo da se posredstvom krvi prenose nečistoće, hormoni, virusi, telesni otpaci, a takođe i mnoge bolesti.

Zasićene masnoće životinjskog porekla podižu nivo holesterola u krvi, a što vodi ka oboljenjima krvotoka i srca.

Mnoge bolesti bi se mogle izbeći kada bi se ljudi oslanjali na uputstva njihovog Stvoritelja, po pitanju izbora najbolje hrane!

---

## 15 – Kako Vratiti Sat Unazad (Zdravlje)

---



74

Prema skorašnjim naučnim istraživanjima, drugi vodeći uzrok smrti je neaktivnost.

Biblija kaže da je, po stvaranju Adama i Eve, Bog njih zaposlio u Edemskom vrtu.

---



75

(Tekst: 1. Mojsijeva 2:15)

„I uzevši Gospod Bog čovjeka namjesti ga u vrtu Edemskom, da ga radi i da ga čuva.”

1. Mojsijeva 2:15.

---



76

(Tekst: 1. Mojsijeva 3:19)

Ali kada su Adam i Eva zgrešili, Bog im je rekao da je njihov posao sada trebao da postane fizički još naporniji. On je to ovako izrazio: „Sa znojem lica svojega ješćeš hljeb, dokle se ne vratiš u zemlju od koje si uzet.”

1. Mojsijeva 3:19.

---



77

Vežba štiti telo od bolesti!

Sa druge strane, neaktivno telo propada!

---



78

Vežba jača ton mišića i krvnih sudova.

---



79

Pluća postaju efikasnija i, sa manje napora, koriste više vazduha.

---

## 15 – Kako Vratiti Sat Unazad (Zdravlje)



80

Srce takođe postaje efikasnije, i sa svakim udarom pumpa više krvi. Do svakog tkiva dopire dovoljno kiseonika za proizvodnju energije, a što popravlja opštu kondiciju tela.



81

Naša tela predstavljaju hram, ili crkvu Svetoga Duha. Neophodnost brige za naša tela se može bolje shvatiti ako razumemo koliko je ono Bogu važno.

Apostol Pavle je rekao:



82

(Tekst: 1. Korinćanima 6:19, 20)

„Ili ne znate da su tjelesa vaša crkva Svetoga Duha koji živi u vama,



83

kojega imate od Boga, i nijeste svoji?



84

Jer ste kupljeni skupo. Proslavite, dakle, Boga u tjelesima svojijem i u dušama svojijem, što je Božije.”

1. Korinćanima 6:19, 20.

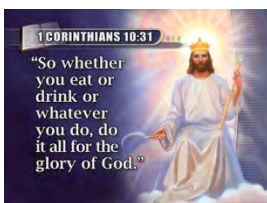


85

Čovek je Božija svojima po stvaranju, i po izbavljenju.

Žrtva Njegovog Sina, Isusa Hrista, na krstu Golgote je bila cena kojom je naš život bio iskupljen.

Kad je čovek tako velikom cenom bio spašen, onda on u svemu što čini treba da proslavlja Boga.



86

(Tekst: 1. Korinćanima 10:31)

„Ako, dakle, jedete, ako li pijete, ako li drugo što činite, sve na slavu Božiju činite.”

1. Korinćanima 10:31.

## 15 – Kako Vratiti Sat Unazad (Zdravlje)

---

Ko god istinski ljubi Boga će pažljivo da izbegava sve ono što može da uništi, ošteti, ili oskvrni telo.

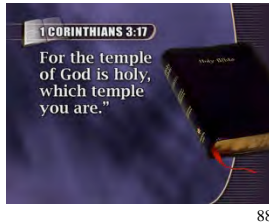
---



(Tekst: 1. Korinćanima 3:17)

„Ako pokvari ko crkvu Božiju, pokvariće njega Bog;

---

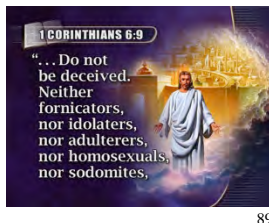


jer je crkva Božija sveta, a to ste vi.”

1. Korinćanima 3:17.

Možda se pitate: „Na koji način osoba oskvrnjuje svoje telo?”  
Apostol Pavle nabraja nekoliko stvari koje treba izbegavati.

---



(Tekst: 1. Korinćanima 6:9, 10)

„...Ne varajte se: ni bludnici, ni idolopoklonici, ni preljubočinci, ni adžuvani [homoseksualci (engleski prevod)], ni muželožnici,

---



ni lupeži, ni lakomci, ni pijanice, .... carstva Božijega neće naslijediti.”

1. Korinćanima 6:9, 10.

Biblija kaže da nemoralnost i pokvarenost oskvrnjuju telo.  
To je isto slučaj i sa pijanstvom.

---



Alkoholizam je jedan od najvećih zdravstvenih problema na svetu. Više od polovine svih automobilskih nesreća se događa zato što su ili vozači, ili oni koji su prelazili ulicu bili „pod uticajem alkohola”.

---

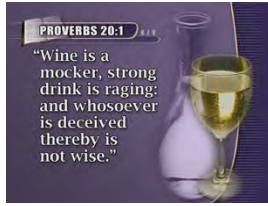


U više od polovine slučajeva ubistava su, ili ubice, ili žrtve, ili obe strane bile pijane.

---

## 15 – Kako Vratiti Sat Unazad (Zdravlje)

---

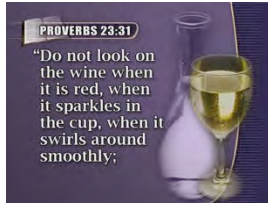


(Tekst: Priče 20:1)

Solomon je zapisao: „Vino je potsmjehač i silovito piće nemirnik, i ko god za njim luta neće biti mudar.”

Priče 20:1.

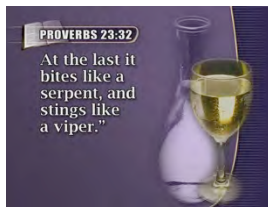
---



(Tekst: Priče 23:31-33)

„Ne gledaj na vino kad se rumeni, kad u čaši pokazuje lice svoje i upravo iskače.

---



Na posljedak će kao zmija ujesti i kao aspida upeći.

---



Oči će tvoje gledati na tuđe žene, i srce će tvoje govoriti opačine.”  
Priče 23:31-33.

---



Alkoholičari se često razbole od ciroze, to jest, zadebljane i masne jetre. To oboljenje može da prouzrokuje smrt.

Upotreba alkohola smanjuje dužinu života bar za 12 godina.

Statistički gledano, 1 od 10 osoba koje popiju prvu čašu alkoholnog pića postaje alkoholičar.

---



Za Hrišćane upotreba alkoholnih pića ima još ozbiljnije posledice.

Da bi se oduprli Sotoninim iskušenjima, Hrišćani moraju da poseduju bistar um i rasuđivanje.

Stoga, oni ne mogu sebi da dozvole ništa što bi umanjilo njihovu sposobnost razlikovanja između ispravnog i pogrešnog!

---



Postoje i druge stvari koje ozbiljno štete dobrom zdravlju.

Pušači imaju 1.000% veću šansu da umru od raka na plućima nego oni koji nisu nikad pušili.

Rak nije jedini pušačev ubica.

Pušačeva šansa da umre od srčane bolesti je 103% veća nego kod

---

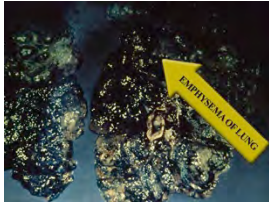


## 15 – Kako Vratiti Sat Unazad (Zdravlje)

---

onih koji nisu nikad redovno pušili.

---



100

Svake godine 55.000 osoba umre od emfasieme!  
Nikotin još vodi do sužavanja arterija.

---



101

Naslage masnoća u suženim arterijama otežavaju krvnim sudovima da obezbede dovoljni priliv krvi u srce, ruke, noge, i ostale organe.

Kada do toga dođe, onda čak i mala masa zgrušane krvi u suženom krvnom sudu može da prouzrokuje srčani udar, to jest, šlog.

---



102

Osoba koja puši je dobra meta za izlappelost, zbog smanjenog priliva kiseonika u mozak.

---



103

Žene koje puše u trudnoći, oštećuju bebine krvne sudove.  
Smrt novorođenčadi je 27% veća među majkama koje puše.

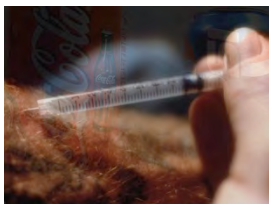
---



104

Prošle godine je u Americi 500.000 osoba umrlo od pušenja cigareta.

---



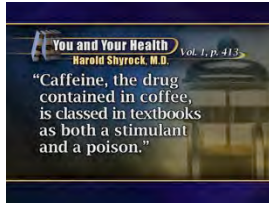
105

Kada bi neka osoba svakih nekoliko časova morala iz tvog prisustva da ode u drugu sobu, i da sebi ušprica u venu malo kafeina, ti bi je smatrao zavisnom od te droge.  
Mnogi slično rade u vezi sa pićima kafe i koka kole.

---

## 15 – Kako Vratiti Sat Unazad (Zdravlje)

---



106

„Kafein, droga koja se nalazi u kafi, je u školskim knjigama klasifikovan kao stimulant i otrov.”

Harold Shryock, M.D., *Ti i Tvoje Zdravlje*, Obim 1, s. 413.

---



107

Svi ti napici stoje u vezi sa srčanim oboljenjima, nervnim poremećajima, i rakom mokraćne bešike.

Istinsko uzdržavanje podrazumeva izbegavanje korišćenja svega što je štetno, a umereno korišćenje svega što je dobro.

---

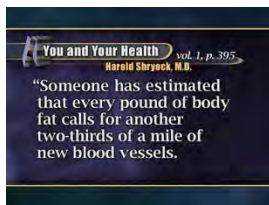


108

Mnogi ljudi jedu previše onoga što je dobro!

To isto vodi ka zdravstvenim problemima u mnogim delovima sveta.

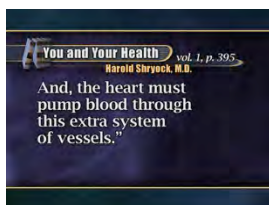
---



109

„Procenjeno je da je za održavanje svakog dodatnog kilograma telesne masnoće potrebno oko 2 kilometara novih krvnih sudova.

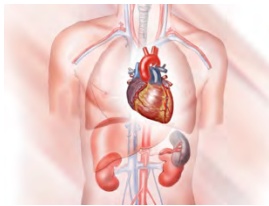
---



110

I srce mora da potiskuje krv i kroz te nove krvne sudove.”  
Harold Shryock, M.D., *Ti i Tvoje Zdravlje*, Obim 1, s. 395.

---



111

Kod osoba čija je težina iznad normalne, posebno su opterećeni organi, kao što su to: srce, bubrezi, jetra i pluća.

Takve osobe pate od dodatnih 16 vrsta bolesti, od kojih obično ne pate osobe koje imaju normalnu težinu.

---



112

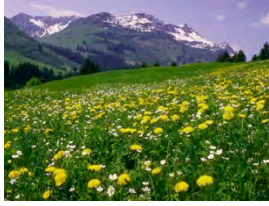
Bog želi da se mi dobro brinemo za naše zdravlje, da bi uživali izobilni život. On želi da budemo odgovorne, moralne i radosne osobe.

Koliko dugo mi živimo, i kakvo zdravlje posedujemo, zavisi od toga kako se upravljamo prema Božijim uputstvima.

---

## 15 – Kako Vratiti Sat Unazad (Zdravlje)

---



113

Sledeći princip zdravog načina života je Odmor i Opuštenost. Kad je Isus bio na ovoj zemlji, posle iscrpnog dana ophođenja sa masama ljudi bi On rekao svojim učenicima:



114

(Tekst: Marko 6:31)

„Dođite vi sami nasamo, i počinite malo.”

Marko 6:31.

Isus želi da mi uravnotežimo naš rad, sa jedne strane, i odmor i opuštanje, sa druge strane.



115

Zbog toga nam je On dao Subotu.

Bog zna da nam je, bar jednom sedmično, potrebno da po strani ostavimo naše probleme, i da Subotni dan s Njim povedemo.



116

Posle obavljanja zamornog posla, ne mora da znači da treba otići u neku pustinju, mada u izvesnom delu godine i to mesto može da bude veoma lepo i mirno.

Možda bi se ti bolje osećao u planinama, u kojima bi visoko drveće i bistra jezera mogla da odmore tvoje potreseno srce.



117

Stvar je u tome da treba, s vremena na vreme, da se odvojiš od masa ljudi, bučnih gradova i ulica.

I ako na tom odabranom mestu možeš da imaš još i neku bezazlenu zabavu, onda je to za tebe i bolje!



118

Bog želi da još na ovoj zemlji uživamo senku nebeske atmosfere, kao i da se pripremimo za život na obnovljenoj zemlji na kojoj više neće biti ni bolesti, ni pomora.



119

Možda kažeš: „To sve zvuči suviše dobro za mene. I ja želim da budem tamo, ali imam neke navike koje ne mogu da pobedim.”

I za takve danas postoji dobra vest.

Bog ne očekuje od tebe da sve to sam postigneš. Isus je rekao:

## 15 – Kako Vratiti Sat Unazad (Zdravlje)

---



120

(Tekst: Jovan 15:5)

„Bez mene ne možete činiti ništa.”

Jovan 15:5.

Mi ne možemo u našoj sili da pobedimo loše navike. Ali naš Spasitelj čezne da nam u tome pomogne.

---



121

(Tekst: Filibljanima 4:13)

Pavle je zapisao: „Sve mogu u Isusu Hristu, koji mi moć daje.”

Filibljanima 4:13.

Nije uvek lako promeniti naše stare, štetne navike, ali je, kroz Božiju silu i snagu, to moguće postići. Bog je u stanju da nas oslobodi od bilo koje loše navike.

---



122

Jedan čovek, po imenu Jovan, je bio zavisn od mnogih stvari, ali se posebno srozao kada je postao zavisn od kokaina. Moralno, fizički, i društveno bankrotiran, on se konačno obratio za pomoć. Zatim je prošao kroz nekoliko programa rehabilitacije, ali je još uvek bio beznadežno zavisn. Nije bio u stanju da pobedi svoje loše navike.

---



123

A onda ga je neko upoznao sa Isusom. Jovan je saznao da je Isus čak i njega voleo, i da je On imao silu i moć da ga izbavi od njegovog grešnog života. U Isusovoj sili je on konačno zadobio pobedu nad svojom lošim navikama koje su ga tako dugo držale u ropstvu. Potom je on rekao: „Ako je Isus mogao mene da oslobodi od mojih zlih navika, onda to može On i za tebe da učini. Dokle god je čovek živ, u Isusu postoji nada.”

---



124

Da, prijatelju. Isus želi da naš život bude dobar. On želi da mi budemo zdravi fizički, duhovno i emocionalno.

Može biti da i u tvom životu postoji neka loša navika koju nastojiš da pobediš. Ona je možda očigledna, kao na primer, stimulant, hrana, ili ponašanje. Ili može biti da je ta navika tajna, i da je samo ti znaš. Isus sve to zna i razume. Bez obzira šta da je u pitanju, posredstvom Isusove sile ti to možeš da pobediš. I ti možeš da živiš izobilnim životom koji ti On danas nudi.

Isus ti se sada obraća i nudi Svoju pomoć. Kaži Mu: „Da, Isuse. I meni je potrebna Tvoja natprirodna sila i moć da bih mogao da pobedim moje zle navike i iskušenja na mome životnom putu. I ja želim taj izobilni život koji mi Ti pružaš.”

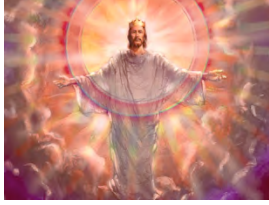
---

## 15 – Kako Vratiti Sat Unazad (Zdravlje)

---

A sada hajde da završimo ovo predavanje sa molitvom.

---



125

*„Dragi naš nebeski Oče, ponovo izlazimo pred Tobe. Ti sad opet vidiš naša srca k Tebi uzdignuta. Ti poznaješ borbe kroz koje mi prolazimo, poznaješ naše slabosti i iskušenja kojima se teško odupiremo. Večeras Ti se zahvaljujemo za obećanje pomoći u Isusu Hristu. Tebi otvaramo naša srca i dozvoljavamo Ti da promeniš naše stare navike u nove koje će biti u saglasnosti sa Tvojom voljom. Predajemo Ti naše živote i molimo da što god jedemo, pijemo, i radimo bude na Tvoju čast i slavu. Hvala Ti što si dao Isusa da dođe na ovu zemlju, da kroz Njega primimo izobilni život. Neka to iskustvo bude i naše. Sve Te ovo molimo u ime Isusovo, Amin.“*

---