

# ***SAVETI O ŽIVOTU I ISHRANI***

***E. G. VAJT***

Knjiga Saveti o životu i ishrani najpre se pojavljuje kao udžbenik namenjen studentima dijetetike i medicine na univerzitetu Loma Linda u Kaliforniji. Široko interesovanje za zdravstvene savete i načela istaknuta u ovom delu pokrenulo je novo i prošireno izdanje 1938. godine. Interesovanje se nastavilo, tako da je u razdoblju od osam godina, knjiga doživela četiri izdanja.

Pisac Elen Vajt iznosi stavove koji na polju dijetetike u tom vremenu nisu bili poznati i popularni. Napretkom naučne i medicinske misli, koje donosi epohalna otkrića, široka čitalačka javnost sve više prihvata stavove koje pisac iznosi u ovoj knjizi.

Saveti iz ove knjige svojim snažnim, preobražujućim uticajem pomoći će vam da unapredite svoje fizičko i duhovno zdravlje, najpre zato što ćete uspeti da uskladite svoje potrebe i mogućnosti iz prirodnog okruženja u kome živite.

NASLOV ORIGINALA:  
COUNSELS ON DIET AND FOODS  
BY ELLEN G. WHITE

## SADRŽAJ

<b>PREDGOVOR</b> .....	<b>15</b>
<b>I. RAZLOZI ZA REFORMU</b> .....	<b>16</b>
Na slavu Bogu.....	16
Izbor života ili smrti.....	16
Traženje savršenstva .....	16
Pitanje poslušnosti .....	17
Kazna za neznanje .....	18
Ne uvek neznalice .....	18
Odgovornost za svetlost .....	19
Žrtva bez mane .....	19
Bedna žrtva.....	20
Zašto je data svetlost o zdravstvenoj reformi?.....	20
Značaj zdravstvenih načela .....	21
U prvim redovima reformatora .....	21
Zdravstvena reforma i molitva za bolesne .....	22
Pouka iz neuspeha koji je doživeo Izrailj.....	23
Hrišćanska trka .....	23
Danilov primer .....	24
Božje odobravanje .....	26
Nespremni za glasnu viku .....	26
Priprema za osveženje .....	26
Poziv onima koji oklevaju .....	27
Svi ćemo biti okušani.....	27
Prava reforma je reforma srca .....	28
Pitanje od velikog značaja .....	28
Budimo jedinstveni .....	29
Spoticanje o blagoslov .....	30
Razmišljanje o sudu .....	30
<b>II. ISHRANA I DUHOVNOST</b> .....	<b>32</b>
Neumerenost je greh .....	32
Kada je posvećenje nemoguće? .....	32
Hotimično neznanje povećava greh.....	33
Neposlušnost telesnom .....	33
Uticaj na razumevanje istine.....	34
Delovanje na shvatanje i odlučivanje.....	35
Delovanje ishrane na uticaj i korisnost.....	38
Naročite odgovornosti i iskušenja propovednika.....	39
»Sve na slavu Božju činite«.....	39
Odnos prema pobedonosnom životu.....	40
<b>ODNOS IZMEĐU HRANE I MORALA</b> .....	<b>43</b>

Moralna nečistota u staro doba.....	43
Opšte propadanje - ishod neobuzdanog apetita.....	44
Uticao j jednostavne hrane.....	45
Umerenost kao pomoć u očuvanju morala.....	45
<b>III. ZDRAVSTVENA REFORMA I VEST TREĆEG ANĐELA .....</b>	<b>47</b>
Kao ruka telu .....	47
Da pripremi narod .....	47
Adamov poraz .....	47
Pomoć u raspoznavanju istine .....	47
Posvećeni ili kažnjeni .....	48
Ilijino i Jovanovo delo kao uzor .....	48
Vidljiva suprotnost.....	48
Daj zdravstvenom delu njegovo mesto .....	49
Potreba vladanja samim sobom.....	49
Propovednici i vernici treba složno da rade .....	50
Deo vesti, ali ne cela vest .....	50
Povezanost sa medicinskim ustanovama.....	50
Snažno sredstvo.....	51
Odbaciti predrasude - povećati uticao.....	51
<b>IV. PRAVILNA ISHRANA.....</b>	<b>53</b>
DEO I - PRVOBITNA HRANA .....	53
Tvorčev izbor.....	53
Poziv na povratak.....	53
DEO II - JEDNOSTAVNA HRANA.....	54
Uslovljava bistrinu uma .....	54
Oslobađa mnogih patnji.....	54
Razlog za jednostavan život .....	54
Nagrađena istrajnost .....	55
Napredujmo .....	55
Ishrana za vreme sastanaka.....	56
Ručak na izletu .....	56
Jednostavnost u gostoprimstvu.....	57
Spreman za neočekivanog gosta.....	58
Manje mislite na prolaznu hranu.....	58
Obnavljajući uticao jednostavnog života.....	59
DEO III - PRIKLADNA ISHRANA.....	59
Ne budimo ravnodušni .....	59
Božje staranje .....	60
Osiromašena ishrana ruši ugled zdravstvene reforme .....	60
Prilagoditi hranu potrebama pojedinaca .....	61
DEO IV - HRANA U RAZNIM ZEMLJAMA .....	61
Hrana prilagođena godišnjem dobu i podneblju .....	61
Dobra hrana postoji u svakoj zemlji.....	61

Savet za tropske predele .....	62
Obazrivost u poučavanju zdravstvene reforme .....	62
Sigurnost božanskog vođstva .....	63
<b>V. FIZIOLOGIJA VARENJA .....</b>	<b>64</b>
Nagrada za poštovanje prirodnih zakona.....	64
Fizički uticaj neumerenog jedenja .....	64
Smetnje u probavi .....	64
Probava potpomognuta umerenim vežbama .....	65
Pomoć čistog vazduha .....	66
Ometena tečnom hranom .....	66
Hrana treba da bude topla, a ne vruća .....	67
Životna snaga smanjena hladnom hranom .....	67
Upozorenje zaposlenim ljudima .....	67
Jedite polako, žvaćite dovoljno .....	67
Pouka koju treba ponavljati.....	68
Izbegavajte preteranu zabrinutost.....	68
Sastavljanje hrane.....	69
Rat u stomaku.....	70
Miran stomak - mirno raspoloženje .....	70
Voće i povrće .....	71
Bogati slatkiši i povrće .....	71
Šećer i mleko.....	71
Bogati i složeni sastavi .....	72
<b>VI. NEPRAVILNA ISHRANA UZROK BOLESTI.....</b>	<b>73</b>
Nasleđena degeneracija .....	73
Svesno neznanje zakona života .....	74
Društvene posledice neobuzdanog apetita .....	74
Prekršeni zakoni - prirodni i duhovni .....	75
Patnje koje sami sebi nanosimo .....	75
Popuštanje apetitu donosi bolest.....	76
Pripremanje puta pijanstvu .....	76
Oboljenje jetre zbog rdave ishrane .....	77
Bogata hrana i groznica .....	77
Bacanje krivice na Boga.....	77
Cena »dobrog obroka« .....	78
Uticaj nepravilnog jedenja na raspoloženje.....	78
Pozivi na reformu.....	78
<b>VII. NEUMERENOST U JELU.....</b>	<b>80</b>
Opšti, ali ozbiljan greh .....	80
Ometanje ljudskog organizma.....	80
Proždrljivost - glavni prestup .....	81
Način iznošenja jela podstiče neumerenost.....	81
Uzrok telesne i umne iznurenosti .....	82

Pospanost za vreme bogoslužjenja.....	83
Uzrok zaboravnosti .....	84
Saveti propovednicima i onima koji sedeći rade .....	84
Otežano varenje i odborske sednice.....	85
Nikakva prepreka za zdravstvenu reformu.....	85
Kopaju grobove svojim zubima .....	86
<b>VIII. VLADANJE APETITOM .....</b>	<b>87</b>
Nedostatak vladanja nad samim sobom - prvi greh .....	87
Nojevo doba i naše doba.....	87
Sodom i Gomor .....	88
Prohtev za jelom pobedio je Isava.....	88
Izrailjeva želja.....	89
Sve su to primeri.....	89
Savremeni svet.....	89
Služba na oltaru izvitoperenog apetita .....	90
Hristova pobjeda za nas .....	90
Pogled na Spasitelja.....	91
Danilov primer u pobeđivanju.....	92
Naša hrišćanska dužnost .....	93
Robovi apetita .....	94
Vaspitanje apetita.....	94
Uticaj popuštanja - telesni, umni i moralni.....	95
Budući dan kajanja.....	95
Suzbiti neprirodan apetit .....	96
Korisnost Božjih radnika zavisi od vladanja apetitom .....	96
Poziv jednom saradniku.....	97
Umerenost povećava snagu .....	97
Odnos između navika i posvećenja .....	98
Potrebna odlučnost karaktera.....	98
Beskoristan pokušaj postepenog sprovođenja reforme .....	99
Petrov poziv.....	99
Snagom volje i milošću Božjom .....	100
Pitanje moralne hrabrosti .....	100
Pobjeda Hristovom pomoći .....	101
<b>IX. REDOVNOST U JEDENJU.....</b>	<b>102</b>
DEO I - BROJ OBROKA .....	102
Želucu je potreban odmor.....	102
Za doručak uzmite jaku hranu.....	102
Kasne večere .....	102
Uzrok i lečenje ovakve iznurenosti .....	103
Plan za dva obroka .....	103
Lek protiv razdražljivosti .....	104
Nikoga ne treba prisiliti da izostavi treći obrok.....	104

Da ne bude iskušenje .....	105
Rđav ishod uvođenja ishrane od dva obroka u našim školama.....	105
<b>DEO II - JEDENJE IZMEĐU OBROKA.....</b>	<b>105</b>
Značaj redovnosti .....	105
<b>X. POST.....</b>	<b>109</b>
Hristova pobjeda savlađivanjem prohteva za jelom .....	109
Priprema za proučavanje Pisma .....	110
Kada je potrebna naročita božanska pomoć.....	110
Pravi post.....	111
Lek za bolesti .....	111
Čuvati se uzdržavanja koje vodi slabljenju .....	112
Savet jednom starom propovedniku.....	112
<b>XI. KRAJNOSTI U ISHRANI.....</b>	<b>114</b>
Vrednost doslednog stava .....	114
Pogrešne ideje o reformi .....	115
Nametanje ličnih pogleda .....	115
Izbegavaj osiromašenu ishranu .....	116
Menjajte jelovnik.....	117
Razmatranje pojedinačnih potreba .....	117
Ne biti uzrok vremenu nevolje.....	118
Kad zdravstvena reforma postaje zdravstvena izvitoperenost.....	118
Hranu treba ukusno pripremiti .....	121
Štetan uticaj onih koji idu u krajnost .....	122
Naturanje ličnog mišljenja i ličnih merila .....	122
Greška u suprotstavljanju krajnosti.....	123
Izbegavati obe krajnosti .....	124
<b>XII. ISHRANA ZA VREME TRUDNOĆE .....</b>	<b>125</b>
Uticaj pre rođenja.....	125
»Neka se čuva!« .....	126
Ne predati se apetitu .....	126
Posledice preteranog rada i slabe ishrane.....	127
<b>XIII. ISHRANA U DETINJSTVU .....</b>	<b>128</b>
Savet zasnovan na božanskom uputstvu.....	128
Pravi početak reforme .....	128
Dojenče .....	128
Redovnost u jelu .....	130
Rano vaspitanje apetita .....	130
Popuštanje i izopačenost.....	131
Poučavajte jednostavnost.....	132
Podsticanje neumerenosti.....	132
Razvijajte odvratnost prema nadražujućim sredstvima .....	134
Hrana štetna za decu .....	134
Sprečavanje rđavih sklonosti .....	134

Okrutna ljubaznost popuštanja .....	135
Zapažanja za vreme putovanja.....	136
Uzrok razdražljivosti i nervoze.....	137
Odnos između hrane i moralnog razvoja .....	138
Iskvarenost među decom .....	139
Sve je moglo biti drukčije.....	139
Učite decu kako da se odupiru iskušenjima.....	139
<b>XIV. PRIPREMANJE ZDRAVE HRANE.....</b>	<b>141</b>
Rđavo kuvanje je greh .....	141
Znanje kuvanja vredí deset talanata .....	141
Poštovanje kuvarice.....	141
Dužnost je svake žene da postane vešta kuvarica .....	142
Neka ljudi i žene uče da kuvaju .....	142
Proučavajte zdravstvene časopise .....	142
Podsticanje razvoja pojedinačnih sposobnosti.....	143
Poziv na škole kuvanja .....	143
Zdravstvena reforma i dobro kuvanje .....	143
Promena i napuštanje mesne hrane.....	144
Rđavo kuvanje uzrok bolesti.....	144
Prikladni nadgrobni natpis.....	145
Proučavajte štednju .....	145
Životi žrtvovani pomodnim shvatanjima.....	145
Važan je izbor i priprema hrane .....	146
Jednoličan doručak.....	146
Proučavanje i sprovođenje u delo .....	146
Pouke iz kuvanja mnogo važnije od muzike.....	148
Naučite tajne kuvanja.....	149
<b>XV. ZDRAVA HRANA I HIGIJENSKI RESTORANI .....</b>	<b>150</b>
Od nebeskog Darodavca.....	150
Da bude kao mana .....	150
Znanje - Božji dar .....	151
Jednostavno, lako pripremljeno, zdravo.....	151
Jednostavnije i jeftinije .....	152
Nedostatak hrane zahteva njeno pojednostavljivanje .....	152
Hristove pouke o štednji .....	153
Hrana od domaćih proizvoda iz raznih zemalja.....	153
Zdrava hrana treba da omogući razvoj i napredak zdravstvene reforme .....	153
Orah kao sastavni deo ishrane treba umereno koristiti .....	154
Služba higijenskih restorana za vreme sastanaka pod šatorima .....	154
Naši restorani treba da se zalažu za načela .....	155
Izbegnite složene sastave.....	155
Zadatak restorana zasnovanih na zdravstvenoj reformi.....	156
Konačni cilj dela zdrave ishrane .....	156

<b>XVI. ISHRANA U SANATORIJUMIMA .....</b>	<b>157</b>
Razumno staranje i dobra hrana.....	157
Odgovornost lekara, dijetetičara i bolničarki.....	157
Omogućite udobnost i dobru volju pacijenata .....	157
Zahtevajte samo neophodne promene u navikama i običajima.....	158
Činite postepene promene u ishrani.....	158
Vaspitanje treba da prati reformu .....	159
Uticaj slabih obroka ili neukusne hrane .....	161
Mesna hrana nije deo ishrane u sanatorijumu .....	162
Ne preporučivati mesnu hranu .....	162
Predostrožnost u nepropisivanju mesa .....	163
»Neka sene pojavi« .....	164
Služenje čaja, kafe i mesa u bolesničkim sobama .....	164
Čaj, kafu i meso ne treba prepisivati.....	164
Alkoholna pića ne smeju se služiti.....	165
Jela koja stvaraju apetit .....	165
Hrana za bolesne .....	165
Vaspitavanje za bolničkim stolom.....	166
Trpeza pomoćnika.....	166
Kuvarica, lekar - misionar.....	166
<b>XVII. ISHRANA - RAZUMAN LEK.....</b>	<b>168</b>
Lekovita sredstva iz prirode .....	168
Nešto što možemo učiniti za sebe .....	168
Vera i pravilno jedenje i pijenje .....	169
Razumni lekovi u sanatorijumima .....	169
Ishrana kao lek .....	170
Stroga umerenost - lek za bolesti .....	170
Potrebna je najbolja hrana.....	171
<b>XVIII. VOĆE, ŽITARICE I POVRĆE.....</b>	<b>172</b>
DEO I – VOĆE .....	172
Blagoslov u svežem voću .....	172
Deo odgovarajuće ishrane .....	173
Privremena voćna ishrana.....	173
Zamena štetnih namirnica .....	173
Konzerviranje i sušenje .....	174
Sveže iz voćnjaka i bašta .....	174
DEO II - ŽITARICE .....	175
Hrana po Tvorčevom izboru.....	175
Deo prikladne ishrane .....	175
Bogato snabdevanje.....	175
Pravilna priprema .....	176
Kaša.....	176
Graham.....	176



Da zauzme mesto mesne hrane .....	177
DEO III - HLEB .....	177
Podrška životu .....	177
Vera u dobroj vekni .....	177
Upotreba sode u hlebu .....	177
Stari hleb je poželjniji od svežeg .....	178
Zlo od kiselog hleba .....	178
Prednost upotrebe hleba i druge čvrste hrane .....	179
Vrući biskviti .....	179
Razno pecivo .....	180
Crni hleb .....	180
Žitarice u hlebu treba da budu raznolike .....	180
Slatki hlebovi .....	181
DEO IV - POVRĆE .....	181
Sveže povrće jednostavno pripremljeno .....	181
Deo potpune hrane .....	182
Obilje povrća .....	182
Neko ne može da upotrebljava povrće .....	182
Krompir .....	182
Pasulj zdravo jelo .....	182
Gajenje i čuvanje povrća .....	183
Povrće i paradajz u ishrani E. G. Vajt .....	183
<b>XIX. SLATKIŠI .....</b>	<b>185</b>
DEO I - ŠEĆER .....	185
Prodaja na mestu za sastanke pod šatorom .....	186
Šećer u ishrani sestre Vajt .....	187
DEO II - MLEKO I ŠEĆER .....	187
DEO III - PITE, KOLAČI, TORTE, PUDINZI .....	188
Iskušenje popuštanja .....	188
To ne predstavlja deo zdrave i korisne hrane .....	188
Jednostavne poslastice nisu zabranjene .....	189
Za bistar um i snažno telo .....	190
<b>XX. ZAČINI I OSTALO .....</b>	<b>192</b>
DEO I - ZAČINI .....	192
Začini nadražuju želudac i stvaraju neprirodan apetit .....	192
Upotreba začina je uzrok slabosti .....	193
DEO II - SODA I PRAŠAK ZA PECIVO .....	194
DEO III - SO .....	195
DEO IV - TURŠIJA I SIRĆE .....	196
Sirće .....	196
<b>XXI. MASTI .....</b>	<b>197</b>
DEO I - MASLAC .....	197
Postepena reforma .....	197

Zameniti maslinama, pavlakom, orasima i zdravom hranom .....	197
Nije najbolje za decu .....	198
Neograničena upotreba ometa varenje.....	198
Kada se dobar maslac ne može dobiti .....	198
Nije u istoj grupi sa mesom.....	198
Ostaviti drugima njihova ubeđenja .....	199
Izbegavanje krajnosti .....	199
DEO II - SALO I ŽIVOTINJSKA MAST .....	200
DEO III - MLEKO I PAVLAKA .....	201
Deo ukusne i korisne hrane.....	201
Opasnost od nezdravog mleka .....	201
Sterilizacija mleka .....	202
Zamena za maslac.....	203
Najstroža ishrana nije najbolja .....	203
Bog će se pobrinuti.....	204
DEO IV – MASLINE I MASLINOVO ULJE .....	204
<b>XXII. PROTEINI .....</b>	<b>205</b>
DEO I – ORASI I HRANA OD ORAHA .....	205
Deo dobre ishrane .....	205
Hrana od oraha treba da bude jevtina i brižljivo pripremljena .....	205
Srazmera između oraha i drugih sastojaka.....	206
DEO II - JAJA .....	206
Upotreba jaja biće sve.....	206
Ne staviti u istu grupu sa mesom .....	207
Nezdravo za decu.....	207
Lekovitost jaja; čuvajte se krajnosti .....	207
U sanatorijumskoj ishrani .....	207
Nenadoknađivanje potrebnih sastojaka .....	208
DEO III - SIR.....	208
Nepodesan za hranu .....	208
Običaj sestre Vajt .....	209
<b>XXIII. MESNA HRANA (PROTEINI - NASTAVAK).....</b>	<b>210</b>
Mesna hrana - posledica greha.....	210
Prepotopna pokvarenost.....	210
Izrailjev pad i duhovni gubitak.....	210
Bezmesna hrana menja narav .....	211
Pobuna i kazna .....	211
Božji cilj sa Izrailjem.....	212
Primer za nas.....	213
Vraćanje prvobitnoj ishrani.....	214
Pripremanje za preobraženje.....	214
Napredovanje u svetosti .....	215
Jedenje mesa sada je veoma opasno .....	216

Patnje životinja i posledice toga.....	217
Jedenje mesa povećava podložnost oboljenjima i nagloj smrti.....	217
Bolesna krv .....	218
Rak, tuberkuloza, tumori.....	218
Smanjuje umnu moć .....	219
Jača niske strasti .....	220
Najsigurniji put .....	220
Nepriznati uzrok .....	221
Svinjetina naročito osuđena.....	221
Životinjska mast i krv.....	222
Riba je često zagađena .....	222
Nepredviđene prilike.....	223
Pogodna bezmesna hrana .....	223
Zašto upotrebljavati hranu iz druge ruke.....	224
Meso tipično nadražujuće sredstvo.....	224
Pobrinite se za zamenu .....	225
Nelogični izgovori .....	225
Ozbiljni pozivi na reformu .....	226
Post i molitva - sila otpora .....	226
Kada je molitva za izlječenje nedosledna.....	226
Vođe u reformi .....	227
Kratak sadržaj .....	228
Postepena reforma ishrane u adventističkim ustanovama. ....	229
Poziv za upotrebu bezmesne hrane našim prvim medicinskim ustanovama.....	230
Neposredan pristup problemu.....	232
Drugo pismo o istom problemu.....	233
Ostajemo verni svojim načelima.....	234
<b>XXIV. NAPICI.....</b>	<b>236</b>
DEO I - PIJENJE VODE.....	236
Čista voda je blagoslov .....	236
Upotreba vode u bolesti .....	236
U slučajevima groznice.....	236
Pravilna i pogrešna upotreba vode .....	236
DEO II - ČAJ I KAFA .....	237
Nadražujući uticaj čaja i kafe .....	237
Nadražuju živce, a ne daju snagu .....	239
Nemaju vrednost hrane.....	239
Duhovna svest je otupljena .....	239
Želje ometaju služenje Bogu .....	240
Ošamućeni prestupnik nije bez krivice.....	240
Izgubljena bitka sa apetitom .....	241
Sukob između istine i popuštanja sebi.....	241
Koreni neumerenosti .....	242

Sotonin uticaj .....	243
DEO III- ŽITARICE.....	243
Neumerena upotreba vrućih i štetnih napitaka.....	244
DEO IV - JABUKOVAČA.....	244
Pod mikroskopom.....	246
DEO V - VOĆNI SOKOVI .....	246
Sladak groždani sok.....	246
Blagotvorno deluje na zdravlje .....	246
<b>XXV. UČENJE ZDRAVSTVENIH NAČELA .....</b>	<b>247</b>
DEO I – DAVATI POUKE O ZDRAVSTVENIM TEMAMA.....	247
Potreba zdravstvenog vaspitanja .....	247
Mnogi će biti prosvetljeni .....	247
Pionirski napori u učenju načela zdravstvene reforme.....	248
Za vreme sastanaka pod šatorima i od kuće do kuće.....	248
Medicinski šator na prostoru za održavanje sastanaka.....	248
I primerom i rečju .....	248
U našim sanatorijumima .....	249
Učite bolesnike domaćoj negi .....	249
Treba davati pouke o umerenosti .....	250
Potrebna je sveobuhvatna reforma.....	250
Lišće sa drveta života .....	250
Priprema za molitvu za ozdravljenje .....	251
Lekari treba da prosvetuju svoje bolesnike .....	251
Svečana dužnost .....	252
Moralna hrabrost potrebna je reformatorima u ishrani.....	252
Saradnja sanatorijuma i škola.....	252
Evandeoski posao i gradske misije.....	253
Neka propovednici propovedaju načela reforme .....	253
Poziv propovednicima, predsednicima oblasti i ostalim vođama .....	254
Zdravstveno vaspitanje u domu.....	255
Božje delo sprečeno sebičnim popuštanjem.....	255
Svaki vernik treba da objavi istinu.....	256
Osnivajte nova središta .....	256
Vaspitači, idite napred .....	256
DEO II - KAKO IZNOSITI NAČELA ZDRAVSTVENE REFORME .....	257
Imajte u vidu veliki cilj reforme.....	257
Sledite Spasiteljeve metode .....	257
Pokažite takt i ljubaznost.....	258
Reforma ishrane treba da bude postepena .....	258
Traktati o zdravstvenoj reformi.....	259
Mudro postupanje sa pitanjem mesne hrane .....	259
Vreme kada treba ćutati.....	260
Pogrešna metoda rada.....	261

Učite primerom .....	261
Prikažite umerenost u najprivlačnijem obliku.....	261
Sretnimo ljude tamo gde se nalaze.....	262
Susretanje sa krajnostima - istorijska izjava.....	262
Strpljivost, obazrivost i istrajnost potrebni pokretu reforme.....	263
<b>DEO III - ŠKOLE KUVANJA.....</b>	<b>264</b>
Delo od najvećeg značaja.....	264
U svakoj crkvi, verskoj školi i misionarskom polju .....	264
Njihovo pravo mesto .....	265
Sredstvo reforme .....	265
Poučavanje od kuće do kuće.....	266
Pouke iz zdravstvene reforme na naročitim društvenim sastancima .....	266
Prednosti i opasnosti od naših restorana .....	266
Od vaspitača se zahteva razumevanje i razboritost .....	267
Časovi kuvanja u svim našim školama.....	267
Vernost u svakodnevnom životu.....	268
<b>DODATAK I.....</b>	<b>270</b>
Lično iskustvo sestre Vajt kao pristalice zdravstvene reforme.....	270
Prva vizija o zdravstvenoj reformi.....	270
Otkrivena kao napredno delo .....	270
Lično prihvatanje vesti .....	270
Posle godinu dana borbe usledili su blagoslovi .....	271
Borba za pobjedu.....	271
Radila je u skladu sa načelom.....	272
Borba protiv upotrebe sirceta .....	272
Štedljiva ali prikladna ishrana .....	273
Dobro snabdeven sto.....	273
U vagonu.....	273
Susretanje sa teškoćama i kompromis proistekao iz toga .....	274
Problemi zbog nedostatka dobre kuvarice -1892. ....	274
Konačno opredeljenje za trezvenu, bezmesnu hranu.....	274
Godinu dana posle naprednog koraka.....	275
Dve godine posle naprednog koraka.....	275
Umerena upotreba oraha .....	275
Dobra ishrana - ali bez mesa .....	275
Čaj i kafa.....	276
Jednostavna hrana .....	276
Godine 1903. u skladu sa ranije primljenom svetlošću .....	276
Porodica nije vezana strogim pravilima .....	276
Onima koji postavljaju pitanja o načelima ishrane sestre Vajt.....	277
Opšta načela reforme .....	278
Trpeljivost prema drugima .....	278
»Bila sam verni pristalica zdravstvene reforme« .....	278

<b>DODATAK II .....</b>	<b>280</b>
<b>Izjava brata Vajta koja se odnosi na učenje o zdravstvenoj reformi.....</b>	<b>280</b>
<b>OBJAŠNJENJA NEKIH POJMOVA .....</b>	<b>282</b>
<b>INDEKS .....</b>	<b>283</b>

## **PREDGOVOR**

Decenijama pre nego što su fiziolozi počeli da se zanimaju i proučavaju blisku vezu, koja postoji između ishrane i zdravlja, Elen G. Vajt opisujući svoja viđenja, koja su joj data 1863. godine, jasno ističe povezanost hrane koju upotrebljavamo sa našim fizičkim i duhovnim zdravljem. U svojim predavanjima i spisima tokom godina, koje su usledile, ona se često vraćala ovom predmetu. Ovi saveti, onako kako su sačuvani u raznim brošurama, knjigama i člancima, rasutim po crkvenim časopisima, izvršili su jak, preobražavajući uticaj na dijetetske navike adventističkih hrišćana, kao i na opšte životne navike najšire javnosti.

Pošto su delom ovih saveta u pojedinostima već raspolagali studenti i istraživači, godine 1926. načinjena je kompilacija od mnogih ranijih stavova, zajedno sa onima koji se nalaze u raznim knjigama E. G. Vajt, pod naslovom: »Studije svedočanstva o ishrani i namirnicama«. Ovi saveti Duha proroštva o namirnicama i zdravoj ishrani prvobitno su sakupljeni kao udžbenik za studente dijetetike i medicine na Univerzitetu Loma Linda u Kaliforniji. Prvo izdanje bilo je brzo rasprodato, jer su ga tražili ne samo studenti nego i ljudi iz najšire adventističke čitalačke publike.

Široko interesovanje za ova učenja pokrenulo je pripremanje jednog proširenog izdanja 1938. godine. Naslov nove knjige bio je - Saveti o ishrani i namirnicama - i kao kompilacija nastala je pod upravom Odbora za čuvanje spisa Elen G. Vajt. Interesovanje je bilo tako veliko da su u razdoblju od osam godina objavljena četiri izdanja.

Svaki odsek u ovoj knjizi predstavlja potpunu raspravu o određenim predmetu. Međutim, mnoga uputstva o zdravlju često se zajedno obraduju u jednom paragrafu, pa se zato može steći utisak o neposrednom ponavljanju pojedinih misli i stavova. Pažljivim korišćenjem unakrsnih izvora podataka, ova ponavljanja svedena su na najmanju meru.

Stavovi obuhvaćeni ovom knjigom nastali su u vreme, kada je na polju dijetetike preovladavalo opšte neznanje i kada je reforma u tom području čovekovog života bila vrlo nepopularna. Napredovanje naučne, medicinske misli donelo je nova i epohalna otkrića na kojima uzrastaju načela, koja su adventističkim hrišćanima data kao istina otkrivena od Boga. U skladu sa ovim saznanjem, sve pouke iz ove knjige treba proučavati otvorenim umom, kao deo postojane i dobro uravnotežene celine. Na taj način biće izbegnuto prihvatanje ekstremnih i radikalnih gledišta zasnovanih samo na jednom odseku, izdvojenom iz njegovog konteksta ili od sličnog iskaza o tom istom predmetu.

Ova knjiga pod naslovom »Saveti o životu i ishrani« pojavljuju se prvi put na našem jeziku 1975. godine. Izdavanje ovog značajnog dela iz imponantnog opusa knjiga Duha proroštva, bilo je rezultat velikog zanimanja vernika Crkve za vrednost, značaj i suštinu teme o zdravstvenoj reformi. Knjiga je u potpunosti ostvarila svoj zadatak i izvršila koristan uticaj. Taj uticaj široko je nadmašio zanimanje za temu - zdrav način života, koji postoji u okvirima Hrišćanske adventističke crkve.

Posle više od dvadeset godina, ova korisna knjiga ponovo polazi na put prema svojim čitaocima. U skladu s vremenom u kome žive i problemima koje ono donosi, ovi ljudi još jednom će se nadahnuti večnim načelima.

Neka zato saveti ove knjige doprinesu dubljem poznavanju i poštovanju velike zdravstvene poruke, koja je s puno dobre volje upućena svim ljudima.

*Izdavač*

# ***I. RAZLOZI ZA REFORMU***

## **Na slavu Bogu**

*(C.T.B.H. 41.42; 1890) C.H. 107.108.*

1. Nama je poklonjen samo jedan životni vek; i pitanje koje svako treba da postavi glasi: »Kako mogu da uložim svoje snage tako da ostvarim najveću korist? Kako najviše mogu da doprinesem Božjoj slavi i dobrobiti svojih bližnjih?« Život je vredan samo onda kada se iskoristi za postizanje ovih ciljeva.

Lično napredovanje je naša prva dužnost prema Bogu i bližnjima. Svaku sposobnost kojom nas je Tvorac obdario, treba negovati do najvišeg savršenstva da bi smo, prema svojim sposobnostima, mogli učiniti najviše dobra. Zbog toga je vreme upotrebljeno za utvrđivanje i čuvanje telesnog i umnog zdravlja, dobro utrošeno vreme. Ne možemo dozvoliti da se spreči u razvoju ili onesposobi bilo koja telesna ili umna delatnost. Ako to ipak činimo, moramo snositi posledice.

## **Izbor života ili smrti**

Svaki čovek ima priliku da, u velikoj meri, postane ono što izabere. Blagoslovi ovog života, kao i besmrtnost, nalaze mu se nadohvat ruke. On može da izgradi karakter postojane vrednosti, stičući novu snagu na svakom koraku. On svakodnevno može da napreduje u znanju i mudrosti, doživljavajući nove radosti u napredovanju, dodajući vrlinu vrlini, vrednost vrednosti. Njegove sposobnosti usavršavaće se upotrebom, jer ukoliko više mudrosti dobije, utoliko će biti veća njegova mogućnost za napredovanje. Tako će se njegova inteligencija, znanje i vrline razviti u veću silu i savršeniji sklad.

S druge strane, čovek može dopustiti da njegove snage zarđaju usled toga što ih ne koristi, ili da se izopache rđavim navikama, nedostatkom samosavlađivanja ili moralne i religiozne čvrstine. Njegovo napredovanje tada zaostaje; on je neposlušan Božjem zakonu i zakonima zdravlja. Appetit ga osvaja i sklonost ga odvlači. Za njega je lakše da uvek aktivnim silama zla dopusti da ga vuku unazad, nego da se bori protiv njih i ide napred. Slede neumerenost, bolest i smrt. Ovo je istorija mnogih života koji su mogli biti korisni Božjem delu i čovečanstvu.

## **Traženje savršenstva**

*(1905) M.H. 114.115.*

2. Bog želi da dostignemo uzor savršenstva koje nam je omogućeno Hristovim darom. On nas poziva da izaberemo pravu stranu, da se povežemo sa nebeskim silama u usvojimo načela koja će u nama obnoviti božanski lik. U svojoj pisanoj Reči i velikoj knjizi prirode, otkrio je načela života. Naš posao je da upoznamo ova načela i u poslušnosti saradujemo s Njim u obnovi zdravlja tela i duše.

*Letter 73 a, 1896.*

3. Živi organizam je Božja svojina. On Mu pripada stvaranjem i otkupljenjem. Zloupotrebom bilo koje od svojih snaga, potkradamo Boga u časti koja Mu pripada.



## Pitanje poslušnosti

M.S. 49, 1897.

4. Mi ne shvatamo svoju obavezu prema Bogu da Mu posvetimo čisto i zdravo telo.

Letter 120, 1901.

5. Nedostatak brige o živoj mašini je vređanje Tvorca. Poštovanje pravila koja je Bog odredio, sačuvaće ljudska bića od bolesti i prerane smrti.

R.H. 8. maj 1883.

6. Zato što ne pazimo na svetlost zakona o životu i zdravlju, koju nam je On sa zadovoljstvom dao, jedan je od razloga što ne uživamo više blagoslova od Gospoda.

(1900) COL 347.348.

7. Bog je Tvorac fizičkih zakona, kao što je Tvorac i Moralnog zakona. Njegov zakon napisan je Njegovim prstom na svakom živcu, svakom mišiću, svakoj sposobnosti, koja je poverena čoveku.

M.S. 3, 1897

8. Čovekov Tvorac oblikovao je živu mašinu našeg tela. Svaka funkcija je divno i mudro uspostavljena. Bog se zavetovao da će čuvati ovu ljudsku mašinu da radi u dobrom zdravlju, ako čovek bude bio poslušan Njegovim zakonima i ako saraduje sa Njim. Svaki zakon koji upravlja ljudskom mašinom treba smatrati upravo tako istinski božanskim po svom poreklu, karakteru i značaju kao i Božju reč. Svako nemarno, nepažljivo postupanje, svaka zloupotreba divnog Gospodnjeg mehanizma, nepoštovanjem Njegovih određenih zakona u ljudskom telu, je prekršaj Božjeg zakona. Mi možemo posmatrati i diviti se Božjem delu u svetu prirode, ali ljudsko telo je najveličanstvenije.

(Nepotrebno trošenje životnih snaga i umnih mogućnosti je greh -194)

(1890) C.T.B.H. 53

9. Prestupanje zakona našeg tela isto je tako greh, kao i kršenje Deset zapovesti. Činiti jedno ili drago znači kršiti Božje zakone. Oni koji prestupaju Božji zakon u svom telu, biće skloni da krše Božji zakon izgovoren na Sinaju. (Vidi: 63)

Naš Spasitelj je opomenuo svoje učenike da će upravo pred Njegov drugi dolazak nastati stanje koje će biti veoma slično onome koje je prethodilo potopu. Svet će se odati uživanju i preterivaće u jelu i piću. Ovakvo stanje postoji i danas. Svet se uveliko odao popuštanju apetitu; naklonost prema svetskim običajima dovešće nas do robovanja izopačenim navikama - navikama koje će nas učiniti sve sličnijim osuđenim stanovnicima Sodoma. Čudim se što stanovnici Zemlje nisu uništeni kao stanovnici Sodoma i Gomore. Zapažam dovoljno uzroka za sadašnje stanje degeneracije i smrtnosti u svetu. Slepe strasti upravljaju razumom tako da su u životu mnogih sve uzvišene pobude žrtvovane požudi.

Održavanje tela u zdravom stanju treba da bude naša životna težnja, tako da svi delovi ove žive mašine mogu skladno da rade. Božja deca ne mogu da proslavljaju Boga bolesnim telom ili zakržljanim umom. Oni koji popuštaju bilo kome obliku neumerenosti, na primer u jelu ili piću,

rasipaju svoje telesne snage i slabe moralnu silu.

(1900) 6T 369.370.

10. Prirodni zakoni su Božji zakoni, i zato je naša dužnost da se posvetimo brižljivom proučavanju ovih zakona. Mi moramo da proučimo njihove zahteve u odnosu na svoje telo i postupimo u skladu sa njima. Nepoznavanje ovoga je greh.

(Svesno neznanje povećava greh - 53)

»Ne znate li da su telesa vaša udi Hristovi? Ili ne znate da su telesa vaša crkva svetoga Duha koji živi u vama, kojega imate od Boga, i niste svoji? Jer ste kupljeni skupo. Proslavite dakle Boga u telesima svojim i u dušama svojim, što je Božje.« (1. Korinćanima 6,15.19.20) Naše telo je Hristova otkupljena svojina i nama nije data sloboda da sa njim postupamo kako nam se sviđa. Čovek je to učinio. Postupao je tako sa svojim telom kao da zakoni tela ne kažnjavaju. Usled izopačenog prohteva za jelom njegovi organi su oboleli i onesposobljeni, a snage oslabljene. Sve ove posledice, koje je izazvao svojim kušanjima, sotona je iskoristio da naruži Boga. On pred Boga iznosi ljudsko telo, koje je Hristos otkupio, kao ličnu svojinu; a kako je čovek neugledna slika svoga Tvorca! Bog je obeščašćen time što je čovek zgrešio protiv svoga tela i što je iskvario svoj put.

Istinski obraćeni ljudi savesno će poštovati zakone života koje je Bog ustanovio u njihovom biću, nastojeći tako da izbegnu telesnu, umnu i moralnu slabost. Poslušnost ovim zakonima treba da postane dužnost svakoga pojedinca. Mi sami moramo da snosimo posledice prekršenog zakona. Mi moramo da odgovaramo pred Bogom za svoje navike i dela. Stoga, pitanje za nas ne glasi: »Šta će svet reći?«, već »Kako ću ja, koji tvrdim da sam hrišćanin, postupati sa životom koje mi je Bog dao? Hoću li raditi za svoje najveće zemaljsko i duhovno dobro, čuvajući svoje telo kao hram u kome prebiva Duh Sveti ili ću sebe žrtvovati svetovnim shvatanjima i načinu života?«

### **Kazna za neznanje**

*Health Reformer, October 1866.*

11. Bog je uspostavio zakone koji upravljaju našim telom, a ti zakoni koje je postavio u našem biću su božanski, pa je za svaki prekršaj utvrđena kazna koja će ranije ili kasnije postati iskustvo. Većina bolesti od kojih je patila ljudska porodica i još uvek pati, nastala je usled nepoznavanja zakona koji vladaju u čovekovom telu. Izgleda kao da su ljudi nezainteresovani za pitanje zdravlja i istrajno rade na tome da potpuno razore svoje telo, a kada postanu oronuli i iznureni telom i duhom, traže lekara i truju se lekovima do smrti.

### **Ne uvek neznalice**

(1900) 6T 372.

12. Kada govore o zdravlju, ljudi često kažu: »Mi znamo mnogo više nego što činimo.« Oni ne shvataju da su odgovorni za svaki zrak svetlosti u odnosu na svoje telesno dobro i da Bog uvek nadzire svaku njihovu naviku. Sa telesnim životom ne sme se nasumice postupati. Svaki organ, svako vlakno našeg tela treba sveto čuvati od štetnih navika.

## Odgovornost za svetlost

*Good Health, November, 1880.*

13. U vreme kada nas je obasjala svetlost zdravstvene reforme i posle toga, svaki dan su se mogla čuti pitanja: »Da li sprovodim u život pravu umerenost u svemu?« »Da li je moja hrana takva da će mi pomoći da ostvarim najviše dobra?« Ako ne možemo potvrdno da odgovorimo na ova pitanja, stojimo osuđeni pred Bogom, jer će nas On sve smatrati odgovornim za svetlost koja je svetlela na našoj stazi. Bog ne gleda na vreme neznanja, ali čim nas svetlost obasja, On zahteva da napustimo svoje navike koje narušavaju zdravlje i uspostavimo pravilan odnos prema fizičkim zakonima.

*(1890) C.T.B.H. 150.*

14. Zdravlje je blago. Od svih prolaznih dobara, ono je najdragocenije. Bogatstvo, obrazovanje i čast skupo se stiču gubitkom zdravlja. Ni jedno od njih ne može nam obezbediti sreću ako nedostaje zdravlje. Zloupotreba zdravlja, koje nam je Bog dao, strašan je greh; ovakva zloupotreba onesposobljava nas za život i čini gubitnicima, čak i onda kada takvim sredstvima dostignemo bilo koji stepen obrazovanja.

(Primeri patnji zbog potcenjivanja svetlosti - 119.204)

*(1890) C.T.B.H. 151.*

15. Bog se darežljivo pobrinuo za održanje i sreću svih svojih stvorenja; i da Njegovi zakoni nisu nikada pogaženi, da su svi postupali u skladu sa Božjom voljom; tada bi zdravlje, mir, sreća, zamenili bedu i neprekidno zlo.

*Health Reformer, August, 1866.*

16. Savršena usklađenost sa zakonima, koje je Bog usadio u naše biće, obezbediće nam zdravlje i sačuvati organizam od sloma.

(Zdravstvena reforma i Gospodnja sredstva za umanjivanje patnji - 788)

## Žrtva bez mane

*(1890) C.T.B.H. 15.*

17. U staroj izrailjskoj službi poštovan je zahtev da svaka žrtva bude bez mane. U stihu smo pozvani da svoja tela damo u žrtvu živu, svetu, ugodnu Bogu i da to bude naša razumna služba. Mi smo Božja stvorenja. Psalmista, razmišljajući o divnom Božjem delu u ljudskom telu, uzvikuje: »Kako sam divno sazdan!« Ima mnogo onih koji imaju naučno obrazovanje, i poznaju teoriju istine, ali koji ne razumeju zakone koji vladaju njihovim telom. Bog nam je dao sposobnost i talente i naša je dužnost, kao Njegovih sinova i kćeri, da ih najbolje iskoristimo. Ako rđavim navikama ili popuštanjem izopačenom apetitu, slabimo sile duha i tela biće nam nemoguće da pravilno poštujemo Boga.

*(C.T.B.H. 52.53; 1890) C.H. 121.*

18. Bog zahteva da Mu damo telo u živu žrtvu, a ne u mrtvu ili žrtvu koja umire. Žrtve starih Izrailjaca morale su da budu bez mane, pa zar će Bogu biti ugodna ljudska žrtva puna bolesti i

raspadanja? On nam kaže da je naše telo hram Svetog Duha; i On zahteva od nas da brinemo o ovom hramu da bi mogao da postane pogodno prebivalište Njegovom Duhu. Apostol Pavle nas opominje: »I niste svoji; jer ste kupljeni skupo. Proslavite dakle Boga u telesima svojim i u dušama svojim, što je Božje.« Svi pažljivo treba da sačuvaju telo u najboljem zdravlju, da bi mogli da obavljaju savršenu službu Bogu i izvrše svoje obaveze u porodici i društvu.

### **Bedna žrtva**

(1872) 3T 164.165.

19. Da bi smo sačuvali zdravlje, potrebno je da steknemo znanje o jelu, piću i oblačenju. Bolesti su prouzrokovane kršenjem zdravstvenih zakona; one su rezultat kršenja zakona prirode. Naša prva dužnost, koju dugujemo Bogu, sebi lično i svojim bližnjima jeste poslušnost Božjim zakonima, koji obuhvataju i zakone o zdravlju. Kada smo bolesni, mi stavljamo teret koji zamara naše prijatelje, sebe onesposobljavamo za izvršenje dužnosti prema svojim porodicama i prema svojim bližnjima. A kada prerana smrt postane ishod našeg kršenja prirodnih zakona, tada nanosimo bol i patnje drugima, lišavamo svoje bližnje pomoći koju za života treba da im pružimo, lišavamo svoje porodice utehe i pomoći koju bismo mogli da im pružimo i zakidamo Boga u službi koju On zahteva od nas da bi se Njegova slava povećala. Zar mi tada, u najgorem smislu, nismo prestupnici Božjeg zakona.

Međutim, Bog je veoma milostiv, žalostiv i nežan i kada svetlost dopre do onih koji su grešnim popuštanjem narušili svoje zdravlje, kada se osvedoče o grehu, pokaju i traže oprostjenje, On prihvata jadnu žrtvu koja Mu se daje i prima ih. O, kakvo je to nežno milosrđe kojim On ne odbija ostatak zloupotrebljenog života grešnika koji pati, ali i koji se kaje! U svojoj veličanstvenoj milosti, On spasava ove duše kao iz ognja. Kakva se slaba, žalosna žrtva žrtvuje čistom i svetom Bogu? Plemenite sposobnosti bile su paralisane rđavim navikama grešnog popuštanja. Težnje su izopačene, a duša i telo unakaženi.

### **Zašto je data svetlost o zdravstvenoj reformi?**

(1870) 2T, 399.400.

20. Gospod je dopustio da nas u ovim poslednjim danima obasja Njegova svetlost da bi se tama, koja se usled grešnog popuštanja nakupila u toku života prošlih naraštaja, mogla donekle rasterati i umanjiti zla koja su nastala kao posledica neumerenog jela i pića.

Gospod je u svojoj mudrosti stvorio plan kako da svoj narod dovede u položaj kojim bi u duhu i delima bio odvojen od sveta tako da njegova deca ne bi bila lako odvedena u idolopoklonstvo, i da ostanu čista od pokvarenosti koja vlada u ovom veku. Bog ima plan da roditelji koji veruju i njihova deca, istupe kao živi Hristovi predstavnici, kao kandidati za večni život. Svi koji imaju udela u božanskoj prirodi neće biti zahvaćeni pokvarenošću koja je u svetu prouzrokovana uživanjem. Oni koji popuštaju apetitu ne mogu da dostignu hrišćansko savršenstvo.

(1890) C.T.B.H. 75.

21. Bog je dopustio da nas svetlost zdravstvene reforme obasja u ovim poslednjim danima, da bismo hodajući u svetlosti, mogli da izbegnemo mnoge opasnosti kojima ćemo biti izloženi. Sotona radi u velikoj sili da bi naveo ljude da popuste apetitu, da zadovolje svoje sklonosti, a svoje dane provedu u bezbrižnoj nerazumnosti. On nudi privlačnosti života ispunjenog sebičnim uživanjem i

popuštanjem strastima. Neumerenost potkopava sile uma i tela. Onaj koji je tako savladan, nalazi se na sotonskom tlu na kome će biti kušan i uznemiravan, i na kraju potpuno dopasti pod vlast neprijatelja svake pravde.

(C.T.B.H. 52; 1890) C.H. 120.121.

22. Da bi se sačuvalo zdravlje, potrebna je umerenost u svemu - umerenost u radu, umerenost u jelu i piću. Naš nebeski Otac poslao je svetlost zdravstvene reforme da čuva od zala koja nastaju kao rezultat pokvarenog apetita, a da oni koji vole čistotu i svetost mogu da saznaju kako razborito da koriste dobra koja im je dao i da umerenošću u svakodnevnom životu mogu biti posvećeni istinom.

(1890) C.T.B.H. 120.

23. Imajmo uvek na umu da je veliki cilj zdravstvene reforme postizanje potpunog razvoja uma, duše i tela. Svi prirodni zakoni - koji su Božji zakoni - određeni su za naše dobro. Poslušnost tim zakonima uvećaće našu sreću u ovom životu i pomoći u pripremi za večni život.

### **Značaj zdravstvenih načela**

(1909) 9T, 158-160.

24. Pokazano mi je da su načela, koja su nam data u prvim danima vesti, danas isto tako važna i treba ih smatrati isto tako značajnim kao što su onda bila. Ima nekih koji nikada nisu sledili datu svetlost o ishrani. Sada je vreme da se svetlost uzdigne da bi zasjala jasnim, sjajnim zracima.

Načela zdravog načina života za nas pojedinačno i za nas kao Božji narod, veoma mnogo znače...

Sada se svi kušaju i ispituju. Mi smo kršteni u Hristu, i ako budemo izvršili svoj deo u odvajanju od svega što će nas srozati i učiniti od nas ono što ne bi trebalo da budemo, dobićemo snagu da uzrastemo u Hristu koji je naš živi Poglavar; i videćemo spasenje Božje.

Jedino kad se razumno odnosimo prema načelima zdravog života, možemo postati potpuno svesni zala koja proizilaze iz nepravilne ishrane. Oni koji posle uviđanja svojih grešaka, imaju hrabrosti da izmene svoje navike, shvatiće da reformni postupak zahteva borbu i mnogo istrajnosti; ali kada jednom oblikuju ispravan ukus, shvatiće da je upotreba hrane koju su ranije smatrali neškodljivom, polako, ali sigurno, postavila temelje dispepsiji (slabom varenju) i drugim oboljenjima.

### **U prvim redovima reformatora**

(1909) 9T, 158.

25. Adventisti sedmog dana raspolažu istinama od velike važnosti. Pre više od 40 godina, Gospod nam je dao naročitu svetlost o zdravstvenoj reformi, ali kako hodamo u toj svetlosti? Koliko ih je odbilo da živi u skladu sa Božjim savetima! Kao narod treba da napredujemo u srazmeri sa svetlošću koju smo primili. Naša je dužnost da razumemo i poštujemo načela zdravstvene reforme. U pogledu umerenosti treba da smo ispred svih ostalih ljudi; pa ipak ima među nama dobro upućenih vernika, pa čak i propovednika Jevanđelja, koji imaju malo poštovanja prema svetlosti koju nam je Bog dao u vezi sa ovim predmetom. Oni jedu kako im se sviđa i rade što žele.

Neka učitelji i vode u našem Delu, u odnosu prema zdravstvenoj reformi, čvrsto utemelje svoj

stav na Bibliji, i daju pravo svedočanstvo onima koji veruju da živimo u poslednjim danima istorije ove Zemlje. Mora se povući crta koja će razdvojiti one koji služe Bogu od onih koji služe sebi.

(1867) 1T, 487.

26. Zar će oni koji »čekaju blažena nada i javljanje slave velikoga Boga i Spasa našega Isusa Hrista, koji je dao sebe za nas da nas izbavi od svakog bezakonja i očisti sebi narod izbrani koji čezne za dobrim delima«, biti iza verskih zanesenjaka današnjice, koji nemaju veru u skori Dolazak našeg Spasitelja? Naročiti narod koga On čisti za sebe, da bude odveden na Nebo ne videvši smrti, ne sme da bude iza drugih u dobrim delima. U svojim naporima da se očiste od svake pokvarenosti tela i duha, usavršavajući se u svetosti i strahu Božjem, oni treba da budu isto tako ispred svih ostalih ljudi na Zemlji, kao što je i njihovo zvanje mnogo uzvišenije od zvanja drugih.

### Zdravstvena reforma i molitva za bolesne

(1909) 9T 164.165.

27. Da bi bili očišćeni i da bi ostali čisti, adventisti sedmog dana moraju da imaju Svetoga Duha u svojim srcima i u svojim domovima. Gospod mi je dao svetlost da će On, kada se današnji Izrailj ponizi pred Njim i kada očisti hram duše od svake prljavštine, uslišiti njegove molitve za bolesne i blagosloviti upotrebu svojih lekova za bolesti. Kada čovek verom čini sve što može da suzbije bolest, koristeći jednostavne metode lečenja koje je Bog uspostavio, tada će On blagosloviti njegove napore.

Ako posle toliko mnogo svetlosti, koju je Bog dao, Božji narod bude gajio rđave navike, popuštajući sebi i odbijajući da se promeni, snosiće neminovne posledice prestupa. Ako odluče da po svaku cenu zadovolje izopačeni apetit, Bog ih čudom neće spasti od posledica njihovog popuštanja. Tada »ćete u mukama ležati«. (Isaija 50,11)

Oni koji oholo govore: »Gospod me je iscelio i nije potrebno da ograničavam svoju ishranu; mogu po svojoj volji da jedem i pijem«, uskoro će u telu i duši osetiti potrebu za Božjom obnoviteljskom silom. Zato što vas je Bog milostivo izlečio, ne treba da mislite da u popuštanju samom sebi možete slediti navike sveta. Činite ono što je Hristos zapovedio posle svoga dela izlečenja: »Idi, i ne greši više!« (Jovan 8,11) Apetit ne sme da bude naš bog.

(1867) 1T, 560.561.

28. Zdravstvena reforma je grana naročitog Božjeg dela i blagoslov Njegovom narodu...

Videla sam da je razlog zbog koga Bog nije potpunije uslišio molitve svojih slugu za bolesne među nama, bio taj što se time ne bi mogao proslaviti, jer su oni kršili zakone zdravlja. Takođe sam videla da je On stvorio plan za zdravstvenu reformu i zdravstveni Institut, da bi pripremio put za potpuno uslišenje molitava vere. Vera i dobra dela treba da idu ruku pod ruku u pomaganju bolesnima među nama i u njihovom osposobljavanju za proslavljanje Boga ovde i spasenje prilikom Hristovog dolaska.

(1864) Sp. Gifts IV, 144.145.

29. Mnogi su očekivali da će ih Bog sačuvati od bolesti samo zato što su Ga molili da On to učini. Međutim, Bog nije uslišio njihove molitve, zato što njihova vera nije bila usavršena delima. Bog neće činiti čuda da bi sačuvao od bolesti one koji se ne brinu za sebe, nego stalno krše zdravstvene zakone i ne čine nikakve napore da bi sprečili bolest. Kada sa svoje strane činimo sve

što možemo da imamo dobro zdravlje, tada možemo očekivati da će uslediti blagosloveni rezultati i u veri možemo moliti Boga da blagoslovi naše napore za očuvanje zdravlja. On će uslišiti naše molitve onda, kada se Njegovo ime time može proslaviti. Međutim, neka svi razumeju da i oni treba da obave određeni posao. Bog čudima neće sačuvati zdravlje osoba koje su svojim bezbrižnim nepoštovanjem zdravstvenih zakona, krenule sigurnim putem bolesti.

Oni koji zadovoljavaju svoj apetit i onda pate zbog svoje neumerenosti i uzimaju lekove da to ublaže, mogu biti sigurni da se Bog neće zalagati da spase zdravlje i život koji je tako nepromišljeno doveden u opasnost. Uzrok je izazvao posledicu. Mnogi, kao svoje poslednje utočište prihvataju uputstva Božje reči i traže da se starešine crkve mole za obnovljenje njihovog zdravlja. Bog nije sklon da odgovori na molitve koje su upućene za takve, jer zna da će oni, ako im se zdravlje i obnovi, ponovo ga žrtvovati na oltaru nezdravog apetita. (Vidi: 713)

### **Pouka iz neuspeha koji je doživeo Izrailj**

(1909) 95.165.

30. Gospod je obećao starom Izrailju da će ga, ako se bude strogo držao Njega i izvršavao sve Njegove zahteve, sačuvati od svih bolesti koje je pustio na Misirce; ovo obećanje dato je pod uslovom poslušnosti. Da su Izrailjci poslušali uputstvo koje su primili i da su koristili svoje prednosti, oni bi svetu bili primer zdravlja i napretka. Izrailjci su zanemarili ispunjenje Božjeg cilja i zato nisu uspeli da prime blagoslove koje su mogli da dobiju. Međutim, Josif, Danilo, Mojsije, Ilija, i mnogi drugi ostali su nam plemeniti primeri ispravnog načina života. Ista vernost daće i danas isti ishod. Nama je napisano: »A vi ste izabrani rod, carsko sveštenstvo, sveti narod, narod dobitka, da objavite dobrodetelji onoga koji vas dozva iz tame k čudnome videlu svome.« (1. Petrova 2,9)

(1905) M.H. 283.

31. Da su Izrailjci poslušali uputstvo koje su primili i da su koristili svoje prednosti, oni bi postali ugled svetu u zdravlju i napretku. Da su kao narod živeli u skladu sa Božjim planom, bili bi sačuvani od bolesti koje su mučile ostale narode. Posedovali bi telesnu snagu i umnu silu kojom bi prevazilazili sve druge narode.

(Vidi: 641-644)

### **Hrišćanska trka**

(1890) C.T.B.H.25.

32. »Ne znate li da oni što trče na trku, svi trče, a jedan dobije dar? Tako trčite da dobijete. Svaki pak koji se bori od svega se uzdržava: oni dakle da dobiju raspadljiv venac, a mi neraspadljiv.« (1. Korinćanima 9,24.25)

Ovde su izloženi dobri rezultati samosavlađivanja i umerenosti. Apostol Pavle predstavio je razne igre starih Grka, koje su održavane u čast njihovim bogovima, da bi nam prikazao duhovnu borbu i njenu nagradu. Oni koji su učestvovali u ovim igrama pripremali su se pod najstrožom stegom. Svako popuštanje koje bi moglo da oslabi telesne snage bilo je zabranjeno. Luksuzna hrana i vino bili su zabranjeni s ciljem da se unapredi telesna snaga i čvrstina.

Dobiti nagradu za koju su se borili - venac od cveća koje vene i pljesak mnoštva, smatrano je najvećom čašću. Ako su tako mnogo trpeli, ako se pokazalo toliko mnogo samoodricanja u nadi da

se dobije tako bezvredna nagrada, koju je mogao da osvoji samo onaj koji je bio najbolji, koliko veća treba da bude žrtva, koliko voljnije samoodricanje za neraspadljiv venac i za večni život!

Pred nama je posao koji treba obaviti - važan, ozbiljan posao. Sve naše navike, ukus i naklonosti moraju da budu vaspitavani u skladu sa zakonima života i zdravlja. Na taj način obezbedićemo najbolje telesno stanje i bistrinu uma da bismo mogli da pravimo razliku između zla i dobra.

### Danilov primer

(1890) C.T.B.H. 25-28.

33. Da bismo ispravno shvatili pitanje umerenosti, moramo ga proučavati sa biblijske tačke gledišta. Nigde ne možemo naći tako opsežan i snažan prikaz prave umerenosti i blagoslova koji je prate, kao što nam je to dato u primeru iz života proroka Danila i njegovih prijatelja Izrailjaca, na vavilonskom dvoru...

Bog priznaje ono što je pravo. Mladići iz svih zemalja koje je potčinio veliki osvajač, a koji su najviše obećavali, bili su skupljeni u Vavilonu, ali među svima njima zarobljeni Izrailjci nisu imali premca. Uspravan stas, siguran, gibak korak, lep izgled, zdrava čula, čist dah - sve su to bila mnogobrojna svedočanstva dobrih navika - obeležja plemenitosti kojom priroda počastvuje one koji su poslušni njenim zakonima.

Istorija Danila i njegovih drugova zabeležena je na stranicama nadahnute Reči za dobro mladih svih vekova. Ono što su ljudi činili, ljudi mogu da čine. Da li su ovi mladi Izrailjci čvrsto stajali usred velikih iskušenja i dali plemenito svedočanstvo u korist prave umerenosti? Današnji mladi ljudi mogu da daju slično svedočanstvo.

Pouka koja nam je ovde data toliko je značajna da bi bilo dobro da o njoj razmišljamo. Opasnost nam ne dolazi od oskudice, već od obilja. Mi smo stalno u iskušenju da budemo neumereni. Oni koji žele da sačuvaju svoje snage neoslabljene za službu Bogu, moraju da vode računa o strogoj umerenosti u korišćenju Njegovih darova, kao i potpunom uzdržavanju od svakog štetnog ili ponižavajućeg popuštanja.

Naraštaj koji nastaje okružen je zamkama pripremljenim da kušaju apetit. Naročito u velikim gradovima svaki oblik popuštanja je primamljiv i pristupačan. Oni koji kao Danilo odbiju iskušenje, požnjeće nagradu za svoje umerene navike. Svojom većom telesnom snagom i povećanom izdržljivošću, stvaraju ulog koji mogu da iskoriste u slučaju potrebe.

Dobre telesne navike unapređuju umne sposobnosti. Umna moć, telesna snaga i dug živog zavise od nepromenljivih zakona. Tu ne postoji slučaj. Bog prirode neće se umešati da sačuva ljude od posledica gaženja prirodnih zakona. Ima mnogo prave istine u izreci: »Svako je kovač svoje sreće!« Dok su roditelji odgovorni za oblikovanje karaktera, kao i vaspitanje i obrazovanje svojih sinova i kćeri, istina je da naš položaj i korisnost u svetu u velikoj meri zavise od našeg pravca delovanja. Danilo i njegovi drugovi uživali su koristi pravilnog obrazovanja i vaspitavanja u ranoj mladosti, ali samo ove prednosti ne bi ih učinile onim što su bili. Došlo je vreme kada su morali da rade za sebe - kada je budućnost zavisila od njihovog ličnog vladanja. Tada su odlučili da budu verni poukama koje su dobili u detinjstvu. Strah Gospodnji, početak mudrosti, bio je temelj njihovoj veličini. Njegov Duh krepio je svaku dobru nameru, svaku plemenitu odluku.

R.H. 25. Jan. 1881.

34. Mladićima (Danilu, Ananiji, Misailu i Azariji) u ovoj školi bio je dozvoljen pristup u carsku



palatu i određeno da se hrane mesom i piju vino, koje je dolazilo sa carske trpeze. U svemu ovome car je smatrao da im nije samo ukazao veliku čast, već da im je obezbedio najbolji telesni i umni razvoj koji su mogli da postignu.

U hrani koja je iznošena pred cara bilo je svinjskog i drugih vrsta mesa, koje je po Mojsijevom zakonu bilo nečisto i zato je Izrailjcima bilo odlučno zabranjeno da ga jedu. Danilo je bio stavljen na ozbiljnu probu. Da li će biti veran učenju svojih otaca o jelu i piću i uvrediti cara, verovatno izgubiti ne samo položaj već i život, ili prekršiti Božju zapovest i zadržati carevu naklonost i tako ostvariti velike umne prednosti i najlaskaviji svetski uspeh?

Danilo nije dugo oklevao. Čvrsto je odlučio da bez obzira na ishod ostane u svojoj čestitosti. On »naumi da se ne skvrni obrokom jela careva i vinom koje on pijaše«. (Danilo 1,8)

Medu onima koji danas kažu da su hrišćani, ima mnogo onih koji bi zaključili da je Danilo bio previše jednostran i zato ga proglasili uskogrudim i fanatikom. Oni smatraju da pitanje jela i pića ima vrlo mali značaji da ne zahteva tako odlučan stav - koji bi verovatno imao za posledicu žrtvovanje svake zemaljske prednosti. Međutim, oni koji tako misle na dan suda ustanoviće da su se udaljili od Božjih izričitih zahteva i svoje mišljenje proglasili merilom dobra i zla. Oni će utvrditi da ono što im je izgledalo beznačajno, Bog tako nije posmatrao. Njegove zahteve treba verno poslušati. Oni koji prihvate i poslušaju jednu od Njegovih naredaba, zato što im je zgodno da tako čine, dok odbacuju drugu zato što bi njeno držanje zahtevalo izvesne žrtve, snižavaju merilo pravde i svojim primerom navode drage da olako gledaju na sveti Božji zakon. »Tako veli Gospod«, treba da bude naše pravilo u svemu...

Danilov karakter postoji u svetu kao izraziti primer onoga što Božja milost može da načini od ljudi koji su po prirodi pali i iskvareni grehom. Izveštaj o njegovom plemenitom životu samoodricanja predstavlja ohrabrenje za ceo ljudski rod. Iz njega možemo da dobijemo snagu da se uspešno odupremo iskušenju i čvrsto, u poniznosti, i u najtežem kušanju stanemo uz pravdu.

Danilo je mogao da nade uverljivo opravdanje i napusti svoje strogo umerene navike; ali Božje odobravanje bilo mu je draže nego naklonost najjačeg zemaljskog vladara - draže čak i od samog života. Pošto je svojim pristojnim ponašanjem stekao naklonost Amelsara, službenika zaduženog za jevrejske mladiće, Danilo ga je zamolio da im dozvoli da ne jedu od carskog jela i ne piju od njegovog vina. Amelsar se uplašio da će, ako usliši ovu molbu, izazvati carevo nezadovoljstvo i tako svoj život dovesti u opasnost. Kao i mnogi danas, mislio je i on - da će umerena ishrana dati ovim mladićima bled i bolešljiv izgled i slabe mišiće, dok će ih obilna hrana sa carskog stola učiniti rumenim i lepim i dati im veću telesnu snagu.

Danilo je zamolio da se ovo reši probom od deset dana. Mladim Izrailjcima je za vreme ovog kratkog perioda bilo dozvoljeno da jedu jednostavnu hranu, dok su njihovi drugovi jeli carska jela. Zahtev je konačno odobren i tada je Danilo bio siguran da je dobio spor. Iako je bio mladić, on je uvideo štetan uticaj vina i raskošnog života na telesno i umno zdravlje.

Posle deset dana ustanovljeno je da je dobijeni rezultat potpuno suprotan Amelsarovim očekivanjima. Ne samo u ličnom izgledu, već i u telesnoj snazi i umnosti, oni koji su bili umereni u svojim navikama znatno su bolje izgledali nego njihovi drugovi koji su popuštali apetitu. Posle ovog ispita, Danilu i njegovim drugovima dozvoljeno je da i dalje upotrebljavaju svoju jednostavnu ishranu tokom celokupnog školovanja za dužnosti u carstvu.

## Božje odobravanje

Gospod je sa odobravanjem posmatrao čvrstinu i samoodricanje ovih jevrejskih mladića i Njegov blagoslov ih je pratio. »I dade Bog svoj četvorici mladića znanje i razum u svakoj knjizi i mudrosti; a Danilu dade da razume svaku utvaru i sne.« (Danilo 1,17) Na kraju trogodišnjeg školovanja, car je ispitao njihovu sposobnost i znanje i pronašao »da se među svima njima ne nade nijedan kao Danilo, Ananija, Misailo i Azarija; i stajahu pred carem. I u svemu čemu treba mudrost i razum, za što ih car zapita, nađe da su deset puta bolji od svih vrača i zvezdara što ih beše u svemu carstvu njegovu«. (Danilo 1,19,20)

Ova pouka usmerena je svima a naročito mladima. Pokornost Božjim zahtevima zato blagotvorno deluje na zdravlje tela i duha. Za ostvarenje najviših moralnih i umnih dostignuća, potrebno je tražiti mudrost i silu od Boga i držati se stroge umerenosti u svim životnim navikama. U Danilovom iskustvu i iskustvu njegovih drugova imamo primer pobeđe načela nad iskušenjem popuštanja apetitu. To pokazuje da mladi mogu pobediti želje tela zahvaljujući verskim načelima i ostati verni Božjim zahtevima, čak i po cenu velike žrtve.

(Danilova hrana - 117,241,242)

## Nespremni za glasnu viku

(1867) 1T, 486.487.

35. Pokazano mi je da je zdravstvena reforma deo Vesti trećeg anđela i tako usko povezana sa njom kao mišica i šaka sa ljudskim telom. Videla sam da kao narod moramo da načinimo korak napred u ovom velikom delu. Propovednici i narod moraju složno da rade. Božji narod nije spreman za glasnu viku trećeg anđela. On za sebe treba da obavi posao koji ne može da prepusti Bogu da ga obavi za njega. Bog je izvršenje ovog posla prepustio nama. To je posao svakog pojedinca; niko ne može da ga izvrši za drugoga. »Imajući dakle ovakva obećanja, o ljubazni! da očistimo sebe od svake poganštine tela i duha, i da tvorimo svetinju u strahu Božjemu.« (2. Korinćanima 7,1) Neumerenost u jelu je greh koji je zavladao ovim vekom. Neuzdržljiv apetit načinio je ljude i žene robovima, zamračio im um i do te mere otupio njihova moralna osećanja da više ne cene uzvišene istine Božje reči. Niske sklonosti zavladaše su ljudima i ženama.

Da bi postao spreman za preobraženje, Božji narod mora da poznaje sebe. On mora da poznaje svoje telo, da bi zajedno sa psalmistom mogao da uzvikne: »Hvalim te što sam divno sazdan.« Njegov apetit uvek mora da bude potčinjen moralnim i umnim silama. Telo treba da bude sluga umu, a ne um telu.

## Priprema za osveženje

(1867) 1T, 619.

36. Bog zahteva od svog naroda da se očisti od svake prljavštine tela i duha, i u strahu Gospodnjem usavrši svetost. Svi ravnodušni i koji izbegavaju ovaj posao, očekujući da Bog učini za njih ono što On zahteva da sami, učine za sebe, naći će se laki, kada krotki na Zemlji, koji su izvršavali Njegove sudove, budu zaštićeni u dan Gospodnjeg gneva.

Pokazano mi je da će se Božji narod naći nespreman, ako ne bude ulagao napore sa svoje strane, nego bude čekao da osveženje dođe na njega da otkloni njegova zla i ispravi greške; ako očekuje da

se tako očisti od prljavštine tela i duha i osposobi da sudeluje u glasnoj vici trećeg anđela. Osveženje ili Božja sila doći će samo na one koji su se pripremili za njega, obavljajući posao koji im je Bog dao, naime, čisteći se od svake prljavštine tela i duha, posvećujući se u strahu Gospodnjem.

### **Poziv onima koji oklevaju**

*(RH, 27. May 1902) C.H. 578.579.*

37. Istoriju Božjeg naroda pokvarilo je nesprovođenje ispravnih načela. Neprekidno nazadovanje u zdravstvenoj reformi uslovalo je veliki nedostatak duhovnosti koji je obeštastio Boga. Podignute su prepreke kakve se nikada ne bi videle, da je Božji narod hodao u svetlosti.

Hoćemo li mi koji imamo tako velike prednosti, dopustiti da ovaj svet bude ispred nas u zdravstvenoj reformi? Hoćemo li omalovažavati svoje umove i zloupotrebljavati svoje talente pogrešnim načinom ishrane? Hoćemo li prestatuati Božji sveti zakon popuštanjem sebičnim navikama? Hoće li naša nedoslednost postati predmet osude? Hoćemo li živeti tako nehrišćanskim životom da se naš Spasitelj stidi da nas nazove svojom braćom?

Zar nećemo radije obavljati lekarsko-misionarski posao, koji je u stvari Jevandjelje u praksi, živeći tako da Božji mir može da vlada u našim srcima? Zar nećemo ukloniti svaki kamen spoticanja ispred nogu nevernika, imajući uvek na umu pravo hrišćanstvo? Mnogo je bolje da se odrekemo hrišćanskog imena, nego da kažemo da smo hrišćani, a da u isto vreme popuštamo apetitu koji podstiče nesvete nagone.

Bog poziva svakog vernika da bez oklevanja posveti svoj život službi Gospodu. On poziva na odlučnu reformu. Sva stvorenja uzdišu pod prokletstvom. Božji narod treba da zauzme takvo mesto da bi mogao da raste u milosti, posvećujući istinom telo, dušu i duh. Kada raskine sa svakim popuštanjem koje narušava zdravlje, dobiće jasniji pojam o tome u čemu se sastoji prava pobožnost. Divna promena nastaće u verskom iskustvu.

### **Svi ćemo biti okušani**

*RH. 10. Feb. 1910.*

38. Veoma je značajno da svaki pojedinac među nama dobro izvrši svoj deo i izgradi pravilno mišljenje o tome šta treba da jedemo, pijemo i kako treba da živimo da bismo sačuvali zdravlje. Svi će biti iskušani tako da će se videti da li su prihvatili načela zdravstvene reforme ili pošli putem popuštanja sebi.

Neka niko ne misli da se prema ishrani može odnositi onako kako Mu se sviđa. Neka svi, koji sa vama sede za stolom, vide da poštuju načela pravilne ishrane, kao i sva druga načela, da bi se mogla otkriti Božja slava. Vi ne možete drukčije postupati, jer treba da izgradite karakter za budući, besmrtni život. Velike odgovornosti počivaju na svakoj ljudskoj duši. Shvatimo ove odgovornosti i časno ih nosimo u Gospodnje ime.

Svakome koji pada u iskušenje da popusti apetitu rekla bih: »Nemoj podleći iskušenju, već se opredeli za upotrebu zdrave hrane. Nauči da uživaš u zdravoj hrani.« Gospod pomaže onima koji teže da pomognu sebi; ali ako ljudi ne ulože naročite napore da slede Božju volju i nameru, kako On onda može da radi sa njima? Učinimo svoj deo, izgrađujući svoje spasenje sa strahom i drhtanjem - sa strahom i drhtanjem da ne bismo pogrešno postupali sa svojim telom, za koje smo obavezni pred Bogom da ga sačuvamo u što zdravijem stanju.

### Prava reforma je reforma srca

(1896) *Special Testimonies, Series A, No. 9, p. 54.*

39. Oni koji žele da rade u Božjoj službi ne treba da teže za svetskim uživanjima i sebičnim popuštanjima. Lekari u našim ustanovama moraju da budu prožeti živim načelima zdravstvene reforme. Dok Hristova milost ne postane načelo koje živi u srcu, ljudi nikada neće biti istinski umereni. Sve svečane obaveze učinjene u svetu tebe i tvoju suprugu neće načiniti reformatorima zdravlja. Samo doslovno uzdržavanje od hrane neće izlečiti vaše bolesne apetite. Brat i sestra ... neće postići umerenost u svemu, sve dok se njihova srca ne preobrazu Božjom milošću.

Okolnosti ne mogu da izvrše reformu. Hrišćanstvo predlaže reformu srca. Ono što Hristos radi iznutra, pokazaće se po nalogu obraćenog uma. Plan po kome je trebalo početi spolja, a zatim raditi unutra, uvek je propadao i uvek će propasti. Bog planira da sa vama počne u samom središtu svih teškoća, u srcu, i tada će iz srca izaći načela pravde; reforma će biti ostvarena spolja kao i unutra.

*Letter, 3. 1884.*

40. Oni koji uzdižu načela približavajući ih Božjoj naredbi u skladu sa svetlošću koju im je Bog dao preko svoje Reči i Svedočanstva Svoga Duha, neće promeniti način svoga delovanja da bi ispunili želje svojih prijatelja ili rođaka, bilo da je jedan, ili dva ili čitavo mnoštvo, onih koji žive u suprotnosti sa Božjim mudrim odredbama. Ako u ovom pogledu napredujemo u skladu sa načelima, ako se strogo pridržavamo pravila ishrane, ako kao hrišćani vaspitavamo svoj ukus prema Božjem planu, izvršićemo uticaj koji će ispuniti Božju nameru. Pitanje je: »Da li smo voljni da budemo pravi zdravstveni reformatori?«

(Vidi: 720)

### Pitanje od velikog značaja

(1909) *9T, 153-156.*

41. Dobila sam uputstvo da nosim vest o zdravstvenoj reformi celom našem narodu, jer su mnogi odstupili od prvobitne vernosti načelima zdravstvene reforme.

Bog želi da Njegova deca kao ljudi uzrastu do Hristove visine. Da bi to postigli oni moraju pravilno da koriste sve moći uma, duše i tela. Oni ne mogu dozvoliti da izgube išta od umne ili telesne snage.

Pitanje kako sačuvati zdravlje je pitanje prvorazrednog značaja. Kada u strahu Božjem proučavamo ovo pitanje, doznaćemo da je najbolje, kako za naš telesni, tako i za duhovni napredak, da vodimo računa o jednostavnosti u ishrani. Proučavajmo strpljivo ovo pitanje. Nama je potrebno znanje i rasuđivanje da bismo u ovom pogledu mudro napredovali. Prirodnim zakonima ne treba se odupirati, njih treba poslušati.

Oni koji su primili saznanje o zalima koja nastaju upotrebom mesne hrane, čaja, kafe i bogate, nezdravo pripremljene hrane i koji su odlučili da sa Bogom učine zavet žrtve, neće nastaviti sa popuštanjem želji za hranom za koju znaju da je nezdrava. Bog zahteva da se apetit očisti i pokaže samoodricanje u svemu što nije dobro. To je posao koji treba izvršiti pre nego što Njegov narod, kao savršeni narod, stane pred Njega.

Ostatak Božjeg naroda mora da bude obraćeni narod. Iznošenje ove vesti treba da pokrene obraćenje i posvećenje duša. U ovom pokretu treba da osetimo silu Božjeg Duha. To je divna,

određena vest; ona znači sve za one koji je prihvate i nju treba objaviti glasnom vikom. Treba da imamo pravu, postojanu vera u napredak ove vesti koja će uvećavati svoj značaj do kraja vremena.

Ima nekih vernika koji prihvataju pojedine delove Svedočanstava kao vest od Boga, a odbacuju one delove koji osuđuju njihova omiljena popuštanja. Ovakve osobe rade protiv svoga dobra i blagostanja Crkve. Osnovno je da hodamo u svetlosti dok imamo svetlost. Oni koji tvrde da veruju u zdravstvenu reformu, a ipak u svakodnevnom životu rade suprotno njenim načelima, ranjavaju svoje duše i ostavljaju rđav utisak na vernike i nevernike.

Svečana odgovornost počiva na onima koji poznaju istinu da sva njihova dela treba da odgovaraju njihovoj veri i da njihov život treba da bude čist i posvećen, a oni pripremljeni za rad koji u ovim poslednjim danima objavljivanja ove vesti, treba brzo izvršiti. Oni nemaju vremena ni snage za trošenje u popuštanju apetitu. Reči dopiru do nas sa ozbiljnošću koja obavezuje: »Pokajte se dakle, i obratite se da se očistite od greha svojih, da dođu vremena odmaranja od lica Gospodnjega.« (Dela 3,19) Među nama ima onih kojima nedostaje duhovnosti i koji će, ako se potpuno ne obrate, biti sigurno izgubljeni. Da li možemo dopustiti takav rizik?

Jedino Hristova sila može da preobrazi srce i um i zato svi koji žele da sa Njim učestvuju u novom životu u nebeskom carstvu, moraju to da iskuse. »Ako se ko nanovo ne rodi«, kaže Spasitelj, »ne može videti carstva Božjega.« (Jovan 3,3) Vera koja dolazi od Boga, jedina je vera koja vodi Bogu. Da bismo Mu ispravno služili, moramo biti rođeni Božanskim duhom. Ovo će nas učiniti opreznim. To će nam očistiti srce, obnoviti misli i stvoriti nove mogućnosti da upoznamo i ljubimo Boga. To će nam dati voljnu poslušnost svim Njegovim zahtevima. To je prava služba Bogu.

### **Budimo jedinstveni**

*Letter 48. 1902.*

42. Nama je povereno delo unapređivanja zdravstvene reforme. Gospod želi da Njegov narod živi u skladnoj zajednici. Kao što vam je poznato, treba da napustimo stanovište na kome po Božjem nalogu stojimo poslednjih 35 godina. Čuvajte se protivljenja delu zdravstvene reforme. Ono će napredovati zato što je to Božje sredstvo za smanjivanje patnji u našem svetu i za očišćenje Njegovog naroda.

Obratite pažnju na to kakav ćete stav zauzeti, da ne postanete uzročnici podela. Brate, čak iako propustiš da u svoj život i u život svoje porodice uneseš blagoslov držanja načela zdravstvene reforme, nemoj štetiti drugima time što se suprotiš svetlosti koju je Bog dao o ovom predmetu.

*(Special Testimonies, Series A, No. 7, p. 40) C.H. 561.562.*

43. Gospod je svom narodu dao vest o zdravstvenoj reformi. Ova svetlost obasjava njegov put već trideset godina; i Gospod ne može podržati svoje slugu na putu koji će biti protiv nje. On je nezadovoljan kada Njegove slugu rade u suprotnosti sa veću o ovom predmetu, koju im je dao da je predaju drugima. Može li On biti zadovoljan kada polovina radnika, koji rade na jednom mestu, uči da su načela zdravstvene reforme tako usko povezana sa Vešću trećeg anđela kao ruka sa telom, dok njihovi saradnici svojim životom, uče načelima koja su sasvim suprotna? Ovo je greh u Božjim očima...

Ništa ne može tako da obeshrabri Gospodnje stražare kao povezanost sa onima koji imaju umnu sposobnost i razumeju razloge naše vere, ali delom i primerom ispoljavaju ravnodušnost prema moralnim obavezama.

Ne možemo se neozbiljno odnositi prema svetlosti kojom je Bog obasjao zdravstvenu reformu, jer će oni koji to čine doživjeti štetu; niko ne može da se nada uspehu u Božjem delu, dok delom i primerom radi u suprotnosti sa svetlošću koju je Bog poslao.

(1867) 1T, 618.

44. Neophodno je da propovednici daju uputstva o umerenom životu. Oni treba da prikažu kako način ishrane, rada, odmora i odevanja jača zdravlje. Svi koji veruju u istinu za ove poslednje dane, moraju da učine nešto za ovaj predmet. On se tiče njih i Bog zahteva da se probude i zainteresuju za ovu reformu. On neće biti zadovoljan njihovim načinom života, ako ravnodušno proučavaju ovo pitanje.

### **Spoticanje o blagoslov**

(1867) 1T, 546.

45. Anđeo je rekao: »Izbegavajte telesne želje koje vojuju na dušu.« Vi ste se spotakli o zdravstvenu reformu. Vama se čini da je ona nepotrebnim dodatkom istini. To nije tako; ona je deo istine. Pred vama je posao koji se mora završiti, i koji je teži od svega što je do sada bilo stavljeno pred vas. Vi gubite dok oklevate i stojite po strani, propuštajući da primite blagoslov kao svoju prednost. Vi se spotičete o sam blagoslov koji je Nebo stavilo na vaš put da bi vam olakšalo napredak. Sotona vam sve ovo prikazuje u najneprijatnijem svetlu, podstičući vas da se borite protiv toga što bi se pokazalo kao vaše najveće dobro, i što bi doprinelo vašem telesnom i duhovnom zdravlju.

(Izgovor za rđava dela pod sotonskim uticajem - 710)

### **Razmišljanje o sudu**

*Letter, 135. 1902.*

46. Bog poziva dobrovoljce da stupe u Njegove redove. Bolesni ljudi i žene treba da postanu zdravstveni reformatori. Bog će saradivati sa svojom decom u čuvanju njihovog zdravlja, ako se budu pažljivo hranila, čuvajući se da ne preoptereće stomak. On je prirodni put milostivo učinio sigurnim i bezbednim, dovoljno širokim za sve koji njim hode. On je za održavanje našeg života dao korisne i zdrave proizvode zemlje.

Onaj koji ne pazi na uputstva koja je Bog dao u svojoj Reči i svojim delima, onaj koji ne sluša božanske zapovesti, nema potpuno iskustvo. On je bolestan hrišćanin. Njegov duhovni život je slab. On živi, ali njegov život lišen je lepote. On traći dragocene trenutke milosti.

Mnogi su naneli veliku štetu svom telu nepoštovanjem životnih zakona i možda se nikada neće oporaviti od posledica svoje nemarnosti; međutim čak i sada mogu da se pokaju i obrate. Čovek je pokušao da bude mudriji od Boga. On je postao zakon samome sebi. Bog nas poziva da obratimo pažnju na Njegove zahteve i da Ga više neobeščašćujemo time što ćemo sprečavati razvoj telesnih, umnih i duhovnih sposobnosti. Prerano propadanje i smrt rezultat su odvajanja od Boga i težnje za hodanjem putevima sveta. Onaj koji popušta samome sebi, mora da snosi kaznu. Na sudu ćemo videti da je Bog ozbiljno gledao kršenje zakona zdravlja. Tada, ako pogledamo unazad na tok svoga života i rada, videćemo koliko smo saznanja mogli steći o Bogu, kako smo plemeniti karakter mogli izgraditi, da smo Bibliju uzeli za svoga savetnika.

Gospod očekuje da Njegov narod postane mudar. Kada vidimo bedu, izopačenost i bolesti, koje su zahvatile svet kao rezultat nepoznavanja pravilne nege tela, da li se možemo uzdržati i ne upozoravati? Hristos je rekao da će kao što je bilo u vreme Nojevo, kada je Zemlja bila puna prestupa i iskvarena porokom, tako biti kada se bude pojavio Sin čovečiji. Bog nam je dao veliko svetlo i ako hodimo u njemu, videćemo Njegovo spasenje.

Potrebne su odlučne promene. Vreme je da ponizimo svoja gorda i samovoljna srca i tražimo Gospoda dok se može naći. Kao narod treba da ponizimo svoja srca pred Bogom; jer mrlje nedoslednosti stoje na našim delima.

Gospod nas poziva da se uskladimo sa Njim. Dan je uveliko prošao. Noć je blizu. Božji sudovi se već vide, kako na kopnu, tako i na moru. Drugo vreme milosti neće nam biti dato. Sada nema vremena za pogrešne poteze. Neka svako zahvali Bogu što još imamo priliku da oblikujemo karakter za budući večni život.

## **II. ISHRANA I DUHOVNOST**

### **Neumerenost je greh**

*(R.H. Jan. 25, 1881) C.H. 67)*

47. Neka se niko, ko tvrdi da je pobožan, ne odnosi ravnodušno prema zdravlju tela i neka se ne zavarava da neumerenost nije greh, i da neće uticati na njegovu duhovnost. Telesna i moralna priroda usko su povezane.

*(1905) M.H. 129.*

48. Gubitak Edema je posledica neumerene želje naših praroditelja. Umerenost u svemu mnogo više doprinosi našem vraćanju u Edem nego što to ljudi mogu da shvate.

*M.S, 49. 1897.*

49. Prekršaj telesnog zakona je prekršaj Božjeg zakona. Naš Tvorac je Isus Hristos. On je Tvorac našeg bića. On je stvorio ljudsko telo. On je Tvorac telesnih zakona i On je Tvorac moralnog zakona. Ljudsko biće koje je nemarno i lakomisleno prema navikama i postupcima koji se tiču njegovog telesnog života i zdravlja, greši Bogu. Mnogi koji tvrde da ljube Isusa Hrista ne pokazuju pravo poštovanje prema Njemu, koji je dao svoj život da ih spase od večne smrti. On nije cenjen, poštovan ni priznat. To se može videti u šteti koju nanose svome telu, prestupajući zakone koji vladaju njihovim bićem.

*(1876) 4T, 30.*

50. Neprekidno kršenje prirodnih zakona je neprekidno kršenje Božjeg zakona. Sadašnji teret bola i patnji koji vidimo svuda, sadašnja izvitoperenost, oronulost, bolesti i maloumnost koje su preplavile svet, u poređenju sa onim što bi mogao biti i što je Bog zamislio da bude, čine ga bolnicom. Današnjoj generaciji nedostaje umna, moralna i telesna snaga. Sva ova nesreća povećavala se iz naraštaja u naraštaj, jer je pali čovek odlučio da krši Božji zakon. Najveći gresi učinjeni su popuštanjem iskvarenom apetitu.

*(1880) 4T, 417.*

51. Neumerenost u jelu, piću, spavanju ili gledanju je greh. Skladan, zdrav napor svih telesnih i umnih snaga donosi sreću; i ukoliko su snage uzvišenije i čistije, utoliko je čistija i nepomućenija sreća.

(Bog beleži greh popuštanja - 246)

### **Kada je posvećenje nemoguće?**

*Health Reformer, March, 1978.*

52. Veliki deo svih slabosti koje muče ljudsku porodicu, ishod su ličnih rđavih navika, zbog voljnog neznanja ili zbog nepoštovanja svetlosti kojom je Bog rasvetlio zakone ljudskog postojanja. Nama je nemoguće da proslavimo Boga, dok god živimo kršeći zakone života. Srce ne može da se potpuno posveti Bogu, dok popušta pohlepnom apetitu. Obolelo telo i nesređen um, usled stalnog



popuštanja štetnoj pohlepi, čine nemogućim posvećenje duha i tela. Apostol je shvatio ulogu zdravog tela u uspešnom usavršavanju hrišćanskog karaktera. On kaže: »Nego morim telo svoje i trudim da kako sam drugima propovedajući izbačen ne budem.« (1. Korinćanima 9,27) On spominje rodove Duha među kojima je i umerenost. »A koji su Hristovi raspeše telo svoje sa slastima i željama.« (Galatima 5,24)

(Popuštanjem apetitu nećemo dostići hrišćansko savršenstvo - 356)

### **Hotimično neznanje povećava greh**

(1868) 2T, 70.71.

53. Naša je dužnost da znamo kako da sačuvamo telo u najboljem zdravlju. Sveta je dužnost živeti u svetlosti koju je Bog milostivo dao. Ako zatvorimo oči pred svetlošću iz straha da ćemo videti svoje mane, koje nismo voljni da odbacimo, naši gresi neće biti umanjeni, već uvećani. Ako se u jednom slučaju odbaci svetlost, ona će i u drugom biti zanemarena. Prestupanje zakona našeg tela, isto je toliko greh kao i kršenje jedne od Deset zapovesti, jer ne možemo da činimo ni jedno ni drugo, a da ne kršimo Božji zakon. Mi ne možemo da ljubimo Gospoda svim svojim srcem, dušom, mišlju i snagom i volimo svoj apetit i svoj ukus više nego što ljubimo Gospoda. Mi iz dana u dan smanjujemo svoju snagu za proslavljanje Boga, a On traži svu našu snagu, sav naš um. Svojim rđavim navikama smanjujemo svoju vlast nad životom, uprkos tome što tvrdimo da smo Hristovi sledbenici koji se pripremaju za besmrtnost.

Brate i sestro, vi morate da obavite posao koji niko ne može da obavi za vas. Probudite se iz usnulosti i Hristos će vam dati život. Promenite način svoga života, jela, pića i rada. Dok idete putem kojim ste godinama išli, ne možete jasno da uočite sveto i večno. Moć vašeg shvatanja je otupela, a vaš um je zamračen. Vi niste rasli u milosti i poznanju istine po prednosti koju ste imali. Niste napredovali u duhovnosti, već ste sve više i više padali u tamu.

R.H. June 18. 1895.

54. Čovek je bio kruna Božjeg stvaranja, stvoren po Božjem obličju i određen da bude Božja slika... Čovek je veoma drag Bogu, jer je stvoren prema Njegovom obličju. Ova činjenica treba da utisne u nas svest o važnosti poučavanja rečju i delom, o grehu koji je popuštanjem apetitu ili bilo kojem drugom grešnom običaju, oskrnavio telo, određeno da Boga predstavi svetu.

(Prirodni zakon jasno objavljen - 97)

### **Neposlušnost telesnom zakonu utiče na um**

(1909) 9T, 156.

55. Bog od svog naroda zahteva stalno napredovanje. Potrebno je da znamo da je popuštanje apetitu najveća prepreka umnom napretku i posvećenju duše. I pored svih naših izjašnjavanja za zdravstvenu reformu, mnogi između nas nepravilno se hrane.

(1905) M.H. 307.

56. Za Subotu ne treba spremati mnogo obilniju ili raznovrsniju hranu nego za ostale dane. Umesto toga, hrana mora da bude mnogo jednostavnija i treba manje jesti, da bi bistar um bio spreman da razume duhovne istine. Pretovaren stomak znači opterećen mozak. Najdragocenije reči

mogu se čuti, a slabo ceniti, zato što je razum pometen neodgovarajućom hranom. Obilnim jelom u Subotu, mnogi se onesposobljavaju, više nego što misle, za primanje svetih subotnih blagoslova.

(1882) 5T, 162-164.

57. Pokazano mi je da su neki naši sastanci pod šatorima daleko od toga da budu ono što je Gospod odredio da budu. Narod dolazi nespripreman za primanje Božjeg Svetog Duha. Sestre obično odvajaju mnogo vremena pre sastanka za pripremu haljina koje služe spoljnom ukrašavanju, dok sasvim zaboravljaju unutrašnje ukrašavanje, koje u Božjim očima ima veliku vrednost. Mnogo vremena takođe se odvaja za nepotrebno kuvanje, za pripremanje bogatih pita i kolača i drugih namirnica koje sigurno nanose štetu onima koji ih upotrebljavaju. Kada bi naše sestre pripremile dobar hleb i neku drugu vrstu zdrave hrane, i one i njihove porodice bile bi bolje pripremljene da cene reči života i mnogo prijemčivije za uticaj Svetog Duha.

Stomak je često pretovaren hranom, koja nije tako jednostavna kao ona koja se jede u domu u kome je posao koji se obavlja dvostruko ili trostruko veći. To prouzrokuje obamrlost uma i onesposobljava ga da ceni večne istine, i kada se sastanak završi, ostaju razočarani zato što nisu primili više Božjeg Duha... Neka priprema jela i odela bude drugorazredna, ali duboko ispitivanje srca neka počne još u domu.

(Popuštanje apetitu sprečava čoveka da shvati sadašnju istinu - 72)

(Popuštanje apetitu parališe čula - 227)

(Popuštanje apetitu izaziva otupelost uma - 209,226)

(Popuštanje apetitu onesposobljava čoveka za postavljanje i sprovođenje planova - 71)

(Popuštanje apetitu slabi duhovne, umne i fizičke snage dece - 346)

(Spavanje za vreme važnih propovedi - 222)

(Umerenom ishranom povećava se umna i moralna snaga - 85,117,206)

(Uticaj mesa na snagu uma - 678,680,682,686)

(Više o ishrani za vreme sastanaka pod šatorima - 124)

### Uticaj na razumevanje istine

(1868) 2T, 66.

58. Vama je potreban bistar, energičan um da biste mogli ceniti uzvišeni karakter istine, vrednost pomirenja i večne istine. Ako idete pogrešnim putem i popuštate rđavim navikama u jelu i tako oslabljujete umne snage, vi nećete ceniti spasenje i večni život, koji će vas nadahnuti da uskladite svoj život sa Hristovim životom; niti ćete učiniti ozbiljne, požrtvovane napore da se potpuno uskladite sa Božjom voljom, što zahteva Njegova Reč i potreba da vam On da moralnu spremnost za besmrtnost.

(1870) 2T, 364.

59. Čak iako ste strogi prema kvalitetu hrane, da li proslavljate Boga svojim telom i dušom koji pripadaju Njemu, uzimanjem takve količine hrane? Oni koji unose u želudac mnogo hrane i na taj način opterećuju organizam, ne mogu da cene istinu koju čuju i o kojoj treba da razmišljaju. Oni ne mogu da probude umrtvljenu osetljivost uma i shvate vrednost pomirenja i Veliku Žrtvu koja je učinjena za palog čoveka. Takvima je nemoguće da cene veliku, dragocenu i neiskazano bogatu nagradu koja je namenjena vernim pobednicima. Čulnom delu ne smemo nikada dopustiti da

upravlja moralnim i umnim delom naše prirode.

(1867) 1T, 548,549.

60. Neki popuštaju pohlepnom apetitu, koji vojuje protiv duše i koji je stalna prepreka njihovom duhovnom napretku. Njihova savest stalno ih optužuje, i onda kada se govori o pravoj istini gotovi su da se uvrede. Oni sami sebe osuđuju i smatraju da su predmeti propovedi namerno izabrani, sa ciljem da pogode njihov slučaj. Oni se smatraju ožalošćenima i uvređenima i sami se udaljavaju od zajednice svetih. Oni napuštaju sastanke, jer im tada savest nije tako uznemirena. Oni brzo izgube zanimanje za sastanke i ljubav prema istini, i ukoliko se potpuno ne promene, vратиće se i zauzeti svoj položaj u pobunjenom mnoštvu, koje stoji pod crnom sotoninom zastavom. Kada bi razapeli svoje telesne želje koje vojuju na dušu, našli bi se izvan opasnosti i strele istine ne bi ih ranile. Međutim, popuštajući pohlepnom apetitu i negujući svoje idole, postaju meta strelama istine i kad god se izgovori istina, oni bivaju ranjeni...

Upotreba neprirodnih, nadražujućih sredstava razorno deluje na zdravlje i otupljuje um tako da nije u mogućnosti da ceni večne istine. Oni koji čuvaju ove idole ne mogu pravilno da cene spasenje koje je Hristos ostvario životom samoodricanja, neprekidnih patnji i poruge i na kraju žrtvovanjem svog bezgrešnog života za spasenje čoveka od smrti.

(1870) 2T, 486.

61. Maslac i meso nadražuju. Oni su oštetili stomak i izopacili ukus. Osetljivi moždani živci su umrtvljeni, a čulni apetit je ojačao na štetu moralnih i umnih sposobnosti. Ove više, nadzorne sile slabe, tako da se večne istine ne mogu raspoznati. Paraliza je umrtvila duhovnost i posvećenje. Sotona likuje kada uoči koliko lako uz pomoć apetita može da ude i nadgleda razumne ljude i žene preko kojih je Bog hteo da izvrši dobro i veliko delo.

(Neumerenima je nemoguće da cene pomirenje - 119)

(Neumereni ne može da prihvati posvećujući uticaj istine - 780)

### **Delovanje na shvatanje i odlučivanje**

(1900) COL, 346.

62. Sve što smanjuje telesnu snagu, slabi i um i čini ga manje sposobnim da pravi razliku između dobra i zla. Mi postajemo manje sposobni da se opredelimo za dobro i smanjuje nam se snaga volje da činimo ono što znamo daje pravo.

Zloupotreba telesnih snaga skraćuje vremensko razdoblje u kome naš život može da bude upotrebljen na slavu Boga. To nas onesposobljava da dovršimo posao, koji nam je Bog dao da ga obavimo.

(1890) C.T.B.H. 159.

63. Oni koji se, iako imaju svetlost o jednostavnoj ishrani i odevanju, o poslušnosti prema moralnim i fizičkim zakonima, ipak okreću od svetlosti, koja ukazuje na njihovu dužnost, izbegavaće i druge dužnosti. Izbegavanjem krsta koji treba da ponesu, da bi se uskladili sa prirodnim zakonom, oni otupljuju savest, a da bi izbegli sramotu, oni će prekršiti i Deset zapovesti. Neki nisu voljni da podnesu krst i sramotu.

(1864) *Sp. Gifts IV, 148.149.*

64. Oni koji navlače bolesti ugađanjem sebi nemaju zdravo telo i um. Oni ne mogu da ocene dokaze u prilog istini i shvate Božje zahteve. Naš Spasitelj neće pružiti svoju ruku tako nisko da takve podigne iz njihovog uniženog stanja, dok oni, padajući sve niže, uporno nastavljaju svojim putem.

Svima je upućen zahtev da učine sve što mogu da bi sačuvali zdravo telo i zdrav um. Ako budu zadovoljavali svoj veliki apetit i time otupeli svoja osećanja i pomračili moć opažanja, tako da nisu u stanju da cene uzvišeni Božji karakter ili nadu zadovoljstvo u proučavanju Njegove Reči, mogu biti sigurni da Bog neće primiti njihovu nedostojnu žrtvu, kao što nije primio ni Kainovu. Bog zahteva da se očiste od svake prljavštine tela i duha, posvećujući se u strahu Gospodnjem. Kada čovek učini sve što je u njegovoj moći da čuva zdravlje, time što se odrekao apetita i strasti s ciljem da ima zdrav um i posvećene misli, da bi mogao da prinese Bogu žrtvu u pravdi, tada je spasen samo čudom Božje milosti, kao što je bio spasen i kovčeg na burnim talasima. Noje je izgradnjom sigurnog kovčega učinio ono što je Bog zahtevao od njega, a onda je Bog učinio ono što čovek nije mogao da učini - sačuvao je kovčeg svojom čudotvornom silom.

(1867) *1T, 618.619.*

65. Zlostavljanje želuca popuštanjem apetitu izvor je većine iskušenja u Crkvi. Oni koji nerazumno i neumereno jedu i rade, nerazumno govore i postupaju. Neumeren čovek ne može da bude strpljiv čovek. Čoveku nije potrebno da pije alkoholna pića da bi postao neumeren. Greh neumerenog jedenja, čestog jedenja, preobilnog uzimanja bogate i nezdrave hrane, onemogućuje zdrav rad probavnih organa, utiče na mozak i izopačuje rasuđivanje, sprečavajući razumno, smireno, zdravo razmišljanje i delovanje. Ovo je nepresušni izvor iskušenja u Crkvi. Stoga, da bi Božji narod izgradio pravilan odnos prema Njemu, da Ga može proslaviti i svojim telom i dušom, koji pripadaju Njemu, on mora da se potpuno odrekne ugađanja svom apetitu i pokaže umerenost u svemu. Tada će moći da shvati istinu u svoj njoj lepoti i jasnosti, da je sprovede u svoj život i razboritim, mudrim i poštenim životom oduzme neprijatelju naše vere priliku da sramoti istinu.

(1870) *2T, 404.*

66. Brate i sestro G. probudite se, molim vas. Vi niste prihvatili svetlost zdravstvene reforme i ne postupate u skladu sa njom. Da ste obuzdali svoj apetit, uštedeli biste mnogo posebnog truda i troškova, i postigli ono što ima mnogo veći značaj - sačuvali biste bolje telesno zdravlje i veću umnu snagu, pa biste bolje cenili večne istine: imali bistriji um za ocenu dokaza u prilog istini i bili spremniji da drugima iznesete razlog nade koja je u vama.

(1867) *1T, 487-489.*

67. Neki su se rugali ovom delu reforme, govoreći da je sve to nepotrebno, da je to bilo uzbuđenje izazvano da odvrati um od sadašnje istine. Govorili su da je to odlaženje u krajnosti. Takvi ne znaju šta govore. Da li pobožni ljudi i žene, bolesni od glave do pete, čije su telesne, umne i moralne snage oslabljene popuštanjem iskvarenom apetitu i prekomernom radu, mogu da ocene dokaze u prilog istini i shvate Božje zahteve? Ako su njihove moralne i umne sposobnosti pomračene, oni ne mogu da ocene vrednost pomirenja ili uzvišeni karakter Božjeg dela, niti mogu da uživaju u proučavanju Njegove reči. Kako jedan nervozan čovek, koji pati od slabog varenja, može da bude spreman da u poniznosti i strahu uvek odgovori svakom čoveku koji ga zapita za

razlog njegove nade? Takav čovek brzo će se zbuniti i uzбудiti i svojom bolesnom uobraziljom biti doveden u položaj da posmatra pojmove u potpuno pogrešnom svetlu, a usled nedostatka poniznosti i blagosti, koja je krasila Isusov život, izazvati nepoštovanje svoga zvanja u raspravi sa nerazboritim ljudima? Posmatrajući sve to sa uzvišenog verskog stanovišta, moramo postati potpuni reformatori da bismo bili slični Hristu.

Videla sam da je naš nebeski Otac svetlošću o zdravstvenoj reformi izlio na nas veliki blagoslov, da bismo mogli poslušati zahteve koje nam upućuje i proslaviti Ga u svom telu i duši, koji Mu pripadaju, i na kraju stati bez mane pred Božji presto. Naša vera zahteva da uzdignemo načela i krenemo napred. Dok mnogi pitaju za put kojim idu drugi zdravstveni reformatori, oni, kao razumni ljudi, treba da učine nešto sami. Naš rod je u žalosnom stanju, jer pati od raznih bolesti. Mnogi su nasledili bolesti i veoma pate zbog rđavih navika svojih roditelja, pa ipak, u odnosu na sebe i svoju decu, produžavaju tim rđavim putem. Oni ne znaju ništa o sebi. Oni su bolesni i ne znaju da im njihove rđave navike pričinjavaju velike patnje.

Još uvek ima vrlo malo onih koji su se toliko probudili i postali sposobni da shvate koliko njihove navike u ishrani odlučujuće utiču na njihovo zdravlje, njihov karakter, njihovu korisnost u ovom svetlu, i na njihovu večnu sudbinu. Videla sam da je dužnost onih koji su primili svetlost sa Neba i osetili blagodat hodanja u njoj, da pokažu veće zanimanje za one koji još uvek pate usled nedostatka znanja. Oni koji svetkuju Subotu i koji očekuju skoro pojavljivanje svoga Spasitelja, treba da budu poslednji koji će pokazati nedostatak zanimanja za ovo veliko delo reforme. Ljude treba poučiti i propovednici i narod treba da osete da teret dela leži na njima, da pokrenu ovo pitanje i da ga podstaknu u životu drugih.

*Letter 93. 1898.*

68. Telesne navike imaju veliki uticaj na uspeh svakog pojedinca. Ukoliko se pažljivo hranite, ukoliko je hrana, koja održava telo u skladnoj živosti, jednostavnija i nenadražujuća, utoliko će jasnije biti vaše shvatanje dužnosti. Potrebno je izvršiti pažljivu proveru svake navike, svakog postupka, inače će bolesno stanje tela baciti senku preko svega.

*MS, 129. 1901.*

69. Naše telesno zdravlje održava se onim što jedemo. Ako naš apetit nije pod nadzorom posvećenog uma, ako nismo umereni u svemu što jedemo i pijemo, nećemo imati umno i telesno zdravlje za proučavanje Reči sa ciljem da naučimo ono što Pismo kaže - Šta da činim da nasledim večni život? Svaka nezdrava navika prouzrokuje nezdravo stanje organizma, a osetljiva živa mašina želuca biće oštećena i neće biti u stanju da ispravno obavi svoj posao. Ishrana je u tesnoj vezi sa iskušenjem i padom u greh.

*(1869) 2T, 202.203.*

70. Ako je Spasitelj ljudi u svojoj božanskoj sili, osećao potrebu za molitvom, koliko više slabi, grešni smrtnici treba da osećaju potrebu za molitvom - za usrdnom, stalnom molitvom! Kada je bio u najstrašnijem iskušenju, Hristos ništa nije jeo. On se poverio Bogu pa je ozbiljnom molitvom i savršenim potčinjavanjem volji svoga Oca, izašao kao pobednik. Oni koji veruju u istinu za ove poslednje dane, treba više od svih hrišćana koji to tvrde da jesu - da slede veliki Primer u molitvi.

»Dosta je učeniku da bude kao učitelj njegov i služi kao gospodar njegov.« (Matej 10,25) Na naše stolove često stižu đakonije, koje nisu ni zdrave ni neophodne, zato što to više volimo nego

samoodricanje, oslobođenje od bolesti i zdravlja uma. Isus je od svoga Oca ozbiljno tražio silu. Ovo je Božji Sin čak i za sebe smatrao vrednijim, nego da sedi za najraskošnijim stolom. On nam je dokazao da je molitva osnov za dobijanje snage za borbu protiv sila mraka i izvršenje posla koji nam je dodeljen. Naša sopstvena snaga je slabost, ali ona koju nam daje Bog je silna i svako ko je primi biće više nego pobednik.

(Popuštanje apetitu rastrojava um - 237)

(Popuštanje apetitu otupljuje savest - 72)

### **Delovanje ishrane na uticaj i korisnost**

*MS, 93. 1901.*

71. Velika je šteta što je želudac često, onda kada treba pokazati najveće samoodricanje, pretrpan gomilom nezdrave hrane koja se raspada, ležeći u njemu. Patnje želuca utiču na razum. Čovek koji se nerazborito hrani, ne shvata da se onesposobljava za davanje mudrih saveta, za postavljanje planova za bolji napredak Božjeg dela. Međutim, to je tako. On ne može da razlikuje duhovno, i na sastancima odbora kada treba da kaže »da« i »amin«, on kaže »ne«. On daje predloge koji su daleko od cilja. Hrana koju je jeo umrtvila je njegovu umnu snagu.

Ugađanje samome sebi sprečava čoveka da svedoči za istinu. Zahvalnost koju izražavamo Bogu za Njegove blagoslove u velikoj meri je pod uticajem hrane koju unosimo u želudac. Popuštanje apetitu izaziva rasprave, neslogu, nesporazume i mnoga druga zla. Izgovaraju se nestrpljive reči, čine neljubazna dela, nepoštene spletke, strasti dolaze do izražaja i to sve zbog toga što su moždani nervi oboleli zbog zloupotrebe želuca.

*(1870) 2T, 368.*

72. Neki ne mogu da shvate neophodnost potrebe za uzimanjem jela i pića na slavu Bogu. Popuštanje apetitu utiče na njih u svim vidovima života. To se vidi u njihovoj porodici, u njihovoj crkvi, na molitvenim sastancima i u ponašanju njihove dece. To je nesreća njihovog života... Ne možete učiniti ništa da shvate istine za ove poslednje dane. Bog se obilno postarao za održavanje i sreću svih svojih stvorenja; da Njegovi zakoni nisu nikada prestupljeni, i da su svi radili u skladu sa božanskom voljom, tada bi zdravlje, mir i sreća zamenili nesreću i neprekidno zlo.

*(1875) 3T, 486.487.*

73. Spasitelj sveta je znao da će popuštanje apetitu doneti telesnu slabost i da će tako umrtviti opažanje da će sveto i večno ostati nezapaženi. Hristos je znao da će se svet odati žderanju i da će takvo popuštanje izopačiti moralne snage. Ako je u ljudskom rodu popuštanje apetitu bilo tako snažno da je, Božjem sinu bilo potrebno da posti gotovo šest sedmica, da bi radi čoveka slomio njegovu moć, kakav posao tek predstoji svakom hrišćaninu da bi mogao da pobedi kao što je Hristos pobedio! Sila iskušenja u popuštanju izopačenom apetitu može da se meri jedino neiskazanom Hristovom patnjom za vreme tog dugog posta u pustinji.

Hristos je znao da mora, da bi uspešno izvršio plan spasenja, da otpočne posao spasavanja čoveka samo tamo gde je propast počela. Adam je pao zbog popuštanja apetitu. Da bi u čoveka utisnuo obavezu poslušnosti Božjem zakonu, Hristos je svoje delo spasenja otpočeo reformom čovekovih telesnih navika. Gubljenje vrline i degeneracija čovečanstva mogu se uglavnom pripisati popuštanju izopačenom apetitu.

### Naročite odgovornosti i iskušenja propovednika

Svi imaju svečanu obavezu da pobeđe apetit, a naročito propovednici koji propovedaju istinu. Njihova korisnost biće mnogo veća ako budu vladali svojim apetitom i strastima, a njihove umne i moralne snage biće jače ako telesni rad spoje sa umnim naporom. Sa strogo umerenim navikama i združenim umnim i telesnim radom, oni bi mogli da izvrše mnogo više posla i sačuvaju bistrinu uma. Ako bi dalje nastavili sa takvim načinom života, njihove misli i reči tekle bi mnogo slobodnije, njihova verska iskustva bila bi mnogo snažnija, a uticaj koji bi vršili na svoje slušaoce mnogo upečatljiviji.

Neumerenost u jelu, čak i onda kada su jela kvalitetna, imaće poguban uticaj na telo i otupiće vrlo osetljiva i sveta osećanja.

*Undated, MS. 88.*

74. Neke osobe donose na sastanke pod šatorima hranu koja je nepodesna za takve prilike: bogate kolače, pite i razna jela koja će poremetiti probavu zdravog, radnog čoveka. Svakako, najbolje se namenjuje propovedniku. Ljudi to namenjuju njegovom stolu ili ga pozivaju za svoj sto. Na taj način propovednici padaju u iskušenje i u velikim količinama uzimaju štetnu hranu. Tako je njihova delatnost na sastancima pod šatorom smanjena, a mnogi obolevaju od lošeg varenja.

Propovednik treba da odbije ovo dobronamerno, ali nemudro gostoprinstvo, čak i onda ako se izloži opasnosti da izgleda neučtiv. Ljudi treba da se odlikuju pravom ljubaznošću i da ga ne dovode u takvo iskušenje. Oni greše kada nezdravom hranom kušaju propovednika. Dragoceni talenti na taj način izgubljeni su za Božje delo, a mnogi su do kraja života lišeni polovine svoje snage i svojih sposobnosti. Propovednici, više nego drugi, treba da štede snagu uma i živaca. Oni treba da izbegavaju svaku hranu i piće koji mogu da nadražuje živce. Nadražaj će biti praćen potištenošću; popuštanje želji pomračiće um stvarajući teške i zbrkane misli. Niko ne može da postane uspešan radnik u duhovnom poslu sve dok se ne pridržava stroge umerenosti u svojim navikama u ishrani. Bog ne može da dopusti da Njegov Sveti Duh počiva na onima koji, znajući kako treba da jedu da bi bili zdravi, uporno ostaju na putu koji će oslabiti njihov um i telo.

#### »Sve na slavu Božju činite«

*(1896) Special Testimonies, Series A, No. 9. p. 58.*

75. Nadahnut Božjim Duhom, apostol Pavle piše da »što god činimo«, čak i onda kada jedemo ili pijemo, treba da činimo sa osećanjem odgovornosti da to »činimo na slavu Bogu«, a ne da proslavimo izopačeni apetit. Svaki deo čovekovog tela treba čuvati; mi treba da se čuvamo, inače će ono što unosimo u želudac potisnuti iz uma uzvišene i svete misli. Zar sa sobom ne mogu da postupam kako mi se sviđa - pita neko, kao da mi težimo da im uskratimo veliko dobro, dok im izlažemo potrebu za razumnim uzimanjem hrane i usklađivanjem svih njihovih navika sa zakonima koje je Bog ustanovio.

Postoje prava koja pripadaju svakom pojedincu. Mi posedujemo ličnost i obeležja koja su isključivo naša. Niko svoju ličnost ne može da poistoveti sa ličnošću nekog drugog. Svako za sebe mora da radi prema uputstvima sopstvene savesti. Za svoju odgovornost i uticaj, neposredno odgovaramo Bogu zato što naš život potiče od Njega. Ovo nismo dobili od ljudi, već samo od Boga. Mi smo Njegovi stvaranjem i spasenjem. Čak i naše telo nije naše vlasništvo da bismo sa njim

postupali kako nam se sviđa, da bismo ga sakatili navikama koje ga vode propadanju, onemogućavajući mu da savršeno služi Bogu. Naši životi i sve naše sposobnosti pripadaju Njemu. On se za nas brine svakog trenutka; On održava živo postrojenje u radu. Kada bi nam bilo dopušteno da samo jedan trenutak upravljamo njim, mi bismo umrli. Mi potpuno zavisimo od Boga.

Ako shvatimo svoj odnos prema Bogu i Njegov odnos prema nama, usvojili smo veliku pouku. Reči »i niste svoji, jer ste kupljeni skupo«, treba da žive u našem pamćenju, da bismo mogli da priznamo Božje pravo na naše talente, našu svojinu, naš uticaj, našu ličnost. Mi treba da naučimo da pravilno postupamo sa ovim Božjim darom u mislima, u duši, u telu, da bismo kao Hristova otkupljena svojina mogli da Mu obavljamo dobru, miomirisnu službu.

(1868) 2T, 60.

76. Svetlost je obasjala vaš životni put u odnosu na zdravstvenu reformu, i dužnost koja u ovim poslednjim danima počiva na Božjem narodu je da pokaže umerenost u svemu. Videla sam da ste bili u broju onih koji će se okrenuti da uoče svetlost i isprave svoj način ishrane i rada. Pošto je svetlost istine primljena i sprovedena, ona će izazvati potpunu reformu u životu i karakteru svih onih koji su posvećeni njome.

### Odnos prema pobedonosnom životu

Y.I. May 31. 1894.

77. Uzimanje hrane i pića, kao i oblačenje neposredno utiču na naš duhovni napredak.

(1905) M.H. 280.

78. Mnoge namirnice koje su neznabošci slobodno upotrebljavali, bile su zabranjene Izrailjcima. Razlika nije samovoljno načinjena. Ono što je bilo zabranjeno, bilo je nezdravo. Činjenica da je to bilo proglašeno nečistim, ukazivala je na pouku da upotreba štetne hrane obesvećuje. Ono što upropašćuje telo, može da upropasti i dušu. To onesposobljava čoveka za zajednicu sa Bogom i čini ga nedostojnim za uzvišenu i svetu službu.

Health Reformer, September, 1871.

79. Božji Duh ne može da nam pritekne u pomoć i da nam pomogne u usavršavanju hrišćanskog karaktera, sve dok popuštamo apetitu na štetu zdravlja i ponosu da vlada u životu.

(1870) 2T, 400.

80. Svi sudeonici u božanskoj prirodi izbeći će pokvarenost koja je pohlepom došla na svet. Onima koji popuštaju apetitu nemoguće je da postignu hrišćansko savršenstvo.

R.H. Jan. 25. 1881.

81. To je pravo posvećenje. To nije samo teorija, osećanje, niz reči, nego živo, delotvorno načelo koje ulazi u svakidašnji život. Ono zahteva da naše navike u ishrani i oblačenju očuvaju telesno, umno i moralno zdravlje, da bismo mogli da prinesemo Bogu svoje telo - ne kao žrtvu iskvarenu rđavim navikama, nego »živu ... svetu, ugodnu Bogu«.

(Vidi: 254)



(1900) 6T, 372.

82. Naše navike u jelu i piću pokazuju da li smo od sveta, ili smo u broju onih koje je Gospod svojom moćnom istinom odvojio od sveta.

Letter 135. 1902.

83. Neumerenost u jelu pokreće oronulost i potkrada slavu koja pripada Bogu. Zbog nedostatka samoodricanja, mnogi u Božjem narodu nesposobni su da dostignu visoki uzor duhovnosti, koji je On stavio pred njih, i pored toga što se kaju i što su obraćeni, cela večnost svedočiće o gubitku koji su pretrpeli popuštajući sebičnosti.

(1909) 9T, 165.166.

84. O kako, mnogi gube najbogatije blagoslove u zdravlju i duhovnim darovima koje Bog čuva za njih! Postoje mnoge duše koje se revno bore za naročite pobjede i naročite blagoslove u želji da ostvare nešto veliko. One smatraju da za ovo u molitvi i suzama treba da vode tešku borbu. Proučavajući Pismo sa molitvom i u nameri da saznaju izraženu Božju volju i od srca je prihvate, ove osobe bez ikakve nedoumice ili popuštanja sebi, naći će odmor. Svi veliki bolovi, sve suze i borbe neće im doneti blagoslov za kojim čeznu. »Ja« se mora sasvim pokoriti. Oni treba da izvrše posao koji su dobili, koristeći obilje Božje milosti koje je obećano svima koji sa verom traže.

»Ko hoće da ide za mnom neka se odreće sebe i uzme krst svoj i ide za mnom.« (Luka 9,23) Sledimo Spasitelja u Njegovoj jednostavnosti i samoodricanju. Uzdignimo Čoveka sa Golgote rečima i svetim životom! Spasitelj neposredno prilazi onima koji se posvećuju Bogu. Ako je ikada bilo vreme u kome je bio potreban rad Božjeg Duha na našem srcu i životu, onda je to danas. Držimo se čvrsto ove božanske sile da bismo imali snage da živimo životom svetosti i predanja.

(1875) 3T, 491.492.

85. Naši prvi roditelji izgubili su Edem zbog popuštanja apetitu, pa je zato naša jedina nada da povratimo Edem čvrstim odricanjem apetitu i strasti. Umerena ishrana i nadzor nad svim strastima, sačuvaće um i dati moralnu snagu, osposobljavajući ljude da sve svoje sklonosti stave pod nadzor viših sila i uspešno rasuđuju između dobra i zla, između svetog i običnog. Svi koji pravilno shvate žrtvu koju je podneo Isus, napuštanjem svog doma na Nebu i dolaskom na ovaj svet, da bi svojim životom pokazao čoveku kako da se odupre iskušenju, radosno će se odreći sebe i izabrati da postanu sudeonici sa Hristom u Njegovim patnjama.

Strah Gospodnji je početak mudrosti. Oni koji pobjede, kao što je Hristos pobjedio, moraće stalno da se čuvaju sotoninih iskušenja. Želje i strasti treba ograničiti i staviti pod nadzor rasvetljene savesti da bi um postao nepogrešiv, moć opažanja jasna, tako da se sotoniska dela i njegove zamke ne tumače kao Božje providenje. Mnogi žele konačnu nagradu i pobjedu koju će dobiti pobjednici, ali nisu voljni kao njihov Izvavitelj, da podnose napor, oskudicu i samoodricanje. Samo poslušnošću i neprekidnim naporom pobićemo kao što je Hristos pobjedio.

Sila koja nadgleda apetit, potvrdiće propast hiljada ljudi koji su pobjedom u ovom kušanju mogli da steknu moralne sile, pomoću kojih bi izvojevali pobjedu nad svakim drugim sotoniskim iskušenjem. Međutim, oni koji robuju apetitu neće uspjeti u usavršavanju hrišćanskog karaktera. Stalno čovekovo prestupanje koje čini tokom šest hiljada godina urodilo je bolešću, mukom i smrću. Sotoniska iskušenja da popustimo apetitu biće sve snažnija i biće nam sve teže da ih pobićemo, kako se približavamo kraju vremena.

(C.T.B.H. 10) (1890) CH, 22.

86. Onaj koji ceni svetlost koju mu je Bog dao o zdravstvenoj reformi, ima značajnu pomoć u poslu posvećenja istinom i pripremi za besmrtnost.

(Povezanost jednostavne hrane i duhovnog rasuđivanja - 119)

(Nekontrolisani apetit slabi otpornost prema iskušenjima - 237)

(Zidove samosavlđivanja ne treba rušiti - 260)

(Mesna hrana prepreka duhovnom napredovanju - 655,656,657,660,682,683,684,688)

(Sila za pobjedu nad drugim iskušenjima daje se onima koji su pobedili apetit - 253)

(Oblikovanje karaktera sprečeno nepravilnom brigom o želucu - 719)

# ODNOS IZMEĐU HRANE I MORALA

## Moralna nečistota u staro doba

(1864) *Sp. Gifts IV, 121.*

87. Ljudi koji su živeli pre potopa jeli su hranu životinjskog porekla i ugađali svojim strastima, sve dok se čaša njihovog bezakonja nije napunila i Bog potopom očistio Zemlju od moralne nečistote...

Greh je od čovekovog pada stalno rastao. Dok je nekolicina ostala verna Bogu, dotle je većina pokvarila svoj put pred Njim. Sodom i Gomor uništeni su zbog svoje strašne poročnosti. Oni su popuštali uzde svom neumerenom apetitu, svojim iskvarenim strastima, dok nisu toliko pali, a njihovi gresi postali tako gnusni da je njihova čaša bezakonja postala prepuna, a oni uništeni vatrom sa Neba.

(1873) *3T, 163.164.*

88. Gresi koji su u Nojevo doba navukli Božji gnev na svet, postoje i u našem vremenu. Savremeni ljudi i žene izjednačavaju svoje jelo i piće sa žderanjem i pijanstvom. Ovaj rasprostranjeni greh, popuštanje izopačenom apetitu, razbuktao je strasti ljudi Nojevog doba i doveo do opšte pokvarenosti, a njihova neobuzdanost i prestup doprli do Neba, pa je Bog potopom oprao Zemlju od njene moralne nečistote.

Isti gresi žderanja i pijanstva umrtvili su moralnu osetljivost stanovnika Sodoma, tako da je zlo postalo naslada stanovnika tog rđavog grada. Hristos zbog toga opominje svet: »Tako kao što bi u dane Lotove; jeđahu, pijahu, kupovahu, prodavahu, sađahu, zidahu; a u dan kad iziđe Lot iz Sodoma, udari ogranj i sumpor iz neba i pogubi sve. Tako će biti i u onaj dan kad će se javiti sin čovečiji.« (Luka 17,28-30)

Hristos je ovde ostavio vrlo važnu pouku. U svojim poukama On nije podsticao ravnodušnost. Njegov primer je suprotan ovome. Hristos je bio ozbiljan radnik. Njegov život je bio život samoodricanja, marljivosti, istrajnosti, vrednoće i štedljivosti. On je ukazao na opasnost koja nastaje onda kada jelo i piće učinimo najvažnijim. On otkriva ishod popuštanja apetitu. Moralne sile su oslabljene, tako da greh više ne izgleda kao greh. Grehu se povlađuje i niske strasti upravljaju razumom, dok opšta pokvarenost ne iskoreni dobra načela i pobude i dok ne pohuli na Boga. Sve je to posledica prekomernog jela i pića. To je pravi tok događaja za koje On kaže da će nastati u vreme Njegovog drugog dolaska.

Da li će ljudi i žene biti opomenuti? Da li će paziti na svetlost ili će postati robovi apetitu i strastima? Hristos stavlja pred nas ono što je uzvišenije, za što treba da se trudimo, a ne samo za ono što ćemo jesti, piti i u šta ćemo se odenuti. Jelo, piće i oblačenje postali su izraz takve preteranosti koja se uvrstila u grehove poslednjih dana, predstavljajući tako jedan od znakova Hristovog skorog dolaska. Vreme, novac i snaga koji pripadaju Bogu, a nama povereni, rasipaju se uzaludnim preterivanjem u odevanju i u zahtevima izopačenog apetita, koji smanjuje životne snage i donosi patnje i propadanje. Svoje telo ne možemo prineti kao živu žrtvu Bogu, dok je puno iskvarenosti i bolesti zbog našeg popuštanja grehu.

### Opšte propadanje - ishod neobuzdanog apetita

(1864) *Sp. Gifts IV, 124.*

89. Mnogi se čude što se ljudski rod toliko telesno, umno i moralno degenerisao. Oni ne razumeju da je kršenje Božjeg zakona i uredbe, kao i kršenje zakona zdravlja izazvalo ovu degeneraciju. Ovakvo kršenje Božjih zapovesti izazvalo je povlačenje Njegove ruke spremne za pomoć.

Neumerenost u jelu i piću i popuštanje strastima umrtvili su uzvišena osećanja, tako da je sveto stavljeno u isti red sa običnim.

(1864) *Sp. Gifts IV, 131.*

90. Oni koji su dopustili proždrljivosti da ih zarobi, često idu još dalje i ponižavaju sebe popuštanjem svojim iskvarenim strastima koje su pokrenute neumerenim jelom i pićem. Oni su popustili uzde ponižavajućim strastima, zbog čega zdravlje i um veoma trpe. Sposobnost rasuđivanja u velikoj meri razorena je rđavim navikama.

*Health Reformer, October 1871.*

91. Neumerenost u jelu i piću i nepravilno oblačenje izopačuju um, kvare srce i odvede plemenite osobine duše u ropstvo životinjskim strastima.

*R.H. Jan. 25. 1881.*

92. Neka svako, koji tvrdi da je pobožan, ne posmatra ravnodušno zdravlje tela i ne zavarava samog sebe da neumerenost nije greh i da neće uticati na njegovu duhovnost. Između telesne i moralne prirode postoji čvrsta veza. Telesnim navikama snižava se ili uzdiže merilo vrline. Neumereno jedenje čak i najbolje hrane, izazvaće bolesno stanje moralnih osećanja.

Međutim, ako hrana nije najzdravija, učinak će biti još štetniji. Bilo koja navika, koja ne potpomaže zdravu delatnost u ljudskom telu, ponižava uzvišene i plemenite sposobnosti. Rđave navike u jelu i piću vode do pogrešaka u mišljenju i radu. Popuštanje apetitu jača životinjske sklonosti, dajući im nadmoć nad umnim i duhovnim silama.

»Ljubazni! molim vas kao došljake i goste, da se čuvate od telesnih želja, koje vojuju na dušu.« (1. Petrova 2,11) To je jezik apostola Petra. Mnogi smatraju da se ova opomena odnosi samo na razvratne; međutim, ona ima šire značenje. Ona čuva od svakog štetnog popuštanja apetitu ili strastima. To je najmoćnija opomena protiv upotrebe nadražujućih i opojnih sredstava kao što su čaj, kafa, duvan, alkohol i droge. Popuštanje ovome pripada uživanjima koja štetno deluju na moral i karakter. Što ranije nastanu ove štetne navike, mnogo će čvršće držati svoje žrtve u ropstvu uživanja i mnogo sigurnije sniziti merilo duhovnosti.

(1870) *2T, 413.414.*

93. Vi treba da se vežbate u umerenosti u svemu. Gajite uzvišenije umne snage i tada će biti manje mogućnosti za jačanje životinjskog. Duhovnu silu nećete moći da povećate, sve dok svoje želje i strasti ne stavite pod potpuni nadzor. Nadahnuti apostol je rekao: »Nego morim telo svoje i trudim da kako sam drugima propovedajući izbačen ne budem.« (1. Korinćanima 9,27)

Brate, ustani, molim te, i neka uticaj Božjeg duha dopre dublje od spoljašnosti; neka dopre do dubokih izvora svake delatnosti. To je potrebno načelo, čvrsto načelo i snaga za rad za duhovne kao

i telesne potrebe. Tvojim naporima nedostaje ozbiljnost. O, koliko je onih koji se nalaze na dnu lestvice duhovnosti, zato što ne žele da se odreknu svoga apetita! Snaga moždanih živaca je smanjena i gotovo oduzeta neumerenim jedenjem. Kad takvi u Subotu dođu u Božji dom, ne mogu svoje oči da drže otvorenim. Najozbiljniji pozivi ne mogu da pokrenu njihove olovne, neosetljive umove. Istina može biti izneta sa dubokim osećanjem; ali ona neće uspeti da probudi moralnu osetljivost ili rasvetli razum. Da li su takvi odlučili da proslave Boga u svemu?

### Uticao jednostavne hrane

(1869) 2T, 352.

94. Kada bi svi koji kažu da drže Božji zakon bili bez greha, mojoj duši bilo bi lakše; ali oni to nisu. Čak i neki koji kažu da drže sve zapovesti Božje, krivi su za greh preljube. Šta mogu da kažem u želji da probudim njihova umrtvljena osećanja? Jedina zaštita duše je strogo sprovedeno moralno načelo. Ako je ikada bilo vremena kada je ishrana trebalo da bude najjednostavnija, onda je to danas. Meso ne treba iznositi pred našu decu. Njegov uticaj razdražuje i pojačava niske strasti i teži da umrtvi moralne snage. Žitarice i voće, pripremljeni bez masti i u najprirodnijem stanju, treba da budu hrana na stolovima onih koji tvrde da se pripremaju za preobraženje, za Nebo. Ukoliko je hrana manje nadražujuća, utoliko je lakše vladati strastima. Zadovoljenje ukusa ne sme se posmatrati nezavisno od telesnog, umnog ili moralnog zdravlja.

Popuštanje strastima dovešće mnoge do toga da zatvore oči pred svetlošću, jer se plaše da će videti grehe koje ne žele da napuste. Svi mogu da vide ako žele. Ako radije izaberu tamu nego svetlost, njihova krivica neće biti manja. Zašto ljudi i žene ne čitaju da bi više znali o onome što tako nesumnjivo utiče na njihovu telesnu, umnu i moralnu snagu? Bog vam je poverio telo da se brinete za njega i da ga sačuvate u najboljem stanju Njemu za službu i slavu.

### Umerenost kao pomoć u očuvanju morala

(1870) 2T, 404.405.

95. Vaša hrana nije jednostavna i zdrava i zato ne može da obezbedi najbolju krv. Nečista krv sigurno će pomračiti moralne i umne snage, budeći i jačajući strasti vaše prirode. Niko od vas ne može podneti hranu koja nadražuje, jer šteti zdravlju tela i napretku vaše duše i duše vaše dece.

Vi stavljate na sto hranu koja opterećuje probavne organe, budi životinjske strasti i slabi moralne i umne sposobnosti. Bogata hrana i mesni obroci nisu korisni za vas...

Molim vas, Hrista radi, da dovedete svoju kuću i svoja srca u red. Neka istina nebeskog porekla uzdigne i posveti vas, dušu, telo i duh. »Čuvajte se od telesnih želja koje vojuju na dušu.« (1. Petrova 2,11) Brate G. tvoja ishrana pojačava strasti. Ti ne vladaš svojim telom, što je tvoja dužnost, da izgradiš svetost u strahu Božjem. Moraš postati umeren u jelu da bi postao strpljiv čovek.

(1876) 4T, 35.36.

96. Svet ne treba da bude merilo za nas. Savremeno je popustiti želji za luksuznom hranom i neprirodnim, nadražujućim sredstvima, jačajući tako životinjske sklonosti, slabeći rast i razvoj moralnih sposobnosti. Nijednom Adamovom sinu ili kćeri neće biti data nikakva podrška da postanu pobednici u hrišćanskoj borbi, ako ne odluče da sprovedu umerenost u svemu. Ako ovo postignu, tada se neće boriti kao onaj koji bije vetar.

Ako hrišćani žele da potčine telo i svoje želje i strasti stave pod nadzor rasvetljene savesti, smatrajući poslušnost zakonima, koji upravljaju životom i zdravljem, svojom dužnošću prema Bogu i svojim bližnjima, tada će imati blagoslova u telesnoj i umnoj snazi. Oni će imati moralne sile da započnu borbu protiv sotone; a u ime Onoga koji je umesto njih pobedio apetit, postaće i više od pobednika. Ova borba predstoji svima koji žele da je započnu.

(Uticaj mesne hrane na moralnu snagu - 658,683,684,685,686,687)

(Dom u prirodi - njegova veza sa ishranom i moralom - 711)

(Nedostatak moralne snage zbog popuštanja dece u jelu i piću - 347)

(Hrana koja izaziva razdražljivost i nervozu - 556,558,562,574)

(Popuštanje apetitu slabi moralne snage - 231)

### **III. ZDRAVSTVENA REFORMA I VEST TREĆEG ANĐELA**

#### **Kao ruka telu**

(1873) 3T, 161.162.

97. Dana 10. decembra 1871. ponovo mi je pokazano da je zdravstvena reforma grana velikog dela koje treba da pripremi narod za Gospodnji dolazak. Ona je tako tesno povezana sa Vešću trećeg anđela kao ruka sa telom. Čovek je olako shvatio Deset Božjih zapovesti, ali Gospod neće doći da kazni prestupnike tog zakona, a da im prethodno ne pošalje vest opomene. Treći anđeo objavljuje tu vest. Da su ljudi uvek bili poslušni Zakonu Deset zapovesti, sprovođeci u svoj život načela tih pravila, prokletstvo bolesti koje sada plavi svet, ne bi postojalo.

#### **Da pripremi narod**

Ljudi i žene popuštajući iskvarenom apetitu i požudama ne mogu da prekrše prirodni zakon, a da pri tome ne prekrše Božji zakon. Zato je Bog dopustio da nas obasja svetlost zdravstvene reforme, da bismo videli svoj greh u prestupanju zakona koji je uspostavio u našem biću. Sve naše radosti ili patnje mogu da se pripisu poslušnosti ili kršenju prirodnog zakona. Naš milostivi, nebeski Otac vidi žalosno stanje ljudi, od kojih neki svesno, a mnogi nesvesno - žive u kršenju zakona koji je On postavio. U svojoj ljubavi i milosti prema čovečanstvu, On je učinio da svetlost obasja zdravstvenu reformu. On je objavio svoj zakon, kao i kaznu koja će pratiti prestup zakona, da bi svi saznali i pazili i živeli u skladu sa prirodnim zakonom. On je tako jasno objavio svoj zakon i učinio ga tako istaknutim, daje kao grad sazidan na brdu. Sva uračunljiva bića mogu da ga shvate, ako to žele. Maloumni neće biti pozvani na odgovornost. Objasniti prirodni zakon i podsticati poslušnost prema njemu je delo koje prati Vest trećeg anđela, da se narod pripremi za Gospodnji dolazak.

#### **Adamov poraz - Hristova pobjeda**

Adam i Eva pali su zbog neumerenosti. Hristos je došao da se odupre najžešćem sotoninom iskušenju i da u ime čovečanstva pobjedi apetit, pokazujući da čovek može da pobjedi. Adam je pao zbog apetita i izgubio edemsko blaženstvo, i zato Adamova deca, Isusovom pomoći, mogu pobediti apetit i umerenošću u svemu ponovo zadobiti Edem.

#### **Pomoć u raspoznavanju istine**

Neznanje više nije izgovor za prestup zakona. Svetlost sija jasno i niko ne treba da bude u neznanju, jer sam veliki Bog je čovekov učitelj. Svi su vezani za Boga najsvetijim obavezama da čuvaju pravu mudrost i prvobitno iskustvo, koje im On daje u odnosu na zdravstvenu reformu. On je odredio da se pokrene veliki predmet zdravstvene reforme i da se ljudi podstaknu na istraživanje; jer je ljudima nemoguće da svim svojim grešnim, po zdravlje štetnim navikama koje slabe um, razlikuju svetu istinu kojom treba da se posvete, oplemene, uzdignu i pripreme za društvo nebeskih anđela u carstvu slave...

### Posvećeni ili kažnjeni

Apostol Pavle bodri Crkvu: »Molim vas dakle braćo milosti božje radi da date telesa svoja u žrtvu živu, svetu, ugodnu Bogu; to da bude vaše duhovno bogomoljstvo.« (Rimljanima 12,1) Ljudi, dakle, grešnim popuštanjem mogu da obesvete svoja tela. Ako su nesveti, tada su nepodesni za duhovnu službu i nisu dostojni Neba. Čovek će biti posvećen istinom i spreman za besmrtnost, ako ceni svetlost koju je Bog u svojoj milosti dao da svetli nad zdravstvenom reformom. Međutim, ako zanemari svetlost i živi kršeći prirodni zakon, moraće da primi kaznu.

### Ilijino i Jovanovo delo kao uzor

(1872) 3T, 61-64.

98. Godinama je Bog usmeravao pažnju svoga naroda prema zdravstvenoj reformi. To je jedna od velikih grana dela pripreme za Dolazak Sina čovečijeg. Jovan Krstitelj, u sili i duhu Ilijinom, išao je napred da pripremi put Gospodu i obrati narod mudrosti pravednika. On je bio predstavnik onih koji žive u ovim poslednjim danima, kojima je Bog poverio svete istine da objave narodu, da pripreme put Hristovom drugom dolasku. Jovan je bio reformator. Anđeo Gavriilo, poslan s Neba, dao je uputstva o zdravstvenoj reformi Jovanovom ocu i majci. Anđeo je rekao da on ne sme da pije vina ili silovita pića, jer od svog rođenja treba da bude ispunjen Svetim Duhom.

Jovan se odvojio od prijatelja i životne raskoši. Jednostavnost njegovog odevanja, haljine izatkane od kamilje dlake, bile su stalan prekor preterivanju i razmetanju jevrejskih sveštenika i naroda. Njegova vegetarijanska hrana, sastavljena od rogača i divljeg meda, bila je prekor popuštanju apetitu i proždrljivosti koja je svuda preovladavala. Prorok Malahija izjavljuje: »Evo, ja ću vam poslati Iliju proroka pre nego dođe veliki i strašni dan Gospodnji; i on će obratiti srce otaca k sinovima, i srce sinova k ocima njihovim.« (Malahija 4,5.6) Ovde prorok opisuje karakter dela. Oni koji treba da pripreme put Hristovom drugom dolasku, predstavljeni su vernim Ilijom, kao što je Jovan došao u duhu Ilijinom da pripremi put Hristovom prvom dolasku.

Veliki predmet reforme treba pokrenuti i probuditi ljudski um. Umerenost u svemu treba da bude povezana sa Vešću da bi se Božji narod obratio od svoga idolopoklonstva, žderanja i preterivanja u odevanju i drugim okolnostima.

### Vidljiva suprotnost

Narodu treba izneti: samoodricanje, poniznost i umerenost koja se očekuje od pravednika, koga Bog naročito vodi i blagosilja, nasuprot rđavim navikama koje uništavaju zdravlje onih koji žive u ovom izopačenom veku. Bog je pokazao da je zdravstvena reforma tako čvrsto povezana sa Vešću trećeg anđela, kao što je ruka povezana sa telom. Nigde na drugom mestu ne treba tražiti uzrok telesnog i moralnog propadanja osim u zanemarivanju ovog značajnog predmeta. Oni koji popuštaju apetitu i strastima i zatvaraju oči pred svetlošću, iz straha da će videti svoje grešno popuštanje, koje ne žele da napuste, krivi su pred Bogom.

Srce svakoga koji se okreće od svetlosti u jednom slučaju, otvrdnuće i potceniće svetlost, koja se odnosi na druge predmete. Kogod jelom i odevanjem krši moralne obaveze, priprema se da krši Božje zahteve u odnosu na večne interese...

Narod koga Bog vodi biće osobit narod. On neće biti sličan svetu. Međutim, ako prihvati Božje



vođstvo, on će ispuniti Njegove namere i predaće svoju volju Njegovoj volji. Hristos želi da prebiva u srcu. Hram Božji biće svet. Vaše telo, kaže apostol je hram Svetog Duha.

Bog od svoje dece ne zahteva da samoodricanjem nanose štetu telesnoj snazi. On od njih traži da budu poslušni prirodnom zakonu, da sačuvaju telesno zdravlje. Prirodni put je put koji On obeležava i dovoljno je širok za svakog hrišćanina. Bog nas je svojom podašnom rukom snabdeo bogatim i različitim darovima za naše održanje i radost. Međutim, da bismo uživali u prirodnom apetitu, koji će sačuvati zdravlje i produžiti život, On ograničava naše želje i sklonosti. On kaže: »Čuvaj se, odreci se neprirodnog apetita.« Ako razvijemo izopačen apetit, kršimo zakone svoga bića i preuzimamo odgovornost zbog zlostavljanja svog tela i navlačenja bolesti na sebe.

### **Daj zdravstvenom delu njegovo mesto**

*(1900) 6T, 327.*

99. Nezainteresovanost koju su mnogi pokazivali prema knjigama o zdravlju, je uvreda za Boga. Odvajati zdravstveno delo od celokupnog dela nije po Njegovom nalogu. Sadašnja istina počiva na delu zdravstvene reforme kao i na ostalim granama evanđeoskog dela. Nijedna grana, kada se odvoji od ostalih, ne može da bude savršena celina.

Jevanđelje zdravlja ima sposobne zastupnike, ali njihov posao je veoma otežan zato što je tako mnogo propovednika, oblasnih starešina i drugih na uticajnim mestima, propustili da pitanju zdravstvene reforme posvete dužnu pažnju. Oni nisu priznali njen odnos prema delu Jevanđelja kao odnos desne ruke i tela. Dok su mnogi ljudi, pa i neki propovednici, pokazali malo poštovanja prema ovom delu, Gospod je pokazao svoje staranje za njega time što mu je podario veliki uspeh.

Zdravstveno delo, kada se ispravno vodi, je prodoran klin, koji otvara put da druge istine stignu do srca. Kada se u svoj svojoj punini usvoji Vest trećeg anđela, zdravstvena reforma dobiće svoje mesto na oblasnim odborima, u radu Crkve, u domu, za stolom i u svim delatnostima u domu. Tada će desna ruka služiti i štiti telo.

Međutim, iako zdravstveno delo ima svoj udeo u objavljivanju Vesti trećeg anđela, njegovi pobornici ne treba, ni na koji način da nastoje da ono zauzme mesto Vesti.

### **Potreba vladanja samim sobom**

*(1905) M.H. 129.130.*

100. Jedna od najžalosnijih posledica prouzrokovanih prvobitnim padom bio je gubitak čovekove snage u mogućnosti vladanja nad samim sobom. Stvarnog napretka može biti samo onda, kada se ova moć obnovi.

Telo je jedini posrednik preko koga se um i duša razvijaju u izgradnji karaktera. Otuda neprijatelj duša svoja iskušenja usmerava na to da oslabi i umanjiti telesnu snagu. Njegov uspeh u ovome znači potčinjavanje celog bića zlu. Sklonosti naše telesne prirode, osim ako njom ne vladaju uzvišene sile, sigurno će prouzrokovati propast i smrt.

Telo se mora potčiniti. Više sile čovekovog bića moraju da zavladaju. Volja mora da vlada strastima, a njom samom da upravlja Bog. U našem životu treba da vlada veličanstvena snaga uma posvećena božanskom milošću.

Božji zahtevi moraju da dopru do svesti. Ljudi moraju da shvate svoju dužnost vladanja nad samim sobom, potrebu za čistotom, oslobođenjem od svake grešne želje i svake nedostojne navike.

Potrebno je da budu prožeti saznanjem da su sve njihove snage uma i tela Božji dar i da moraju da se sačuvaju u najboljem stanju za službu Njemu.

### **Propovednici i vernici treba složno da rade**

*(1867) 1T, 469.470.*

101. Značajan deo propovedničkog rada je verno iznošenje zdravstvene reforme narodu, onako kako je ona povezana sa Vešću trećeg anđela kao granom istoga dela. Oni ne smeju izbegavati da je i sami prihvate i treba da učine sve da je prihvate svi oni koji govore da veruju u istinu.

102. Pokazano mi je da je zdravstvena reforma deo Vesti trećeg anđela i isto tako povezana sa njom kao što je ruka povezana sa ljudskim telom. Videla sam da mi kao narod moramo krenuti napred u ovom velikom delu. Propovednici i vernici moraju složno da rade. Božji narod nije spreman za glasnu viku trećeg anđela. On mora da izvrši posao za sebe, koji ne može da ostavi da Bog to učini umesto njega. On je ostavio ovaj posao da ga narod izvrši. To je lični posao; niko za drugoga ne može da ga obavi.

### **Deo vesti, ali ne cela vest**

*(1867) 1T, 559.*

103. Zdravstvena reforma je čvrsto povezana sa delom Treće vesti, pa ipak ona nije ta Vest. Naši propovednici treba da govore o zdravstvenoj reformi, ali, ipak, oni od toga ne treba da načine glavnu temu umesto vesti. Njeno mesto je među onim predmetima koji unapređuju delo pripreme za susret sa događajima koje iznosi Vest; među njima ona se ističe. Mi treba revno da prihvatimo svaku reformu, a da ne stvorimo utisak da smo nepostojani i podložni fanatizmu.

*Letter 57, 1896.*

104. Zdravstvena reforma je tako tesno povezana sa Vešću trećeg anđela, kao što je ruka sa telom; međutim, ruka ne može da zauzme mesto tela. Objavljivanje Vesti trećeg anđela, Božjih zapovesti i Svedočanstva Isusovog je suština našeg posla. Vest se mora objaviti glasnom vikom da dopre u ceo svet. Iznošenje zdravstvenih načela mora da bude sjedinjeno sa ovom Vešću, ali ni u kakvom slučaju ne sme da bude nezavisno od nje, ili da na bilo koji način zauzme njeno mesto.

### **Povezanost sa medicinskim ustanovama**

*MS. 23. 1901.*

105. Sanatorijumi, koji su osnovani, moraju da budu usko i nerazdvojno povezani sa Jevanđeljem. Gospod je dao uputstva da Jevanđelje mora da napreduje, a Jevanđelje sadrži zdravstvenu reformu u svim njenim fazama. Naš posao je da rasvetlimo svet, jer je on slep za zbivanja koja pripremaju put zalima kojima će Bog dopustiti da dođu na svet. Božji verni stražari moraju da opominju...

Objavljivanjem Vesti trećeg anđela treba istaći zdravstvenu reformu. Načela zdravstvene reforme mogu da se nadu u Božjoj reči. Jevanđelje zdravlja treba da bude čvrsto povezano sa propovedanjem Reči. Božja je zamisao da obnavljajući uticaj zdravstvene reforme bude deo poslednjeg velikog napora u objavljivanju vesti Jevanđelja.

Naši lekari moraju da budu Božji radnici. Oni moraju da budu ljudi čije su sile posvećene i preobražene Hristovom milošću. Njihov uticaj mora da bude čvrsto povezan sa istinom koju treba dati svetu. U savršenom i potpunom jedinstvu sa evanđeoskom službom, delo zdravstvene reforme otkriće svoju od Boga danu silu. Pod uticajem Jevandelja medicinsko—misionarsko delo izvršiće velike reforme. Međutim, delo će biti osakaćeno, ako odvojite medicinsko-misionarski posao od Jevandelja.

*Letter, 146. 1909.*

106. Naši sanatorijumi i naše crkve mogu dostići uzvišenije, svetije merilo. Naš narod treba da propoveda i sprovodi u delo zdravstvenu reformu. Gospod nas poziva da oživimo načela zdravstvene reforme. Adventistički hrišćani kao vesnici, moraju da izvrše naročiti posao - da rade za duše i tela ljudi.

Hristos je rekao svojim apostolima: »Vi ste videlo svetu.« (Matej 5,14) Mi smo narod određen od Gospoda da objavi istine nebeskog porekla. Najsvečaniji, najsvetiji posao, koji je ikada bio poveren smrtnicima, jeste objavljivanje Vesti prvog, drugog i trećeg anđela ovom svetu. U velikim gradovima treba da postoje zdravstvene ustanove koje će voditi brigu o bolesnima i poučavati veličanstvenim načelima zdravstvene reforme.

### **Snažno sredstvo**

*Letter, 203. 1905.*

107. Dato mi je uputstvo da ne treba da oklevamo u izvršavanju posla koji treba obaviti u pitanjima zdravstvene reforme. Ovim poslom treba da stignemo do duša na glavnim i sporednim putevima.

*(Tract) 1893. C.H. 535.*

108. Gospodnjim providenjem mogu da vidim da medicinsko-misionarski posao treba da bude snažno sredstvo pomoću koga se može stići do bolesnih duša.

### **Odbaciti predrasude - povećati uticaj**

*(1890) C.T.B.H. 121.122.*

109. Mnoge predrasude koje sprečavaju da Vest trećeg anđela dopre do srca ljudi, mogu se ukloniti ako se zdravstvenoj reformi posveti veća pažnja. Kada se narod zainteresuje za ovaj predmet, tada je put, često, već pripremljen za prihvatanje drugih istina. Ako vide da mudro čuvamo zdravlje, postaće spremniji da veruju da smo dosledni biblijskoj nauci.

Ovoj grani Gospodnjeg dela nije posvećena dužna pažnja, pa je zbog te nemarnosti mnogo izgubljeno. Kada bi Crkva ispoljila veće interesovanje za reforme, kojima sam Bog želi da je pripremi za svoj dolazak, tada bi njen uticaj bio mnogo veći nego što je sada. Bog je govorio svom narodu i Njegov je plan da Ga on čuje i poslušna Njegov glas. Iako zdravstvena reforma nije Vest trećeg anđela, ona je tesno povezana s njom. Oni koji objavljuju Vest, treba, takođe, da daju pouke o zdravstvenoj reformi. To je predmet koji mora da ima istaknuto mesto i koji moramo da razumemo, da bismo postali spremni za događaje koji će se uskoro zbiti. Sotona i njegove sile žele da spreče ovo delo reforme, i učiniće sve što mogu da bi pomeli i opteretili one koji se od sveg srca zalažu za njega.

Pa ipak, niko zbog toga ne sme da bude obeshrabren, ili da prestane sa svojim naporima. Prorok Isaija govori da će to biti jedna od Hristovih odlika: »Neće mu dosaditi, niti će se umoriti, dokle ne postavi sud na Zemlji.« (Isaija 42,2) Dakle, Njegovi sledbenici ne treba da govore o neuspehu ili obeshrabrenju, već o ceni koja je plaćena za izbavljenje čoveka, da ne pogine, nego da ima večni život.

(1909) 9T, 112.113.

110. Delo zdravstvene reforme je Gospodnje sredstvo kojim će smanjiti patnju na našem svetu i očistiti svoju Crkvu. Naučite ljude da rade kao ruka koja pomaže Bogu, time što će sarađivati sa Velikim Radnikom u objavljivanju telesnog i duhovnog zdravlja. Ovaj posao nosi znak Neba i otvoriće vrata ostalim dragocenim istinama. Mesta ima za svakog čoveka koji želi da radi; za one koji se mudro prihvataju ovog posla.

## **IV. PRAVILNA ISHRANA**

### **DEO I - PRVOBITNA HRANA**

#### **Tvorčev izbor**

*(1905) M.H. 295.296.*

111. Da bismo znali koja je hrana najbolja, moramo da proučavamo Božji prvobitni plan čovekove ishrane. Onaj koji je stvorio čoveka i koji razume njegove potrebe odredio je Adamu hranu. »Evo«, rekao je On, »dao sam vam sve bilje što nosi seme po svoj zemlji, i sva drveta rodna koja nose seme: to će vam biti za hranu.« (1. Mojsijeva 1,29) Kada je napustio Edem da bi stekao nasušni hleb, čovek je, teško obrađujući zemlju pritisnutu prokletstvom greha, dobio dozvolu da jede i »zelje poljsko«.

Žitarice, voće, orasi i povrće sačinjavaju hranu koju je naš Tvorac izabrao za nas. Ova hrana, pripremljena na što jednostavniji i prirodniji način, najzdravija je i najhranljivija. Ona daje snagu, izdržljivost i bistrinu umu, koja se ne dobija od složene i nadražujuće hrane.

*(1864) Sp. Gifts IV, 120.*

112. Bog je našim praroditeljima dao namirnice, koje je odredio čovečanstvu za ishranu. Uzimanje života bilo kome stvorenju bilo je protivno Njegovom planu. U Edemu nije trebalo da bude smrti. Plodovi sa drveća u vrtu bili su hrana koja je odgovarala čovekovim potrebama.

(Vidi: 639)

#### **Poziv na povratak**

*(Written 1890) E. from U.T. 5.6.*

113. Gospod namerava da svoj narod vrati ishrani od jednostavnog voća, povrća i žitarica... Bog je odredio da voće u prirodnom stenju bude hrana našim praroditeljima.

(Vidi: 639,703)

*(1902) 7T, 125.126.*

114. Bog radi za svoj narod, ne želeći da ga ostavi bez sredstava za život. On ga vraća ishrani koja je u početku bila data čoveku. Njegova ishrana treba da se sastoji od hrane načinjene od namirnica koje je On pripremio. Glavne namirnice upotrebljene u ovoj ishrani biće voće, žitarice i orasi, a koristiće se i razno korenje.

*Letter 3, 1884.*

115. Ponovo mi je prikazano da Bog svoj narod vraća svom prvobitnom planu, tj. da se ne hrani mesom ubijenih životinja. On želi da narodu otkrijemo bolji način ishrane...

Ako se meso napusti, ako se ukus ne vaspitava u tom pravcu, ako se izgrađuje želja za hranom od voća i žitarica, tada će uskoro biti onako kako je Bog u početku planirao da bude. Njegov narod neće upotrebljavati meso.

(Izrailj upućen na prvobitnu ishranu - 644)

(Božji plan umerene ishrane u Izrailju - 641,643,644)

## **DEO II - JEDNOSTAVNA HRANA**

### **Uslovljava bistrinu uma**

(1869) 2T, 352.

116. Sada je više nego ikada potrebno da hrana bude što jednostavnija.

(1880) 4T, 515.516.

117. Bog želi da ljudi izgrade čvrst karakter. Prevrtiljivci neće dobiti bogatu nagradu. On želi da oni koji rade u Njegovom delu budu ljudi izoštranih osećanja i brzog rasuđivanja. Oni treba da budu umereni u jelu; bogata i luksuzna hrana ne sme da se nade na njihovim stolovima. Kada im je mozak stalno zaposlen i kada im nedostaju telesne vežbe, oni treba čak i jednostavnu hranu, umereno da jedu. Danilova bistrina uma i odlučnost namere, snaga njegovog razuma u sticanju znanja, u velikoj meri bili su rezultat njegove jednostavne ishrane povezane sa njegovim životom molitve.

(Jednostavna hrana koju je izabrao Danilo - 33,34,241,242)

(1885) 5T, 311.

118. Dragi prijatelji, umesto da se suprotstavite bolesti, vi sa njom nežno postupate i padate pod njenu vlast. Vi treba da izbegavate upotrebu opojnih sredstava i brižljivo poštujete zakone zdravlja. Ako cenite svoj život treba da jedete jednostavnu hranu, pripremljenu na najjednostavniji način i da se više bavite fizičkim vežbama. Svaki član porodice treba da oseti korist od zdravstvene reforme. Međutim, uzimanje opojnih sredstava treba zauvek napustiti, jer ona ne leče, već slabe telo i čine ga podložnim bolestima.

### **Oslobađa mnogih patnji**

(1868) 2T, 45.46.

119. Potrebno je da u svom životu prihvatite zdravstvenu reformu, da se odreknete samoga sebe i jedete i pijete na slavu Bogu. Uzdržite se od telesnih želja koje vojuju na dušu. Potrebno je da sprovedite umerenost u svemu. Ovo je krst koji se izbegava. Vaš je zadatak da se opredelite za jednostavnu hranu, koja će vas sačuvati u najboljem zdravstvenom stanju. Da ste živeli prema svetlosti, kojoj je Nebo dopustilo da obasja vaš put, vaša porodica bila bi pošteđena mnogih patnji. Vaš način ponašanja doneo je sigurne posledice. Dok god nastavljate u ovom pravcu, Bog neće doći u vašu porodicu da vas naročito blagoslovi i učini čudo, oslobađajući vašu porodicu mnogih patnji. Jednostavna hrana, bez začina, mesa i masti bilo koje vrste, pokazaće se kao blagoslov za vas i oslobodiće tvoju suprugu mnogih patnji, žalosti i obeshrabrenja...

### **Razlog za jednostavan život**

Da biste mogli savršeno služiti Bogu, morate da steknete jasna shvatanja o Njegovim zahtevima. Potrebno je da upotrebljavate najjednostavniju hranu, pripremljenu na najjednostavniji način, da nežni moždani živci ne bi oslabili, postali neosetljivi ili se paralisali, tako da ne možete prepoznati sveto i ceniti pomirenje, Hristovu krv očišćenja kao neprocenjivu vrednost. »Ne znate li da oni što trče na trku, svi trče, a jedan dobije dar? Tako trčite da dobijete. Svaki pak koji se bori od svega se

uzdržava: oni dakle da dobiju raspadljiv venac, a mi neraspadljiv. Ja dakle tako trčim, ne kao na nepouzvano; tako se borim, ne kao onaj koji nije vetar; nego morim telo svoje i trudim da kako sam drugima propovedajući izbačen ne budem.« (1. Korinćanima 9,24-27)

Kada se ljudi potčine umerenosti u svemu za predmet koji nije vredniji od raspadljivog venca kao nagrade za svoja stremljenja, koliko više treba da budu voljni da prihvate samoodricanje oni koji tvrde da ne teže samo za vencem besmrtnosti, nego za životom koji će trajati koliko i presto Jehove, za večnim bogatstvima, neprolaznim počastima, za slavom koja će večno trajati.

Zar ih podstrek koji se upućuje onima koji trče u hrišćanskoj trci, neće pokrenuti da pokažu samoodricanje i umerenost u svemu, da potčine svoje životinjske sklonosti, more svoju telesnost i kontrolisali apetit i strasti? Tada mogu da postanu deoničari u božanskoj prirodi pošto su utekli od pokvarenosti koja vlada u ovom svetu i koja je izazvana telesnim željama.

### Nagrađena istrajnost

(1905) *M.H.* 298.299.

120. Osobe koje su navikle na bogatu i nadražujuću hranu, imaju neprirodan ukus i ne mogu odjednom zavoleti jednostavnu hranu. Biće potrebno dosta vremena da ukus postane prirodan i da se stomak oporavi od zlostavljanja koje je pretrpeo. Međutim, oni koji budu istrajali u upotrebi zdrave hrane, posle izvesnog vremena, smatraće tu hranu ukusnom. Ceniće njen blag i prijatan ukus i uzimaće je sa većim uživanjem, negoli nezdrave poslastice. Stomak u zdravom stanju, ni uznemiren ni pretovaren, moći će brzo da izvrši svoj zadatak.

### Napredujmo

(1864) *Sp. Gifts IV*, 132.

121. Reforma u ishrani je ušteda troškova i posla. Potrebama porodice, koja je zadovoljna jednostavnom, zdravom hranom, može se lako udovoljiti. Bogata hrana uništava zdrave organe tela i uma.

*Letter 309.* 1905.

122. Moramo voditi računa da ni u čemu ne preterano. Moramo se zadovoljiti čistom, jednostavnom hranom, pripremljenom na jednostavan način. To treba da bude način ishrane i bogatih i siromašnih. Štetne sastojke treba izbeći. Mi se pripremamo za budućnost, za besmrtni život u nebeskom carstvu. U svetlosti i sili velikog, moćnog Lekara, očekujemo da izvršimo svoj posao. Svi treba samopožrtvovano da izvrše svoj deo.

*Health Reformer, August, 1866.*

123. Mnogi su me pitali: »Kako da živim da bih najbolje sačuvao svoje zdravlje?« Moj odgovor je: »Prestani da kršiš zakone svoga bića, prestani da zadovoljavaš svoj iskvareni apetit, jedi jednostavnu hranu, odevaj se zdravo sa poniznom jednostavnošću, ne preteruj u radu i nećeš biti bolestan.«

### Ishrana za vreme sastanaka

(1870) 2T, 602.603.

124. Ništa osim najzdravije hrane, bez ikakvih začina i jednostavno pripremljene, kao i masti životinjskog porekla, ne treba donositi na sastanke pod šatorima.

Ja sam ubeđena da niko ne mora da se razboli, pripremajući se za sastanke pod šatorima, ako se pridržava zdravstvenih zakona prilikom kuvanja. Ako ne prave kolače i pite nego jednostavan, Grahamov hleb<sup>1</sup>, i ako se hrane voćem, bilo kuvanim ili sušenim, oni ne treba da se razbole dok se pripremaju za sastanke, i ne treba da budu bolesni, dok su na sastancima. Na sastancima niko ne treba da bude bez tople hrane. Na prostoru za održavanje sastanaka, uvek postoje kuhinje u kojima se može pripremati.

Braća i sestre ne moraju biti bolesni za vreme sastanaka pod šatorom. Ako se ujutro i uveče, kada je hladno, pravilno oblače, ako menjaju svoju odeću prema promeni vremena i tako čuvaju pravilnu cirkulaciju, ako, ne uzimajući ništa između obroka, strogo poštuju redovnost u spavanju i uzimanju jednostavne hrane, ne moraju biti bolesni. Oni će se osećati dobro za vreme sastanaka, njihov um biće bistar i sposoban da ceni istinu, pa će se svojim kućama vratiti telesno i duhovno osveženi. Oni koji iz dana u dan teško rade, sada ne rade i zato ne treba da uzmu uobičajenu količinu hrane. Ako tako urade oni će pretovariti svoj stomak.

Na ovim sastancima želimo da imamo naročito snažan um i da u najboljem zdravstvenom stanju slušamo istinu, da je cenimo i zapamtimo, da bismo je mogli sprovesti u život posle povratka sa sastanka. Ako je stomak opterećen suvišnom, čak i jednostavnom hranom, snaga mozga pomagaaće probavnim organima. Mozak je umrtvljen. Gotovo je nemoguće držati otvorene oči. Prave istine koje treba čuti, razumeti i sprovesti u život, potpuno su izgubljene zbog neraspoloženja ili zbog toga što je mozak gotovo paralisiran količinom upotrebljene hrane.

Preporučila bih vam da makar ujutro, pojedete nešto toplo. To možete da učinite bez mnogo truda. Možete da pripremite pšeničnu kašu. Ako je brašno od celog zrna, suviše krupno, prosejete ga i dok je kaša još topla dodajte mleko. To će biti najukusnije i najzdravije jelo za sastanke pod šatorom. Ako je hleb suv, izlomite ga i stavite u kašu i tada ćete ga moći jesti. Ne odobravam upotrebu hladne hrane, jer se organizmu na taj način oduzima snaga za zagrevanje hrane do temperature želuca, kada može da otpočne probava. Drugo jednostavno, a ipak zdravo jelo je kuvani ili pečeni pasulj. Razredi porciju pasulja vodom, dodaj mleka ili pavlake, napravi čorbu. Hleb se može upotrebiti kao i u pšeničnoj kaši.

(Prodavanje slatkiša, sladoleda, itd. na mestu na kome se održavaju sastanci pod šatorom - 529, 530)

(Nepotrebno kuvanje u pripremanju za sastanke pod šatorom - 57)

### Ručak na izletu

(1867) 1T, 514.

125. Neka se više porodica, koje žive u gradu ili na selu dogovore i ostave poslove, koji su ih telesno i umno opteretili, i neka naprave izlet u lepu prirodu, na obale nekog lepog jezera ili u neku šumicu. Oni treba da se snabdeju jednostavnom i zdravom hranom, najbolje voćem i žitaricama, i

---

<sup>1</sup> Vrsta hleba od brašna iz koga nisu izvađene mekinje niti mu je dodat kvasac. Nazvan je po lekaru Silvestru Grahamu (1794-1851).



svoj sto postave u hladu nekog drveta ili pod vedrim nebom. Vožnja, kretanje i priroda pojačće apetit i oni će uživati u obroku kome bi i kraljevi zavideli.

(Izbegavaj preterano kuvanje - 793)

(Savet radnicima koji sede - 225)

(Jednostavni obroci za subotu - 56)

*Letter 135, 1902.*

126. Neka se oni koji zastupaju zdravstvenu reformu ozbiljno potrude da je učine onim što kažu da jeste. Neka odbace sve što šteti zdravlju, koristeći jednostavnu, zdravu hranu. Voće je izvrsno i ne zahteva mnoge pripreme. Odbacite bogate torte, kolače, desert i ostala jela pripremljena da kušaju apetit. Uzimajte malo vrsta hrane za vreme jednog obroka i jedite sa zahvalnošću.

### **Jednostavnost u gostoprimstvu**

*(1900) 6T, 345.*

127. Hristos je svojim životom dao pouku o gostoprimstvu. Gladno mnoštvo koje Ga je okružavalo pored jezera, nije poslao kući bez okrepe. Svojim učenicima je rekao: »Podajte im vi neka jedu!« (Matej 14,16) Jednim činom svoje stvaralačke moći, stvorio je hranu koja je bila dovoljna da zadovolji njihove potrebe. Hrana koju je dao bila je jednostavna! Nije bilo poslastica. On - koji je imao na raspolaganju sva sredstva Neba, mogao je da pruži bogat obrok narodu. Međutim, On im je dao samo ono što je zadovoljilo njihovu potrebu, ono što je bilo dnevna hrana ribara oko jezera.

Kada bi ljudi danas bili jednostavni u svojim navikama i živeli u skladu sa prirodnim zakonima, tada bi sve potrebe ljudske porodice bile bogato podmirene. Tada bi bilo manje neskromnih želja i više prilika za obavljanje posla na Božji način. Hristos nije želeo da ljude privuče k sebi zadovoljavajući njihovu želju za raskošnim životom. Jednostavna hrana koju im je dao, nije bila samo potvrda Njegove sile nego potvrda Njegove ljubavi i Njegovog nežnog staranja za njih i njihove svakidašnje životne potrebe.

*(1865) H. to L. ch 1, 54.55.*

128. Ljudi koji tvrde da su Hristovi sledbenici često robuju modi i neobuzdanom apetitu. Vreme i snagu, koje bi trebalo da posvete višim i plemenitijim ciljevima, troše na pripremanje raznih nezdravih jela, namenjenih pomodnim skupovima. Mnogi siromašni koji zavise od svog svakodnevnog rada, povodeći se za modom, izlažu se trošku pripremajući razne vrste bogatih kolača, šećerlema, pita i druge nesvakidašnje hrane za posetioce, koja šteti onima koji je uzimaju; dok im je istovremeno tako potrošen novac, potreban da nabave odeću za sebe i svoju decu. Vreme utrošeno na pripremanje hrane za zadovoljenje apetita na štetu želuca, trebalo je da posvete moralnom i verskom poučavanju svoje dece.

Pomodne posete postale su prilika za neumereno jedenje. Obilno poslužena štetna hrana i piće preopterećuju probavne organe. Životne snage moraju nepotrebno da rade da bi je svarile, što izaziva iscrpljenost i u velikoj meri remeti krvotok, pa se zbog toga u celom telu oseća nedostatak životne snage. Blagoslovi koje bi mogle da donesu ovakve posete često su izgubljeni zato što se vaša domaćica, umesto da iskoristi vaš razgovor, muči oko štednjaka, pripremajući razna jela da vas ugosti. Hrišćani i hrišćanke, time što će jesti poslastice koje su na taj način pripremljene, ne smeju

da dopuste da njihov uticaj podrži takav život. Objasnite im da cilj vaše posete nije zadovoljavanje apetita, već obostrani blagoslovi iz razmene misli i osećanja. Razgovor treba da bude uzvišenog, oplemenjujućeg karaktera, koji ćemo pamtiti sa osećanjem najuzvišenijeg zadovoljstva.

(1865) *H. to L. ch. 1, 55.56.*

129. Oni koji primaju goste treba da im ponude zdravu hranu od voća, žitarica i povrća, pripremljenu na jednostavan i ukusan način. Ovakvo pripremanje zahteva samo malo više posebnog rada i troškova, i ako se hrana uzima u umerenim količinama nikome neće naškoditi. Ako ljudi u svetu odluče da žrtvuju vreme, novac i zdravlje za zadovoljavanje želje za jelom, neka tako rade i plate kaznu za prekršaj zdravstvenih zakona; ali hrišćani treba da zauzmu svoj stav prema ovome i uprave svoj uticaj u dobrom pravcu. Oni mogu da učine mnogo za reformu ovih pomodarskih običaja, koji razaraju zdravlje i dušu.

(Primer hrišćana za stolom - pomoć slabima koji ne vladaju sobom - 354)

(Bogate gozbe teret i šteta - 214)

(Uticaj bogatih prijema na decu i porodicu - 348)

(Greh oskudne hrane za porodicu i preterivanje za goste - 284)

(Jednostavna hrana najbolja za decu - 349,356,357,360,365)

(Jednostavnost u pripremanju zdrave hrane - 399,400,401,402,403,404,405,407,410)

### **Spreman za neočekivanog gosta**

(1905) *M.H. 322.*

130. Neki domaćini zakidaju trpezu svoje porodice, da bi obezbedili skupu gozbu svojim posetiocima. To nije mudro. Ugošćavanje treba da se odlikuje većom jednostavnošću. Potrebama porodice treba posvetiti najveću pažnju.

Štednja koja nije mudra i izveštačeni običaji često sprečavaju da gostoljubivost dođe do izražaja tamo gde je to potrebno i gde bi bila blagoslov. Hrana koja se redovno iznosi na naš sto, treba da bude takva da neočekivani gost može da bude srdačno primljen, a da se domaćica ne optereti posebnim pripremanjem.

(Praksa E. G. Vajt - nikakvo posebno kuvanje za goste - Dodatak 1,8)

(Jednostavna hrana služena u domu Vajtovih - Dodatak 1,1.13.14.15)

(Jela treba ukusno pripremati i menjati ih od obroka do obroka - 320)

### **Manje mislite na prolaznu hranu**

*Letter 73. 1896.*

131. Mi moramo stalno razmišljati o Reči, hraniti se njom, probavljati je i usvajati tako da uđe u tok našeg života. Onaj koji se svakog dana hrani Hristom, svojim primerom naučiće druge da manje misle o onome što jedu, osećajući mnogo veću brigu za jelo kojim hrane dušu.

Pravi post koji je preporučen svima, je uzdržavanje od svake vrste hrane koja nadražuje i pravilna upotreba zdrave, jednostavne hrane koju Bog daje u izobilju. Ljudi treba manje da misle o onome što će jesti i piti, o prolaznoj hrani, a mnogo više o hrani sa Neba koja će dati snagu i život celom verskom iskustvu.

## Obnavljajući uticaj jednostavnog života

(1882) 5T, 206.

132. Ako se jednostavno, skromno oblačimo ne držeći se mode, ako se na naš sto uvek iznosi jednostavna, zdrava hrana, oslobođena svake raskoši i preteranosti, ako su naše kuće skromno zidane i nameštene, tada će se pokazati posvećujuća sila istine i izvršiti uspešan uticaj na neverne. Ali dok god se prilagođavamo svetu, u nekim slučajevima očigledno želeći da prevaziđemo ljude iz sveta maštovitim uređenjem, propovedanje istine imaće mali ili nikakav učinak. Ko će verovati svečanoj istini za naše vreme, kada oni koji već tvrde da veruju, delima protivreče svojoj veri? Bog nam nije zatvorio prozore Neba, već je to učinilo naše prilagođavanje običajima i životu sveta.

(1905) M.H. 47.

133. Čudom božanske sile Hristos je nahranio mnoštvo. Hrana koju je dao bila je skromna - samo ribe i ječmeni hleb - što je bilo svakidašnja hrana galilejskih ribara.

Hristos je mogao da spremi za narod bogat obed, ali hrana pripremljena samo za udovoljavanje želji za jelom ne bi mogla da pruži nikakvu pouku za njihovo dobro. Svojim čudom Hristos je hteo da pruži pouku o jednostavnosti. Kada bi ljudi danas bili jednostavni u svojim navikama, živeći u skladu sa prirodnim zakonima, kao što su to u početku činili Adam i Eva, tada bi bilo dovoljno hrane za potrebe ljudske porodice. Ali sebičnost i popuštanje želji za jelom doneli su greh i bedu, neumerenošću sa jedne i oskudicom sa druge strane.

(1875) 3T, 401.

134. Kada bi oni koji tvrde da su hrišćani, manje upotrebljavali svoje bogatstvo za ukrašavanje tela i ulepšavanje svojih kuća, i kada bi manje trošili na raskošnu hranu, koja razara zdravlje, tada bi mogli da stave mnogo više novaca u Božju riznicu. Na taj način ugledali bi se na svog Iskupitelja koji je napustio Nebo, svoja bogatstva i svoju slavu i nas radi postao siromašan, da bismo mi mogli imati večna bogatstva.

## DEO III - PRIKLADNA ISHRANA

### Ne budimo ravnodušni

C.T.B.H. 49.50. (1890) C.H. 118.

135. Zato što nije dobro da jedemo samo da bismo udovoljili iskvarenom ukusu, to ne znači da treba da se ravnodušno odnosimo prema svojoj ishrani. To je predmet od najvećeg značaja. Niko ne sme da usvoji osiromašenu ishranu. Mnogi su iznureni bolešću, pa im je potrebna zdrava i dobro pripremljena hrana. Pristalice zdravstvene reforme treba, više od ostalih, da budu obazrivi, i izbegnu krajnosti. Telo mora da ima dovoljno hrane. Bog koji svojoj deci daje san, dao im je i odgovarajuću hranu da svoje telo održe u zdravom stanju.

(1905) M.H. 271.

136. Da bismo imali dobro zdravlje, moramo da imamo dobru krv, jer je krv struja života. Ona nadoknađuje gubitak i hrani telo. Kada je iz hrane snabdevena potrebnim sastojcima i kada je očišćena i oživljena dodiranjem sa čistim vazduhom, ona tada nosi život i snagu svakom delu tela. Ukoliko je savršeniji, krvotok će utoliko bolje izvršiti ovaj zadatak.

(Veza između dobre hrane i zdravog razuma - 314)

(Veza između odgovarajuće hrane i zdravog duhovnog iskustva - 324 - paragraf 4)

### **Božje staranje**

*C.T.B.H. 47. (1890) C.H. 114.115.*

137. Bog je obilno snabdeo čoveka namirnicama za zadovoljavanje neiskvarenog apetita. On je pred njega stavio proizvode Zemlje - bogatu raznolikost hrane - koja odgovara ukusu i koja hrani telo. Naš dobri nebeski Otac rekao je da ovo možemo slobodno jesti. Voće, žitarice i povrće pripremljeni na jednostavan način, bez začina i masnoća životinjskog porekla bilo koje vrste, začinjeni mlekom ili pavlakom, najzdravija su hrana. To hrani telo i pojačava izdržljivost i bistrinu uma koja ne može da se postigne upotrebom nadražujuće hrane.

*MS. 27. 1906.*

138. U žitaricama, voću, povrću i orasima nalaze se svi potrebni hranljivi sastojci. Ako u jednostavnosti duha želimo da dođemo Gospodu, On će nas naučiti kako da pripremimo zdravu hranu ne upotrebljavajući štetno meso.

### **Osiromašena ishrana ruši ugled zdravstvene reforme**

*Letter 135. 1902.*

139. Neki od naših ljudi savesno se uzdržavaju od upotrebe nezdrave hrane, a istovremeno zanemaruju hranu koja sadrži sastojke potrebne za pravilno održavanje tela. Nemojmo nikada svedočiti protiv zdravstvene reforme time što ćemo zanemariti upotrebu zdrave, ukusne hrane umesto štetnih namirnica koje smo odbacili. Potrebno je mnogo umešnosti i opreznosti prilikom pripremanja hranljivih obroka, umesto onih koji su predstavljali hranu mnogih porodica. Ovaj napor zahteva veru u Boga, ozbiljnost namere i spremnost da pomognemo jedan drugome. Hrana kojoj nedostaju zdravi i hranljivi sastojci, nanosi sramotu delu zdravstvene reforme. Mi smo smrtni i moramo da se opskrbljujemo hranom koja će dati celovitu potporu telu.

(Osiromašena ishrana se ne preporučuje - 315,317,318,388)

(Osiromašena ishrana ishod krajnosti - 316)

(Izbeći osiromašenu ishranu prilikom izostavljanja mesa - 320,816)

(Duhovno iskustvo se ne produbljuje osiromašenom hranom - 323)

(Slučaj članova porodice koji umiru usled nedostataka jednostavne, zdrave hrane - 329)

*C.T.B.H. 58. (1890) C.H. 155.156.*

140. Ispitajte svoje navike u ishrani. Proučite sve uzroke i posledice, ali ne svedočite lažno o zdravstvenoj reformi, idući u neznanju putem koji se bori protiv nje. Nemojte zanemariti ili upropastiti telo i na taj način ga onesposobiti za odgovarajuću službu Bogu. Koliko ja znam, neki od najuspešnijih radnika u našem delu umrli su zbog takve nemarnosti. Brinuti se o telu obezbeđivanjem hrane koja jača i prija je jedna od prvih dužnosti domaćina. Mnogo je bolje da imamo skromnije haljine i nameštaj, nego da škrtarimo u snabdevanju stola neophodnim namirnicama.

### **Prilagoditi hranu potrebama pojedinaca**

(1902) 75, 133.134.

141. U upotrebi hrane treba da pokažemo dobar i zdrav razum. Kada utvrdimo da nam određena hrana ne odgovara tada nije potrebno da pišemo pisma pokušavajući da upoznamo razlog poremećaja. Promenite ishranu; trošite manje neke vrste hrane; pokušajte da je pripremite na drugi način. Uskoro ćemo saznati kako neki sastavi utiču na nas. Kao razumna ljudska bića, pojedinačno proučimo načela i iskoristimo svoje iskustvo i rasuđivanje u odlučivanju koja je hrana najbolja za nas.

(Ne mogu svi da se hrane istom hranom - 322)

(1905) M.H. 297.

142. Bog nam je dao mnogo raznolike i zdrave hrane i svaka osoba treba da izabere namirnice o kojima joj iskustvo i zdrav razum govore da najbolje odgovaraju njenim potrebama.

Priroda nas snabdeva obiljem voća, oraha i žitarica i iz godine u godinu poboljšanim transportnim mogućnostima, proizvodi svih zemalja postaju dostupni svima. Zbog toga su mnoge namirnice, koje su pre nekoliko godina smatrane skupim luksuzom, sada kao svakodnevna hrana dostupne svima. To je naročito slučaj sa suvim i konzerviranim voćem.

(Ne ograničavati ishranu pre vremena nevolje - 323)

(Raznolikost i brižljivost u pripremanju - 320)

(Odgovarajuća hrana u našim sanatorijumima - 426,427,428,429,430)

(Siromašna hrana nije postojala u domu Vajtovih - Dodatak I, 8.17)

### **DEO IV - HRANA U RAZNIM ZEMLJAMA**

#### **Hrana prilagođena godišnjem dobu i podneblju**

Letter 14. 1901.

143. Hrana koja se koristi treba da odgovara podneblju. Neka hrana koja je prikladna u jednoj zemlji, neće uopšte odgovarati na drugom mestu.

(1905) M.H, 296. 297.

144. Svaka hrana, iako sama po sebi zdrava, ne odgovara našim potrebama u svim okolnostima. Treba pažljivo izvršiti izbor hrane. Naša hrana treba da odgovara godišnjem dobu, podneblju u kome živimo i zanimanju kojim se bavimo. Neka hrana pogodna za upotrebu u toku jednog godišnjeg doba ili u jednom podneblju, nije pogodna za drugo. Isto tako postoje razne vrste hrane koje najbolje odgovaraju osobama različitog zanimanja. Često je hrana koja blagotvorno deluje na one koji rade težak fizički posao, nepodesna za osobe koje sede ili koje umno rade. Bog nam je dao raznovrsno obilje zdrave hrane i svako treba da izabere ono što, na osnovu svog iskustva i zdravog rasuđivanja, smatra da najbolje odgovara njegovim potrebama.

#### **Dobra hrana postoji u svakoj zemlji**

Letter 135. 1902.

145. Učinimo razuman napredak u pojednostavljenju svoje ishrane. Prema Božjem providenju

svaka zemlja proizvodi namirnice koje se odlikuju hranljivošću potrebnom za izgradnju organizma. Od ovih namirnica mogu se pripremiti zdrava i ukusna jela.

(1905) M.H. 299.

146. Mudrim planiranjem može se u gotovo svakoj zemlji obezbediti sve što je potrebno zdravlju. Sirom sveta šalju se razni proizvodi pripremljeni od pirinča, pšenice, kukuruza i zobi, a takođe pasulj, grašak i sočivo. Ovo, zajedno sa domaćim ili uvoznim voćem, i raznim povrćem, koje se gaji u svakoj oblasti, pruža priliku za izbor hrane koja je potpuna i bez upotrebe mesa... Gde god se po umerenim cenama, može dobiti suvo voće kao što su grožđice, šljive, jabuke, kruške, breskve i kajsije, treba ga obilnije od uobičajenog, upotrebiti kao glavnu namirnicu u ishrani, a to će dati najbolje rezultate po zdravlje i snagu svih vrsta radnika.

### **Savet za tropske predele**

*Letter 91. 1898.*

147. Radnicima koji rade u toplim predelima u bilo kojoj grani, treba dati manje posla nego u onima sa svežijom klimom. Gospod nas opominje da smo samo prah...

U žarkom podneblju osetiće se manje teškoća, ako se manje šećera do daje hrani prilikom pripremanja.

### **Obazrivost u poučavanju zdravstvene reforme**

*Letter 37. 1901.*

148. Da bismo svoj posao pravilno i lako obavili, moramo shvatiti uslove pod kojima živi ljudska porodica. Bog se pobrinuo za ljude koji žive u raznim zemljama sveta. Oni koji žele da budu Božji saradnici moraju brižljivo da razmišljaju o tome kako će poučavati o zdravstvenoj reformi u velikom Božjem vinogradu. Oni moraju biti obazrivi u određivanju hrane koju treba, a koju ne treba jesti. Ljudski vesnik mora da se sjedini sa Božanskim Pomoćnikom u iznošenju vesti milosrđa mnoštvu koje Bog želi da spase.

(Vidi: 324)

(U novim zemljama i siromašnim oblastima treba obazrivo postupati u upotrebi mesa, mleka i jaja - 324)

(1909) 9T, 159.

149. U ishrani ne određujemo nikakav put kojim treba ići, ali kažemo da u zemljama u kojima u izobilju ima voća, žitarica i oraha, mesna hrana nije prava hrana za Božji narod.

(1902) 7T, 126.

150. Gospod želi da oni, koji žive u zemljama u kojima se u toku većeg dela godine može dobiti sveže voće, budu svesni blagoslova koje imaju u njemu. Ukoliko se više oslanjamo na sveže voće, koje je tek obrano sa drveta, utoliko ćemo imati veći blagoslov.

(Vidi: 397)

### Sigurnost božanskog vođstva

(1902) 7T, 124.125.

151. Gospod će u svim delovima sveta učiti mnoge kako da sastave voće, žitarice i povrće i dobiju hranu koja će održati život, a neće donositi bolesti. Oni koji nikada nisu videli recepte za pripremanje zdrave hrane koja je sada na tržištu, radiće mudro vršeći probe sa prehrambenim proizvodima zemlje i dobiće svetlost za upotrebu ovih proizvoda. Gospod će im pokazati šta treba da rade. Onaj koji daje veštinu i razboritost svom narodu u jednom delu sveta, daće veštinu i razboritost svom narodu i u drugim delovima sveta. Njegova je zamisao da se prehrambena blaga svake zemlje pripreme tako da se ako su pogodna, mogu upotrebiti i u drugim zemljama. Kao što je Bog dao manu sa neba, da bi održao u životu sinove Izrailjeve, tako će sada svom narodu, u raznim mestima, dati mudrost i veštinu da u pripremanju hrane, koja će zameniti meso, upotrebi proizvode ovih zemalja.

(1902) 7T, 133.

152. Gospodnji je plan da se ljudi svuda ohrabre da razviju svoje sposobnosti za pripremanje zdrave hrane od prirodnih proizvoda svoje zemlje. Ako gledaju na Boga, koristeći svoju veštinu i oštroumnost pod vodstvom Njegovog Duha, naučiće kako da od prirodnih namirnica pripreme zdravu hranu. Na taj način postaće sposobni da nauče siromašne kako da se sami snabdevaju hranom koja će zameniti meso. Ovi koji su ovako naučeni, mogu zauzvrat da nauče druge. Ovakav posao treba obavljati posvećenom revnošću i silom. Da je to ranije činjeno, danas bi bilo mnogo više ljudi u istini i mnogo više onih koji bi mogli da poučavaju. Upoznajmo ono što je naša dužnost, i tada je obavljajmo. Mi ne treba da budemo zavisni i bespomoćni, očekujući da dragi obavljaju posao koji je Bog poverio nama.

(Vidi: 401,407)

## V. FIZIOLOGIJA VARENJA

### Nagrada za poštovanje prirodnih zakona

*Letter 274. 1908.*

153. Pažnja posvećena pravilnom postupanju sa želucem, biće nagrađena čistotom misli i snagom uma. Vaši probavni organi neće se istrošiti pre vremena i svedočiti protiv vas. Mi treba da pokažemo da cenimo mudrost dobijenu od Boga, time što ćemo mudro jesti, učiti i raditi. Na nama počiva sveta dužnost da sačuvamo telo u takvom stanju da imamo prijatan, čist dah. Mi treba da cenimo svetlost koju je Bog dao o zdravstvenoj reformi, i da rečju i delima svetlimo drugima jasnom svetlošću o ovom predmetu.

### Fizički uticaj neumerenog jedenja

*(1870) 2T, 364.*

154. Kako neumereno jedenje utiče na želudac? On slabi, probavni organi slabe, a ishod svega toga su bolesti sa svim zlom koje donose. Ako su pre toga bili bolesni, ljudi na taj način povećavaju teškoće i svakim danom umanjuju svoje životne snage. Oni nepotrebno troše svoje životne snage za varenje hrane koju unose u želudac.

*Letter 73a, 1896.*

155. Često se ova neumerenost pokazuje odmah u obliku glavobolje, slabog varenja i grčeva u želucu. Na želudac je stavljen teret, koji on ne može da nosi, i zato se stvara osećaj mučnine. Glava je u neredu, želudac se buni. Međutim, ovakav ishod ne prati uvek neumereno jedenje. U nekim slučajevima želudac je paralisiran. Ne pojavljuje se nikakav bol, ali probavni organi gube svoju životnu silu. Osnova ljudske mašine postepeno se potkopava i život postaje veoma neprijatan.

*Letter 142. 1900.*

156. Savetujemo ti da budeš umeren u hrani. Kao razuman hrišćanski stražar čuvaj vrata svog želuca, ne dozvoljavajući da išta, što bi bilo neprijatelj tvome zdravlju i životu, prede preko tvojih usana. Pred Bogom si odgovoran za poslušnost prema svetlosti, koju je dao u vezi sa zdravstvenom reformom. Navala krvi u glavu mora se otkloniti. U našim udovima postoje veliki krvni sudovi koji raznose životvornu krv u sve delove tela. Vatra koju pališ u svom želucu, čini da tvoj mozak liči na užarenu peć. Jedi mnogo umerenije i jedi jednostavnu hranu, koja ne zahteva jake začine. Tvoje strasti treba da umru, a ne da se obilno hrane. Sakupljanje krvi u mozgu jača životinjske nagone i slabi duhovne sile...

Ono što ti je potrebno to je manje telesne hrane, a više duhovne, više hleba života. Ukoliko je tvoja hrana jednostavnija, utoliko će biti bolje za tebe.

### Smetnje u probavi

*(1870) 2T, 412.413.*

157. Brate, ti treba mnogo da učiš. Ti popuštaš apetitu time što jedeš više hrane nego što tvoj



organizam može da pretvori u dobru krv. Greh je biti neumeren u količini hrane koju jedeš, čak iako se kvalitetu ne može zameriti. Mnogi smatraju da pošto ne jedu meso i teška jela, mogu da uzimaju jednostavnu hranu u velikim količinama. To je pogrešno. Mnogi koji govore da sprovedu zdravstvenu reformu, nisu ništa drugo nego proždrljivci. Oni probavne organe opterećuju velikim teretom, tako da se telo iscrpljuje u naporima da ga se oslobodi. To vrši pritisak na naš um, jer je snaga moždanih živaca pozvana da pomogne želucu u njegovom poslu. Neumereno jedenje, čak i najjednostavnije hrane, umrtvljuje osetljive moždane živce i slabi njegovu životnu silu. Neumereno jedenje ima opasniji uticaj na telo nego preterani rad; duševna snaga se mnogo više rasipa neumerenim jedenjem nego neumerenim radom.

Probavne organe nikada ne treba opteretiti količinom ili kvalitetom hrane koja će zamoriti organizam. Sve što se unosi u želudac, i prevazilazi mogućnosti tela da to pretvori u dobru krv, smeta organima za varenje, jer se ne može pretvoriti ni u mišiće ni u krv, već svojim prisustvom opterećuje jetru i stvara bolesno stanje tela. Želudac se u svojim naporima da to svari premori i tako se javlja osećaj malaksalosti koja se tumači kao glad, pa se još jedna neumerena količina hrane unosi u želudac koja ponovo pokreće već umornu mašinu, ne dozvoljavajući probavnim organima da se odmore od napornog rada, i obnove svoje snage. Organizam ima malo koristi od prevelikih količina čak i dobre hrane, nego od umerene količine upotrebljene u redovnim vremenskim razmacima.

### **Probava potpomognuta umerenim vežbama**

Brate, tvoj mozak je umrtvljen. Čovek koji pojede toliku količinu hrane kao ti, treba da bude čovek koji fizički radi. Za dobro varenje i zdravo stanje tela i uma važne su vežbe. Tebi su potrebne telesne vežbe. Ti se krećeš i radiš kao da si od drveta, kao da nemaš gipkosti. Potrebne su ti zdrave, aktivne vežbe. To će ojačati um. Ni učenje, a ni snažne vežbe ne smeju uslediti odmah posle obroka; to bi bio prekršaj zakona tela. Odmah posle jela živci treba da izvrše težak zadatak. Snaga uma je pozvana na aktivnu pomoć želucu; zato kada su posle jela um ili telo teško opterećeni, tok varenja je poremećen. Snaga tela koja treba da obavi rad u jednom, pozvana je da radi u drugom pravcu.

(1890) C.T.B.H. 101.

158. Vežbe pomažu slabom varenju time što omogućavaju zdrav rad probavnim organima. Upuštanje u duboko proučavanje i snažne vežbe odmah posle jela, sprečava tok varenja, jer životne snage tela koje treba da izvrše varenje, pozvane su na drugu stranu. Međutim, kratka šetnja posle obroka, podignute glave, ispravljenih leđa i umereno obavljanje telesnih vežbi, veoma je korisno. Um se okreće lepotama prirode. Ukoliko se manje misli o želucu utoliko bolje. Ako strahujete da će vam hrana škoditi, to će se tako i desiti. Zaboravite svoje tegobe; mislite na nešto veselo.

(Neumereno jedenje izaziva navalu krvi u mozak - 276)

(Vežbanja su naročito potrebna onima koji su spori po prirodi - 225)

(Poremećen san ishod kasne večere - 270)

(Razlog osećanja slabosti - 213,218,245,269,270,261,705,707)

(Popuštanje apetitu slabi probavne organe i smanjuje moć varenja - 202)

(Želucu je potreban miran odmor - 267)

### **Pomoć čistog vazduha**

(1868) 1T, 702

159. Čist i svež vazduh svojim uticajem uslovljava zdravo strujanje krvi u telu. On osvežava telo čineći ga jakim i zdravim, i istovremeno utiče na um obogaćujući ga staloženošću i vedrinom. On podstiče apetit i čini da probava bude bolja, a san zdrav i sladak.

(1905) M.H. 272.273.

160. Plućima treba dati što veću slobodu. Njihov kapacitet razvija se slobodnim radom; on se smanjuje ako su pluća pritisnuta i sputana. Zato je uticaj navike pogurenog sedenja vrlo štetan. Takva navika veoma je raširena, naročito u zanimanjima koja zahtevaju sedenje i pognutost za vreme rada. U tom položaju nemoguće je duboko disati. Površno disanje uskoro postaje navika i pluća gube svoju moć širenja. Čvrsto utezanje izaziva slično dejstvo...

To onemogućava dovoljno snabdevanje kiseonikom. Krv se sporo kreće. Velike količine otrovnih materija koje treba izbaciti izdisanjem iz pluća, zadržavaju se i krv postaje nečista. Bolest zahvata ne samo pluća, već želudac, jetru i mozak. Koža postaje bleđa, probava spora, srce slabi, mozak je pomućen, misli zbrkane, turobnost je zavladała duhom; celo telo pritisnuto je depresijom i nepokretnošću i veoma podložno bolestima.

### **Ometena tečnom hranom**

(1872) 3T, 74.

161. Ti bi bila neobično korisna žena, da tvoje telesno zdravlje nije narušeno. Ti dugo boluješ i to je delovalo na tvoju uobrazilju, tako što si svoje misli usredsredila samo na sebe, a to je nanelo štetu telu. Tvoje navike u mnogo čemu nisu dobre. Tvoja hrana nije dobrog kvaliteta i odgovarajuće količine. Ti uzimaš vrlo mnogo hrane slabog kvaliteta, koja se ne može pretvoriti u dobru krv. Ti si navikla želudac na ovu vrstu hrane. Prema tvom mišljenju ona je za tebe bila najbolja hrana, zato što si od nje imala najmanje tegoba. Međutim, to nije bilo dobro iskustvo. Tvoj želudac od hrane nije dobio snagu koju je trebalo da primi. Tvoja hrana uzimana u tečnom stanju, nije mogla da osnaži i učini zdravim tvoje telo. Međutim, kada budeš promenila ovu naviku i počneš da uzimaš više čvrste, a manje tečne hrane, tvoj želudac će se uznemiriti. Ne obaziri se na ovo, ne smeš popustiti u ovoj tački; ti treba da navikavaš svoj želudac da podnosi mnogo čvršću hranu.

Letter 9, 1887.

162. Ja sam im rekla da su pogrešno pripremali svoju hranu i da živeti, uglavnom, od supa, kafe i hleba nije zdravstvena reforma; da uzimanje toliko tečne hrane nije zdravo za želudac i da svi koji žive od takve hrane preopterećuju bubrege. Mnogo tečnih materija iznurava stomak.

Bila sam ubeđena da su mnogi u ustanovi patili od slabe probave zato što su koristili ovu vrstu hrane. Probavni organi su oslabljeni, a krv osiromašena. Njihov obrok sastojao se od kafe sa hlebom i dodatkom od kuvanih suvih šljiva. To nije bilo zdravo. Želudac je posle odmora i spavanja, spremniji da svari jak obrok, nego kada je umoran od rada. Ručak je uglavnom bio supa, a ponekad i meso. Želudac je mali, a nezadovoljeni apetit opteretice ga obilnim uzimanjem ove tečne hrane.

(Voće ublažava potrebu za obilnim pijenjem u vreme obroka - 475)

### **Hrana treba da bude topla, a ne vruća**

(1870) 2T, 603

163. Svima bih preporučila da najmanje svakog jutra, unesu nešto toplo u želudac. Sa malo truda, vi to možete postići.

*Letter 14, 1901.*

164. Vrući napici nisu potrebni, osim kao lek. Želudac se znatno ozleđuje velikim količinama vrućeg jela i pića. Na taj način slabe grlo i probavni organi, a preko njih i drugi organi u telu.

### **Životna snaga smanjena hladnom hranom**

(1905) MH 305.

165. Hrana, ni vrela ni vrlo hladna, se ne sme uzimati. Ako je hrana hladna, želucu se oduzima životna snaga, jer je mora zagrejati pre nego počne varenje. Hladni napici štetni su iz istih razloga; dok neograničena upotreba vrućih napitaka iscrpljuje.

(Životna snaga troši se za zagrevanje vrlo hladne hrane u želucu -124)

*C.T.B.H. 51 (1890) C.H. 119.120.*

166. Mnogi greše pijuci za vreme obroka hladnu vodu. Hrana ne sme da se spira. Voda koja se pije za vreme obroka smanjuje stvaranje pljuvačke; i ukoliko je voda hladnija, utoliko više šteti želucu. Voda ili limunada sa ledom koja se uzima za vreme obroka zaustavlja varenje, sve dok telo ne stvori dovoljno toplote želucu i osposobi ga da opet obnovi svoj rad. Žvačite polako i dozvolite pljuvački da se pomeša sa hranom.

Ukoliko, za vreme obroka, više tečnosti dospe u želudac, utoliko će se hrana teže variti, jer tečnost najpre mora da se ukloni.

(Pijenje vode za vreme obroka - 731)

### **Upozorenje zaposlenim ljudima**

*Letter 274, 1908.*

167. Dobila sam uputstvo da radnicima u našim sanatorijumima, i profesorima i učenicima u našim školama kažem da je potrebno da obratimo pažnju na svoj apetit. Postoji opasnost da u ovom pogledu postanemo nemarni i dopustimo da naše lične brige i odgovornosti tako ispune naše vreme, da nemamo mogućnosti da jedemo onako kako bi to trebalo. Moja poruka - vest za vas je: »Imajte vremena za jelo i ne trpajte u želudac mnogo različite hrane za jedan obrok. Uzimanje na brzu ruku nekoliko vrsta hrane u jednom obroku predstavlja ozbiljnu grešku.«

### **Jedite polako, žvačite dovoljno**

*C.T.B.H. 51.52. (1890) C.H. 120.*

168. Hranu treba polako jesti da bi probava bila zdrava. Oni koji žele da izbegnu slabo varenje i oni koji shvataju svoju obavezu da sačuvaju svoje snage u stanju koje će im omogućiti da najbolje služe Bogu, dobro će uraditi ako ovo imaju na umu.

Ako vam je vreme za jelo ograničeno, nemojte halapljivo gutati svoju hranu, nego jedite manje i polako žvaćite. Korisnost hrane ne zavisi toliko od količine koja se pojede, koliko od pravilnog varenja; zadovoljenje ukusa takođe ne zavisi od količine progutane hrane, već od dužine vremena zadržavanja u ustima. Uzbuđeni, zabrinuti ili užurbani, učiniće najbolje ako ne jedu sve dok se ne odmore i opuste, jer životne snage, koje su već teško opterećene, ne mogu da stvore potrebne probavne sokove.

(1905) M.H. 305.

169. Hranu treba uzimati polako i dobro sažvakati. To je neophodno, jer samo tako pljuvačka može potpuno da se pomeša sa hranom, a želudačni sokovi počnu da rade.

### **Pouka koju treba ponavljati**

*Letter 27, 1905.*

170. Ako želimo da obnovimo zdravlje, potrebno je da obuzdamo apetit i polako jedemo, ograničavajući raznolikost hrane u jednom obroku. Ovo uputstvo treba često ponavljati. Uzimanje raznovrsnih jela u jednom obroku nije u skladu sa zdravstvenom reformom.

*M.S. 3. 1897.*

171. Vrlo pažljivo treba preći sa mesne na vegetarijansku ishranu, da bi se na sto iznela mudro pripremljena i dobro skuvana hrana. Greška je jesti mnogo kašaste hrane. Suva hrana je poželjna, jer zahteva žvakanje. U ovom smislu pripremanje zdrave hrane je blagoslov. Dobar crni hleb i kolači od hlebnog testa, pažljivo i na jednostavan način pripremljeni, predstavljaju zdravu hranu. U hlebu nikada ne sme da se oseti ni najmanje kiselosti. Hleb treba dobro ispeći i tako izbeći gnjecavost i lepljivost.

Dobro povrće pripremljeno na zdrav način, za one koji ga mogu koristiti, bolje je od mekog kačamaka ili kaše. Voće upotrebjeno sa dobro pečenim hlebom, starim dva ili tri dana, biće mnogo zdravije nego sa svežim hlebom. Ovo će telu dati sve što je potrebno ako se polako i temeljito žvaće.

*R.H. May 8. 1883.*

172. Za pravljenje kiflica upotrebite meku vodu i mleko ili malo pavlake; napravite tvrdo testo i mesite ga kao slatki keks. Pecite ga u pećnici. To pecivo je slatko i izvrsno. Ono zahteva dobro žvakanje, a to koristi zubima i stomaku. Ono daje dobru krv i snagu.

### **Izbegavajte preteranu zabrinutost**

*Letter 142, 1900.*

173. Nemoguće je propisati količinu hrane koju treba pojesti. Nije preporučljivo ići ovim putem, jer ako se tako čini, to onda postaje najvažniji umni posao. Tada se o jelu i piću mnogo razmišlja. Ima mnogo onih koji su poneli veliki teret odgovornosti određivanjem količine i kakvoće hrane najprikladnije za ishranu organizma. Pojedinci, naročito oni koji pate od slabog varenja, mnogo su brinuli o svom jelovniku, a ipak nisu uzimali dovoljno hrane koja može da hrani telo. Oni su naneli mnogo štete kući u kojoj su živeli, i zato smatramo da su sami sebe upropastili za ovaj život.

(1905) M.H. 321.

174. Neki su stalno zaokupljeni mišlju da im njihova hrana, iako jednostavna i zdrava, može naškoditi. Ovima želim da kažem: »Ne mislite da će vam hrana naškoditi; nemojte uopšte misliti o njoj. Hranite se onako kako smatrate da je najbolje i kada ste se pomolili Gospodu da blagoslovi hranu koja treba da osnaži vaše telo, verujte da On čuje vaše molitve i budite spokojni.«

(Krajnost u propisivanju tačnog broja i količine namirnica - 317)

(1905) M.H. 306.

175. Uzimanje hrane u nepogodno vreme, kao na primer posle snažnih i preteranih vežbi, kada je čovek veoma iscrpljen ili zagrejan, je drugo ozbiljno zlo. Od živaca se odmah posle jela zahteva izvršenje teškog zadatka, i zato se ometa varenje ako su um ili telo opterećeni, neposredno pre ili posle jela. Ako je neko uzbuđen, zabrinut ili užurban, bolje je da ne jede, dok se ne odmori ili nade olakšanje.

Stomak je tesnoj vezi sa mozgom; kada je stomak bolestan, mozak poziva živce da pomognu oslabljenim probavnim organima. Ovakvi česti zahtevi izlažu mozak navali krvi. Čak i jednostavnu hranu treba ograničiti, ako je mozak neprekidno opterećen i ako nedostaju fizičke vežbe. Za vreme obroka odbacite brigu i nespokoјstvo; ne žurite, jedite polako i radosno, sa srcem punim zahvalnosti Bogu za sve Njegove blagoslove.

### Sastavljanje hrane

Letter 213, 1902.

176. Poznavanje pravilnog sastavljanja hrane ima veliku vrednost i dobija se kao mudrost od Boga.

R.H. July 29. 1884.

177. U jednom obroku nemojte imati mnogo raznovrsne hrane; dovoljno je tri ili četiri jela. Za sledeći obrok možete napraviti izmenu. Kuvarica treba da primeni svoju pronalazačku sposobnost da bi jela, koja priprema, bila raznovrsna. Stomak se tako ne primorava, da iz obroka u obrok, prima istu vrstu hrane.

(1868) 2T, 63.

178. U svakom obroku ne treba mnogo raznovrsnosti, ali svi obroci ne treba da budu sastavljeni od iste vrste hrane bez ikakve promene. Hranu treba pripremiti jednostavno, ali ukusno tako da stvara želju za jelom.

Letter 73a, 1896.

179. Mnogo je bolje uzeti dva ili tri različita jela za jedan obrok, nego opterećivati stomak sa mnogo različitih vrsta.

MS, 86. 1897.

180. Mnogi su se razboleli zato što su popuštali apetitu... Nastupilo je vrenje, jer je mnogo različite hrane uneto u stomak. Ovakvo stanje dovodi do akutnog oboljenja, kome često sledi smrt.

*Letter 54, 1896.*

181. Različnost hrane u jednom obroku izaziva nelagodnost i uništava dobro koje bi svaka namirnica, da je posebno upotrebljena, dala telu. Ova praksa izaziva stalne patnje, a često i smrt.

*Letter 73a, 1896.*

182. Ako obavljate posao sedeći, vežbajte svaki dan, a za svaki obrok jedite samo dve ili tri vrste jednostavne hrane i ne više nego što je potrebno da se utoli glad.

(Predlozi ljudima koji rade sedeći - 225)

*(1902) 7T, 257.*

183. Tegobe nastaju nepravilnim sastavljanjem hrane; nastupa vrenje; krv je zatrovana, a mozak pometen.

Navika neumerenosti u jelu ili uzimanja mnogo vrsta jela u jednom obroku, često izaziva loše varenje. Na taj način nanosi se ozbiljna šteta osetljivim probavnim organima. Stomak se uzaludno buni i moli mozak da razmisli o uzroku i posledici. Ogromne količine pojedene hrane ili nepravilni sastav vrše svoje razorno delo. Neprijatne opomene uzalud upozoravaju. Patnje su posledica. Bolest osvaja mesto zdravlja.

### **Rat u stomaku**

*(1892) G.W. 174. (old edition)*

184. Drugi razlog slabog zdravlja i neuspeha u poslu, je rđavo varenje. Mozak nije u mogućnosti da svoj posao najbolje izvrši ako je zloupotrebljena sposobnost varenja. Mnogi brzo jedu različite vrste hrane, što izaziva rat u stomaku i tako nastaje čitava zbrka u mozgu.

*MS, 3. 1897.*

185. Nije dobro u jednom obroku uzimati mnogo raznolike hrane. Kada se voće i hleb, zajedno sa mnoštvom razne druge hrane koja se ne slaže, u jednom obroku nagomilaju u stomaku, šta onda možemo očekivati osim pojavu teškoća?

*MS, 93. 1901.*

186. Mnogi prebrzo jedu. Neki u jednom obroku uzimaju hranu koja se ne slaže. Kada bi ljudi i žene znali koliko muče dušu kada muče stomak, i koliko obeščašćuju Hrista kada zlostavljaju stomak, tada bi hrabro i puni samoodricanja dali stomaku priliku da obnovi svoj zdrav rad. Dok sedimo za stolom, jelom i pićem u slavu Bogu, možemo da obavljamo medicinsko-misionarski posao.

### **Miran stomak - mirno raspoloženje**

*MS. 41. 1908.*

187. Brinimo o probavnim organima ne mučeći ih velikom raznolikošću hrane. Onaj koji se za jedan obrok optereti mnogim vrstama hrane šteti samom sebi. Mnogo je značajnije da pojedemo ono što nam odgovara, nego da probamo od svakog jela koje se iznosi pred nas. Ne postoje vrata na

našem želucu kroz koja bismo mogli da posmatramo šta se zbiva; pa zato moramo da koristimo svoj um i rasuđujemo od uzroka do posledice. Ako osećate da vas sve uznemirava i ako vam se čini da sve rđavo ide možda snosite posledice uzimanja različite hrane.

Probavni organi imaju veliku ulogu u izgradnji srećnog života. Bog nam je dao mudrost da bismo doznali šta treba da koristimo za branu. Zar kao razumni ljudi nećemo, proučiti da li se ono što jedemo slaže ili će pro uzrokovati muku? Ljudi sa bolesnim želucem često su razdražljivog raspoloženja. Sve im se čini da je protiv njih i naklonjeni su razdražljivosti i mrzovolji. Ako želimo mir među sobom, potrebno je da više razmišljamo o tome da bismo uvek imali miran želudac.

(Štetni uticaj raznolike hrane i rđavih sastava - 141,225,226,227,264,387,546,551,722)

(Kombinacije mnogih jela u našim restoranima - 415)

(Obazrivost u kombinovanju hrane za bolesne - 441,467)

(E. G. Vajt je bila brižljiva u sastavljanju hrane - Dodatak I,19.23.25)

### **Voće i povrće**

*(1905) M.H. 299.300.*

188. Ni za jedan obrok ne treba da bude mnogo raznolike hrane, jer to podstiče želju za preteranim jelom i stvara rđavo varenje.

Nije dobro jesti voće i povrće u istom obroku. Ako je varenje slabo, upotreba jednog i drugog često će prouzrokovati veliku nelagodnost i nesposobnost za obavljanje umnih napora. Bolje je uzeti voće u jednom, a povrće u drugom obroku.

Obroci treba da budu raznoliki. Ista jela, pripremljena na isti način ne smeju se pojavljivati na stolu od obroka do obroka i iz dana u dan. Jela će stvoriti veće zadovoljstvo, a telo se bolje hraniti kada je hrana raznovrsna.

### **Bogati slatkiši i povrće**

*Letter 142, 1900.*

189. Pudinzi, prelive, slatki kolači i povrće posluženi za isti obrok izazvaće poremećaj u želucu.

*Letter 312. 1908.*

190. Potrebno je da u svojoj kući imate najbolju vrstu pomoći u poslu pripremanja hrane. U toku noći starešina... se razboleo i jedan iskusan lekar je rekao: »Zapazio sam način vaše ishrane. Vi u jednom obroku uzimate mnogo različite hrane. Voće i povrće uzeti u jednom obroku izazivaju kiselinu u stomaku; nepravilno varenje stvara štetne sastojke u krvi i onesposobljava mozak.« Vi morate da shvatite da prema svakom organu u telu treba sa poštovanjem postupati. U predmetu ishrane, morate da razmislite o uzrocima i posledicama.

### **Šećer i mleko**

*(1905) M.H. 302.*

191. Obično se u ishrani upotrebljava previše šećera. Kolači, slatki pudinzi, paštete, slatkiši, džemovi, aktivni su uzroci slabog varenja. Naročito su štetni prelive i pudinzi u kojima su glavni sastojci mleko, jaja i šećer. Obilno upotrebljavanje mleka i šećera zajedno, treba izbegavati.

*C.T.B.H. 57. (1890) C.H. 154.*

192. Neki upotrebljavaju mleko i velike količine šećera u kačamaku, misleći da sprovede zdravstvenu reformu. Međutim, spojeni šećer i mleko obavezno izazivaju vrenje u stomaku i na taj način postaju štetni.

(Vidi: Mleko i šećer - 533,534,535,536)

### **Bogati i složeni sastavi**

*Letter 72. 1896.*

193. Ukoliko se manje začina i slatkiša iznosi na sto, utoliko će biti bolje za one koji uzimaju tu hranu. Sva mešana i složena hrana šteti ljudskom zdravlju. Nerazumne životinje nikada ne bi upotrebile takvu mešavinu koja se često unosi u ljudski želudac...

Bogata hrana i njeni složeni sastavi narušavaju zdravlje.

(Bogata hrana i razna jela nisu dobra hrana za sastanke pod šatorima - 74)

(Kombinacije začinenog mesa, bogatih kolača i pita - 673)

(Vidi: Odsek XIX »Slatkiši«)



## VI. NEPRAVILNA ISHRANA UZROK BOLESTI

### Nasleđena degeneracija

*C.T.B.H. 7-11. (1890) C.H. 19-23.*

194. Iz Tvorčevih ruku čovek je izašao sa savršenim organizmom i divnim izgledom. Ubedljiv dokaz o snažnoj izdržljivosti koja mu je prvobitno bila darovana je činjenica da se odupirao težini bolesti i greha, koja je stalno rasla tokom šest hiljada godina. Iako se pretpotopni svet bez ikakvih ograničenja, odao grehu trebalo je da prođe više od dve hiljade godina pa da se vidljivo oseti prekršaj prirodnog zakona. Da Adam prvobitno nije imao veću telesnu snagu od današnjih ljudi, ljudski rod bi odavno izumro.

U naraštajima koji su posle pada u greh dolazili jedan za drugim, stalno se pokazivala sklonost ka slabljenju. Bolesti su prenošene sa roditelja na decu, sa pokolenja na pokolenje. Čak i deca u kolevcima pate od nevolja prouzrokovanih gresima svojih roditelja.

Mojsije, prvi istoričar, daje jasan izveštaj o društvenom životu i životu pojedinaca u prvim danima istorije sveta. Međutim, u tom izveštaju ne možemo da nađemo nijedan zapis da je neko dete rođeno slepo, gluvo, bogaljasto ili maloumno. Nemamo zabeležen nijedan slučaj prirodne smrti u ranom detinjstvu, dečastvu ili muževnom dobu. Posmrtni oglasi u 1. knjizi Mojsijevoj glase ovako: »I požive Adam svega devet stotina trideset godina i umre. I požive Sit devet stotina dvanaest godina i umre.« Kad spominje druge izveštaj kaže: »Umre u dobroj starosti, star i sit života.« Vrlo retko se događalo da sin umre pre svoga oca pa je takav događaj zabeležen: »Aran umre pre svog oca Tare.« Patrijarsi od Adama do Noja, osim nekoliko izuzetaka, živeli su gotovo po hiljadu godina. Od tada prosek dužine života opada.

U vreme Hristovog prvog dolaska, čovečanstvo se već toliko degenerisalo, pa su iz svakog grada dovođeni Spasitelji, ne samo stari, već sredovečni i mladi ljudi, da ih izleči od njihovih bolesti. Mnogi su patili pod teretom neiskazane bede.

Prekršaj telesnog zakona sa patnjama i preranom smrću kao posledicom, toliko je dugo vladao da su ovi ishodi smatrani određenom sudbinom ljudskog roda. Međutim, Bog nije stvorio ljudski rod u tako rđavom stanju. Ovo stanje nije delo Proviđenja, nego čoveka. Ono je došlo sa rđavim navikama - kršenjem zakona koje je Bog dao da bi upravljali čovekovim životom. Stalni prestup prirodnih zakona je neprekidni prestup Božjeg zakona. Da su ljudi uvek bili poslušni Zakonu od Deset zapovesti, sprovođeci u svom životu načela tog Zakona, prokletstvo bolesti koje sada plavi svet, ne bi postojalo.

»Ili ne znate da su telesa vaša crkva svetoga Duha koji živi u vama, kojega imate od Boga, i niste svoji? Jer ste kupljeni skupo. Proslavite dakle Boga u telesima svojim i u dušama svojim, što je Božje.« (1. Korinćanima 6,19.20) Kada ljudi idu putem koji nepotrebno troši njihove životne snage ili pomračuje njihov um, tada greše protiv Boga; oni Ga ne proslavljaju u svom telu i u duhu što je Njegovo.

Pa ipak, uprkos tome što čovek vređa Boga, Božja ljubav je još uvek pružena ljudskom rodu. On dozvoljava da zablista svetlost da bi omogućio čoveku da uvidi, da ako želi da živi savršenim životom, mora da bude poslušan prirodnim zakonima koji vladaju njegovim bićem. Kako je tada važno da čovek hoda u ovoj svetlosti, da razvija sve svoje snage, kako telesne tako i umne, da budu na slavu Bogu!

Živimo u svetu koji je protiv pravde i čistote karaktera, a naročito protiv rastenja u milosti. Gde god pogledamo, vidimo prljavštinu i pokvarenost, izopačenost i greh. Kako je sve to u suprotnosti sa poslom koji treba da se izvrši u nama pre nego što dobijemo dar besmrtnosti! Božji izabranici moraju neokaljani da stoje usred pokvarenosti, koja se u ovim poslednjim danima množi oko njih. Njihovo telo treba da postane sveto, njihov duh čist. Ako ovaj posao treba izvršiti, onda ga treba odmah, ozbiljno i razborito preduzeti. Božji duh savršenom kontrolom treba da utiče na svaki rad...

Ljudi su oskrnavili hram duše i Bog ih pozva da se probude i da se svim svojim silama trude, da povrate svoje od Boga dane ljudske osobine. Ništa osim Božje milosti ne može da ubedi i obrati srce; samo od Njega robovi navike mogu da dobiju snagu da pokidaju okove koji ih vezuju. Nemoguće je da čovek prinese svoje telo kao živu žrtvu, svetu, ugodnu Bogu, dok nastavlja da popušta svojim navikama koje ga lišavaju telesne, umne i moralne snage. Apostol opet kaže: »Ne vladajte se prema ovome veku, nego se promenite obnovljenjem uma svojega, da biste mogli kušati koje je dobra i ugodna i savršena volja Božja.« (Rimljanima 12,2)

### Svesno neznanje zakona života

(1872) 3T, 140.141.

195. Začuđujuće je odsustvo načela koje karakteriše ovaj naraštaj i koje se pokazuje u nepoštovanju zakona života i zdravlja. Nepoznavanje ovog predmeta svuda je rasprostranjeno, iako svetlost sija svuda oko njih. Najvažnija briga većine je »šta ćemo jesti, šta ćemo piti i u šta ćemo se odenuti«. Uprkos svemu što je rečeno i napisano o postupanju sa našim telom, apetit je, uopšte uzevši, veliki zakon koji upravlja ljudima.

Moralne snage su oslabljene, zato što ljudi ne žele da žive u poslušnosti zakonima zdravlja, i ne žele da od ove značajne teme stvore svoju dužnost. Roditelji ostavljaju u nasleđe potomstvu svoje izopačene navike, a teške bolesti kvare i slabe mozak. Većina ljudi ostaje u nepoznavanju zakona svoga bića i popušta apetitu i strastima po cenu svoga uma i morala, kao da želi da ostane u nepoznavanju posledica prekršaja prirodnih zakona. Oni popuštaju iskvarenom apetitu korišćenjem otrova koji sporo deluju, koji kvare krv i potkopavaju snagu živaca, navlačeći tako na sebe bolesti i smrt. Njihovi prijatelji ishod ovakvog života nazivaju zakonom Proviđenja. Ovim oni vređaju Nebo. Oni ustaju protiv prirodnih zakona i snose kaznu zbog zloupotrebe tih zakona. Patnje i smrtnost sada svuda prevladavaju, naročito među decom. Koliko je velika suprotnost između ovog naraštaja i onih naraštaja koji su živeli tokom prve dve hiljade godina!

### Društvene posledice neobuzdanog apetita

C.T.B.H. 44.45. (1890) C.H. 112.

196. Priroda će se pobuniti protiv svakog prekršaja zakona života. Ona trpi zloupotrebu sve dok može, ali na kraju dolazi plata koja pogađa umne i telesne snage. Međutim, ona se ne završava na prestupniku, dejstvo popuštanja uočava se na potomstvu i tako zlo prelazi s naraštaja na naraštaj.

Današnja omladina je siguran pokazatelj budućnosti društva. Kada je posmatramo, čemu možemo da se nadamo u budućnosti? Većina voli zabave i ispoljava odbojnost prema radu. Njima nedostaje moralna hrabrost da se odreknu sami sebe i odgovore zahtevu dužnosti. Imaju vrlo malo samosavlađivanja i u najjednostavnijoj prilici postaju razdražljivi i ljuti. Mnogo je ljudi, u svakom dobu i stanju života, bez načela ili savesti; koji svojim neradničkim, rasipničkim navikama srljaju u

porok i kvare društvo, sve dok naš svet ne postane drugi Sodom. Da su želje i strasti pod nadzorom razuma i vere, društvo bi bilo u sasvim drugoj slici. Bog nije odredio postojanje ovog sadašnjeg žalosnog stanja, ono je proizašlo iz velikog kršenja prirodnih zakona.

### **Prekršeni zakoni - prirodni i duhovni**

(1898) D.A. 824.

197. Mnogim bolesnicima koji su dobili isceljenje, Hristos je rekao: »Više ne greši, da ti ne bude gore.« (Jovan 5,14) Na taj način pružio je pouku da je bolest posledica kršenja Božjeg zakona, kako prirodnog tako i duhovnog. Da su ljudi živeli u skladu sa Stvoriteljevim planom, velika beda u svetu ne bi postojala.

Hristos je bio voda i učitelj starom Izrailju i On ga je poučavao da je zdravlje nagrada za poslušnost Božjim zakonima. Veliki Lekar, koji je iscelio bolesne u Palestini, govorio je svome narodu iz stuba od oblaka, ukazujući mu šta mora da učini i šta Bog želi da učini za njih. »Ako dobro uzaslušaš glas Gospoda Boga svojega, i uščiniš što je pravo u očima njegovim, i ako prigneš uho k zapovestima njegovim i uščuvaš sve uredbe njegove, nijedne bolesti koju sam pustio na Misir neću pustiti na tebe; jer sam ja Gospod lekar tvoj.« (2. Mojsijeva 15,26) Hristos je dao Izrailju detaljna uputstva o njegovom svakodnevnom životu i svečano im obećao: »I ukloniće od tebe Gospod svaku bolest.« (5. Mojsijeva 7,15) Kada su ispunili uslove, obećanje im je potvrđeno. »I ne beše sustala u plemenima njihovim.« (Psalam 105,37)

Ove pouke odnose se i na nas. Postoje uslovi koje treba da ispune svi koji žele da sačuvaju zdravlje. Svi treba da upoznaju te uslove. Gospod nije zadovoljan nepoznavanjem Njegovih zakona, bilo prirodnih ili duhovnih. U zajednici sa Bogom treba da radimo na obnovi zdravlja tela i duše.

### **Patnje koje sami sebi nanosimo**

(1866) H. to L. ch. 3, p. 49.

198. Ljudska porodica svojim rđavim navikama navukla je na sebe razne vrste bolesti. Ljudi nisu proučavali zdrav način življenja i kršenje zakona života prouzrokovalo je žalosno stanje. Oni retko pripisuju svoje patnje pravom uzroku - svom rđavom načinu života. Oni su popustili neumerenosti u jelu, a od svog apetita načinili su boga. U svim svojim navikama pokazali su nemar u odnosu prema zdravlju i životu, a kada je bolest došla na njih, poverovali su da je to Bog učinio, iako je njihov rđav način života prouzrokovao sigurne posledice.

(1905) M.H. 234.235.

199. Bolest nikada ne dođe bez uzroka. Nepoštovanjem zakona zdravlja, put je pripremljen, a bolest pozvana. Mnogi pate snoseći posledice prekršaja koje su načinili njihovi roditelji. Iako nisu odgovorni za ono što su njihovi roditelji činili, ipak je njihova dužnost da utvrde šta je, a šta nije prekršaj zakona zdravlja. Oni treba da izbegnu rđave navike svojih roditelja i ispravnim životom ostvare bolje životne prilike.

Međutim, veliki broj ljudi pati zbog svog rđavog načina života. Oni svojim navikama u jelu, piću, oblačenju i radu zanemaruju zdravstvena načela. Njihov prestup prirodnih zakona donosi sigurne posledice; i kada bolest dođe na njih, mnogi ne pripisuju svoju bolest pravom uzroku, već zbog svojih nevolja gundaju protiv Boga. Bog nije odgovoran za patnje koje nastaju usled

nepoštovanja prirodnih zakona...

Neumereno jedenje često je uzrok bolesti, i ono što je telu najpotrebnije ogleda se u zbacivanju nepotrebnog tereta koji je stavljen na njega.

(Roditelji seju seme bolesti i smrti - 635)

(Neizbežna kazna - 11,29,30,221,227,228,250,251,294)

### **Popuštanje apetitu donosi bolest**

(1905) M.H. 227.

200. Mnogi popuštanjem samom sebi navlače bolesti. Oni nisu živeli u skladu sa prirodnim zakonom zdravlja ili načelima stroge čistote. Dragi ne poštuju zakone zdravlja u svojim navikama u jelu, piću, oblačenju ili radu.

Y.I. May 31, 1894.

201. Razum ne može da se tako iscrpi, niti orone od marljivog rada ili vrednog učenja, kao od upotrebljavanja nepravilne hrane u nepodesno vreme i od ravnodušnog nepoštovanja zakona zdravlja... Marljivo učenje nije glavni uzrok sloma umnih snaga. Glavni uzrok je nepravilna ishrana, neredovni obroci i nedostatak telesnih vežbi. Neredovnost u jelu i spavanju potkopava umne snage.

(1900) 6T, 372.373.

202. Mnogi pate i mnogi odlaze u grob zbog popuštanja apetitu. Oni jedu ono što odgovara njihovom izopačenom ukusu, slabeći tako probavne organe i smanjujući njihovu sposobnost upijanja hranljivih sastojaka koji održavaju život. To stvara akutna oboljenja, a ovome često sledi i smrt. Nežni organizam iscrpljen je samoubilačkim navikama onih koji treba više da znaju.

Crkve treba da budu čvrste i verne svetlosti koju je Bog dao. Svaki vernik treba mudro da radi i iz životnih navika izbaciti svaku izopačenu želju za jelom.

(Bolesti prouzrokovane osiromašenom ishranom teško se leče - 315)

(Uticao nepravilne ishrane na narav i domaću atmosferu - 234)

(Uticao pogrešne reforme - 316)

### **Pripremanje puta pijanstvu**

(1905) M.H. 334.

203. Neumerenost često počinje u domu. Upotrebom bogate, nezdrave hrane probavni organi slabe i stvara se želja za hranom koja još više nadražuje. Na taj način apetit se vaspitava da neprestano traži nešto jače. Želja za nadražujućim sredstvima postaje učestalija i sve je teže pružiti joj otpor. Telo postaje, manje ili više, puno otrova i ukoliko više slabi, utoliko je veća želja za ovim nadražujućim sredstvima. Jedan korak u pogrešnom pravcu, priprema put drugom koraku. Mnogi koji ne bi bili krivi za iznošenje vina ili raznih likera na sto, tovari svoj sto hranom koja izaziva takvu žeđ za žestokim pićem da je gotovo nemoguće odupreti se iskušenju. Rđave navike u jelu i piću razaraju zdravlje i pripremaju put pijanstvu.

## Oboljenje jetre zbog rđave ishrane

(1868) 2T, 67-70.

204. Prošle Subote, dok sam govorila, vaša bleđa lica onako kako su mi pokazana jasno su se pojavila preda mnom. Videla sam vaše zdravstveno stanje i bolesti od kojih ste tako dugo patili. Pokazano mi je da niste zdravo živeli. Vaš prohtev za jelom bio je nezdrav i vi ste zadovoljavali svoj ukus na štetu želucu. Stavljali ste u svoj želudac namirnice koje je nemoguće pretvoriti u dobru krv. To je bilo teško opterećenje za jetru zbog toga što su poremećeni probavni organi. Oboje imate obolelu jetru. Zdravstvena reforma postaće za vas dvoje veliki blagoslov, ako je potpuno sprovedete. To ste propustili da učinite. Vaš apetit je bolestan i zato što ne uzimate jednostavnu hranu sastavljenu od neprosejanog pšeničnog brašna, povrća i voća, pripremljenu bez začina i životinjske masti, neprekidno kršite zakone koje je Bog utvrdio u vašem telu. Dok god ovako činite, vi morate da snosite kaznu, jer je za svaki prekršaj određena kazna. Pa ipak, čudite se što vam je zdravlje tako slabo. Budite sigurni da Bog neće učiniti nikakvo čudo da vas oslobodi posledica vašeg načina života...

### Bogata hrana i groznica

Ne postoji nikakav način lečenja koji bi vas oslobodio sadašnjih teškoća sve dok kao do sada jedete i pijete. Za sebe možete učiniti ono što najiskusniji lekar nikada ne može učiniti. Podesite ishranu. Da biste udovoljili ukusu, često teško opterećujete organe za varenje time što u želudac unosite hranu koja nije najzdravija, a ponekad i u neumerenim količinama. To iscrpljuje želudac i onesposobljava ga za primanje i najzdravije hrane. Vaš želudac je stalno iznuren zbog vaših rđavih navika u jelu. Vaša hrana je bogato pripremljena. Ona nije pripremljena na jednostavan, prirodan način, već je potpuno nepogodna za stomak pošto ste je pripremili tako da odgovara vašem ukusu. Priroda je opterećena i nastoji da se odupre vašim pokušajima da je osakatite. Groznice su posledica ovih pokušaja prirode da se oslobodi tereta koji je stavljen na nju. Vi treba da snosite kaznu zbog prekršaja prirodnih zakona. Bog je u vašem telu utvrdio zakone koji se ne mogu nekažnjeno prekršiti. Vi ste za savet pitali ukus ne uzimajući u obzir zdravlje. Načinili ste neke izmene, ali to su tek prvi koraci u reformi ishrane. Bog od nas zahteva umerenost u svemu. »Ako dakle jedete, ako li pijete, ako li drugo što činite, sve na slavu Božju činite.« (1. Korinćanima 10,31)

### Bacanje krivice na Boga

Od svih porodica koje poznajem, ni jednoj kao vašoj, nije toliko potrebno blagotvorno dejstvo zdravstvene reforme. Gundate zbog bolova i iscrpljenosti čiji uzrok ne znate čemu da pripisete i trudite se da to podnosite što strpljivije, misleći da je patnja deo vaše sudbine i da je Proviđenje to tako odredilo. Kada biste mogli imati otvorene oči, i kada biste mogli videti korake koje ste učinili u toku svog života, a koji su vas doveli do sadašnjeg stanja lošeg zdravlja, bili biste iznenađeni svojim slepilom i nemogućnošću da ranije uvidite pravo stanje. Razvili ste neprirodan apetit i ne osećate ni pola zadovoljstva od svoje hrane, koje biste osetili da niste pogrešno koristili svoj apetit. Izopačili ste telesnu prirodu i trpite bolne posledice.

### **Cena »dobrog obroka«**

Telesna priroda sve dok može bez odupiranja trpi surovo postupanje; zatim se pobuni i čini ogroman napor da se oslobodi tegoba i rđavog postupanja koje je snosila. Tada dolaze glavobolje, groznica, nervoza, oduzetost i druga zla koja se ne mogu nabrojati. Rđav način jela i pića razara zdravlje, a time i lepotu života. O, koliko puta ste pripremili, kako vi to nazivate, dobar obrok po cenu grozničavog stanja tela, gubitka želje za jelom i gubitka sna! Nesposobnost uživanja u jelu, neprospavana noć, časovi patnji - sve za jedan obrok kojim je zadovoljen ukus!

Hiljade su popustile svom izopačenom apetitu. Jeli su takozvani dobar obrok, a kao posledicu navukli groznicu, ili neko drugo akutno oboljenje, a neki i smrt. To je bilo uživanje plaćeno ogromnom cenom. Ipak, mnogi su to učinili, a ove samoubice bile su veličane od strane svojih prijatelja i sveštenika, i kada su umrli odneseni su pravo na Nebo. Kakva misao! Proždrljivci na Nebu! Ne, ne, takvi nikad neće proći kroz biserna vrata Božjeg zlatnog grada. Takvi nikada neće stati s desne strane Isusu, dragom Spasitelju, Čoveku bola sa Golgote, čiji je život bio život samoodricanja i žrtve. Postoji jedno mesto koje je određeno za sve takve - među nedostojnima koji ne mogu imati udela u boljem životu, u besmrtnom nasleđstvu.

### **Uticaj nepravilnog jedenja na raspoloženje**

*Letter 274, 1908.*

205. Mnogi pokvare svoje raspoloženje nepravilnim jedenjem. Mi treba da budemo tako pažljivi u proučavanju pouka iz zdravstvene reforme, kao što savršeno treba da pripremimo svoje studije, jer navike koje prihvatamo u ovom pravcu pomažu nam u oblikovanju našeg karaktera za budući život. Zloupotrebom želuca moguće je pokvariti lično duhovno iskustvo.

### **Pozivi na reformu**

*(1905) M.H. 308.*

206. Nikakvo odlaganje reforme ne sme da se zapazi tamo gde se popušta rđavim navikama u ishrani. Kada zloupotreba želuca izazove rđavo varenje, treba učiniti napore i sačuvati preostalu moć životnih snaga, uklanjanjem svakog tereta. Posle duge zloupotrebe želudac možda nikada neće potpuno povratiti zdravlje, ali ispravan način ishrane sačuvaće ga od daljeg slabljenja i mnogi će se manje-više potpuno oporaviti. Nije lako propisati pravila koja će odgovarati svakom slučaju, ali obraćanjem pažnje na prava načela ishrane, velike reforme mogu se sprovesti i kuvar neće imati potrebe da se stalno muči kušajući apetit.

Umerenost u ishrani, nagrađena umnom i moralnom snagom, pomaže vladanju nad strastima.

*(1905) M.H. 295.*

207. Treba izabrati one namirnice koje sadrže najviše sastojaka potrebnih za izgradnju tela. U ovom izboru apetit nije pouzdan vodič. Apetit se izopačio rđavim navikama u ishrani. On često traži takvu hranu koja narušava zdravlje i stvara slabost umesto snage. Društveni običaji ne mogu nas sigurno voditi. Bolesti i patnje koje svuda vladaju uveliko su nastale iz omiljenih grešaka u ishrani.

*(1909) 9T, 160.*

208. Kada se mudro odnosimo prema načelima zdravog življenja, možemo da se uzdignemo i uočimo zla koja proističu iz nepravilne ishrane. Oni koji su uvideli svoje greške, i imaju hrabrosti da izmene svoje navike, uvideće da proces reforme zahteva borbu i mnogo istrajnosti. Međutim, kada se izgradi pravilan ukus, uvideće da upotreba hrane, koju su nekada smatrali bezopasnom, polako ali sigurno vodi slabom varenju i drugim bolestima.

(1909); 9T, 156.

209. Bog od svog naroda očekuje stalan napredak. Potrebno je da naučimo da je popuštanje apetitu najveća prepreka umnom napredovanju i posvećenju duše. Sa svim svojim ispovedanjem zdravstvene reforme, mnogi od nas ipak jedu nepravilno. Popuštanje apetitu najveći je uzrok telesne i umne nesposobnosti i nalazi se u osnovi slabosti i prerane smrti. Neka svako ko teži za čistotom duha, ima na umu da je u Hristu sila za vladanje nad apetitom.

(Neumereno jedenje uzrok bolesti: Vidi: Odsek VII »Neumerenost u jelu« i Odsek VIII »Vladanje apetitom«)

(Odnos između mesne hrane i bolesti - 668-677,689,690,691,692,713,722)

(Bolesti prouzrokovane upotrebom čaja i kafe - 734,736,737,741)

## VII. NEUMERENOST U JELU

### Opšti, ali ozbiljan greh

*Letter 17, 1895.*

210. Preopterećenje želuca je opšti greh, jer kada se unese mnogo hrane, sve telo je opterećeno. Život i životna snaga, umesto da se povećava, smanjuje se. To je ishod sotoninog plana. Čovek troši svoje životne snage u nepotrebnom naporu da se oslobodi suviška hrane.

Uzimanjem velikih količina hrane mi, ne samo što lakomisleno gubimo Božje blagoslove, predviđene za prirodne potrebe, već celom telu nanosimo veliku štetu. Mi kvarimo Božji hram - on slabi i ruši se, dok priroda ne može mudro i dobro da obavi svoj posao, onako kao što je to Bog predvideo. Usled sebičnog popuštanja apetitu, čovek je preopteratio prirodnu snagu prinuđujući je da obavlja posao koji nikada nije zahtevan od nje.

Da su svi ljudi bili upoznati sa živom, ljudskom mašinom, ne bi bili krivi zbog ovakvih postupaka, osim ako bi se zaista opredelili za popuštanje, nastavili svoj samoubilački život i umirali preranom smrću, ili godinama živeli na teret samima sebi i svojim prijateljima.

### Ometanje ljudskog organizma

*C.T.B.H. 51. (1890) C.H. 119.*

211. Moguće je neumereno jesti čak i zdravu hranu. Ne sme se dopustiti da zato što je neko napustio upotrebu štetnih namirnica, sada jede onoliko koliko želi. Neumereno jedenje, bez obzira na kvalitet hrane, ometa organizam i sprečava ga u njegovom radu.

*Signs, Sept. 1. 1887.*

212. Neumerenost u uzimanju, čak i zdrave hrane, naneće štetu telu i otupeti umne i moralne sposobnosti.

*Letter 73a, 1896.*

213. Gotovo svi članovi ljudske porodice jedu više nego što telo zahteva. Ova prekomerna količina raspada se i postaje trula masa... Ako se u stomak unese više hrane, čak i one jednostavnog kvaliteta, nego što to organizam zahteva, tada ovaj višak postaje teret. Telo čini beznadežne pokušaje da je preradi i ovaj dodatni posao izaziva osećaj umora. Neki koji neprekidno jedu ovaj osećaj nazivaju glađu, međutim, on je izazvan preteranim radom organa za varenje.

(Posledice neumerenog jedenja jednostavne, zdrave hrane - 33, 157)

*(1900) 6T, 343.*

214. Nepotrebna briga i tereti stvaraju se željom da se pokažemo u ugošćavanju posetilaca. Da bi pripremila bogat i raznoliki sto, domaćica previše radi. Mnoga su jela pripremljena, gosti su se prejeli, a bolest i patnje posledica su preteranog rada, s jedne, i neumerenog jedenja s druge strane. Ove bogate gozbe predstavljaju teret i štetu.

*Health Reformer, June, 1878.*



215. Izjeličke gozbe i hrana koja se u nepogodno vreme unosi u želudac, ostavljaju posledice na svakom vlaknu tela. Um je, takođe, pod ozbiljnim uticajem onoga što jedemo i pijemo.

(1876) 4T, 96.

216. Težak rad nanosi štetu mladima u razvoju. Međutim, tamo gde su stotine prekomernim radom uništile svoj organizam, nerad, neumereno jedenje i dokolica posejali su seme bolesti u telo hiljada onih koji žure brzom i sigurnom propasti.

### **Proždrljivost - glavni prestup**

(1880) 4T. 454.455.

217. Neki ne vladaju svojim apetitom, već na štetu zdravlja popuštaju ukusu. Um je zbog toga pomračen, njihove misli postaju spore i oni propuštaju da izvrše ono što bi mogli da učine da su pokazali samoodricanje i uzdržljivost. Bog je lišen telesne i umne snage, koja bi mogla biti posvećena Njegovoj službi, da je u svemu pokazana umerenost.

Pavle je bio zdravstveni reformator. On je rekao: »Nego morim telo svoje i trudim da kako sam drugima propovedajući izbačen ne budem.« (1. Korinćanima 9,27) Osećao je da na njemu počiva odgovornost čuvanja svih snaga, koje bi mogao da upotrebi Bogu na slavu. Ako je Pavle bio u opasnosti od neumerenosti, mi smo u još većjoj opasnosti, jer ne osećamo i ne shvatamo kao on potrebu da proslavljamo Boga u svojim telima i dušama što je Njegovo. Neumereno jedenje je greh ovog vremena.

Božja reč stavlja greh proždrljivosti u isti spisak sa pijanstvom. Ovaj greh bio je tako težak u Božjim očima da je Mojsiju dao uputstva, pa su dete, koje nije obuzdavalo svoj apetit, već se proždrljivo hranilo svim što njegov ukus traži, roditelji morali dovesti pred upravitelje u Izraelju da bude kamenovano. Stanje proždrljivog čoveka smatralo se beznadežnim. On nije bio koristan drugima, a bio je prokletstvo sam sebi. U njega se ni u čemu nije moglo pouzdati. Njegov uticaj uvek je kvario druge i svetu bi bilo bolje bez takvog čoveka, jer se njegove strašne mane stalno ponavljaju. Niko ko oseća odgovornost prema Bogu neće dozvoliti da životinjske sklonosti vladaju razumom. Oni koji to čine nisu hrišćani ma ko da su, i ma kakvo visoko zvanje imali. Hristov nalog je: »Budite vi dakle savršeni, kao što je savršen Otac vaš nebeski.« (Matej 5,48) On nam ovde ukazuje na istinu da možemo biti tako savršeni u svom delokrugu, kao što je i Bog savršen u svom delokrugu.

### **Način iznošenja jela podstiče neumerenost**

(1905) M.H. 306.307.

218. Mnogi koji odbacuju mesnu hranu i drage masne i štetne namirnice misle da mogu, zato što je njihova hrana jednostavna i zdrava, popustiti neograničenoj želji za jelom i preterano jesti, ponekad do proždrljivosti. To je greška. Organi za varenje ne smeju biti pretovareni količinom i kakvoćom hrane koja će opteretiti organizam.

Zavladao je običaj da se jela jedno za drugim iznose na sto. Neko će, ne znajući šta sledi, dovoljno jesti od neke hrane koja mu možda najbolje ne odgovara. Kada unesu i poslednje jelo, on je u opasnosti da prekorači granicu i uzme od privlačnih slatkiša, a koji su sve, samo ne dobro za njega. Ako se sva hrana koju nameravamo da služimo za jedan obrok, odmah u početku iznese na sto, čovek može da napravi najbolji izbor.

Ponekad se preterivanje u jelu odmah oseti. U drugim slučajevima izostaje osećaj bola, međutim, organi za varenje gube svoju životnu silu pa se tako potkopava temelj telesne snage.

Suvišna hrana opterećuje telo i stvara bolesno i grozničavo stanje. Ona veliku količinu krvi dovodi u želudac, izazivajući brzo hlađenje udova. Ona stavlja težak teret na organe za varenje, i kada ovi organi završe svoj zadatak, nastupa osećaj slabosti ili klonulosti. Neki, koji stalno preterano jedu, nazivaju ovaj osećaj gladu. Međutim, taj osećaj stvoren je preteranim radom organa za varenje. Ponekad se pojavi neosetljivost mozga i gubitak sklonosti za umne i telesne napore.

Ovi neprijatni znaci deluju zato što je priroda izvršila svoj rad nepotrebnim trošenjem životne snage i što je potpuno iscrpljena. Želudac govori:

»Daj mi odmora!« Međutim, ovu slabost mnogi tumače kao zahtev za većom količinom hrane, pa tako, umesto da želucu daju odmor, stavljaju na njega drugi teret. Posledica toga je česta istrošenost organa za varenje, iako bi još mogli da obavljaju dobar posao.

(Organi mogu da izgube životnu snagu, iako se ne oseća bol - 155)

(Božji radnici treba da sprovedu umerenost u jelu - 117)

(E. G. Vajt nije mogla da traži Božji blagoslov za svoj rad ako je preterano jela - Dodatak I,7)

### **Uzrok telesne i umne iznurenosti**

(1890) C.T.B.H. 154.

219. Kao narod, i pored svog izjašnjavanja za zdravstvenu reformu, mnogo jedemo. Popuštanje apetitu najveći je uzrok telesne i umne iznurenosti i nalazi se u osnovi brojnih i očiglednih slabosti.

(1870) 2T, 362-365

220. Mnogi su prihvatili zdravstvenu reformu i ostavili sve što je štetno, ali da li zbog toga što su ostavili sve ovo, mogu da jedu koliko im se prohte? Oni sedaju za sto i umesto da razmotre koliko hrane treba da uzmu, prepuste se apetitu i preterano jedu. Zbog toga stomak u ostatku toga dana mora da se muči sa teretom koji mu je nametnut. Sva hrana koja se unosi u želudac, a iz koje telo ne može da ima koristi, teret je organizmu i njegovom radu. Ona ometa živu mašinu. Telo je ometeno u uspešnom izvršavanju svoga posla. Životni organi nepotrebno su opterećeni i snaga moždanih živaca pozvana je u želudac da pomogne probavnim organima da izvrše svoj posao i da se oslobode količine hrane koja ne čini nikakvo dobro telu...

Kako neumereno jedenje utiče na želudac? On se iscrpljuje, organi za varenje slabe, i bolest, zajedno sa svim svojim zalima nastupa kao posledica. Ako su ljudi ranije bili bolesni, oni na taj način svakim danom svog života povećavaju svoje teškoće i smanjuju svoju životnu snagu. Oni svoje životne snage uključuju u nepotreban rad oko hrane koju unose u svoj želudac. Kako je strašno biti u takvom stanju!

Mi iz iskustva nešto znamo o slabom varenju. Imali smo ga u svojoj porodici, i smatramo da je to bolest koje se treba mnogo bojati. Kada neko postane stvarni bolesnik sa slabim varenjem, on umno i telesno mnogo pati, i njegovi prijatelji takođe moraju da pate, osim ako su lišeni svakog saosećanja.

Pa ipak, da li ćete reći: »Nije vaša briga šta ću jesti ili kojim ću životom živeti?« Da li oni koji se nalaze u blizini čoveka sa slabim varenjem pate? Učinite nešto što će ih na bilo koji način uzbuditi. Za njih je prirodno da budu razdražljivi! Rđavo se osećaju i čini im se da njihova deca nisu dobra. Oni ne mogu staloženo da razgovaraju sa njima, niti ljubazno i blago da postupaju u svojoj porodici.

Svi koji žive oko njih pogođeni su njihovom bolešću; svi moraju da pate zbog posledica njihove slabosti. Oni stvaraju tamnu senku. Zar tada vaše navike u jelu i piću ne utiču na druge? One sigurno utiču! Zato treba da budete veoma pažljivi i očuvate sebe u najboljem zdravstvenom stanju, da biste mogli da vršite savršenu službu Bogu i ispunite svoju dužnost u društvu i svojoj porodici. Međutim, čak i pobornici zdravstvene reforme mogu pogrešno da odrede količinu hrane. Oni neumereno mogu da jedu čak i zdravu hranu.

*MS, 93. 1901.*

221. Bog mi je dao uputstva o tome da u većini slučajeva unosimo u želudac previše hrane. Mnogi svojom neumerenošću zapadaju u neugodan položaj iz koga se razvija bolest kao česta posledica. Bog nije poslao ovu kaznu na njih. Oni su je sami navukli, a Bog želi da shvate da je bol posledica prestupa.

Mnogi vrlo brzo jedu. Neki u jednom obroku jedu hranu koja se ne slaže. Kada bi ljudi i žene znali kakvu ogromnu štetu nanose duši kada štete želucu i kako duboko obeščašćuju Hrista zlostavljajući želudac, tada bi postali razumni i puni samoodricanja, dajući želucu priliku da obnovi svoj zdrav rad. Dok sedimo za stolom svojim jelom i pićem možemo da obavljamo medicinsko-misionarski posao na slavu Bogu.

### **Pospanost za vreme bogoslužjenja**

*(1870) 2T, 374.*

222. Grešimo protiv svog tela kada neumereno jedemo. Subotom u Božjem domu neumereni će sedeti i prespavati velike istine Božje reči. Oni svoje oči ne mogu da drže otvorenim, niti mogu da shvate svečana izlaganja. Da li mislite da takvi proslavljaju Boga svojim telom i dušom? Ne, oni Ga obeščašćuju. Takav način života stvorio je bolesnika sa slabim varenjem. Umesto da se drži redovne ishrane, dopustio je da njim zavlada apetit i navika uzimanja hrane između obroka. Možda, ako je navikao da sedi, nije imao životvornog vazduha da mu pomogne u varenju, niti je dovoljnim kretanjem koristio svome zdravlju.

*(1905) M.H. 307.*

223. Za Subotu ne treba da spremamo obilniju ili raznovrsniju hranu nego za ostale dane. Naprotiv, hrana treba da bude jednostavnija i u manjoj količini da bi um ostao bistar i snažan, spreman za shvatanje duhovnih istina. Paralisan želudac znači paralisan um. Možemo slušati najdragocenije reči, i da ih ne cenimo zato što je um pometen nepravilnom ishranom. Mnogi, više nego što misle, preteranim jedenjem u Subotu postaju onesposobljeni za primanje blagoslova u ovim svetim prilikama.

(Dremanje za vreme subotnih bogoslužjenja - 93)

(Umerena hrana daje umnu i moralnu snagu - 85,117,206)

(Uticao preteranog jedenja na duhovnost - 56,57,59,251)

(Uticao preteranog jedenja na um - 74)

(Preterano jedenje za vreme sastanaka pod šatorima - 57,124)

(Samoubilačke navike - 202)

(Slatkiši kao iskušenje - 538,547,550)

(Izvor iskušenja za Crkvu - 65)

(Proždrljivost - greh našeg veka - 35)

(Preterano jedenje vodi rasmusnosti - 244)

(Čuvanje čiste savesti - 263)

(Neumerenost koju podstiču majke - 351,354)

### **Uzrok zaboravnosti**

*Letter U. 1895.*

224. Gospod mi je za tebe dao svetlost o umerenosti u svemu. Ti si neumeren u jedenju. Ti često unosiš u želudac dvostruko veću količinu hrane nego što to zahteva tvoje telo. Ova hrana se raspada. Tvoj dah postaje neprijatan, tvoje tegobe izazvane katarom povećavaju se, tvoj želudac je premoren, a život i snaga pozvani iz mozga da pokrenu mlin koji melje materijal koji, si Ti uneo u želudac. U ovom si pokazao malo milosrđa prema sebi.

Kada si za stolom ti si sladokusac. To je jedan od velikih uzroka tvoje zaboravnosti i gubitka pamćenja. Govoriš ono što znaš da si rekao, a onda se ponovo vraćaš na to i tvrdiš da si nešto sasvim suprotno rekao. Ja to znam, ali prelazim preko toga kao preko sigurne posledice preteranog jedenja. Kakve bi koristi bilo da govorim o tome? To ne bi izlečilo zlo.

### **Saveti propovednicima i onima koji sedeći rade**

*(1905) M.H. 308-310.*

225. Preterano jedenje naročito šteti onima koji su spore naravi. Oni treba da jedu umereno i da se dosta kreću. Ima ljudi i žena sa izuzetnim prirodnim sposobnostima, koji ne postižu ni pola od onoga što bi postigli, vežbajući samosavlađivanje odricanjem apetitu.

Mnogi pisci i govornici čine ovakav propust. Posle obilnog jela oni se prihvate posla koji zahteva sedenje: čitanja, proučavanja ili pisanja, ne odvajajući vreme za telesne vežbe. Posledica toga su smetnje u slobodnom toku misli i reči. Oni ne mogu da pišu ili govore snagom koja je potrebna da se dospe do srca; njihovi naponi su beživotni i besplodni.

Oni na kojima počivaju velike odgovornosti, oni - iznad svih ostalih - koji su čuvari duhovnih interesa, treba da budu ljudi dubokog osećanja i brzog shvatanja. Više nego ostali oni treba da budu umereni u ishrani. Bogata i preobilna hrana ne treba da ima mesta na njihovom stolu.

Svakog dana ljudi na odgovornim položajima moraju da donose odluke od kojih zavise značajni rezultati. Često moraju brzo da misle, a ovo uspešno mogu da postignu samo oni koji primenjuju strogu umerenost. Um jača ispravnim korišćenjem telesnih i umnih snaga. Ako napor nije veliki, nova snaga dolazi sa svakim novim opterećenjem. Na posao onih, koji treba da razmatraju značajne planove i donose značajne odluke, utiče zlo izazvano nepravilnom ishranom. Poremećen želudac izaziva nesređeno i nepouzđano stanje uma. To često pokreće razdražljivost, grubost i nepravednost. Mnogi planovi koji bi bili blagoslov za svet, odbačeni su, a mnoge nepravedne, despotske, čak i surove mere, sprovedene su kao posledica bolesnog stanja izazvanog rđavim navikama u ishrani.

Evo jednog saveta za sve koji rade sedeći ili umno - neka oni koji imaju dovoljno moralne hrabrosti i samosavlađivanja pokušaju da za svaki obrok uzmu samo dve ili tri vrste jednostavne hrane i ne jedu više nego što je potrebno da se utoli glad. Vredno vežbajte svakoga dana i videćete da ćete imati koristi.

Jaki ljudi koji se bave telesnim poslom nisu primorani da budu obazrivi prema količini i

kakvoći hrane, kao što to treba da čine ljudi koji rade sedeći, međutim, čak i ovi bili bi boljeg zdravlja kad bi sprovodili samosavlađivanje u jelu i piću.

Neki žele da im se odredi tačno pravilo njihove ishrane. Oni se prejedu i onda žale i tako stalno razmišljaju o onome što jedu i piju. To tako ne treba da bude. Niko za dragog ne može da postavi tačno pravilo. Svako treba načelno da radi i jača u zdravom rasuđivanju i samosavlađivanju.

(Kasne večere naročito štetne - 270)

### Otežano varenje i odborske sednice

(1902) 7T, 257.258.

226. Za obilnim trpezama ljudi često jedu više nego što želudac može lako da svari. Pretovaren stomak ne može pravilno da obavlja svoj posao.

Posledica se ogleda u neprijatnom osećaju zamagljenosti mozga i usporenosti uma. Poremećaj je nastao usled nepravilnog sastava hrane; vrenje počinje, krv je zatrovana, a um pometen.

Navika neumerenog jedenja ili jedenja mnogih vrsta hrane u jednom obroku, često izaziva rđavo varenje. Uzalud se želudac buni i poziva mozak da rasudi o uzroku i posledici. Prevelika količina uzete hrane ili nepravilna kombinacija obavlja svoj razoran rad. Uzalud prethodne, neprijatne opomene. Patnje su posledica. Bolest zauzima mesto koje pripada zdravlju.

Neko će možda pitati: »Kakve to veze ima sa odborskim sednicama?« Ima mnogo. Posledice rđave ishrane donose se na odborske sednice. Stanje želuca utiče na mozak. Poremećen želudac izaziva poremećeno, nesigurno stanje uma. Oboleli želudac izaziva bolesno stanje mozga i često nekoga učini tvrdoglavim u podržavanju pogrešnih mišljenja. Prividna mudrost takvoga je ludost pred Bogom.

Iznosim ovo kao uzrok stanja na mnogim odborskim sednicama, na kojima se pitanjima koja su zahtevala brižljivo proučavanje, posvetilo vrlo malo pažnje i na kojima su odluke od najvećeg značaja donesene na brzinu. Često, kada je trebalo postići pozitivnu jednodušnost osećanja, doneseni negativni sud potpuno je izmenio atmosferu koja je vladala na sednici. Ovakve posledice često su mi bile predočene.

Ovo sada iznosim zato što sam dobila uputstva da svojoj braći propovednicima kažem: »Neumerenošću u jelu onesposobljavate sebe da jasno vidite razliku između svetog i običnog ognja. Ovakvom neumerenošću otkrivete svoje potcenjivanje opomena koje vam je Gospod dao. Njegova reč upućena vama glasi: 'Ko se među vama boji Gospoda i sluša glas sluge njegova? Ko hodi po mraku i nema videla, neka se uzda u ime Gospodnje i neka se oslanja na Boga svojega.'« (Isaija 50,10) Zar se nećemo približiti Bogu da bi mogao da nas izbavi od svake neumerenosti u jelu i piću, od svake požude, od svakog zla? Zar se nećemo poniziti pred Bogom, odbacujući sve što kvari telo i duh, da bismo u Njegovom strahu mogli da usavršimo svetost karaktera?

### Nikakva prepreka za zdravstvenu reformu

(1880) 4T, 416.417.

227. Naši propovednici nisu dovoljno pažljivi prema svojim navikama u ishrani. Oni u jednom obroku uzimaju prevelike količine veoma raznolike hrane. Neki su pristalice zdravstvene reforme samo po imenu. Oni nemaju pravila kojima bi regulisali svoju ishranu, nego popuštaju i jedu voće ili orahe između obroka i na taj način stavljaju na organe za varenje vrlo veliki teret. Neki uzimaju tri

obroka dnevno, dok bi im dva bila mnogo korisnija za telesno i duhovno zdravlje. Za prekršaj zakona zdravlja, koje je Bog načinio da upravljaju telom, kazna mora da usledi.

Zbog nerazumnosti u jelu, čula nekih izgleda kao da su poluparalisana, a oni tromi i pospani. Ovi propovednici bledih lica, koji trpe posledice sebičnog popuštanja apetitu, nisu nikakva preporuka zdravstvenoj reformi. Ako neko pati od posledica preteranog rada, bilo bi mnogo bolje da s vremena na vreme odbaci neki obrok i na taj način da prirodi priliku da opet prikupi svoje snage. Za unapređenje zdravstvene reforme, naši radnici mogli bi da učine mnogo više svojim primerom nego propovedanjem. Kada im se od strane dobronamernih prijatelja pripreme gozbe, oni padaju u veliko iskušenje da zanemare načela. Međutim, odbijanjem probranih jela, bogatih začina, čaja i kafe, dokazuju da su praktični pobornici zdravstvene reforme. Neki sada pate zbog posledica kršenja životnih zakona i na taj način stvaraju mrlju koja počiva na delu zdravstvene reforme.

Preterivanje u jedenju, pijenju, spavanju ili gledanju je greh. Skladan, zdrav rad svih telesnih i umnih snaga donosi sreću; i ukoliko je uzvišenija i potpunija snaga, utoliko je sreća čistija i veća.

### **Kopaju grobove svojim zubima**

*(1880) 4T, 408.409.*

228. Nedovoljno vežbanje i popuštanje neumerenosti u jelu, razlog je što se mnogi naši propovednici žale na bolest. Oni ne shvataju da takav način života dovodi u opasnost i najjaču telesnu gradu. Oni koji su kao i ti spore naravi, treba veoma umereno da jedu i da ne izbegavaju telesne napore. Mnogi od naših propovednika svojim zubima kopaju sebi grob. Telo pati povijajući se pod teretom koji je stavljen na organe za varenje, dok je mozak opterećen velikim zadatkom. Za svaki prekršaj zakona zdravlja, prestupnik mora da plati kaznu u sopstvenom telu.

## VIII. VLADANJE APETITOM

### Nedostatak vladanja nad samim sobom - prvi greh

(1864) *Sp. Gifts IV, 120.*

229. Adam i Eva u Edemu bili su otmenog stasa i savršeni u svojoj lepoti. Bili su bezgrešni i izuzetnog zdravlja. Kakva suprotnost današnjem ljudskom rodu! Lepote je nestalo. Savršeno zdravlje je nepoznato. Svuda kuda pogledamo vidimo bolest, izobličenosť i maloumnost. Tražila sam uzrok ove strašne degeneracije i ukazano mi je na Edem. Zmija je prevarom navela divnu Evu da uzme plod sa jednog drveta sa kojeg je Bog zabranio da jedu, pa čak i da ga dodirnu, jer će umreti.

Eva je imala sve što je mogla da je usreći. Bila okružena raznim plodovima. Međutim, ipak, je plod sa zabranjenog drveta mnogo više priželjkivala nego plodove sa svih ostalih drveta u vrtu sa kojih je mogla slobodno da jede. Bila je neumerena u svojim željama. Ona je jela, a pod njenim uticajem jeo je i njen muž, pa je tako prokletstvo palo na oboje. Zemlja je takođe bila prokleta zbog njihovog greha. Počevši od pada, neumerenost se javlja gotovo u svakom obliku. Appetit vlada razumom. Ljudska porodica pošla je putem neposlušnosti i, kao i Eva, prevarena od sotone ne pridržava se Božjih zabrana, govoreći sama sebi da posledice, kao što je predviđeno neće biti tako strašne. Ljudska porodica prekršila je zakone zdravlja i gotovo u svemu, pošla ka preterivanju. Bolesti su se neprekidno povećavale. Uzroku je sledila posledica.

### Nojevo doba i naše doba

*C.T.B.H. 11.12. (1890) C.H. 23.24.*

230. Isus je na Maslinskoj gori dao uputstva svojim učenicima u vezi sa znacima koji će prethoditi Njegovom dolasku: »Jer kao što je bilo u vreme Nojevo tako će biti i dolazak sina čovečijeg. Jer kao što pred potopom jeđahu i pijahu, ženjahu se i udavahu do onog dana kad Noje ude u kovčeg, i ne osetiše dok ne dođe potop i odnese sve; tako će biti i dolazak sina čovečijega.« (Matej 24,37-39) Isti gresi koji su u Nojevo vreme doneli osudu svetu, postoje i u naše vreme. Ljudi i žene idu tako daleko da se jelo i piće završavaju pijanstvom i žderanjem. Ovaj rasprostranjeni greh, popuštanje izvitoperenom apetitu, raspaljivao je ljudske strasti i u Nojevo vreme, doprinoseći rasprostranjanju pokvarenosti. Prestupi i gresi dopirali su do Neba. Ova moralna pokvarenost bila je potopom konačno zbrisana sa Zemlje. Isti gresi žderanja i pijanstva otupljivali su moralnu osetljivost stanovnika Sodoma, tako da je greh predstavljao uživanje stanovnika tog zlog grada. Hristos ovako opominje svet: »Tako kao što bi u dane Lotove: jeđahu, pijahu, kupovahu, prodavahu, sađahu, zidahu. A u dan kad iziđe Lot iz Sodoma, udari oganj i sumpor iz neba i pogubi sve. Tako će biti i u onaj dan kad će se javiti sin čovečij.« (Luka 17,28-30)

Hristos je ovde ostavio vrlo važnu pouku. On je predočio opasnost koja nam preta ako jelo i piće stavimo na prvo mesto. On predočava ishod neobuzdanog popuštanja apetitu. Moralne snage toliko su oslabljene, tako da greh ne izgleda kao greh. Greh se olako shvata i strasti vladaju umom, sve dok se ne iskorene dobra načela i pobude i dok se ne pohuli na Boga. Sve je to posledica preteranog jela i pića. To je pravo stanje za koje Isus govori da će biti u vreme Njegovog drugog dolaska.

Spasitelj nam ukazuje na nešto uzvišenije za što treba da se mučimo, a ne samo za ono što ćemo jesti i piti i u što ćemo se odenuti. Jelo, piće i odevanje pretvaraju se u takvu krajnost da postaju greh. Oni se nalaze među naznačenim gresima poslednjeg vremena i predstavljaju jedan od znakova Hristovog skorog dolaska. Vreme, novac i snaga koji pripadaju Gospodu i koje nam je On poverio, gube se u nekorisnom odevanju i luksuznoj hrani, spremljenoj da zadovolji izopačeni prohtev za jelom koji umanjuje životne snage i donosi patnje i propadanje. Svoje telo ne možemo dati u živu žrtvu Bogu, kada ga svojim grešnim popuštanjem stalno opterećujemo raspadanjem i bolestima.

*C.T.B.H. 42.43. (1890) C.H. 108-110.*

231. Appetit je jedno od najjačih iskušenja sa kojima se čovek susreće. U početku je Bog načinio čoveka pravednim. On je bio stvoren sa savršeno uravnoteženim razumom. Veličina i snaga svih njegovih organa razvijala se potpuno i skladno. Međutim, zbog prevare lukavog neprijatelja, Božja zabrana je zanemarena, a puna kazna izvršena prema prirodnim zakonima...

Od prvog potčinjavanja apetitu, ljudski rod je sve više popuštao sam sebi, dok se zdravlje nije prinelo na oltar apetitu. Stanovnici prepotopnog sveta bili su neumereni u jelu i piću. Oni su jeli meso, iako Bog u to vreme nije dao nikakvo odobrenje čoveku da jede takvu hranu. Toliko su jeli i pili da popuštanje izopačenom prohtevu za jelom nije imalo granice. Postali su tako iskvareni da Bog nije mogao više da ih trpi. Njihova čaša bezakonja bila je puna i On je morao da očisti Zemlju od njene moralne pokvarenosti.

### **Sodom i Gomor**

Kada su se posle potopa namnožili na Zemlji, ljudi su ponovo zaboravili Boga i pokvarili svoj put pred Njim. Neumerenost u svakom obliku povećavala se, dok gotovo ceo svet nije krenuo stranputicom. Čitavi gradovi bili su zbrisani sa lica Zemlje zbog greha i buntovne nepravde, koja ih je učinila ružnim mestom na stvaralačkom polju divnih Božjih dela. Udovoljavanje neprirodnom apetitu vodilo je u susret gresima, koji su izazvali uništenje Sodoma i Gomora. Bog pripisuje pad Vavilona njegovom žderanju i pijanstvu. Popuštanje apetitu i strastima bilo je temelj svih njihovih grehova.

### **Prohtev za jelom pobedio je Isava**

*(1868) 2T, 38.*

232. Isav, žudeći za omiljenim jelom, žrtvovao je svoje prvenastvo da bi udovoljio apetitu. Kada je zadovoljio svoju požudnu želju za jelom, uvideo je svoju ludost, ali kajanju nije bilo mesta, iako ga je brižljivo i sa suzama tražio. Ima mnogo onih koji su slični Isavu. On predstavlja klasu koja nadomak ruke ima naročite, dragocene blagoslove - besmrtno nasledstvo, život koji je večan kao život Boga, Tvorca svemira, neocenjivu sreću i večnu slavu - ali koja je tako dugo popuštala apetitu, strastima i sklonostima, što je izazvalo slabljenje njene sposobnosti razlikovanja i procenjivanja vrednosti večnog.

Isav je imao posebnu, jaku želju prema određenoj vrsti hrane i tako je dugo popuštao sebi da nije osećao potrebu da ostavi to jelo koje ga je koštalo i koje je želeo. On je razmišljao o njemu, ne čineći neki naročiti napor da obuzda svoj apetit, dok njegova sila nije potisnula svako drugo razmišljanje i zavladała nad njim. Mislio je da će pretrpeti velike neprijatnosti, čak i smrt ako ne



bude mogao da dobije to naročito jelo. Ukoliko je više razmišljao o tome, utoliko je njegova želja jačala, dok njegovo sveto prvenaštvo, nije izgubilo svoju vrednost i svoju svetost.

### **Izrailjeva želja za mesom**

*C.T.B.H. 43.44. (1890) C.H. 111.112.*

233. Kada je izveo svoj narod iz Egipta, Bog Izrailjev je u velikoj meri narodu uskratio meso, ali dao mu je hleb sa Neba i vode iz tvrde stene. Narod ovim nije bio zadovoljan. Proklinjali su hranu koja im je bila data i poželeli da se vrate u Egipat, u kome bi mogli da sede pored lonaca sa mesom. Voleli su da podnose ropstvo, pa čak i smrt nego da se liše mesa. Bog im je ispunio želju. Dajući im meso pustio ih je da jedu, dok njihova proždrljivost nije izazvala pomor u kome su mnogi našli smrt.

### **Sve su to primeri**

Primer za primerom pokazuje posledice popuštanja apetitu. Našim praroditeljima činilo se beznačajnim kršenje Božje zapovesti u tom jednom činu - u jedenju sa drveta koje je bilo tako divno za gledanje, a plodovi tako prijatnog ukusa. Međutim, to je prekinulo njihovu vezu sa Bogom i otvorilo vrata poplavi greha i patnji koja je preplavila svet.

### **Savremeni svet**

Greh i bolest povećavali su se sa svakim novim naraštajem. Neumerenost u jelu i piću i popuštanje niskim strastima umrtvili su plemenite čovekove sposobnosti. Razum, umesto da bude gospodar, postao je do uznemiravajućih razmera rob apetitu. Povećanoj želji za bogatom hranom popuštalo se sve dok se to nije pretvorilo u običaj da se želudac puni svim mogućim poslasticama. Naročito se na sedeljama neograničeno popušta prohtevu za jelom. Tada se služe bogati ručkovi i kasne večere koje se sastoje od vrlo začinjenog mesa, sa bogatim sosovima, kolačima, pitama, sladoledom, čajem, kafom, itd. Nije nikakvo čudo što pored ovakve hrane ljudi imaju blede lice i podnose neiskazane bolove izazvane rđavim varenjem.

*(1864) Sp. Gifts IV, 131.132.*

234. Prikazano mi je sadašnje stanje sveta. Prizor je bio strašan. Čudila sam se što stanovnici Zemlje nisu uništeni kao ljudi iz Sodoma i Gomora. Videla sam uzroke sadašnjeg stanja degeneracije i smrtnosti u svetu. Slepe strasti vladaju razumom i mnogi slasti žrtvuju svaku uzvišenu pobudu.

Neumerenost u jelu i piću bila je prvo veliko zlo. Ljudi i žene postali su robovi prohteva za jelom. Oni su neumereni u radu. Obavljaju mnoge vrlo teške poslove da bi nabavili hranu za trpeze, koja čini veliku štetu već preopterećenom telu. Žene provode veliki deo svog vremena nad ugrijanim štednjakom u pripremanju vrlo začinjene hrane samo da bi udovoljile ukusu. Posledica je zanemarivanje dece, koja ne primaju moralno i versko obrazovanje. Majka koja preterano radi zanemaruje izgrađivanje blage naravi koja je sunce u domu. Večne pobude pretvaraju se u drugorazredne. Sve vreme tada treba upotrebiti u pripremanju onoga što će zadovoljiti apetit koji uništava zdravlje, zamračuje sposobnost rasuđivanja i kvari narav čineći je mrzovoljnom.

(1890) C.T.B.H. 16.

235. Svuda susrećemo neumerenost. Vidimo je u kolima, na brodovima i svuda kuda idemo. Šta činimo da bismo spasili duše od kušačeve moći? Sotona je uvek spreman da čovečanstvo potpuno stavi pod svoj nadzor. Apetiti je njegovo najjače uporište u čoveku i on pokušava da ga podstakne svim mogućim sredstvima. Sva neprirodna, nadražujuća sredstva štetna su i stvaraju prohtev za jakim pićem. Kako možemo da prosvetlimo narod i sprečimo strašna zla, posledicu upotrebe ovih sredstava? Da li smo učinili sve što možemo u ovom pravcu?

### Služba na oltaru izvitoperenog apetita

(1882) 5T, 196.197.

236. Bog je nama, svom narodu, dao veliku svetlost, ali mi se, ipak, ne nalazimo izvan domašaja iskušenja. Ko između nas traži pomoć od bogova u Akaronu? Pogledajte tu sliku koja nije plod mašte. Na kolikima, čak i među adventistima sedmog dana, mogu da se vide njene glavne karakteristike? Neki invalid - očigledno veoma savestan, da, ipak, uskogrud i uobražen - otvoreno ističe svoj prezir prema zakonima zdravlja i života, kojima nas je božansko milosrđe vodilo da ih prihvatimo kao narod. Njegovu hranu treba pripremiti na takav način da zadovolji njegov bolestan prohtev. Umesto da sedi za stolom na kome se nalazi zdrava hrana, on posećuje restorane, zato što tamo, bez ikakvog ograničenja može da popusti apetitu. Rečiti zastupnik umerenosti, a oglašuje se o njena osnovna načela. On želi olakšanje, ali odbija da ga otkupi samoodricanjem. Taj čovek klanja se pred oltarom izvitoperenog apetita. On je idolopoklonik. Posvećene i oplemenjene sile, koje bi mogle da se upotrebe na slavu Bogu, oslabljene su i pružaju malo koristi. Razdražljiva narav, pomućen um, rastrojani živci, samo su neke od posledica njegovog nepoštovanja prirodnih zakona. On je neuspešan, nepouzdan.

### Hristova pobeda za nas

(1876) 4T 44.

237. U pustinji kušanja Hristos se našao oči u oči sa velikim iskušenjima koja će napasti čoveka. Tu je On potpuno sam susreo lukavog, podmuklog neprijatelja i pobedio ga. Prvo veliko iskušenje bilo je kušanje na području apetita, drugo samouverenosti, treće ljubavi prema svetu. Sotona je pobedio milione kušajući ih popuštanjem apetitu. Zadovoljavanjem ukusa, živčani sistem se nadražuje, a umne snage slabe, tako da nije moguće misliti smireno i razumno. Um je neuravnotežen. Njegove uzvišene, plemenite sposobnosti postale su izopačene i služe životinjskim pobudama, a zanemaruju svete, večne interese. Kada je pobedio u ovome, sotona može da nastupi sa druga dva glavna iskušenja i nade slobodan pristup. Njegova mnogostruka iskušenja izrastaju iz ove tri najvažnije tačke.

(1898) D.A. 122.123.

238. Od svih pouka koje treba da naučimo iz prvog velikog kušanja našeg Gospoda, nijedna nije važnija od one da vršimo nadzor nad željama i strastima. U sva vremena iskušenja koja su dirala telesnu prirodu imala su najviše uspeha u izopačavanju i u ponižavanju ljudskog roda. Neumerenošću sotona radi da uništi umne i moralne snage koje je Bog dao kao neprocenjivi dar čoveku. Tako ljudima postaje nemoguće da cene ono što je od večne vrednosti. Kroz popuštanje

čulnim zadovoljstvima sotona pokušava da iz duše izbriše svaki trag sličnosti sa Bogom.

Neobuzdano popuštanje koje za posledicu ima bolesti i poniženje, koji su postojali u vreme prvog Hristovog dolaska, ponoviće se sa snažnije izraženim zlom pre Njegovog drugog dolaska. Hristos objavljuje da će stanje sveta biti kao u vreme pre potopa i kao u Sodomu i Gomoru. Svaka pomisao srca biće uvek zla. Sada živimo na samoj ivici tog strašnog vremena i treba da usvojimo pouku iz Spasiteljevog posta. Samo neiskazanim patnjama koju je Hristos podneo možemo da ocenimo zlo neobuzdanog popuštanja. Njegov primer nam govori da je naša jedina nada u večni život moguća potčinjavanjem naših želja i strasti Božjoj volji.

### Pogled na Spasitelja

Nama je sopstvenom silom nemoguće da se odupremo bučnom negodovanju naše pale prirode. Ovim kanalom sotona će dovoditi iskušenja na nas. Hristos je znao da će neprijatelj doći svakom ljudskom biću da iskoristi nasledne slabosti i svojim lažnim nagoveštajima, uhvati u zamku sve one čije poverenje ne leži u Bogu. Time što je prošao Zemljom kojom mora čovek da ide, naš Gospod nam je pripremio put da pobedimo. Nije Njegova volja da se nađemo u nepovoljnom položaju u sukobu sa sotonom. On ne želi da nas zastraši i obeshrabreni napadima zmije. »Ne bojte se«, govori On, »jer ja nadvladah svet.« (Jovan 16,33)

Neka onaj koji se bori protiv sile apetita gleda na Spasitelja u pustinji kušanja. Neka Ga posmatra u Njegovoj samrtnoj mucu na krstu kako uzvikuje: »Žedan sam!« (Jovan 19,28) On je izdržao sve što i mi možemo podneti. Njegova pobeda je naša.

Isus se oslanjao na mudrost i silu svog nebeskog Oca. On objavljuje: »Jer mi Gospod pomaže, zato se ne osramotih...« (Isaija 50,7) »I znam da se neću postideti...« (Isaija 50,7) »Gle, Gospod Gospod pomagaće mi...« (Isaija 50,9) Ukazujući na svoj sopstveni primer, On nam kaže: »Ko se među vama boji Gospoda...? Ko hodi po mraku i nema videla, neka se uzda u ime Gospodnje i neka se oslanja na Boga svojega.« (Isaija 50,10)

»Ide knez ovoga sveta«, kaže Isus, »i u meni nema ništa«. (Jovan 14,30) U Njemu nije bilo ničega što bi odgovaralo sotoninom veštom lukavstvu. On nije pristao na greh. Čak ni u mislima nije popuštao iskušenju. Tako možemo i mi. Hristova ljudska priroda bila je sjedinjena sa božanskom prirodom; bio je osposobljen za borbu svetim Duhom koji je prebivao u Njemu. On je došao da učini da imamo deo u božanskoj prirodi. Dok god smo verom ujedinjeni sa Njim, greh više nema vlasti nad nama. Bog seže za rukom vere u nama, da bi je upravio da se čvrsto uhvati za Hristovo božanstvo da bismo mogli dostići savršenstvo karaktera.

(1875) 3T, 561.

239. Sotona prilazi čoveku, kao što je prišao Hristu, da svojim moćnim iskušenjima iznudi popuštanje apetitu. On dobro poznaje moć kojom u ovoj tački pobeđuje čoveka. On je apetitom pobedio Adama i Evu u Edemu, i oni su izgubili svoj srećan dom. Koliko je nagomilane bede i zla ispunilo ovaj svet, kao posledica Adamovog pada. Čitavi gradovi bili su zbrisani sa lica Zemlje zbog strašnog zla i buntovničke nepravde, koja ih je učinila mrljom u svemiru. Popuštanje apetitu postalo je osnova svih njihovih grehova.

(1890) C.T.B.H. 16.

240. Hristos je otpočeo delo otkupljenja tamo gde je pad počeo. Njegovo prvo iskušenje bilo je u

onoj istoj tački na kojoj je Adam pao. Kušanjem apetita, sotona je pobedio veliki deo čovečanstva i taj uspeh stvorio je u njemu osećanje da je uprava nad ovom palom planetom u njegovim rukama. Međutim, u Hristu je naišao na Onoga koji je bio u stanju da mu se odupre i primora ga da napusti bojno polje kao pobeđeni neprijatelj. Isus kaže: »I u meni nema ništa.« (Jovan 14,30) Mi možemo postati pobeđnici u svojim okršajima sa neprijateljem jer je Njegova pobjeda naša sigurnost. Međutim, namera našeg nebeskog Oca nije da nas spase bez napora sa naše strane u saradnji sa Hristom. Mi moramo da izvršimo svoj deo, a božanska sila, ujedinjujući se sa našim naporima, doneće pobjedu.

(Hristos je radi nas ispoljio samosavlađivanje jače od gladi ili smrti - 295)

(Hristos se da bi mogao da izdrži jačao postom; Njegova pobjeda je ohrabrenje svima - 296)

(Kada je bio najteže kušan, Hristos ništa nije jeo - 70)

(Snaga iskušenja popuštanja apetitu merena Hristovom patnjom za vreme posta - 298)

### Danilov primer u pobeđivanju

(1890) C.T.B.H. 22.23.

241. Iskušenja koja nastaju popuštanjem apetitu imaju takvu moć, koja se može savladati jedino podrškom koju Bog može da da. Međutim, za svako iskušenje postoji i Božje obećanje da postoji izlaz. Zašto su onda mnogi pobeđeni? Zato što se ne uzdaju u Boga. Oni ne koriste sredstva određena za njihovu sigurnost. Izgovori kojima se opravdava udovoljavanje apetitu nemaju nikakve važnosti pred Bogom.

Danilo je cenio svoje ljudske sposobnosti, ali nije se uzdao u njih. Njegovo pouzdanje bilo je u sili koju je Bog obećao svima koji u poniznoj zavisnosti žele da dođu k Njemu, oslanjajući se potpuno na Njegovu silu.

On je u svom srcu odlučio da se ne oskrnavi jelom sa carskog stola, niti vinom koje je car pio, jer je znao da takva hrana neće moći da osnaži njegove telesne snage i poveća umnu sposobnost. On nije želeo da upotrebljava vino niti bilo koje drugo neprirodno, nadražujuće sredstvo. On nije želeo da učini ništa što bi pomračilo njegov um, i Bog mu je dao »znanje i razum u svakoj knjizi i mudrosti«, a i »da razume svaku utvaru i sne...« (Danilo 1,7)

Roditelji su Danila, u njegovom detinjstvu odgajali navikavajući ga na strogu umerenost. Učili su ga da sve svoje navike mora da uskladi sa prirodnim zakonima da njegovo jelo i piće imaju neposredan uticaj na njegovu telesnu, umnu i moralnu prirodu i da je Bogu odgovoran za svoje sposobnosti, jer ih je sve smatrao Božjim darom koji nikakvim načinom rada nije smeo da ubogalji ili spreči u razvoju. Ishod ovakvog poučavanja bilo je uzdizanje Božjeg zakona u njegovim mislima i poštovanje u njegovom srcu. Za vreme prvih godina svoga ropstva, Danilo je prošao kroz teško iskušenje, koje je trebalo da ga upozna sa veličanstvenošću dvora, licemerstvom i neznaboštvom. Zaista, bila je to čudna škola koja je trebalo da ga pripremi za život trezvenosti, vrednoće i vernosti! Živeo je neiskvaren atmosferom zla kojom je bio okružen.

Iskustvo Danila i njegovih mladih drugova ukazuje na koristi koje proizilaze iz umerene ishrane i pokazuju šta Bog hoće da učini za one koji saraduju s Njim u očišćenju i uzdizanju duše. Oni su bili na čast Boga i sjajna, jasna svetlost na vavilonskom dvoru.

U ovom događaju čujemo Božji glas koji se obraća svakom pojedinačno, zapovedajući nam da skupimo sve dragocene zrake svetlosti u vezi sa predmetom hrišćanske umerenosti i zauzmemo pravilan stav u odnosu na zakone zdravlja.

(R.H. Jan. 25. 1881) C.H. 66.

242. Šta bi bilo da su se Danilo i njegovi drugovi nagodili sa neznabožačkim službenicima, popustili pritisku prilika i jeli i pili ono što je bilo uobičajeno u Vavilonaca? Taj jedini slučaj odvajanja od načela oslabio bi njihovo osećanje pravde i njihovo gnušanje prema zlu. Popuštanje apetitu zahtevalo bi žrtvovanje telesne snage, bistrine uma i duhovne sile. Jedan pogrešan korak verovatno bi vodio drugom, sve dok se njihova veza sa Nebom ne bi prekinula i tako nestali u iskušenju.

(Danilova bistrina uma je rezultat jednostavne ishrane i života molitve - 117)

(Više o Danilu - 33,34,117)

### Naša hrišćanska dužnost

(1868) 2T, 65.

243. Kada shvatimo Božje zahteve, uvidećemo da On zahteva da budemo umereni u svemu. Stvoreni smo sa ciljem da proslavimo Boga u svom telu i duši što je Božje. Kako to da učinimo, kada popuštamo apetitu na štetu telesnim i moralnim snagama? Bog zahteva da prinesemo svoje telo kao živu žrtvu. Tada je naša dužnost da sačuvamo svoje telo u najboljem zdravstvenom stanju, kako bismo mogli da ispunimo Njegove zahteve. »Ako dakle jedete, ako li pijete, ako li drago što činite, sve na slavu Božju činite.« (1. Korinćanima 10,31)

(1900) 6T, 374.375.

244. Apostol Pavle piše: »Ne znate li da oni što trče na trku, svi trče, a jedan dobije dar? Tako trčite da dobijete. Svaki pak koji se bori od svega se uzdržava: oni dakle da dobiju raspadljiv venac, a mi neraspadljiv. Ja dakle tako trčim, ne kao na nepouzdanu; tako se borim, ne kao onaj koji bjeze vetar; nego morim telo svoje i trudim da kako sam drugima propovedajući izbačen ne budem.« (1. Korinćanima 9, 24-27)

U svetu ima mnogo onih koji popuštaju štetnim navikama. Apetit je zakon koji upravlja njima i zbog njihovih rđavih navika pomračeno je moralno čulo i u velikoj meri oslabljena sposobnost za razlikovanje svetih pojmova. Međutim, neophodno je da hrišćani budu strogo umereni. Oni treba visoko da uzdignu svoja merila. Umerenost u jelu, piću i odevanju veoma je važna. Umesto apetita i mašte treba da gospodari načelo. Oni koji previše jedu, ili čija je hrana sumnjive vrednosti, lako mogu da budu dovedeni do raspusnosti ili do »mnogih ludih, škodljivih želja, koje potapaju čoveka u propast i pogibao«. (1. Timotiju 6,9) Božji pomagači treba da iskoriste i najmanju mogućnost svoga uticaja da podstaknu širenje načela prave umerenosti.

Biti veran Bogu mnogo znači. On poziva sve koji rade u Njegovoj službi. On želi da se um i telo sačuvaju u najboljem zdravstvenom stanju, da se svaka sila i dar stave pod božanski nadzor, a to se može postići samo strogo umerenim i promišljenim navikama. Mi smo obavezni da bez ikakvog ustezanja posvetimo sebe - kako telo tako i dušu - zajedno sa svim sposobnostima, koje cenimo kao Njegove poverene darove, da bismo mogli biti upotrebljeni u Njegovoj službi.

Sve naše snage i sposobnosti treba stalno da jačaju i da se poboljšavaju za vreme ovog perioda probe. Samo oni koji cene ova načela i koji su mudro i u strahu Gospodnjem bili vaspitani da vode računa o svom telu, biće izabrani da nose odgovornosti u ovom delu. Oni koji su dugo u istini, a ipak ne mogu jasno da razlikuju čista načela pravde od načela zla, čije je shvatanje o pravdi, milosti i

Božjoj ljubavi zamračeno, treba da se oslobode odgovornosti. Svakoj crkvi potrebno je jasno, određeno svedočanstvo koje daje trubi jasan zvuk.

Ako moralno osećanje našeg naroda prema predmetu umerenosti možemo da probudimo, tada će biti izvojevana velika pobeda. U ovom životu treba da se propoveda i sprovodi u delo potpuna umerenost. Umerenost u jelu, piću, spavanju i oblačenju je jedno od najvećih načela verskog života. Istina unesena u svetinju duše, uticaće na postupke prema telu. Ništa što je u vezi sa čovekovim zdravljem ne sme da se ravnodušno posmatra. Naša večna sreća zavisi od upotrebe našeg vremena, snage i uticaja u toku ovog života.

### Robovi apetita

(1864) *Sp. Gifts IV, 129-131.*

245. Postoje ljudi koji ističu verovanje u istinu, koji ne upotrebljavaju duvan, burmut, čaj ili kafu, ali ipak su krivi, jer na drugi način popuštaju apetitu. Oni zahtevaju vrlo začinjeno meso, sa bogatim sosom od pečenja<sup>1</sup> i njihov prohtev za jelom postao je tako izvitoperen da ne mogu da ga zadovolje čak ni mesom ukoliko nije pripremljeno na najštetniji način. Organi za varenje su opterećeni, želudac je u groznici, jer teško radi da svari teret koji je stavljen na njega. Kada je izvršio svoj zadatak, želudac je ostao iscrpljen, a to omogućava pojavu malaksalosti. Mnogi se varaju misleći da je nedostatak hrane prouzrokovao ovaj osećaj, i ne dajući želucu vremena za odmor, uzimaju još hrane koja privremeno otklanja malaksalost. Ukoliko se više popusti apetitu, utoliko će biti veći njegovi zahtevi. Ova malaksalost uglavnom je posledica upotrebe mesa i čestog i neumerenog jedenja...

Zato što je to moda, u skladu sa nezdravim apetitom, u želudac se trpaju bogati kolači, pite i pudinzi, kao i sve ostalo što je štetno. Sto mora da bude bogato i raznovrsno snabdeven, jer se iskvareni apetit drukčije ne može zadovoljiti. Ujutro, ovi robovi apetita često imaju neprijatan zadah i obložen jezik. Oni nisu zdravi i pitaju se zašto pate od bolova, glavobolje i raznih nedaća. Mnogi jedu tri puta dnevno i opet pre nego što podu na spavanje. Za kratko vreme organi za varenje ostaju iscrpljeni, jer nisu imali vremena da se odmore. Oni postaju jadni ljudi, koji pate od slabog varenja i pitaju se šta ih je dovelo do toga. Uzrok je doneo sigurne posledice. Drugi obrok nikada ne treba uzeti, sve dok želudac nije imao dovoljno vremena da se odmori od varenja prethodnog obroka. Ako se već uzima i treći obrok, on treba da bude lak i serviran nekoliko sati pre spavanja.

Mnogi su se tako odali neumerenosti da ni pod kakvim uslovima ne žele da izmene svoj način udovoljavanja neumerenom prohtevu za jelom. Oni će pre žrtvovati zdravlje i prerano umreti, nego ograničiti svoj neumereni apetit. Mnogi od njih ne znaju ništa o vezi koju jelo i piće imaju sa zdravljem. Kada bi takvi mogli biti prosvetljeni, stekli bi moralne hrabrosti da se odupru prohtevu za jelom i umereno jedu samo zdravu hranu, a svojim načinom života sačuvaju sebe od mnogih patnji.

### Vaspitanje apetita

Osobe koje su popuštale svom prohtevu za jelom i obilno jele meso, vrlo začinjene sosove i razne vrste bogatih kolača i kompota, ne mogu odmah da zavole jednostavnu, zdravu i korisnu hranu. Njihov ukus je tako izopačen da nemaju želju za zdravom hranom od voća, prostog hleba i

<sup>1</sup> Sos od pečenja - priprema se sa brašnom i začinicima od soka koji u toku pečenja ispušta meso.

povrća. Oni ne treba da očekuju da će odmah zavoleti hranu koja se tako razlikuje od one koju su jeli popuštajući sebi. Ako u početku ne mogu da uživaju u jednostavnoj hrani, treba da poste dok to ne postignu. Taj post više će im koristiti nego lek, jer će zlostavljani želudac naći odmor koji mu je dugo bio potreban, a prava glad biće utoljena jednostavnom hranom. Ukusu je potrebno dosta vremena da se oporavi od zloupotreba kojima je bio izložen i povrati svoju prirodnu sposobnost za rad. Istrajnost puna samoodricanja u jelu i piću brzo će doprineti da jednostavna, zdrava hrana postane i ukusna i uskoro će biti korišćena sa većim zadovoljstvom, koje u svojim đakonijama nema onaj koji uživa u jelu i piću.

Želudac više nije uznemiren i pretovaren mesom, već zdrav i spreman može da izvrši svoj zadatak. Reforma se ne sme odlagati. Treba uložiti napore i brižljivo čuvati preostalu moć životnih sila, otklanjanjem svakog štetnog tereta. Želudac više nikada neće potpuno povratiti zdravlje, ali pravilan način ishrane poštededeće ga daljeg iznurivanja i mnogi će se manje ili više oporaviti, osim ako nisu predaleko zašli u samoubilačko žderanje.

Oni koji dopuštaju sebi da postanu robovi proždrljivog prohteva za jelom, često idu još dalje i ponižavaju se popuštanjem svojim strastima izazvanim neumerenošću u jelu i piću. Oni popuštaju uzde svojim strastima sve dok zdravlje i um ne počnu znatno da pate. Sposobnost rasuđivanja, u velikoj meri, razorena je rđavim navikama.

### **Uticao popuštanja - telesni, umni i moralni**

(1890) C.T.B.H. 83.

246. Mnogi studenti, na žalost, ne poznaju činjenicu da hrana snažno utiče na zdravlje. Neki nikada nisu načinili odlučniji napor da zavladaju apetitom ili da se pridržavaju dobrih pravila o ishrani. Oni za vreme svojih obroka previše jedu, a neki jedu između obroka - kad god se iskušenje pojavi. Ako oni, koji tvrde da su hrišćani, žele da reše zamršena pitanja - zašto im je tako otupljen um, zašto su im verska osećanja tako slaba - u mnogim slučajevima to rešenje ne treba da traže dalje od stola; tu ima dovoljno uzroka, ako drugi ne bi postojali.

Mnogi se svojim popuštanjem apetitu odvajaju od Boga. Onaj koji zapaža pad jednog vrapca, koji broji svaku vlas na glavi, beleži greh onih koji popuštaju izopačenom apetitu po cenu slabljenja telesnih snaga, umrtvljavanja uma i zamagljivanja moralne svesti.

### **Budući dan kajanja**

(1882) 5T, 135.

247. Mnogi su neumerenim jelom i udovoljavanjem strastima onesposobljeni kako za umni, tako i telesni rad. Životinjske sklonosti jačaju, dok moralna i duhovna priroda slabi. Kada budemo stali oko velikog belog prestola, kakav će izveštaj dati život mnogih prisutnih. Tada će videti šta su mogli da učine da nisu unizili svoje od Boga dane sile. Tada će shvatiti kakvu su umnu veličinu mogli dostići da su Bogu dali svoju telesnu i umnu snagu, koju im je lično poverio. U svom bolu i kajanju poželeeće da još jednom prožive svoj život.

(Uticao neumerenog jedenja na um i telo - 219,220)

**Suzbiti neprirodan apetit***(1890) C.T.B.H. 150.151.*

248. Providenje izvodi Božji narod iz nastranih navika sveta, iz popuštanja apetitu i strasti, da zauzme svoj stav na polju samoodricanja i umerenosti u svemu. Narod koga Bog vodi biće osobit narod. On neće biti sličan svetu. Ako sledi Božje vođstvo, ispuniće Božju nameru i svoju volju potčiniće Njegovoj volji. Hristos će stanovati u srcu. Božji hram biće svet. Vaše telo, kaže apostol, hram je Duha Svetoga. Bog ne zahteva da se Njegova deca odriču na štetu svoje telesne snage. On traži od njih da budu poslušni prirodnom zakonu da bi sačuvali telesno zdravlje. On je obeležio prirodni put koji je dovoljno širok za svakog hrišćanina. Izdašnom rukom Bog nam je za naše održanje i radost dao bogate i raznovrsne darove. Ali da bismo uživali u prirodnom apetitu, koji će sačuvati zdravlje i produžiti život, On ograničava prohtev za jelom. On kaže: »Čuvajte se, ograničite, zauzdajte neprirodni apetit.« Ako stvorimo izopačeni prohtev za jelom, kršimo zakone svoga bića i preuzimamo odgovornost zbog zloupotrebe svog tela i navlačenja bolesti na sebe.

*(1909) 9T, 153.154.*

249. Oni koji su primili uputstva o zlu koje proizilazi iz upotrebe mesne hrane, čaja i kafe, kao i bogatog i nezdravog pripremanja hrane i koji su odlučili da učine zavet sa Bogom na žrtvi, neće nastaviti sa popuštanjem želji za nezdravom hranom. Bog zahteva čišćenje prohteva za jelom i primenu samoodricanja u onome što nije dobro. To je posao koji treba obaviti pre nego što Njegov narod bude stao pred Njega kao savršen narod.

*Health Reformer, Sept. 1871.*

250. Bog se nije promenio, niti namerava da izmeni naše telo, da bismo mogli kršiti zakon, a da ne osetimo posledice ovog prekršaja. Međutim, mnogi voljno zatvaraju svoje oči pred svetlošću... Popuštanjem svojim sklonostima i apetitu, krše zakone života i zdravlja; i ako poslušaju savest, njih će u jelu i odevanju voditi načelo, a ne sklonost, moda i apetit.

**Korisnost Božjih radnika zavisi od vladanja apetitom***Letter 158, 1909.*

251. Iznosi pred narod potrebu za odupiranjem iskušenju u popuštanju prohtevu za jelom. Tu su mnogi pali. Objasni u kakvoj su bliskoj vezi telo i um i ukaži im na potrebu održavanja i jednog i drugog u najboljem stanju...

Svi koji popuštaju apetitu rasipaju telesne snage i slabe moralnu silu, ranije ili kasnije, dobiće platu za prekršaj telesnog zakona.

Hristos je dao svoj život da otkupi grešnike. Iskupitelj sveta zna da popuštanje apetitu donosi telesnu nesposobnost i toliko umrtvljuje sposobnost shvatanja, tako da se ne može raspoznavati ono što je sveto i večno. On je znao da je popuštanje samome sebi izopačilo moralne snage i da je čovekova velika potreba - obraćanje srca, uma i duše od života samopovlašivanja ka životu samoodricanja i samopožrtvovanja. Neka ti Bog, kao svom sluzi, pomogne da uputiš poziv propovednicima i probudiš zaspale Crkve. Neka bude usklađen tvoj posao lekara i propovednika. Naši sanatorijumi osnovani su zato da propovedaju istinu o pravoj umerenosti...

Kao narodu, nama je potrebna reforma, a propovednici i učitelji Reči naročito treba da se



reformišu. Dobila sam uputstva da našim propovednicima i predsednicima naših oblasti kažem: »Vaša korisnost kao radnika za Boga u delu pridobijanja duša koje ginu, mnogo zavisi od vašeg uspeha u pobeđivanju apetita. Savladajte želju da udovoljite apetitu i ako to učinite, lako ćete vladati svojim strastima. Tada će vaše umne i moralne snage biti jače. »I oni ga pobeđiše krvlju jagnjetovom i rečju svedočanstva svojega..!«(Otkrivenje 12,11)

### **Poziv jednom saradniku**

*Letter 49, 1892.*

252. Bog te je izabrao da radiš Njegov posao, i ako budeš brižljivo i pametno radio, i ako svoje navike u jelu staviš pod strogi nadzor znanja i razuma, imaćeš mnogo više prijatnih i lepih časova, nego kad ne radiš mudro. Postavi kočnice, svoj prohtev za jelom drži pod strogim nadzorom i tada se prepusti Božjim rukama. Produži svoj život brižljivim nadzorom nad samim sobom.

### **Umerenost povećava snagu**

*(1875) 3T, 490-492.*

253. Ljudi koji su zaposleni objavljivanjem poslednje vesti opomene svetu, vesti koja će odlučiti sudbinu duša, istine koje propovedaju drugima, treba praktično da primene u svom životu. Oni treba da budu primer narodu u jelu, piću, u svojim časnim razgovorima i ponašanju. Žderanje, popuštanje strastima i teški gresi sakriveni su pod ruhom pobožnosti u mnogima koji tvrde da su Hristovi predstavnici u celom svetu. Ima ljudi koji poseduju savršene prirodne sposobnosti, a koji ne izvršavaju ni polovinu onog posla koji bi mogli izvršiti da su bili umereni u svemu. Popuštanje apetitu i strastima zamračuje um, smanjuje telesnu snagu i slabi moralnu moć. Njihove misli nisu jasne. Njihove reči nisu izgovorene u sili, nisu oživljene Božjim Duhom, i nisu doprle do srca slušalaca.

Kao što su naši roditelji popuštanjem apetitu izgubili Edem, naša jedina nada da ga ponovo dobijemo je strogo odricanje takvom popuštanju i strasti. Umerenost u jelu i vladanje svim strastima, sačuvaće um i dati umnu moralnu snagu, omogućavajući ljudima da sve svoje sklonosti stave pod nadzor viših sila i čine razliku između dobra i zla, svetog i nesvetog. Svi koji poznaju smisao žrtve koju je Hristos učinio, ostavljanjem svog doma na Nebu i silaženjem na ovaj svet, da bi svojim životom pokazao čoveku kako treba da se odupre iskušenju, rado će se odreći samoga sebe i odlučiće da budu Hristovi sudeonici u Njegovim patnjama.

Početak je mudrosti strah Gospodnji. Oni koji pobeđe kao što je Hristos pobedio, treba stalno da se čuvaju sotoninih iskušenja. Appetit i strasti treba obuzdati i staviti pod nadzor rasvetljene savesti, da bi um ostao neoštećen, sile opažanja jasne, a sotonina dela i njegove zamke ne tumače kao Božje providenje. Mnogi žele konačnu nagradu i pobeđu, koja će pripasti pobednicima, ali nisu voljni da istraju u teškom radu, lišavanju i samoodricanju kao što je to činio njihov Otkupitelj. Jedino poslušnošću i stalnim naporima pobeđićemo kao što je pobedio i Hristos.

Moć apetita potvrdiće propast hiljada onih, koji su mogli, da su pobedili u ovoj tački, imati moralne snage da izvojuju pobeđu nad svakim drugim sotoninim kušanjem. Međutim, oni koji robuju apetitu neće uspeti u usavršavanju hrišćanskog karaktera. Stalno čovekovo prestupanje u toku šest hiljada godina donelo je svoje plodove - bolest, nevolju i smrt. Sotonina iskušenja sa ciljem da popustimo apetitu biće mnogo jača i biće nam mnogo teže da ih pobedimo, što se više

približavamo kraju vremena.

(Staza samoodricanja je staza zdravlja - 473)

### Odnos između navika i posvećenja

*R.H. Jan. 25. 1881.*

254. Sebičan i proždrljiv čovek ne može uživati u blagoslovima posvećenja. Ovakvi uzdišu pod teretom nemoći zbog loših navika u jelu i piću, kojima krše zakone života i zdravlja. Mnogi su oslabili svoje organe za varenje popuštanjem izvitoperenom prohtevu za jelom. Snaga čovekovog tela da se odupre zloupotrebi je velika, ali trajne, rđave navike preteranog jedenja i pijenja oslabiće svaku telesnu funkciju. Neka svi slabići razmisle o tome šta su mogli biti da su umereno živeli i da su unapredili zdravlje, umesto što su ga zloupotrebili. Popuštanjem izopačenom apetitu i strastima, čak i oni koji tvrde da su hrišćani, ubogaljuju prirodu u njenom radu i umanjuju telesne, umne i moralne snage. Neki koji to čine, tvrde da su posvećeni Bogu, ali takvo tvrđenje nama osnovu...

»Sin poštuje oca i sluga gospodara svojega; ako sam ja otac, gde je čast moja? i ako sam gospodar, gde je strah moj? veli Gospod nad vojskama vama, sveštenicima, koji prezirete ime moje, i govorite: u čem preziremo ime tvoje? Donosite na moj oltar hleb oskvrnjen, i govorite: čim te oskvrnismo? Tim što govorite: sto je Gospodnji za preziranje. I kad donosite slepo na žrtvu, nije li zlo? i kad donosite hromo ili bolesno, nije li zlo? Oduzmi ga starešini svojem, hoćeš li mu ugoditi i hoće li pogledati na te? veli Gospod nad vojskama... donosite oteto i hromo i bolesno donosite na dar; eda li ću primiti iz ruke vaše? govori Gospod.« (Malahija 1,6-8.13)

Obratimo pažnju na ove opomene i prekore. Iako su upućeni starom Izrailju, oni se i danas mogu primeniti na Božji narod. Mi treba da razmatramo reči apostola koji poziva svoju braću da milošću Božjom predaju svoja tela u »živu žrtvu, svetu ugodnu Bogu«. (Rimljanima 12,1) To je pravo posvećenje. To nije samo teorija, osećanje ili niz reči, nego živo, delotvorno načelo koje treba da uđe u svakidašnji život. To zahteva da naše navike u jelu, piću i odevanju budu takve da obezbede održavanje telesnog, umnog i moralnog zdravlja, da bismo mogli dati Gospodu svoje telo - ne kao žrtvu koja je uništena rđavim navikama - nego »živu žrtvu, svetu, ugodnu Bogu«.

Neka niko ko govori da je pobožan ne posmatra ravnodušno telesno zdravlje i neka ne vara samoga sebe da neumerenost nije greh i da neće štetno uticati na njegovu duhovnost. Postoji uska veza između telesne i moralne prirode.

### Potrebna odlučnost karaktera

*Letter 166, 1903.*

255. Odricanje apetitu zahteva odlučnost karaktera. Zbog nedostatka ove odlučnosti mnogi su upropašćeni. Mnogi ljudi i žene slabi, popustljivi, lako povodljivi propuste da postanu ono što Bog želi da budu. Oni kojima nedostaje odlučan karakter ne mogu da postignu uspeh u svakodnevnom naporu i težnji ka pobedi. Svet je pun neumerenih ljudi i žena slabe volje i ošamućenih pićem, kojima je teško da postanu pravi hrišćani.

Šta kaže veliki Lekar - Misionar? »Ako ko hoće za mnom ići, neka se odreće sebe, i uzme krst svoj i ide za mnom.« (Matej 16,24) Sotonino delo je da kuša ljude tako što će oni kušati svoje bližnje. On se napreže da navede ljude da u ovom razornom delu budu njegovi saradnici. On se trudi da ih navede da se potpuno predaju popuštanju apetitu, uzbuđujućim zabavama i ludostima za kojima

žudi ljudska priroda, ali koje Božja reč odlučno zabranjuje, tako da mogu da se ubroje u njegove pomoćnike - radeći zajedno sa njim na uništavanju Božjeg lika u čoveku.

Mnogi su pali u zamku delovanjem teških iskušenja koja dolaze od »poglavara i vlasti i upravitelja tame ovoga sveta«. (Efescima 6,12) Robovanjem nastranom apetitu oni su ošamućeni i poniženi...

»Ili ne znate da su telesa vaša crkva svetoga Duha koji živi u vama, kojega imate od Boga, i niste svoji? Jer ste kupljeni skupo. Proslavite dakle Boga u telesima svojim i u dušama svojim, što je Božje.« (1. Korinćanima 6,19.20)

Oni koji žive svesni da stoje u takvoj vezi sa Bogom, neće unositi u želudac hranu koja ugađa prohtevu za jelom, a šteti organima za varenje. Oni neće pokvariti Božju svojinu popuštanjem nezdravim navikama u jelu, piću i odevanju. Oni će posvetiti veliku pažnju svom organizmu, shvatajući da to moraju da čine da bi sarađivali sa Bogom. On želi da budu zdravi, srećni i korisni. Ali da bi to postigli, svoju volju moraju da potčine Njegovoj volji.

*Health Reformer, May, 1878.*

256. Na sve strane susrećemo iskušenja koja treba da nas općine da bismo pošli za željom tela, željom očiju i ponosom života. Sprovođenje čvrstih načela i strogi nadzor nad apetitom i strastima u ime Isusa Pobjednika, sigurno će nas provesti kroz život.

### **Beskoristan pokušaj postepenog sprovođenja reforme**

*MS 86. 1897.*

257. Kada se učini napor i pouče u ovoj tački (upotreba alkoholnih pića i duvana), neki kažu da će to postepeno ostaviti. Međutim, sotona se smeje svim takvim odlukama. On kaže: »Oni su sigurno u mojoj vlasti. Ja se ne bojim za njih na tom tlu.« On zna da nema nikakvu vlast nad čovekom koji, kada ga grešnici mame, ima moralne snage da nedvosmisleno i sigurno kaže: »Ne«. Takav je odbacio društvo đavola i dok god se drži Hrista, živi u sigurnosti. On stoji tamo gde nebeski anđeli mogu da stupe u vezu sa njim, dajući mu moralne snage da pobjedi.

### **Petrov poziv**

*(1890) C.T.B.H. 53.54.*

258. Apostol Petar je shvativši vezu između uma i tela, podigao glas opominjući svoju braću: »Ljubazni! molim vas, kao došljake i goste, da se čuvate od telesnih želja, koje vojuju na dušu.« (1. Petrova 2,1) Mnogi smatraju ovaj tekst samo opomenom protiv razvrata, ali on ima širi značaj. On zabranjuje svako štetno popuštanje apetitu ili strasti. Svaki izopaćeni prohtev za jelom postaje želja koja vojuje na dušu. Apetit nam je dat za dobro, a ne da postane sluga smrti time što se izopaćio pa se na taj način izmetnuo u »želju koja vojuje na dušu«...

Snaga kušanja da se popusti apetitu može da se meri samo neiskazanom patnjom našeg Spasitelja za vreme dugog posta u pustinji. On je znao da će popuštanje izopaćenom apetitu tako umrtviti čovekovu moć shvatanja da neće biti u stanju da uoči ono što je sveto. Adam je pao usled popuštanja apetitu. Hristos je pobjedio odricanjem apetitu. Naša jedina nada u ponovno zadobijanje Edema je u vladanju nad samim sobom. Ako je sila popuštanja apetitu bila tako nesavladiva za čovečanstvo da je, da bi slomio njeno uporište, Sin Božji, umesto čoveka, morao da izdrži post od

gotovo šest sedmica, kakav onda posao stoji pred hrišćaninom! Ipak, ma koliko velika bila borba, on može da pobedi. Pomoću te božanske sile koja se oduprla najžešćim iskušenjima, koje je sotona mogao da smisli, i on može biti potpuno uspešan u borbi sa zlom, pa će na kraju moći da ponese pobjednički venac u Božjem carstvu.

### **Snagom volje i milošću Božjom**

(1890) C.T.B.H. 37.

259. Preko apetita sotona nadgleda um i celo biće. Hiljade onih koji bi mogli živeti otišli su u grob kao telesne, umne i moralne ruševine, zato što su popuštanjem apetitu žrtvovali sve svoje snage. Potreba ljudi ovog naraštaja je da pozivaju u pomoć snagu volje, osnaženu Božjom milošću, da bi se oduprli sotoninim iskušenjima i najmanjem popuštanjem izopačenom apetitu, mnogo je veća nego što je to bilo pre nekoliko naraštaja. Sadašnji naraštaj ima manje sile vladanja nad sobom nego oni koji su tada živeli.

(1881) 4T, 574.

260. Malo je onih koji imaju moralne snage da se odupru iskušenjima, naročito onima u vezi sa apetitom, i u životu pokažu samoodricanje. Za neke je veliko iskušenje, kome treba da se odupru, kada vide da drugi jedu treći obrok. Oni zamišljaju da su gladni i onda kada taj osećaj nije zahtev želuca za hranom, nego želja uma, koji nije ojačan čvrstim načelom i nije vaspitan da prihvati samoodricanje. Bedemi vladanja nad samim sobom ni u kakvom slučaju ne smeju se oslabiti ili oboriti. Pavle, apostol neznabožaca, kaže: »Nego morim telo svoje i trudim da kako sam drugima propovedajući izbačen ne budem.« (1. Korinćanima 9,27)

Oni koji ne pobeđuju u malom neće imati moralne snage da se odupru većim iskušenjima.

(1905) M.H, 323.

261. Pažljivo razmotrite svoju ishranu. Proučavajte uzrok i posledicu. Negujte vladanje nad samim sobom. Prohtev za jelom držite pod nadzorom uma. Nikada nemojte zlostavljati želudac neumerenim jelom, ali nemojte uskraćivati sebi dobru, ukusnu hranu koju zahteva zdravlje.

(1900) 6T, 336.

262. U svom druženju sa nevernima nemojte odstupiti od pravih načela. Ako sednete za njihov sto, jedite umereno i samo onu hranu koja neće pomesti um. Odbacite neumerenost. Vaše umne i telesne snage ne smeju oslabiti, inače ćete postati nesposobni da uočite i shvatite duhovne pojmove. Čuvajte svoj um u takvom stanju da Bog može da utisne u njega dragocene istine svoje Reči.

### **Pitanje moralne hrabrosti**

(1879) 2T, 374.

263. Pojedinci između vas kao da bi želeli da imaju nekoga da im kaže koliko treba da jedu. To ne treba tako da bude. Mi treba da radimo sa moralnog i verskog stanovišta. Treba da smo umereni u svemu, zato što je pred nama neraspadljiv venac, nebesko blago. Želela bih da kažem svojoj braći i sestrama: Trebalo je da imam moralne hrabrosti da izgradim svoj stav i upravljam sama sobom. Nisam želela da to stavim na nekog drugog. Vi previše jedete i tada žalite, pa tako stalno mislite o

onome što jedete i pijete. Jedite samo ono što je najbolje i idite pravo napred, osećajući se čistim u očima Neba i oslobođeni griže savesti. Mi ne verujemo u potpuno udaljavanje iskušenja od dece i odraslih. Pred svima nama je borba i zato moramo da zauzmemo položaj da se odupremo sotoninim iskušenjima; želimo da znamo da raspolažemo sopstvenom silom da to učinimo.

*Letter 324. 1905.*

264. Data mi je vest da je tebi predam: jedi u redovnim razmacima. Rđavim navikama u jelu, pripremaš sebe za buduće patnje. Nije najbolje uvek pristati na pozive za obede, čak iako to spremaju tvoja braća i prijatelji, koji žele da te obilno posluže mnogim vrstama hrane. Ti znaš da možeš da jedeš dve ili tri vrste hrane za jedan obrok, a da ne naškodiš svojim organima za varenje. Kada si pozvan na obed, izbegavaj mnoge vrste hrane koje stavljaju pred tebe oni koji su te pozvali. To moraš učiniti ako želiš da budeš veran stražar. Kada se pred nas iznese hrana, koja će, kada se pojede, naterati organe za varenje da satima rade težak posao, mi ne smemo, ako jedemo ovu hranu, da krivimo za posledice one koji su je stavili pred nas. Bog očekuje od nas da sami odlučimo da jedemo samo onu hranu, koja neće izazvati patnje organa za varenje.

(Telo treba da bude sluga umu - 35)

(Rano vaspitanje apetita - 346, 353)

(Odlučno i revno vladati apetitom - 65)

(Molitva za izlečenje od strane neumerenih - 29)

(Delovanje popuštanja na lični uticaj i korisnost - 72)

### **Pobeda Hristovom pomoći**

*(1890) C.T.B.H. 19.*

265. Hristos je vodio borbu sa apetitom i iz te borbe izašao kao pobednik. Mi, takođe, možemo da pobedimo silom koja dolazi od Njega. Ko će ući kroz vrata u grad? Ne oni koji izjavljuju da ne mogu da slome snagu apetita. Hristos se odupro sili onoga koji je želeo da nas drži u okovima. Iako oslabljen dugim postom koji je trajao četrdeset dana, On se suprotstavio iskušenju i ovim činom dokazao da naš slučaj nije beznadežan. Znam da sami ne možemo da izvojimo pobjedu i zato treba da budemo veoma zahvalni što imamo živog Spasitelja, koji je spreman i voljan da nam pomogne!

*(1905) M.H. 176.*

266. Čist i plemenit život, život pobede nad apetitom i požudom, može da vodi svako ko želi da ujedini svoju slabu, kolebljivu ljudsku volju sa svemogućom, nepokolebljivom Božjom voljom.

## **IX. REDOVNOST U JEDENJU**

### **DEO I - BROJ OBROKA**

#### **Želucu je potreban odmor**

*Letter 73a, 1896.*

267. Želudac treba brižljivo čuvati. On ne sme neprekidno da radi. Dajte ovom zloupotrebljavanom i zlostavljanom organu malo mira i odmora. Pošto je želudac završio svoj posao za jedan obrok, nemojte više da mu gomilate posao pre nego što ste mu dali priliku da se odmori, i pre nego što telo stvori dovoljno želudačnog soka da svari više hrane. Najmanje pet časova treba da prođe između svakog obroka i uvek imajte na umu - ako pokušate, otkrićete da su dva obroka bolja nego tri.

#### **Za doručak uzmite jaku hranu**

*Letter 3, 1884.*

268. Običaj je i društveni red uzeti lak doručak. Međutim, to nije najbolji način postupanja sa želucem. U vreme doručka želudac je u stanju da svari više hrane nego što to može za drugi i treći obrok u toku dana. Pogrešan je običaj da se oskudno doručkuje, a obilno jede za glavni obed. Neka vaš doručak najpribližnije odgovara najjačem dnevnom obroku.

#### **Kasne večere**

*(1905) M.H. 304.*

269. Za osobe koje rade sedeći, kasne večere su veoma štetne. Poremećaje koje doživljavaju, često su početak oboljenja koje se završava smrću.

U mnogim slučajevima slabost, koja stvara želju za hranom, oseća se zato što su organi za varenje preko dana bili preopterećeni. Kada su svarili jedan obrok, organima za varenje je potreban odmor. Između obroka treba da prođe najmanje pet do šest časova, i mnoge osobe koje su to pokušale, došle su do zaključka da su dva obroka bolja nego tri.

*(1865) H. to L. ch. 1. pp. 55-57.*

270. Mnogi popuštaju štetnoj navici uzimanja hrane neposredno pre spavanja. Oni su možda imali tri redovna obroka, ali, pošto imaju osećaj slabosti, kao da su gladni, oni će uzeti laku večeru ili četvrti obrok. Popuštanjem ovom rđavom običaju stvara se navika, i ovi ljudi smatraju da neće imati sna, ako ne uzmu laku večeru pre spavanja. U mnogim slučajevima uzrok ovoj slabosti je u tome što su organi za varenje tokom dana već bili preopterećeni varenjem nezdrave hrane unesene u želudac, često i u prevelikim količinama. Organi za varenje, ovako opterećeni, zamore se pa im je potrebno vreme potpunog odmora od posla da bi mogli da obnove svoje iscrpljene snage. Drugi obrok nikada ne treba uzeti, dok želudac ne dobije vremena da se odmori od varenja prethodnog obroka. Ako uopšte bude korišćen, treći obrok treba da bude lak i uzet nekoliko sati pre odlaska u postelju.

Međutim, u mnogih ljudi jadni, umorni želudac može uzaludno da se žali na zamor. U njega se unosi više hrane, koja pokreće organe za varenje da i za vreme spavanja obavljaju isti posao. San

takvih osoba često je poremećen neprijatnim snovima i ujutro oni se bude neosveženi. Doživljavaju osećaj malaksalosti i gubitka apetita. U celom telu osećaju nedostatak snage. Za kratko njihovi organi za varenje su iscrpljeni, jer nisu imali vremena za odmor. Ovi ljudi postaju jadni bolesnici koji pate od rđavog varenja i pitaju se šta ih je učinilo takvima. Uzrok je izazvao sigurne posledice. Ako se dugo popušta ovoj navici, zdravlje će se ozbiljno oštetiti. Krv će postati nečista, boja lica bleđa, a često će se pojaviti i osip. Mnogo puta ćete čuti kako se takvi žale na učestale bolove i mučninu u predelu želuca. Želudac se toliko zamori teškim radom da su takvi ljudi primorani da prekinu rad da bi se odmorili. Njima se čini da su u gubitku zbog ovakvog stanja, jer, kada se ovo odbaci, oni su prividno zdravi.

### Uzrok i lečenje ovakve iznurenosti

Oni koji sa tri obroka dnevno prelaze na dva, u početku, manje ili više, osećaću se slabima, naročito u vreme kada su po ustaljenom običaju uzimali treći obrok. Ali ako samo kratko istraju, ova će slabost iščeznuti.

Kada pođemo na počinak želudac treba da završi svoj posao da bi i on mogao da se odmori kao i ostali delovi tela. Varenje ne treba da se nastavi za vreme spavanja. Kada je pretovareni želudac izvršio svoj zadatak, on postaje iscrpljen, i to je uzrok slabosti. Ovde se mnogi varaju misleći da nedostatak hrane izaziva takav osećaj, pa ne dajući želucu vremena za odmor, uzimaju još hrane koja privremeno otklanja slabost. Ukoliko se više popušta apetitu, utoliko će njegovi zahtevi biti veći. Ova slabost je uglavnom ishod upotrebe mesa i čestog, obilnog jedenja. Želudac se umori time što stalno radi i vari hranu koja nije najzdravija. Nemaajući vremena da se odmori, organi za varenje slabe i otuda osećaj »iznemoglosti« i želja za čestim jedenjem. Jestu ređe i skromnije i zadovoljiti se jednostavnom, skromnom hranom, koju treba uzimati dva ili najviše tri puta dnevno, jeste lek koji je takvima potreban. Želudac mora da ima redovne vremenske razmake za rad i odmor, i otuda je neredovno uzimanje hrane i jedenje između obroka najteža povreda zakona zdravlja. Pravilnim navikama i zdravom hranom želudac će se postepeno oporaviti.

*R.H. May 8. 1883.*

271. Želudac može da se navikne da traži hranu osam puta dnevno i da stvori osećaj slabosti ako je ne dobije. Međutim, to nije dokaz u prilog tako čestom jedenju.

(Buđenje sa nečistim dahom i obloženim jezikom - 245)

### Plan za dva obroka

*(1903) Ed. 205.*

272. U najvećem broju slučajeva bolje je uzimati dva obroka dnevno nego tri. Ako se večera uzme ranije, ometa se varenje prethodnog obroka. Ako se uzme kasnije, ni sama nije svarena pre odlaska u postelju. Tako želucu nije pružen pravi odmor. San biva poremećen, mozak i živci zamoreni, apetit za doručak smanjen, a celi organizam neosvežen i nespreman za dnevne dužnosti.

(Dva obroka za decu - 343,344)

*(1905) M.H. 321.*

273. Uzimanje samo dva obroka na dan pokazalo se kao koristan doprinos zdravlju; pa ipak u

izvesnim okolnostima, nekome može da bude potreban i treći obrok. Ovaj obrok, ako se uopšte uzima, treba da bude veoma lak i od hrane koja se najbrže vari. Krekeri - engleski biskviti - ili dvopek, voće, ili kafa od žitarica<sup>1</sup> je hrana koja najbolje odgovara večernjim obrocima.

*C.T.B.H. 58 (1890) C.H. 156.*

274. Mnogi ljudi imaju bolje zdravlje zato što uzimaju dva obroka dnevno, a ne tri; drugima u postojećim okolnostima, možda će biti potrebna i večera, ali taj obrok treba da bude veoma lak. Neka niko ne smatra sebe merilom za sve - da svi moraju postupati onako kao što on čini.

Nikada nemojte izbegavati da želucu date ono što zdravlje zahteva i nikada ga nemojte zlostavljati unošenjem tereta koji on ne može da nosi. Negujte vladanje nad samim sobom. Obuzdajte apetit, stavite ga pod nadzor uma. Kad imate goste nemojte misliti da je neophodno potrebno svoj sto natovariti nezdravom hranom. Uzmite u obzir zdravlje svoje porodice, uticaj na decu, kao i navike i ukus svojih gostiju.

*(1881) 4T, 574.*

275. Za neke je veliko iskušenje, kome se teško odupiru, kada vide da drugi uzimaju treći obrok. Oni tada zamišljaju da su gladni. Takav osećaj nije zahtev želuca za hranom, nego samo želja uma, koji nije ojačan čvrstim načelom i odgajen u samoodricanju.

(Vidi: 260)

### **Lek protiv razdražljivosti**

*(1880) 4T. 501.502.*

276. Ponašanje brata X. nije bilo takvo kao što je trebalo da bude. Njegove sklonosti brzo su se otkrile, jer svoja osećanja nije držao pod nadzorom razuma. Brate X. preterano jelo u nevreme u velikoj meri, narušilo je tvoje zdravlje. To izaziva gomilanje krvi u mozgu. Um postaje zbrkan i ti ne vladaš sobom. Izgledaš kao čovek neuravnotežena uma. Ti činiš nagle korake, lako si razdražljiv i vidiš stvari u preteranom i izvitoperenom svetlu. Za tvoje zdravlje veoma je značajno da mnogo vežbaš na svežem vazduhu i da se umereno hraniš. Ti ne treba da jedeš više od dva puta dnevno. Ako osećaš da treba da jedeš uveče, popij hladne vode i zato što nisi jeo, ujutro ćeš se mnogo bolje osećati.

### **Nikoga ne treba prisiliti da izostavi treći obrok**

*Letter 145, 1901.*

277. U odnosu na način ishrane ovo treba mudro razmotriti, tako da se ne pojavi nikakvo nametanje. Svima treba ukazati da je uzimanje dva umesto tri obroka mnogo bolje za zdravlje. Međutim, u ovome ne sme da bude nikakve prisile. Niko ko je u vezi sa sanatorijumom ne sme da bude primoran da prihvati dva obroka kao način ishrane. Ubeđivanje je prikladnije nego prisiljavanje...

Dani sada postaju kraći i to je pogodno vreme za iznošenje ovog predmeta. Kako se dani skraćuju neka i ručak bude malo kasniji i tada treći obrok neće biti potreban.

---

<sup>1</sup> Na primer, kafa od ječma



*Letter 200, 1902.*

278. Uzimanje dva obroka nemojte smatrati obaveznim. Za zdravlje nekih bolje je kada uzimaju tri laka obroka, jer promena i ograničenje na dva, pričinjava im teškoće.

(Štete zbog ukidanja trećeg obroka u našim sanatorijumima - 424)

### **Da ne bude iskušenje**

*Letter 30, 1903.*

279. Ja jedem samo dva obroka dnevno. Međutim, ne smatram da broj obroka treba da bude iskušenje. Ako ima takvih koji su zdraviji kada jedu tri obroka, njihovo je pravo da imaju tri obroka. Ja sam izabrala dva obroka. Trideset i pet godina sprovodila sam ovaj način ishrane od dva obroka.

### **Rđav ishod uvođenja ishrane od dva obroka u našim školama**

*Letter 141, 1899.*

280. Mnogi su pod utiskom da je pitanje ishrane otišlo u krajnost. Kada đaci tako uspešno spoje telesni i umni napor, kao u ovoj školi (Avondejl), zamerka trećem obroku uglavnom je otklonjena. Tada niko ne može da se smatra prevarenim. Oni koji svesno uzimaju samo dva obroka ne treba da menjaju ovo...

Neki profesori i đaci imaju prednost da jedu u svojim sobama, i to ne daje dobar primer. U određivanju obroka treba postići sklad. Ako oni koji uzimaju samo dva obroka smatraju da za drugi obrok treba toliko jesti da to obuhvati i treći obrok, oštetiće svoje organe za varenje. Neki đaci uzimaju i treći obrok, pripremljen bez povrća, ali od jednostavne, zdrave hrane kao što je voće i hleb.

(Dva obroka korisnija su za telesno i duhovno zdravlje propovednika - 227)

(E. G. Vajt sprovodila plan od dva obroka - Dodatak 1,4.5.20.22.23)

## **DEO II - JEDENJE IZMEĐU OBROKA**

### **Značaj redovnosti**

*MS 1. 1876.*

281. Posle uzimanja redovnog obroka, želucu treba omogućiti odmor od pet časova. Ni mrvica hrane ne treba da stigne u želudac do sledećeg obroka. U ovom vremenskom razmaku on će izvršiti svoj posao i pripremiće se da primi više hrane.

Ni u kakvom slučaju obroci ne smeju da budu neredovni. Ako je ručak postavljen jedan sat ili dva pre uobičajenog vremena, želudac je nepripremljen za novo opterećenje, jer još nije svario hranu iz prethodnog obroka i zato nema životne snage za novi posao. Na taj način telo se opterećuje.

Obroci ne smeju da budu odloženi za jedan ili dva sata zato što to odgovara okolnostima ili nekom poslu koji treba završiti. Želudac traži hranu u vreme kada je naviknut da je prima. Ako se to vreme odloži, životna snaga tela opada i na kraju toliko pada da se apetit potpuno izgubi. Ako se hrana tada uzme, želudac nije u stanju da je pravilno svari. Hrana ne može da se pretvori u dobru krv.

Kada bi svi jeli u redovnim vremenskim razmacima, ne okusivši ništa između obroka, bili bi

spremni za svoje obroke i našli bi zadovoljstvo u jelu, kao nagradu za svoje odricanje.

*(1905) M.H. 303.304.*

282. Redovnost u jedenju ima životni značaj. Za svaki obed treba utvrditi određeno vreme. U to vreme, neka svako jede ono što njegovo telo traži, ali posle toga više ništa ne treba da uzme do sledećeg obroka. Ima mnogo onih koji jedu onda kada telo nema potrebe za hranom, u neredovnim vremenskim razmacima i između obroka, zato što nemaju dovoljno volje da se odupru ovoj sklonosti. Za vreme putovanja, neki neprekidno grickaju ako im je pri ruci nešto za jelo. To je vrlo štetno. Ako bi putnici redovno uzimali jednostavnu i zdravu hranu, tada ne bi osećali tako veliki umor, niti patili od bolesti.

*(1905) M.H. 384.*

283. Redovnog uzimanja hrane treba se brižljivo pridržavati. Između obroka ne sme se ništa jesti, nikakvi slatkiši, orasi, voće ili hrana bilo koje vrste. Neurednost u jedenju razara zdrav i normalan rad organa za varenje, na štetu zdravlja i raspoloženja. Prilazeći stolu deca ne pokazuju ljubav prema zdravoj hrani; njihov apetit traži ono što je štetno za njih.

*(1870) 2T 485.*

284. U ovoj porodici nije bilo redovnosti u ishrani. Potrebno je bilo odrediti vreme za svaki obed, a hranu je trebalo pripremiti na jednostavan način i bez životinjske masti. Međutim, da bi hrana bila dobra, zdrava i privlačna, treba uložiti napor. U ovoj porodici, kao i u mnogim drugim, naročito su se razmetali pred posetiocima: pripremali su mnoga jela, često vrlo bogata, tako da su oni koji su seli za sto padali u iskušenje da previše jedu. Međutim, kada nije bilo gostiju, tada su zapaženi veliki nedostaci u pripremanju hrane koja je iznošena na sto. Hrana je bila oskudna i malo hranljiva. Smatrali su da nije tako važno, jer je to »samo za nas«. Obroci su često bili napabirčeni i nije se vodilo računa o redovnom vremenu za jelo. Svaki član porodice bio je pogođen takvim postupcima. Svaka od naših sestara čini greh, kada pravi tako velike pripreme za goste, a nanosi štetu svojoj porodici oskudnom hranom koja ne hrani telo.

*(1869) 2T, 373.*

285. Iznenadena sam saznanjem, da posle svetlosti koja je data u ovom mestu, mnogi od vas jedu između obroka. Vi ne smete dopustiti da nijedan zalogaj prede preko vaših usana između vaših redovnih obroka. Jedite ono što treba, ali u jednom obroku i onda čekajte do sledećeg.

*C.T.B.H. 50. (1890) C.H. 118.*

286. Mnogi se okreću od svetlosti i znanja, žrtvujući načela ukusu. Oni jedu onda kada telu nije potrebna hrana i u neredovnim vremenskim razmacima, jer nemaju moralne snage da se odupru sklonosti. Ishod toga je pobuna zlostavljanog želuca kojoj slede patnje. Redovnost u ishrani veoma je važna za zdravlje tela i vedrinu duha. Nijedan zalogaj hrane nikada ne sme da prede preko usana između obroka.

*(1869) 2T 374.*

287. Ovakav način života stvorio je bolesnike koji pate od slabog varenja. Umesto da poštuju redovnost, dozvolili su apetitu da ih nadvlada pa su jeli između obroka.

*Health Reformer, May 1877.*

288. Deca uglavnom nisu poučena o značaju kada, kako i šta treba jesti. Njima je dozvoljeno da slobodno popuste svom ukusu, da stalno jedu, da se posluže voćem, kada ono kuša njihove oči i ovo ih, zajedno sa pitama, kolačima, hlebom sa maslacem i slatkišima koje gotovo neprekidno jedu, čini gurmanima i bolesnicima sa slabim varenjem. Njihovi organi za varenje, kao mlin koji stalno radi, slabe, životna snaga iz mozga pozvana je da pomogne želucu u njegovom preteranom radu i tako slabe umne moći. Neprirodno korišćenje i oštećenje životnih snaga čini ih nervoznima, nestrpljivima, samovoljnima i razdražljivima.

(Važnost redovnosti u ishrani dece - 343,344,345,346,348)

*(1875) 3T, 564.*

289. Da bi izbegli dužnost strpljivog vaspitanja svoje dece u samoodricanju i poučavanju o pravilnom korišćenju svih Božjih blagoslova, mnogi roditelji, kad god ona to zažele, popuštaju im u jelu i piću. Prohtev za jelom i sebično popuštanje, osim ako nisu uporno suzbijani, rastu sa uzrastom i jačaju sa razvojem snage.

(Vidi: 347)

*R.H. July 29. 1884.*

290. Gotovo je opšta navika ljudi u svetu da tri puta dnevno jedu, osim jedenja u neredovnim vremenskim razmacima, između obroka. Poslednji obrok obično je najjači i često se uzima neposredno pre odlaska na počinak. Ovo narušava prirodni red. Jak obrok nikada ne sme da bude u kasno doba dana. U slučaju da takve osobe promene svoje ponašanje, i počnu da uzimaju samo dva obroka dnevno, a ništa između njih, čak ni jabuku, orah, ili bilo koju drugu vrstu voća, rezultat će se videti u zdravom prohtevu za jelom i poboljšanom zdravlju.

*R.H. July 29. 1884.*

291. Za vreme putovanja neki gotovo neprekidno grickaju, ako postoji bilo šta što je nadomak njihovoj ruci. To je veoma štetna navika. Životinje koje nemaju razuma i koje ništa ne znaju o umnom naporu, mogu to da čine bez ikakve štete, ali one nisu merilo za razumna bića, koja poseduju snažan um, koji treba iskoristiti za Boga i čovečanstvo.

*Health Reformer June, 1878.*

292. Izjeličke gozbe i hrana koja se u pozne sate unosi u želudac štete svakom vlaknu tela.

*(1892) G.W. 174. (old edition)*

293. Mnogi jedu u bilo koje doba dana, bez obzira na zakone zdravlja. Tada mrak prekriva um. Kako ljudi mogu biti počastvovani božanskim prosvetljenjem kada su tako nemarni u svojim navikama, tako nepažljivi prema svetlosti koju im je Bog dao? Braćo i sestre, zar nije vreme da se obratite u ovim tačkama sebičnog popuštanja?

*R.H. May 8, 1883.*

294. Krajnja granica popuštanja treba da bude tri obroka - između čak ni jedna jabuka. Oni koji idu dalje krše prirodne zakone i snosiće kaznu.

(Propovednici koji ne cene ovo pravilo - 227)

(Jedenje između obroka na sastancima pod šatorima - 124)

(Deca ne treba da jedu slatkiše, voće, orahe ili bilo šta drugo između obroka - 344)

(Dozvoljavanje deci da neredovno jedu - 348, 355, 361)

(Posledice za studente - 246)

## X. POST

### Hristova pobeda savlađivanjem prohteve za jelom

(1898) D.A. 117.118.

295. Kod Hrista, kao i kod svetog para u Edemu, apetit je predstavljao osnov prvog velikog iskušenja. Upravo tamo gde je počeo pad, mora da počne delo našeg otkupljenja. Kao što je Adam pao usled popuštanja apetitu, tako i Hristos mora da pobedi odricanjem želji. »I postivši se dana četrdeset i noći četrdeset, na posletku ogladne. I pristupi k njemu kušač i reče: ako si sin Božji, reci da kamenje ovo hlebovi postanu. A on odgovori i reče: pisano je: ne živi čovek o samom hlebu, no o svakoj reči koja izlazi iz usta Božjih.« (Matej 4,2-4)

Od Adamovog pa do Hristovog vremena, povlađivanje, popuštanje samom sebi pojačalo je snagu želja i strasti, sve dok nisu gotovo neograničeno zavladaile. Tako su ljudi postali moralno uniženi i bolesni i sami po sebi nisu bili u stanju da pobede. Umesto čoveka, Hristos je pobedio izdržavši najteže iskušenje. Nas radi pokazao je samosavlađivanje koje je bilo jače od gladi ili smrti. U ovoj prvoj pobedi bila su obuhvaćena i druga pitanja koje ulaze u sve naše borbe sa silama tame.

Kada je ušao u pustinju, Isus je bio okružen Očevom slavom. Obuzet zajednicom sa Bogom, bio je uzdignut iznad ljudskih slabosti. Ali slava ga je napustila i On je bio ostavljen da se bori sa iskušenjem. Ono se obrušavalo na Njega svakog trenutka. Njegova ljudska priroda ustuknula je pred borbom koja Ga je očekivala. Četrdeset dana je postio i molio se. Slab i izmršavio od gladi, iscrpljen i izmučen duševnim očajanjem, On »beše nagrđen u licu mimo svakoga čoveka, i u stasu mimo sinove čovečije«. (Isaija 52,14) Sada je nastupila sotonina prilika. Sada je pretpostavljao da može da pobedi Hrista.

Letter 158, 1909.

296. Hristos je prihvatio kušanje apetita i skoro šest sedmica u ime čoveka odupirao se iskušenju. Taj dugi post u pustinji trebalo je za sva vremena da bude pouka palom čoveku. Hristos nije bio pobeđen jakim neprijateljevim kušanjima i to je ohrabrenje za svaku dušu, koja se bori protiv iskušenja. Hristos je omogućio svakom članu ljudske porodice da se odupre iskušenju. Svi koji hoće pobožno da žive mogu da pobede, kao što je Hristos pobedio, krvlju Jagnjetovom i rečju svog svedočanstva. Taj dugi Spasiteljev post ojačao Ga je da istraje. On je dokazao čoveku da će otpočeti sa delom pobede tamo gde je pad počeo - u apetitu.

(1869) 2T, 202.203.

297. Kada je bio najžešće kušan, Hristos ništa nije jeo. Predao se Bogu i ozbiljnom molitvom i savršenim potčinjavanjem volji svoga Oca izašao kao pobednik. Oni koji ispovedaju istinu za ovo poslednje vreme, treba da se ugledaju, više nego bilo koji drugi hrišćani po imenu, na veliki Primer u molitvi.

(Vidi: 70)

(1875) 3T, 486.

298. Iskupitelj sveta znao je da će popuštanje apetitu doneti telesnu slabost i tako umrtviti moć opažanja i sposobnosti za raspoznavanje svetog i večnog. Hristos je znao da će se svet odati žderanju

i da će ovo popuštanje izopačiti moralne snage. Ako je u čovečanstvu, popuštanje apetitu bilo tako jako, da je Božji Sin trebalo da posti blizu šest sedmica, da bi slomio njegovu moć, kakav onda posao predstoji hrišćaninu da pobedi kao što je Hristos pobedio! Snaga kušanja u popuštanju izopačenom apetitu može da se meri samo neiskazanim Hristovim bolom za vreme onog dugog posta u pustinji.

### **Priprema za proučavanje Pisma**

*(1870) 2T, 692.*

299. U Pismu se nalaze neki pojmovi teški za razumevanje i koje, prema jeziku apostola Petra, nenaučeni i neutvrđeni izvrću na svoju pogibao. Možda nismo u stanju da u ovom životu objasnimo značenje svakog odseka u Pismu, ali ne postoje tačke od životnog značaja za praktičnu istinu koje su obavijene tajnom.

Kada po Božjem providenju, bude došlo vreme da svet bude kušan u istini za to vreme, postom, molitvom i Njegovim Duhom, umovi će biti uvežbani da istražuju Pisma, dok se karika po karika ne istraži i ne sastavi kao savršeni lanac.

Svaka činjenica, koja se neposredno odnosi na spasenje duša, biće tako jasna da niko neće morati da luta ili hoda po mraku.

*(1870) 2T 650.651.*

300. Teške tačke sadašnje istine mogu se razumeti uz pomoć ozbiljnih napora nekolicine odanih tom poslu. Post i usrdna molitva pokrenuli su Gospoda da otvori svoje riznice istine njihovom shvatanju.

*(R.H. July 26. 1892) L.T. 47.*

301. Oni koji iskreno žele istinu neće oklevati da dozvole ispitivanje i kritikovanje svojih stavova i neće im smetati ako se njihova mišljenja i misli ne prihvate. To je bio duh koji je uzdizan među nama pre 40 godina. Mi bismo se sastajali sa teretom na duši i molili se da budemo jedinstveni u veri i nauci, jer smo znali da Hristos nije podeljen. Samo jedna tačka svaki put bila je predmet istraživanja. Svečanost je karakterisala ove skupove za istraživanje. Pismo je otvarano sa osećanjem strahopoštovanja. Često smo postili da bismo mogli biti još sposobniji da shvatimo istinu.

### **Kada je potrebna naročita božanska pomoć**

*Letter 73, 1896.*

302. Post i molitva u nekim slučajevima su preporučljivi i prikladni. To su sredstva u Božjoj ruci za čišćenje srca i oživljavanje osetljivosti uma. Mi dobijamo odgovor na svoje molitve zato što ponižavamo svoje duše pred Bogom.

*(1892) G.W. 236. (old edition)*

303. Bog je naložio da oni koji nose odgovornosti treba često da se sastaju, da se međusobno savetuju i da se ozbiljno mole za mudrost koju On jedini može da da.

Sjedinjeni iznosite svoje nevolje Gospodu. Pričajte manje; mnogo dragocenog vremena izgubljeno je u razgovoru koji ne donosi nikakvu svetlost. Neka se braća i sestre ujedine u postu i

molitvi za mudrost koju je Gospod obećao da će neograničeno dati.

(1867) 1T, 624.

304. Kad god je za napredak istine i na slavu Bogu neophodan susret sa nekim protivnikom, pažljivo i ponizno oni treba (zastupnici istine) da uđu u sukob. Sa ispitivanjem srca, ispovedanjem greha i ozbiljnom molitvom, često posteći određeno vreme, oni treba da se mole da im Bog naročito pomogne i da im svojom spasavajućom, dragocenom istinom da slavnu pobjedu, da se zabluda pojavi u svojoj potpunoj pokvarenosti i da se njeni pobornici potpuno potisnu.

(Spasiteljev post je pouka za nas koji živimo u teško vreme - 238)

### **Pravi post**

(Letter 73, 1896) M.M. 283.

305. Uzdržavanje od svake nadražujuće vrste hrane, i pravilna upotreba zdrave, jednostavne hrane koju je Bog obezbedio u izobilju je pravi post koji treba da preporučimo svima. Ljudi treba da misle manje o tome šta će od prolazne hrane jesti i piti, a mnogo više da razmišljaju o hrani sa Neba koja će dati karakter i život celom verskom iskustvu.

R.H. Feb. 11. 1904.

306. Sada i sve do kraja, do završetka vremena, Božji narod treba da bude mnogo ozbiljniji, mnogo budniji, da se ne uzda u svoju mudrost, nego u mudrost svoga Vode. Oni treba da odrede dane za post i molitvu. Potpuno uzdržavanje od hrane možda neće biti zahtevano, ali oni treba umereno da se hrane najjednostavnijom hranom.

Letter 206, 1908.

307. Sav post u ovom svetu neće zauzeti mesto jednostavnog poverenja u Božju reč. »Tražite«, kaže On, »i primićete...« Vi niste pozvani da postite četrdeset dana. Gospod je izdržao ovaj post za vas u pustinji iskušenja. Takav post neće imati nikakvu natprirodnu moć; ali takva moć je u Hristovoj krvi.

MS 28, 1900.

308. Duh pravog posta i molitve je duh koji um, srce i volju pokorava Bogu.

### **Lek za bolesti**

(1905) M.H. 235.

309. Neumerenost u jelu često je uzrok bolesti, i zato je organizmu neophodno potrebno da se oslobodi preteškog tereta koji je stavljen na njega. U mnogim slučajevima bolesti, najbolji lek za bolesnika je da posti jedan ili dva obroka, da bi organi za varenje, koji su preterano radili imali prilike da se odmore. Voćna ishrana u toku nekoliko dana često je donosila veliko olakšanje umnim radnicima. Mnogo puta kratak vremenski period potpunog uzdržavanja od hrane, kome sledi jednostavna i umerena ishrana, doveo je do isceljenja naporima za ozdravljenje koje ulaže sama priroda. Umerena ishrana u toku jednog ili dva meseca uveriće mnoge koji pate da je put samoodricanja put prema zdravlju.

(1902) 7T, 134.

310. Ima mnogo onih koji bi imali veće koristi ako bi se uzdržali od hrane za jedan ili dva dana svake sedmice, nego od bilo kakvog lečenja ili lekarskog saveta. Post od jednog dana u sedmici bio bi od neprocenjive koristi za njih.

(1864) *Sp. Gifts IV*, 133.134.

311. Često i preobilno uzimanje hrane, opterećuje organe za varenje i izaziva grozničavo stanje tela. Krv postaje nečista i tada nastaju razne bolesti... Oni koji pate mogu u takvim slučajevima da učine za sebe ono što za njih drugi ne mogu učiniti. Oni treba da počnu sa oslobađanjem tela od tereta koji su stavili na njega. Treba da otklone uzrok. Postite kratko vreme i dajte želucu prilike za odmor. Smanjite grozničavost tela brižljivom i razumnom primenom vode. Ovi napori pomoći će prirodi u njenoj borbi za oslobođenje tela od štetnih sastojaka.

*Sp. Gifts IV*, 130,131, (1864) C.H. 148.

312. Osobe koje su popuštale apetitu hraneći se neograničeno mesom, vrlo začinjenim sosovima, spravljenim od soka od pečenja, raznim vrstama bogatih kolača i kompotu, ne mogu odmah da prihvate jednostavnu, zdravu i korisnu hranu. Njihov ukus je tako iskvaren da su izgubili želju za zdravom hranom koja se sastoji od voća, prostog hleba i povrća. Oni ne mogu očekivati da odmah zavole hranu koja se toliko razlikuje od one koju su sebi dopuštali. Ako odmah ne mogu da zavole prostu hranu, treba da poste sve dok to ne budu postigli. Taj post biće za njih korisniji nego lek, jer će zlostavljeni želudac naći odmor, koji mu je bio potreban, a prava glad biće utoljena jednostavnom hranom. Mnogo vremena biće potrebno da se ukus oporavi od zloupotrebe i dobije svoju prirodnu funkciju. Istrajno samoodricanje u jelu i piću učiniće da jednostavna, zdrava hrana ubrzo postane ukusna stvarajući tako zadovoljstvo veće od onog koje sladokusac nalazi u svojim bogatim poslasticama.

### Čuvati se uzdržavanja koje vodi slabljenju

(1870) 2T, 384.385.

313. U slučajevima jake groznice, uzdržavanje od hrane za kratko vreme smanjiće groznicu i učiniće da upotreba vode ima mnogo bolje dejstvo. Međutim, lekar treba da upozna pravo stanje bolesnika i da ne dopusti da mu se za duže vreme ograniči hrana da njegovo telo ne bi oslabilo. Dok groznica besni, hrana može da pogorša bolest. Međutim, čim je savladana žestina groznice, hranu treba brižljivo i razborito dati. Ako je hrana dugo uskraćivana, želudac koji je traži, izazvaće groznicu koja se može otkloniti pravilnim uzimanjem hrane dobrog kvaliteta. To će prirodi omogućiti delovanje. Ako se pojavi velika želja za jelom, čak i za vreme groznice, treba udovoljiti ovoj želji umerenom količinom jednostavne hrane što će biti manje štetno nego da se bolesniku ne ispuni ta želja. Kada njegov um ne može da se bavi ničim drugim, priroda neće biti opterećena malom količinom jednostavne hrane.

### Savet jednom starom propovedniku

*Letter 2*, 1872.

314. Bila sam obaveštena da si u jednom izvesnom razdoblju uzimao jedan obrok dnevno.



Međutim, znam da je to pogrešno u tvom slučaju, jer mi je pokazano da ti je potrebna dobra hrana i da se nalaziš u opasnosti zbog suvišnog uzdržavanja od hrane. Tvoja snaga ne dopušta tako oštru disciplinu...

Mislim da si pogrešio što si postio dva dana. To Bog ne traži od tebe. Molim te da budeš obazriv i da dva puta dnevno slobodno jedeš dobru, zdravu hranu. Tvoja snaga sigurno će oslabiti, a tvoj um postaće neuravnotežen, ako ne promeniš svoj način ograničene ishrane.

## XI. KRAJNOSTI U ISHRANI

### Vrednost doslednog stava

*C.T.B.H. 55. (1890) C.H. 153-155.*

315. Mnoga gledišta adventista sedmog dana, uopšte uzevši, vidno se razlikuju od gledišta koja postoje u svetu. Oni koji zastupaju neomiljenu istinu treba, više od ostalih, da teže doslednosti u svom životu. Oni ne treba da se trude da vide koliko mogu da se razlikuju od drugih, već koliko mogu da se približe onima na koje žele da utiču i pomognu im da prihvate gledište, koje i sami izuzetno cene. Takav način života biće preporuka istinama koje su prihvatili.

Oni koji zastupaju zdravstvenu reformu u ishrani namirnicama koje iznose na svoj sto treba u najboljoj svetlosti da prikažu prednosti zdravstvenih načela. Svojim primerom treba da predstave njena načela, i preporuče je rasuđivanju iskrenih umova.

Mnogi će odbaciti svaki reformni pokret, ma koliko bio razuman, ako nalaže ograničenje apetita. Takvi se savetuju sa ukusom, umesto sa razumom i zakonima zdravlja. Ovi ljudi suprotstaviće se svima koji napuštaju utabanu stazu običaja i zastupaju reformu, smatrajući ih fanaticima, zahtevajući da i dalje idu putem na koji su navikli. Međutim, niko ne sme da dopusti da ga protivljenje ili podsmeh odvrati od dela reforme ili navede da ga olako posmatra. Onaj koji je prožet duhom, kojim je bio pokrenut Danilo, neće biti uskogrudih shvatanja ni samouveren, nego će odlučno, čvrsto stajati uz istinu. U svim svojim susretima, bilo sa braćom i sestrama ili sa drugima, on neće odstupati od načela, ne propuštajući da istovremeno ispolji plemenito hrišćansko strpljenje. Kada oni koji zastupaju zdravstvenu reformu sprovodeći ovo odu u krajnost, tada ne treba kriviti narod ako se razočara. Naša vera zbog toga često dobije rđav glas i u mnogim slučajevima oni, koji su svedoci ispoljavanja takvih nedoslednosti, ne mogu više nikada da prihvate činjenicu da postoji išta dobro u reformi. Ovi ekstremisti za nekoliko meseci naprave toliko štete da je ne mogu popraviti u toku celog života. Oni su zaposleni u poslu kome sotona želi napredak.

Prikazane su mi dve grupe: prva - oni koji ne žive prema svetlosti koju im je Bog dao; druga - oni koji su prestrogi u sprovođenju svojih jednostranih ideja reforme naturajući ih drugima. Kada zauzmu neki stav, tvrdoglavo ga zastupaju i gotovo sve sprovode bez mere.

Prva grupa je prihvatila reformu zato što su i neki drugi to učinili. Oni sami nisu stekli jasno razumevanje njenih načela. Mnogi koji veruju u istinu, prihvatili su je zato što su i drugi to učinili i tako u svom životu ne mogu da pokažu razloge svoje vere. Zbog toga su tako nepostojani. Umesto da mere svoje pobude u svetlosti večnosti, umesto da steknu praktično poznavanje načela, koja leže u osnovi svakog njihovog dela, umesto da kopaju sve do dna i sami zidaju na pravom temelju, oni hodaju u svetlosti tuđih baklji i sigurno će pasti.

Druga grupa ima pogrešne poglede na reformu. Oni usvajaju vrlo oskudnu ishranu. Žive od hrane slabog kvaliteta, pripremljene bez obzira na potrebe tela. Hranu treba pažljivo pripremati, tako da neiskvareni apetit može da bude potpuno zadovoljen.

Načelno odbacujemo upotrebu svega onoga što nadražuje želudac i uništava zdravlje, i zato nikada ne smemo misliti da ono što jedemo nema važnosti. Ne preporučujem osiromašenu ishranu. Mnogi koji žele korist od zdravog načina života i koji svesno prihvataju stvarnost onoga što veruju, varaju se pretpostavljajući da se reformisana ishrana sastoji od siromašnog jelovnika, pripremljenog

bez ikakvog truda i uglavnom sastavljenog od kaša i takozvanih teških i gnjecavih uštipaka<sup>1</sup>. Neki upotrebljavaju mleko i velike količine šećera u kašama, misleći da sprovode zdravstvenu reformu. Ali, kada se mleko i šećer spoje izazivaju vrenje u želucu i na taj način postaju štetni. Neograničena upotreba šećera u bilo kakvom obliku stvara smetnje u organizmu i često je uzrok bolesti. Neki misle da u ishrani moraju da upotrebljavaju samo određenu količinu i određeni kvalitet i ograničavaju se na dve ili tri vrste hrane. Međutim, uzimanjem nedovoljnih količina hrane oskudnog kvaliteta, oni ne primaju dovoljno hranljivih sastojaka...

Uskogrude ideje i preterivanje u tako važnim tačkama bili su velika šteta zdravstvenom delu. Prilikom pripremanja hrane može se tako rđavo planirati da umesto zdrave, to postane osiromašena ishrana. Šta je ishod toga? - Malokrvnost. Videla sam nekoliko slučajeva bolesti vrlo teških za lečenje, koje su bile posledica osiromašene ishrane. Osobe koje su na taj način unesrećene, nisu bile primorane siromaštvom da usvoje tako slabu ishranu, ali to su učinile idući za sopstvenim, pogrešnim idejama o tome šta sačinjava zdravstvenu reformu. Iz dana u dan, obrok za obrokom, iste namirnice pripremane su bez ikakve promene, sve dok se kao rezultat takvog postupanja nije pojavilo rđavo varenje i opšta iznurenost.

### **Pogrešne ideje o reformi**

*(1905) M.H. 318-320.*

316. Nisu svi koji tvrde da veruju u reformu ishrane pravi reformatori. U mnogih osoba reforma se sastoji samo u odbacivanju neke nezdrave hrane. Oni ne razumeju načela zdravlja i njihovi stolovi, još uvek natovareni štetnim poslasticama, daleko su od toga da budu primer hrišćanske umerenosti.

Druga grupa, u svojoj želji da pruži pravi primer, ide u suprotnu krajnost. Neki ne mogu da dobiju najpoželjniju hranu, i umesto da upotrebe ono što će najbolje nadoknaditi nedostatak, usvajaju oskudnu ishranu. Njihova hrana ne sadrži elemente za stvaranje dobre krvi. Njihovo zdravlje trpi, njihova korisnost je okrnjena i njihov primer govori protiv, a ne u korist reforme ishrane.

Drugi misle da je potrebno, pošto zdravlje traži jednostavnu hranu, samo malo brige oko odabiranja ili pripremanja hrane. Neki se ograničavaju veoma oskudnom ishranom, i nemajući dovoljno raznovrsnih namirnica da udovolje potrebama tela, pate snoseći posledice.

### **Nametanje ličnih pogleda**

Oni koji samo delimično shvataju načela reforme često su najstroži, ne samo u ličnom sprovođenju svojih pogleda, nego i u naturanju istih svojim porodicama i svojim susedima. Posledica njihove pogrešne reforme, koja se ogleda u njihovom slabom zdravlju, i njihovi napori da nature svoje poglede drugima, pružaju mnogima pogrešna shvatanja o zdravstvenoj reformi, vodeći ih do odluke da je potpuno odbace.

Oni koji razumeju zakone zdravlja, a rukovođeni načelima, izbegavaće krajnosti kako u popuštanju tako i u ograničavanju. Njihova ishrana je tako odabrana da ne služi udovoljavanju apetita, već izgradnji tela. Oni žele da u najboljem stanju sačuvaju sve snage za najuzvišeniju službu Bogu i ljudima. Njihov apetit potčinjen je nadzoru razuma i savesti, a oni nagrađeni zdravljem tela i

<sup>1</sup> Vidi: objašnjenja, T.6.

duha. Ako napadno ne naturaju svoje poglede drugima, njihov primer je svedočanstvo u korist pravih načela. Takvi ljudi imaju dalekosežan uticaj na dobro.

Zdravstvena reforma je zasnovana na zdravom razumu. Predmet treba opširno i duboko proučiti i niko ne treba da kritikuje druge zato što njihovi običaji nisu potpuno u skladu sa njegovim. Nemoguće je načiniti neko sveobuhvatno pravilo koje bi regulisalo navike svakoga i niko sebe ne sme da smatra merilom za sve. Svi ne mogu da upotrebljavaju iste namirnice. Hrana koja je ukusna i zdrava jednoj osobi može da bude neukusna pa čak i štetna za drugu. Neki ne mogu da koriste mleko, dok je drugima razvoj uslovljen njime. Nekim osobama grašak i pasulj stvaraju smetnje u probavi; neki ih smatraju zdravom hranom. Za neke su jela pripremljena od celog zrna dobra hrana, dok drugi ne mogu da ih koriste.

### Izbegavaj osiromašenu ishranu

(1870) 2T, 366.367.

317. Šta reći o slaboj ishrani? Govorila sam o važnosti količine i kvaliteta hrane koja treba da bude u potpunom skladu sa zakonima zdravlja. Međutim, mi ne smemo preporučivati oskudnu hranu. Pokazano mi je da mnogi imaju pogrešan stav prema o zdravstvenoj reformi i usvajaju vrlo osiromašenu ishranu. Oni žive od jevtine, nekvalitetne hrane, siromašno pripremljene bez ikakve brige ili obzira prema ishrani tela. Hrana mora da bude vrlo brižljivo pripremljena, da neiskvareni apetit bude potpuno zadovoljen. Pošto načelno odbacujemo meso, maslac, pite sa mesom, začine, salo i sve što nadražuje želudac i razara zdravlje, nikada ne smemo pomisliti da malo vredi ono što jedemo.

Ima nekih koji idu u krajnosti. Oni moraju da upotrebe samo određenu količinu i određeni kvalitet i ograničavaju se na dve ili tri namirnice. Oni dozvoljavaju da se pred njih i pred njihove porodice iznosi samo nekoliko namirnica. Uzimanjem malih količina hrane i to ne hrane najboljeg kvaliteta, oni ne unose u želudac ono što bi pravilno hranilo telo. Siromašna hrana ne može da se pretvori u dobru krv. Slaba hrana oslabiće krv.

C.T.B.H. 49.50. (1890) C.H. 118.

318. Pogrešno je jesti samo da bi izopačen ukus bio zadovoljen i zato ne sme da se desi da budemo ravnodušni prema izboru svoje hrane. To ima veliki značaj. Niko ne treba da usvoji osiromašenu ishranu. Mnogi su izmučeni bolestima i potrebna im je dobro pripremljena hrana. Reformatori zdravlja, više od svih ostalih, treba pažljivo da izbegavaju krajnosti. Telo mora da ima dovoljno hrane.

MS 59, 1912.

319. Dragi brate \_\_\_\_\_,

U prošlosti si vrlo strogo sprovodio zdravstvenu reformu misleći da je to za tvoje dobro. Jednom, kada si bio veoma bolestan, Gospod mi je dao vest da bi spasao tvoj život. Ti si bio previše revan i ograničio si svoju ishranu upotrebom samo nekih namirnica. Dok sam se molila za tebe, date su mi reči koje je trebalo da te izvedu na pravi put. Poruka je glasila da sebi treba da dopustiš izdašniju ishranu. Upotreba mesne hrane nije savetovana. Data su mi uputstva o hrani koju treba da upotrebljavaš. Ti si sledio data uputstva, oporavio si se i još uvek si među nama.

Često razmišljam o uputstvima koja su ti tada data. Dobila sam mnogo dragocenih poruka, koje

je trebalo da prenesem bolesnima i nesrećnima. Za ovo sam zahvalna i slavim Gospoda.

### Menjajte jelovnik

(1868) 2T 63.

320. Savetujemo vam da menjate svoje životne navike; ali, kada tome pristupite opominjemo vas da to razumno činite. Poznajem porodice koje su mesnu ishranu zamenile osiromašenom ishranom. Njihova hrana je tako siromašno pripremljena da se u želucu oseća odvratnost prema njoj i takvi su mi kazali da im zdravstvena reforma ne odgovara; da su izgubili telesnu snagu. Evo jednog razloga zašto neki nisu uspeali u svojim naporima da pojednostave svoju ishranu. Oni upotrebljavaju siromašnu hranu. Hrana se priprema bez ikakvog truda i stalno na isti način. Za jedan obrok ne treba da bude mnogo vrsta, ali svi obroci ne smeju biti sastavljeni od iste vrste hrane bez ikakve promene. Hranu treba jednostavno pripremiti, ali brižljivo, i to će pospešiti apetit. Izbacite životinjsku mast iz ishrane. Ona zagađuje hranu koju pripremate. Jedite mnogo voća i povrća.

Y.I. May 31, 1894.

321. Mnogi su pogrešno protumačili zdravstvenu reformu i dobili pogrešne pojmove o pravilnom načinu života. Neki iskreno misle da se pravilna ishrana sastoji uglavnom od kaša<sup>2</sup>. Ishrana kašama, koje su veoma slične tečnosti, ne osigurava zdravlje organima za varenje.

### Razmatranje pojedinačnih potreba

(1869) 2T, 254.

322. Ti si pogrešio, misleći da je gordost rukovodila tvoju suprugu u želji da se okruži udobnijim stvarima. Ti si joj to uskraćivao, strogo uzimajući sve u svoje ruke. Njoj je potrebna obilnija hrana, izdašnije snabdevena trpeza. U kući su joj potrebne, koliko god ti to možeš da učiniš, udobne i pogodne stvari, koje bi joj više olakšale posao. Međutim, posmatrao si to sa pogrešnog gledišta. Mislio si da je sve što se može jesti dovoljno dobro, ako ti od toga možeš da živiš i očuvaš snagu. Ti si određivao upotrebu oskudne ishrane svojoj slaboj supruzi. Međutim, ona ne može da stvara dobru krv i jake mišiće od hrane, kojom ti možeš da se održiš i napreduješ. Neke osobe ne mogu da žive od iste hrane od koje je drugima dobro, čak iako je ona pripremljena na isti način.

Nalaziš se u opasnosti da odeš u krajnost. Tvoj organizam može da pretvori vrlo rđavu i siromašnu hranu u dobru krv. Tvoji organi koji stvaraju krv u dobrom su stanju. Međutim, tvojoj supruzi potrebna je odabranija hrana. Ona može da jede istu hranu, koju tvoj organizam može da pretvori u dobru krv, ali njeno telo neće moći da je prihvati. Njoj nedostaje životna snaga i potrebna joj je obilna hrana koja će je ojačati. Ona treba uvek da ima dosta voća, i iz dana u dan ne sme da bude ograničena istim namirnicama. Ona ima slabu životnu snagu. Ona je bolesna, i potrebe njenog tela mnogo su veće od potreba zdrave osobe.

---

<sup>2</sup> Vidi: Objašnjenja, T.6.

## Ne biti uzrok vremenu nevolje

(1859) 1T, 205.206.

323. Videla sam da ste imali pogrešnu predstavu o mučenju svojih tela time što ste se lišavali korisne hrane. Ovo pojedince u crkvi navodi da misle da je Bog sigurno sa vama, inače se ne biste odrekli sebe i tako žrtvovali. Međutim, videla sam da vas ništa od toga neće načiniti svetijima. Neznabošci čine sve ovo, ali ne dobijaju nagradu za to. Slomljen i skrušen duh pred Bogom dragocen je u Njegovim očima. Videla sam da su vaši pogledi u vezi sa ovim pogrešni. Videla sam da posmatrate Crkvu i motrite na nju, zapažajući sitnice, umesto da se vaša pažnja okrene interesima vaše duše. Bog nije stavio teret svoga stada na vas. Vi mislite da se Crkva ne nalazi u prvom redu, jer ne može da vidi pojave kao što ih vi vidite i zato što ne ide istim, strogim putem, kojim vi mislite da treba ići. Videla sam da ste se prevarili u pogledu svoje dužnosti i dužnosti drugih. Neki su u pogledu ishrane otišli u krajnost. Oni su se odlučili za strogi put i živeli tako oskudno da je njihovo zdravlje trpelo, bolest napredovala u telu, a hram Božji slabio...

Videla sam da Bog ni od koga ne zahteva da prihvati život tako stroge štednje koja bi oslabila ili oštetila Njegov hram. Postoje dužnosti i zahtevi u Njegovoj reči koji Crkvu pozivaju na poniznost i mučenje duše, i zato nema potrebe da pravimo krstove i izmišljamo dužnosti koje će iznuriti telo i tako dovesti do poniznosti. Sve ovo je izvan Božje reči.

Vreme nevolje je upravo pred nama; tada će ozbiljna potreba zahtevati od Božjeg naroda da se odrekne sebe i jede samo toliko koliko je potrebno da održi život. Međutim, Bog će nas pripremiti za to vreme. U ovom strašnom času naša potreba biće prilika za Boga da da svoju silu - koja će ojačati i podupreti Njegov narod...

Oni koji rade svojim rukama moraju da hrane svoju snagu da bi izvršili posao. Takođe, i oni koji rade rečju i naukom moraju da hrane svoju snagu, jer sotona i njegovi zli anđeli ratuju protiv njih sa ciljem da razore njihovu snagu. Oni treba, kad god to mogu, da pruže odmor telu i umu od teškog posla, upotrebljavajući zdravu i jaku hranu kojom će izgraditi svoje snage, jer imaju obavezu da ih u potpunosti upotrebe. Videla sam da se Bog ni najmanje ne proslavlja, ako ijedan između Njegovog naroda stvara sebi vreme nevolje. Pred Božjim narodom upravo se nalazi vreme nevolje i On će ga pripremiti za ovaj strašan sukob.

## Kad zdravstvena reforma postaje zdravstvena izvitoperenost

Letter 37, 1901.

324. Imam nešto da kažem o krajnostima u pogledima na zdravstvenu reformu. Zdravstvena reforma postaje zdravstvena izvitoperenost, rušitelj zdravlja kada se ide u krajnost. Ti nećeš imati uspeha u sanatorijumima u kojima se leče bolesnici, ako odrediš pacijentima istu ishranu, koju si odredio sebi i svojoj supruzi. Uveravam te da tvoje ideje o ishrani bolesnih nisu preporučljive. Promena je prevelika. Dok bih ja napustila mesnu hranu kao štetnu, može se upotrebiti nešto što je manje štetno, a to su jaja. Nemoj ukloniti sa stola mleko ili zabraniti njegovu upotrebu u pripremanju hrane. Mleko koje se upotrebljava treba da potiče od zdravih krava i treba da bude sterilisano.

Oni koji idu u krajnost u odnosu na zdravstvenu reformu, nalaze se u opasnosti da pripremaju neukusna jela. To je stalna pojava. Hrana je postala tako neukusna da je stomak odbija. Hrana za bolesnike treba da bude raznovrsna. Oni ne treba stalno da dobijaju ista jela...

Ja sam ti rekla ono što sam imala da kažem, zato što sam primila svetlost koja mi je otkrila da oskudnom hranom nanosiš štetu svome telu. Moram da ti kažem da nije dobro da učiš studente da se prema ishrani odnose onako kao što si ti činio, jer tvoje ideje o odbacivanju izvesnih namirnica neće pomoći onima kojima su potrebne.

Brate i sestro \_\_\_\_\_, imam potpuno poverenje u vas, i zaista želim da imate telesno zdravlje, kako biste mogli izgraditi savršeno duhovno zdravlje. Nedostatak pogodne hrane stvorio vam je velike patnje. Vi niste uzimali hranu koja je mogla da podigne vaše oslabljene telesne snage. Vi ne smete da se odreknete dobre, zdrave hrane.

Svojevremeno lekar \_\_\_\_\_, je prema svojim gledanjima na zdravstvenu reformu, pokušao da uči našu porodicu pripremanju hrane, tj. bez soli i svega drugog što začinja jelo. Dakle, odlučila sam da to pokušam, ali moja snaga je tako opala, da je bilo potrebno da izvršim neku promenu. Novi način postupanja prihvaćen je sa velikim uspehom. Ja vam to govorim zato što znam da ste u stvarnoj opasnosti. Hrana treba da bude tako pripremljena da bude korisna. Ona ne sme biti lišena onoga što je potrebno telu.

Gospod poziva brata i sestru \_\_\_\_\_, na reformu, da se s vremena na vreme odmaraju. Nije dobro za vas da uzimate terete kao što ste to činili u prošlosti. Ako ne budete pazili, žrtvovaćete život koji je tako dragocen u Božjim očima: »...i niste svoji? Jer ste kupljeni skupo. Proslavite dakle Boga u telesima svojim i u dušama svojim što je Božje.« (1. Korinćanima 6,19.20)

Nemojte ići u krajnost u pogledu zdravstvene reforme. Neki od naših ljudi veoma su nemarni prema pitanjima zdravstvene reforme. Ali zato što su neki daleko zaostali, vi ne smete, da biste im bili primer, da budete ekstremisti. Vi ne smete da se lišavate hrane koja stvara dobru krv. Vaša privrženost pravim načelima vodi vas da prihvatite ishranu koja vam daje iskustvo koje neće biti preporuka zdravstvenoj reformi. Tu je opasnost za vas. Kada uočite da ste postali telesno slabi, za vas je važno da odmah pristupite izmeni. U svoju ishranu unesite ono što ste izostavili. Vaša je dužnost da to učinite. Uzmite jaja zdrave živine. Upotrebite kuvana ili sirova jaja. Nekuvana jaja stavite u najbolje neprevrelo vino koje možete da nađete. To će dati vašem telu ono što mu je potrebno. Ni jednog trenutka nemojte pretpostaviti da nije ispravno da to učinite...

Mi cenimo vaše lekarsko iskustvo, ali ipak kažem da mleko i jaja treba uključiti u vašu ishranu. Bez ovih namirnica zasada se ne može prolaziti, i nauka o izostavljanju ovih namirnica ne sme se učiti.

Nalazite u opasnosti da preusko gledate na zdravstvenu reformu i da sebi određujete ishranu koja vas neće okrepiti...

Nadam se zaista da ćete obratiti pažnju na reči koje sam vam uputila. Pokazano mi je da nećete biti u stanju da izvršite najbolji uticaj na polju zdravstvene reforme ako u nekim pojmovima ne postanete mnogo slobodoumniji prema sebi i drugima. Doći će vreme kada se mleko neće moći tako slobodno koristiti kao sada; ali danas nije vreme da ga odbacimo. Jaja imaju takva svojstva koja lekovito deluju u suzbijanju otrova. Pošto su opomene date protiv upotrebe ovih namirnica u porodicama u kojima su deca sklona, čak i nadvladana navikama onanije; ne bismo smeli smatrati odricanjem od načela ako upotrebimo jaja dobro gajenih i pravilno hranjenih kokoši...

Bog poziva one za koje je Hristos umro da se brinu o sebi i daju dobar primer drugima. Brate, ti ne treba pitanje ishrane da učiniš iskušenjem Božjem narodu, jer će izgubiti poverenje u učenja koja stižu do najdalekosežnijih istina. Gospod želi da Njegov narod bude dosledan u svakoj tački zdravstvene reforme, ali ne smemo da idemo u krajnost...

Razlog slabog zdravlja doktora \_\_\_\_\_ je preterano trošenje kapitala ličnog zdravlja, a

zatim propust da prekoračeni iznos bude nadoknađen zdravom, korisnom, ukusnom hranom. Brate, sav svoj život posveti Onome koji je razapet za tebe, ali nemoj se sputavati slabom ishranom, jer na taj način pogrešno predstavljaš zdravstvenu reformu.

Dok se borimo protiv proždrljivosti i neumerenosti, treba da se setimo sredstava i oruđa istine Jevandelja, koja su pod uticajem zdravog rasuđivanja. Da bismo svoj posao u potpunosti izvršili, moramo da priznamo uslove kojima podleže ljudska porodica. Bog se brine za sve koji žive u raznim zemljama sveta. Oni koji žele da budu Božji saradnici moraju brižljivo da razmotre kako šire zdravstvenu reformu u velikom Božjem vinogradu. Oni moraju pažljivo odrediti hranu koju treba, a koju ne treba jesti. Ljudski vesnici moraju da se ujedine sa božanskim Pomoćnikom u iznošenju vesti milosti mnoštvu koje Bog želi da spase.

Mi treba da se povežemo sa mnogim ljudima. Učinićemo štetu, ako im zdravstvenu reformu iznesemo u najekstremnijem obliku. Mi tražimo od njih da napuste upotrebu mesa, kafe ili čaja. To je dobro. Međutim, neki govore da se treba odreći i mleka. Ovo je predmet koji zahteva pažljivo razmatranje. Postoje siromašne porodice čija se hrana sastoji od hleba, mleka i malo voća, ako mogu da dođu do njega. Svu mesnu hranu treba ostaviti, ali povrće treba pripremiti ukusno, sa malo mleka, pavlake ili nečim odgovarajućim. Siromašni kažu kada im se govori o zdravstvenoj reformi: »Šta ćemo jesti? Mi ne možemo podneti troškove kupovine oraha<sup>3</sup> za hranu.« Kad sam propovedala Jevandelje siromašnima, dobila sam uputstva da im kažem da jedu onu hranu koja je najhranljivija. Ja ne mogu da im kažem: »Vi ne smete da upotrebljavate jaja, mleko, ili pavlaku; vi ne smete da upotrebljavate maslac za pripremanje hrane.« Jevandelje se mora propovedati siromašnima i još nije došlo vreme da se propiše najstroža ishrana.

Doći će vreme u kome ćemo morati da napustimo neke namirnice koje sada upotrebljavamo, kao što su: mleko, pavlaka i jaja; ali moja poruka je ne dovodite sebe ranije u vreme nevolje i na taj način ne mučite sebe smrću. Sačekajte dok vam Gospod pripremi put.

Reforme koje dostižu najviši stepen, mogu odgovarati izvesnoj grupi koja je u mogućnosti da dobije sve što joj je potrebno da zameni namirnice koje je napustila. Međutim, ova grupa predstavlja izrazitu manjinu među onima kojima ova kušanja izgledaju nepotrebna. Ima takvih koji pokušavaju da se uzdržavaju onoga što je proglašeno štetnim. Oni ne snabdevaju telo dobrom hranom, a to izaziva njihovo slabljenje i nesposobnost za rad. Na taj način reforma gubi svoj ugled. Delo koje smo pokušali čvrsto da izgradimo, porušeno je čudnim zahtevima koje Bog ne postavlja. Snaga Crkve time je umanjena.

Međutim, Bog će se umešati da spreči ishod ovih preterano revnosnih ideja. Jevandeljem treba pomiriti grešni ljudski rod. Ono treba da skupi bogate i siromašne kraj Isusovih nogu...

Ja, međutim, želim da kažem da će nam Bog otkriti kada bude došlo vreme, da upotreba mleka, pavlake, maslaca i jaja više nije sigurna. Ne treba zastupati nikakve krajnosti u zdravstvenoj reformi. Pitanje upotrebe mleka, maslaca i jaja rešiće samo svoj problem. Za sada nemamo nikakve odgovornosti prema ovom pitanju. Neka vaša umerenost bude poznata svima ljudima.

*Letter 37, 1904.*

325. Prošle noći govorila sam u snu sa doktorom \_\_\_\_\_. Ja sam mu rekla: »Ti još uvek treba da vodiš brigu o krajnostima u ishrani. Ti ne smeš ići u krajnost u određivanju ishrane samome sebi, niti svojim pomoćnicima i bolesnicima u sanatorijumu. Bolesnici dobro plaćaju za svoju hranu i oni treba da imaju bogat izbor hrane. Neki će doći u sanatorijum u takvom stanju,

<sup>3</sup> Vidi: Objašnjenja, T.3.



koje zahteva strogo odricanje apetitu i najjednostavniji jelovnik. Međutim, kako se njihovo zdravlje poboljšava oni treba obilnije da uzimaju dobru hranu.«

(Sanatorijumi treba da izbegavaju krajnosti u ishrani - 427,428,429)

### **Hranu treba ukusno pripremiti**

(1867) 2T, 538.

326. Pristalice zdravstvene reforme, više od svih ostalih, treba pažljivo da izbegavaju krajnosti. Telo mora da ima dovoljno hrane. Mi ne možemo da živimo samo od vazduha; niti možemo sačuvati zdravlje ako ne uzimamo dobru hranu. Hrana treba da bude dobro i ukusno pripremljena.

(1909) 9T, 161-163.

327. Ishrana kojoj nedostaju hranljivi sastojci nanosi sramotu delu zdravstvene reforme. Mi smo smrtnici i moramo se snabdeti hranom koja će pravilno hraniti telo.

Neki od naših ljudi, koji savesno odustaju od upotrebe nezdrave hrane, zanemaruju upotrebu namirnica potrebnih za održavanje tela. Oni čiji odnos prema zdravstvenoj reformi ide u krajnost, u opasnosti su da pripremaju neukusna i bljutava jela, koja nisu hranljiva. Hrana treba da bude pripremljena na takav način da bude i ukusna i hranljiva. Ona ne sme da bude lišena onoga što je potrebno telu. Ja upotrebljavam malo soli, i uvek sam je upotrebljavala zato što je so, umesto da bude štetna u stvari neophodna krvi. Povrće treba ukusno pripremiti sa malo mleka, pavlake ili nečim što ima istu vrednost.

Pored opomena koje ukazuju na opasnosti od oboljenja usled upotrebe maslaca, i zla od obilne upotrebe jaja u ishrani male dece, ipak ne smemo da smatramo upotrebu jaja, dobro gajenih i pravilno hranjenih kokoši kao povredu načela. Jaja imaju svojstva čije lekovito dejstvo suzbija neke otrove.

Neki su, uzdržavajući se od mleka, jaja i maslaca, propustili da snabdeju telo zdravom hranom što ih je oslabilo i onesposobilo za rad. Na taj način zdravstvena reforma stekla je rđav ugled. Delo koje smo pokušali čvrsto da izgradimo poljuljano je čudnim zahtevima koje Bog ne postavlja, a snaga Crkve je time umanjena. Međutim, Bog će se umešati da spreči posledice proistekle iz ovih previše revnih ideja. Jevanđelje treba da pomiri grešni ljudski rod. Ono treba da skupi bogate i siromašne kraj Isusovih nogu.

Doći će vreme kada ćemo morati da ostavimo neke namirnice koje sada upotrebljavamo kao što su: mleko, pavlaka i jaja. Međutim, nije potrebno da na sebe navučemo nevolju preranim i neumerenim ograničenjima. Sačekajte dok okolnosti to budu zahtevale i dok Gospod za to pripremi put.

Oni koji žele da uspešno objave načela zdravstvene reforme, Božju reč treba da učine svojim vodičem i savetnikom. Jedino ako tako čine kao učitelji načela zdravstvene reforme, mogu biti u povoljnom položaju. Nemojmo nikada svedočiti protiv zdravstvene reforme, zanemarivanjem zdrave, ukusne hrane umesto štetnih namirnica koje smo odbacili. Nemojte podsticati želju za hranom koja nadražuje. Upotrebljavajte samo jednostavnu, zdravu hranu i stalno zahvaljujte Bogu za načela zdravstvene reforme. U svemu budite istiniti i pravi, i izvojevaćete dragocene pobeде.

### Štetan uticaj onih koji idu u krajnost

(1870) 2T, 374.375.

328. I dok vas opominjemo da ne preterujete u uzimanju hrane, čak i najboljeg kvaliteta, opominjemo i one koji idu u krajnost, da ne uzdižu lažno merilo, nastojeći da svakog dovedu do njega.

(1870) 2T, 384-387.

329. Pokazano mi je da su B. i C. obeščastili Božje delo. Oni su na njega navukli ljagu, koja se nikada neće potpuno skinuti. Pokazana mi je porodica našeg dragog brata D. Da je ovaj brat dobio pravu pomoć u pravo vreme, svaki član njegove porodice danas bi bio živ. Pravo je čudo što se državni zakoni nisu primenili u ovom slučaju rđavog postupanja. Ta porodica umirala je zbog nedostatka jednostavne, skromne hrane. Umirali su od gladi u zemlji izobilja. Na njih je uticao početnik. Mladi čovek nije umro od bolesti već od gladi. Hrana bi ojačala njegovo telo i održala mašinu u pokretu...

Vreme je da nešto učinimo i sprečimo početnike da idu u polje i zastupaju zdravstvenu reformu. Njihova dela i reči moraju se onemogućiti; jer čine više štete nego što najmudriji ljudi, svojim najboljim uticajem mogu sprečiti. Najspremniji zastupnici zdravstvene reforme ne mogu potpuno odvratiti misli javnosti od predrasuda nastalih pogrešnim delovanjem ovih ekstremnih ljudi i tako postaviti veliki predmet zdravstvene reforme na pravu osnovu u zajednici u kojoj su ovi ljudi odigrali svoju ulogu. Vrata su time čvrsto zatvorena, tako da do nevernika ne može da dospe sadašnja istina o Suboti i skorom Dolasku našeg Spasitelja. Najdragocenije istine ljudi su odbacili kao nedostojne. O ovim ljudima uopšteno se govori kao o predstavnicima zdravstvene reforme i svetkovateljima Subote. Velika odgovornost počiva na onima koji su na taj način nevernima postali kamen spoticanja.

### Naturanje ličnog mišljenja i ličnih merila

*Letter 39, 1901.*

330. Došlo je vreme da mnogi na odgovornim položajima i na manje odgovornim mestima prime zdravstvenu reformu u njenom potpunom značaju. Međutim, ne smemo dopustiti da išta pomrači vest koju nosimo, Vest trećeg anđela, koja je u vezi sa Vešću prvog i drugog anđela. Ne smemo dopustiti da nas manje važno zatvori u mali krug, odakle ne možemo dobiti slobodan pristup narodu.

Crkvi i svetu potreban je uticaj, svi talenti koje nam je Bog dao. Sve što imamo treba nameniti Njegovoj službi. U iznošenju Jevandelja, izostavite sva svoja lična mišljenja. Mi imamo vest koju treba objaviti celom svetu, jer Gospod želi da njegove sluge u svetosti čuvaju poverenje koje im je On dao. Svakom čoveku Bog je dao posao. Prema tome, nemojmo nositi lažnu vest. Veličanstvenu svetlost zdravstvene reforme ne treba rasipati na nedosledne probleme. Nedoslednost jednoga počiva na svim vernicima i zato kad jedan ode u krajnost Božje delo trpi veliku štetu.

Odlazanje u krajnost je problem koga se treba bojati. To me primorava da govorim i sprečim da pojmovi budu pogrešno shvaćeni, da svet ne bi imao razloga da misli da su adventisti sedmoga dana grupa ekstremista. Kada nastojimo da izvučemo ljude iz vatre s jedne strane, prave reči koje tada treba izgovoriti i ispraviti zlo, upotrebljavaju se s druge strane kao opravdanje za popuštanje. Neka nas Gospod sačuva od ljudskih merila i krajnosti.

Neka niko ne ističe gledišta, koja predstavljaju krajnost u odnosu na ono što ćemo jesti i što ćemo piti. Gospod je dao svetlost. Neka naš narod prihvati svetlost i neka hoda u svetlosti. Potrebno je umnožavanje znanja o Bogu i Isusu Hristu. Ovo znanje je večni život. Umnožavanje pobožnosti, dobre, ponizne i duhovne vere postaviće naš narod u položaj odakle može da uči od velikog Učitelja.

Doći će vreme kada neće biti bezbedna upotreba mleka. Međutim, ako su krave zdrave i ako je mleko dobro skuvano, tada nije potrebno da se pre vremena stvori vreme nevolje. Neka niko ne smatra da do sitnica mora da objavi vest o tome šta naš narod treba da iznese na sto. Oni koji zauzmu ovaj krajnji stav na kraju će uvideti da ishod nije takav kakav su očekivali. Gospod će nas voditi svojom desnicom, ako želimo da budemo vođeni. Ljubav i čistota su rodovi koje rada dobro drvo. Svako koji ljubi rođen je od Boga i poznaje Boga.

Dobila sam uputstvo da kažem onima u \_\_\_\_\_ oblasti, koji su bili tako revnosni u pitanjima zdravstvene reforme, naturajući svoja mišljenja i poglede drugima, da im Bog nije dao tu njihovu vest. Rekla sam im da ako ublaže i potčine svoje nasleđene i stečene sklonosti, u kojima ima mnogo tvrdoglavosti, uvideće da im je potrebno obraćenje. »Ako imamo ljubav među sobom, Bog u nama stoji, i ljubav je njegova savršena u nama... Bog je ljubav, i koji stoji u ljubavi, u Bogu stoji i Bog u njemu stoji.« (1. Jovanova 4,12.16)

Ljudska mudrost treba da se sjedini sa Božjom mudročću i milošću. Budimo sakriveni u Hristu. Radimo marljivo da bismo postigli uzvišeno merilo koje nam je Bog postavio - merilo preobraženja Jevandeljem. Bog nas poziva da napredujemo na pravoj stazi, da poravnamo staze za svoje noge, da hromi ne bi skrenuli s puta. Tada će Hristos biti zadovoljan.

### **Greška u suprotstavljanju krajnosti**

*Letter 57, 1886.*

331. Brat i sestra \_\_\_\_\_ su popuštajući u jelu otišli u krajnost i uneli pometnju u ustanovu. Sada bi neprijatelj želeo da vas, ako može, gurne u drugu krajnost - da upotrebljavate osiromašenu hranu. Budite obazrivi i sačuvajte uravnotežen um i razumne ideje. Tražite mudrost od Neba i mudro radite. Ako budete zauzeli ekstremni stav, moraćete da odustanete i tada bez obzira koliko ste bili savesni, izgubićete poverenje u svoje zdravo rasuđivanje, a naša braća i sestre i nevernici izgubiće poverenje u vas. Nemojte da idete brže nego vam omogućava stvarna svetlost od Boga. Nemojte prihvatati ljudske ideje, nego živite mudro u strahu Gospodnjem.

Ako grešite, neka to ne bude u udaljavanju od naroda, jer tada presećate nit svoga uticaja i ne možete mu učiniti nikakvo dobro. Bolje je da grešite pored naroda, nego potpuno odvojeni od njega, jer u tom slučaju ima nade da narod povedete sa sobom, ali ne treba grešiti ni na jednoj ni na drugoj strani.

Nije potrebno da skaćete ni u vodu ni u vatru, već idite srednjim putem izbegavajući sve krajnosti. Nemojte dopustiti da ličite na jednostrane, neuravnotežene vođe. Nemojte upotrebljavati oskudnu hranu. Neka vas niko ne navede da usvojite osiromašenu ishranu. Pripremite hranu na zdrav i ukusan način; pripremite hranu lepo da ispravno predstavi zdravstvenu reformu.

Veliko nazadovanje u zdravstvenoj reformi nastupilo je zato što su ograničeni umovi upravljali njome i doveli je do takvih krajnosti koje su stvorile odvratnost prema njoj umesto da ljude obrati k njoj. Bila sam tamo gde su sprovedene ove krajnosti. Povrće je bilo pripremljeno samo sa vodom i sve ostalo na sličan način. Ova vrsta kuvanja je zdravstvena izvitoperenost. Međutim, ima nekih umova koji su tako sazdan da će prihvatiti sve što nosi obeležje stroge ishrane ili reforme bilo koje

vrste.

Braćo i sestre, želela bih da budete umereni u svemu, ali budite pažljivi da ne predete meru ili našu ustanovu uvedete u takav tesnac da se sve završi u jednoj tački. Vi ne smete da prihvatite svako ljudsko mišljenje, nego budite uravnoteženi, blagi i puni poverenja u Boga.

### Izbegavati obe krajnosti

(1900) 6T, 373.374.

332. Znam da se mnogi između naše braće i sestara i srcem i životom protive zdravstvenoj reformi. Ja ne zastupam nikakve krajnosti. Međutim, kada sam pregledala svoje rukopise, videla sam odlučna svedočanstva i opomene o opasnostima koje prete našem narodu zato što podražava običaje i navike sveta u popuštanju samome sebi, u zadovoljavanju apetita i ponosu odevanja. Moje srce je bolesno i žalosno zbog ovakvog stanja. Neki kažu da su neka naša braća previše naglašavali ova pitanja. Ali zato što su neki možda nesmotreno radili, naturajući svoja osećanja u odnosu na zdravstvenu reformu u svim prilikama, sme li se iko usuditi da zadrži istinu o ovom predmetu? Ljudi iz ovog sveta nalaze se daleko, u suprotnoj krajnosti - u popuštanju i neumerenosti u jelu i piću; a ishod je obilje požudnih navika.

Mnogi od onih koji su se spremali da obavljaju posao za Učitelja, sada se nalaze u senci smrti, jer nisu osećali da na njima počiva sveta obaveza da poštuju zakone zdravlja. Zakoni tela u stvari su Božji zakoni; ali ova činjenica izgleda da je zaboravljena. Neki su prihvatili način ishrane koja ne može da ih održi u zdravlju. Oni nisu nabavili vrednu hranu koja može da zameni štetne namirnice, i nisu razmatrali činjenicu da se u pripremanju dobre i zdrave hrane mora pokazati smisao i umešnost. Telo treba pravilno hraniti da bi moglo da vrši svoj posao. Protivno je zdravstvenoj reformi, da posle odbacivanja velikog broja nezdravih jela, idemo u drugu krajnost, smanjujući do najmanje mere količinu i kakvoću hrane. Umesto da to bude zdravstvena reforma, to je zdravstvena izopačenost.

(Važnost uputstava za pripremanje zdrave, ukusne hrane - Vidi: »Škole kuvanja« u Odseku XXV)

## **XII. ISHRANA ZA VREME TRUDNOĆE**

### **Uticao pre rođenja**

(1905) M.H. 372.373.

333. Mnogi roditelji gledaju na posledice uticaja pre rođenja kao na beznačajnu pojavu, ali Nebo ne gleda tako. Vest koju je doneo Božji anđeo, i koju je dva puta na najsvečaniji način objavio, pokazuje da to zaslužuje naše najbrižljivije razmišljanje.

Rečima kojima se obratio majci Jevrejki, Bog se obraća majkama svih vekova. »Neka drži«, rekao je anđeo, »sve što sam joj zapovedio da drži.« (Sudije 13,14) Na napredak deteta utiču navike majke. Njen apetit i strasti treba da budu pod nadzorom načela. Postoji nešto što je potrebno da izbegava, nešto protiv čega treba da se bori, ako veruje da Bog, dajući joj dete, ispunjava svoju nameru sa njom. Ako pre rođenja svoga deteta popušta samoj sebi, ako je sebična, nestrpljiva i sitničava, ove karakterne crte odraziće se i u sklonostima njenog deteta. Na taj način mnoga deca primila su kao nasledstvo gotovo nepobedive sklonosti ka zlu.

Međutim, ako se majka nepokolebljivo drži pravih načela, ako je umerena i puna samoodricanja, ako je ljubazna, plemenita i nesebična, moći će svom detetu da da ove iste dragocene crte karaktera. Naredba koja je zabranjivala majci upotrebu vina, bila je veoma izričita. Svaka kap žestokog pića, koju bi uzela da udovolji apetitu, izložila je opasnosti telesno, umno i moralno zdravlje svog deteta i neposredan je greh protiv Tvorca.

Mnogi savetnici zahtevaju ispunjenje svake želje majke; pa ako poželi bilo koju namirnicu, makar i štetnu, ona slobodno može da udovolji svom apetitu. Ovakav savet je lažan i pogrešan. Telesne potrebe majke ni u kakvom slučaju ne smeju se zanemariti. Od nje zavise dva života i zato na njene želje treba gledati sa nežnošću, a njenim potrebama velikodušno udovoljavati. Ali, u ovom dobu, ona, iznad svega drugog, treba da izbegava, kako u ishrani, tako i u svemu ostalom sve ono što bi joj umanjivalo telesnu i umnu snagu. Naredbom samoga Boga ona je pod najsvečanijom obavezom da vlada nad sobom.

(1890) C.T.B.H. 37.38.

334. Kada je Gospod hteo da podigne Samsona kao oslobodioca svome narodu, majci je pokazao kako treba da živi pre rođenja svoga deteta. Ista zabrana od samog početka trebalo je da se odnosi i na dete, jer je ono kao nazirej bilo od svoga rođenja posvećeno Bogu.

Božji anđeo se javio Manojevoj ženi i obavestio je da će dobiti sina i u skladu sa tim dao joj je važna uputstva: »Nego sada čuvaj se da ne piješ vina ni silovita pića, i da ne jedeš ništa nečisto«. (Sudije 13,4)

Bog je imao važan posao za obećano Manojevo dete i zato je bilo potrebno da mu obezbede osobine koje su potrebne za ovaj posao, u skladu sa tim navike i majke i deteta morale su biti tako brižljivo određene. »Zato sada ne pij vina ni silovita pića«, glasilo je uputstvo anđela Manojevoj ženi, »i ne jedi ništa nečisto; što sam joj zapovedio sve neka drži.« (Sudije 13,7.14) Navike majke uticaće na dete i njegov izbor za dobro ili zlo. Ona sama mora da se upravlja po načelu i mora da gaji umerenost i samoodricanje, ako želi napredak svome detetu.

## »Neka se čuva!«

*Signs, Feb. 26. 1902.*

335. Reči izgovorene Manojevoj ženi sadrže istinu koju bi trebalo da proučavaju i današnje majke. Govoreći ovoj majci, Gospod je govorio svim zabrinutim i žalosnim majkama ondašnjeg vremena, kao i svim majkama u naraštajima koji su dolazili. Da, svaka majka može da shvati svoju dužnost. Ona bi trebalo da zna da karakter njene dece više zavisi od njenih navika pre njihovog rođenja i od njenih napora posle njihovog rođenja, nego od spoljnih prednosti ili nemogućnosti.

»Neka se čuva«, rekao je anđeo. Neka stoji spremna da se odupre iskušenju. Njenim apetitom i strastima treba da vlada načelo. Svakoj majci treba reći: »Neka se čuva!« Postoji nešto čega mora da se kloni, nešto protiv čega mora da se bori, ako veruje da Bog ispunjava svoju nameru sa njom time što joj je dao dete...

Majka, koja je spreman učitelj svojoj deci, mora pre njihovog rođenja, da stvori naviku samoodricanja i vladanja nad sobom; jer će im predati svoje osobine, svoje čvrste ili slabe crte karaktera. Neprijatelj duša poznaje ovaj predmet mnogo bolje nego mnogi roditelji. On će majku dovesti u iskušenje, znajući da, ako mu se ona ne odupre, preko nje može delovati na njeno dete. Bog je jedina nada majci. Ona može da Ga moli za milost i snagu. Ona uzalud neće tražiti pomoć. On će je osposobiti da na svoje potomstvo prenese osobine koje će mu pomoći da postigne uspeh u ovom životu i zadobije večni život.

**Ne predati se apetitu***(1870) 2T, 381-383.*

336. Kada se u životu žene pre rođenja deteta, ne učini promena, čini se uobičajena greška. U ovom značajnom vremenskom razdoblju posao majke treba olakšati. U njenom telu dešavaju se velike promene. To zahteva veću količinu krvi, a zbog toga i povećanje količine najbolje hrane koja će se pretvoriti u krv. Ako nema u izobilju zdrave i dobre hrane, ona ne može da održi telesnu snagu i njeno potomstvo lišeno je životne snage. Njeno odevanje takođe zahteva pažnju. Treba obratiti pažnju na zaštitu tela od hladnoće. Ona ne sme da nepotrebno troši životne snage da bi nadoknadila nedostatak dovoljnog odevanja. Ako je majka lišena obilne, zdrave hrane velike vrednosti, ona neće imati dovoljnu količinu i dobar kvalitet krvi. Njen krvotok biće slab, a njenom detetu nedostajće to isto. Njeno potomstvo biće nesposobno da uzme hranu koju će kasnije pretvoriti u dobru krv, koja će hraniti telo. Napredak majke i deteta mnogo zavisi od dobrog, toplog odela i od uzimanja kvalitetne hrane. Unapred treba razmišljati i brinuti o vanrednim naporima pred kojima se nalazi životna snaga majke.

Međutim, s druge strane, mišljenje da žena zbog toga što se nalazi u naročitom stanju, može da se preda apetitu je greška koja počiva na običaju, a ne na zdravom razumu. Appetit žena u ovom stanju može da se menja i teško mu je udovoljiti, a običaj joj dopušta da ima sve što zamisli, ne savetujući se sa razumom o tome da li ovakva hrana može da snabde njeno telo hranljivim sastojcima i omogući rast njenom detetu. Hrana treba da ima veliku hranljivu vrednost i ne sme da bude nadražujuća. Običaj dopušta da joj se ako želi da meso, turšija, začinjena hrana ili pita sa mesom, jer apetit mora da se sluša. To je velika greška koja nanosi mnogo štete. Šteta ne može da se proceni. Ako je ikada potrebna jednostavnost u ishrani i naročita briga za kvalitet hrane koja se jede, to je onda u ovom značajnom razdoblju.

Žene od načela, koje su dobro upućene, neće odbaciti jednostavnu ishranu u ovo naročito vreme. One će shvatiti da od njih zavisi i drugi život i biće brižljive u svim svojim navikama, a naročito u ishrani. One ne treba da jedu ono što nije hranljivo i što nadražuje samo zato što je ukusno. Postoji previše savetnika, koji su spremni da ih ubede da učine ono što im njihov razum kaže da ne treba da čine.

Deca se rađaju bolesna zato što su roditelji popustili apetitu. Telo ne traži tu raznolikost u hrani o kojoj um razmišlja. Velika je greška, koju hrišćanke treba da odbace, da ono što se javi u umu, mora da bude i u želucu. Mašti se ne sme dopustiti da vlada željama tela. Oni koji dozvoljavaju da ukus gospodari, snosiće kaznu zbog prestupa zakona svoga tela. Međutim, ovo se neće završiti samo na tome; njihovo nevino potomstvo takođe će patiti.

Organi koji stvaraju krv ne mogu da pretvore začine, pite sa mesom, turšiju ili bolesno meso u dobru krv. Ako se mnogo hrane unese u želudac, tako da su organi za varenje primorani da preterano rade, da bi je svarili i oslobodili telo nadražujućih sastojaka, majka nanosi nepravdu sebi i polaže temelj bolesti svome potomstvu. Ako bira da jede ono što joj se sviđa i ono što zamisli, bez obzira na posledice, ona će snositi kaznu, ali ne sama. Njeno nevino dete mora da pati zbog njene nepromišljenosti.

### Posledice preteranog rada i slabe ishrane

(1865) *H. to L. ch. 2, pp. 33.34.*

337. U mnogim slučajevima majci se, pre rođenja dece, dopušta da radi teške poslove od ranog jutra do kasno u noć, i tako zagreva svoju krv... Njenu snagu treba pažljivo čuvati... Njen teret i brige retko su umanjeni i ovo razdoblje koje pre svega treba da bude, vreme odmora, za nju je vreme umora, žalosti i sumornosti. Prevelikim naporima sa svoje strane, ona svoje potomstvo lišava hrane za koju se priroda pobrinula i zagrejavajući svoju krv, daje mu u nasledstvo krv rđavog kvaliteta. Potomstvo je lišeno životne, telesne i umne snage.

(1870) *2T, 378.379.*

338. Videla sam način života B. u njenoj porodici. On je bio strog i vlastoljubiv. Prihvatio je zdravstvenu reformu kako ju je zastupao brat C. i kao i on, išao je u krajnost u ovom pitanju; pa pošto nije imao uravnotežen um, načinio je strašnu grešku, čiji ishod vreme neće izbrisati. Potpomognut člancima koje je sakupio iz knjiga, počeo je da sprovodi teoriju koju je zastupao brat C. i slično njemu, ukazivao na usklađivanje svega sa merilom koje je sam postavio. Svoju porodicu potčinio je ovim strogim pravilima, ali propustio je da nadgleda svoje životinjske sklonosti. Propustio je da sam sebe uskladi sa merilom i potčini svoje telo. Da je imao potpuno poznavanje sistema zdravstvene reforme, znao bi da njegova žena nije u stanju da rada zdravu decu. Njegove neukroćene strasti prevagnule su bez razmišljanja o uzroku i posledici.

Pre rođenja svoje dece, nije postupao sa suprugom onako kako treba da se postupa sa ženom u takvom stanju... On nije obezbedio količinu i kvalitet hrane koja je bila potrebna da hrani dva života umesto jednog. Drugi život zavisio je od njenog, a njen organizam nije primio dobru i zdravu hranu neophodnu za održavanje njene snage. Ni količinski ni kvalitetno to nije bilo dovoljno. Njeno telo zahtevalo je promene, raznolikost i kvalitet hrane koja je trebalo da bude hranljivija. Njena deca rođena su malokrvna i sa slabim organima za varenje. Od hrane kojom je kao majka bila primorana da se hrani nije mogla da stvori dobar kvalitet krvi i zato je rađala neuravnoteženu decu.

## **XIII. ISHRANA U DETINJSTVU**

### **Savet zasnovan na božanskom uputstvu**

*Signs, Sept. 13, 1910.*

339. Očevi i majke treba da se pitaju: »Šta ćemo činiti s detetom kad nam se rodi?« (Sudije 13,8) Izneli smo čitaocima šta je Bog rekao o životu majke pre rođenja dece. Ali to nije sve. Anđeo Gavriilo bio je poslan iz nebeskih dvorova da prenese uputstva za staranje o deci posle njihovog rođenja, da bi roditelji u potpunosti razumeli svoju dužnost.

U vreme Hristovog prvog dolaska, anđeo Gavriilo došao je Zariji s vešću koja je bila slična onoj koja je data Manoj. Starom svešteniku je rečeno da će njegova žena roditi sina čije ime treba da bude Jovan. »I«, rekao je anđeo, »biće tebi radost i veselje, i mnogi će se obradovati njegovu rođenju. Jer će biti veliki pred Bogom, i neće piti vina i sikera i napuniće se Duha svetoga.« (Luka 1,14.15) Ovo dete obećanja trebalo je vaspitati tako da ima strogo umerene navike. Njemu je trebalo poveriti značajno delo reforme, da pripremi put Hristu.

Među ljudima je postojala neumerenost u svim oblicima. Popuštanje vinu i raskošnoj hrani smanjivalo je telesnu snagu i snizilo moral do takve mere da najodvratniji prestupi nisu izgledali grešni. Jovanov glas trebalo je iz pustinje da odjekne strogim prekorom zbog grešnog popuštanja naroda, a njegove trezvene navike trebalo je da budu prekor neumerenosti njegovog vremena.

### **Pravi početak reforme**

Napori naših radnika koji rade na uzdizanju umerenosti ne dopiru tako daleko da bi sasvim iskorenili neumerenost iz života naše zemlje<sup>1</sup>. Jednom stvorene navike, teško je iskoreniti. Reformu treba da počne majka pre rođenja dece; i ako bi se Božja uputstva verno izvršavala, neumerenost ne bi postojala.

Stalan napor svake majke trebalo bi da se sastoji u usklađivanju sopstvenih navika sa Božjom voljom, da bi mogla da radi u skladu sa Njim i tako sačuva svoju decu od savremenih poroka koji uništavaju zdravlje i život. Neka majke, bez oklevanja, uspostave pravu vezu sa svojim Tvorcem, da bi, Njegovom milošću koja pomaže, mogle da izgrade bedem oko svoje dece koji će ih zaštititi od razuzdanosti i neumerenosti. Kada bi majke išle ovim putem, tada bi one mogle da vide svoju decu, kao mladog Danila, kako dostižu visoko merilo moralnih i umnih dostignuća i kako postaju blagoslov za društvo i čast za svoga Tvorca.

### **Dojenče**

*(1905) M.H. 383.*

340. Najbolja hrana za dete je hrana koju daje priroda. Ono ne sme nepotrebno da bude lišeno te hrane. Bezdušno je da majka pokuša da se oslobodi, zbog udobnosti ili društvenih razloga, nežne dužnosti da doji svoje malo dete.

Majka koja dozvoljava da neko drugi doji njeno dete, treba dobro da razmotri kakav može da

---

<sup>1</sup> Misli se na SAD.



bude ishod. U većoj ili manjoj meri doji prenosi svoje raspoloženje i narav na dete koje doji.

*Health Reformer, September, 1871.*

341. Da bi se u korak pratila moda, priroda se zloupotrebljava, umesto da se vodi računa o njoj. Majke ponekad zavise od plaćene dojilje, ili od boce koja treba da zameni majčine grudi. Jedna od najnežnijih i najprijatnijih dužnosti koju majka može da vrši za svoje dete, koje zavisi od nje, kojom se dva života stapaju i koja budi najsvetija osećanja u srcu žene, žrtvuje se ubitačnoj ludosti mode.

Ima majki koje žele da žrtvuju svoje materinske dužnosti u dojenju dece jednostavno zato što je vrlo teško biti sputan sopstvenom decom koja su plod njihovog tela. Balske dvorane i uzbudljivi prizori zadovoljstva uticali su na odumiranje najuzvišenijih osećanja duše. Ovo je mnogo privlačnije za majku pomodarku od materinskih obaveza prema sopstvenoj deci. Možda će zato svoju decu predati nekoj plaćenju dadilji da vrši ove dužnosti koje isključivo pripadaju njoj. Rđave navike čine da joj ove nežne dužnosti, koje bi trebalo radosno da izvrši, budu neprijatne zato što se briga oko dece meša sa zahtevima modernog života. Strana osoba vrši dužnost majke i iz svojih grudi daje hranu i održava život deteta.

Međutim, ovo nije sve. Ona svoje sklonosti i narav prenosi detetu koje doji. Život deteta vezan je za njen život. Ako je najmljerna osoba gruba žena, naprasita i nerazumna; i ako ne vodi dovoljno računa o svom moralu, dojenče će najverovatnije biti iste ili slične naravi. Isti kvalitet rđave krvi, koja teče venama najmljene dojilje, teći će i venama deteta. Majke koje na ovaj način daju svoju decu iz svoga naručja i odbijaju materinske dužnosti zato što je to teret koji one ne mogu dobro nositi, jer svoj život posvećuju modi, nedostojne su imena majke. One ponižavaju plemenite sklonosti i svete osobine žene, i više vole da budu leptiri koji će živeti od pomodarskih zadovoljstava, imajući manje osećanja odgovornosti prema svome potomstvu nego neme životinje. Mnoge majke zamenjuju grudi bocom. To je potrebno zato što nemaju hrane za svoju decu. Ali u devet od deset slučajeva njihove rđave navike u oblačenju i ishrani, počevši od mladosti, dovele su ih do nesposobnosti da izvrše dužnosti koje im je priroda dodelila...

Uvek mi je izgledao hladan i bezdušan postupak onih majki, koje su mogle da doje svoje dete, ali ipak, su ga odbile od svojih materinskih grudi i dale mu bocu. U tom slučaju, najveća briga treba da bude nabavka mleka od zdrave krave, a boca kao i mleko moraju biti savršeno čisti. Ovo se često zanemari što izaziva posledice koje dete nepotrebno trpi. Tom prilikom dolazi do poremećaja u želucu i crevima pa dete koje treba sažaljevati, razboli se iako je rođeno zdravo.

*(1865) H.to L. ch. 2, pp. 39.40.*

342. Vremensko razdoblje u kome dete prima hranu od majke je kritično. Mnogim majkama dok doje svoju decu, dopušta se da preterano rade i zagreju svoju krv prilikom kuvanja. Dojenče je tada ozbiljno ugroženo ne samo grozničavom hranom iz majčinih grudi, nego je i njegova krv zatrovana nezdravom ishranom majke, koja je celo svoje telo dovela u grozničavo stanje, čime je pokvarila i hranu detetu. Na dete, takođe, utiče i stanje majčinog duha. Ako je majka nesrećna, lako razdražljiva, uzbuđena, dajući oduška izlivu strasti, hrana koju dete prima od nje biće štetna, izazivajući česte grčeve, prolive, a u nekim slučajevima žestoka uzbuđenja i napade.

Na karakter deteta manje ili više utiče priroda hrane koju prima od majke. Kako je onda značajno da majka, dok doji svoje dete, sačuva dobro raspoloženje, imajući savršeni nadzor nad svojim duhom. Ako bude tako činila, hrana neće štetiti detetu, a blag, miran način kojim se majka ophodi sa svojim detetom uticaće na oblikovanje njegovog uma. Ako je nervozno i lako razdražljivo,

majčin pažljiv, neprenagljen postupak, delovaće umirujuće tako da će se zdravlje deteta vidno popraviti.

Nepravilnim negovanjem mnoga deca pretrpela su štetu. Ako je dete razdražljivo, obično se hrani da bi bilo mirno, dok - u mnogim slučajevima - pravi razlog njegove razdražljivosti je u primanju suvišnih količina hrane, koja je postala štetna rdavim navikama majke. Davanjem većih količina hrane samo se pogoršava stanje, jer je želudac deteta već pretovaren.

### Redovnost u jelu

(1865) *H. to. L, ch. 2. p. 47.*

343. Prvo vaspitanje koje deca u ranom detinjstvu moraju da prime od majke treba da se odnosi na njihovo telesno zdravlje. Njima treba da se da jednostavna hrana takvog kvaliteta koja će im sačuvati najbolje zdravstveno stanje i koju treba uzimati samo u redovnim vremenskim razmacima, ne češće od tri puta dnevno, a ipak, bi dva obroka bila bolja nego tri. Ako su deca pravilno vaspitana, ona će uskoro shvatiti da ne mogu ništa dobiti plakanjem ili gundanjem. Razborita majka radiće na vaspitavanju svoje dece, ne samo gledajući svoju sadašnju udobnost, nego i njihovo buduće dobro. U ovom cilju ona će svojoj deci dati dobru pouku o vladanju apetitom i o samoodricanju, otkrivajući im uticaj koji jelo, piće i oblačenje imaju na zdravlje.

(1880) *4T, 502.*

344. Svojoj deci ne smete dopustiti da između obroka jedu slatkiše, voće, orahe<sup>2</sup> ili bilo koju drugu hranu. Dva obroka dnevno za njih su bolja nego tri. Ako roditelji daju primer, ili rade prema načelu, deca će uskoro ući u kolosek. Neurednost u jelu ometa zdrav rad organa za varenje i kada vaša deca priđu stolu, ona ne mare za zdravu hranu. Njihov prohtev za jelom traži ono što je najštetnije za njih. Mnogo puta vaša deca patila su od groznice koju su navukla nepravilnim jedenjem. U takvim prilikama roditelji su odgovorni za njihove bolesti. Dužnost roditelja je da se brinu o tome da njihova deca stvore navike koje vode zdravlju, jer time izbegavaju mnoge nevolje.

*Health Reformer, September, 1866.*

345. Deca se često hrane, a to izaziva groznice i različite patnje. Želudac ne sme stalno da radi, već u određenim razmacima treba da ima svoje vreme odmora. Bez toga deca će biti mrzovoljna, razdražljiva i često bolesna.

(Deca treba da se uče kada i kako da jedu - 288)

(Rano vaspitanje Danila - 241)

(Vidi: Odsek IX »Redovnost u jelu«)

### Rano vaspitanje apetita

(1905) *M.H. 383-385.*

346. Značaj vaspitanja dece sa ciljem da steknu prave navike u uzimanju hrane, teško se može dovoljno proceniti. Deca treba da nauče da jedu da bi živela, a ne da žive da bi jela. Vaspitanje deteta treba da otpočne još u majčinom naručju. Detetu treba dati hranu samo u redovnim vremenskim razmacima, a rede kako postaje starije. Ne treba mu davati slatkiše ili hranu za starije osobe, koju

---

<sup>2</sup> Vidi: Objašnjenja, T 3.

ono nije sposobno da svari. Brižljivost i redovnost u ishrani male dece, neće samo dati zdravlje i na taj način doprineti da postanu tihi i dobroćudni, nego će položiti temelj navikama i biće im blagoslov u kasnijim godinama.

Kako deca rastu, počevši od najranijeg detinjstva, tako treba obratiti veliku pažnju vaspitanju njihovog ukusa i apetita. Cesto im se dopušta da jedu ono što odaberu i kada odaberu bez obzira na potrebe zdravlja. Trud i novac koji se tako često rasipaju na nezdrave slatkiše, navode mlade da misle da je najviši cilj života, i cilj koji donosi najviše sreće, onaj koji omogućava popuštanje apetitu. Ishod ovakvog vaspitanja je preterano jedenje, zatim bolest, kojoj obično sledi lečenje otrovnim lekovima.

Roditelji treba da vaspitavaju apetit svoje dece i ne smeju dopustiti upotrebu nezdrave hrane. Međutim, u naporu da se pripremi zdrava ishrana, treba da budemo pažljivi da ne grešimo tražeći od dece da jedu ono što nije ukusno ili da jedu više nego što treba. Deca imaju prava, ona nešto više vole i kada su ove želje razumne to treba poštovati...

Majke koje ispunjavaju želje svoje dece, po cenu zdravlja i dobre naravi, seju seme zla koje će izniknuti i doneti rod. Popuštanje samome sebi raste sa razvojem deteta, na račun umne i telesne snage. Majke koje ovako rade žnjeće u gorčini seme koje su posejale. One će gledati svoju decu kako rastu, nesposobna da umom i karakterom izvrše plemeniti i korisni posao u društvu ili domu. Duhovne, umne i telesne snage slabe pod uticajem nezdrave hrane. Savest otupi, a mogućnost za primanje dobrih utisaka se smanjuje.

U poučavanju dece da vladaju apetitom i da se hrane u skladu sa potrebama zdravlja, treba im objasniti da se odriču samo onoga što im škodi. Oni se odriču štetnog u korist nečeg boljeg. Neka sto bude postavljen privlačno i ukusno, snabdeven dobrim namirnicama koje je Bog tako obilno darovao. Neka obedi budu radosni, srećni časovi. Pošto uživamo u Božjim darovima, odgovorimo zahvalnim proslavljanjem Darodavca.

(1875) 3T, 564.

347. Mnogi roditelji, da bi izbegli zadatak strpljivog vaspitanja svoje dece poučavajući ih samoodricanju i pravilnom korišćenju svih Božjih blagoslova, popuštaju im dozvoljavajući da jedu i piju kad god to žele. Apetit i sebično popuštanje, osim ako se čvrsto ne ograniče, rastu zajedno sa uzrastom i jačaju sa snagom. Kada ova deca otpočinu samostalan život i kada zauzmu svoje mesto u društvu, nisu sposobna da se odupru iskušenju. Moralna nečistota i velika nepravda neograničeno vladaju. Iskušenje popuštanja ukusu i zadovoljavanja sklonosti ne smanjuje se s godinama, i omladina se uglavnom povodi za nagonima robujući apetitu. U izjelici, pušaču, pijanici vidimo rđav rezultat pogrešnog vaspitanja.

### **Popuštanje i izopačenost**

(1864) Sp. Gifts IV, 132.133.

348. Deca koja nepravilno jedu često su slaba, bleđa, zakrčljala, nervozna i razdražljiva. Sve ono što je plemenito žrtvuje se prohtevu za jelom, a neobuzdane strasti preovlađuju. Život mnoge dece od pet do deset pa i petnaest godina, kao da je obeležen izopačenošću. Oni poznaju gotovo svaki porok. Roditelji su, u velikoj meri, krivi za ovo i njima će biti pripisani gresi njihove dece, jer su ih na to posredno navodili svojim neispravnim životom. Oni kušaju svoju decu da popuste apetitu time što iznose na sto mesnu hranu i drugu hranu pripremljenu sa začinima koji bude neobuzdane

strasti. Svojim primerom uče svoju decu neumerenosti u jedenju. Njima se dopušta da jedu gotovo svakog časa u toku dana, a to stalno opterećuje organe za varenje. Majke imaju malo vremena za poučavanje svoje dece. Njihovo dragoceno vreme posvećeno je pripremanju raznih vrsta nezdrave hrane, koju će izneti na sto.

Mnogi roditelji dozvolili su svojoj deci da odu u propast, dok su se trudili da svoj život usklade sa modom. Ako posetioci treba da dođu, oni žele da ih pozovu za isto tako dobar sto kakav bi našli kod bilo koga iz kruga svojih poznanika. Mnogo vremena i troškova žrtvuje se ovom običaju. Zbog spoljnog izgleda i udovoljavanja apetitu priprema se bogata hrana. Čak i oni koji tvrde da su hrišćani toliko se razmeću pozivajući k sebi grupu ljudi, čiji je najvažniji razlog posete - poslastice koje će pojesti. Hrišćani u ovome moraju da se promene. Iako treba ljubazno da se ophode prema svojim posetiocima, ipak ne treba da budu takvi robovi mode i apetita.

### **Poučavajte jednostavnost**

*(1890) C.T.B.H. 141.*

349. Hrana treba da bude tako jednostavna da njena priprema ne oduzima majci sve vreme. Istina, treba obratiti pažnju i na sto izneti zdravu hranu pripremljenu na zdrav i ukusan način. Nemojte smatrati da će bilo šta, što nemarno i na brzinu spremite služiti kao dovoljno dobra hrana za decu. Međutim, manje vremena treba posvetiti pripremanju nezdravih jela da bi se na trpezi udovoljilo izopačenom ukusu, a više vremena vaspitanju i poučavanju dece. Neka se snaga, koja se sada ulaže za nepotrebno planiranje onoga što ćete jesti i piti i u šta ćete se obući, upravi na održavanje lične čistoće i urednosti odeće.

*Letter 72, 1896.*

350. Vrlo začinjeno meso, praćeno bogatim kolačima, slabi dečije organe za varenje. Da su se navikla na jednostavnu, zdravu hranu, njihov apetit ne bi tražio neprirodnu raskoš i mešana jela... Meso koje se daje deci nije najbolje što im se može dati, da bi uspeh bio obezbeđen... Vaspitavati decu da žive samo od mesne hrane bilo bi štetno za njih. Mnogo je lakše stvoriti neprirodan prohtev za jelom, nego ispraviti i reformisati ukus, kada je on već postao draga priroda.

### **Podsticanje neumerenosti**

*(1875) 3T, 563.*

351. Mnoge majke koje osuđuju neumerenost koja svuda postoji, ne gledaju dovoljno pažljivo da bi mogle uočiti uzrok. One iz dana u dan pripremaju raznovrsna i veoma začinjena jela, koja kušaju apetit i podstiču neumereno jedenje. Američka jela obično su tako pripremljena da stvaraju pijanice. Apetit je načelo koje vlada u širokim slojevima. Onaj koji popušta apetitu, jedući često hranu koja nije najboljeg kvaliteta, slabi svoju moć da se odupre apetitu i strasti u srazmeri u kojoj je jačao svoju sklonost prema nepravilnim navikama u jelu. Majkama je potrebno naglasiti njihovu obavezu prema Bogu i svetu, da društvu daju decu koja će imati dobro oblikovan karakter. Ljudi i žene koji sa čvrstim načelima izlaze na pozornicu života, biće spremni da neukaljani stoje usred moralne prljavštine ovog pokvarenog veka...

Trpeze mnogih tobožnjih hrišćanki, iz dana u dan, postavljene su raznom hranom koja nadražuje želudac i izaziva grozničavo stanje organizma. Mesna hrana predstavlja glavnu namirnicu

na stolu nekih porodica, dok se njihova krv ne napuni kanceroznim i škrofuloznim sokovima. Njihovo telo sastavljeno je od onoga što jedu. Ali kada patnja i bolest naiđu na njih, tada je to nevolja koja dolazi od Proviđenja.

Ponavljamo, neumerenost počinje za našim stolovima. Apetitu se popušta sve dok popuštanje ne postane druga priroda. Upotrebom čaja i kafe, stvara se želja za duvanom, a ovaj opet podstiče želju za žestokim pićima.

(1905) M.H. 334.

352. Neka roditelji povedu sveti rat protiv neumerenosti na svome ognjištu, neka poučavaju svoju decu da od najranijeg detinjstva slede načela, i tada se mogu nadati uspehu.

C.T.B.H. 46. (1890) C.H. 113.

353. Prvi zadatak roditelja treba da se sastoji u naporu da postanu razumni u pogledu ispravnog načina postupanja sa decom, da bi im u zdravom telu sačuvali zdrav duh. Načela umerenosti treba sprovesti u svim pojedinostima domaćeg života. Decu od najranijeg životnog doba života treba dosledno učiti samoodricanju.

(Nadražujuća hrana izaziva žeđ koju voda ne može ugasiti - 558)

(1875) 3T, 488.489.

354. Mnogi roditelji vaspitavaju ukus svoje dece i oblikuju njihov apetit. Oni im popuštaju u jedenju mesne hrane i pijenju čaja i kafe. Vrlo začinjena mesna hrana, čaj i kafa na koje majke podstiču svoju decu, pripremaju put želji za jačim nadražujućim sredstvima kao što je duvan. Upotreba duvana podstiče želju za žestokim pićima; a upotreba duvana i žestokih pića neprestano smanjuje snagu živaca.

Kada bi se probudila moralna osetljivost hrišćana i pokrenula za ovaj predmet umerenosti u svemu, oni bi svojim primerom, počevši za svojim stolom, mogli da pomognu slabima u vladanju nad samim sobom i nemoćnima da se odupru jakim željama apetita. Kada bismo mogli shvatiti da navike koje stvaramo u ovom životu utiču na naše večne interese, da naša večna sudbina zavisi od strogo umerenih navika, mi bismo se trudili da izgradimo strogo umerenost u jelu i piću.

Svojim primerom i ličnim naporima možemo da postanemo sredstvo za spasavanje mnogih duša od poniženja, neumerenosti, poroka i smrti. Naše sestre mnogo mogu da učine u velikom delu spasavanja drugih, time što će postaviti svoje stolove samo zdravom hranom velike hranljive vrednosti. One bi svoje dragoceno vreme mogle da upotrebe u vaspitanju ukusa i apetita svoje dece, u stvaranju navika umerenosti u svemu, i u podsticanju samoodricanja i dobročinstva za dobro drugih.

Uprkos primeru, koji nam je Hristos dao u pustinji kušanja odricanjem apetitu i savlađivanjem njegove sile, ima mnogo majki hrišćanki koje svojim primerom i vaspitanjem pripremaju svoju decu da postanu proždrljivci i pijanice. Deci se često dopušta da jedu ono što izaberu i kada izaberu, ne obazirući se na zdravlje. Ima mnogo dece koja su od svog najranijeg detinjstva gurmanski vaspitana. Popuštanjem apetitu ona su rano obolela od rđavog varenja. Samopopuštanje i neumerenost u jelu raste sa njihovim uzrastom i jača sa njihovom snagom. Umna i telesna snaga žrtvuje se roditeljskim popuštanjem. Tako nastaje poseban ukus prema pojedinim namirnicama od kojih nema nikakve koristi, nego samo štete; telo je opterećeno, a organizam oslabljen.

(Temelj neumerenosti - 203)

**Razvijajte odvratnost prema nadražujućim sredstvima**

(1890) C.T.B.H. 17.

355. Vaspitavajte svoju decu da osećaju odvratnost prema nadražujućim sredstvima. Koliko mnogo ljudi u neznanju gaji želju za ovim sredstvima! U Evropi sam videla negovateljice, koje na usne nevine dece stavljaju čašu vina ili piva, i na taj način razvijaju u njima ukus prema nadražujućim sredstvima. Što više stare, ona se navikavaju da sve više i više zavise od ovih sredstava, dok malo - pomalo ne budu savladana i bačena izvan domašaja pomoći, da na kraju stignu u grob pijanice.

Međutim, prohtev za jelom nije samo na ovaj način izvitoperen i ovako postao zamka. Hrana je često takva da izaziva želju za nadražujućim pićima. Deci se iznose raskošna, začinjena jela, bogati sosovi, kolači i torte. Ova vrlo začinjena hrana nadražuje želudac i izaziva veliku želju za još jačim nadražujućim sredstvima. Nije samo apetit stavljen u iskušenje nepodesnom hranom, od koje je deci dozvoljeno da slobodno jedu za vreme obroka, nego im je dozvoljeno da jedu između obroka i već od dvanaeste ili četrnaeste godine ona su često hronični bolesnici sa slabim varenjem.

Možda ste videli sliku želuca čoveka koji se odao žestokim pićima. Slično stanje stvara se nadražujućim dejstvom ljutih začina. Sa želucom u takvom stanju, čovek teži za nečim još jačim da bi udovoljio pojačanim zahtevima apetita. Posle svega videćete svoje sinove kako na ulici uče da puše.

**Hrana štetna za decu**

C.T.B.H. 46.47, (1890) C.H. 114.

356. Oni koji popuštaju uzde apetitu nemaju mogućnosti da postignu hrišćansko savršenstvo. Moralnost vaše dece ne može se lako podići, ako niste brižljivi u izboru njihove hrane. Mnoge majke postavljaju sto koji je zamka porodici. Mesnu hranu, maslac, sir<sup>3</sup>, bogate kolače, začinjena jela i začine obilno koriste i stari i mladi. Sve ovo remeti stomak, nadražuje živce i slabi um. Organi koji otvaraju krv ne mogu ove namirnice da pretvore u dobru krv. Hrana spremljena sa životinjskom mašću teška je za varenje. Uticaj sira je štetan. Hleb od finog brašna ne daje telu onu hranu koja može da se nade u hlebu od neprosejanog pšeničnog brašna. Njegova rasprostranjena upotreba neće sačuvati telo u najboljem stanju. Začini najpre nadražuju nežnu sluzokožu želuca, i na kraju razaraju prirodnu osetljivost ove nežne opne. Krv postaje grozničava, neobuzdanost se budi, dok moralna i umna snaga slabi i postaje sluga strastima. Majka treba da nauči da svojoj porodici postavlja jednostavnu, ali zdravu hranu velike hranljive vrednosti.

**Sprečavanje rđavih sklonosti**

(1875) 3T, 567.568.

357. Da li će majke ovog naraštaja shvatiti svetost svoje misije i prestati da se takmiče u izgledu sa svojim bogatim susedima, a težiti da ih prevaziđu u vernom izvršavanju posla koji se sastoji u pripremanju sopstvene dece za bolji život? Kada bi deca i omladina bili poučavani i vaspitavani običajima samoodricanja i vladanja nad samim sobom, kad bi bili poučavani da jedu da bi živeli, umesto da žive da bi jeli, tada bi bilo manje bolesti i manje moralne pokvarenosti. Kad bi se u

<sup>3</sup> Prim. prev.: zreo, prevreli sir - vidi: 632; Objašnjenja T, 13.

omladinu, koja stvara i oblikuje društvo usadila prava načela umerenosti, tada bi bilo malo potrebe za izuzetnim naporima kojima se postiže tako malo u korist umerenosti. Ona će tada posedovati moralne vrednosti i moralnu čestitost, da se u Hristovoj sili odupru prljavštinama ovih poslednjih dana... Možda su roditelji preneli svojoj deci sklonosti prema apetitu i strastima, što će otežati njihovo vaspitavanje da postanu strogo umerena i imaju čiste i moralne navike. Ako im je želja za nezdravom hranom, za nadražujućim sredstvima i narkoticima predata kao roditeljsko zaveštanje, koliko velika i svečana odgovornost počiva na roditeljima da suzbiju rđave sklonosti koje su predali svojoj deci! Koliko ozbiljno i marljivo roditelji treba da u veri i nadi, obavljaju svoju dužnost prema svojoj nesrećnoj deci!

Roditelji treba da smatraju svojim najvažnijim poslom razumevanje zakona života i zdravlja, da pripremanjem hrane ili drugim navikama ne bi učinili ništa što bi razvilo rđave sklonosti u njihovoj deci. Koliko brižljivo majke treba da uče da opremaju svoje stolove najjednostavnijom, zdravom hranom, da organi za varenje ne oslabe, da snaga živaca ne postane neuravnotežena i da uputstva koja treba da daju svojoj deci ne pobiju hranom koju iznose pred njih. Ova hrana će oslabiti ili ojačati stomadne organe i doprineti nadzoru telesnog i moralnog zdravlja dece, koja su krvlju otkupljena Božja svojina. Kakvo je sveto poverenje ukazano roditeljima, time što treba da sačuvaju telesni i moralni lik svoje dece, da bi živčani sistem mogao biti uravnotežen, a duša udaljena od opasnosti! Oni koji popuštaju apetitu svoje dece i koji ne nadgledaju njihove strasti, uvideće veliku grešku koju su načinili - u ljubitelju duvana, u robu žestokih pića, čija su čula otupela i čije usne govore laž i bezbožnost.

### **Okrutna ljubaznost popuštanja**

*(1873) 3T, 141.*

358. Pokazano mi je da je veliki uzrok postojećeg žalosnog stanja u tome što roditelji ne osećaju obavezu da vaspitavaju svoju decu da se usklade sa telesnim zakonom. Majke vole svoju decu idolopokloničkom ljubavlju i popuštaju njihovom apetitu, iako znaju da će to oštetiti njihovo zdravlje i navući na njih bolesti i nesreću. Ova svirepa ljubaznost u velikoj meri ispoljava se u današnjem naraštaju. Željama dece udovoljava se po cenu zdravlja i dobre naravi, zato što je majci lakše da im popušta nego da im uskrati ono što ona bučno zahtevaju.

Na taj način majke seju seme koje će izniknuti i doneti rod. Deca se ne vaspitavaju da se odreknu apetita i ograniče svoje želje. Ona postaju sebična, samovoljna, neposlušna, nezahvalna i nesveta. Majke koje vrše ovaj posao s gorčinom će požnjeti plodove semena koje su posejale. One su grešile protiv Neba i protiv svoje dece i Bog će ih pozvati na odgovornost.

*(1890) C.T.B.H. 76.77.*

359. Kakav će se prizor ukazati, kada se roditelji i deca budu sastali prilikom konačnog obračuna! Hiljade dece koja su bila robovi apetita i ponižavajućih poroka, čiji su životi bili moralne olupine, stajaće licem k licu sa roditeljima koji su od njih načinili ono što su postali. Ko će, nego roditelji, morati da snosi ovu strašnu odgovornost? Da li je Gospod iskvario ovu omladinu? O, ne! Ko je, onda, izvršio ovo strašno delo? Zar se gresi roditelja izopačenim apetitom i strastima nisu preneli na decu? Zar ovo delo nisu izvršili oni koji su zanemarili da ih vaspitaju prema uzoru koji im je Bog dao? Kao što je sigurno da postoje, tako je sigurno da će svi ovi roditelji biti ispitani pred Bogom.

**Zapažanja za vreme putovanja***Health Reformer, December, 1870.*

360. Dok sam sedela u vagonu, slušala sam roditelje kako primećuju da je apetit njihove dece veoma prefinjen, i ako nemaju mesa i kolača ona ne mogu da jedu. Kada je uziman podnevni obrok, posmatrala sam kvalitet hrane koju su davali ovoj deci. To je bio hleb od finog brašna, isečena šunka posuta crnim biberom, začinjena turšija, kolači i kompoti. Bleda i potamnela boja kože na licu ove dece, jasno je ukazivala na zlostavljan i napaćen želudac. Dvoje od ove dece zapazila su da deca iz jedne druge porodice jedu sir sa svojom hranom i odmah su izgubila volju da jedu ono što je bilo pred njima, sve dok njihova majka, koja im je popuštala, nije zamolila za parče sira da bi ga dala svojoj deci bojeći se da njena draga deca neće moći da završe svoj obed. Majka je primetila: »Moja deca vole ovo ili ono toliko i ja im dajem ono što žele; jer apetit želi onu vrstu hrane koju telo traži.«

To bi bilo tačno da se apetit nije izopačio. Postoji prirodan i izopačen apetit. Roditelji koji su navikli svoju decu da celog života jedu nezdravu, nadražujuću hranu, sve dok im se ukus nije tako izopačio da su počela da traže zemlju, pisaljku od škrljca, prženu kafu, talog čaja, cimet, karanfilić i začine, ne mogu da tvrde da apetit traži ono što je potrebno telu. Apetit je pogrešno vaspitavan, sve dok se nije izopačio. Savršeni stomačni organi nadraživani su i oštećivani sve dotle dok nisu izgubili svoju osetljivost. Jednostavna, zdrava hrana čini im se bljutavom. Zlostavljani stomak neće izvršiti povereni zadatak, dok se ne pospeši sredstvima koja veoma nadražuju. Da su ova deca od najranijeg detinjstva vaspitavana da uzimaju samo zdravu hranu, pripremljenu na najjednostavniji način, koja je u velikoj meri sačuvala svoja prirodna svojstva, da izbegavaju mesnu hranu, životinjsku mast i sve začine, ukus i apetit ostali bi neiskvareni. U svom prirodnom stanju on, u velikoj meri može da ukaže, na hranu koja najviše odgovara potrebama tela.

Dok su deca i roditelji jeli svoje poslastice, moj suprug i ja uzeli smo svoj jednostavni obrok, u uobičajeno vreme, u jedan sat posle podne, koji se sastojao od crnog hleba bez maslaca i dosta voća. Mi smo jeli svoj obrok sa velikim zadovoljstvom i zahvalnim srcima što nismo bili primorani da nosimo sa sobom čitavu bakalnicu da bismo udovoljili ćudljivom apetitu. Svojski smo jeli i nismo imali nikakvo osećanje gladi do sledećeg jutra. Prodavac sa svojim narandžama, orasima, kokicama i slatkijima u nama je imao slabe mušterije.

Kvalitet hrane koju su jeli roditelji i deca nije mogao da stvori dobru krv i dobro raspoloženje. Deca su bila bleđa. Neka su imala odvratne žive rane na licu i rukama. Druga su bila skoro slepa od očnih oboljenja, što ih je veoma naružilo. Druga, međutim, nisu imala nikakav osip na koži, ali su patila od napada kašlja, katara ili teškoća sa grlom i plućima. Primetila sam jednog dečaka od tri godine koji je patio od proliva. On je imao groznicu, ali izgledalo je kao da misli da je hrana sve što mu je potrebno. Taj dečak tražio je svakih nekoliko minuta kolače, piletinu i turšiju. Majka je odgovarala na svaki njegov zahtev kao poslušan rob; a kada tražena hrana nije po želji odmah stigla, kada su vika i zahtevi postali neprijatno hitni, majka je odgovarala: »Da, da, drago dete, dobićeš.« Kada mu je hrana stavljena u ruke, ćudljivo ju je bacio na pod vagona, zato što nije stigla dovoljno brzo. Jedna devojčica jela je kuvanu šunku i začinjenu turšiju, hleb i maslac, posmatrajući tanjir iz koga sam ja jela. Tu je bilo nečega što ona nije imala i odbila je da jede. Devojčica od šest godina rekla je da želi tanjir. Mislila sam da želi lepu crvenu jabuku koju sam jela, pa iako smo imali ograničenu količinu, bilo mi je žao roditelja, pa sam joj dala jednu lepu jabuku. Ona ju je zgrabila iz moje ruke i prezrivo bacila na pod vagona. Pomislila sam: »Ako se ovom detetu dozvoljava da bude tako samovoljno, ono će zaista doneti sramotu svojoj majci.«



Ovo ispoljavanje čudi bilo je ishod majčinog načina popuštanja. Kvalitet hrane koju je davala svom detetu neprekidno je opterećivao organe za varenje. Krv je bila nečista, a dete bolešljivo i razdražljivo. Kakvoća hrane koju je svakog dana davala ovom detetu bila je takve prirode da je uzbuđivala strasti, a potiskivala ono što je moralno i umno. Roditelji su oblikovali navike svog deteta. Oni su ga načinili sebičnim i neprijatnim. Oni nisu obuzdali njegove želje i nadgledali njegove čudi. Šta mogu očekivati od takvog deteta kada bude stiglo u vreme zrelosti? Mnogi izgleda ne razumeju vezu kojom um potpomaže telo. Ako je telo poremećeno nezdravom hranom, mozak i živci se uznemire, a strasti lako uzbude. Jedno dete od oko deset godina patilo je od groznice i nije želelo da jede. Majka ga je gonila: »Jedi malo od ovih sunderastih kolača. Evo malo lepe pileline. Želiš li da okusiš ovaj kompot?« Dete je na kraju pojelo veliki obrok kao za zdravu osobu. Hrana koja mu je ponuđena nije bila dobra ni za zdrav želudac, i nikako je nije trebalo jesti za vreme bolesti. Majka je u razdoblju od oko dva sata, stavljala obloge na glavu detetu, govoreći da ne može da razume zašto ima takvu groznicu sa visokom temperaturom. Ona je dodavala gorivo vatri i čudila se što vatra gori. Da je u slučaju ovoga deteta ostavljeno da sama priroda deluje, želudac bi dobio odmor koji mu je bio toliko potreban, a njene patnje bile bi mnogo manje. Ove majke nisu bile pripremljene za podizanje dece. Najveći uzrok ljudskih patnji je nepoznavanje odnosa i načina postupanja sa sopstvenim telom.

Mnogi postavljaju pitanje: »Šta da jedem i kako da živim da bih danas što bolje uživao?« Dužnost i načela odgurnuti su u stranu zbog sadašnjeg uživanja. Ako želimo zdravlje, moramo živeti za njega. Ako usavršavamo hrišćanski karakter, moramo da živimo za njega. Roditelji su u velikoj meri odgovorni za telesno zdravlje i moral svoje dece. Oni treba da poučavaju svoju decu, podstičući ih da se sebe radi usaglase sa zakonima zdravlja i tako umanje nesreću i patnje. Kako je čudno što majke moraju da popuštaju svojoj deci u upropašćavanju telesnog, umnog i moralnog zdravlja! Kakvog je karaktera takva ljubav! Ove majke onesposobljavaju svoju decu za sreću u ovom životu, čineći izgleda za budući život veoma nesigurnim.

### **Uzrok razdražljivosti i nervoze**

*C.T.B.H. 61.62. (1890) F.E. 150.151.*

361. Redovnost treba da postane pravilo u svim dečjim navikama. Majke čine veliku grešku dopuštajući deci da jedu između obroka. Ova navika poremeti želudac pa je tako položen temelj budućim patnjama. Njihova razdražljivost možda je izazvana nezdravom hranom, još uvek nesvarenom, ali majka smatra da ne može da gubi vreme, da razmišlja o tome i ispravi svoje štetne postupke. Ona čak nije u mogućnosti da umiri njihovo nestrpljivo dosađivanje. Ona malim patnicima daje parče kolača ili neku drugu poslasticu da ih umiri, ali ovo samo povećava zlo. Neke majke u svojoj zabrinutosti nad poslom, tako se uzbude u toj nervoznoj brzini da su razdražljivije od svoje dece, i time što ih grde, pa čak i tuku, pokušavaju da zastraše mališane očekujući od njih da budu mirni.

Majke se u razgovoru sa lekarom često žale na nežno zdravlje svoje dece, a da su pokazale samo malo zdravog razuma, uvidele bi da je nevolja prouzrokovana greškama u ishrani.

Mi živimo u veku proždrljivosti, i navike koje mladi stiču vaspitanjem, čak i među nekim adventistima sedmog dana, su u neposrednoj suprotnosti sa prirodnim zakonima. Jednom sam sedela za stolom sa nekoliko dece ispod dvanaest godina. Meso je služeno u izobilju, a onda je jedna krhka, nervozna devojčica zatražila turšiju. Dodata joj je tegla kineske turšije, ljute od slačice i ljute

od začina, iz koje se ona slobodno posluživala. Dete je bilo poslovično nervozno i razdražljive naravi; a ovi ljuti začini kao da su dobro proračunati da izazovu takvo stanje. Najstarije dete smatralo je da ne može da jede bezmesni obrok i pokazalo je veliko nezadovoljstvo, pa čak i nepoštovanje, kada mu to nije obezbeđeno. Majka je udovoljavala svemu onome što je dečak voleo i u onome što nije voleo, sve dok nije postala, ništa drugo, do rob njegovih ćudi. Dečak nije radio i veći deo vremena provodio je u čitanju nekorisnog ili gore od nekorisnog štiva. Stalno se žalio na glavobolju i nije voleo jednostavnu hranu.

Roditelji treba da se pobrinu i zaposle svoju decu. Lenjost je najsigurniji izvor zla. Telesni rad koji donosi zdrav umor mišićima, stvoriće želju za jednostavnom, zdravom hranom i mladić koji je pravilno zaposlen neće ustati od stola gundajući zato što pred sobom nije video činiju sa mesom i razne poslastice koje iskušavaju apetit.

Isus, Božji sin, radeći svojim rukama drvodeljski zanat, dao je primer svim mladima. Neka se sete oni koji prezira preuzimanje običnih životnih obaveza, da se Isus pokoravao svojim roditeljima i tako dao svoj udeo za izdržavanje porodice. Raskoš nije postojala na trpezi Josifa i Marije, jer su pripadali siromašnima i skromnima.

### Odnos između hrane i moralnog razvoja

(1890) C.T.B.H. 134.

362. Strašna je sotonina sila nad omladinom ovoga veka. Ako um naše dece nije čvrsto uravnotežen verskim načelima, njihov moral biće iskvaren poročnim primerima sa kojima dolaze u dodir. Omladini preti najveća opasnost od nedostatka vladanja nad samim sobom. Popustljivi roditelji ne uče svoju decu samoodricanju. Hrana koju iznose pred njih nadražuje želudac. Tako prouzrokovan nadražaj prenosi se na mozak, a posledica toga je rasplamsavanje strasti. Nemoguće je dovoljno naglasiti da sve što dospeva u želudac utiče ne samo na telo, već takođe i na um. Masna i nadražujuća hrana uzbuđuje krv, uzbuđuje živčani sistem i često otupljuje moralna shvatanja, opterećujući razum i savest čulnim pobudama. Teško je, i često gotovo nemoguće, da neumeren u ishrani pokaže strpljenje i vladanje nad samim sobom. Zato je deci, čiji su karakteri još neoblikovani, veoma važno davati zdravu hranu koja ne nadražuje. U svojoj ljubavi naš nebeski Otac poslao je svetlost zdravstvene reforme da nas sačuva od zala koja proizilaze iz neobuzdanog popuštanja apetitu.

»Ako dakle jedete, ako li pijete, ako li drugo što činite, sve na slavu Božju činite.« (1. Korinćanima 10,31) Da li to čine roditelji dok pripremaju hranu i kada pozivaju porodicu da učestvuje u obroku? Da li pred svoju decu postavljaju samo ono za što znaju da će im dati najbolju krv, ono što će održati telo u najmanje grozničavom stanju, i sto će uspostaviti najbolju vezu između života i zdravlja? Ili će im, bez obzira na buduće dobro svoje dece, davati nezdravu, nadražujuću hranu?

(1870) 2T, 365.

363. Čak i pobornici zdravstvene reforme mogu da pogreše u količini hrane. Oni mogu da neumereno jedu hranu zdravog kvaliteta. Neki u ovoj kući greše u kvalitetu. Oni nikada nisu zauzeli svoj stav prema pitanju zdravstvene reforme. Oni su izabrali da jedu i piju ono što im se sviđa i kada im se sviđa. Na taj način nanose štetu svom telu. Ne samo to, oni oštećuju svoje porodice time što na sto iznose hranu koja nadražuje, koja će pojačati životinjske strasti njihove dece, dovodeći ih do toga

da malo brinu za ono što je nebesko. Roditelji na taj način u svojoj deci jačaju životinjske, a smanjuju njihove duhovne sile. Kako će tešku kaznu morati da plate na kraju! I tada se oni čude što su im deca moralni slabići!

### **Iskvarenost među decom**

(1870) 2T, 359-362.

364. Živimo u doba iskvarenosti. Sotona u ovo vreme, izgleda da ima skoro potpuni nadzor nad umovima koji nisu sasvim posvećeni Bogu. Zbog toga na roditeljima i starateljima, koji treba da vaspitavaju decu, leži veoma velika odgovornost. Kakva je dužnost roditelja koji su preuzeli odgovornost time što su dali život deci? Da li da ih puste da se uzdignu kako mogu ili upravo kako ona to žele? Dopusnite mi da vam kažem da na roditeljima počiva teška odgovornost...

Kazala sam da su neki od vas sebični. Vi niste razumeli moju misao. Proučili ste koja hrana ima bolji ukus. Preovladali su ukus i zadovoljstvo, umesto Božje slave i želje za napretkom u božanskom životu i uzdizanju svetost u strahu Božjem. Savetovali ste se sa svojim zadovoljstvom, sa svojim apetitom, i dok ste to činili, sotona je dobio u vremenu i, kao što se to obično dešava, svaki put je osujetio vaše napore.

Neki od vas, očeva, odveli ste svoju decu lekaru da vidi šta je sa njima. Ja bih mogla da vam za dva minuta kažem šta im je bilo. Vaša deca su iskvarena. Sotona je preuzeo nadzor nad njima. On je došao pravo, pored vas, dok ste vi, koji ste im kao Bog, određeni da ih čuvate, bili spokojni, zaneseni, u snu. Bog vam je zapovedio da ih vaspitavate u strahu i znanju Gospodnjem. Međutim, sotona je prošao pravo pored vas i izatkao čvrste veze oko njih. I sada još uvek spavate. Neka se Nebo smiluje vama i vašoj deci, jer je svakome od vas potrebna Njegova milost.

### **Sve je moglo biti drukčije**

Da ste izgradili svoj stav u pogledu zdravstvene reforme; da ste dodali svojoj veri vrlinu, vrlini znanje, a znanju umerenost, sve je moglo biti drukčije. Međutim, bili ste delimično pokrenuti grehom i iskvarenošću koja postoji u vašim kućama...

Vi treba da poučavate svoju decu. Treba da ih učite kako da izbegnu poroke i iskvarenost ovoga veka. Umesto toga, mnogi brinu kako da se dobro nahrane. Vi iznosite na svoj sto maslac, jaja i meso i vaša deca to jedu. Ona se hrane namirnicama koje će probuditi njihove životinjske strasti, a zatim ćete doći na sastanak i moliti Boga da blagoslovi i spase vašu decu. Koliko visoko dopiru vaše molitve? Vi najpre treba da izvršite jedan posao. Kada ste učinili za svoju decu sve, što je Bog ostavio da učinite, tada sa poverenjem možete tražiti naročitu pomoć koju je Bog obećao da će vam dati.

Treba da proučavate umerenost u svemu. Morate da je proučavate u onome što jedete i pijete. Pa ipak kažete: »Nikoga se ne tiče šta jedem, ili šta pijem, ili šta iznosim na svoj sto.« Međutim, to se nekoga tiče, osim ako ne uzmete svoju decu i zaključate ih, ili ako ne odete u pustinju u kojoj nikom nećete biti teret i u kojoj vaša neposlušna i poročna deca neće kvariti društvo sa kojim se mešaju.

### **Učite decu kako da se odupiru iskušenjima**

C.T.B.H. 63.64. (1890) F.E. 152.153.

365. Postavite stražu nad apetitom; naučite svoju decu primerom kao i rečju da koriste

jednostavnu hranu. Zaposlite ih korisnim poslom, učite ih da budu marljiva, a ne samo zaposlena. Pokušajte da uzdignete njihovu moralnu osetljivost. Učite ih od najranijih godina njihovog detinjstva da Bog polaže pravo na njih. Kažite im da se na svakom koraku pokazuje moralna iskvarenost, i da je potrebno da dođu Isusu, da Mu se predaju telom i duhom, jer će samo u Njemu naći snagu da se odupru svakom iskušenju. Stalno im ističite da nisu stvorena samo da zadovolje sebe, već da budu Božja oruđa za izvršavanje plemenitih ciljeva. Učite ih da u iskušenjima koja ih vode na staze sebičnog popuštanja, onda kada sotona pokušava da zakloni Boga ispred njihovih očiju, pogledaju na Isusa moleći Ga: »Pomozi mi Gospode, da ne podlegnem!« Anđeli će se skupiti oko njih, odgovoriće na njihove molitve i povesti sigurnim stazama.

Hristos se molio za svoje učenike ne da budu uzeti iz ovoga sveta, nego da budu sačuvani od zla - da bi se mogli sačuvati od popuštanja iskušenjima koja će sretati na svakom koraku. Ovo je molitva koju treba da izgovara svaki otac i majka. Da li će oni tako moliti Boga za svoju decu, a u isto vreme dozvoliti im da postupaju kako se to njima sviđa? Da li će im maziti apetit, sve dotle, dok on ne postane gospodar i tek tada pokušati da obuzdaju svoju decu? Ne, umerenost i vladanje nad sobom treba da budu predmet poučavanja od same kolevke. Na majci, u velikoj meri, počiva odgovornost za ovaj posao. Između majke i njenog deteta postoji najnežnija zemaljska veza. Zbog ove jake i mnogo nežnije veze i jedinstva, na dete se mnogo lakše utiče majčinim nego očevim životom i primerom. Pa ipak, majčina odgovornost je teška i treba da bude stalno podržavana od oca.

*C.T.B.H. 79.80. (1890) F.E. 143.*

366. Majke, isplatiće vam se da iskoristite dragocene časove koje vam je Bog dao da oblikujete karakter svoje dece i da ih poučite da se strogo drže načela umerenosti u jelu i piću...

Sotona zna da ne može imati veliku moć nad umom, kada je apetit stavljen pod nadzor, a ne kao kada mu se popušta.

Zato on stalno radi pokušavajući da ljude navede na popuštanje. Pod uticajem nezdrave hrane, savest otupi, um se zamrača i tako smanji njegova mogućnost za primanje utisaka. Međutim, krivica prestupnika se ne smanjuje, zato što je savest povređivana sve dok nije postala neosetljiva.

*(1909) 9T, 160.161.*

367. Očevi i majke, stražite u molitvi. Strogo se čuvajte neumerenosti u svakom obliku. Učite svoju decu načelima prave zdravstvene reforme. Učite ih šta da izbegavaju da bi sačuvala zdravlje. Božji gnev je već počeo da se izliva na decu neposlušnosti. Kakav kriminal, kakvi gresi, kakvo bezakonje se otkriva na svakom koraku! Kao narod moramo da pokažemo veliku brigu u čuvanju svoje dece od moralno posrnutih drugova.

(Kuća na selu; njena veza sa ishranom i moralom - 711)

## ***XIV. PRIPREMANJE ZDRAVE HRANE***

### **Rđavo kuvanje je greh**

*MS. 95, 1901.*

368. Greh je iznositi na sto rđavo spremljenu hranu. Ono što uzimamo za jelo služi na dobro celom telu. Gospod želi da Njegov narod ceni potrebu pripremanja hrane na takav način da ne stvara kiselinu u želucu, što ima za posledicu rđavo raspoloženje. Imajmo na umu da u vekni dobrog hleba ima praktične vere.

### **Znanje kuvanja vredi deset talanata**

Neka se na kuvanje ne gleda kao na neku vrstu ropstva. Šta bi bilo od našeg sveta, ako bi svi koji su zaposleni kuvanjem napustili svoj posao, izgovarajući se da to nije dovoljno dostojanstveno? Kuvanje se može smatrati manje poželjnim poslom u odnosu na neke druge vrste poslova, ali u stvarnosti to je nauka koja po svojoj vrednosti stoji iznad svih drugih nauka. Tako Bog gleda na pripremanje zdrave hrane. On ceni one koji vrše vernu službu pripremajući zdravu, ukusnu hranu. Onaj ko poznaje veštinu zdravog pripremanja hrane i koji koristi ovo znanje, dostojan je većih pohvala nego oni koji su zaposleni bilo kojom drugom vrstom posla. Ovaj talanat treba izjednačiti po vrednosti sa deset talanata; jer njegova pravilna upotreba mnogo doprinosi održavanju zdravlja ljudskog tela. Pošto je tako nerazdvojno povezan sa životom i zdravljem, on je najdragoceniji od svih darova.

### **Poštovanje kuvarice**

*(1870) 2T, 370.*

369. Ja cenim svoju krojačicu, cenim svoju daktilografkinju; ali moja kuvarica, koja dobro zna kako da pripremi hranu, koja će održati život, hraniti mozak, kosti i mišiće, zauzima najvažnije mesto među pomoćnicima u mojoj porodici.

*(1890) C.T.B.H. 74.*

370. Neko ko se sprema da postane krojačica, slovoslagač, korektor, knjigovođa ili učitelj smatra sebe vrlo otmenim da bi se družio sa kuvaricom.

Ovakve misli zahvatile su gotovo sve društvene slojeve. To je dovelo do toga da kuvarica smatra da njeno zanimanje vrlo nisko stoji na lestvici društvenog života i da ona ne sme da očekuje ravnopravnost u porodici. Zašto ste onda iznenađeni kada inteligentna devojka traži neko drugo zaposlenje? Zašto se čudite što ima tako malo obrazovanih kuvarica? Pravo je čudo da postoji i toliko onih koje žele da prihvate takav način postupanja.

Kuvarica zauzima važno mesto u domaćinstvu. Ona priprema hranu koja će se preko želuca iskoristiti za održavanje mozga, kostiju i mišića. Zdravlje svih članova porodice zavisi u velikoj meri od njene veštine i inteligencije. Domaćim dužnostima nikada se neće obratiti pažnja koja im pripada, dok se onima koji ih verno izvršavaju ne oda dužno poštovanje.

(1873) 3T, 156-158.

371. Ima mnogo devojaka koje su se udale i stekle porodice, ali koje imaju vrlo malo praktičnog znanja o dužnostima koje poživaju na supruzi i majci. One umeju da čitaju umeju da sviraju na nekom muzičkom instrumentu; ali one ne znaju da kuvaju. One ne znaju da načine dobar hleb, koji je osnova zdravlja u porodici... Dobro kuvanje i iznošenje na sto zdrave hrane, ukusno pripremljene, zahteva inteligenciju i iskustvo. Osoba koja priprema hranu, koju treba da primi naš želudac i pretvori u krv koja će hraniti telo, zauzima najznačajniji i najuzvišeniji položaj. Položaj daktilografa, krojačice ili učiteljice muzike ne može se po značaju izjednačiti sa položajem kuvarice.

### **Dužnost je svake žene da postane vešta kuvarica**

(1870) 2T, 370.

372. Naše sestre često ne znaju da kuvaju. Takvima bih kazala: »Otišla bih najboljoj kuvarici koja se može naći u zemlji i ostala bih tamo, ako je potrebno, nedeljama, dok ne bih postala majstor u toj veštini - inteligentna, vešta kuvarica. To bih učinila čak i onda kada bih imala i 40 godina.« Vaša je dužnost da naučite da kuvate i vaša je dužnost da svoje kćeri naučite da kuvaju. Kada ih učite veštini kuvanja, vi oko njih podižete odbrambeni zid koji će ih sačuvati od nerazumnosti i poroka u što bi inače, u iskušenju, mogle da upadnu.

C.T.B.H. 49. (1890) C.H. 117.

373. Da bi naučile da kuvaju, žene treba da uče i onda strpljivo sprovode u delo ono što su naučile. Ljudi pate zato što ne žele da se potrude da to učine. Ja kažem takvima: »Vreme je da probudite svoje usnule snage i da se obavestite. Nemojte misliti da je izgubljeno vreme koje je posvećeno sticanju potpunog znanja i iskustva u pripremanju zdrave, ukusne hrane. Svejedno je koliko ste dugo sticali iskustvo u kuvanju, ako još uvek imate odgovornosti prema članovima porodice, vaša je dužnost da učite kako da se pravilno starate o njima.«

### **Neka ljudi i žene uče da kuvaju**

C.T.B.H. 56.57. (1890) C.H. 155.

374. Mnogi koji prihvataju zdravstvenu reformu žale se da im ona ne odgovara; posle sedenja za njihovim stolovima, došla sam do zaključka da zdravstvena reforma nije kriva, nego rđavo pripremljena hrana. Pozivam ljude i žene kojima je Bog dao mudrost: »Učite da kuvate.« Ne grešim kada kažem »ljudi«, jer je njima, kao i ženama, potrebno da upoznaju jednostavno, zdravo pripremanje hrane. Njihov posao često ih vodi tamo gde ne mogu da dobiju zdravu hranu. Oni su možda pozvani da ostanu danima, pa čak i sedmicama u porodicama koje nemaju nikakvog pojma u ovom smislu. Tada, ako imaju znanja, mogu ga dobro upotrebiti.

### **Proučavajte zdravstvene časopise**

Letter 135, 1902.

375. Oni koji ne znaju da higijenski kuvaju, treba da nauče da sastave zdrave namirnice velike hranljive vrednosti, i tako pripreme ukusna jela. Neka se oni koji žele da steknu znanja u ovoj oblasti pretplate na naše zdravstvene časopise. U njima će naći obaveštenja o ovom predmetu...

Bez neprekidnog usavršavanja pronalazačkih sposobnosti, niko ne može da se istakne i sprovede zdravo kuvanje. Oni čija su srca otvorena za utiske i predloge Velikog Učitelja, mnogo će naučiti i postati sposobni da uče i druge; jer će im On dati sposobnost i razumevanje.

### **Podsticanje razvoja pojedinačnih sposobnosti**

*(1902) 7T, 133.*

376. Gospodnji je plan da se u svakom mestu podstaknu ljudi i žene da razviju svoje talente pripremanjem zdrave hrane od prirodnih proizvoda iz svoga kraja. Ako gledaju na Boga, vežbajući svoju veštinu i oštroumnost pod vođstvom Njegovog Duha, naučiće kako da pripreme prirodne namirnice u zdravu hranu. Na taj način biće osposobljeni da uče siromašne kako da se snabdeju hranom, koja će zauzeti mesto mesne hrane. Oni kojima je na taj način pružena pomoć, mogu zauzvrat da poučavaju druge. Ovakav posao biće izvršen sa svetom revnošću i snagom. Da je to ranije učinjeno, danas bi bilo mnogo više ljudi u istini i mnogo više onih koji bi mogli da poučavaju. Naučimo šta je naša dužnost, i tada je obavljajmo. Mi ne treba da budemo zavisni i bespomoćni, očekujući da drugi izvrše posao koji je Bog nama poverio.

### **Poziv na škole kuvanja**

*MS 95, 1901.*

377. Škole kuvanja treba da budu povezane sa našim sanatorijumima i školama u kojima će se dobijati uputstva o zdravom pripremanju hrane. U svim našim školama treba da postoje obrazovane osobe, koje će poučavati đake, mladiće i devojke, veštini kuvanja. Žene naročito treba da uče da kuvaju.

*R.H. June 6. 1912.*

378. Velika usluga može se učiniti poučavanjem naroda kako da priprema zdravu hranu. Ova grana dela je isto tako važna kao i svaka druga grana koju treba prihvatiti. Treba osnovati više škola za kuvanje, a neke treba da rade od kuće do kuće, upućujući u veštinu pripremanja zdrave hrane.

(Vidi: »Škole kuvanja«, Odsek XXV)

### **Zdravstvena reforma i dobro kuvanje**

*C.T.B.H. 119. (1890) C.H. 450.451.*

379. Jedan od razloga obeshrabrenja mnogih u sprovođenju zdravstvene reforme je što nisu naučili da kuvaju, tako da zdrava, jednostavno pripremljena hrana zauzme mesto hrane na koju su bili naviknuti. Oni osećaju odvratnost prema rđavo pripremljenim jelima, a zatim ih čujemo kako pričaju da su pokušali sa zdravstvenom reformom, ali da ne mogu živeti na takav način. Mnogi pokušavaju da sprovedu oskudna uputstva o zdravstvenoj reformi, i obavljaju tako žalostan posao koji oštećuje varenje i obeshrabruje sve koji učine ovaj pokušaj. Vi tvrdite da sprovodite zdravstvenu reformu i zato treba da postanete dobre kuvarice i kuvari. Oni koji iskoriste prednosti pravilno vođenih škola za zdravo kuvanje, ostvariće velike koristi, kako u ličnoj praksi, tako i u poučavanju drugih.

## Promena i napuštanje mesne hrane

(1868) 2T, 63.

380. Mi vam savetujemo da promenite svoje životne navike; ali dok to činite, opominjemo vas da to mudro radite. Ja poznajem porodice koje su prešle sa mesne hrane na osiromašenu hranu. Njihova hrana je tako siromašno pripremljena da želudac oseća odvratnost prema njoj, i takvi su mi kazali da im zdravstvena reforma ne odgovara i da im se telesna snaga smanjila. To je jedan od razloga zašto neki nisu imali uspeha u svojim naporima da pojednostave ishranu. Oni su imali oskudnu hranu. Hrana je pripremana sa malo truda i ustaljenom jednoličnošću. Nije potrebno da za jedan obrok bude mnogo vrsta hrane, ali svi obroci ne smeju bez ikakve promene biti sastavljeni od iste vrste hrane. Hranu treba jednostavno pripremiti, ali tako ukusno da stvori želju za jelom. Vi treba da izostavite životinjsku mast iz svoje ishrane. Ona kvari svaku vrstu hrane koju pripremite. Hranite se obilno voćem i povrćem.

*Letter 60a, 1896.*

381. Pravilno pripremanje hrane je važno dostignuće. Dobro kuvanje je osnovni zahtev, naročito tamo gde meso nije postalo glavna namirnica. Nešto mora da zauzme mesto mesa, a ova zamena mesa mora da bude dobro pripremljena, tako da meso ne bude željena hrana.

*Letter 73a, 1896.*

382. Izričita je dužnost lekara da vaspitavaju, vaspitavaju, vaspitavaju, pisanjem i rečima, sve one na kojima počiva odgovornost pripremanja hrane za trpezu.

*Y.I. May 31, 1894.*

383. Potrebne su nam osobe koje žele da nauče zdravo kuvanje. Mnogi poznaju različite načine pripreme mesa i povrća ali oni, ipak, ne znaju kako da spremne jednostavna i ukusna jela.

(Neukusna jela - 324,327)

(Očigledna predavanja za vreme sastanka - 763)

(Potreba za zamenom mesa istaknuta 1884 - 720)

(Vešto korišćenje darova, pomoć zdravstvenoj reformi - 710)

(Taktičnost i razboritost potrebni u radu davanja uputstva za kuvanje bez mesa - 816)

## Rđavo kuvanje uzrok bolesti

(1890) C.T.B.H. 156-158.

384. Usled nedostatka znanja i umešnosti u kuvanju, mnoge supruge i majke stavljaju pred svoju porodicu rđavo pripremljenu hranu, koja stalno i sigurno oštećuje organe za varenje i stvara slab kvalitet krvi. Posledice toga su česti napadi zapaljivih oboljenja, a ponekad i smrt...

Mi možemo da imamo raznovrsnu, dobru, zdravu hranu pripremljenu na zdrav način i ukusnu svima. Znanje kuvanja ima životnu važnost. Rđavo kuvanje izaziva bolesti i rđavo raspoloženje; telo se poremeti i zbog toga se ne mogu uočiti nebeske vrednosti. U dobrom kuvanju ima više religije, nego što se to može zamisliti. Kada sam ponekad odlazila od kuće, znala sam da će mi hleb kao i većina druge hrane na stolu škoditi, ali morala sam da jedem da bih održala svoj život. U očima Neba greh je jesti takvu hranu.



**Prikladni nadgrobni natpis**

(1905) M.H. 302.303.

385. Oskudna, rđavo pripremljena hrana kvari krv slabljenjem organa koji stvaraju krv. To slabi telo i donosi bolesti sa onim što ih prati: nadraženim živcima i rđavom naravi. Žrtve lošeg kuvanja broje se na hiljade i desetine hiljada. Na mnogim grobovima moglo bi da piše: »Umro zbog rđavog kuvanja!« »Umro zbog zlostavljanja želuca!«

**Duše izgubljene zbog lošeg kuvanja** - Sveta je dužnost onih koji kuvaju da nauče da pripremaju zdravu hranu. Mnoge duše izgubljene su zbog rđavog kuvanja. Potrebno je mnogo brige i staranja da bi se načinio dobar hleb; ali u vekni dobrog hleba ima više religije nego što to mnogi misle. Ima malo stvarno dobrih kuvarica. Mlade žene misle da su kuvanje i druga vrsta domaćih poslova ropski poslovi, i zato mnoge devojke koje se udaju i preuzimaju brigu o porodici imaju malo pojma o dužnostima koje počivaju na suprugu i majci.

**Nije niža nauka** - Kuvanje nije niža nauka već jedna od najosnovnijih u praktičnom životu. To je nauka koju treba da savladaju sve žene i koju treba tako iznositi da donese korist siromašnijim slojevima. Pravljenje ukusne, a istovremeno i jednostavne hrane velike hranljive vrednosti, zahteva veštinu. Međutim, to se može ostvariti. Kuvarice treba da znaju kako da pripreme jednostavnu hranu na jednostavan i zdrav način, tako da u svojoj jednostavnosti bude mnogo ukusnija, i mnogo zdravija.

Svaka žena koja se nalazi na čelu porodice, a još ne poznaje veštinu zdravog kuvanja, treba da se odluči da uči ono što je tako bitno za dobro njenog doma. U mnogim mestima škole zdravog kuvanja pružaju priliku za učenje u ovom pravcu. Ona koja ne može da iskoristi ove prednosti, treba da uči od neke dobre kuvarice i istraje u svojim naporima da napreduje, sve dok ne postane majstor kuvarске veštine. (Kuvanje je najdragocenija veština zato što je tako tesno povezano sa životom - 817)

**Proučavajte štednju**

MS 3, 1897.

386. U svakoj oblasti kuvanja pitanje koje treba razmatrati je: Kako pripremiti hranu na najprirodniji i najjeftiniji način? Takođe se treba brižljivo starati da se ostaci hrane sa stola ne bace. Pronađite način da ovi ostaci hrane ne propadnu. Ova veština, štednja i razmišljanje predstavljaju bogatstvo. Za toplije dane pripremite manje hrane. Upotrebite više suvih materija. Ima mnogo siromašnih porodica kojima, iako jedva imaju dovoljno za hranu, često treba ukazati zbog čega su siromašne; postoji toliko mnogo sitnih stvari koje se bacaju.

**Životi žrtvovani pomodnim shvatanjima**

(1890) C.T.B.H. 73.

387. Za mnoge je najvažniji cilj u životu - cilj koji opravdava svaki trud - živeti po poslednjoj modi. Vaspitanje, zdravlje i udobnost žrtvuju se na oltaru mode. Čak i prilikom postavljanja stola moda i raskoš vrše svoj štetan uticaj. Zdravo pripremanje hrane postaje predmet koji ima drugorazredni značaj. Služenje mnoštva različitih jela oduzima vreme i novac i predstavlja zamoran posao, kojim se ne ostvaruje nikakvo dobro. Sve može da bude moderno, da ima pola tuceta jela za

jedan obrok, ali ovaj običaj šteti zdravlju. To je moda koju pametni ljudi i žene treba da osude kako pravilom tako i primerom. Imajte malo obzira prema životu kuvarice. »Nije li život pretežniji od hrane, i telo od odela?« (Matej 6,25)

U ovim danima domaće dužnosti oduzimaju gotovo sve vreme domaćici. Koliko bi zdravlje domaćih bilo bolje, kada bi pripremanje obroka bilo mnogo jednostavnije. Hiljade života svake godine žrtvuje se na ovom oltaru - života koji bi mogli biti produženi da nije postao ovaj beskonačni niz izmišljenih dužnosti. Mnoge majke odlaze u grob, a mogle su da žive i budu na blagoslov domu, Crkvi i svetu, samo da su njihove navike bile jednostavne.

(Štete od sistema jelovnika - 218)

### **Važan je izbor i priprema hrane**

*Letter 72, 1896.*

388. Mnogo kuvanja uopšte nije potrebno. Ne treba upotrebljavati nikakvu kvalitetno i količinski siromašnu hranu.

*(1870) 2T, 367.*

389. Hrana treba da bude spremljena brižljivo, da je neizopačeni apetit prihvati. Pošto načelno odbacujemo upotrebu mesa, maslaca, pašteta od seckanog mesa, začina, životinjske masti i onoga što nadražuje želudac i razara zdravlje, nikada ne treba da pomislimo da ono što jedemo ima mali značaj.

*(1905) M.H. 300.*

390. Pogrešno je jesti samo da se udovolji apetitu, ali prema kvalitetu hrane ili načinu pripremanja, ne sme se ispoljiti nikakva ravnodušnost. Ako hrana ne prija, telo se neće dobro hraniti. Hranu treba brižljivo birati i pripremiti je umešno i mudro.

### **Jednoličan doručak**

*Letter 19 c, 1892.*

391. Za kuvaricu bih platila više nego za bilo koji drugi deo svog posla... Ako ta osoba nije sposobna i nije vična kuvanju, videćete, kao što smo to mi iskusili, jednoličan doručak - kašu, kako se to zove, mi je nazivamo kačamakom, pekarski hleb, neku vrstu sosa; i to je sve, sa dodatkom od malo mleka. Tada oni koji se tako mesecima hrane, znajući šta će se za svaki obrok izneti pred njih, počinju da se plaše časa, koji bi trebalo da bude privlačan za njih, kao najstrašnjeg dela dana. Pretpostavljam da nećete razumeti sve ovo dok sami ne iskusite. Međutim, ja sam stvarno zaprepašćena ovom pojavom. Kad bih trebalo da biram osobu za to mesto, kazala bih: »Dajte mi iskusnu kuvaricu, koja ima pronalazačke sposobnosti, da pripremi zdrava, jednostavna jela koja neće biti bljutava.«

### **Proučavanje i sprovođenje u delo**

*(1868) 1T, 681-685.*

392. Mnogi ne smatraju da je to (kuvanje) dužnost, pa se otuda i ne trude da pravilno pripreme

hranu. Ovo se može učiniti na jednostavan, zdrav i lak način - izostavljanjem životinjske masti, maslaca ili mesa. Veština mora da se sjedini s jednostavnošću. Žene treba da čitaju i strpljivo sprovode u delo ono što su pročitale, da bi to bilo ostvareno. Mnoge pate zato što ne žele da se potrudu da tako čine. Ja takvima kažem: »Vreme je da probudite svoje usnule snage i da proučavate. Naučite kako treba jednostavno kuvati, a ipak, tako da bude obezbeđena najukusnija i najzdravija hrana.«

Pošto je pogrešno kuvati samo zato da to odgovara apetitu ili da zadovolji ukus, niko ne sme da prihvati misao da je oskudna ishrana pravilna. Mnogi su onesposobljeni bolešću i njima je potrebna jaka, dobro spremljena i bogata hrana...

**Važna grana vaspitanja** - Verska je dužnost onih koji kuvaju da nauče da pripremaju raznovrsnu i zdravu hranu, tako da se sa uživanjem može jesti. Majke treba da uče svoju decu da kuvaju. Koja grana obrazovanja mlade devojke može da bude tako značajna kao ova? Uzimanje hrane ima veze sa životom. Nedovoljna, osiromašena, rđavo pripremljena hrana stalno kvari krv i slabi organe koji stvaraju krv. Veštinu kuvanja treba smatrati jednom od najvažnijih grana obrazovanja. Međutim, ima malo dobrih kuvarica. Mlade devojke smatraju da postati kuvarica, znači poniziti se do zvanja sluge. To nije tako. Njihovo gledište koje se odnosi na ovaj predmet nije ispravno. Znanje koje omogućava pripremu zdrave hrane, naročito hleba, nije beznačajna nauka...

Majke zanemaruju ovu granu obrazovanja svojih kćeri. One preuzimaju na sebe teret briga i rada i brzo se iscrpljuju, da kćeri budu pošteđene, koje za svoje zadovoljstvo čine posete, kukičaju ili uče. To je pogrešna ljubav, to je pogrešna ljubaznost. Majka nanosi štetu svom detetu, koja često traje celog života. U vreme u kome treba da ponese neki životni teret, ona za to nije sposobna. Takva osoba ne želi da preuzme na sebe brigu i teret. One izbegavaju terete, ne prihvataju odgovornosti, dok majka ostaje pritisnuta teretom briga, kao kola pod teretom snopova. To ne znači da je kći neljubazna, već bezbrižna i nepažljiva. Kada bi bila u stanju da primeti umoran izgled i zapazi izraz muke na majčinom licu, tražila bi da i ona učini svoj deo, da ponese teži deo tereta i odmeni majku, koja mora da se oslobodi brige, jer će u protivnom stići do postelje patnji, a možda i smrti.

Zašto su majke tako slepe i nemarne u vaspitavanju svojih kćeri? Bila sam ožalošćena kada sam, posećujući razne porodice, videla kako majka nosi težak teret, dok kćer koja je mnogo obećavala i posedovala puno zdravlja i snage, nije osećala nikakvu brigu, nikakav teret. U vreme velike posete, kad su porodice bile opterećene gostima, videla sam majku kako nosi teret, brinući za sve, dok su kćeri sedele i ćaskale u društvu sa svojim mladim prijateljicama. Ovo mi je izgledalo tako pogrešno, da sam se jedva mogla uzdržati da ne kažem nepromišljenoj omladini da pode na posao. Oslobodite svoju umornu majku. Dovedite je do sedišta u salonu i naterajte da se odmori i uživa u društvu svojih prijatelja.

Međutim, u svemu ovome ne treba grditi samo kćeri. Majka takođe greši. Ona svoje kćeri nije strpljivo učila kuvanju. Ona zna da njima nedostaje znanje kuvanja i zato nema odmora u radu. Ona mora da obrati pažnju na sve što zahteva brigu, staranje i obzir. Mlade devojke treba temeljito poučavati kuvanju. Ma kakve bile njihove životne okolnosti, ovo je znanje koje se može praktično upotrebiti. To je grana obrazovanja koja ima najneposredniji uticaj na ljudski život, naročito na život onih koji su nam najdraži.

Mnoga žena i majka, koja nije imala pravo obrazovanje i kojoj je nedostajala umešnost u kuvanju, iz dana u dan, iznosi pred svoju porodicu rđavo pripremljenu hranu, koja stalno i sigurno upropašćuje probavne organe, stvarajući krv slabog kvaliteta i često dovodeći do akutnih napada zapaljivih oboljenja koja izazivaju preranu smrt...

**Ohrabrite one koji uče** - Verska je dužnost svake hrišćanke, devojke i žene, da odmah nauči da umesi dobar, sladak i lak hleb od crnog, neprosejanog brašna. Majke treba svoje kćeri da uvedu u kuhinju, još dok su sasvim mlade i da ih uče veštini kuvanja. Majka ne može da očekuje od svojih kćeri poznavanje tajne vođenja domaćinstva, ako ih nije vaspitavala. Ona treba da ih uči strpljivo, sa ljubavlju, čineći posao prijatnim koliko god to može, svojim veselim izgledom i ohrabrujućim rečima odobravanja. Ako jedanput pogreše, dva ili tri puta, nemojte ih kuditi. Sam neuspeh već čini svoje i navodi ih da kažu: »Ne vredi ništa, ja to ne mogu.« To nije vreme za ukoravanje. Volja postepeno slabi. U tom trenutku potreban je podstrek, ohrabrenje, radosne reči pune nade kao: »Ništa ne mari što si pogrešila. Ti si samo učenica i očekujem da ćeš napraviti greške. Pokušaj ponovo! Misli na ono što radiš. Budi pažljiva i sigurno ćeš uspeti.«

Mnoge majke ne shvataju značaj ove vrste znanja i više vole da sve same urade nego da imaju muku i brigu poučavajući svoju decu i podnoseći njihove greške za vreme učenja. Kada njihove kćerke u svojim naporima naprave neku grešku, one ih teraju rečima: »Ništa ne vredi, ti to ne možeš da uradiš. Ti me zbunjuješ i stvaraš mi više teškoća nego što mi pomažeš.«

Na taj način budu odbačeni prvi napori učenica i prvi neuspeh tako ohladi njihovo zanimanje i žar za znanjem da se plaše svakog novog pokušaja. Zato će uvek radije predložiti da šiju, pletu, sprema kuću ili rade nešto drugo, samo da ne kuvaju. To je velika greška majke. Devojke treba strpljivo poučavati da na delu mogu steći iskustvo, koje će otkloniti zbunjenost i nespretne pokrete neiskusnog radnika.

### **Pouke iz kuvanja mnogo važnije od muzike**

*MS 95, 1901.*

393. Neki su pozvani da obavljaju, kako se na to gleda, niže službe - možda da kuvaju. Međutim, nauka o kuvanju nije beznačajna. Zналаčko pripremanje hrane jedna je od najbitnijih veština i stoji iznad učenja muzike ili veštine krojenja i šivenja. Ovim ne mislim da potcenim učenje muzike ili šivenja, jer je i to važno. Međutim, ipak je najvažnija veština pripremanja zdrave i ukusne hrane. Ovu veštinu treba smatrati dragocenijom od svih veština, zato što je tako usko povezana sa životom. Njoj treba posvetiti više pažnje, jer da bi moglo da stvara dobru krv, telo traži dobru hranu. Medicinsko-misionarski rad dobrog kuvanja je temelj onoga što ljude održava u zdravlju.

Neukusnim pripremanjem hrane od zdravstvene reforme često se načini zdravstvena nedoslednost. Nedostatak znanja o zdravom kuvanju treba otkloniti da bi zdravstvena reforma imala uspeha.

Malo je dobrih kuvarica. Mnogim, mnogim majkama potrebne su pouke iz kuvanja, da bi pred porodicu mogle izneti dobro pripremljenu i lepo posluženu hranu.

Pre nego što počnu da uče harmonijum ili klavir, deca treba da dobiju pouke iz kuvanja. Učenje kuvanja ne treba da isključi muziku, ali učenje muzike ima manju važnost od učenja pripremanja zdrave i ukusne hrane.

*(1870) 2T, 538.539.*

394. Vaše kćeri mogu da vole muziku i to je sasvim dobro; to može da doprinese sreći porodice, ali znanje muzike bez znanja kuvanja ne vredi mnogo. Kada vaše kćeri budu imale svoje porodice, poznavanje muzike i ručnog rada neće postaviti sto dobro pripremljenim i ukusnim obedom, koji ih neće postideti pred najuglednijim prijateljima. Majke, vaš posao je sveti posao. Neka vam Bog

pomogne da ga preuzmete na sebe. Imajući pred očima Božju slavu, radite ozbiljno, strpljivo i sa ljubavlju za sadašnje i buduće dobro svoje dece.

(Neredovno jedenje i brzi obroci kada je porodica sama - 284)

### **Naučite tajne kuvanja**

(1870) 2T, 537.538.

395. Nemojte zanemariti da učite svoju decu veštini kuvanja. Ako tako radite, usadićete im načela koja moraju da prime u svom hrišćanskom vaspitanju. Davanjem pouka iz fiziologije i učeći svoju decu da jednostavno kuvaju, a ipak vešto, postavljate temelj najkorisnijoj grani vaspitanja. Za pravljenje dobrog, lakog hleba potrebna je veština. U dobrom kuvanju ima vere, a ja sumnjam u veru ljudi koji su neuki i nemarni prema učenju kuvanja...

Rđavo kuvanje polako troši životne snage hiljada ljudi. Opasno je po zdravlje i život jesti za pojedinim trpezama težak, kiseli hleb i drugu hranu, koja je pripremljena da se upotrebi sa njim. Majke, umesto da težite da svojim kćerima date muzičko obrazovanje, naučite ih ovim korisnim veštinama koje su u čvrstoj vezi sa životom i zdravljem. Naučite ih svim tajnama kuvanja. Pokažite im da je to deo njihovog obrazovanja i da je to važno za njih koje žele da postanu prave hrišćanke. Ako hrana nije pripremljena zdravo i ukusno, ona ne može da se pretvori u dobru krv koja može da nadoknadi potrošene materije.

(Pokušaj da šećer nadoknadi i zameni dobro kuvanje - 527)

(Uticaj jela na načela umerenosti – 351,354)

(Ako je varenje opterećeno, potrebno je istraživanje - 445)

(Manje kuvanja, više prirodnih jela – 166,546)

## ***XV. ZDRAVA HRANA I HIGIJENSKI RESTORANI***

### **Od nebeskog Darodavca**

*(1902) 7T, 114.*

396. Iz izveštaja o Gospodnjem čudu kojim je obezbedio vino učesnicima na svadbenoj svečanosti i nahranio mnoštvo, možemo da izvučemo vrlo značajnu pouku. Snabdevanje zdravom hranom je jedno od Gospodnjih sredstava za udovoljavanje potrebama. Nebeski Darodavac svake hrane neće ostaviti svoj narod u neznanju kada je u pitanju pripremanje najbolje hrane za sva vremena i sve prilike.

### **Da bude kao mana**

*(1902) 7T, 124.126.*

397. U toku prošle noći otkrivene su mi mnoge istine. Proizvodnja i prodaja zdrave hrane zahtevaće brižljivo razmatranje praćeno molitvom.

Postoje mnogi umovi na mnogim mestima kojima će Bog sigurno dati mudrosti u radu na pripremanju zdrave i ukusne hrane, pod uslovom da pravilno iskoriste ovo znanje. Životinje postaju sve bolesnije i bolesnije i neće dugo potrajati i mnogi će, pored adventista sedmoga dana, napustiti mesnu hranu. Zdravu hranu, koja održava život, treba tako spremi da ljudi i žene neće imati potrebe da jedu meso.

Gospod će u svim delovima sveta poučiti mnoge da kombinuju voće, žitarice i povrće, da to bude hrana koja će održavati život, a neće donositi bolest. Oni koji nikada nisu videli recepte za pravljenje zdrave hrane, koja je sada na tržištu, radiće razumno, vršeći oglede sa prehrambenim proizvodima zemlje, dobijajući svetlost za korišćenje ovih proizvoda. Gospod će im pokazati šta da rade.

Onaj koji veštinom i razumevanjem daruje svoj narod u jednom delu sveta, daće veštinu u razumevanje svom narodu u drugim delovima sveta. Njegov je plan da prehrambena bogatstva u svakoj zemlji budu tako pripremljena da se mogu koristiti, ako odgovaraju, i u drugim zemljama. Kao što je Bog dao manu sa Neba da održi u životu decu Izrailjevu, tako će sada svome narodu u raznim krajevima sveta dati veštinu i mudrost da raspoložive proizvode upotrebe za pripremanje hrane koja će zameniti meso.

*Letter 25, 1902.*

398. Isti Bog koji je Izrailjevoj deci davao manu s Neba, živi i vlada. On će dati veštine i razumevanja u pripremanju zdrave hrane. On će voditi svoj narod u pripremanju zdrave hrane. On želi da ih osposobi da vide šta mogu učiniti za pripremu takve hrane ne samo za svoje porodice, što je njihova prva dužnost, nego da pomognu i siromašnima. Oni treba da pokažu velikodušnost kao i Hristos, shvatajući da predstavljaju Boga i da je sve što imaju Njegov dar.

## Znanje - Božji dar

MS 96, 1905.

399. Gospod je svom narodu dao znanje o zdravstvenoj reformi. To je glavni deo obrazovanja koje treba da daju naše škole. Istina se iznosi u novim mestima, i zato je potrebno davati pouke o dobrom i pravilnom kuvanju. Poučite ljude kako mogu da žive bez upotrebe mesne hrane. Učite ih jednostavnosti življenja.

Gospod je radio i još uvek radi omogućavajući ljudima da od voća i žitarica pripremaju takvu hranu koja će biti jednostavnija i jeftinija od mnoge hrane, koja se sada može dobiti. Mnogi ne mogu da dođu do ove skupo pripremljene hrane, pa ipak nemaju potrebe da žive na slaboj hrani. Isti Bog koji je hlebom sa Neba nahranio hiljade u pustinji, daće svom današnjem narodu umešnost da jednostavno pripremi hranu.

MS 156, 1901.

400. Kada vest dopre do onih koji nisu čuli istinu za ovo vreme, oni će uvideti da u njihovoj ishrani treba da dođe do velike reforme. Oni će shvatiti da treba odbaciti mesnu hranu, zato što ona stvara želju za žestokim pićima i čini telo podložnim bolestima. Upotreba mesa slabi telesne, umne i moralne snage. Čovek je sazdan od onoga što jede. Neobuzdane strasti gospodare zbog upotrebe mesa, duvana i alkoholnih pića. Gospod će dati mudrost svom narodu da, od onoga što zemlja daje, pripremi hranu koja će zameniti mesnu hranu. Jednostavne kombinacije oraha<sup>1</sup>, žitarica i voća, načinjene ukusno i vešto, same će se preporučivati nevernima. Međutim, u nekim kombinacijama obično se upotrebljava previše oraha.

## Jednostavno, lako pripremljeno, zdravo

MS 78, 1902.

401. Svojoj braći i sestrama moram da dam uputstvo koje mi je Bog dao o zdravoj hrani. Mnogi smatraju zdravu ishranu čovekovim izumom, međutim, ona potiče od Boga kao blagoslov Njegovom narodu. Delo proizvodnje zdrave hrane je Božja svojina i ona ne sme da se pretvori u finansijsku špekulaciju za ličnu dobit. Svetlost koju je Bog dao i kojom će nastaviti da rasvetljava pitanje ishrane, treba da postane Njegovom današnjem narodu ono što je bila mana deci Izrailjevoj. Mana je padala s Neba i narodu je rečeno daje sakuplja i pripremi zajelo. Tako će u različitim zemljama sveta, Božji narod dobiti svetlost i pripremaće zdravu hranu koja odgovara ovim zemljama.

Vernici svake crkve treba da gaje taktičnost i razumnost koju će im Bog dati. Gospod može da da veštine i razumevanja svima onima koji žele da iskoriste svoje sposobnosti u težnji da nauče kako da sastavljaju proizvode zemlje tako da naprave jednostavna, lako pripremljena i zdrava jela koja će zauzeti mesto mesa, tako da niko nema izgovora za jedenje mesa.

Oni koji su dobili znanje za pripremanje takve hrane, treba nesebično da ga koriste. Oni treba da pomognu svojoj siromašnoj braći i sestrama. Oni treba da budu proizvođači kao i potrošači.

Bog želi da se zdrava hrana proizvodi na mnogo mesta. Oni koji prime istinu treba da uče kako da pripreme ovu jednostavnu hranu. Božji plan nije da siromašni pate usled nedostatka životnih potreba. Bog poziva svoje sledbenike u raznim zemljama da od Njega traže mudrost i da pravilno

---

<sup>1</sup> Vidi: Objašnjenja, T.3.

upotrebe tu mudrost koju im On daje. Mi ne treba da zastanemo u beznađu i obeshrabrenju. Mi treba da učinimo sve što možemo da bismo prosvetlili druge.

### **Jednostavnije i jeftinije**

*(1902) 7T, 127.128.*

402. Kvalitet zdrave hrane koja izlazi iz naših fabrika, mogao bi u mnogo čemu da se poboljša. Gospod će poučiti svoje sluge kako da pripremaju hranu, koja će biti jednostavnija i jeftinija. Ima mnogo onih koje On želi da pouči u ovoj delatnosti, ako žele da idu prema Njegovim savetima i u skladu sa svojom braćom.

*MS 75, 1906.*

403. Poslušajte sa hranom koja je mnogo jeftinija i koja će, pripremljena na zdrav način, odgovarati svakoj nameni... Trudite se da proizvedete jeftinije proizvode od žitarica i voća. Bog nam je sve ovo dragovoljno dao da udovolji našim potrebama. Zdravlje se ne osigurava upotrebom skupo pripremljenih jela. Mi možemo da imamo isto tako dobro zdravlje i kada se hranimo jednostavno pripremljenim jelom od voća, žitarica i povrća.

*(1902) 7T, 125.126.*

404. Naša mudrost je u pripremanju jednostavnog, jeftinog i zdravog jela. Mnogi među nama su siromašni i zato treba obezbediti zdravu hranu nabavljenu po ceni koju oni mogu da plate. Božji plan je da se najsiromašniji ljudi u svakom mestu snabdeju jeftinom i zdravom hranom. U mnogim mestima treba osnovati fabrike za proizvodnju ovakve hrane. Ono što donosi blagoslov delu u jednom mestu, biće blagoslov i u drugom mestu u kome je mnogo teže zaraditi novac.

Bog radi za svoj narod. On ne želi da narod bude bez sredstava. On ga vraća ishrani koja je prvobitno data čoveku. Njegova ishrana treba da se sastoji od hrane koja je sastavljena od namirnica koje je On dao. Materijal koji se uglavnom upotrebljava za ovu hranu, treba da bude voće, žitarice i orasi, ali treba upotrebiti i razno korenje.

### **Nedostatak hrane zahteva njeno pojednostavljivanje**

*MS 14, 1901.*

405. Pitanje ishrane još nije potpuno rešeno. Još uvek treba mnogo naučiti u ovoj grani. Gospod želi da um Njegovog naroda u celom svetu bude u takvom stanju da uspešno primi sve Njegove savete za sastavljanje pojedinih namirnica u proizvodnji hrane, koje će biti potrebne, ali se još ne proizvode.

Pošto će se u svetu glad, nestašica i nevolja sve više povećavati, proizvodnja zdrave hrane u velikoj meri će se pojednostaviti. Zaposleni u ovom poslu treba stalno da uče od velikog Učitelja, koji voli svoj narod i koji njihovo dobro ima stalno pred očima.

(Zdrava hrana zamena za meso, mleko i maslac - 583)



## Hristove pouke o štednji

*Letter 27, 1902.*

406. U ovom poslu ima mnogo onoga što treba rešiti. Sa zdravim proizvodima zemlje treba vršiti ogleda u nameri da se stvori zdrava i jevtina hrana.

Posao sa hranom treba da postane predmet ozbiljne molitve. Neka ljudi traže od Boga mudrost za pripremanje zdrave hrane. Onaj koji je nahranio pet hiljada sa pet hlebova i dve male ribe, udovoljiće i danas potrebama svoje dece. Čineći ovo divno čudo, Hristos je dao pouku o štednji. Kada je mnoštvo utolilo glad, rekao je: »Skupite komade što pretekoše da ništa ne propadne.« (Jovan 6,12) »I nakupiše komada što preteče dvanaest kotarica punih.« (Matej 14,20)

## Hrana od domaćih proizvoda iz raznih zemalja

*MS 40, 1902.*

407. Mnogima u raznim mestima, Bog će dati mudrost da pripreme zdravu hranu. On može da postavi sto u pustinji. Zdravu hranu treba da pripremaju i naše crkve, koje se trude da sprovedu u delo načela zdravstvene reforme. Ali čim to budu učinili, neki će reći da crkve krnje njihova prava. Međutim, ko je njima dao mudrost da pripreme ova jela? - Nebeski Bog. Taj isti Bog daće mudrost svom narodu u raznim zemljama da za pripremanje zdrave hrane koristi proizvode tih zemalja. Na jednostavan, jevtin način Božji narod treba da vrši ogleda sa voćem, žitaricama i korenjem u zemljama u kojima živi. U raznim zemljama treba proizvoditi jevtinu, zdravu hranu za dobro siromašnih i za dobro porodica iz Božjega naroda.

Vest koju mi je Bog dao kaže da Njegov narod u stranim zemljama u svom snabdevanju zdravom hranom ne treba da zavisi od uvoza hrane iz Amerike. Transport i carina čine da cena ove hrane postane toliko visoka da siromašni, koji su u Božjim očima isto tako dragoceni kao i bogati, ne mogu od nje imati nikakve koristi.

Zdrava hrana je Božji proizvod i On će učiti svoj narod u misionarskim poljima da tako sastavi proizvode zemlje da obezbedi jednostavnu, jevtinu i zdravu hranu. Ako budu tražili mudrost od Boga, On će ih učiti kako da planiraju i pronađu najbolji način za korišćenje ovih proizvoda. Dobila sam nalog da kažem: »Nemoj im zabraniti!«

## Zdrava hrana treba da omogući razvoj i napredak zdravstvene reforme

*Letter 98, 1901.*

408. U polju, u kome radiš, može mnogo da se nauči o pripremanju zdrave hrane. Treba pripremati savršeno zdravu, a ipak jevtinu hranu. Siromašnima treba propovedati jevanđelje o zdravlju. U proizvodnji ove hrane otvoriće se putevi da oni koji prihvate istinu i izgube svoj posao, mogu da zarade za svoj život. Proizvode koje Bog daje treba pretvoriti u zdravu hranu, koju ljudi mogu sami da pripreme. Tada možemo uspešno iznositi načela zdravstvene reforme, a oni koji čuju biće ubeđeni u njihovu doslednost i prihvaćiću ih. Ali sve dotle dok ne možemo dati ukusnu, hranljivu i u skladu sa zdravstvenom reformom, a ipak jevtinu hranu, mi nemamo pravo da iznosimo najnaprednije faze zdravstvene reforme u ishrani.

(Podsticaj razvoja pojedinačnih talenata - 376)

(1902) 75, 132.

409. Gde god se propoveda istina, treba davati uputstva za pripremanje zdrave hrane. Bog želi da se ljudi na svakom mestu poučavaju mudrom korišćenju proizvoda koji se lako mogu dobiti. Vešti učitelji treba da pokažu narodu kako će najbolje koristiti proizvode, koji mogu da se gaje ili nabave u tom delu zemlje. Na taj način siromašni, kao i oni koji žive pod boljim uslovima, mogu da nauče da žive zdravim načinom života.

### Orah<sup>2</sup> kao sastavni deo ishrane treba umereno koristiti

Letter 188, 1901.

410. Gospod želi da ljudi u svim delovima sveta mudro koriste proizvode zemlje na svakom mestu. Proizvode iz svakog kraja treba proučiti i brižljivo ispitati da se vidi da li mogu da se upotrebe tako da se uprošti proizvodnja hrane, smanje njeni troškovi i troškovi prevoza. Neka svi učine najbolje što mogu, da pod Gospodnjim nadzorom to i ostvare. Ima mnogo skupih namirnica koje ljudski genije može da kombinuje; pa ipak stvarne potrebe ne zahtevaju primenu najskupljeg načina pripremanja.

Pre tri godine dobila sam pismo koje je glasilo: »Ne mogu da jedem hranu sa orasima; moj stomak to ne može da svari.« Tada su mi pokazani neki recepti. Jedan je preporučivao i druge sastojke u sastavu sa orasima, koji bi se slagali sa njima i tako smanjili njihovu razmeru. Jedna desetina do jedne šestine oraaha biće dovoljno, u skladu sa kombinacijama. Mi smo to uspešno oprobali.

(Vidi: Orasi i hrana od oraaha - u Odseku XXII)

**Sladak keks** - Spomenuto je još nešto. Bilo je reči o slatkome keksu ili biskvitu. Njih pripremaju zato što ih neko voli, i tada stignu do mnogih koji ne bi trebalo da ih jedu. Treba izvršiti mnoga poboljšanja i Bog će raditi sa svima koji žele da rade s Njim.

(Vidi: Sladak hleb, kolači, keks - 507,508)

(Neki takozvani »zdravi slatkiši« su štetni - 530)

(1902) 7T, 126.

411. Oni koji pripremaju recepte za naše zdravstvene časopise treba da obrate veliku pažnju. Neka naročito spremljena hrana, koja se sada priprema, može da se poboljša i naši planovi za njenu upotrebu treba da se izmene. Neki su u pripremanju hrane neograničeno upotrebljavali orahe. Mnogi su mi pisali: »Ja ne mogu da upotrebljavam hranu od oraaha; šta da upotrebljavam umesto mesa?« Jedne noći činilo mi se kao da stojim pred jednom grupom ljudi i da im govorim o tome kako u pripremanju hrane preobilno upotrebljavaju orahe; da organizam ne može da ih svari kada su upotrebljeni prema nekim receptima, a ako se upotrebljavaju mnogo umerenije, rezultati će biti mnogo bolji.

### Služba higijenskih restorana za vreme sastanaka pod šatorima

(1902) 7T, 41.

412. Na našim sastancima pod šatorima treba izvršiti pripreme da siromašni mogu dobiti što jevtiniju, zdravu, dobro pripremljenu hranu. Takođe treba da postoji restoran u kome će se

<sup>2</sup> Vidi: Objašnjenja, T.3.

pripremati i služiti zdrava i privlačna jela. To će vaspitno delovati na mnoge koji nisu naše vere. Neka se na sastancima pod šatorima na ovu granu dela ne gleda kao na nešto odvojeno od ostalih grana. Svaka grana Božjeg dela usko je povezana sa svakom drugom i sve one treba skladno da napreduju.

*MS 79, 1900.*

413. Zainteresovani radnici u našim gradovima prihvaćiće se raznih grana misionarskog rada. Biće osnovani higijenski restorani<sup>3</sup>. Međutim, sa koliko pažnje mora da se izvrši ovaj posao! Oni koji rade u ovim restoranima treba stalno da vrše oglede da bi mogli da nauče da pripremaju ukusnu i zdravu hranu. Svaki higijenski restoran treba da bude škola za radnike koji su pozvani sa njim. U gradovima ova grana dela može da se razvije na mnogo široj osnovi nego u malim mestima. Međutim, u svakom mestu u kome se nalazi crkva i crkvena škola, treba davati pouke o pripremanju jednostavne, zdrave hrane koju će koristiti oni koji žele da žive u skladu sa načelima zdravstvene reforme. U svim našim misionarskim poljima može se izvršiti sličan posao.

### **Naši restorani treba da se zalažu za načela**

*Letter 201, 1902.*

414. Potrebno je da se stalno čuvate od uvođenja novina, koje naizgled nisu štetne, ali ipak, doprinese žrtvovanju načela, a što ne sme da se podrži i pojavi u našem radu sa restoranima... Mi ne možemo da očekujemo da će oni koji su celog života popuštali apetitu, moći odmah naučiti kako da pripreme hranu koja će biti zdrava, jednostavna i ukusna. To je nauka koju svaki sanatorijum i zdravstveni restoran treba da uči...

Ako se u našim restoranima i smanji broj potrošača zato što se ne udaljujemo od pravih načela neka se i smanji. Mi se moramo držati puta Gospodnjega i u dobru i u zlu.

Iznosim vam ovo u svojim pismima da vam pomognem da prionete za ono što je pravo i odbacite ono što ne možemo da unesemo u naše sanatorijume i restorane, a da ne žrtvujemo načela.

### **Izbegnite složene sastave**

*Letter 271, 1905.*

415. U svim restoranima u našim gradovima, postoji opasnost da se u kombinacijama mnogih jela ode predaleko. Želudac pati kada se u toku jednog obroka uzima mnogo različitih vrsta hrane. Jednostavnost je deo zdravstvene reforme. Postoji opasnost da naše delo prestane da zaslužuje ime koje nosi.

Ako radimo na obnavljanju zdravlja, potrebno je da obuzdamo apetit, da jedemo polako i ograničimo raznolikost hrane za jedan obrok. Ovo uputstvo treba često ponavljati. Nije u skladu sa načelima zdravstvene reforme da se u jednom obroku upotrebi mnogo različitih jela. Mi ne smemo nikada da zaboravimo da je verski deo dela, delo snabdevanja duše hranom, koje je mnogo važnije od bilo čega drugog.

---

<sup>3</sup> Vidi: Objašnjenja, T.4.

### **Zadatak restorana zasnovanih na zdravstvenoj reformi**

*(1902) 7T, 55.*

416. Pokazano mi je da ne smemo ostati zadovoljni zato što imamo vegetarijanski restoran u Bruklinu, već da treba osnovati i druge u ostalim delovima grada. Ljudi koji žive u jednom delu Njujorka ne znaju šta se dešava u drugim delovima ovog velikog grada. Ljudi i žene koji se hrane u restoranima, koji su otvoreni na raznim mestima, osetiće poboljšanje zdravlja. Kada jednom steknemo njihovo poverenje, oni će postati spremniji da prihvate naročitu Božju vest istine.

Gde god se u velikim gradovima sprovodi medicinsko-misionarsko delo, treba održavati i škole kuvanja; a tamo gde napreduje vaspitno-misionarsko delo, treba osnovati higijenski restoran, koji će dati praktičnu sliku pravilnog izbora i pripremanja zdrave hrane.

*(1902) 7T, 115.*

417. Gospod ima vest za naše gradove i ovu vest treba da objavimo na našim sastancima pod šatorima, kao i preko naših publikacija. Osim toga, u gradovima treba osnovati higijenske restorane da se preko njih objavljuje vest o umerenosti. Održavanje sastanaka treba pripremiti u zajednici sa našim restoranima. Kad god je to moguće treba obezbediti jednu prostoriju da potrošači mogu pratiti časove o zdravlju i hrišćanskoj umerenosti, na kojima će dobiti uputstva o pripremanju zdrave hrane i drugim važnim predmetima. Na ovim sastancima treba da bude molitava i pesama i predavanja, ne samo o predmetu zdravlja i umerenosti, već i o drugim pogodnim biblijskim temama. Kada ljudi budu poučeni kako da sačuvaju telesno zdravlje, pojaviće se i prilike za sejanje semena radosne vesti o nebeskom carstvu.

### **Konačni cilj dela zdrave ishrane**

*MS 10, 1906.*

418. Delo zdrave ishrane može se dobro iskoristiti kada se pažnja ljudi upravlja na Hristovo jevanđelje. Međutim, podižem svoj glas opomene protiv napora koji ne postižu ništa više od proizvodnje hrane za udovoljavanje telesnim potrebama. Ozbiljna je greška upotrebiti toliko mnogo vremena i tako mnogo ljudskih sposobnosti za pripremanje hrane, dok se istovremeno ne čini nikakav napor da se mnoštvu ljudi pruži hleb života. Velike opasnosti vrebaju delo kome nije cilj otkrivanje puta večnog života.

## **XVI. ISHRANA U SANATORIJUMIMA**

### **Razumno staranje i dobra hrana**

*MS 50, 1905.*

419. Treba osnovati ustanove za negu bolesnih, u kojima bi se za one koji pate od bolesti mogli starati bogobojažni lekari - misionari koji bi ih lečili bez lekova. U ove ustanove dolaziće ljudi koji su oboleli zbog nepravilnih navika u jelu i piću i zato im ovde treba obezbediti jednostavnu, zdravu i ukusnu hranu. To ne treba da bude gladovanje. Od zdravih namirnica, vešto sastavljenih, treba načiniti ukusna jela.

*MS 44, 1896.*

420. Mi želimo da sagradimo sanatorijum u kome bi se lečile bolesti prirodnim sredstvima i u kome bi ljudi mogli da se pouče kako da se sami leče kada su bolesni, u kome će učiti da umereno jedu zdravu hranu i u kome će biti vaspitani da odbiju sve vrste opojnih sredstava - čaj, kafu, prevrela vina i nadražujuća sredstva svake vrste - i da napuste meso zaklanih životinja.

### **Odgovornost lekara, dijetetičara i bolničarki**

*Letter 112, 1909.*

421. Dužnost je lekara da se uveri da je nabavljena zdrava hrana i da će biti pripremljena tako da ne stvara poremećaje u ljudskom telu.

*MS 93, 1901.*

422. Lekari treba da straže u molitvi, shvatajući da se nalaze na veoma odgovornom položaju. Svojim pacijentima oni treba da odrede hranu koja im najbolje odgovara. Ovu hranu treba da priprema onaj koji shvata da zauzima najvažniji položaj, utoliko pre što je za stvaranje dobre krvi potrebna dobra hrana.

*(1905) M.H. 221*

423. Važan deo dužnosti bolničarke je briga o ishrani pacijenata. Ne sme se dopustiti da pacijent pati ili neopravdano slabi usled nedostatka hrane, ili da oslabljeni organi za varenje budu pretovareni. Treba obratiti pažnju na ukusno pripremanje i služenje hrane. Međutim, u prilagođavanju hrane potrebama pacijenata treba mudro rasuđivati, kako o kvalitetu, tako i o količini.

### **Omogućite udobnost i dobru volju pacijenata**

*Letter 213, 1902.*

424. Pacijenti moraju da budu opskrbljeni obiljem zdrave, ukusne hrane, pripremljene i poslužene ukusno, tako da ne padnu u iskušenje da požele meso. Obedi mogu da se pretvore u časove vaspitanja za zdravstvenu reformu. U sastavljanju hrane za pacijente mora se pokazati staranje. Znanje o pravilnom sastavljanju hrane ima veliku vrednost i dobija se kao mudrost od

Boga.

Sati za obrok treba da budu tako podešeni, da pacijenti osete da zaposleni u ustanovi, rade za njihovo okrepljenje i ozdravljenje. Napuštajući ustanovu oni neće poneti sa sobom otrov predrasude. Ni u kakvom slučaju ne sme se ići putem koji će u svesti pacijenata stvoriti uverenje da je vreme obroka bilo utvrđeno nepromenljivim zakonima.

Ako posle izostavljanja trećeg obroka u sanatorijumu, na osnovu rezultata zapazite, da je to odbilo ljude od ustanove, tada je vaša dužnost jasna. Mi moramo znati da je za neke bolje kada uzimaju samo dva obroka, ali da ima i drugih koji jedu laku hranu za svaki obrok i koji smatraju da im je potrebno da i uveče nešto pojedu. Treba uzimati dovoljno hrane kako bi mišići dobili snagu. Moramo da upamtimo da um dobija snagu od hrane koju jedemo. Deo medicinsko-misionarskog posla koji naši radnici u sanatorijumima treba da izvrše, je u otkrivanju vrednosti zdrave hrane.

Ispravno je da se u našim sanatorijumima ne poslužuje čaj, kafa ili meso. Za mnoge je ovo velika promena i strogo lišavanje. Nametnuti druge promene, kao što je promena broja obroka u toku dana u slučajevima nekih, po svoj prilici, učiniće mnogo više štete nego dobra.

(Vidi: »Broj obroka« u Odseku IX, Redovnost u jelu)

### **Zahtevajte samo neophodne promene u navikama i običajima**

*Letter 213, 1902.*

425. Oni koji su u vezi sa ovom ustanovom ne smeju da zaborave da Bog želi da priđe bolesnicima tamo gde se oni nalaze. Mi treba da postanemo ruka koja će pomagati Bogu u iznošenju velikih problema istine za današnje vreme; mi ne smemo da pokušamo da se nepotrebno mešamo u navike i običaje onih koji borave u sanatorijumima kao pacijenti ili gosti. Mnogi od ovih ljudi dolaze na ovo povučeno mesto da bi ostali samo nekoliko sedmica. Prinuditi ih da za kratko vreme promene svoje vreme uzimanja obroka, znači suočiti ih sa velikim neprijatnostima. Ako to učinite, posle ispitivanja utvrdićete da ste učinili grešku. Doznajte sve što možete o navikama bolesnika i nemojte zahtevati od njih da promene svoje navike, kada se promenom ne dobija ništa naročito.

Sredina u ustanovi treba da bude radosna, domaća i vrlo društvena. Oni koji dolaze da se leče, treba da se osećaju kao u kući. Nagle promene u načinu uzimanja obroka izazvaće nesređenost njihovog uma. Osećanje neudobnosti biće ishod prekida njihovih navika. Njihovi umovi biće uznemireni i to će stvoriti neprirodne uslove koji će im oduzeti blagoslove, koje bi inače mogli da dobiju. Kada bude bila potrebna izmena njihovih navika, učinite to vrlo pažljivo i ljubavno, da pacijenti u tim promenama zapaze blagoslov, a ne neudobnost...

Neka vaša pravila budu tako dosledna da utiču na razum čak i onih koji nisu vaspitani da sve jasno sagledaju. Dok nastojite da u svakidašnji život onih koji su došli u sanatorijum da poboljšaju zdravlje, uvedete načela istine, koja obnavljaju i preobražavaju, dopustite im da uvide da im se ne naturaju nikakvi preterani, samovoljni zahtevi. Nemojte im dati priliku da smatraju da su primorani da idu putem koji nisu izabrali.

### **Činite postepene promene u ishrani**

*Letter 331, 1904.*

426. U noći sam razgovarala sa vama obojicom. Trebalo je da vam kažem nešto o pitanju ishrane. Slobodno sam razgovarala sa vama, govoreći vam da treba da izvršite promene svojih

shvatanja o ishrani onih koji iz sveta dolaze u sanatorijum. Ovi ljudi nepravilno su se hranili bogatom hranom. Oni pate zbog popuštanja apetitu. Potrebna je reforma njihovih navika u jelu i piću. Međutim, ovu reformu nije moguće odjednom izvršiti. Promenu treba izvršiti postepeno. Zdrava hrana koja se iznosi pred njih mora da bude ukusna. Celog svog života oni su, možda, imali tri obroka na dan, a jeli su i bogatu hranu. Do ovih ljudi treba dopreti istinama zdravstvene reforme. Međutim, da biste ih doveli do toga da prihvate razumnu ishranu, pred njih morate da iznesete obilje zdrave hrane koja stvara apetit. Promene se ne smeju sprovesti tako naglo da oni napuste zdravstvenu reformu, umesto da joj priđu. Hrana koja im se služi mora biti ukusno pripremljena i bogatija od hrane koju bismo jeli vi ili ja...

Pišem vam ovo zato što sam sigurna da Gospod želi da razumno prilazite ljudima tamo gde se oni nalaze, u svom mraku i u popuštanju samom sebi. Što se mene lično tiče, odlučno sam za prostu, jednostavnu hranu. Ali nije najbolje da se bolesnicima iz sveta, koji popuštaju sami sebi, odredi tako stroga ishrana da zbog nje napuste zdravstvenu reformu. To ih neće ubediti u potrebu promene njihovih navika u jelu i piću. Iznesite im činjenice. Vaspitajte ih da uvide potrebu za prostom jednostavnom hranom i postepeno sprovedite promenu. Dajte im vremena da odgovore postupku i poukama koje ste im dali. Radite i molite se i nežno ih vodite.

Sećam se jednom u \_\_\_\_\_, kada sam u tamošnjem sanatorijumu zamoljena da sednem za sto i obedujem sa bolesnicima da bih se upoznala sa njima. Tada sam shvatila da je u pripremanju hrane učinjena ozbiljna greška. Sve je bilo tako neukusno smešano, a dve trećine od toga bile bi dovoljne. Smatrala sam da ne mogu da obedujem sa apetitom. Pokušala sam da zavedem drugi red i smatram da je to pomoglo.

**Vaspitanje treba da prati reformu** - U postupanju sa bolesnicima u našim sanatorijumima moramo da rasuđujemo od uzroka do posledice. Mi moramo da zapamtimo da se navike i običaji stečeni u toku života, ne mogu promeniti u jednom trenutku. Sa razumnom kuvaricom i obilnim snabdevanjem zdravom hranom, reforma može biti dobro sprovedena. Međutim, biće potrebno dosta vremena da se to postigne. Ne treba činiti veliki napor, ako to zaista nije potrebno. Moramo da znamo da hrana koja je veoma ukusna nekoj pristalici zdravstvene reforme, može da bude veoma bljutava onima koji su navikli na vrlo začinjena jela. U predavanjima treba objasniti zašto je reforma u ishrani važna i istaći da upotreba vrlo začinjene hrane izaziva zapaljenje osetljive sluzokože organa za varenje. Treba pažljivo objasniti zašto smo mi, kao narod, izmenili svoje navike u jelu i piću. Objasnite zašto smo odbacili duvan i sva opojna pića. Iznesite jasno i otvoreno načela zdravstvene reforme i u skladu sa tim neka se na sto iznese obilje zdrave ukusno pripremljene hrane; Gospod će vam pomoći da ukažete na hitnost reforme tako da ona ostavi dubok utisak i da ih dovede do saznanja da je to za njihovo najveće dobro. Njima će nedostajati vrlo začinjena hrana na koju su navikli, ali zato treba učiniti napor i servirati im hranu, koja je tako zdrava i tako ukusna da će prestati da osećaju nedostatak nezdravih jela. Dokažite im da lečenje koje im se pruža neće biti od koristi, dok ne izvrše potrebne promene svojih navika u jelu i piću.

*Letter 45, 1903.*

427. U svim našim sanatorijumima treba stvoriti bogat jelovnik za bolesničke trpezarije. Nisam videla ništa preterano ni u jednoj od naših medicinskih ustanova; ali sam videla neke stolove kojima je, nesumnjivo, nedostajala dobra, primamljiva, ukusna hrana. Posle izvesnog vremena provedenog u takvim ustanovama, bolesnici često donose zaključke da su dali veliku sumu za sobu, hranu i lečenje, a da zauzvrat nisu primili mnogo, i zbog toga odlaze. Svakako, uskoro počinju da se šire

zamerke na štetu ustanove.

**Dve krajnosti** - Postoje dve krajnosti i obe moramo da izbegavamo. Neka Gospod pomogne svakome ko je u vezi sa našim medicinskim ustanovama, da ne zastupa oskudno snabdevanje hranom. Ljudi i žene iz sveta, koji dolaze u naše sanatorijume, često imaju izopačen apetit. Kod svih njih korenite izmene ne mogu se odjednom izvršiti. Neki ne mogu odmah da budu upućeni na jednostavnu hranu prema zdravstvenoj reformi, da bi to postalo moguće u privatnom domu. U medicinskoj ustanovi treba udovoljiti raznim apetitima. Neki zahtevaju dobro pripremljeno povrće, da bi udovoljili svojim naročitim potrebama.

Drugi nisu bili u stanju da koriste povrće, a da ne pretrpe posledice. Nekim jadnim bolesnicima sa slabim varenjem potrebne su mnoge reči ohrabrenja. Neka religiozni uticaj hrišćanskog doma prožme sanatorijume. To će koristiti zdravlju bolesnika. Sve ovo treba sprovoditi pažljivo i sa molitvom. Gospod vidi teškoće koje treba prebroditi i On će biti vaš Pomoćnik...

**Menjajte jelovnik** - Juče sam vam napisala nešto što vas, nadam se, neće zbuniti. Možda sam mnogo pisala o značaju bogate ishrane u našim sanatorijumima? Bila sam u nekoliko medicinskih ustanova u kojima snabdevanje hranom nije bilo tako bogato kako bi to trebalo da bude. Kao što vam je dobro poznato, u opskrbljavanju bolesnih ne smemo da primenimo samo jedan oblik ishrane, već često moramo da menjamo jelovnik, pripremajući hranu na razne načine. Verujem da će Gospod svima vama dati dobro rasuđivanje u pripremanju hrane.

*Letter 37, 1904.*

428. Oni koji dolaze u naše sanatorijume da bi se lečili, treba da budu snabdeveni bogatom i dobro pripremljenom hranom. Hrana koja se iznosi pred njih, mora da bude mnogo raznovrsnija nego što je to potrebno u jednom domu. Neka hrana bude takva da ostavi dobar utisak na goste. To ima veliki značaj. U sanatorijumima će biti gostiju ako budu snabdeveni bogatom i ukusnom hranom.

Često sam napuštala stolove naših sanatorijuma gladna i nezadovoljna. Razgovarala sam sa onima koji su vodili ustanove i rekla im da je potrebno da njihova hrana bude mnogo bogatija i mnogo ukusnija. Kazala sam im da na najbolji mogući način iskoriste svoju oštroumnost i izvrše potrebne izmene. Rekla sam im da ne zaborave da ono što bi možda odgovaralo ukusu pristalica zdravstvene reforme, uopšte neće odgovarati onima koji su, kako se to kaže, uvek jeli poslastice. Mnogo se može naučiti od obroka pripremljenih i posluženih u uspešno vodenim higijenskim restoranima...

**Izbegavajte krajnosti** - Ako ne budete pridavali više važnosti ovom predmetu, broj vaših korisnika smanjiće se umesto da se poveća. Postoji opasnost koju donose krajnosti u reformi ishrane.

Prošle noći razgovarala sam u snu sa doktorom \_\_\_\_\_. Ja sam mu rekla: »Ti još uvek moraš da budeš pažljiv kada su u pitanju krajnosti u ishrani. Ti ne smeš da ideš u krajnost u ishrani, ni u svom ni u slučaju svojih pomoćnika i bolesnika u sanatorijumu. Bolesnici dobro plaćaju hranu i oni treba da imaju bogat jelovnik. Neki će možda doći u sanatorijum u stanju koje zahteva strogo odricanje apetitu i najjednostavniji jelovnik, ali čim se njihovo zdravlje popravi, oni treba da budu bogato snabdeveni vrednom hranom.

Možda ste iznenađeni ovim što pišem, ali prošle noći dobila sam uputstvo da će menjanje načina ishrane načiniti veliku promenu među vašim bolesnicima. Potrebna je mnogo bogatija hrana.



*Letter 127, 1904.*

429. Treba da se čuvamo krajnosti u ishrani u našim sanatorijumima. Mi ne možemo očekivati da ljudi iz sveta prihvate odmah ono što su naši vernici godinama učili. Mnogi naši propovednici još uvek ne sprovode zdravstvenu reformu i pored svetlosti koju su dobili. Mi ne možemo očekivati od onih koji ne shvataju potrebu umerenosti u ishrani, koji nisu imali praktično iskustvo u ovom predmetu, da odjednom načine ogroman korak između popuštanja sebi u jelu i veoma umerene ishrane prema zdravstvenoj reformi.

Oni koji dolaze u sanatorijum moraju da budu snabdeveni zdravom hranom najukusnije pripremljenom u skladu sa pravim načelima. Mi ne možemo očekivati da žive onako kako mi živimo. Promena bi bila vrlo velika. U našim redovima malo je onih koji žive tako umereno, kako je doktor \_\_\_\_\_ mislio da je mudro živeti. Promene ne treba da budu nagle kada bolesnici nisu pripremljeni za njih.

Hrana koja se servira našim pacijentima treba da bude takva da ostavi najbolji utisak na njih. Jaja se mogu pripremiti na različite načine. Pitu s limunom ne treba zabranjivati.

Veoma malo je razmišljano i malo je ozbiljnih napora učinjeno u pripremanju ukusne hrane velike vrednosti. Mi ne želimo da bolesnici napuste sanatorijume. Mi ne možemo odvratiti ljude i žene sa njihovih pogrešnih puteva, ako mudro ne postupamo sa njima.

Nadite najbolju kuvaricu, i ne ograničavajte hranu, koja bi odgovarala ukusu nekolicine onih koji su stroge pristalice zdravstvene reforme. Kad bi se servirala samo takva hrana, bolesnici bi osetili odvratnost prema njoj zato što bi za njih bila neukusna. U našim sanatorijumima ne treba na taj način privlačiti duše istini. Treba voditi računa o opomenama koje je Gospod dao bratu i sestri \_\_\_\_\_ o krajnostima u ishrani. Ja sam dobila uputstva da doktor \_\_\_\_\_ mora da promeni svoju ishranu i počne da upotrebljava namirnice veće hranljive vrednosti. Moguće je izbeći bogato kuvanje, a ipak načiniti ukusnu hranu. Znam da će svaka krajnost u ishrani koja se uvodi u sanatorijume, okrnjiti ugled ustanove...

Postoji način da se hrana pripremi i sastavi tako da bude i zdrava i hranljiva. Oni koji su u našim sanatorijumima zaduženi za kuvanje treba da znaju kako to mogu učiniti. Ovaj predmet treba razmatrati sa biblijskog stanovišta, jer postoji problem lišavanja tela potrebne hrane. Pripremanje hrane na najbolji mogući način treba da postane nauka.

(Dalja obaveštenja o krajnostima u ishrani u sanatorijumima - 324,331)

### **Uticao slabih obroka ili neukusne hrane**

*Letter 61, 1886.*

430. Oni moraju da dobiju ... najbolji kvalitet svih vrsta zdrave hrane. Oni koji su imali običaj da popuštaju apetitu upotrebom raskošne hrane, ako dođu na oporavak i prilikom prvog obroka zapaze oskudnu hranu, u njihovom umu odmah će se stvoriti utisak o tačnosti izveštaja koji su čuli o adventistima kao onima koji žive siromašno i umiru od gladi. Obrok slabe hrane više će okrnjiti ugled ustanove, nego svi uticaji koji ga svojim delovanjem mogu uzdići. Ako smo ikada očekivali da se sa ljudima sastanemo tamo gde jesu i da ih prema zdravstvenoj reformi uputimo u razumnu ishranu, mi ne smemo da počnemo sa iznošenjem jednostavne hrane pred njih. Na sto treba izneti ukusno pripremljena jela i obilje dobre, ukusne hrane, inače će oni koji mnogo razmišljaju o onome što jedu, misliti da će sigurno umreti od gladi. Mi želimo da imamo dobru, ukusno pripremljenu hranu.

## Mesna hrana nije deo ishrane u sanatorijumu

*Letter 37, 1904.*

431. Dobila sam uputstva o upotrebi mesa u našim sanatorijumima. Meso treba isključiti iz ishrane i njegovo mesto treba popuniti zdravom, ukusnom hranom, tako pripremljenom da stvara apetit.

*Letter 45, 1903.*

432. Brate i sestro \_\_\_\_\_, želim da vam za razmatranje iznesem nekoliko tačaka koje su mi bile otkrivene, otkako su se prvi put pojavile teškoće u vezi sa pitanjem odbacivanja mesa sa stolova u našim medicinskim ustanovama.

Dobila sam jasno uputstvo od Gospoda da mesnu hranu ne treba iznositi pred bolesnike u trpezarijama naših sanatorijuma. Data mi je svetlost da bolesnici mogu da jedu mesnu hranu ako, i pored toga što su čuli predavanja, ipak zahtevaju da im se da takva hrana. Međutim, u takvim slučajevima, hranu treba servirati samo u njihovim sobama. Svi pomoćnici treba da napuste meso. Ali, kao što je napred rečeno, ako - posle saznanja da životinjsko meso ne može da se služi na stolovima trpezarije, nekolicina bolesnika, ipak, nastoji da ima mesa, sa zadovoljstvom im ga dajte u njihovim sobama.

Naviknuti, kao što je slučaj sa mnogima, na upotrebu mesne hrane, nije nikakvo čudo što oni očekuju da je vide i na sanatorijumskim stolovima. Vi možda smatrate da nije preporučljivo objavljivanje jelovnika sa spiskom jela koja se iznose na sto, jer izostavljena iz ishrane, mesna hrana može da izgleda kao strašna prepreka onima koji pomišljaju da postanu gosti sanatorijuma.

Neka hrana bude ukusno pripremljena i lepo poslužena. Treba pripremiti više jela nego što bi bilo potrebno za služenje mesne hrane. Nešto drugo treba nabaviti, tako da se meso može izostaviti. Pojedinci mogu da koriste mleko i pavlaku.

## Ne preporučivati mesnu hranu

*MS 64, 1901.*

433. Dobila sam uputstva da lekari koji upotrebljavaju meso i koji ga prepisuju svojim pacijentima ne treba da budu zaposleni u našim ustanovama, jer će sigurno promašiti u poučavanju bolesnika da napuste ono od čega su se razboleli. Lekar koji upotrebljava i prepisuje meso ne razmišlja o uzroku i posledici i umesto da deluje kao onaj koji obnavlja - vraća zdravlju - on svojim primerom vodi bolesnike ka popuštanju izvitoperenom apetitu.

Lekari zaposleni u našim ustanovama treba da budu pobornici reforme u ovom pogledu kao i u svemu drugom. Mnogi bolesnici pate zbog grešaka u ishrani. Njima treba ukazati na bolji put. Da li to može da učini lekar koji jede meso? Svojim rđavim navikama on sputava svoj posao i krnji svoju korisnost.

Mnogi bolesnici u našim sanatorijumima razumno su mislili o pitanju jedenja mesa i želeći da svoje umne i telesne sposobnosti sačuvaju od patnji, izostavili su meso iz svoje ishrane. Na taj način oni su se oslobodili zala koja su mučila njihov život. Mnogi koji ne pripadaju našoj veri, postali su pobornici zdravstvene reforme zato što su iz koristoljublja pronašli vrednost u njenom sprovođenju. Mnogi su u ishrani i odevanju savesno zauzeli svoj stav prema zdravstvenoj reformi. Da li će adventisti sedmoga dana nastaviti da slede svoje nezdrave navike? Zar neće poštovati nalog: »Ako

dakle jedete, ako li pijete, ako li drugo što činite, sve na slavu Božju činite.« (1. Korinćanima 10,31)

### **Predostrožnost u nepropisivanju mesa**

*Letter 54, 1896.*

434. Treba mnogo razmišljati o svetlosti koju je Bog dao u vezi sa predmetom o bolestima i njihovim uzrocima, jer mnoge iscrpljuju rđave navike, koje se sastoje u popuštanju apetitu i bezbrižnoj nepažnji u vođenju brige o telu. Treba se pridržavati navika o čistoći i brinuti o onome što se stavlja u usta.

Vi ne treba da propišete da se meso nikada ne treba upotrebljavati, već vaspitajte um i dopustite da ga svetlost obasja. Neka se probudi savest svakog pojedinca, kada je u pitanju čistota i čuvanje od svakog izopačavanja apetita...

Treba pažljivo postupati sa pitanjem jedenja mesa. Kada neko nadražujuću, mesnu hranu zameni hranom od voća i povrća, uvek će na početku imati neki osećaj slabosti i nedostatka životnih snaga, pa mnogi ističu ovo kao jedan od dokaza u prilog neophodnosti upotrebe mesne hrane. Međutim, upravo to je pravi dokaz koji treba iskoristi u ostavljanju mesne hrane.

Ova promena ne sme naglo da se izvrši, naročito u onih koji su opterećeni neprekidnim radom. Neka se savest vaspita, neka se volja ojača i promena će biti izvršena mnogo voljnije i spremnije.

Tuberkulozni bolesnici, koji sigurno idu u grob, ne treba da učine neke naročite promene u ovom pogledu, ali treba voditi brigu o tome i nabaviti meso najzdravijih životinja koje se mogu naći.

Osobe sa tumorima, čiji se život približava kraju, ne treba da se opterećuju pitanjem da li treba da napuste jedenje mesa ili ne. Budite pažljivi i nemojte načiniti pogrešnu odluku u pogledu ovog predmeta. Iznuđene promene ne donose nikakve koristi, već štete načelima nejedenja mesa. Držite predavanja. Vaspitajte um, ali nikoga nemojte prisiliti, jer reforma izvršena pod pritiskom nema vrednosti...

Potrebno je objasniti svim studentima i lekarima, a oni neka kažu drugima, da je ceo životinjski svet manje-više oboleo. Obolelo meso više nije retkost, već opšta pojava. Upotrebom mesa zaklanih životinja svaki oblik bolesti unosi se u ljudsko telo. Slabost koja nastaje kao posledica zamene mesne hrane, ubrzo će nestati i lekari treba da shvate da nije potrebno podsticati jedenje mesa kao onoga što bitno doprinosi zdravlju i snazi. Svi koji razumno ostavljaju meso, pošto se naviknu na promenu, raspolažeće zdravljem mišića i vezivnog tkiva.

*Letter 231. 1905.*

435. Doktor \_\_\_\_\_ me je pitao da li bih pod bilo kojim okolnostima savetovala uzimanje supe od piletine, kada neki bolesnik ne bi mogao ništa drugo da uzme u želudac. Ja sam rekla: »Ima osoba koje umiru od tuberkuloze i ako traže supu od piletine, treba da je dobiju. Ali bila bih veoma obazriva.« Primer ne bi trebalo da nanese štetu sanatorijumu, niti da postane izgovor drugima da pomisle da njihov slučaj zahteva istu hranu. Pitala sam doktora \_\_\_\_\_ da li je ona imala takav slučaj u sanatorijumu. Ona je rekla: »Ne, ali ja imam jednu sestru u sanatorijumu u \_\_\_\_\_, koja je veoma slaba. Ona ima slabe, kratkotrajne nesvestice, ali može da jede kuvanu piletinu.« Ja sam kazala: »Najbolje bi bilo da se ona udalji iz sanatorijuma... Svetlost koja mi je data govori da ako sestra, koju ti spominješ, bude napregla svu snagu i ako bude vaspitala svoj ukus za zdravu hranu, proći će sve ove kratkotrajne nesvestice.«

Ona je gajila svoju uobrazilju. Neprijatelj je iskoristio slabost njenog tela, i njen um nije se

napregnuo svom snagom u borbi protiv teškoća u svakidašnjem životu. Njoj je kao lek potreban dobar, posvećen um, povećanje vere i aktivna služba za Hrista. Njoj je takođe potrebno vežbanje mišića praktičnim radom na otvorenom mestu. Telesne vežbe biće za nju jedan od najvećih blagoslova u životu. Ona ne treba da bude invalid, nego žena zdravog razuma i dobrog zdravlja, pripremljena da plemenito i dobro izvrši svoj posao.

Sve lečenje biće od male koristi ovoj sestri ako ne bude izvršila svoj lični deo. Svoje mišiće i živce treba da ojača telesnim radom. Ona može da izvrši dobar i ozbiljan posao, i ne treba da bude invalid.

(Priznavanje nužnih uslova – 699,700)

### »Neka se ne pojavi«

*Letter 84, 1898.*

436. Upoznala sam se sa lekarima i bratom \_\_\_\_\_. Razgovarala sam sa njima oko dva sata i skinula teret sa svoje duše. Rekla sam im da su bili kušani i da su podlegli iskušenju. Da bi privukli bolesnike, postavili su meso na sto i tada došli u iskušenje da idu još dalje i upotrebe čaj, kafu i opojna sredstva... Rekla sam da će iskušenje doći preko onih, kojima je udovoljena želja za mesom, i ako takvi imaju veze sa Domom zdravlja, postaće iskušenje u žrtvovanju načela. Ne sme da otpočne upotreba mesa. Tada neće biti potrebe za izbacivanjem mesa, zato što se ono nikada ne pojavljuje na stolu... Iznosili su razloge želje da iznose meso na sto, dok ne budu uspeli da ih vaspitaju da ga izostave iz upotrebe. Međutim, novi pacijenti stalno dolaze, pa bi isti izgovor utvrdio jedenje mesa. Ne, neka se ono ni jednom ne pojavi na stolu. Tada će vaša predavanja o problemu mesa odgovarati vesti koju treba da iznosite.

### Služenje čaja, kafe i mesa u bolesničkim sobama

*Letter 213, 1902.*

437. U našim sanatorijumima ... ne treba služiti nikakav čaj, kafu ili meso, osim u nekom naročitom slučaju, kada bolesnik to naročito želi i tada mu ove namirnice treba služiti u njegovoj sobi.

### Čaj, kafu i meso ne treba prepisivati

*(1896) E. from U.T. 4.5.*

438. Lekari nisu zaposleni da svojim pacijentima prepisuju mesnu hranu, jer ih je upravo ta vrsta hrane načinila bolesnima. Tražite Gospoda. Kada ga nađete, postaćete krotki i ponizna srca. Vi, lično, nećete se hraniti mesom zaklanih životinja, niti ćete staviti ijedan zalogaj u usta svojoj deci. Vi nećete prepisivati meso, čaj ili kafu svojim pacijentima, nego ćete ukazivati na neophodnost jednostavne ishrane. Iz svog jelovnika izbacićete ono što je štetno.

Lekari koji u našim ustanovama, rečju i primerom, vaspitavaju one koji se nalaze pod njihovim staranjem da upotrebljavaju mesnu hranu, posle toliko godina uputstava od Boga, isključuju se sa dužnosti upravnika u našim zdravstvenim ustanovama. Gospod nije dao svetlost zdravstvene reforme da bi je potcenili oni koji se nalaze na uticajnim i uglednim položajima. Gospod misli ono što kaže i Njega treba poštovati u onome što kaže. Ove predmete treba rasvetliti. Pitanje ishrane

zahteva pažljivo proučavanje i recepte bi trebalo pisati u skladu sa zdravstvenim načelima.  
(Vidi: Napredna reforma ishrane u ustanovama adventista sedmog dana - 720-725)

### **Alkoholna pića ne smeju se služiti**

*(1902) 7T, 95.*

439. Mi ne zidamo sanatorijume da postanu hoteli. Primate u naše sanatorijume samo one koji žele da se povinuju pravim načelima, one koji će prihvatiti hranu koju sa mirnom savešću možemo da stavimo pred njih. U slučaju da dopustimo da pacijenti piju u svojim sobama opojna pića, ili ako ih služimo mesom, mi im ne možemo pružiti pomoć koju treba da prime u našem sanatorijumu. Mi treba da ih obavestimo da takve namirnice načelno isključujemo iz svojih sanatorijuma i higijenskih restorana. Zar ne želimo da vidimo svoje bližnje kako oslobođeni bolesti i nemoći uživaju u zdravlju u snazi? Budimo zbog toga tako verni načelu kao magnetna igla polu.

### **Jela koja stvaraju apetit**

*Letter 54, 1907.*

440. Mi ne možemo odjednom da uobličimo um ljudi iz sveta prema načelima zdravstvene reforme; zbog toga ne treba da postavimo prestroga pravila za ishranu svojih bolesnika. Bolesnici iz sveta dolazeći u sanatorijum, moraju da načine veliku promenu u svojoj ishrani, a da bi što manje osetili tu promenu, potrebno je uvesti najbolji način pripremanja zdrave hrane, da bi se na sto mogla izneti najukusnija i najprivlačnija hrana...

Oni koji plaćaju hranu i lečenje treba da imaju hranu pripremljenu u najukusnijem obliku. Razlog za ovo je očigledan. Kada su bolesnici lišeni mesne hrane, telo oseća promenu. Pojavljuje se osećaj slabosti i oni će zahtevati bogatiju ishranu. Jela treba pripremiti tako da stvaraju apetiti i budu prijatna za oko.

### **Hrana za bolesne**

*Letter M, 1903.*

441. Bolesnicima treba obezbediti bogatu hranu. Međutim, treba obratiti pažnju na pripremanje i sastavljanje hrane za bolesnike. Sto u bolnici ne može biti postavljen isto kao sto u restoranu. Velika je razlika da li će se hrana iznositi pred zdrave ljude, koji mogu da svare gotovo sve što se spremi, ili pred bolesnike.

Postoji opasnost koju može da donese vrlo oskudna hrana za ljude koji su upravo došli, naviknuti na obilnu hranu koja je podsticala preterano jedenje. Jelovnik treba da bude bogat, ali istovremeno i jednostavan. Znam da hrana može da se pripremi jednostavno, a ipak da bude tako ukusna da u njoj uživaju čak i oni koji su navikli na bogatiji jelovnik.

Neka se voće u izobilju iznese na sto. Radujem se što ste u stanju da bolnički sto snabdevate svežim voćem iz svojih voćnjaka. To je zaista velika prednost.

(Ne može svako da upotrebljava povrće - 516)

## Vaspitavanje za bolničkim stolom

*Letter 71, 1896.*

442. U pripremanju hrane treba stalno da blistaju zlatni zraci svetlosti, učeći one koji sede za stolom kako da žive. Ovo vaspitanje takođe treba pružiti i onima koji posećuju zdravstvena odmarališta, da bi iz njih mogli da ponesu načela reforme.

*Letter 73, 1905.*

443. Pripremanje hrane za bolesnike u bolnicama zahteva temeljitu i brižljivu pažnju. Neki bolesnici dolaze iz kuća u kojima su svakog dana stolovi pretovareni bogatom hranom i zato treba uložiti veliki napor da se pred njih iznese ukusna i zdrava hrana.

**Preporučiti zdravstvenu reformu** - Gospod želi da ustanova sa kojom ste povezani bude jedno od najprijatnijih i najpoželjnijih mesta na svetu. Želim da pokažete naročitu brigu u staranju za hranu koja bolesnicima neće ugroziti zdravlje i koja će istovremeno dati preporuku načelima zdravstvene reforme. Ovo se može ostvariti, a kada se postigne ostaviće povoljan utisak na um bolesnika. Njihovo vaspitavanje postaće delotvorno, kad im pokažemo prednost higijenskog života nad životom kojim su živeli. Kada napuste ustanove, poneće sa sobom izveštaj koji će uticati na druge da dođu u njih.

## Trpeza pomoćnika

*Letter 54, 1896.*

444. Malo se brinete i smatrate veoma lakim teret pripremanja redovne i obilne hrane za svoje radnike. Njima je potrebna obilna, sveža i zdrava hrana. Oni su neprekidno opterećeni; njihova životna snaga mora da se sačuva. Njihova načela treba da budu oblikovana. Oni, više od svih u sanatorijumu, treba da budu obilno snabdeveni najboljom i najzdravijom hranom koja daje snagu. Stolovi vaših pomoćnika ne treba da budu opskrbljeni mesom, već obilno snabdeveni dobrim voćem, žitaricama i povrćem pripremljenim na ukusan i zdrav način. Vaše zanemarivanje ove obaveze povećalo je vaš ukupan prihod što je skupo plaćeno snagom i dušom vaših radnika. To nije po volji Gospodu. Uticaj celokupne ishrane ne preporučuje vaša načela onima koji sednu za sto pomoćnog osoblja.

## Kuvarica, lekar - misionar

*Letter 100. 1903.*

445. Tražite najbolju pomoć u kivanju koju možete da dobijete. Ako je hrana pripremljena tako da opterećuje organe za varenje, tada budite sigurni da je potrebno da izvršite ispitivanje. Hranu možete pripremiti tako da bude i zdrava i ukusna.

*MS 93, 1901.*

446. Kuvar u sanatorijumu treba da bude potpuni pristalica zdravstvene reforme. Čovek nije obraćen sve dok njegov apetit i ishrana ne odgovaraju njegovom ispovedanju vere.

Kuvar u sanatorijumu treba da bude dobro izvežban lekar - misionar. On treba da bude sposobna osoba, koja je u stanju da samostalno vrši ogleda. On ne treba da bude ograničen

receptima. Gospod nas ljubi i ne želi da nanese štetu sebi, primenom nezdravih recepata.

U svakom sanatorijumu biće onih koji će se žaliti na hranu, govoreći da im ona ne odgovara. Njima je potrebno saznanje o zlu prouzrokovanom nezdravom hranom. Kako mozak može da bude bistar kada želudac pati?

*Letter 37, 1901.*

447. U našem sanatorijumu kuvar treba potpuno da razume posao, da bude onaj koji dobro rasuđuje, koji može da pravi oglede, koji hrani neće dodavati sastojke koje treba izbegavati.

*Letter 331, 1904.*

448. Imate li kuvara koji zna da pripremi jela tako da bolesnici uvide da je to bolje od one hrane na koju su navikli? Onaj koji kuva u sanatorijumu treba da zna da napravi zdrave, ukusne kombinacije hrane, a sve te kombinacije moraju biti nešto bogatije od onoga što bismo vi i ja jeli.

*MS 88, 1901.*

449. Onaj koji se nalazi na položaju kuvara ima najodgovornije mesto. On treba da zna da štedi i treba da shvati da se nikakva hrana ne sme baciti. Hristos kaže: »Skupite ostatke, da se ništa ne baci.« Neka oni koji su zaposleni u bilo kome odeljenju slede ova uputstva. Štednji treba naučiti vaspitače i pomoćnike ne samo rečju već i primerom.

## **XVII. ISHRANA - RAZUMAN LEK**

### **Lekovita sredstva iz prirode**

*MS 86, 1897.*

450. U slučaju bolesti važno je upoznati korisnost ishrane. Svi treba da znaju šta treba da učine za sebe.

*(1885) 5T 443.*

451. Ima mnogo načina da se u delo sprovede veština lečenja; postoji samo jedan način koji Nebo odobrava. Božji lekovi su jednostavna, prirodna sredstva koja neće opteretiti ili onesposobiti telo svojim jakim svojstvima. Čist vazduh i voda, čistoća i pravilna ishrana, čistota života i čvrsto poverenje u Boga su lekovi usled čijeg nedostatka umiru hiljade. Međutim, ovi lekovi izlaze iz upotrebe zato što njihova pravilna primena zahteva posao koji ljudi ne cene. Svež vazduh, vežbe, čista voda i čisti, lepi stanovi uz malo troškova pristupačni su svima. Međutim, lekovi su skupi, kako zbog izdvajanja novčanih sredstava, tako i zbog uticaja koji vrše na telo.

*(1905) M.H. 127.*

452. Čist vazduh, sunčeva svetlost, umerenost, odmor, vežbe, pravilna ishrana, upotreba vode, poverenje u božansku silu - pravi su lekovi. Svako treba da ima izvesnog znanja o prirodnim lekovitim sredstvima i njihovoj primeni. Osnovno je da razumevanje načela, koja su primenjena u lečenju bolesnih, kao i praktično vežbanje, osposobe čoveka da pravilno primeni ovo znanje.

Upotreba prirodnih lekova zahteva veliku brižljivost i napor koji mnogi nisu voljni da učine. Prirodni tok lečenja i obnove je postepen i nestrpljivome izgleda spor. Odustajanje od štetnog popuštanja zahteva žrtve. Međutim, na kraju će utvrditi da priroda, kad nije ometana, obavlja svoj posao mudro i dobro. Oni koji istraju u poslušnosti njenim zakonima požnjeće nagradu u telesnom i duševnom zdravlju.

*(1890) C.T.B.H. 160.*

453. Lekari često savetuju bolesnicima da posete strane zemlje, da idu na neki izvor mineralne vode ili predu okean da bi povratili zdravlje. Kada bi oni u devet od deset slučajeva, jeli umereno i kada bi radili zdrave vežbe radosnog duha, povratili bi zdravlje štedeći vreme i novac. Vežbanje, slobodno i obilno korišćenje vazduha i sunčeve svetlosti - blagoslovi koje je Nebo izlilo na sve - povратиće u mnogim slučajevima život i snagu iscrpljenom bolesniku.

### **Nešto što možemo učiniti za sebe**

*Letter 35, 1890.*

454. U vezi sa onim što možemo da učinimo za sebe, postoji jedna tačka koja traži brižljivo, mudro razmatranje.

Ja treba da upoznam samoga sebe, ja stalno moram da budem učenik koji uči kako treba brinuti o ovoj zgradi, o telu koje mi je Bog dao, da ga mogu sačuvati u najboljem zdravstvenom stanju. Moram da jedem ono što će za moje telo biti najbolje, moram da se naročito postaram da moje



odevanje omogućiti zdrav krvotok. Ja neću lišavati sebe vežbanja i vazduha. Moram da dobijem što više sunčeve svetlosti. Moram da budem mudar i veran verni čuvar svoga tela.

Učiniću nesmotrenost ako oznojen uđem u hladnu sobu; pokazaću se kao nemudri čuvar ako dopustim sebi da sedim na promaji i tako se izložim nazebu. Neću biti mudar ako sedim sa hladnim nogama i rukama i na taj način vraćam krv iz udova u mozak ili unutrašnje organe. Svoje noge uvek treba da zaštitim od vlažnog vremena. Treba da se redovno hranim najzdravijom hranom koja će dati krv najboljeg kvaliteta, neću raditi neumereno, ako je u mojoj vlasti da to izbegnem. A kada prekršim zakone koje je Bog uspostavio u mom biću, pokajaću se i izvršiti reformu, uspostavljajući najpovoljnije stanje pod uticajem lekara, koje je Bog obezbedio, kao što je čist vazduh, čista voda, isceljujuća i dragocena sunčeva svetlost.

Voda se može iskoristiti na mnogo načina u otklanjanju patnji. Nešto bistre, tople vode uzete pre jela (oko pola litre) nikada neće štetiti, već doprineti dobru.

### Vera i pravilno jedenje i pijenje

*Letter 5, 1904.*

455. Neka bolesni učine sve što je u njihovoj moći, da ispravnim jelom, pićem, oblačenjem i vršenjem korisnih vežbi obezbede vraćanje zdravlja. Neka se bolesnici koji stižu u naše sanatorijume nauče da sarađuju sa Bogom u traženju zdravlja. »Vi ste Božja njiva, Božja građevina.« (1. Korinćanima 3,9) Bog je stvorio živce i mišiće da budu upotrebljeni. Neaktivnost ljudskog organizma stvara patnje i bolesti.

*(1867) 1T, 561.*

456. Oni koji leče bolesne treba u ovom važnom delu da podu napred sa jakim pouzdanjem u Boga i Njegov blagoslov. Oni treba da vode računa o sredstvima koja je On milostivo dao i na koje je u svojoj milosti skrenuo našu pažnju, kao što su - čist vazduh, čistoća, zdrava hrana, pravilni vremenski razmaci rada i odmora i upotreba vode.

### Razumni lekovi u sanatorijumima

*Letter 79, 1905.*

457. Svetlost, koju sam dobila, govori o izgradnji sanatorijuma u kome ne treba sprovoditi lečenje lekovima, a za lečenje bolesti treba primeniti jednostavne, razumne metode lečenja. U ovoj ustanovi ljude treba poučavati kako da se pravilno oblače, dišu i jedu i kako da pravilnim životnim navikama spreče pojavu bolesti.

*MS 49, 1908.*

458. U našim sanatorijumima zastupamo upotrebu jednostavnih lekova. Odvrćamo od upotrebe lekova, jer oni truju krvotok. U ovim ustanovama treba davati razborita uputstva o jelu, o piću, o oblačenju, o načinu života kojim se može sačuvati zdravlje.

*Letter 73a, 1896.*

459. Pitanje zdravstvene reforme nije pokrenuto onako kako treba da bude i kako će biti. Jednostavna hrana, potpuno odsustvo lekova i davanje slobode prirodi da obnovi izgubljene telesne

snage tela, načinilo bi naše sanatorijume mnogo uspešnijim u vraćanju zdravlja bolesnima.

### Ishrana kao lek

(1864) *Sp. Gifts IV, 133-135.*

460. Popuštanje čestom uzimanju velikih količina hrane, opterećuje organe za varenje i izaziva grozničavo stanje tela. Krv postaje nečista i tada nastaju bolesti raznih vrsta. Lekar odredi neki lek sa trenutnim dejstvom, ali koji ne leči bolest. On može da promeni oblik bolesti, ali pravo zlo desetostruko se povećava. Priroda je učinila sve što može da oslobodi telo od nagomilavanja nečistoće i da je bila prepuštena sama sebi, potpomognuta opštim blagoslovima Neba, kao što su čist vazduh i čista voda, bilo bi postignuto brzo i sigurno izlečenje.

Bolesnici u takvim slučajevima sami za sebe mogu da učine ono što drugi ne mogu tako dobro da učine za njih. Oni treba da počnu sa oslobađanjem prirode od tereta koji su natovarili na nju. Oni treba da otklone uzrok. Postite kratko vreme i dajte želucu priliku za odmor. Smanjite grozničavo stanje tela pažljivom i razumnom primenom vode. Ovi naponi pomoći će prirodi u njenoj borbi da oslobodi organizam od nečistoća. Međutim, osobe koje trpe bol postaju nestrpljive. One nisu spremne da prihvate samoodricanje i malo trpe glad.

Upotreba vode može malo pomoći, ako bolesnik ne oseća potrebu da se strogo pridržava svoje ishrane.

Mnogi žive kršeći zakone zdravlja, ne znajući za odnos između sopstvenog zdravlja i svojih navika u jelu, piću i radu. Oni ne mogu da se uzdignu do svojih pravih mogućnosti sve dok se priroda buni protiv zloupotreba, koje podnosi zbog bolova i telesnih patnji. Ako bi, oni koji pate, čak i tada počeli pravilno da postupaju i ako bi se pridržavali jednostavnih sredstava koja su zanemarili - upotrebe vode i pravilne ishrane - priroda bi dobila pomoć, koja joj je potrebna i koju je trebalo da dobije mnogo ranije. Ako ovaj način života bude prihvaćen, bolesnik će u većini slučajeva ozdraviti bez posledica.

(1905) *M.H. 235.*

461. Neumerenost u jelu često je uzrok bolesti, a prirodi je najpotrebnije oslobođenje od nepotrebnog tereta koji je stavljen na nju. U mnogim slučajevima bolesti, najbolji lek za bolesnika je da posti - izostavi jedan ili dva obroka, da bi organi za varenje, koji su preterano radili, mogli imati priliku za odmor. Voćna ishrana u trajanju od nekoliko dana donela je veliko olakšanje umnim radnicima. Mnogo puta potpuno uzdržavanje od hrane u kratkom vremenskom razmaku, posle koga je usledila jednostavna i umerena ishrana, dovelo je do ozdravljenja naporima same prirode. Umerena ishrana za mesec ili dva ubedila bi mnoge koji pate da je put samoodricanja put ka zdravlju.

### Stroga umerenost - lek za bolesti

(1905) *M.H. 114.*

462. Kada neki lekar uoči da bolesnik pati od bolesti koja je izazvana nepravilnim jelom i pićem ili drugim rđavim navikama, pa zanemari da mu to kaže, on nanosi štetu svom bližnjem. Pijanice i oni koji su se predali razvratu, pozivaju lekara da jasno i određeno izjavi da su patnje posledica greha. Oni koji razumeju životna načela, ozbiljno će se truditi u borbi protiv uzroka bolesti. Da li

lekar može da sačuva svoj mir dok gleda neprekidnu borbu sa bolom i stalno radi na otklanjanju patnji? Da li je on dobar i milostiv, ako ne uči da je potpuna umerenost lek protiv bolesti?

### **Potrebna je najbolja hrana**

*MS 93, 1901.*

463. Lekari treba da straže na molitvi, svesni da zauzimaju veoma odgovoran položaj. Svojim bolesnicima treba da prepišu hranu koja im najbolje odgovara. Ovu hranu trebalo bi da priprema onaj, koji je svestan da zauzima najvažniji položaj, utoliko pre, jer je za stvaranje dobre krvi potrebna dobra hrana.

(Masline kao sredstvo za čišćenje - 614,615)

(Lekovita vrednost jaja - 628,629,631)

## **XVIII. VOĆE, ŽITARICE I POVRĆE**

### **DEO I – VOĆE**

#### **Blagoslov u svežem voću**

*Letter 157, 1900.*

464. Veoma sam zahvalna Bogu što nije ukinuo snabdevanje voćem, kada je Adam izgubio svoj dom u Edemu.

*(1902) 7T, 126.*

465. Gospod želi da oni koji žive u zemljama u kojima se može dobiti sveže voće u toku većeg dela godine, shvate blagoslov koji imaju u njemu. Ukoliko se više oslanjamo na sveže voće, onako kako je ubrano sa drveta, utoliko veći će biti blagoslov.

*(1902) 7T, 134.*

466. Za nas bi bilo dobro da manje kuvamo, a da više jedemo voća u njegovom prirodnom stanju. Naučimo ljude da obilno jedu sveže grožđe, jabuke, breskve, kruške, jagode i sve druge vrste voća, koje se može dobiti. Neka se sve ovo konzerviranjem uz upotrebu stakla ne limenki, pripremi za zimu.

(Voće je izvrsna hrana, štedi mnogo kuvanja - 546)

*(1870) 2T, 373.*

467. Za želudac koji slabo vari, možete izneti na sto razno voće, ali ne mnogo vrsta za jedan obrok.

*MS 43, 1908.*

468. Naročito preporučujemo voće kao izvor zdravlja. Međutim, čak ni voće ne treba jesti posle potpunog obroka druge hrane.

*Letter 12, 1887.*

469. Ukusno povrće i voće, biće blagotvorno ako je odličnog kvaliteta i ne pokazuje ni najmanji znak truljenja, već je zdravo i neoštećeno bilo kojom bolesti ili truljenjem, pripremljeno u sezoni. Ljudi umiru, više nego što možemo da zamislimo, od jedenja trulog voća i povrća koje provri u želucu izazivajući trovanje krvi.

*Letter 103, 1896.*

470. Obično, jednostavno, ali bogato snabdevanje voćem je najbolja hrana, koja se može izneti pred one koji se pripremaju za Božje delo.

(Voće i žitarice, hrana za one koji se pripremaju za preobraženje - 488,515)

### Deo odgovarajuće ishrane

(1905) M.H. 296.

471. Žitarice, voće, orasi i povrće predstavljaju hranu koju je za nas izabrao naš Tvorac. Ova hrana je najzdravija i sa najvećom hranljivom vrednošću, kada je pripremljena na najjednostavniji i najprirodniji način. Ona daje snagu, izdržljivost i jačinu uma, što se ne može dobiti od mnogo složenije, a nadražujuće hrane.

(Voće, žitarice, povrće sa mlekom i pavlakom najzdravija hrana - 487)

(Povrće na stolu E. G. Vajt - Dodatak I: 4,8,15)

MS 27, 1906.

472. U žitaricama, voću, povrću i orasima mogu se naći svi oni bitni hranljivi sastojci, koji su nam potrebni. Ako dođemo Gospodu u jednostavnosti duha, On će nas poučiti kako da pripremamo zdravu hranu oslobođenu štetnih uticaja mesa.

(Voće - deo pravilne ishrane - 483,486,513)

(Bogato snabdevanje u prirodi - voćem, orasima i žitaricama - 485)

(Voće sastojak zdrave hrane - 399,400,403,404,407,810)

### Privremena voćna ishrana

(1905) M.H. 235.

473. Neumerenost u jelu često je uzrok bolesti i ono što je prirodi najviše potrebno to je oslobođenje od nepotrebnog tereta koji je stavljen na nju. U mnogim slučajevima bolesti, najbolji lek za bolesnika je da posti izostavi - jedan ili dva obroka, da bi organi za varenje, koji su previše radili, mogli imati prilike da se odmire. Voćna ishrana u trajanju od nekoliko dana često je donela veliko olakšanje umnim radnicima. Mnogo puta kratak vremenski razmak potpunog uzdržavanja od hrane, posle koga je usledila umerena, jednostavna ishrana, doveo je do izlečenja naporima same prirode. Umerena ishrana za mesec ili dva ubedila bi mnoge koji pate da je put samoodricanja put ka zdravlju.

### Zamena štetnih namirnica

Letter 145, 1904.

474. Naše medicinske ustanove trebalo bi da daju jasna uputstva o umerenosti. Bolesnicima bi trebalo ukazati na zlo od opojnih pića i na blagoslov od potpunog uzdržavanja. Trebalo bi ih zamoliti da napuste ono što je uništilo njihovo zdravlje i da sve to zamene obiljem voća. Pomorandže, limuni, suve šljive, breskve i mnoge druge vrste voća mogu se nabaviti; jer je uz uložene napore, rodna Gospodnja zemlja.

(1905) M.H. 305.

475. Nemojte jesti mnogo soli, izbegavajte upotrebu turšije i začinenih jela, jedite voća u izobilju i nadražaj koji zahteva mnogo tečnosti za vreme obroka neće u velikoj meri.

(Da zauzme mesto mesa - 149,312,320,492,514,649,795)

(Da zauzme mesto slatkiša - 546)

(Nije po ukusu onih koji su navikli na bogatu i veoma začinjenu hranu - 563)

(Da zauzme mesto kaše - 490,499)

### Konzerviranje i sušenje

(1905) M.H. 299.

476. Svuda gde se voće može u izobilju gajiti, trebalo bi ga konzerviranjem ili sušenjem pripremiti za zimu. Sitni plodovi kao što su ribizle, ogrozd, jagode, maline i kupine mogu se unosno gajiti u mnogim mestima, tamo gde ih malo upotrebljavaju i gde je njihovo gajenje zanemareno.

Za domaće konzerviranje trebalo bi upotrebiti, kad god je to moguće, staklo pre nego limenke. Naročito je važno da voće za konzerviranje bude u dobrom stanju. Upotrebite malo šećera i kuvajte voće samo toliko da osigurate održavanje. Voće pripremljeno na taj način predstavlja odličnu zamenu svežem voću.

Tamo gde se po umerenoj ceni može dobiti suvo voće, kao što je suvo grožđe, šljive, jabuke, kruške, breskve i kajsije, ljudi će brzo uvideti da se ono može upotrebljavati, mnogo više nego što je to uobičajeno, kao glavna namirnica. To će dati više zdravlja i snage svim kategorijama radnika.

Letter 195, 1905.

477. Sos od jabuka<sup>1</sup> u tegli je veoma zdrav i ukusan. Kruške i trešnje, ako se mogu dobiti, pripremljene na isti način veoma su korisne za zimsku upotrebu.

Letter 5, 1870.

478. Ako možete da dobijete jabuke, ako i nemate ništa drugo, vi ste u prednosti što se tiče voća... Mislim da nije bitna velika raznovrsnost voća, ali je veoma značajno njegovo sakupljanje i čuvanje u sezoni za vreme kada nema jabuka. Jabuke su iznad svakog drugog voća kao rezerva koju treba čuvati.

### Sveže iz voćnjaka i bašta

MS 114, 1902.

479. Od gajenja voća u vezi sa našim sanatorijumima, postoji jedna druga prednost. Na taj način voće je potpuno zaštićeno od truljenja i može se sveže ubrano sa drveta upotrebiti za stolovima.

MS 13, 1911.

480. Porodice i ustanove treba da nauče da učine više u obrađivanju i poboljšanju zemlje. Kada bi samo znali vrednost proizvoda koje zemlja rada u određenom godišnjem dobu, ljudi bi uložili mnogo više marljivosti i napora u obradu zemljišta. Svi bi trebalo da se upoznaju sa naročitom vrednošću svežeg voća i povrća iz voćnjaka i bašta. Pošto se broj studenata i bolesnika povećava, biće potrebno više zemlje. Vinogradi se mogu podizati i gajiti, jer će tako ustanove moći da proizvode svoje grožđe. Dobra plantaža pomorandži je značajna prednost.

(Važnost gajenja voća i povrća za sto - 519)

(Voće i povrće u istom obroku - 188,190,722)

---

<sup>1</sup> Vidi: Objašnjenja, T.5.

(Upotreba voća za stolom J. G. Vajt - Dodatak I:4,9,15,22,23)

(Voće u bolničkoj ishrani - 441)

(Upotreba voća na stolovima pomoćnika - 444,651)

(Voće u ishrani za vreme sastanaka pod šatorima - 124,765)

(Da se uključi u jednostavnu ishranu za posetioce -129)

(Deo zdrave, ukusne hrane - 204,503)

(E. G. Vajt preporučuje paradajz - Dodatak I:16,22,23)

## **DEO II - ŽITARICE**

### **Hrana po Tvorčevom izboru**

(1905) M.H. 296.

481. Žitarice, voće, orasi i povrće predstavljaju hranu koju je naš Tvorac odabrao za nas. Ova hrana, pripremljena najjednostavnije i najprirodnije, najzdravija je i ima najveću hranljivu vrednost. Ona daje snagu, izdržljivost i jačinu umu koja se ne može dobiti od mnogo složenije i nadražujuće hrane.

(Vidi: 111)

(1905) M.H. 313.

482. Oni koji jedu meso jedu žitarice i povrće iz drage ruke; životinja od ovih biljaka prima hranu koja pospešuje rastenje. Život koji je bio u žitaricama i povrću prelazi onome koji to jede. Mi to primamo jedenjem životinjskog mesa. Koliko je bolje da to dobijemo neposredno, uzimanjem hrane koju je Bog predvideo za našu upotrebu!

(Ljudi treba ponovo da prihvate ishranu voćem, povrćem i žitaricama - 515)

### **Deo prikladne ishrane**

(1905) M.H. 316.

483. Greška je pretpostavljati da snaga mišića zavisi od upotrebe mesne hrane. Izostavljanjem takve hrane potrebama tela može se bolje udovoljiti i uživati u mnogo boljem zdravlju izostavljanjem takve hrane. Žitarice sa voćem, orasima i povrćem sadrže sve hranljive sastojke potrebne za stvaranje dobre krvi.

MS 27, 1906.

484. U žitaricama, voću, povrću i orasima nalaze se svi hranljivi sastojci, koji su nam potrebni. Ako dođemo Gospodu u jednostavnosti uma, On će nas poučiti kako da pripremimo zdravu hranu bez štetnog mesa.

(Sadrži potrebne hranljive sastojke - 513)

### **Bogato snabdevanje**

(1905) M.H. 297.

485. Bogato snabdevanje voćem, orasima i žitaricama koje daje priroda, sasvim je dovoljno, i iz godine u godinu proizvodi iz raznih krajeva sveta mogu svuda dospeti jer postoje velike olakšice u

prevozu. Zbog toga mnoge namirnice koje su se pre nekoliko godina smatrale skupim luksuzom, sada su nadohvat svakome kao hrana koja je u svakidašnjoj upotrebi.

(1905) M.H. 299.

486. Ako mudro planiramo, onda se ono što najviše doprinosi zdravlju može nabaviti u svakoj zemlji. Razni proizvodi od pirinča, pšenice, kukuruza i zobi svuda se mogu naći, a takođe pasulj, grašak i sočivo. Ovo, zajedno sa domaćim ili uvoznim voćem, i raznovrsnim povrćem koje uspeva na svakom tlu - omogućava izbor hrane koja je potpuna i bez upotrebe mesa.

(Žitarice su jedna od bogatih prirodnih poslastica - 503)

### Pravilna priprema

C.T.B.H. 47, (1890) C.H. 115.

487. Voće, žitarice i povrće pripremljeni na jednostavan način, bez začina i masnoće bilo koje vrste, čine sa mlekom i pavlakom najzdraviju hranu. Ona hrani telo i daje snagu, izdržljivost i jačinu umu, koja se ne može dobiti od hrane koja nadražuje.

(Vidi: 137)

(1869) 2T, 352.

488. Žitarice i voće spremljeni bez životinjske masti i u što prirodnijem stanju, treba da postanu hrana na stolovima svih koji tvrde da se pripremaju za život na Nebu.

(Prilagodimo se ishrani voćem, žitaricama i povrćem - 514)

(Žitarice sastavni deo zdrave hrane - 399,400,403,404,407,810)

### Kaša<sup>2</sup>

(1905) M.H. 301.

489. Žitarice koje se upotrebljavaju za kašu ili »kačamak« treba kuvati po nekoliko sati. Međutim, meka i tečna jela nisu tako zdrava kao tvrda hrana koja zahteva temeljito žvakanje.

Y.I. May 31, 1894.

490. Neki iskreno misle da se pravilna ishrana sastoji uglavnom od kaše. Obilato uzimanje kaša neće obezbediti zdravije organima za varenje, jer je vrlo slična tečnosti. Podstičite jedenje voća, povrća i hleba.

(Pogrešna upotreba kaše - 499)

### Graham kaša

(1871) 2T, 603.

491. Vi možete načiniti graham kašu. Ako je graham brašno previše grubo, prosejete ga i dok je kaša topla, dodajte mleko. To će biti najukusnije i najzdravije jelo za sastanke pod šatorima.

---

<sup>2</sup> Vidi: Objašnjenja, T.6.



### Da zauzme mesto mesne hrane

(1905) MH. 316.317.

492. Kad se napusti mesna hrana, njeno mesto treba da zauzme raznovrsna korisna i ukusna hrana od žitarica, oraha, povrća i voća... Meso treba nadoknaditi zdravom i jeftinom hranom.

(Zauzima mesto mesne hrane – 765,795)

(Mesna hrana nije potrebna tamo gde ima voća, žitarica i oraha - 138)

(Jednostavna ishrana za posetioce - 129)

(Upotreba žitarica na stolovima pomoćnika - 444,651)

(Na stolu E. G. Vajt - Dodatak I:15-23)

(Bolesnike u sanatorijumima navikavati na njenu upotrebu - 767)

## DEO III - HLEB

### Podrška životu

MS 34, 1899.

493. Vera će dovesti majke do toga da prave hleb najboljeg kvaliteta... Hleb treba dobro ispeći, i spolja i iznutra. Zdravlje stomaka traži da hleb bude lak i suv. Hleb je prava podrška životu i zato svaka kuvarica treba da se istakne u pravljenju hleba.

### Vera u dobroj vekni

C.T.B.H. 49. (1890) C.H. 117.

494. Neki ne smatraju pravilno pripremanje hrane verskom dužnošću, zato i ne pokušavaju da nauče kako to da izvrše. Oni puste da hleb prekisne pre nego što će ga peći, a dodavanje sode bikarbone, koja treba da otkloni nemarnost kuvarice, čini ga potpuno nepodesnim za ljudski želudac. Za pravljenje dobrog hleba treba mnogo truda i razmišljanja. U jednoj dobroj vekni hleba ima više vere nego što to mnogi misle.

(1868) IT, 684.

495. Verska je dužnost svake hrišćanke, devojke i žene, da odmah nauči da pravi dobar, ukusan, lak hleb od neprosejanog pšeničnog brašna. Majke treba da uvedu svoje kćeri u kuhinju, dok su još vrlo mlade i da ih uče veštini kuvanja.

(Znanje o pravljenju hleba je neophodno - 822)

### Upotreba sode u hlebu

(1905) M.H. 300-302.

496. Upotreba sode ili praška za pecivo u pravljenju hleba je štetna i nepotrebna. Soda izaziva zapaljenje želuca i često truje celo telo. Mnoge domaćice misle da ne mogu napraviti dobar hleb bez sode, ali to je zabluda. Ako bi se potrudile da nauče bolje metode, njihov hleb bio bi zdraviji i za neiskvareni ukus mnogo bolji.

(Upotreba sode bikarbone u hlebu - Vidi: »Soda i prašak za pecivo« - 565, 569)

**Upotreba mleka u hlebu sa kvascem** - U pravljenju hleba sa kvascem, mleko ne sme da se

upotrebi umesto vode. Upotreba mleka je dodatni trošak i ono čini hleb mnogo manje zdravim. Hleb sa mlekom ne ostaje ukusan tako dugo posle pečenja, kao onaj koji je načinjen sa vodom, i mnogo brže izaziva vrenje u stomaku.

**Vruć hleb s kvascem** - Hleb treba da bude lak i sladak. Ne sme se dozvoliti ni najmanja kiselost. Vekne treba da budu male i tako dobro ispečene da gljivice kvasca budu uništene. Kada je topao ili svež, hleb sa kvascem bilo koje vrste težak je za varenje. On ne treba nikada da se pojavi na stolu. Ovo pravilo, međutim, ne odnosi se na beskvasni hleb. Sveže kifle<sup>3</sup> načinjene od pšeničnog brašna, bez kvasca ili maje i pečene u dobro zagrejanoj pećnici zdrave su i ukusne...

**Dvopek** - ili dva puta pečeni hleb, je jedno od najlakše svarljivih i najukusnijih namirnica. Obično pravljen hleb iseče se na kriške i suši u toploj pećnici, dok ne nestane i poslednji trag vlage. Neka kriške neznatno porumene sa svih strana. Ovaj hleb na suvom mestu može se održati mnogo duže nego običan hleb, i ako se pre upotrebe ponovo zagreje biće isto tako svež kao i ranije.

(Dvopek dobar za večernje obroke - 273)

(Dvopek u ishrani E. G. Vajt - Dodatak I:22)

### Stari hleb je poželjniji od svežeg

*Letter 142, 1900.*

497. Hleb koji je star dva ili tri dana mnogo je zdraviji nego sveži hleb. Hleb isušen u pećnici jedna je od najzdravijih namirnica u ishrani.

### Zlo od kiselog hleba

*(1868) IT, 681-684.*

498. Često nalazimo da je crni hleb težak, kiseo i samo delimično pečen. To je nastalo usled nedostatka interesa za učenje, staranje i izvršavanje važne dužnosti domaćice. Ponekad nailazimo na kolače sa kvascem ili neke meke biskvite, koji su samo isušeni, a ne i pečeni, i druge kolače spravljene na isti način. I onda će vam kuvarica reći da ona ume veoma dobro da kuva na stari način, ali da njihove porodice ne vole crni graham hleb i da bi umrli od gladi kada bi tako živeli.

Rekla sam samoj sebi da se tome ne čudim. Vaš način pripremanja hrane čini je neukusnom. Jedenje takve hrane sigurno će opteretiti čoveka slabim varenjem. Ove slabe kuvarice i oni koji moraju da jedu njihovu hranu, ozbiljno će vam kazati da im zdravstvena reforma ne odgovara.

Želudac nema snage da pretvori oskudni, teški, kiseli hleb u dobru hranu; međutim, ovaj rđavi hleb pretvoriće zdrav stomak u bolestan. Oni koji jedu ovakvu hranu znaju da njihova snaga opada. Ima li tome uzroka? Neke od ovih osoba sebe nazivaju pristalicama zdravstvene reforme, ali one to nisu. One ne znaju kako treba kuvati. One pripremaju kolače, krompir i crni graham hleb uvek na isti način, sa neznatnim promenama, i organizam ne može da ojača. One smatraju izgubljenim vremenom, vreme posvećeno sticanju temeljitog iskustva u pripremanju zdrave, ukusne hrane...

U mnogim porodicama nailazimo na one sa slabim varenjem, a rđav hleb često je uzrok ovome. Domaćica odlučuje da se takav hleb ne sme baciti, i oni ga jedu. Da li je to način da se oslobode rđavog hleba? Da li ćete ga uneti u želudac da se pretvori u krv? Da li želudac ima snage da pretvori kiseo hleb u dobar, težak hleb u lak i buđav u svež...?

Mnoga žena i majka koja nije dobila pravo vaspitanje i kojoj nedostaje veština kuvanja, svakog

<sup>3</sup> Vidi: Objašnjenja, T.7.

dana iznosi pred svoju porodicu rđavo pripremljenu hranu. Takva hrana sigurno i ozbiljno razara organe za varenje, daje slab kvalitet krvi i često omogućava jake napade zapaljivih bolesti, što izaziva preranu smrt. Mnogi su dovedeni do smrti upotrebom teškog kiselog hleba. Iznet mi je slučaj neke devojke, koja je bila nadničarka i koja je napravila jednu peć kiselog, teškog hleba. Da bi se oslobodila tog hleba i da bi sakrila neuspeh, ona je taj hleb bacila dvema velikim svinjama. Sledećeg jutra domaćin je našao uginule svinje i posle ispitivanja valova, našao je komade ovog teškog hleba. On je ispitao slučaj i devojka je priznala ono što je učinila. Ona nije ni pomišljala da će ovakav hleb delovati na svinje. Ako težak, kiseli hleb ubija svinje koje mogu da prožderu zvečarku i gotovo sve što je odvratno, kakvo će onda delovanje imati ovakav hleb na ljudski želudac koji je mnogo nežniji organ?

### **Prednost upotrebe hleba i druge čvrste hrane**

*MS 3, 1897.*

499. Sa mesne na vegetarijansku hranu, treba veoma pažljivo preći jer na sto treba da izneti mudro pripremljene i dobro skuvane namirnice. Mnogo jedenje kaše je greška. Poželjnija je čvrsta hrana koja zahteva žvakanje. Pripremanje hrane u skladu sa zdravstvenom reformom predstavlja blagoslov u ovom pogledu. Dobar crni hleb i kifle biće zdrave ako su pripremljene na jednostavan način i sa velikim trudom. Hleb ne sme nikada da ima ni najmanji trag kiseline. Njega treba dobro ispeći. Na taj način hleb neće ostati nedopečen i gnjecav.

Za one koji mogu da ga upotrebe, dobro povrće pripremljeno na zdrav način, bolje je od mekog kačamak i kaše. Voće treba jesti sa dobro ispečenim hlebom, starim dva ili tri dana, mnogo zdravijim od svežeg hleba. Ovaj će uz lagano i dobro žvakanje snabdeti telo svim što mu je potrebno.

(Dobar hleb umesto bogate hrane - 312)

### **Vrući biskviti**

*(1884) E. from U.T.2.*

500. Vrući biskviti i mesna hrana u potpunom su neskladu sa načelima zdravstvene reforme.

*Letter 72, 1896.*

501. Vrući biskviti sa sodom često se premazuju maslacem i jedu kao izvrsna hrana; ali oslabljeni organi za varenje doživljavaju samo zlostavljanje, koje im je nametnuto.

*Letter 3, 1884.*

502. Mi se radije vraćamo u Egipat nego što bismo išli u Hanan. Zar nećemo promeniti tok prilika? Zašto da na svojim stolovima nemamo dobru, zdravu hranu? Zar ne možemo da prođemo bez toplih biskvita koji prouzrokuju samo slabo varenje?

(Uzrok slabog varenja - 720)

**Razno pecivo***R.H. May 8, 1883.*

503. Vrući biskviti umešeni sa sodom ili praškom za pecivo, nikada ne treba da se pojave na našim stolovima. Takvi sastojci nepodesni su za unošenje u želudac. Vruć hleb sa kvascem, bilo koje vrste, težak je za varenje. Pecivo od crnog graham brašna, zdravo i ukusno, može se napraviti od crnog, neprosejanog brašna, i zamešeno čistom mekom vodom i mlekom. Međutim, naš narod je veoma teško naučiti jednostavnosti. Kada preporučujemo graham pecivo, naši prijatelji kažu: »O, da, mi znamo kako se pravi.« Mi smo mnogo razočarani kada se pojavi, jer je umešeno s praškom za pecivo, kiselim mlekom ili sodom bikarbonom. Ono ne pruža nikakav dokaz o reformi. Neprosejano crno brašno pomešano sa čistom, mekom

vodom i mlekom, je najbolje pecivo koje smo ikada okusili. Ako je voda tvrda, upotrebite više slatkog mleka ili dodajte testu jedno jaje. Pecivo treba da bude dobro ispečeno u dobro zagrejanom pećnici na postojanoj vatri.

Da biste načinili pecivo upotrebite meku vodu i mleko ili malo pavlake; napravite čvrsto testo i mesite ga kao za keks. Pecite ga u pećnici. Ono je dobro i izvrsno. Ono zahteva temeljito žvakanje što koristi i zubima i želucu. Ono daje dobru krv i donosi snagu. Sa takvim hlebom i obiljem voća, povrća i žitarica kojima obiluje naša zemlja, ne treba poželeti veće poslastice.

**Crni hleb<sup>4</sup> bolji je od belog***(1868) 2T, 68.*

504. Beli hleb ne može da da telu hranu koju možete da nađete u crnom hlebu. Stalna upotreba hleba od prosejanog brašna ne može da održi telo u zdravom stanju. Vi, oboje, imate jetre koje ne rade. Upotreba belog brašna povećava teškoće pod kojima radite.

*(1905) M.H. 300.*

505. Za pravljenje hleba nije najbolje belo, naročito fino brašno. Njegova upotreba nije ni zdrava ni ekonomična. Hleb od finog brašna nema hranljive sastojke koji se mogu naći u hlebu od crnog, neprosejanog brašna. To je čest uzrok zatvora i drugog nezdravog stanja.

(Neprosejano, crno graham brašno najbolje za telo - 171,495,499,503)

(Žitarice upotrebiti u prirodnom stanju - 481)

(Crni graham hleb u ishrani za vreme sastanaka pod šatorima - 124)

(Verska je dužnost naučiti pravljenje dobrog hleba od crnog, neprosejanog brašna - 392).

**Žitarice u hlebu treba da budu raznolike***Letter 91, 1898.*

506. Čisto pšenično brašno nije najbolje za stalnu ishranu. Mešavina pšenice, ovsa i raži biće mnogo hranljivija od pšenice kojoj su oduzeta hranljiva svojstva.

---

<sup>4</sup> Vidi: Objašnjenja, T.8.

### Slatki hlebovi<sup>5</sup>

*Letter 363, 1907.*

507. Slatke hlebove i kolače retko imamo na stolu. Ukoliko se jede manje slatke hrane, utoliko je bolje, ona izaziva poremećaje u želucu, stvarajući nestrpljenje i razdražljivost u onih koji su se navikli na nju.

*Letter 37, 1901.*

508. Dobro je izostaviti šećer iz keksa. Neko više voli vrlo sladak keks, ali on štetno utiče na organe za varenje.

(Sladak keks - 410)

(Hleb nije ukusan onima koji su se navikli na bogatu i vrlo začinjenu hranu - 563)

### **DEO IV - POVRĆE**

#### **Sveže povrće jednostavno pripremljeno**

*MS 13, 1911.*

509. Svi treba da se upoznaju sa naročitom vrednošću svežeg voća i povrća iz voćnjaka i bašta.

(Podstičite upotrebu povrća - 490)

(Nema bolje poslastice - 503)

*C.T.B.H. 47. (1890) C.H. 115.*

510. Voće, žitarice i povrće, pripremljeni jednostavno, bez začina i masnoća bilo koje vrste, sa mlekom i pavlakom predstavljaju najzdraviju hranu. Oni hrane telo, dajući mu snagu, izdržljivost i bistrinu uma što se ne može dobiti od nadražujuće hrane.

(Voće, žitarice i povrće dobra hrana za posetioce - 129)

(Opasnost od upotrebe trulog povrća - 469)

(Pokvarena upotrebom životinjske masti u pripremanju hrane - 320)

(Ishrana prema Tvorčevom izboru - 471)

(Sastojak zdrave hrane - 403,404,407,810)

*MS 3, 1897.*

511. Za one koji mogu da ga upotrebe, dobro povrće, pripremljeno na zdrav način, bolje je od mekog kačamaka ili kaše.

*(1909) 9T, 162.*

512. Povrće treba ukusno pripremiti, sa malo mleka ili pavlake ili nečega što je odgovarajuće vrednosti.

---

<sup>5</sup> Vidi: Objašnjenja, T.9.

### Deo potpune hrane

*Letter 70, 1896.*

513. Jednostavne žitarice, voće sa drveća i povrće imaju sva hranljiva svojstva potrebna za stvaranje dobre krvi. Mesna hrana ovo ne može da učini.

(Priladna ishrana - 483,484,486)

### Obilje povrća

*Letter 3, 1884.*

514. Mi smo sazdani od onoga što jedemo. Hoćemo li jačati životinjske strasti jedenjem hrane životinjskog porekla? Umesto da razvijamo svoj ukus da voli ovu mesnu hranu, krajnje je vreme da sami sebe vaspitamo da se hranimo voćem, žitaricama i povrćem... Raznolikost jednostavnih jela, veoma zdravih i hranljivih, može se obezbediti izostavljanjem mesa. Jaki ljudi u izobilju moraju da imaju povrća, voća i žitarica.

(Za sto pomoćnog osoblja - 444,651)

(Umesto mesne hrane - 492,649,765,795)

(Umesto bogate hrane - 312)

(Ne sviđa se onima koji prestupaju prirodne zakone - 204,563)

(Mesna hrana, povrće iz druge ruke - 482)

*Letter 72, 1896.*

515. Gospod namerava da svoj narod vrati ishrani od jednostavnog voća, povrća i žitarica.

### Neko ne može da upotrebljava povrće

*Letter 45, 1903.*

516. U medicinskoj ustanovi treba udovoljiti raznim apetitima. Neki zahtevaju dobro pripremljeno povrće koje treba da zadovolji njihovu naročitu potrebu. Neki bez posledica nisu mogli da upotrebljavaju povrće.

### Krompir

*Letter 322, 1905.*

517. Ne smatramo da je prženi krompir zdrav, jer se manje ili više životinjske masti i maslaca upotrebljava u njegovoj pripremi. Kada se služi sa malo pavlake i malo soli, dobro pečen ili kivan, krompir je najzdraviji. Beli ili slatki krompir<sup>6</sup> priprema se sa malo pavlake i soli i ponovo peče, ali ne prži; on je izvrstan.

### Pasulj zdravo jelo

*(1871) 2T, 603.*

518. Jedno drugo veoma jednostavno, ali, ipak, zdravo jelo je pasulj kivan ili pečen. Stavi

---

<sup>6</sup> Vidi: Objašnjenja, T.10.

izvesnu količinu u vodu, dodaj mleka ili pavlake i napravi čorbu.

### Gajenje i čuvanje povrća

*Letter 5, 1904.*

519. Mnogi ne uviđaju važnost posedovanja obradivog zemljišta za gajenje voća i povrća, da njihovi stolovi budu snabdeveni ovim namirnicama. Dobila sam uputstva da svakoj porodici i svakoj crkvi kažem da će ih Bog blagosloviti kada izgrađuju svoje spasenje sa strahom i drhtanjem, bojeći se da rđavim postupanjem sa svojim telom ne osujetite Božji plan sa njima.

(Svi treba da budu upoznati sa vrednošću svežeg voća i povrća iz voćnjaka i bašta - 480)

*Letter 195, 1905.*

520. Treba preduzeti mere i izvršiti snabdevanje slatkim, suvim kukuruzom. Bundeve se mogu osušiti i dobro iskoristiti u vreme zime za pravljenje pite.

### Povrće i paradajz u ishrani E. G. Vajt

*Letter 31, 1901.*

521. Vi govorite o mojoj ishrani. Nisam tako privržena jednoj namirnici da ne bih bila u stanju da jedem nešto drugo. Ali što se tiče povrća ne treba da brinete, jer na osnovu mog sigurnog saznanja u predelu u kome živite ima mnogo vrsta povrća koje mogu da koristim. Moći ću da dobijem lišće od poljskog zelja, mladi maslačak i slačicu<sup>7</sup>. To je mnogo bogatije i kvalitetnije snabdevanje, od onog što smo mogli da dobijemo u Australiji. Ako ne bude bilo ničega drugog, ima žitarica.

*Letter 10, 1902.*

522. Izgubila sam apetit kratko vreme pre nego što sam otputovala na istok. Međutim, sada mi se povratio i veoma sam gladna kad dođe vreme za jelo. Zeleno lišće od čička, lepo skuvano i začinjeno sterilisanom pavlakom i sokom od limuna veoma je ukusno. Za jedan obrok jedem supu od paradajza sa rezancima i povrće za drugi. Počela sam opet da jedem krompir. Sva moja hrana dobro mi prija. Slična sam izgadnelom bolesniku koji je imao groznicu: i sada sam u opasnosti da se prejedem.

*Letter 70, 1900.*

523. Paradajz koji ste poslali bio je veoma lep i ukusan. Zaključila sam da je paradajz najbolja namirnica za moju upotrebu.

(Vidi: Dodatak I:16,22,23)

*Letter 363, 1907.*

524. Proizveli smo dosta žita i graška za sebe i svoje susede. Mi sušimo sladak kukuruz za zimu, pa kada nam je potreban, sameljemo ga u mlinu i kuvamo. Od njega pravimo najukusnije čorbe i druga jela...

Kada pristigne njegovo vreme, imamo grožđa u izobilju, a takođe šljiva i jabuka, nešto trešanja,

---

<sup>7</sup> Misli se na upotrebu lista ove biljke.

bresaka, krušaka i maslina, koje spremamo za sebe. Takođe gajimo velike količine paradajza. Ja se nikada ne izvinjavam za hranu koja je na mom stolu. Mislim da Bog nije zadovoljan kada tako činimo. Naši posetioci jedu ono što i mi jedemo i izgleda da uživaju u našem jelovniku.

(E. G. Vajt koristi kukuruz - Dodatak I:22,23)

(Predostrožnost u upotrebi voća - 188,190)

(Predostrožnost u korišćenju povrća sa slatkišima - 189,722)

(U ishrani E. G. Vajt - Dodatak I:4,8,15)



## **XIX. SLATKIŠI**

### **DEO I - ŠEĆER**

*MS 93, 1901.*

525. Šećer nije dobar za stomak. On izaziva vrenje, a to pomračuje mozak i stvara mrzovoljno raspoloženje.

*(1905) M.H. 302.*

526. Postalo je uobičajeno da se u ishrani šećer previše upotrebljava. Kolači, slatki pudinzi, torte, žele, džemovi stvarni su uzroci slabog varenja. Naročito su štetni prelive i pudinzi čiji su glavni sastojci mleko, jaja i šećer. Neumerenu upotrebu mleka i šećera zajedno, treba izbegavati.

(Vidi: »Mleko i šećer« - 533,536)

(Upotrebite samo malo u konzerviranju voća - 476)

(Malo šećera je dopušteno - 550)

*(1870) 2T, 369, 370.*

527. Šećer smeta telu. On sprečava rad žive mašine. Znam za jedan slučaj u Montkalmu, u državi Mičegen, na koji želim da se pozovem. On je bio plemenit čovek. Imao je šest stopa (188 cm) i bio je lepog izgleda. Bila sam pozvana da ga posetim za vreme njegove bolesti. Ranije sam razgovarala sa njim o načinu njegovog života. »Ne sviđa mi se izgled tvojih očiju«, rekla sam. On je jeo velike količine šećera. Pitala sam ga zašto je to činio. Kazao je da je izostavio meso i nije znao šta bi ga tako dobro zamenilo kao šećer. Njegova hrana nije ga zadovoljila, jednostavno zato što njegova žena nije znala da kuva.

Neki između vas šalju svoje kćeri, koje su već odrasle devojke, u školu da uče razne predmete pre nego što su naučile da kuvaju, iako kuvanje treba da bude od prvorazrednog značaja. Tu je bila žena koja nije znala da kuva; ona nije naučila kako da pripremi zdravu hranu. Supruzi i majci nedostajao je ovaj važan deo obrazovanja; to je uslovalo rđavo spremanje hrane, nedovoljne da ispuni zahteve tela, pa je šećer neumereno upotrebljavan, a to je čitavo telo dovelo u bolesno stanje. Život ovog čoveka bio je nepotrebno žrtvovan rđavom kuvanju.

Kad sam otišla da posetim bolesnog čoveka, pokušala sam da im kažem, najbolje što sam znala, kako da se hrane i on je uskoro počeo polako da se oporavlja. Međutim, nerazumno je trošio svoju snagu dok se još nije oporavio, jeo je male količine hrane koja nije bila najboljeg kvaliteta i opet se razboleo. Ovog puta za njega više nije bilo pomoći. Njegovo telo živo se raspadalo. Umro je kao žrtva rđavog kuvanja. Pokušao je da šećerom zameni dobro kuvanje, ali samo je pogoršao stanje.

Često sedam za sto braće i sestara i vidim da upotrebljavaju velike količine mleka i šećera. To šteti telu, nadražuje organe za varenje i štetno deluje na mozak. Sve što sprečava aktivno pokretanje žive mašine, deluje neposredno na mozak. Na osnovu svetlosti koja mi je data, šećer, ako se mnogo upotrebljava, mnogo je štetniji od mesa. Ove promene moraju se izvršiti obazrivo i ovaj predmet treba razmotriti tako da ne odbije i stvori predrasude među onima koje želimo da poučimo i da im pomognemo.

(Slatki hlebovi i keks - 410,507,508)

R.H. Jan. 7, 1902.

528. Ne treba da prihvatimo nagovor, bez obzira koliko to volimo, i bilo šta stavimo u usta što će u našem telu stvoriti nezdravo stanje. Zašto? -Zato što smo Božja svojina. Vi treba da dobijete venac, da dobijete Nebo, da izbegnete propast. Tada, Hrista radi, pitam vas: »Hoćete li da svetlost sija pred vama jasnim zracima i da se tada okrenete od nje i kažete: 'Ja volim ovo, ja volim ono?'« Bog poziva svakog od vas da počne da planira saradnju sa Njim u Njegovoj velikoj ljubavi i staranju, da uzdignete, oplemenite i posvetite celu dušu, telo i duh da biste mogli da budete Božji saradnici...

Bolje je da ne diramo slatkiše. Ne služite se slatkim, desertnim jelima koja su iznesena na sto. Ona vam nisu potrebna. Vi želite bistar um koji će razmišljati o Božjim naredbama.

(Vidi: Deo III - Pite, kolači, torte i pudinzi)

(Slatkiše ne treba davati deci - 346)

### Prodaja na mestu za sastanke pod šatorom

Letter 25a. 1889.

529. Pre mnogo godina imala sam svedočanstvo prekora za upravnike na našim sastancima pod šatorima što su donosili i na mestu za sastanke pod šatorima prodavali našim ljudima sir i druge štetne namirnice. Izložili su za prodaju slatkiše, onda kada sam se trudila da poučim mlade i stare da stave novac koji su trošili na slatkiše u misionarsku kutiju i da na taj način uče svoju decu samoodricanju.

MS 87, 1908.

530. Bila mi je data svetlost o hrani na našim sastancima pod šatorom. Ponekad je tamo, gde su se održavali sastanci, donošena hrana, koja nije bila u skladu sa načelima zdravstvene reforme.

Ako treba da hodimo u svetlosti koju nam je Bog dao, mi moramo da vaspitamo vernike, mlade i stare, da prestanu da koriste ovu hranu koju jedu samo zbog popuštanja apetitu. Našu decu treba poučavati da se odreknu takvih nepotrebnosti kao što su slatkiši, guma za žvakanje, sladoled i ostale sitnice, da bi uštedeni novac mogli da stave u kutiju za samoodricanje, koja treba da postoji u svakom domu. Na ovaj način mogle bi se uštedeti velike i male sume za Božje delo.

Nije mali broj onih među nama, kojima je potrebna pouka o načelima zdravstvene reforme. Postoje razni slatkiši koje su izneli proizvođači zdrave hrane i koje preporučuju kao potpuno neškodljive; međutim, ja imam suprotno svedočanstvo i o njima. Oni su nezdravi i njihova upotreba ne sme da se podstiče. Potrebno je da se mnogo strože držimo jednostavne ishrane od voća, oraha, žitarica i povrća.

Neka se na mesto na kome se održavaju sastanci, ne donose slatkiši i hrana koji će raditi protiv svetlosti koja je data našem narodu o zdravstvenoj reformi. Nemojmo popuštati apetitu, umirujući savest, govoreći da će se novac dobijen od prodaje takvih proizvoda koristiti za pokriće troškova nekog dobrog dela. Svim takvim iskušenjima koja nas vode popuštanju treba odlučno da se odupremo. Nemojmo ubediti sebe da činimo ono što nije korisno za pojedinca pod izgovorom da će iz toga proizaći dobro. Neka svako od nas pojedinačno uči šta znači biti aktivni misionar pun samoodricanja, a ipak zdrav.

## Šećer u ishrani sestre Vajt

*Letter 5, 1870.*

531. Sve je prosto, ali ipak zdravo, zato što nije samo nasumice smešano. Na našem stolu nema šećera. Naš sos<sup>1</sup> kojim se hranimo su jabuke, pečene ili kuvane u pari, zaslađene koliko je to potrebno pre nego što su iznete na sto.

*Letter 1, 1873.*

532. Uvek smo upotrebljavali malo mleka i malo šećera. Mi to nismo nikada poricali ni u našim spisima ni u našim propovedima. Verujemo da će stoka biti toliko bolesna da će ove namirnice biti napuštene, ali za šećer i mleko još nije stiglo vreme da se potpuno uklone sa naših stolova.

## DEO II - MLEKO I ŠEĆER

*(1870) 2T, 368. 369.*

533. Sada u vezi sa mlekom i šećerom: znam osobe koje su se uplašile zdravstvene reforme i kazale da neće imati ničeg zajedničkog sa njom zato što se zalaže protiv slobodne upotrebe ovih namirnica. Promene treba brižljivo izvršiti, i zato moramo oprezno i mudro da radimo. Mi želimo da idemo onim putem koji će se sam preporučiti razumnim ljudima i ženama. Velike količine mleka i šećera štetne su kad se zajedno upotrebljavaju. One stvaraju nečistoću u telu. Životinje od kojih se dobija mleko često nisu zdrave. One mogu biti bolesne. Krava po izgledu može biti ujutro zdrava, a uveče da ugine. Ako je tako ona je bila bolesna i ujutro, i njeno mleko je bilo bolesno, ali to niste znali. Životinjski svet je bolestan. Meso je bolesno. Kada bismo znali da su životinje u savršenom zdravlju, ja bih narodu preporučila da jede meso, pre nego velike količine mleka i šećera. Ono ne bi toliko naškodilo koliko mleko i šećer. Šećer smeta telu. On sprečava rad organizma.

*(1870) 2T, 370.*

534. Često sedam za sto braće i sestara i vidim da upotrebljavaju velike količine mleka i šećera. To smeta telu, nadražuje organe za varenje i šteti mozgu.

(Vidi: 527)

*C.T.B.H. 57 (1890) C.H. 154.*

535. Neki upotrebljavaju mleko i velike količine šećera sa kačamakom, misleći da sprovede zdravstvenu reformu. Međutim, pomešani šećer i mleko izazivaju vrenje u stomaku pa su zbog toga štetni.

*(1905) M.H. 302.*

536. Naročito su štetni prelive i pudinzi, čiji su glavni sastojci mleko, jaja i šećer. Neumerenu upotrebu mleka i šećera, uzetih zajedno, treba izbegavati.

(Sladoled 530,540)

(Kolači koji se jedu s mlekom ili pavlakom - 552)

---

<sup>1</sup> Vidi: Objašnjenja, T,11.

### DEO III - PITE, KOLAČI, TORTE, PUDINZI

(1893) F.E. 227.

537. Mnogi slatkiši, koji oduzimaju toliko mnogo vremena za pripremanje, štete zdravlju.

#### Iskušenje popuštanja

*Letter 73a, 1896.*

538. Na mnogim stolovima čak i onda, kada je želudac već primio sve što je potrebno da pravilno ispuni svoj udeo u ishrani tela, pojavljuje se drugo jelo, koje se sastoji od pita, pudinga i veoma omiljenih sosova...<sup>2</sup> Mnogi će, iako su dovoljno jeli, prekoračiti granice i jesti slatkiše koji dovode u iskušenje, i koji za njih predstavljaju sve drugo samo ne dobro... Ako bismo se sasvim oslobodili posebnih dodataka koji čine desert, tada bi to bilo na blagoslov.

(1864) *Sp. Gifts IV, 130.*

539. Zato što je to moda i u skladu sa bolesnim apetitom, u želudac se trpaju bogati kolači, pite, pudinzi, sve što je štetno. Sto mora da bude pretovaren raznovrsnom hranom, jer će izopačeni apetit ostati nezadovoljen. Ujutro ovi robovi apetita često imaju neprijatan dah i obložen jezik. Oni nisu zdravi i čude se zbog čega podnose bolove glavobolju i razne bolesti.

(1865) *H. to L. ch. 1. p. 53.*

540. Ljudska porodica popušta povećanoj želji za bogatom hranom, dok trpanje svih mogućih poslastica u želudac nije postalo moda. Naročito se na sedeljama neograničeno popušta apetitu. Služe se bogati ručkovi i kasne večere koje se sastoje od veoma začinjenog mesa, sa bogatim sosovima, bogatim kolačima, pitama, sladoledima i slično.

(1865) *H. to L. ch. 1. p. 54.*

541. Mnogi siromašni i oni koji zavise od svog svakodnevnog rada, zato što je to moderno, izlažu se trošku pripremajući raznovrsne, bogate kolače, kompote, pite i mnogo druge savremene hrane za goste, koja samo šteti onima koji se poslužuju. Novac koji se ovako troši u isto vreme potreban im je za nabavku odeće za sebe i svoju decu. Vreme koje su utrošili na spremanje hrane, da bi udovoljili ukusu na štetu želuca, treba da posvete moralnom i verskom poučavanju njihove dece.

(Vidi: 128)

(Bogata hrana stvara želju za nadražujućim sredstvima - 203)

#### To ne predstavlja deo zdrave i korisne hrane

*Y.I. May 31. 1894.*

542. Mnogi znaju da načine razne vrste kolača, ali kolači nisu najbolja hrana koju treba iznositi na sto. Slatki kolači, slatki pudinzi i prelive poremetiće organe za varenje. Zašto bismo onda kušali one koji su se okupili oko stola iznošenjem ovih jela pred njih?

---

<sup>2</sup> Vidi: Objašnjenja, T,12.

(1870) 2T 400.

543. Meso, bogati kolači i pite pripremljeni sa raznovrsnim začinima, nisu najzdravija i najkorisnija hrana.

Letter 91, 1898.

544. Slatkiši koji se uzimaju u vidu preliva čine mnogo više štete nego dobra. Voće je, ako se može dobiti, najbolja namirnica.

(1905) M.H. 302.

545. U hrani se obično upotrebljava vrlo mnogo šećera. Kolači, slatki, pudinzi, torte, žele, džemovi aktivni su uzroci rđavog varenja. Naročito su štetni prelive i pudinzi čiji su glavni sastojci mleko, jaja i šećer. Neumerenu upotrebu mleka i šećera zajedno treba potpuno izbeći.

Letter 135, 1902.

546. Neka se oni koji zastupaju zdravstvenu reformu, ozbiljno potrude da je tako uzdignu da ona u svemu bude ono što tvrde da jeste. Neka odbace sve ono što šteti zdravlju. Upotrebljavajte jednostavnu, zdravu hranu. Voće je izvrsno i uštedi mnogo truda prilikom kuvanja. Odbacite bogate torte, kolače, poslastice i druga jela pripremljena da kušaju apetit. Uzimajte malo vrsta hrane u jednom obroku i jedite sa zahvalnošću.

### Jednostavne poslastice nisu zabranjene

Letter H, 1895.

547. Jednostavna prosta pita može se služiti kao poslastica, ali kada neko uzme dva ili tri parčeta samo da bi udovoljio neumerenom apetitu, sam sebe onesposobljava za službu Bogu. Neki, pošto su se dobro poslužili drugom hranom, uzimaju poslasticu, ne zato što im je potrebno, već zato što to dobro prija. Ako su ponuđeni da uzmu i drugo parče, iskušenje je vrlo veliko da bi mu se mogli odupreti, i tako se još dva ili tri parčeta pite dodaju teretu, koji je već stavljen u pretovaren želudac. Onaj koji ovo čini nikada nije sebe poučavao u samoodricanju. Žrtva apetita je tako sjedinjena sa svojim načinom života da nije sposoban da vidi štetu koju nanosi sama sebi.

(1870) 2T, 383. 384.

548. Tada kada joj je bila potrebna posebna odeća i posebna hrana, jednostavna ali dobrog kvaliteta, to joj nije bilo dozvoljeno. Njeno telo zahtevalo je materijal da ga pretvori u krv; ali ga nije dobilo. Umerena količina mleka i šećera, malo soli, beli hleb napravljen sa kvascem, za promenu, crno graham brašno pripremljeno na razne načine, drugim rukama a ne njenim, jednostavan kolač sa suvim groždem, puding od pirinča sa suvim groždem, suve šljive i smokve s vremena na vreme, i mnoga druga jela koja bih mogla da navedem, odgovarala bi zahtevima apetita.

Letter 127, 1904.

549. Hrana koja se servira bolesnicima trebalo bi da bude takva da može povoljno da deluje na njih. Jaja se mogu pripremiti na različite načine. Pitu od limuna ne treba zabranjivati.  
(E. G. Vajt je upotrebljavala pitu od limuna - Dodatak II:22)

*Letter 53, 1898.*

550. Poslastice treba izneti na sto i služiti zajedno sa ostalom hranom; jer često, kada je stomak već dobio sve što je trebalo, dodaju se poslastice, one su tada zaista suviše.

### **Za bistar um i snažno telo**

*Letter 10, 1891.*

551. Želela bih da svi postanemo pristalice zdravstvene reforme. Protivim se upotrebi kolača. Ove mešavine su nezdrave. Niko ko jede mnogo slatkih kolača, kolača sa kremovima i sve vrste pita uz razna jela u toku jednog obroka, ne može imati dobre organe za varenje i bistar um. Kada tako činimo i posle toga se prehladimo, celo telo je tako paralisano i oslabljeno da nije u stanju da se odupre i nema snage da se bori protiv bolesti. Ja bih više volela mesnu hranu nego slatke kolače i torte koje tako često upotrebljavaju.

*Letter 142, 1900.*

552. Neka pobornici zdravstvene reforme znaju da mogu učiniti mnogo štete objavljivanjem recepata koji ne preporučuju zdravstvenu reformu. Veliku pažnju treba obratiti receptima za prelive i kolače. Ako se kao slatkiš jede torta sa mlekom i pavlakom, u stomaku će nastati vrenje i tada će osetljivi delovi ljudskog tela prvi biti napadnuti. Mozak će biti pod uticajem poremećaja u želucu. Ovo se može lako izlečiti kada bi ljudi proučavali uzroke i posledice, izostavljajući iz svoje ishrane sve što šteti organima za varenje i izaziva glavobolju. Nerazumnim jelom ljudi i žene onesposobljavaju se za rad koji bi mogli obavljati i koji im ne bi nanosio nevolje da su se jednostavno hranili.

*(1871) 2T, 602.*

553. Ubeđena sam da niko ne treba da se razboli pripremajući se za sastanak pod šatorom, ako u pripremi hrane vodi računa o zakonima zdravlja. Ako ne prave kolače i pite, nego peku običan crni, graham hleb i ako se hrane voćem, konzerviranim ili suvim, oni ne treba da se razbole od naporne pripreme za sastanak i ne moraju biti bolesni za vreme sastanka.

*R.H. Jan. 7, 1902.*

554. Najbolje je ostaviti slatkiše. Nemojte dirati one slatkiše koji se iznose na sto. Vama nisu potrebni. Vama je potreban bistar um da razmišljate o Božjem nalogu. Potrebno je da se sada uskladimo sa načelima zdravstvene reforme.

(Kolači, pite, sladoled, posluženi sa bogatim ručkovima i kasnim večerama - 233)

(Pripreme za pomodne skupove - 128)

(Vaspitavanje apetita da prihvati jednostavnu hranu - 245)

(Post - pomoć za savlađivanje izopačenog apetita - 312)

(Iako su odbačene mesne pite, začini i slično, hranu treba brižljivo pripremiti - 389)

(Kolače ili pite ne treba pripremati za sastanke pod šatorom - 57,74)

(Bogata hrana i slatkiši nisu služeni u domu Vajtovih - Dodatak I:4,13)

(Ukoliko je manje začina i slatkiša, utoliko bolje - 193)

(Bogati slatkiši služeni sa povrćem - 722)

(Bogati kolači remete želudac i nadražuju živce - 356)

(Opasan uticaj slatkiša u ishrani dece - 288,350,355,360)

(Bogata hrana nije najbolja za radnike koji rade sedeći - 225)

(Zavetovanje Bogu za napuštanje bogate hrane - 41)

## XX. ZAČINI I OSTALO

### DEO I - ZAČINI

*Letter 142, 1900.*

555. Začini, koji se često upotrebljavaju u svetu, veoma su štetni za varenje.

*(1905) M.H. 325.*

556. Među nadražujućim sredstvima i narkoticima nalazi se mnoštvo sastojaka koji, upotrebljeni kao hrana ili piće, opterećuju želudac, truju krv i nadražuju živce. Njihova upotreba je veliko zlo. Ljudi teže upotrebi nadražujućih sredstava, jer to za izvesno vreme izgleda prijatno. Međutim, uvek postoji reakcija. Upotreba neprirodnih, nadražujućih sredstava uvek vodi neumerenosti i aktivan je činilac telesne degeneracije i propadanja.

U ovom dobu užurbanosti ukoliko je hrana manje nadražujuća, utoliko je bolja. Začini su štetni po svojoj prirodi. Slačica, biber, razni začini, turšija i sve drugo sličnog karaktera, nadražuje želudac i čini krv grozničavom i nečistom. Zapaljen želudac pijanice često je slikan s ciljem da se prikaže dejstvo alkoholnih pića. Slično zapaljivo stanje nastaje upotrebom nadražujućih začina. Uskoro obična hrana neće zadovoljiti apetit. Telo oseća nedostatak i teži za nečim što još više nadražuje.

*(1896) E. from U.T.6.*

557. Začini upotrebljeni za pripremanje hrane pomažu varenju na isti način kao čaj, kafa i alkoholna pića za koje se pretpostavlja da pomažu zaposlenom čoveku da bolje izvrši svoje zadatke. Međutim, čim trenutno dejstvo prode, oni gube od snage koju su imali pre upotrebe ovih nadražujućih sredstava, srazmerno onome što su dobili njihovom upotrebom. Telo je oslabljeno. Krv je zatrovana, a rezultat koji ostaje od svega toga je zapaljenje.

#### **Začini nadražuju želudac i stvaraju neprirodan apetit**

*R.H. Nov. 6. 1883.*

558. Na našim stolovima treba da bude samo najzdravija hrana oslobođena svakog nadražujućeg sredstva. Hrana pripremljena sa začinima, podstiče želju za alkoholnim pićima. Začini izazivaju grozničavo stanje tela i zato je potrebno piće da suzbije nadražaj. Na čestim putovanjima kontinentom, nisam posećivala restorane, vagon-restorane ili hotele zato što nisam mogla da jedem hranu koju su tamo spremali. Jela veoma začinjena solju i biberom, izazivaju gotovo neizdržljivu žeđ... To nadražuje i dovodi do zapaljenja nežnu sluzokožu želuca... Takva je hrana, koja se obično služi za mondenskim stolovima a daje se i deci. Posledica toga je nervoza i žeđ koju voda ne može da ugasi... Hranu treba pripremiti što jednostavnije, bez začina, ali i bez preterane količine soli.

(Začinjena jela izazivaju želju za pićem u toku obroka - 570)

*Letter 53, 1898.*

559. Neki su toliko popustili svom ukusu da kad nemaju namirnicu koju žele, ne nalaze nikakvo zadovoljstvo u jelu. Ako začine i začinjena jela iznose pred njih, oni teraju želudac da radi primenjivanjem ovog žestokog biča, jer je sa njim ranije tako postupano, da sada ne prima hranu



koja ne nadražuje.

(1890) C.T.B.H. 17.

560. Pred decu se iznose raskošna jela - začinjena jela, bogati sosovi od soka od pečenja, kolači i torte. Ova vrlo začinjena hrana nadražuje želudac i izaziva želju za još jačim nadražujućim sredstvima. Appetit se kuša nepodesnom hranom, od koje se deci dopušta da slobodno jedu za vreme svojih obroka, ali im se dopušta da jedu i između obroka. Kada stignu do 12. ili 14. godine, često su već pravi bolesnici sa slabim varenjem.

Možda ste videli sliku želuca nekoga ko se odao uživanju žestokih pića. Slično stanje stvara se nadražujućim dejstvom ljutih začina. Sa želucom u takvom stanju javlja se želja za nečim što je bolje i veće da bi se udovoljilo zahtevima apetita, za nečim jačim i još jačim.

(Vidi: 355)

### Upotreba začina je uzrok slabosti

(1864) Sp. Gifts IV, 129.

561. Postoje neki koji tvrde da veruju u istinu, koji ne upotrebljavaju duvan, burmut, čaj ili kafu, ali su ipak na jedan drugi način krivi, za popuštanje apetitu. Oni žude za vrlo začinjnim mesom, za bogatim sosovima od soka od pečenja, pa je njihov apetit postao tako izopačen da se ne mogu zadovoljiti čak ni mesom koje je pripremljeno na manje štetan način. Želudac se nalazi u grozničavom stanju, dok su organi za varenje preopterećeni. U takvom stanju želudac je prisiljen na težak rad da bi svario teret koji je stavljen u njega. Obavljajući svoj posao, želudac je postao iscrpljen i to je izazvalo slabost. Mnogi se zato varaju smatrajući da je to želja za hranom i da ona izaziva takve osećaje, pa ne dajući odmora želuca, uzimaju više hrane, koja za izvesno vreme otklanja slabost. Ukoliko se više popušta apetitu, utoliko će on više tražiti da mu se udovoljava.

C.T.B.H. 47.(1890) C.H. 114.

562. Začini u početku nadražuju nežnu sluzokožu želuca, sve dok na kraju ne razore prirodnu osetljivost ove nežne opne. Krv postaje grozničava, oživljavaju niske sklonosti, a moralna i umna snaga slabi i postaje sluga strastima. Majka treba da uči da pred svoju porodicu iznosi jednostavnu i dobru hranu.

(1864) Sp. Gifts IV, 130.

563. Osobe koje su popustile svom apetitu i slobodno jedu meso, vrlo začinjene sosove od soka od mesa, razne vrste bogatih kolača i kompota ne mogu odmah da zavole jednostavnu, zdravu i dobru hranu. Njihov ukus je tako izopačen da nemaju želju za zdravom hranom od voća, prostog hleba i povrća. Oni ne treba da očekuju da će odmah zavoleti hranu, koja se toliko razlikuje od one koju su upotrebljavali.

MS 33, 1909.

564. Pored sve dragocene svetlosti koja nas je neprekidno osvetljavala preko zdravstvenih časopisa, ne možemo dopustiti sebi da živimo bezbrižnim i nemarnim životom, jedući i pijući kako nam se sviđa i popuštajući upotrebi nadražujućih sredstava, narkotika i začina. Razmotrimo činjenicu da mi treba da spasavamo ili pogubimo duše i da naš odnos prema pitanju umerenosti ima

životni značaj. Veoma je značajno da svako od nas, pojedinačno, dobro izvrši svoj deo posla i razumno shvati šta treba da jede i pije i kako treba da živi da bi sačuvao zdravlje. Svi će biti okušani da se vidi da li će prihvatiti načela zdravstvene reforme ili će živeti životom popuštanja samom sebi.

(Pristalice umerenosti treba da poznaju zla od upotrebe začina - 747)

(Iako su odbačene mesne pite, začini, itd. hranu treba pažljivo pripremiti - 389)

(Izgubljeno vreme u pripremanju začinjene hrane koja uništava zdravlje, pogoršava narav i zamračuje um - 234)

(Začini dopušteni deci - 348,351,354,360)

(Vrlo začinjena hrana podstiče neumerenost u jelu i izaziva grozničava stanja - 351)

(Slobodna upotreba turšije i začina od strane nervoznog, razdražljivog deteta - 574)

(Ne može da se pretvori u dobru krv - 576)

(Odbijanjem poslastica, bogatih začina i sličnog, radnici dokazuju da su praktični izvršioци zdravstvene reforme - 227)

(Životinjske strasti izazvane začinjenom hranom - 348)

(Hrana koja se donosi na sastanke pod šatorom treba da bude bez začina i životinjske masti - 124)

(Začini nisu upotrebljavani u domu Vajtovih - Dodatak 1:4)

(Začinjena jela i začini uzbuđuju živce i slabe razum - 356)

(Blagoslov od hrane bez začina - 119)

(Jednostavna hrana, bez začina, je najbolja - 487)

(Oni koji žude za začinima treba da budu prosvetljeni - 779)

## ***DEO II - SODA I PRAŠAK ZA PECIVO***

*(1905) M.H. 300.301.*

565. Prilikom pravljenja hleba, štetna je i nepotrebna upotreba sode ili praška za pecivo. Soda izaziva zapaljenje želuca i često truje celo telo. Mnoge domaćice misle da ne mogu da načine dobar hleb bez sode, međutim, to je zabluda. Ako bi se potrudile da nauče bolje metode, njihov hleb bio bi mnogo zdraviji i mnogo prikladniji prirodnim ukusu.

*R.H. May 8. 1883.*

566. Topli biskviti zamešeni sa sodom ili praškom za pecivo ne smeju nikada da se pojave na našim stolovima. Takvi sastojci su nepogodni i ne treba ih unositi u želudac. Topao hleb, bilo koje vrste, težak je za varenje.

Zemičke od crnog graham brašna koje su i zdrave i ukusne, mogu se napraviti od crnog, neprosejanog brašna zamešenog sa čistom, hladnom vodom i mlekom. Međutim, teško je naš narod naučiti jednostavnosti. Kada preporučujemo graham zemičke, naši prijatelji kažu: »O, da mi znamo da ih napravimo.« Veoma smo razočarani kada se pojave zato što su zamešene sa praškom za pecivo ili kiselim mlekom i sodom. One nisu nikakav dokaz u prilog reformi. Najbolje zemičke koje smo ikad okusili dobijaju se od crnog, neprosejanog brašna, zamešenog čistom, mekom vodom i mlekom. Ako je voda tvrda, upotrebite više slatkog mleka ili jedno jaje dodajte testu. Zemičke treba ispeći u stalnom vatrom dobro zagrejanom pećnici.

*Health Reformer, August, 1873.*

567. Za vreme svojih putovanja, videla sam čitave porodice koje pate od bolesti, koje su prouzrokovane rdavim kuvanjem. Sladak, dobar i zdrav hleb retko se vidao na njihovim stolovima. Žuti biskvit sa sodom bikarbonom i težak, gnjecav hleb uništili su organe za varenje desetinama hiljada ljudi.

*C.T.B.H. 49. (1890) C.H. 117.*

568. Pravilno pripremanje hrane neki ne smatraju verskom dužnošću; zato oni i ne pokušavaju da nauče taj posao. Oni dozvoljavaju da pre pečenja hleb uskisne, i onda dodavanjem sode bikarbone pokušavaju da poprave nemarnost kuvarice, što čini da taj hleb postane potpuno nepodesan za ljudski želudac.

*(1870) 2T, 537.*

569. Kud god smo išli videli smo bleđa lica i bolesnike koji su patili od slabog varenja. Kada smo sedali za sto i jeli hranu, kuvanu na isti način kao i mesecima, a možda i godinama ranije, čudila sam se kako su takve osobe žive. Hleb i biskvit žute se od sode bikarbone. Ovo pribegavanje sodi bikarboni čini se sa željom da se uštedi mala briga. Zbog zaboravnosti, hleb je ostavljen da pre pečenja dugo kisne i da bi se zlo popravilo dodaje se velika količina sode bikarbone, koja ga čini potpuno nepodesnim za ljudski želudac. Soda bikarbona ni u kakvom obliku ne sme da dospe u želudac, jer je njen uticaj veoma štetan. Ona nagriza sluzokožu želuca, izaziva zapaljenje i truje celo telo. Neko se ovako izgovara: »Ne mogu da napravim dobar hleb ili zemičke, ako ne upotrebim prašak za pecivo ili sodu bikarbonu.« Vi biste to sigurno znali kada biste postali učenik i kada biste hteli da učite. Zar zdravlje vaše porodice nema dovoljan značaj da vas nadahne željom da naučite kako da kuvate i kako da se hranite?

### **DEO III - SO**

*(1905) M.H. 305.*

570. Nemojte upotrebljavati mnogo soli. Izbegavajte upotrebu turšije i začinenih jela, jedite mnogo voća i želja za mnogo tečnosti u toku obroka nestaće u velikoj meri.

*(1909) 9T, 162.*

571. Hrana treba da bude korisna i ukusno pripremljena. Ona ne sme da bude lišena onoga što je potrebno telu. Ja upotrebljavam malo soli i uvek sam je upotrebljavala, zato što so nije štetna, već potrebna krvi.

*Letter 37, 1901.*

572. Svojevremeno doktor \_\_\_\_\_ je pokušao da uči našu porodicu kuvanju u skladu sa svojim pogledima na zdravstvenu reformu - bez soli ili nečeg drugog što bi začinilo jelo. Dakle, odlučila sam da pokušam, ali moja snaga je tako opala da sam morala da načinim promenu, pa je drugi način postupanja bio vrlo uspešan. Ovo vam kažem zato što znam da se nalazite u sigurnoj opasnosti. Hrana treba da bude pripremljena na takav način da sačuva svoju hranljivu vrednost. Ne sme da bude lišena onoga što je potrebno telu...

Ja upotrebljavam malo soli i uvek sam je upotrebljavala. Prema svetlosti koju sam dobila od

Boga, ovaj začin, umesto da bude štetan, u stvari je neophodan krvi. Razloge za ovo ne znam, ali ja vam dajem uputstva koja su meni data.

(Malo soli treba upotrebljavati - 548)

(Izbegavati velike količine soli - 558)

(E. G. Vajt upotrebljavala pomalo soli - Dodatak I:4)

#### ***DEO IV - TURŠIJA I SIRĆE***

(1905) M.H. 325.

573. U ovo doba brzine, ukoliko je hrana manje nadražujuća, utoliko je bolja. Začini su po svojoj prirodi štetni. Slačica, biber, začini, turšija i drugo sličnog karaktera, nadražuje želudac i čini krv grozničavom i nečistom.

C.T.B.H. 61.62. (1890) F.E. 150.151.

574. Jednom prilikom sedela sam za stolom sa decom ispod 12 godina. Meso je služeno u izobilju, a onda je jedna nežna, nervozna devojčica zatražila turšiju. Dodata joj je tegla mešane turšije, ljute od slačice i začina i ona se slobodno poslužila. Dete je bilo primer nervozne i razdražljive naravi, a ovi ljuti začini kao da su bili dobro sračunati da izazovu baš takvo stanje.

(1870) 2T, 368.

575. Mesne pite i začini, koji nikada ne treba da nađu mesta u ljudskom želucu, slabe kvalitet krvi.

(1870) 2T, 383.

576. Organi koji stvaraju krv ne mogu da pretvore začine, mesne pite, turšiju i obolelo meso u dobru krv.

(Vidi: 336)

(1905) M.H. 305.

577. Nemojte upotrebljavati mnogo soli. Izbegavajte upotrebu turšije i začinjenih jela, jedite mnogo voća, i bolesna želja za prekomernim uzimanjem tečnosti u vreme obroka nestaće u velikoj meri.

(Turšija nadražuje želudac i čini krv nečistom - 556)

#### **Sirće**

Letter 9, 1887.

578. Salate pripremljene sa uljem i sirćetom izazivaju vrenje u želucu i hrana se tada ne vari već raspada. Slabo hranjena krv puna nečistoća, i nastajanje tegoba sa jetrom i bubrezima, posledica je takve ishrane.

(Lično iskustvo u pobeđivanju želje za sirćetom - Dodatak I:6)

## **XXI. MASTI**

### **DEO I - MASLAC**

#### **Postepena reforma**

(1902) 7T, 135.

579. Reforma u ishrani treba da bude postepena. Neka ljudi nauče kako da pripremaju hranu ne upotrebljavajući mleko i maslac. Recite im da će uskoro doći vreme kada neće biti bezbedna upotreba jaja, mleka, pavlake ili maslaca, zato što će se bolesti životinja povećati u srazmeri sa povećanjem zla među ljudima. Blizu je vreme kada će, zbog greha palog ljudskog roda, čitavo životinjsko carstvo uzdisati od bolesti, koje će mučiti našu Zemlju.

Bog će svome narodu dati sposobnosti i znanja da bez ovih namirnica priprema zdravu hranu. Neka naš narod napusti sve nezdrave recepte.

(Zdravstveno-vaspitni napori brata i sestre Vajt u kojima je dato »izričito svedočanstvo« protiv »čaja, kafe, mesa, maslaca, začina, itd. 1871. godine« - 803)

(1905) M.H. 302.

580. Maslac je manje štetan kada se upotrebi na hladnom hlebu, nego kada se upotrebljava u kuvanju; međutim, bolje je da bude potpuno izostavljen.

(Topli biskviti sa praškom za pecivo i maslacem - 501)

#### **Zameniti maslinama, pavlakom, orasima i zdravom hranom**

(1902) 7T, 134.

581. Masline se mogu tako pripremiti da budu korisne uz svaki obrok. Prednosti koje bi trebalo da donese upotreba maslaca mogu se postići upotrebom pravilno pripremljenih maslina. Ulje u maslinama otklanja zatvor. Za tuberkulozne kao i za one koji pate od zapaljenja i nadraženosti želuca, bolje su od bilo kakvog leka. Kao hrana bolje su od životinjske masti koja dolazi iz druge ruke.

(1905) M.H. 298.

582. Kada se pravilno pripreme, masline, kao i orasi, zamenjuju maslac i meso. Ulje iz maslina mnogo je bolje od životinjskog ulja ili masti. Ono služi kao sredstvo za čišćenje. Njegova upotreba blagotvorno deluje na tuberkulozne i predstavlja lek za nadražen ili zapaljen želudac.

*Union Conference Record (Australasian) Jan. 1. 1900.*

583. Proizvođačima zdrave hrane nedostaju sredstva i aktivna saradnja naših ljudi, da bi mogli da ispune svoj zadatak. Njihov cilj je da opskrbe ljude hranom koja će zameniti mesnu hranu, mleko i maslac koji, usled bolesti stoke, postaju sve neprikladniji za upotrebu.

(Zameniti pavlakom - 586,610)

**Nije najbolje za decu***(1873) 3T, 136.*

584. Deci je dopušteno da jedu meso, začine, maslac, sir, svinjetinu i bogate kolače. Njima je takođe dopušteno da jedu nezdravu hranu, neredovno i između obroka. Ovo stvara smetnje u želucu, prisiljava živce na neprirodan rad i slabi um. Roditelji ne shvataju da seju seme čiji će rod biti bolest i smrt.

(Maslac je nadražujuće sredstvo - 61)

(Slobodna upotreba maslaca u ishrani dece - 288,356,364)

(Načelno odbacivanje maslaca - 389)

**Neograničena upotreba ometa varenje***Letter 37, 1901.*

585. Maslac ne bi trebalo iznositi na sto, jer će ga neko preobilno upotrebiti a to će omesti njegovo varenje. Međutim, vi lično, s vremena na vreme, treba da upotrebite malo maslaca na hladnom hlebu, ako to čini da vam hrana bolje prija. To bi vam mnogo manje škodilo nego da se zadovoljavate pripremanjem neukusne hrane.

**Kada se dobar maslac ne može dobiti***Letter 45, 1903.*

586. Imam samo dva obroka na dan i još uvek sledim videlo koje mi je dato pre 35 godina. Ja ne upotrebljavam meso. Sto se mene tiče, rešila sam pitanje maslaca. Ne upotrebljavam ga. Ovo pitanje treba ovako rešiti na svakom mestu na kome se ne može dobiti kvalitetan maslac. Mi imamo dve dobre krave muzare, jednu »džerzi« i dragu »holštajn« rase. Mi upotrebljavamo pavlaku i svi smo ovim zadovoljni.

(Upotreba pavlake umesto maslaca u domu Vajtovih - Dodatak I:20,23)

(Upotreba maslaca u domu Vajtovih - Dodatak I:4)

(Maslac nije iznošen na sto Vajtovih, ali je upotrebljavan u kuvanju - Dodatak I:14)

(Maslac nije iznošen na sto Vajtovih i E. G. Vajt ga nije upotrebljavala - Dodatak I:5,8,9,16,20,21,22,23)

**Nije u istoj grupi sa mesom***(1902) 7T, 135.*

587. Mleko, jaja i maslac ne smeju se uvrstiti u istu grupu sa mesom. U nekim slučajevima upotreba jaja je blagotvorna. Još nije došlo vreme da kažemo da treba potpuno prestati sa upotrebom mleka i jaja. Ima siromašnih porodica čija je ishrana u velikoj meri sastavljena od hleba i mleka. One imaju malo voća i nemaju sredstava za nabavku oraha. Prilikom iznošenja zdravstvene reforme, kao i u svakoj drugoj grani evanđeoskog rada, treba da se susretnemo sa ljudima tamo gde se nalaze. Sve dok ne možemo da ih poučimo kako da pripremaju ukusnu, kvalitetnu i jevtinu hranu, mi nemamo pravo da im iznosimo najnaprednije predloge o ishrani prema zdravstvenoj reformi.

**Ostaviti drugima njihova ubeđenja***(Letter 331, 1904) M.M. 269.*

588. Treba da se setimo da u svetu postoji mnoštvo različitih umova, i zato ne možemo očekivati da svako, isto kao i mi, razmatra sva pitanja ishrane. Umovi se ne mogu u potpunosti usaglasiti. Ja ne jedem maslac, ali ima članova moje porodice koji to čine. On se ne iznosi na moj sto, ali ja ne pravim nikakve smetnje nekim članovima svoje porodice koji ga s vremena na vreme upotrebljavaju. Mnogi od naše savesne braće imaju maslac na svojim stolovima i ja se ne smatram obaveznom da ih nateram da drukčije postupe. Nikada se ne sme dopustiti da se ovim stvore neprilike među braćom. Ja ne vidim potrebu za maslacem, tamo gde u izobilju ima voća i sterilisane pavlake.

Onima koji ljube Boga i koji Mu služe treba dopustiti da idu za svojim ličnim ubeđenjima. Mi možda nećemo smatrati opravdanim ono što oni čine, ali ne smemo dopustiti da razlike u mišljenjima stvore razdor.

*Letter 104, 1901.*

589. Ja mogu samo to da vidim da vi činite sve što možete da živite po načelima zdravstvene reforme. Sprovodite štednju u svemu, ali nemojte telu uskratiti hranu koja mu je potrebna. Sto se tiče hrane od oraha, ima mnogo onih koji je ne mogu jesti. Ako tvoj muž voli maslac, neka ga jede, sve dok se ne bude uverio da to nije najbolje za njegovo zdravlje.

**Izbegavanje krajnosti***Letter 98, 1901.*

590. Postoji opasnost da će prilikom iznošenja načela zdravstvene reforme, neki sprovođiti promene koje bi bile više štetne nego korisne. Zdravstvenu reformu ne treba ekstremno sprovođiti. Prema sadašnjim prilikama, ne možemo reći da se mleko, jaja i maslac moraju potpuno ostaviti. Moramo obratiti pažnju da ne uvodimo novine zato što ima savesnih duša koje će pod uticajem ekstremnih učenja sigurno ići u krajnost. Njihov telesni izgled štetiće delu zdravstvene reforme, jer je malo onih koji umeju da pravilno nadoknade ono što su izostavili iz svoje ishrane.

*(1909) 9T, 162.*

591. Iako je ukazivano na opasnost od oboljenja izazvanih maslacem i zla preteranom upotrebom jaja u ishrani dece, ipak, upotrebu jaja od dobro gajenih i pravilno hranjenih kokošaka ne smemo smatrati prekršajem načela. Jaja imaju svojstva koja lekovito deluju, jer suzbijaju neke otrove.

Neki su propustili da snabdeju telo dobrom hranom uzdržavajući se od mleka, jaja i maslaca. Posledica toga bilo je njihovo slabljenje i onesposobljavanje za rad. Na taj način zdravstvena reforma dobila je rđav glas. Delo koje smo pokušali čvrsto da izgradimo, razoreno je postupcima koje Bog nije zahtevao, a snaga Crkve je umanjena. Međutim, Bog će se umešati i sprečiti posledice ovih preterano revnosnih ideja. Jevanđelje treba da uskladi grešni ljudski rod. Ono treba bogate i siromašne da dovede do Isusovih nogu.

*Letter 37, 1901.*

592. Kada im se iznosi zdravstvena reforma, siromašni kažu: »Sta ćemo jesti? Mi nemamo novčana sredstva da kupimo hranu od oraha.« Kada propovedam Jevanđelje siromašnima, dobila sam nalog da im kažem da jedu onu hranu od koje imaju najviše koristi. Ja ne mogu da im kažem: »Vi ne smete da jedete jaja, mleko ili pavlaku. Prilikom spremanja hrane ne smete da upotrebljavate maslac.« Jevanđelje mora da se propoveda siromašnima, i još nije došlo vreme da se propiše najstroža ishrana...

**Bog će voditi** - Želela bih da kažem da će nam Bog pokazati vreme u kome više neće biti bezbedna upotreba mleka, pavlake, maslaca i jaja. Ne smeju se zastupati nikakve krajnosti u zdravstvenoj reformi. Pitanje upotrebe mleka, maslaca i jaja rešiće se samo po sebi. Za sada nemamo nikakvo zaduženje u ovom pogledu. Neka vašu umerenost poznaju svi ljudi.

## **DEO II - SALO I ŽIVOTINJSKA MAST<sup>1</sup>**

(1868) 1T, 681.

593. Mnogi ovo ne smatraju svojom dužnošću i zato se i ne trude da pravilno pripremaju hranu. Ovo treba postići na jednostavan, zdrav i lak način, bez upotrebe životinjske masti, maslaca i mesa.

Veština i jednostavnost moraju se sjediniti. Žene treba da čitaju i strpljivo sprovode u delo ono što su pročitale, da bi ovo mogle postići.

(Salo načelno odbačeno - 317)

C.T.B.H. 47. (1890) C.H. 115.

594. Voće, žitarice i povrće, jednostavno pripremljeni, bez začina i životinjske masti bilo koje vrste, predstavljaju zajedno sa mlekom ili pavlakom, najzdraviju hranu.

(1868) 2T, 63.

595. Hranu treba pripremiti jednostavno, ali ukusno, tako da podstiče apetit. Vi treba da izostavite životinjsku mast iz svoje ishrane. To kvari hranu koju pripremate.

C.T.B.H. 46.47. (1890) C.H. 114.

596. Mnoge majke postavljaju sto koji je zamka za njihove porodice. Stari i mladi neograničeno upotrebljavaju meso, maslac, sir, bogate kolače, začinjena jela i začine. Ove namirnice vrše svoj posao remeteći želudac, nadražujući živce i slabeći um. Organi koji stvaraju krv ne mogu ove namirnice da pretvore u dobru krv. Masti životinjskog porekla sa kojima se priprema, čine hranu teškom za varenje.

Letter 322, 1905.

597. Ne smatramo da je prženi krompir zdrav, jer se za njegovo pripremanje upotrebljava, manje ili više, životinjska mast ili maslac. Dobro pečeni ili kuvani krompir je najzdraviji, kada se služi sa pavlakom i malo soli.

Ostaci belog i običnog krompira mogu se izvrsno pripremiti ako se ne prže, već ponovo ispeku

---

<sup>1</sup> Masnoća je definisana kao »životinjska mast, posebno kada je meka; svaka masna, uljana supstanca«.

Preporuka maslinovog ulja u spisima E. G. Vajt kao korisne, blagotvorne namirnice i kao zamene za maslac i druge masnoće životinjskog porekla ukazuje na njeno prihvatanje masnoća kao dela pravilne ishrane.



sa malo pavlake i soli.

*Letter 297, 1904.*

598. Neka svi koji sednu za vaš sto vide na njemu dobro spremljenu, zdravu i ukusnu hranu. Budi veoma obazriv u jelu i piću, brate \_\_\_\_\_, pa tako nećeš imati bolesno telo. Jedi redovno i samo hranu koja ne sadrži životinjske masti.

*(1868) 2T, 45.*

599. Jednostavna hrana bez začina, mesa i životinjske masti bilo koje vrste, pokazaće se kao blagoslov za tebe, a tvojoj supruzi uštedeće mnogo patnji, žalosti i obeshrabrenja.

*(1869) 2T, 352.*

600. Žitarice i voće pripremljeni bez životinjske masti i u što prirodnijem stanju, treba da budu hrana na stolovima svih onih koji tvrde da se pripremaju za odlazak na Nebo.

(Salo nije upotrebljavano u domu Vajtovih - Dodatak I:4)

(Hrana za sastanke pod šatorima treba da bude jednostavna i bez životinjske masti - 124)

(Mešavine životinjskih masti nisu upotrebljavane u domu Vajtovih - Dodatak I:21)

### ***DEO III - MLEKO I PAVLAKA***

#### **Deo ukusne i korisne hrane**

*C.T.B.H.47. (1890) C.H. 114.115.*

601. Bog je snabdeo čoveka bogatim sredstvima za zadovoljavanje neizopačenog apetita. On je stavio pred njega proizvode zemlje - bogatu, raznoliku i ukusnu hranu koja održava telo. Naš nebeski Otac, koji nam želi dobro rekao je da ovo možemo slobodno da jedemo. Voće, žitarice i povrće, pripremljeni na jednostavan način, bez začina i životinjske masti bilo koje vrste, čine zajedno sa mlekom i pavlakom - najzdraviju hranu. Ona hrani telo i daje izdržljivost i živost umu, što se ne može dobiti od hrane koja nadražuje.

*(1909) 9T, 162.*

602. Hranu treba pripremiti tako da bude ukusna i korisna. Ona ne sme da bude lišena onoga što je potrebno telu. Ja upotrebljavam malo soli i uvek sam je upotrebljavala, zato što so nije štetna, već je neophodna krvi. Povrće treba ukusno pripremiti sa malo mleka, pavlake ili nečim sličnim...

Neki su propustili da snabdeju telo dobrom hranom, izostavljajući mleko, jaja i maslac. Zato su postali slabi i nesposobni za rad. Na taj način zdravstvena reforma dobila je rđav glas...

Doći će vreme kada ćemo možda morati da odbacimo neke namirnice koje sada upotrebljavamo, kao što su: mleko, pavlaka i jaja. Međutim, nije potrebno da na sebe navučemo nevolju preranim ograničenjima koja vode u krajnost. Sačekajte dok prilike to ne zatraže i dok Gospod za to ne pripravi put.

#### **Opasnost od nezdravog mleka**

*(1902) 7T, 135.*

603. Mleko, jaja i maslac ne treba uvrstiti u istu grupu sa mesom. U nekim slučajevima upotreba

jaja je blagotvorna. Još nije došlo vreme da kažemo da treba potpuno prestati sa upotrebom mleka i jaja. Ima siromašnih porodica čija se ishrana u velikoj meri sastoji od hleba i mleka. Oni imaju malo voća i nemaju novaca da nabave hranu od oraha. U iznošenju zdravstvene reforme, kao i svakom drugom evanđeoskom radu, ljudima treba da pridemo tamo gde se nalaze. Sve dok ne možemo da ih naučimo kako da pripreme ukusnu, kvalitetnu i jeftinu hranu, nemamo pravo da iznosimo najnaprednije predloge o ishrani po zdravstvenoj reformi.

Neka zdravstvena reforma bude postepena. Neka narod uči kako da pripremi hranu ne koristeći mleko i maslac. Recite im da će uskoro doći vreme kada više neće biti bezbedna upotreba jaja, mleka, pavlake ili maslaca, zato što će se bolesti među životinjama povećavati u srazmeri sa povećanjem zla među ljudima. Blizu je vreme kada će, zbog greha palog ljudskog roda, životinjsko carstvo uzdisati pod teretom bolesti koje će zadesiti našu Zemlju.

(Oni kojima je naročito potrebno mleko ne treba da ga potpuno odbace - 625)

(Narod treba učiti da kuva bez mleka - 807)

*Letter 1, 1873.*

604. Mi smo uvek upotrebljavali malo mleka i malo šećera. Ovo nikada nismo poricali ni u svojim spisima ni u svojim propovedima. Verujemo da će stoka biti toliko bolesna, da će i ove namirnice biti odbačene, ali još nije stiglo vreme da šećer i mleko potpuno uklonimo sa svojih stolova.

(Upotreba mleka i šećera zajedno, vidi - Mleko i šećer - odsek XIX)

*(1870) 27, 369.*

605. Životinje od kojih dobijamo mleko nisu uvek zdrave. One mogu da budu bolesne. Neka krava može ujutro da izgleda zdrava, a do večeri da uginu. Prema tome ona je bila bolesna i ujutro, pa je i njeno mleko bilo bolesno, a vi to niste znali. Životinjsko carstvo je bolesno.

*Union Conference Record (Australasian), July 28, 1899.*

606. U svetlosti koja mi je data pokazano mi je da neće dugo potrajati pa ćemo morati da se odrekemo svake hrane životinjskog porekla. Čak ćemo i mleko morati da odbacimo. Bolesti se brzo gomilaju. Božje prokletstvo je na Zemlji, zato što joj je čovek doneo nesreću.

### **Sterilizacija mleka**

*(1905) M.H. 302.*

607. Mleko koje upotrebljavamo mora da bude potpuno sterilisano. Ova predostrožnost umanjuje opasnost od bolesti.

*Letter 39, 1901.*

608. Doći će vreme u kome neće biti bezbedna upotreba mleka. Međutim, ako su krave zdrave i mleko dobro skuvano, nema potrebe da se unapred stvori vreme nevolje.

## Zamena za maslac

*Letter 45, 1903.*

609. Ja imam samo dva obroka dnevno i još uvek sledim svetlost koja mi je data pre 35 godina. Ja ne upotrebljavam meso. Što se mene tiče, rešila sam pitanje maslaca. Ja ga ne upotrebljavam. Ovo pitanje trebalo bi lako rešiti svuda gde se maslac ne može dobiti kao dobra namirnica. Mi imamo dobre krave muzare - jednu »džerzi« a drugu »holštajn« rase. Mi upotrebljavamo pavlaku i svi smo ovim zadovoljni.

*(Letter 331, 1904) M.M. 269.*

610. Ne mogu da vidim potrebu za maslacem tamo gde u izobilju ima voća i sterilisane pavlake. (Vidi: 588)

*Letter 5, 1870.*

611. Mi ne iznosimo maslac na sto. Naše povrće obično se priprema sa mlekom ili pavlakom i priprema se veoma ukusno... Smatramo da umerena količina mleka koje potiče od zdrave krave nije štetna.

(Mleko i pavlaka upotrebljavani u domu Vajtovih - Dodatak I:4.13.14.16.22)

(Upotreba mleka i pavlake u pripremanju hrane - 517,518,522)

(Preporučljivo kao hrana za sastanke pod šatorima - 491)

## Najstroža ishrana nije najbolja

*Letter 37, 1901.*

612. Sa ljudima treba da se povežemo. Ako im zdravstvenu reformu iznosimo u najstrožijem obliku, naćinićemo štetu. Od njih traćimo da napuste upotrebu, mesa, ćaja i kafe. To je dobro. Međutim, neki kaću da je potrebno odbacivanje i mleka. Ovo je predmet sa kojim treba paćljivo postupati. Ima siromašnih porodica ćija se hrana sastoji od hleba, mleka i malo voća, ako ga mogu dobiti. Svu mesnu hranu treba napustiti, ali povrće treba ukusno pripremiti sa malo mleka, pavlake ili nećim slićnim. Kada im se iznosi zdravstvena reforma, siromašni kaću: »Šta ćemo jesti? Mi nemamo novaca da kupimo hranu od oraha.« Dobila sam nalog da propovedajući Jevandelje siromašnim, kaćem da jedu onu hranu od koje imaju najviše koristi. Ne mogu da im kaćem: »Vi ne smete da jedete jaja, mleko ili pavlaku. Ne smete da upotrebljavate maslac u pripremi hrane.« Jevandelje mora da se propoveda siromašnim, i još nije došlo vreme da se odredi najstroća ishrana.

Doći će vreme kada ćemo moćda morati da odbacimo neke namirnice koje sada upotrebljavamo, kao što su mleko, pavlaka i jaja. Moja vest je da ne smete da unapred dovodite sebe u vreme nevolje i da na taj naćin sami sebe izloćite smrti. Saćekajte dok Gospod pripravi put pred vama.

Uveravam vas da vaće ideje o ishrani bolesnih nisu preporučljive. Promena je vrlo velika. Dok bih ja odbacila meso kao štetno, nešto što manje šteti, kao što su jaja, moglo bi se upotrebiti. Nemojte ukloniti mleko sa stola ili zabraniti njegovu upotrebu u pripremanju hrane. Mleko zdravih krava treba nabaviti i treba ga sterilisati.

Doći će vreme kada se mleko tako slobodno kao danas neće moći upotrebljavati, ali sada nije vreme da ga odbacimo...

Međutim, želela bih da kažem da će Bog otkriti vreme kada više neće biti sigurna upotreba mleka, pavlake, maslaca i jaja. U zdravstvenoj reformi ne sme se zastupati nikakva krajnost. Pitanje upotrebe mleka, maslaca i jaja rešiće se samo po sebi. Za sada nemamo nikakvu dužnost u ovom pogledu. Neka vaša umerenost bude poznata svima ljudima.

(Zdrava hrana treba da zauzme mesto mleka i maslaca - 583)

### **Bog će se pobrinuti**

*Letter 151, 1901.*

613, Vidimo da stoka sve više oboleva, da se sama zemlja pokvarila i da će doći vreme kada neće biti dobro da upotrebljavamo mleko i jaja. Međutim, to vreme još nije došlo. Mi znamo da će se Gospod pobrinuti kada ono dođe. Pitanje koje mnogo znači za sve koji se za to zanimaju glasi: »Hoće li Gospod postaviti sto u pustinji?« Verujem se može odgovoriti: »Da, Bog će se pobrinuti za hranu svome narodu.«

U svim delovima sveta biće preduzete mere da se zamene mleko i jaja, a kada dođe vreme Gospod će nam javiti da se odrekemo tih namirnica. On želi da svi osete da imaju milostivog nebeskog Oca, koji će ih u svemu poučavati. Gospod će podariti kuvarsku veštinu svom narodu u svim delovima sveta, učeći ga da iskoristi proizvode zemlje za održanje svog života.

(Upotreba mleka u pravljenju hleba - 496)

(Upotreba mleka za zemičke od potpuno crnog brašna - 503)

### **DEO IV – MASLINE I MASLINOVO ULJE**

*(1905) M.H. 298.*

614. Masline kao i orasi, pravilno spremljeni, zamenjuju maslac i meso. Maslinovo ulje mnogo je poželjnije od životinjskih masnoća. Ono služi kao sredstvo za čišćenje. Njegova upotreba biće blagotvorna onima koji pate od tuberkuloze, a lekovito deluje na zapaljen i nadražen želudac.

*(1902) 7T, 134.*

615. Masline se mogu pripremati za svaki obed, jer su vrlo korisne. Prednosti koje tražimo upotrebom maslaca, možemo ostvariti upotrebom pravilno pripremljenih maslina. Ulje od maslina otklanja zatvor; a za tuberkulozne i one koji pate od zapaljenog i nadraženog želuca, bolje je od bilo kakvog leka. Kao hrana masline su bolje od bilo kakvih masnoća životinjskog porekla iz druge ruke.

*Letter 14, 1901.*

616. Ulje u maslinama predstavlja lek za one koji pate od zatvora i za one koji imaju obolele bubrege.

## **XXII. PROTEINI<sup>1</sup>**

### **DEO I – ORASI I HRANA OD ORAHA**

#### **Deo dobre ishrane**

*(1905) M.H. 296.*

617. Žitarice, voće, orasi i povrće predstavljaju hranu koju nam je Tvorac odabrao. Ova hrana pripremljena na jednostavan i prirodan način najzdravija je i ima veliku hranljivu vrednost. Ona daje izdržljivost i živost umu, što se ne može dobiti od složenije i nadražujuće hrane.

*MS 27, 1906.*

618. U žitaricama, voću i orasima nalaze se svi potrebni sastojci. Ako u jednostavnosti uma dođemo Gospodu, On će nas učiti kako da pripremamo zdravu hranu oslobođenu štetnog uticaja mesa.

(Dobra ishrana - 483)

(Hrana koju je Bog obezbedio - 404)

(Bolesnike u sanatorijumima poučavati kako da je upotrebljavaju - 767)

#### **Hrana od oraha treba da bude jevtina i brižljivo pripremljena**

*(1905) M.H. 297.298.*

619. Bog nam je dao veoma raznovrsnu i zdravu hranu i svako treba da izabere one namirnice, za koje mu iskustvo i zdravo rasuđivanje govori da su najpogodnije za njegove lične potrebe.

Priroda nas obilno snabdeva voćem, orasima i žitaricama. Iz godine u godinu proizvodi svih zemalja sve više postaju dostupni svima zahvaljujući povećanju olakšica u prevozu...

Orasi i hrana od oraha ušli su u široku potrošnju i sve više zauzimaju mesto mesu. U spravljanju zdrave i kvalitetne hrane, sa orasima mogu da se kombinuju žitarice, voće i neko korenje. Međutim, treba obratiti pažnju i ne upotrebiti veliku količinu oraha. Oni koji doživljavaju posledice od upotrebe hrane sa orasima, otkloniće ovu teškoću ako se drže ove opomene.

(Žitarice, orasi, povrće i voće kao zamena za mesnu hranu - 492)

*Letter 177, 1901.*

620. Potrebno je mnogo vremena da se nauči pripremanje hrane sa orasima. Međutim, treba obratiti pažnju da se isključivom upotrebom hrane od oraha, jelovnik ne svede na nekoliko namirnica. Većina naših ljudi ne može da obezbedi hranu od oraha; malo je onih koji znaju kako da ih pravilno pripreme za upotrebu, čak i kada mogu da ih kupe.

*Letter 14, 1901.*

621. Upotrebljena hrana treba da odgovara podneblju. Neka vrsta hrane, koja je pogodna za jednu zemlju, neće zadovoljiti potrebe na drugom mestu. Hrana od oraha treba da bude jevtina, tako da je mogu nabaviti i siromašni.

---

<sup>1</sup> Vidi: Objašnjenja, T.3.

**Srazmera između oraha i drugih sastojaka***Letter 135, 1902.*

622. Pravilnoj upotrebi hrane sa orasima, treba posvetiti veliku pažnju. Neka vrsta oraha nije tako zdrava kao druga vrsta. Jelovnik nemojte svesti na nekoliko jela u velikoj meri sastavljenih od oraha. Ovu hranu nije dobro neograničeno upotrebljavati. Kada bi je neki malo umerenije trošili, rezultati bi bili mnogo bolji. Kombinovani prema datim receptima u nesrazmeri sa drugim namirnicama, orasi toliko obogaćuju hranu da telo ne može pravilno da je svari.

*(1902) 7T, 134.*

623. Dobila sam uputstvo — opomenu da se hrana sa orasima često nerazborito upotrebljava, da se upotrebljava velika količina oraha i da neki orasi nisu tako zdravi kao drugi. Badem je bolji od kikirikija; ali kikiriki u ograničenim količinama, može se upotrebiti sa žitaricama i tako pripremiti vredna i lako svarljiva hrana.

*Letter 188, 1901.*

624. Pre tri godine stiglo mi je pismo u kome je pisalo: »Ja ne mogu da jedem hranu od oraha; moj želudac ne može da je svari.« Tada su mi pokazali nekoliko recepata. Jedan je zahtevao da se sa orasima pomešaju i drugi sastojci, koji se slažu sa njima, jer se tako ograničava količina oraha. Jedna desetina do jedne šestine oraha bila bi dovoljna u skladu sa određenim kombinacijama. Mi smo to sa uspehom isprobali.

(Upotrebljena je velika količina oraha – 400,411)

(Svi ne mogu da koriste hranu od oraha - 589)

(Upotreba hrane od oraha u domu Vajtovih - Dodatak I:16)

**DEO II - JAJA****Upotreba jaja biće sve nesigurnija***(1905) M.H. 320. 321.*

625. One koji žive u novim zemljama ili siromašnim predelima, u kojima jedva ima voća i oraha, ne treba prinuditi da isključe mleko i jaja iz svoje ishrane. Istina je da pune osobe i one čije su strasti vrlo izražene treba da izbegavaju upotrebu nadražujuće hrane. U porodicama u kojima ima dece podložne senzualnim navikama, jaja naročito ne treba upotrebljavati. Međutim, osobe čiji su organi koji proizvode krv slabi, naročito ako se druge namirnice, koje daju potrebne sastojke, ne mogu nabaviti, mleko i jaja ne treba u potpunosti izostaviti. Veliku pažnju zato treba obratiti dobijanju mleka od zdravih krava i jaja od zdrave živine, dobro hranjene i dobro gajene. Jaja treba tako kuvati da se mogu lako svariti.

Reforma ishrane mora da bude postepena. Ukoliko se stočne bolesti povećavaju, utoliko će upotreba mleka i jaja postati sve nesigurnija. Treba učiniti napore da se njihovo mesto popuni drugim zdravim i jeftinim namirnicama. Narod svuda treba poučavati da što više kuva bez mleka i jaja, a da, ipak, hrana bude zdrava i ukusna.

**Ne staviti u istu grupu sa mesom***(1902) 7T, 135.*

626. Mleko, jaja i maslac ne smeju se staviti u istu grupu sa mesom. U nekim slučajevima upotreba jaja je blagotvorna. Još nije došlo vreme da kažemo da potpuno treba odbaciti upotrebu mleka i jaja.

Neka reforma ishrane bude postepena. Neka ljudi nauče kako da bez mleka i maslaca pripremaju hranu. Recite im da će uskoro doći vreme kada upotreba jaja, mleka, pavlake ili maslaca više neće biti sigurna, jer će se bolesti stoke umnožiti sa povećanjem zla među ljudima. Blizu je vreme kada će zbog greha palog ljudskog roda, sav životinjski svet uzdisati pod teretom bolesti koje će pritiskati našu Zemlju. Bog će svom narodu dati razumnost i sposobnost za pripremanje zdrave hrane bez ovih namirnica. Neka naš narod odbaci sve nezdrave recepte.

**Nezdravo za decu***(1870) 2T, 362.*

627. Vi treba da poučite svoju decu. Treba da ih učite kako da izbegnu poroke i pokvarenost ovog doba. Umesto toga mnogi proučavaju kako će nešto dobro pojesti. Vi iznosite na sto maslac, jaja i meso i vaša deca to jedu. Ona se upravo hrane namirnicama koje bude njihove najniže strasti, zatim dolazite na sastanke i molite se Bogu da blagoslovi i spase vašu decu. Koliko visoko idu vaše molitve? Najpre treba da izvršite jedan posao. Kada za svoju decu učinite sve ono što je Bog vama prepustio da učinite, tada sa poverenjem možete da tražite naročitu pomoć, koju je Bog obećao da će vam dati.

**Lekovitost jaja; čuvajte se krajnosti***Letter 37, 1901.*

628. Nemojte ići u krajnost u pogledu zdravstvene reforme. Neki naši vernici veoma su nemarni prema zdravstvenoj reformi. Međutim, zato što su neki daleko zaostali vi ne smete - da biste im bili primer - da zastupate krajnosti. Vi ne smete da se lišite hrane koja stvara dobru krv. Vaša odanost pravim načelima navodi vas da se podvrgnete ishrani sa kojom ste stekli iskustvo da neće preporučiti zdravstvenu reformu. U ovome leži opasnost za vas. Kada uočite da ste telesno oslabili, za vas je neophodno da odmah izvršite promenu. Unesite u svoju ishranu ono što ste izostavili. Vaša je dužnost da to učinite. Nabavite jaja zdrave živine. Upotrebite ova jaja kuvana ili presna. Stavite nekuvana jaja u najbolje slatko vino koje možete naći. To će dati vašem telu ono što mu je potrebno. Nemojte ni jednog trenutka pretpostaviti da to što tako činite neće biti dobro.

Doći će vreme u kome se mleko neće moći slobodno upotrebljavati kao što se to danas čini, ali sada još nije vreme da bude izostavljeno. Jaja sadrže lekovita svojstva koja predstavljaju sredstva za suzbijanje otrova...

**U sanatorijumskoj ishrani**

Odbacila bih mesnu hranu kao štetnu, ali ono što je manje štetno, a to su jaja, mogu se upotrebiti. Nemojte skloniti mleko sa stola ili zabraniti njegovu upotrebu u pripremanju hrane.

Mleko koje se upotrebljava za ishranu treba da bude od zdravih krava i sterilisano...

Međutim, želela bih da kažem da će Bog otkriti vreme u kome neće biti pouzdana upotreba mleka, pavlake, maslaca i jaja. Ne smeju se zastupati nikakve krajnosti u zdravstvenoj reformi. Pitanje upotrebe mleka, maslaca i jaja biće rešeno samo po sebi. Za sada nemamo nikakvog zaduženja u vezi sa ovim pitanjem. Neka vaša umerenost bude poznata svim ljudima.

(Vidi: 324)

*Letter 37, 1904.*

629. Kada mi je stiglo pismo iz Kuranbonga u kome mi je rečeno da doktor \_\_\_\_\_ umire, te noći bila sam obavještena da je trebalo da izmeni ishranu. Presno jaje, uzeto dva ili tri puta dnevno, je hrana koja mu je bila veoma potrebna.

*Letter 127, 1904.*

630. Oni koji dolaze u sanatorijum moraju biti snabdeveni zdravom hranom pripremljenom na najukusniji način i u skladu sa pravim načelima. Mi ne možemo očekivati od njih da žive onako kao što mi živimo... Hrana koja se servira bolesnicima treba povoljno da utiče na njih. Jaja se mogu spremati na različite načine.

### **Nenadoknađivanje potrebnih sastojaka**

*(1909) 9T, 162.*

631. Iako je ukazivano na opasnost od oboljenja izazvanih maslacem i zla preteranom upotrebom jaja u ishrani dece, ipak, upotrebu jaja od dobro gajenih i pravilno hranjenih kokošaka, ne smemo smatrati prekršajem načela. Jaja imaju svojstva koja lekovito deluju, jer suzbijaju neke otrove.

Neki su, propustili da snabdeju telo dobrom hranom, uzdržavajući se od mleka, jaja i maslaca. Posledica toga bilo je njihovo slabljenje i onesposobljavanje za rad. Na taj način zdravstvena reforma dobila je rđav glas. Delo koje smo pokušali da čvrsto izgradimo, razoreno je postupcima koje Bog nije zahtevao, a snaga Crkve je umanjena. Međutim, Bog će se umešati i sprečiti posledice ovih preterano revnosnih ideja. Jevanđelje treba da uskladi grešni ljudski rod. Ono treba bogate i siromašne da dovede do Isusovih nogu.

Doći će vreme kada ćemo možda morati da odbacimo neke namirnice koje sada upotrebljavamo, kao što su mleko, pavlaka i jaja. Međutim, nije potrebno da na sebe navučemo nevolje preranim ograničenjima koja idu u krajnost. Sačekajte dok prilike to budu zahtevale i Bog za to pripremi put. (Vidi: 327)

### **DEO III - SIR**

(Ovo se odnosi na prevrele (zrele) sireve)<sup>2</sup>

#### **Nepodesan za hranu**

*(1868) 2T, 68.*

632. Sir nikada ne treba uneti u želudac.

<sup>2</sup> Vidi: Objašnjenja, T.13.



(1905) K.H. 302.

633. Maslac je manje štetan kada se jede sa hladnim hlebom, nego kada se upotrebljava u kuvanju; ali bolje ga je potpuno, zauvek napustiti. Sir je još štetniji; on je potpuno nepodesan za ishranu.

C.T.B.H. 46.47. (1890) C.H. 114.

634. Mnoge majke postavljaju sto koji je zamka za njihove porodice. Stari i mladi neograničeno upotrebljavaju mesnu hranu, maslac, sir, bogate kolače, začinjena jela i začine. Ove namirnice vrše svoj posao remeteći želudac, nadražujući živce i slabeći um. Organi koji stvaraju krv ne mogu ove namirnice da pretvore u dobru krv. Masti životinjskog porekla sa kojima se priprema, čine hranu teškom za varenje. Uticaj sira je štetan.

(1873) 3T, 136.

635. Deci je dopušteno da jedu meso začine, maslac, sir, svinjetinu, bogate kolače. Njima je takođe dopušteno da jedu nezdravu hranu neredovno i između obroka. Ovo stvara smetnje u želucu, prisiljava živce na neprirodan rad i slabi um. Roditelji ne shvataju da seju seme čiji će rod biti bolest i smrt.

R.H. July 19, 1870.

636. Kad smo otpočeli sastanak pod šatorima u Nori, država Ilinois, smatrala sam svojom dužnošću da stavim neke primedbe njihovom načinu ishrane. Pričala sam im o nesrećnom iskustvu nekih u Merionu i kazala da sam to pripisala nepotrebnim pripremanjima za sastanak, i jedenju nepotrebno pripremljenog za vreme sastanka. Neki su doneli i jeli sir na sastanku; iako je bio mlad, bio je težak za želudac i nikada ga nije trebalo uneti u stomak.

Letter 40, 1893.

637. Bilo je odlučeno da se na jednom sastanku pod šatorom ne prodaje sir onima koji su bili na tom prostoru. Međutim, dolazeći na mesto sastanka, doktor Kelog je veoma iznenađen, utvrdio da je za prodaju u bakalskoj radnji pribavljena velika količina sira. On i još neki drugi suprotstavili su se ovome, ali zaduženi za bakalnicu rekli su da je sir nabavljen dozvolom brata \_\_\_\_\_, i da oni ne mogu da podnesu gubitak uloženog novca.

Doktor Kelog je zatim upitao za cenu sira i otkupio celu količinu. On je shvatio uzroke i posledice, jer je znao da je neka hrana koja je smatrana zdravom, veoma štetna.

(Prodaja sira na zemljištu za sastanke - 529)

### Običaj sestre Vajt

Letter 7, 1875.

638. Sto se tiče sira, ja sam sada potpuno sigurna da godinama nismo nabavljali, niti iznosili sir na svoj sto. Nikada ne mislimo da od sira načinimo namirnicu, a još manje da ga kupujemo.

(E. G. Vajt nije trošila sir - Dodatak I:21)

## **XXIII. MESNA HRANA (PROTEINI - NASTAVAK)**

### **Mesna hrana - posledica greha**

*(1864) Sp. Gifts IV, 120. 121.*

639. Bog je našim praroditeljima dao hranu koju je odredio celom ljudskom rodu. Oduzimanje života bilo kome stvorenju protivilo se Njegovom planu. U edemskom vrtu smrt nije trebalo da se pojavi. Voće sa drveća u vrtu bilo je hrana koja je zadovoljavala čovekove potrebe. Bog sve do posle potopa, nije dozvolio čoveku da jede hranu životinjskog porekla. Sve čime se čovek hranio bilo je uništeno i zbog toga je Gospod, u njihovoj nevolji, dao Noju dozvolu da jede meso čistih životinja, koje je sa sobom uzeo u kovčeg. Međutim, životinjsko meso nije bilo najbolja hrana za čoveka.

Ljudi koji su živeli pre potopa jeli su životinjsko meso i popuštali svojim strastima sve dok se čaša njihove nepravde nije napunila, a Bog potopom očistio Zemlju od njene moralne prljavštine. Tada je treće prokletstvo pogodilo na Zemlju. Prvo prokletstvo izgovoreno je nad Adamovim potomstvom i nad Zemljom zbog neposlušnosti. Drugo prokletstvo došlo je na Zemlju kada je Kain ubio svoga brata Avelja. Treće, najstrašnije prokletstvo došlo je na Zemlju potopom.

Posle potopa ljudi su obilno jeli životinjsko meso. Bog je video da se čovekov put iskvario i da je idući za naklonostima svoga srca, pozeleo da se gordo uzdigne iznad svog Tvorca. On je dozvolio ljudskom rodu, koji je dugo živio, da jede meso da bi skratio njegov grešni život. Uskoro posle potopa, ljudima se brzo smanjuje stas i skraćuju godine života.

### **Pretpotopna pokvarenost**

*(1865) H. to. L. ch. l. p. 52.*

640. Stanovnici starog sveta bili su neumereni u jelu i piću. Želeli su mesnu hranu, iako im Bog nije dao dozvolu da jedu životinjsko meso. Oni su neumereno jeli i pili, a njihov iskvareni apetit nije poznao nikakve granice. Odali su se gnusnom idolopoklonstvu. Postali su gnevni, svirepi i tako pokvareni da Bog više nije mogao da ih trpi. Njihova čaša nepravde napunila se i Bog je potopom očistio Zemlju od moralne nečistote. Kada su se ljudi posle potopa namnožili na licu zemaljskom, zaboravili su Boga i iskvarili svoj put pred Njim. Neumerenost u svakom obliku dostigla je ogromne razmere.

### **Izrailjev pad i duhovni gubitak**

*(1905) M.H. 311.312.*

641. Hrana koja je u početku bila određena čoveku, nije sadržala životinjsko meso. Čovek nije dobio dozvolu da jede mesnu hranu sve do vremena posle potopa, kada je sve zeleno na Zemlji bilo uništeno.

Prilikom izbora čovekove hrane u Edemu, Gospod je pokazao najbolju hranu. U izboru koji je učinio za Izrailja, On je dao istu pouku. On je Izrailjce izveo iz Misira i preuzeo njihovo vaspitanje da ih učini svojim izabranim narodom. Preko njih je želeo da blagoslovi i pouči ceo svet. On ih je snabdeo hranom prikladnom za ovu svrhu, ne mesom, već manom »hlebom sa neba«. Njima je bila dozvoljena mesna hrana samo zbog njihovog nezadovoljstva i gundanja, zbog lonaca sa mesom u

Egiptu, ali i to samo za kratko vreme. Upotreba mesa donela je bolest i smrt hiljadama. Ipak, bezmesna hrana nije nikada svesrdno prihvaćena. To je i dalje predstavljalo uzrok nezadovoljstva i gundanja, otvorenog ili tajnog, i to ograničenje nije ostalo trajno. Izrailjcima je posle naseljavanja u Hananu, bila dopuštena mesna hrana, ali pod brižljivim ograničenjima koja su data da smanje rdave posledice. Zabranjena je upotreba svinjskog mesa, kao i mesa drugih životinja, ptica i riba koje su proglašene nečistim. Jedenje sala i krvi čistih životinja bilo je strogo zabranjeno.

Za hranu je moglo da se upotrebi meso životinja koje su bile u dobrom stanju. Meso životinje koja je bila rastrgnuta, ili koja je sama uginula, ili iz koje krv nije potpuno iscurila, nije smelo da se upotrebi za hranu.

Udaljavanjem od božanskog plana o ishrani, Izrailjci su pretrpeli veliki gubitak. Želeli su mesnu hranu i požnjeli su posledice: Oni nisu dostigli Božji ideal karaktera, niti su ispunili Njegove namere. Gospod »ispuni molbu njihovu, ali posla pogibao na dušu njihovu«. (Psalam 106,15) Oni su više cenili zemaljsko od duhovnog i zato nisu dobili sveto prvenastvo koje im je Bog namenio.

### Bezmesna hrana menja narav

*MS 38, 1898.*

642. Gospod je jasno poručio svom narodu da će dobiti svaki blagoslov, ako drži Njegove zapovesti i da će postati naročiti narod. On ih je u pustinji opominjao preko Mojsija, ističući da će zdravlje biti nagrada za poslušnost. Stanje uma u velikoj meri zavisi od zdravlja tela, a naročito od zdravlja organa za varenje. Gospod svoj narod nije snabdeo u pustinji mesnom hranom, zato što je znao da će upotreba ove hrane izazvati bolesti i neposlušnost. To je važno saznanje. Da bi izmenio narav i da bi pokrenuo više sile uma na rad, oduzeo im je meso zaklanih životinja. On im je dao anđeosku hranu, manu sa Neba.

### Pobuna i kazna

*(1864) Sp. Gifts IV, 15-18,*

643. Bog je nastavio da hrani mnoštvo Izrailjaca hlebom koji je daždio s Neba, ali oni nisu bili zadovoljni. Njihov izopačeni apetit žudeo je za mesom, koje im je Bog u svojoj mudrosti u velikoj meri uskratilo... Sotona, tvorac bolesti i bede, približiće se Božjem narodu tamo gde će imati najveći uspeh. On je u velikoj meri upravljao apetitom, počevši od vremena svog uspešnog pokušaja, kada je naveo Evu da okusi od zabranjenog voća. On je svojim iskušenjima prvo prišao mešovitom mnoštvu, Egipćanima koji su poverovali, i doveo ih do buntovničkog gundanja. Oni nisu bili zadovoljni zdravom hranom, koju im je Bog obezbeđivao. Njihov izopačen apetit zahtevao je veću raznolikost, naročito mesnu hranu. Ovo gundanje uskoro je zahvatilo gotovo ceo narod. Bog nije odmah udovoljio njihovom pohlepnom apetitu, već je izrekao svoj sud nad njima i uklonio ognjem sa Neba one koji su bili najviše krivi. Umesto da ih je ovo učinilo poniznima, to je samo povećalo njihovo nezadovoljstvo. Kada je čuo kako narod plače na vratima svojih šatora i kako se žale u porodicama, Mojsije je postao nezadovoljan. Opisao je Bogu težinu svoga stanja, nepokorni duh Izrailjaca i položaj u koji ga je Bog stavio u odnosu na narod - položaj oca koji se brine i kome će patnje naroda postati lične patnje...

Bog je dao uputstvo Mojsiju da okupi 70 starešina za koje je znao da su vode u narodu. To nije trebalo da budu ljudi u podmaklim godinama, već da budu dostojanstveni ljudi, zdravog

rasuđivanja i iskustva, koji bi bili sposobni da budu sudije ili vode. »I dovedi ih u šator od sastanka da ostanu tu sa tobom. I ja ću sići i razgovaraću sa tobom tamo; i uzeću od duha koji je na tebi i staviću u njih i oni će nositi teret naroda sa tobom, da ga ti ne nosiš sam.« (4. Mojsijeva 11,16/II-17)

»A narodu reci: pripravite se za sutra da jedete mesa, jer plakaste da Gospod ću, i rekoste: ko će nas nahraniti mesa? jer nam dobro beše u Misiru. Daće vam dakle Gospod mesa i ješćete. Nećete jesti jedan dan, ni dva dana, ni pet dana, ni deset dana; nego ceo mesec dana, dokle vam na nos ne udari i ne ogadi vam se, zato što odbaciste Gospoda koji je među vama i plakaste pred njim govoreći: zašto iziđosmo iz Misira?

A Mojsije reče: šest stotina tisuća pešaka ima naroda, u kojem sam, pa ti kažeš: daću vam mesa da jedu ceo mesec dana. Eda li će im se poklati ovce i goveda da im dostane? ili će im se pokupiti sve ribe morske da im bude dosta? A Gospod reče Mojsiju: zar ruka Gospoda neće biti dovoljna? Videćeš hoće li biti što ti rekoh ili neće.« (4. Mojsijeva 11,18-23)

»Tada se podiže vetar od Gospoda, i potera od mora prepelice, i razasu ih po okolu, na dan hoda odovuda i na dan hoda odonuda oko okola, na dva lakta od zemlje. I ustavši narod ceo onaj dan i svu noć i ceo drugi dan kupljaše prepelice; i ko nakupi najmanje nakupi deset gomora; i povešaše ih sebi redom oko okola.« (4. Mojsijeva 11,31.32)

»Ali meso još im bejaše u zubima, jošte ga ne pojedoh, a Gospod se razgnevi na narod, i udari Gospod narod pomorom vrlo velikim.« (4. Mojsijeva 11,33)

U ovom slučaju Gospod je dao Izrailjcima zato što su želeli, ono što nije bilo za njihovo dobro. Oni nisu bili voljni da se potčine i prime od Gospoda ono što bi bilo za njihovo dobro. Predali su se buntovnim gundanjima protiv Mojsija i protiv Gospoda, zato što nisu primili ono što bi im samo štetilo. Njima je vladao iskvaren apetit i Gospod im je kao što su želeli, dao mesnu hranu. Dopustio je da snose posledice popuštanja svom požudnom apetitu. Groznice su pokosile mnoštvo naroda. Oni koji su najviše skrivili za gundanje poginuli su čim su okusili meso za kojim su žudeli. Da su se predali Bogu da im On izabere hranu, i da su bili zahvalni i zadovoljni hranom, koju su slobodno mogli da jedu, oni ne bi izgubili Božju naklonost i ne bi bili kažnjeni velikom pogibijom za svoje buntovničko gundanje.

### **Božji cilj sa Izrailjem**

*(1890) C.T.B.H. 118.119.*

644. Kada je Bog poveo decu Izrailjevu iz Egipta, nameravao je da ih nastani u Hananskoj zemlji kao čist, srećan i zdrav narod. Da pogledamo sredstva kojima je Bog ovo hteo da ispuni. On ih je podvrgao nizu vaspitnih mera, koje bi - da su ih radosno sledili - donele samo dobro, kako njima tako i njihovom potomstvu. U velikoj meri, oduzeo im je mesnu hranu. On im je, neposredno pred Sinajem, i to samo jedan dan, dao meso kao odgovor na njihovo traženje, Bog je mogao isto tako lako da se pobrine za meso kao i za manu, međutim, narodu je postavljeno ograničenje za njegovo dobro. Njegova je namera bila da im da hranu koja bi bolje zadovoljavala njihove potrebe, nego ona nezdrava hrana na koju su mnogi od njih bili naviknuti u Egiptu. Izopačeni apetit trebalo je dovesti u zdravije stanje, da bi mogli uživati u hrani koja je prvobitno bila određena čoveku - plodovima zemaljskim koje je Bog dao Evi i Adamu u Edemu.

Da su bili voljni da se odreknu apetita i poslušaju Njegova ograničenja, slabosti i bolesti bile bi nepoznate među njima. Njihovo potomstvo posedovalo bi telesnu i umnu snagu. Imali bi jasan pojam o istini i dužnosti, oštro zapažanje i zdravo rasuđivanje. Međutim, nisu bili voljni da se

potčine Božjim zahtevima i propustili su da dostignu merilo koje im je postavio i prime blagoslove koji su mogli biti njihovi. Gundali su protiv Božjih ograničenja i čeznuli za loncima sa mesom iz Egipta. Bog im je dao mesa, ali ono se pokazalo kao prokletstvo za njih.

### Primer za nas

*1. Korinćanima 10,6.11.*

645. »A ovo biše ugledi nama, da mi ne želimo zala, kao i oni što želeše. Ovo se pak sve događашe ugledi njima, a napisa se za nauku nama, na koje posledak sveta dođe.«

*(1873) 3T, 171.172.*

646. Crkva u Batl Kriku svojim primerom nije podupirala Institut. Oni nisu cenili i sprovodili svetlost zdravstvene reforme u svojim porodicama. Bolesti koje su pohodile mnoge porodice u Batl Kriku nije trebalo da se pojave, da su sledili svetlost koju im je Bog dao. Kao i stari Izrailj, omalovažavali su svetlost i više nisu mogli da sagledaju potrebu za ograničavanjem svog apetita. Deca Izrailjeva želela su meso govoreći, kao što mnogi danas govore: »Mi ćemo umreti bez mesa.« Bog je buntovnom Izrailju dao meso, ali je prokletstvo ležalo na njemu. Hiljade su umrle još dok im je željeno meso bilo među zubima. Mi imamo primer starog Izrailja i opomenu da ne činimo ono što su oni činili. Njihova istorija neverstva i pobune zabeležena je kao naročita opomena da ne idemo za njihovim primerom u gundanju protiv Božjih zahteva. Kako možemo tako ravnodušno da prelazimo preko toga, birajući svoj put, idući za onim što naše oči vide i udaljavajući se sve više od Boga kao što su činili Izrailjci? Bog ne može da učini ništa veliko za svoj narod zbog tvrdoće njihovog srca i grešnog neverstva.

Bog ne gleda ko je ko; ali u svakom naraštaju Bog prihvata sve one koji Ga se boje i pravedno rade. Oni koji gundaju, ne veruju i bune se, neće dobiti Njegovu naklonost ili blagoslove koji su obećani svima koji ljube istinu i hode u njoj. Oni koji imaju svetlost a ne slede je, već potcenjuju Božje zahteve, ustanoviće da se njihovi blagoslovi menjaju u prokletstvo, a milost u osudu. Bog želi da se naučimo poniznosti i poslušnosti, dok čitamo istoriju o starom Izrailju, koji je bio Njegov izabrani i naročiti narod, ali koji je na sebe navukao propast idući svojim putevima.

*(1900) 6T, 372.*

647. Naše navike u jelu i piću pokazuju da li smo od sveta ili se nalazimo u broju onih, koje je Gospod svojim silnim mačem istine odvojio od sveta. To je Njegov naročiti narod koji čezne za dobrim delima. Bog je govorio preko svoje Reči. U slučaju Danila i njegova tri druga, nalaze se propovedi o zdravstvenoj reformi. Bog je tokom istorije govorio deci Izrailjevoj, kojima je, radi njihovog dobra, želeo da uskrati mesnu hranu. On ih je hranio hlebom sa Neba: »Čovek je jeo anđeosku hranu.« Međutim, oni su podsticali svoj zemaljski apetit i ukoliko su više usredsređivali svoje misli na egipatske lonce sa mesom, utoliko su više mrzeli hranu, koju im je Bog dao da bi ih sačuvao u dobrom telesnom, umnom i moralnom zdravlju. Oni su čeznuli za loncima sa mesom i tako postupali slično mnogima u naše vreme.

(Upotreba mesne hrane u pretpotopnom svetu i Izrailju - 231, 233)

### Vraćanje prvobitnoj ishrani

*C.T.B.H. 119. (1890) C.H. 450.*

648. Ponovo i ponovo mi je pokazano da Bog pokušava da nas vrati, korak po korak, svom prvobitnom planu - da se čovek hrani proizvodima zemlje.

*MS 115. 1903.*

649. Povrće, voće i žitarice treba da budu sastavni delovi naše ishrane. Ni gram mesa ne treba da uđe u naš želudac. Jedenje mesa nije prirodno. Mi treba da se vratimo Božjoj prvobitnoj nameri iskazanoj prilikom stvaranja čoveka.

*(1905) M.H. 317.*

650. Zar nije vreme da svi postave cilj - raskid sa mesnom hranom? Kako mogu oni koji žele da budu čisti, oplemenjeni i sveti, koji žele da se druže sa nebeskim anđelima, nastaviti da upotrebljavaju za hranu bilo šta što ima štetan uticaj na dušu i telo? Kako mogu da oduzimaju život Božjim stvorenjima da bi mogli da jedu meso kao poslasticu? Neka se vrate zdravoj hrani koja je data čoveku u početku, i neka sami pokažu i uče svoju decu milosrđu prema nemim stvorenjima koja je Bog stvorio i stavio pod našu vlast.

### Pripremanje za preobraženje

*(1890) C.T.B.H. 119.*

651. Među onima koji očekuju Gospodnji dolazak, upotreba mesa biće konačno odbačena. Meso će prestati da bude deo njihove ishrane. Mi ovo stalno treba da imamo na umu i da se trudimo da postignemo ovaj cilj. Nemoguće mi je da pomislim da smo upotrebom mesa za hranu u skladu sa svetlošću koju nam je Bog sa zadovoljstvom dao. Svi oni koji su povezani sa našim zdravstvenim ustanovama, posebno treba da vaspitavaju sami sebe da se hrane voćem, žitaricama i povrćem. Ako u ovome krenemo od načela, ako kao hrišćanski reformatori vaspitavamo svoj lični ukus i ako svoju ishranu uskladimo sa Božjim planom, tada možemo da izvršimo uticaj na druge a to će biti po Božjoj volji.

*C.T.B.H. 48. (1890) C.H. 116.*

652. Udovoljavanje apetitu ne treba da bude čovekov najvažniji cilj. Postoje telesne potrebe kojima treba udovoljiti, ali zar je samo zbog toga potrebno da apetit upravlja čovekom? Zar će narod koji teži da postane svet, čist i plemenit, da bi mogao da bude uveden u društvo nebeskih anđela, nastaviti da oduzima život Božjim stvorenjima i uživa u mesu kao poslastici? Iz onoga što mi je Gospod pokazao, ovaj način postupanja će se promeniti i Božji izabrani narod pokazivaće umerenost u svemu.

*(1909) 9T, 153.154.*

653. Oni koji su primili napomene o zlu, koje nastaje upotrebom mesne hrane, čaja, kafe i bogatim i nezdravim pripremanjem hrane i koji su odlučili da sa Bogom načine zavet na žrtvi, neće nastaviti da popuštaju svom apetitu prema nezdravoj hrani. Bog zahteva očišćenje apetita i isticanje načela samoodricanja u svemu što nije dobro. To je posao koji treba završiti pre nego što Njegov

narod stane pred Njega kao savršen narod.

*MS 71, 1908.*

654. Za njihovo je dobro što Gospod savetuje Crkvu Ostatka da napusti upotrebu mesne hrane, čaja, kafe i druge štetne hrane. Ima mnogo druge zdrave i dobre hrane od koje možemo da živimo.

### Napredovanje u svetosti

*(R.H. May 27, 1902) C.H. 575.576.*

655. U narodu koji tvrdi da očekuje skori Hristov dolazak treba da se pokažu veće reforme. Zdravstvena reforma treba da učini među našim narodima takvo delo kakvo još do sada nije izvršeno. Ima mnogih koji bi trebalo da budu budni prema opasnostima od jedenja mesa, koji još uvek jedu životinjsko meso i ugrožavaju telesno umno i duhovno zdravlje. Mnogi koji su sada samo delimično obraćeni u pitanju jedenja mesa, otići će od Božjeg naroda i više neće ići sa njim.

U celom našem poslu moramo da poslušamo zakone koje je Bog dao, da bi telesne i duhovne snage mogle skladno delovati. Ljudi mogu da imaju obličje pobožnosti, oni mogu čak i da propovedaju Jevanđelje, a da ipak budu neočišćeni i neposvećeni. Propovednici treba da budu strogo umereni u jelu i piću, jer će iskriviti staze za svoje noge, odvrćajući hrome - one koji su slabi u veri - sa staze. Ako ljudi, dok objavljuju najsvečaniju i najvažniju vest, koju je Bog ikada dao, vojuju protiv istine popuštanjem rđavim navikama u jelu i piću, oduzimaju svu snagu vesti koju nose.

Oni koji popuštaju u jedenju mesa, piju čaja i proždrljivosti, seju seme koje će roditi bol i smrt. Nezdrava hrana koja se unosi u želudac jača apetit koji vojuje na dušu i razvija niže sklonosti. Mesna hrana razvija životinjske sklonosti. Razvijanje životinjskih sklonosti smanjuje duhovnost, a um čini nesposobnim za razumevanje istine.

Božja reč jasno nas opominje da će se, ako ne prestanemo sa uživanjem u mesu, telesna priroda sukobiti sa duhovnom prirodom. Pohlepno jedenje vojuje na zdravlje i mir. Na taj način sukobljavaju se čovekova viša i niža priroda. Niske sklonosti, jake i aktivne, ugnjetavaju dušu. Viši interesi duše ugroženi su popuštanjem apetitu koji Nebo ne odobrava.

*Letter 48, 1902.*

656. Oni koji tvrde da veruju u istinu treba pažljivo da čuvaju telesne i umne snage, tako da Bog i Njegovo delo, ni na koji način ne budu obeščašćeni njihovim rečima ili delima. Navike treba staviti pod upravu Božje volje. Prema svojoj ishrani treba da se veoma pažljivo odnosimo. Jasno mi je izneseno da Božji narod treba da zauzme čvrst stav protiv jedenja mesa. Da li bi Bog, ako nije želeo da Njegov narod pazi na ovu vest, trideset godina objavljivao svome narodu da ako želi da ima čistu krv i bistar um, mora da se odrekne mesne hrane? Upotrebom mesne hrane životinjska priroda jača a duhovna priroda slabi.

*(1905) M.H. 315.*

657. Moralna zla od mesne hrane nisu manja od telesnih nedaća. Mesna hrana šteti zdravlju, a sve što šteti telu ima odgovarajući uticaj na um i dušu. Pomislite na svirepost prema životinjama koja je u vezi sa jedenjem mesa i njen uticaj na one koji zadaju smrtni udarac i one koji to posmatraju. Kako to razara nežnost kojom bi trebalo da posmatramo ova Božja stvorenja!

MS 22, 1887.

658. Široka upotreba mesa zaklanih životinja imala je poguban uticaj na moral, kao i na telesni sastav. Rđavo zdravlje u raznim oblicima, kad utvrdimo uzrok na osnovu posledice, otkriće nam siguran ishod jedenja mesa.

*Pacific Union Recorder, Oct. 9. 1902.*

659. Oni koji upotrebljavaju mesnu hranu potcenjuju sve opomene koje je Bog dao u odnosu na ovo pitanje. Nemaju nikakvog dokaza da hode sigurnim putem. Oni nemaju čak ni najmanji izgovor za upotrebu mesa zaklanih životinja. Božje prokletstvo leži na životinjskom svetu. Meso se raspada u želucu i prouzrokuje bolesti. Rak, tumori i plućna oboljenja u velikoj meri prouzrokovani su jedenjem mesa.

MS 3, 1897.

660. O, kada bi svi mogli da sagledaju ove predmete onako kako su meni prikazani, oni koji su sada tako bezbrižni, tako ravnodušni prema izgradnji svoga karaktera; oni koji se zalažu za popuštanje mesnoj hrani, nikada ne bi otvorili svoja usta da opravdaju želju za mesom zaklanih životinja! Takva hrana truje krv u njihovim venama i podstiče niske životinjske strasti. Ona slabi oštrinu moći zapažanja i snagu mišljenja u razumevanju Boga, istine i upoznavanja sopstvene ličnosti.

### **Jedenje mesa sada je veoma opasno**

(1905) M.H. 313.

661. Meso nikada nije bilo najbolja hrana: međutim, njegova upotreba sada je dvostruko nepogodna, zato što se bolesti životinja brzo šire.

(1902) 7T, 124.

662. Životinje su sve bolesnije i neće dugo potrajati pa će i mnogi drugi, pored adventista sedmoga dana, napustiti mesnu hranu. Treba pripremati zdravu hranu koja održava život, tako da ljudi i žene nemaju potrebe da jedu meso.

MS 133. 1902.

663. Kada će oni koji znaju istinu, zauzeti svoj stav i stati na stranu pravih načela za sada i za večnost? Kada će postati verni načelima zdravstvene reforme? Kada će naučiti da je opasno upotrebljavati mesnu hranu? Dobila sam nalog da kažem da ako je ikada bilo bezbedno jesti meso, sada to više nije.

*Union Conference Record, July 28. 1899.*

664. Svetlost, koja mi je data, ukazuje na to da neće dugo potrajati pa ćemo morati da se odrekemo svake hrane životinjskog porekla. Čak ćemo i mleko morati da napustimo. Bolesti se brzo gomilaju. Božje prokletstvo je nad Zemljom, zato što je čovek doneo prokletstvo na nju. Navike i život ljudi doveli su Zemlju u takvo stanje da ljudska porodica treba da živi od neke druge hrane, a ne od hrane životinjskog porekla. Nama uopšte nije potrebna mesna hrana. Bog nam može dati nešto drugo.



(1870) 2T, 404.405.

665. Kada biste mogli da upoznate prirodu mesa koje jedete, kada biste pre klanja mogli videti žive životinje čije meso upotrebljavate, tada biste sa odvratnošću odbacili mesnu hranu. Same životinje čije meso jedete -često su tako obolele da bi, ako ih ostave i same uginule; međutim, dok je dah životni u njima one se kolju i iznose na tržište. Vi nesvesno, neposredno u svoje telo unosite sokove i otrove najgore vrste.

### Patnje životinja i posledice toga

(1905); M.H. 314.

666. Životinje se često dovode na tržište i prodaju za hranu, kada su tako bolesne da se njihovi sopstvenici boje da ih duže drže. Pojedini načini gajenja životinja za tržište izazivaju bolesti. Zatvorene, bez svetlosti i čistog vazduha, udišući vazduh prljavih staja, gajene hranom koja je u raspadanju, dospevaju u takvo stanje da im ubrzo celo telo postaje zatrovano štetnim sastojcima.

Životinje često prevaljuju velike daljine u transportu tako da su izložene velikim patnjama dok stignu do tržišta. Uzete sa zelenih pašnjaka i prelazeći mnoge zamorne milje toplim, prašnjavim putevima ili zbijene u prljavim kolima, grozničave i iscrpljene, često mnogo časova lišene hrane i vode, jadne životinje transportuju se u smrt da bi ljudska bića mogla da piruju nad njihovim leševima.

(1864) Sp. Gifts N, 147.148.

667. Mnogi umiru od bolesti prouzrokovanih isključivo jedenjem mesa; pa ipak izgleda da se svet nije opametio. Često kolju životinje koje su sa velikih daljina transportovane do klanice. Njihova krv se zagrejala. One su ugojene i lišene zdravog kretanja, tako da se prilikom dalekih putovanja iscrpljuju i obolevaju i u takvom stanju kolju za tržište. Njihova krv je vrlo zapaljena i oni koji jedu njihovo meso, jedu otrov. Neki ne obolevaju odmah, dok drugi imaju napade jakih bolova i umiru od groznice, kolere ili nekih nepoznatih bolesti.

Mnogo životinja prodaje se na gradskim tržištima, i pored toga što oni koji ih prodaju znaju da su bolesne, a i oni koji ih kupuju nisu uvek neobavešteni o ovome. Ovo se u velikoj meri, naročito čini u velikim gradovima, a oni koji jedu meso ne znaju da ono potiče od obolelih životinja.

Neke životinje, izgleda, da po instinktu znaju šta će se desiti, kada ih dovedu do klanice i zato se razbesne i doslovno polude. Međutim, kolju ih u takvom stanju, a njihovo meso priprema se za tržište. Meso takvih životinja je otrov i kod onih koji ga jedu izaziva grčeve, srčanu kap i iznenadnu smrt. Pa ipak uzrok svih ovih patnji ne pripisuje se mesu.

Sa nekim životinjama ne postupa se čovečno, dok ih vode na klanicu. One se doslovno muče i posle mnogo časova pretrpljenih patnji, bivaju zaklane. Svinje su pripremane za tržište čak i onda kada je kuga besnela među njima. Njihovo zatrovano meso širilo je zarazne bolesti koje je pratila velika smrtnost.

### Jedenje mesa povećava podložnost oboljenjima i nagloj smrti

(1868) 2T, 64.

668. Jedenjem mesa podložnost bolestima povećava se za deset puta.

*Letter 83, 1901.*

669. Lekari u svetu ne mogu da objasne brzo povećavanje bolesti u ljudskoj porodici. Međutim, znamo da je mnogo ovih patnji izazvano jedenjem mrtvog mesa.

*(1896) E. from U.T.8.*

670. Životinje su obolele i jedenjem njihovog mesa, sejemo seme bolesti u svoja tkiva i krv. Tako na primer: kada smo izloženi promenama u malaričnom podneblju, te promene mnogo jače se osećaju; takođe, kada smo izloženi epidemijama i zaraznim bolestima, telo nije u stanju da im se odupre.

*(1968) 2T, 61.*

671. Vi ste gojazni, ali to nije dobro. Vi se rđavo osećate zbog te gojaznosti. Ako se oboje vratite mnogo skromnijoj hrani, koja će vašu debljinu smanjiti za 12 do 15 kg, bićete manje podložni bolestima. Jedenje mesne hrane oslabilo je krv i telo. Vaše telo nalazi se u nekom stanju zapaljenja, spremno da se razboli. Podložni ste akutnim napadima bolesti i iznenadnoj smrti, zato što nemate telesnu snagu koja se može boriti i odupreti bolesti. Doći će vreme kada će se snaga i zdravlje, za koje ste mislili da ih posedujete, pokazati kao slabost.

### **Bolesna krv**

*(1896) E. from U.T.4.*

672. Božji Duh me je pozvao da nekolicini iznesem činjenicu da su njihove patnje i rđavo zdravlje prouzrokovani nepoštovanjem svetlosti koja im je data o zdravstvenoj reformi. Ukazala sam im na to da mesna hrana, koju su smatrali bitnom, nije potrebna, i da pošto su sastavljeni od onoga što jedu, njihov mozak, kosti i mišići su u bolesnom stanju, zato što se hrane mesom zaklanih životinja. Ukazala sam im da je njihova krv pokvarena ovom nepravilnom ishranom; da je meso koje su jeli bilo bolesno i da je celo njihovo telo postalo gojazno i zatrovano.

*(1870) 2T, 368.*

673. Mesna hrana umanjuje vrednost krvi. Kuvajte meso sa začinima i jedite ga sa bogatim kolačima i pitama, pa ćete imati rđav kvalitet krvi. Telo je preopterećeno varenjem ove vrste hrane. Pite sa mesom i turšija, koje nikada ne treba da nađu mesto u ljudskom želucu, stvoriće nekvalitetnu krv. Siromašan kvalitet hrane, nepravilno pripremljene i količinski nedovoljne, ne može da da dobru krv. Mesna i bogata hrana kao i oskudna hrana, daće iste rezultate.

*(1896) E. from U.T.7.*

674. Rak, tumori i sva zapaljiva oboljenja u velikoj meri prouzrokovana su jedenjem mesa.

Prema svetlosti koju mi je Bog dao, rasprostranjenost raka i tumora, u velikoj meri, dolazi od široke upotrebe mesne hrane.

### **Rak, tuberkuloza, tumori**

*MS 3, 1897.*

675. Mesna ishrana je ozbiljno pitanje. Da li je potrebno da se ljudska bića hrane mesom

zaklanih životinja? Odgovor na osnovu svetlosti koju je Bog dao, glasi: »Ne«, odlučno, »ne«. Ustanove zdravstvene reforme treba da pruže vaspitanje u ovom pitanju. Lekari koji tvrde da poznaju ljudsko telo ne moraju da podstiču svoje bolesnike da se hrane mesom zaklanih životinja. Oni treba da ukažu na povećanje bolesti u životinjskom carstvu. Svedočanstvo istraživača potvrđuje da je veoma malo životinja koje ne pate od neke bolesti i da navika široke upotrebe mesa u ishrani znači navlačiti na sebe sve vrste bolesti - rak, tumore, škrofule, tuberkulozu i mnoga slična oboljenja.

(1905) M.H. 313.

676. Oni koji upotrebljavaju mesnu hranu malo znaju šta jedu. Često, kada bi mogli da vide životinje dok su u životu, i kada bi znali kvalitet mesa koje jedu, oni bi ga sa odvratnošću napustili. Ljudi stalno jedu meso koje je puno klica tuberkuloze i raka. Tuberkuloza, rak i druge opake bolesti prenose se na taj način.

(1875) 3T, 563.

677. Na stolovima mnogih takozvanih hrišćanki, svakog dana postavljeno je mnoštvo jela koja nadražuju želudac i izazivaju grozničavo stanje organizma. Mesna hrana predstavlja glavnu namirnicu na stolovima nekih porodica, dok se njihova krv ne napuni klicama raka i škrofula. Njihovo telo sastavljeno je od onoga što jedu. Međutim, kada patnje i bolesti dođu na njih, tada se to smatra nevoljom koja dolazi od Proviđenja.

### Smanjuje umnu moć

C.T.B.H.47 (1890) C.H. 115.

678. Oni koji neograničeno upotrebljavaju mesnu hranu, neće uvek imati bistar um i delotvoran razum, zato što upotreba životinjskog mesa izaziva gojaznost tela i otupljuje osetljivost uma.

*General Conference Bulletin, April 12. 1901.*

679. Bog želi da moć opažanja Njegovog naroda bude bistra i sposobna za naporan rad. Međutim, ako živite na mesnoj hrani - ne treba da očekujete da vaš um bude plodan. Misli moraju biti očišćene, i tada će Božji blagoslov počivati na Njegovom narodu.

(1868) 2T, 62.63.

680. Nemoguće je da oni koji neograničeno upotrebljavaju meso imaju nepomućen um i delotvoran razum.

(1896) E. from U.T.4.

681. Postoji uznemirujuća otupelost izražena u pojavi nesvesne čulnosti. Običaj je da se jede meso zaklanih životinja. Ovo podstiče strasti ljudskog tela

E. from U.T.7.

682. Mesna hrana menja raspoloženje i jača životinjske nagone. Mi smo sazdani od onoga što jedemo, i mnogo jedenje mesa smanjuje umnu delatnost. Studenti bi mnogo više postigli u svojim studijama, ako nikada ne bi okusili meso. Jedenjem mesa jača životinjski deo ljudskog bića, i

srazmerno tome smanjuju se umne snage. Verski život može mnogo uspješnije da se sprovodi i održava ako se odbaci meso, jer ova hrana snagom svoga delovanja podstiče požudu i slabi moralnu i duhovnu prirodu. »Jer telo želi protiv duha, a duh protiv tela.« (Galatima 5,17)

### Jača niske strasti

(1869) 2T, 352.

683. Da li je ikada kao danas postojala potreba za najjednostavnijom hranom. Meso ne treba iznositi pred našu decu. Ono podstiče i jača strasti, umrtvljujući moralne snage.

MS 50, 1904.

684. Bila sam poučena da upotreba mesne hrane ponižava čovekovu prirodu i lišava ljude osećanja ljubavi i saučešća koje treba da imaju prema svakome. Mi smo izgrađeni od onoga što jedemo i oni čija je hrana, u velikoj meri, sastavljena od životinjskog mesa dolaze u stanje kada dopuštaju strastima da preuzmu upravu nad uzvišenim snagama bića... Mi ne obeležavamo nikakvu tačno određenu stazu kojom treba ići u ishrani. Ima mnogo vrsta zdrave hrane. Međutim, moramo da kažemo da mesna hrana nije prava hrana za Božji narod. Ona uništava ljudsko biće. U zemlji kao što je ova, u kojoj u izobilju ima voća, žitarica i oraha, kako neko može da misli da mora jesti meso zaklanih životinja?

Letter 200, 1903.

685. Kada bi u našim domaćinstvima, koja čine naše crkve, bilo onako kako bi trebalo da bude, mi bismo mogli dvostruko više da služimo svome Gospodu. Svetlost koja mi je data govori da odlučnije treba objavljivati vest o zdravstvenoj reformi. Oni koji jedu životinjsko meso, jačaju niske sklonosti i pripremaju put bolestima koje će se prilepiti za njih.

(1868) 2T, 60.61.

686. Vaša porodica je u velikoj meri upotrebljavala mesnu hranu pa su joj životinjske sklonosti ojačale, a umne oslabile. Mi smo sazđani od onoga što jedemo i ako se u velikim količinama, hranimo životinjskim mesom prihvaćemo njihovu prirodu. Vi ste podupirali grublji deo svoje prirode na račun onoga što je plemenitije.

General Conference Bulletin, April 12. 1901.

687. Želimo da istinu, kojom je prožeta Božja reč, prihvati svako u našem narodu pre nego što se sastanak završi. Mi želimo da svi shvate da životinjsko meso nije najprirodnija hrana koju treba jesti. Takva ishrana u njima i njihovoj deci razvija životinjske strasti. Bog želi da usmerimo svoju decu pravim navikama u jelu, oblačenju i radu. On želi da učinimo sve što možemo da bismo popravili mašinu koja se pokvarila.

(Uticaj mesa i bogate hrane na decu - 348. 350. 356. 357. 361. 578. 621. 711)

### Najsigurniji put

(1868) 2T, 64.

688. Umne, moralne i telesne snage umanjene su stalnom upotrebom mesne hrane. Jedenje

mesa remeti telo, zamračuje um i otupljuje moralnu osetljivost. Mi vam kažemo: »Dragi brate i sestro, vaš najsigurniji put je u ostavljanju mesa!«

### **Nepriznati uzrok**

(1905) M.H. 315.

689. Uticaj mesne hrane možda se neće odmah zapaziti, ali to nije dokaz da ona nije štetna. Malo je onih koji se mogu pokrenuti da poveruju da je meso, koje su jeli, zatrovalo njihovu krv i izazvalo patnje.

(1896) E. From U.T.8.

690. Ovaj predmet predstavljen mi je sa različitih gledišta. Smrtnost izazvana jedenjem mesa ne primećuje se. Kada bi bila zapažena, više ne bismo čuli nikakve dokaze i opravdanja u korist popuštanja želji za mesom. Postoji obilje dobre hrane koja može da utoli glad i, da bez mrtvih tela iznesenih na sto, postane sastavni deo našeg jelovnika.

C.T.B.H. 48. (1890) C.H. 115.

691. Mnogi umiru od bolesti izazvanih jedino jedenjem mesa, a da oni sami ili drugi jedva naslućuju pravi uzrok. Neki odmah ne osećaju posledice, ali to nije dokaz da im ono ne šteti. Ono sigurno obavlja svoje delo u telu, ali u to vreme žrtva možda ništa ne shvata.

(1868) 2T, 61.

692. Vi ste ponovo naglasili, ustajući u odbranu svoga popuštanja jedenju mesa: »Iako je možda štetno za druge, meni ne smeta, jer sam ga upotrebljavao celog života.« Međutim, vi ne znate kako biste mogli mnogo bolje da se osećate da ste se uzdržavali od upotrebe mesne hrane.

### **Svinjetina naročito osuđena**

(1868) 2T, 96.

693. Bog vam je dao svetlost i znanje, za koje ste posvedočili da verujete da dolaze neposredno od Njega, poučavajući vas da se odreknete apetita. Vi znate da je upotreba svinjskog mesa u suprotnosti sa Njegovom izričitom zapovesti, koja je data ne zato što je On želeo da naročito pokaže svoj autoritet, nego zato što je štetno za one koji bi ga jeli. Njegovom upotrebom stvara se nečista krv, tako da će škrofule i druge bolesti iskvartiti telo i prepustiti ga patnjama. Naročito će oslabiti nežni i osetljivi moždani živci i postati tako pomračeni, da će sveto biti izjednačeno sa niskim.

(1905) M.H. 313.314.

694. Tkiva svinje puna su parazita. Bog je za svinju rekao: »Mesa od njih ne jedite niti se strva njihova dotičite; jer vam je nečisto.« (3. Mojsijeva 11,8) Ova zapovest data je zato što je svinjsko meso nepogodno za ishranu. Svinje se hrane trulim otpacima i one tome uglavnom i služe. Nikada, ni pod kakvim okolnostima, ljudska bića ne bi trebalo da jedu njihovo meso.

(1865) H. to L. ch. 1. p. 58.

695. Svinjetina, iako jedna od najrasprostranjenijih namirnica, jedna je od najštetnijih. Bog nije

Izrailjcima zabranio da jedu svinjsko meso samo zato da bi pokazao autoritet, nego zato što to nije korisna namirnica za čoveka. Ono bi ispunilo telo škrofulama, a naročito u toplim predelima izazvalo bi gubu i razne vrste bolesti. Njegov uticaj na telo pod tim podnebljem bio bi mnogo štetniji nego u hladnijim predelima. Međutim, Bog nikada, ni pod kakvim okolnostima, nije odredio svinju za hranu. Neznabošci su upotrebljavali svinjetinu kao namirnicu, a i američki narod obilno je upotrebljavao ovo meso kao važnu namirnicu. Svinjsko meso nije ukusno u svom prirodnom stanju. Ono je ukusno zato što je mnogo začinjeno, a to rđavu namirnicu čini još gorom. Svinjsko meso više od sve ostale mesne hrane stvara rđavu krv. Oni koji obilno jedu svinjsko meso ne mogu, a da ne budu bolesni. Oni koji rade napolju ne osećaju tako težak uticaj jedenja svinjetine, kao oni koji veći deo svoga vremena provode unutra, koji rade sedeći i umno.

Međutim, nije samo telesno zdravlje ugroženo jedenjem svinjskog mesa. Um je napadnut i nežna osećanja otupljuju upotrebom ove nečiste namirnice. Nemoguće je da telo bilo kog bića bude zdravo, kada je prljavština njegov prirodni sastojak i kada se hrani svakom gadosti. Meso svinje sastoji se od onoga što ona jede. Ako ljudska bića jedu njeno meso, njihova krv i njihovo telo biće pokvareni nečistoćom koja iz svinje prelazi u njih.

Jedenje svinjetine izaziva škrofule, gubu i rak. Jedenje svinjskog mesa još uvek stvara najveće patnje ljudskom rodu.

(Danilov stav prema svinjskom mesu - 34)

### **Životinjska mast i krv**

(1868) 2T, 61.

696. Kao porodica niste daleko od toga da budete bolesni. Vi ste upotrebljavali životinjsku mast koju Bog u svojoj Reči izričito zabranjuje: »Večni zakon neka vam bude od kolena do kolena u svim stanovima vašim: da ne jedete sala ni krvi.« (3. Mojsijeva 3,17) »Ni krvi ne jedite u stanovima svojim ni od ptice niti od kojega živinčeta. Svaki koji bi jeo kakvu krv, neka se istrebi iz naroda svojega.« (3. Mojsijeva 7,26.27)

Letter 102, 1896.

697. Meso koje se servira miriše na mast, jer to odgovara izopačenom ukusu. Životinjska krv i salo jede se kao poslastica. Međutim, Bog je naročitim uputstvom rekao da se to ne sme jesti. Zašto? Zato što njihova upotreba stvara bolestan krvotok u ljudskom telu. Nepoštovanje naročitih Gospodnjih uputstava donelo je razne teškoće i bolesti ljudskim bićima... Ako u svoje telo unose ono što ne može da da dobru krv i mišiće, oni moraju da snose posledice svog nepoštovanja Božje reči.

### **Riba je često zagađena**

(1905) M.H. 314.315.

698. U mnogim mestima riba je toliko zagađena prljavštinom kojom se hrani da postaje uzrok bolesti. Ova pojava nastaje, kada ribe dođu u dodir sa kanalizacijom velikih gradova. Riba koja se hrani sadržajem iz kanalizacije može da stigne do udaljenih voda i može se uloviti tamo gde je voda čista i sveža. Tako ona prilikom upotrebe, donosi bolest i smrt onima koji nisu posumnjali u opasnost.

**Nepredviđene prilike***(1890) C.T.B.H. 117.118.*

699. Tamo gde ima dobrog mleka i voća skoro da ne postoji izgovor za jedenje životinjskog mesa. Nije potrebno oduzeti život ni jednom Božjem stvoru da bi se udovoljilo našim običnim potrebama. U izvesnim slučajevima bolesti ili iscrpljenosti, često se misli da je najbolje jesti pomalo mesa, ali za takvu priliku vrlo pažljivo treba odabrati meso zdravih životinja. Postoji veoma ozbiljno pitanje da li je u ovom veku bezbedno upotrebljavati mesnu hranu. Bolje bi bilo uopšte ne jesti meso, nego upotrebljavati meso bolesnih životinja. Ja sam ponekada jela malo mesa, kada nisam mogla da dobijem hranu koja mi je bila potrebna; ali ja ga se sve više i više plašim.

(E. G. Vajt je s vremena na vreme bila primorana da jede malo mesa – Dodatak I:10)

*Y.I. May 31. 1894.*

700. Neki iskreno misle da se pravilna ishrana uglavnom sastoji od kaša. Ishrana koja se, u velikoj meri, sastoji od kaša, neće obezbediti zdravlje organima za varenje, jer je ona veoma slična tečnosti. Podstaknite jedenje voća, povrća i hleba. Mesna hrana nije najzdravija, pa ipak ne bih zauzela stav da svako treba da odbaci meso. Oni koji imaju slabe organe za varenje često mogu da koriste meso, kad ne mogu da jedu povrće, voće ili kašu. Ako želimo da sačuvamo dobro zdravlje, treba da izbegavamo uzimanje voća i povrća u istom obroku. Ako je želudac slab, tada će se pojaviti smetnje, mozak će biti pometen i nesposoban da učini umni napor. Jedite voće u jednom obroku, a povrće u drugom...

Slatki kolači, slatki pudinzi i prelive poremetiće organe za varenje; zašto bismo kušali one koji sednu za sto time što ćemo te namirnice iznositi pred njih? Ukoliko meso češće bude sastavni deo ishrane profesora i daka, utoliko će manje njihov um biti sposoban za shvatanje duhovnih istina. Životinjske sklonosti jačaju, a tanana osetljivost uma otupljuje. Marljivo učenje nije glavni uzrok malaksavanja umnih snaga. Glavni uzrok je nepravilna ishrana, neredovni obroci i nedostatak telesnih vežbi. Neredovno jelo i spavanje potkopavaju snagu uma.

(Godine 1844. još nije bilo sve spremno za potpuno izostavljanje mesa u našim ustanovama, iako će konačno biti preduzeti koraci - 720)

(Zdravo meso je poželjnije od neograničene upotrebe mleka i šećera - 527,533)

(Lekari moraju da govore o odvikavanju od mesa, a ne da ga zabranjuju - 434,438)

(Nepromišljeno izostavljanje mesa iz ishrane bolesnih od tuberkuloze - 435)

(Mesnu hranu ne treba osuditi, ako nema odgovarajuće bezmesne hrane - 796)

(Mesna hrana nije dobra hrana za Božji narod u zemljama u kojima u izobilju ima voća, žitarica i oraha - 719)

(Meso se može služiti bolesnicima u sanatorijumima u njihovim sobama - 437)

**Pogodna bezmesna hrana***R.H. May 8. 1883.*

701. Meso nije neophodno zdravlju i snazi, inače bi Gospod učinio grešku obezbeđujući hranu Adamu i Evi pre njihovog pada u greh. Voće, povrće i žitarice sadrže sve hranljive sastojke.

*(1905) M.H. 316.*

702. Pogrešna je pretpostavka da snaga mišića zavisi od upotrebe hrane životinjskog porekla. Potrebama tela može se bolje udovoljiti i uživati u boljem zdravlju, izostavljanjem takve hrane iz upotrebe. Žitarice, sa voćem, orasima i povrćem sadrže sva hranljiva svojstva potrebna za stvaranje dobre krvi. Ovi sastojci ne mogu se tako dobro i potpuno dobiti iz mesne hrane. Da je upotreba mesa bila osnova zdravlju i snazi, tada bi hrana životinjskog porekla bila uključena u ishranu, koja je na samom početku određena čoveku.

(Meso nije preporučljivo kao hrana za jačanje - 319)

### **Zašto upotrebljavati hranu iz druge ruke**

*Letter 72, 1896.*

703. Povrće i žitarice su hrana životinja. Zar povrće, pre nego što ga upotrebimo, mora da postane sastavni deo životinjskog tela? Zar svoju hranu od povrća moramo da dobijemo jedino tako što ćemo jesti meso zaklanih životinja. Bog je našim prvim roditeljima dao voće u prirodnom stanju. On je Adama zadužio da obrađuje vrt i brine o njemu, govoreći: »To će vam biti za hranu.« (1. Mojsijeva 1,29) Nijedna životinja zbog svoje ishrane nije trebalo da uništava drugu životinju.

*(1905) M.H. 313.*

704. Oni koji jedu meso, jedu žitarice i povrće iz druge ruke, jer se životinje u svom razvoju hrane ovim namirnicama. Život koji se nalazi u žitaricama i povrću prelazi na onoga ko ih jede. Mi to dobijamo upotrebom životinjskog mesa. Koliko je bolje da taj život dobijemo neposrednim korišćenjem hrane koju nam je Bog dao.

### **Meso tipično nadražujuće sredstvo**

*(1905) M.H. 316.*

705. Kada se prekine upotreba mesne hrane, često se pojavi neki osećaj slabosti, nedostatak snage. Mnogi ovo navode kao dokaz da je mesna hrana neophodna. Međutim, to se javlja zato što je to vrsta nadražujuće hrane, koja prouzrokuje groznicu u krvi i uzbuđuje živce, pa im zbog toga toliko nedostaje. Neki smatraju da je teško napustiti upotrebu mesa, kao što je i pijanici teško da se odrekne svoje količine alkohola. Takvima će biti bolje da izvrše promenu.

(Vidi: 61)

*(1903) Ed. 203.*

706. Meso je takođe štetno. Njegovo po prirodi nadražujuće delovanje trebalo bi da bude dovoljan razlog protiv njegove upotrebe; skoro sveopšta proširenost bolesti životinja čini taj razlog dvostruko jačim. Ono pojačava razdražljivost, pobuđuje strasti, remeteći tako ravnotežu snaga u korist nižih sklonosti.

*Letter 73a, 1896.*

707. Bila sam pomalo iznenađena tvojom tvrdnjom da te jedenje mesa održava u snazi, jer - ako izuzmeš sebe - razum će ti reći da mesna hrana nema toliko prednosti koliko ti pretpostavljaš. Ti znaš kako treba odgovoriti čoveku privrženom duvanu ako ističe - kao opravdanje za upotrebu duvana - razloge koje i ti ističeš kao opravdanje za upotrebu mesne hrane.



Slabost koju osećaš zbog toga što ne koristiš meso jedan je od najjačih dokaza koji ti ja mogu dati kao razlog zašto treba da prestaneš sa njegovom upotrebom. Oni koji jedu meso osećaju se bodrim posle uzimanja ovakve hrane i zato pretpostavljaju da su postali jači. Kada prekine upotrebu mesa, čovek izvesno vreme može da oseća slabost, ali kada se telo oslobodi uticaja ove hrane, neće osećati slabost i prestaće da želi ono što je smatrao neophodnim za svoju snagu.

(E. G. Vajt je osećala slabost kada se hranila teškom mesnom hranom -Dodatak 1:4.5.10)

(Borba E. G. Vajt dok je ostavljala mesnu hranu - Dodatak I:4.5)

### **Pobrinite se za zamenu**

(1905) M.H. 316.317.

708. Mesto izostavljenog mesa treba popuniti raznim žitaricama, orasima, povrćem i voćem koje je hranljivo i ukusno. Ovo je neophodno onima koji su slabi ili opterećeni stalnim radom. U nekim zemljama, u kojima vlada nemaština, meso je najjevtinija hrana. U ovakvim okolnostima, izvođenje promene skopčano je sa većim teškoćama, ali sve se može postići. Međutim, pažljivo moramo razmotriti stanje naroda i silu navike, koja je trajala celog života, i zato treba da budemo obazrivi da bezrazložno ne ubrzavamo sprovođenje čak i ispravnih ideja. Nikoga ne treba prinuditi da napravi naglu promenu. Mesto mesa treba da zauzme zdrava i jevtina hrana. Ovo mnogo zavisi od kuvarice. Hranu treba brižljivo i vešto pripremiti tako da bude i hranljiva i ukusna i da u velikoj meri, zauzme mesto mesne hrane.

U svim slučajevima, vaspitavajte savest, jačajte volju, pripremite dobru, zdravu hranu i promena će biti lako usvojena, a potreba za mesom uskoro će prestati.

*Letter 60a, 1896.*

709. Zdrav način pripremanja hrane je najvažniji zadatak. Dobro kuvanje je osnovni zahtev, naročito tamo gde meso nije glavna namirnica. Nešto se mora pripremiti da zauzme mesto mesa. Ove zamene treba da budu dobro pripremljene, tako da meso ne bude željeno.

(Razumno vršite promene – 320,380)

(Potrebna je odgovarajuća hrana koja će zameniti meso - 320)

(Bog će darovati umešnost u pripremanju zdrave hrane koja treba da zameni mesnu hranu – 376,400,401,404)

(Hrana od voća, žitarica, oraha i povrća kao zamena za meso - 472,483,484,513)

### **Nelogični izgovori**

(1870) 2T, 486.487.

710. Kako brzo iščeznu svetlost i uputstva koja je Bog milostivo dao i kako izgube snagu kada sotona zagospodari umom! Koliko mnogo nepostojećih i izmišljenih razloga i izmišljenih potreba drže ljude na putu zla u odbacivanju i gaženju svetlosti. Ja pouzdano govorim. Najveća smetnja zdravstvenoj reformi je u tome što je ljudi ne sprovode u život, ali ozbiljno kažu da ne mogu da žive po njoj i sačuvaju svoju snagu.

U svakom takvom slučaju našli smo pravi razlog zašto oni ne mogu da žive po zdravstvenoj reformi. Oni nikada nisu živeli po njoj i nikada je nisu strogo sledili, zato ne mogu da dožive koristi od nje. Neki padaju u grešku zato što meso, koje su napustili, ne zamenjuju najboljim voćem,

pripremljenim u najprirodnijem stanju, bez masnoća i začina. Kada bi obilje kojim ih je Bog okružio vešto pripremili, roditelji i deca, čiste savesti, udruženi u poslu, uživali bi u jednostavnoj hrani i postali sposobni da razumno govore o zdravstvenoj reformi. Oni koji se nisu prilagodili zdravstvenoj reformi i koji je nikada nisu u potpunosti usvojili, ne mogu da ocene njenu korisnost. Oni koji, s vremena na vreme, udovoljavaju ukusu time što pripreme masnu ćurku ili drugo meso, izopačuju svoj apetit i nisu u stanju da rasuđuju o koristima koje telo ima od zdravstvene reforme. Njima vlada ukus, a ne načelo.

### Ozbiljni pozivi na reformu

*MS 133, 1902.*

711. Mnogi roditelji nerazumno rade. Oni se nalaze u nekom stanju ravnodušnosti, paralisani popuštanjem izopačenom apetitu i strastima. Naši propovednici, koji poznaju istinu, treba da probude narod iz njegovog stanja oduzetosti i da ga povedu da odbaci sve ono što stvara želju za mesnom hranom. Ako zanemare posao reforme, izgubiće duhovnu silu i padaće sve niže i niže zbog grešnog popuštanja. Navike prema kojima Nebo oseća odvratnost, navike koje ponižavaju ljudsko biće niže od životinja, vladaju u mnogim domovima. Neka svi oni koji znaju istinu kažu: »Beži od telesnih želja koje vojuju na dušu.«

Neka niko između naših propovednika ne pokaže rđav primer jedenjem mesne hrane. Neka oni i njihove porodice žive u svetlosti zdravstvene reforme. Neka naši propovednici ne ponižavaju svoju prirodu i prirodu svoje dece. Deca čije želje nisu obuzdane, padaju u iskušenje ne samo da popuste opštim navikama neumerenosti, nego da popuste uzde svojim nagonima i potcene čistotu i vrlinu. Takve vodi sotona ne samo u uništavanju sopstvenog tela, nego i u došaptavanju rđavih obaveštenja drugima. Ako su roditelji zaslepljeni grehom, propustiće da o ovome pravilno rasuđuju.

Bog šalje glas opomene, roditeljima koji žive u gradovima: »Skupite svoju decu u domu, odvojte ih od onih koji potcenjuju Božje zapovesti, koji uče i sprovode u život zlo. Izadite iz gradova što pre.«

Roditelji mogu da kupe male kuće na selu, sa zemljištem za obradu i voćnjacima, na kome mogu da gaje povrće i voće i zamene mesnu hranu, koja kvari krv u venama.

### Post i molitva - sila otpora

*Letter 73, 1896.*

712. Ako naš apetit teži životinjskom mesu, potrebno je da postimo i da se molimo Gospodu da nam da svoje milosti da se odrekemo telesnih želja koje vojuju na dušu.

(Post je blagotvoran prilikom zamene mesne i bogate hrane - 312)

### Kada je molitva za izlečenje nedosledna

*Letter 200, 1903.*

713. Među adventistima sedmog dana ima takvih koji ne paze na svetlost koja im je data o ovome. Oni su mesnu hranu učinili delom svoje ishrane. Bolesti dolaze na njih. Bolesni i napaćeni, što je ishod njihovog pogrešnog načina života, traže da se za njih mole Božje sluge. Međutim, kako Gospod može da radi za njih, kada nisu voljni da poslušaju Njegovu volju, kada odbijaju da paze na

Njegova uputstva o zdravstvenoj reformi?

Trideset godina je svetlost zdravstvene reforme dolazila Božjem narodu, ali mnogi su od nje načinili predmet podsmeha. Oni su nastavili da upotrebljavaju čaj, kafu začine i mesnu hranu. Njihovo telo je puno bolesti. Pitam se kako možemo da se molimo Gospodu za njihovo ozdravljenje?

(1884) E. From U.T.2.

714. Topli biskviti i mesna hrana u potpunom su neskladu sa načelima zdravstvene reforme. Ako bismo dopustili da um zauzme mesto pobude i ljubavi prema popuštanju čulima, ne bismo okusili meso zaklanih životinja. Sta je odvratnije za čulo mirisa nego radnja u kojoj se drži meso za prodaju? Miris svežeg mesa odvratniji je svima onima čija čula nisu izopačena negovanjem neprirodnog apetita. Za razum koji razmišlja ima li neprijatnijeg prizora od klanja životinja za jelo? Ako se omalovažava svetlost o zdravstvenoj reformi, Bog neće učiniti nikakvo čudo da sačuva u zdravlju one koji idu putem bolesti.

### Vođe u reformi

Letter 48, 1902.

715. Iako od upotrebe mesa ne stvaramo uslov, iako ne želimo nikoga da nateramo da se odrekne njegove upotrebe, ipak je naša dužnost da zahtevamo da ni jedan propovednik u oblasti ne uzima olako, ni da se suprotstavlja vesti o reformi u ovoj tački. Ako uprkos svetlosti, koju je Bog dao o uticaju jedenja mesa na telo, vi i dalje nastavljate sa upotrebom mesa, moraćete da snosite posledice. Međutim, nemojte zauzeti stav pred narodom koji bi mu omogućio pomisao da nije potreban poziv na reformu u pogledu jedenja mesa, jer Gospod poziva na reformu. Gospod nam je poverio posao objavljivanja vesti zdravstvene reforme, i zato nemojte isticati da ne možete da stupite u redove onih koji objavljuju ovu vest. Radeći suprotno naporima svojih saradnika, koji iznose zdravstvenu reformu, vi niste pouzdani, jer radite na pogrešnoj strani.

(Delo zdravstvene reforme će napredovati, čuvaj se suprotstavljanja - 42)

Pacific Union Recorder, Oct. 9, 1902.

716. Kao Božji vesnici, nećemo li odlučno svedočiti protiv popuštanja izopačenom apetitu...? Bog je obezbedio obilje voća i žitarica koje se mogu zdravo pripremiti za upotrebu u prikladnim količinama. Zašto ljudi i tada nastavljaju da upotrebljavaju meso? Možemo li imati poverenja u propovednike, koji se za stolom na kome se služi meso, pridružuju drugima u jedenju mesa...?

»Držite dobro zapovesti Gospoda Boga svojega.« (5. Mojsijeva 5,17) Nad svakim koji prekrši zdravstvene zakone stoji Božje negodovanje. O, koliko mnogo Svetog Duha bismo mogli da imamo, iz dana u dan, ako bismo živeli promišljeno, odričući se sebe i sprovodeći u život vrline Hristovog karaktera.

MS 113, 1901.

717. Neka naši propovednici i literarni evanđelisti stupe pod zastavu stroge umerenosti. Nemojte se nikada stideti da kažete: »Ne hvala, ne jedem meso. Ja sumnjam u ispravnost upotrebe mesa zaklanih životinja.« Ako se ponudi čaj, odbijte i iznesite razlog svog postupka. Objasnite da je to štetno, jer iako nadražujuće deluje za izvesno vreme, taj nadražaj uskoro opada i ostavlja

depresiju za sobom.

*Letter 135, 1902.*

718. O mesnoj hrani svi možemo reći: »Ostavite je!« Svi treba jasno da svedoče protiv čaja i kafe, time što ih nikada neće upotrebljavati. To su narkotici koji štete kako mozgu, tako i ostalim organima tela. Još nije došlo vreme kada mogu da kažem da upotrebu mleka i jaja treba potpuno napustiti. Mleko i jaja ne treba staviti u istu grupu sa mesom. Kod nekih oboljenja upotreba jaja veoma je blagotvorna.

Neka se vernici iz naših crkava odreknu svakog sebičnog apetita. Svaka para koja se potroši za čaj, kafu i meso više je nego izgubljena, jer ove namirnice sprečavaju najbolji razvoj telesnih, umnih i duhovnih snaga.

(Mesna hrana nije služena u domu Vajtovih, niti ju je E. G. Vajt upotrebljavala - Dodatak I:4.5.8.10.14.15.16.17.18.21.23)

(Mesna hrana izostavljena sa stola E. G. Vajt - Dodatak I:12.13)

### **Kratak sadržaj**

*(1909) 9T, 156-160.*

719. Kada bi nam koristilo popuštanje želji za mesnom hranom, ja vam ne bih uputila ovaj poziv, ali znam da nam to ne koristi. Mesna hrana šteti telesnom zdravlju i mi treba da naučimo da živimo bez nje. Oni koji su u stanju da obezbede vegetarijansku ishranu, a pored toga ipak izaberu da u ovome idu za svojim željama, jedući i pijući onako kako im se to dopada, postepeno će postati nemarni prema uputstvima koja je Gospod dao o ostalim tačkama sadašnje istine i izgubiće predstavu o tome šta je istina. Oni će sigurno požnjeti ono što su posejali.

Dobila sam uputstvo da đaci u našim školama ne treba da se hrane mesom ili drugom nezdravom hranom. Ništa što služi podsticanju želje za nadražujućom hranom ne treba iznositi na sto. Ja se obraćam starima, mladima i sredovećnima. Ustegnite svom apetitu sve ono što vam čini štetu. Služite Gospodu žrtvom.

Neka deca razumno učestvuju u ovom poslu. Svi mi članovi smo Gospodnje porodice i Gospod želi da njegova deca, mladi i stari, odluče da se odreknu apetita, štedeći sredstva potrebna za zidanje bogomolja i izdržavanje misionara.

Dobila sam nalog da kažem roditeljima: Stavite sebe, dušu i duh, na Gospodnju stranu u ovom pitanju. Uvek treba da imamo na umu da se u ovim danima kušanja, nalazimo na ispitivanju pred Gospodom svemira. Zar se nećete odreći popuštanja koje vam šteti? Reči uveravanja su jevtine; neka vaša dela samoodricanja posvedoče da ćete biti poslušni zahtevima koje Bog postavlja svom izabranom narodu. Donosite deo onoga što ste uštedeli svojim delima samoodricanja i tada će biti mogućnosti za nastavak Božjeg dela.

Ima mnogo onih koji smatraju da ne mogu da žive bez mesne hrane, ali kada bi stali na Božju stranu, odlučno rešeni da prihvate Njegovo vodstvo, primili bi snagu i mudrost kao Danilo i njegovi drugovi. Utvrđiće da će im Bog dati zdravo rasuđivanje. Mnogi će se iznenaditi kada vide koliko se delima samoodricanja može uštedeti za Božje delo. Mali iznosi uštedeni delima žrtve učiniće više za izgradnju Božjeg dela nego veliki pokloni koji nisu zahtevali nikakvo samoodricanje.

Adventisti sedmoga dana propovedaju velike istine. Pre više od 40 godina Gospod nam je dao naročitu svetlost o zdravstvenoj reformi, ali kako živimo u odnosu na ovu svetlost? Koliko ih je

odbilo da živi u skladu sa Božjim savetima! Kao narod treba da napredujemo u srazmeri sa primljenom svetlošću. Naša je dužnost da razumemo i poštujemo načela zdravstvene reforme. U umerenosti treba da stojimo ispred svih ostalih ljudi; pa, ipak, ima među nama dobro obrazovanih vernika, pa čak i propovednika Jevandjelja, koji pokazuju malo poštovanja prema svetlosti koju je Bog dao o ovom predmetu. Oni jedu kako im se sviđa i rade kako im se sviđa...

Mi ne označavamo nikakav određeni put koji treba slediti u ishrani, ali govorimo da u zemljama u kojima ima voća, žitarica i oraha u izobilju, mesna hrana nije prava hrana za Božji narod. Dobila sam uputstvo da mesna hrana vodi poživotinjavanju prirode, da lišava ljude i žene ljubavi i saosećanja, koje treba da gaje prema svakome, da dopušta strastima upravu nad najuzvišenijim snagama bića. Ako je jedenje mesa ikada bilo zdravo, ono to nije danas. Rak, tumori i plućna oboljenja u velikoj meri prouzrokovani su jedenjem mesa.

Od jedenja mesa ne treba da načinimo uslov za primanje braće i sestara, ali potrebno je da razmotrimo uticaj koji tobožnji vernici, koji jedu meso, vrše na druge. Zar kao Božji vesnici nećemo reći narodu: »Ako jedete, ako li pijete, ako li drugo što činite, sve na slavu Božju činite?« (1. Korinćanima 10,31) Zar nećemo odlučno svedočiti protiv popuštanja izopačenom apetitu? Hoće li ijedan od propovednika Jevandjelja, koji objavljuju najsvečaniju istinu, koja je ikada data smrtnicima, dati primer u vraćanju egipatskim loncima sa mesom? Hoće li oni koji se izdržavaju od desetka iz Božje riznice dozvoliti sebi da, usled ličnog popuštanja, otruju životvornu struju koja teče njihovim venama? Hoće li potceniti svetlost i opomene koje im je Bog dao? Zdravo telo je osnov za rastezanje u milosti i postizanje uravnoteženog karaktera. Ako se o želucu ne vodi pravilna briga, biće sprečeno obrazovanje ispravnog moralnog karaktera. Mozak i živci, povezani su sa želucem. Ishod pogrešnog jela i pića je pogrešno mišljenje i postupci.

Sada se svi ispituju i kušaju. Mi smo kršteni u Hristu i ako izvršimo svoj deo time što ćemo se odvojiti od svega što bi nas unizilo i načinilo onim što ne smemo da budemo, dobićemo snagu da uzrastemo u Hristu, koji je naša glava, i videćemo spasenje Božje.

### **Postepena reforma ishrane u adventističkim ustanovama.**

Primedba: Istorijska činjenica je da su ustanove adventista sedmog dana u svojim prvim danima u većoj ili manjoj meri, služile meso svojim bolesnicima i pomoćnicima. Reforma u ovom delu zdravog načina života bila je postepena. U starijim ustanovama, posle duge borbe, mesna hrana konačno je izbačena sa svih stolova. U slučaju sanatorijuma u Batl Kriku ovaj korak učinjen je 1898. godine u velikoj meri kao odgovor na savete iz pera sestre Vajt, koji su se pojavili u ovom poglavlju (722). U sanatorijumu Sv. Jelena ova promena nastupila je 1903. godine. U to vreme učenje o pitanju bezmesne hrane rasprostranilo se široko i meso je izostavljeno iz ishrane gostiju sa manje teškoća nego što bi to bilo da je učinjeno ranije. Upravnici starijih ustanova radovali su se kad su saznali da se u novim ustanovama, otvorenim otprilike u to vreme, mesna hrana ne služi bolesnicima.

Savet o pitanjima mesne hrane nije potpun bez slike o borbi za njeno izostavljanje u našim ustanovama, kao što je to izneseno u nekoliko obaveštenja od sestre Vajt i u uputstvima koja su podsticala postepenu reformu u ishrani. Osnovno je da čitalac ima na umu ove činjenice, kao i vreme pisanja nekih tvrdnji, pošto ovo daje materijal za proučavanje ovog razdoblja u naporima za izostavljanje mesne hrane. (Priređivači)

**Poziv za upotrebu bezmesne hrane u  
našim prvim medicinskim ustanovama (1884)**

*Letter 3, 1884.*

720. Ustala sam danas u četiri sata da vam napišem nekoliko redaka. U poslednje vreme mnogo sam mislila o tome kako bi ustanova, kojoj se vi nalazite na čelu, mogla biti onakva kakvom je Bog želi i zato hoću da vam predložim nekoliko misli.

Mi smo pristalice zdravstvene reforme i težimo da se vratimo natrag, koliko je god to moguće, Gospodnjem prvobitnom planu umerenosti. Umerenost se ne sastoji samo od uzdržavanja od alkoholnih pića i duvana, ona ide dalje od ovoga. Ona mora da odredi ono što jedemo.

Svi ste upoznati sa svetlošću o predmetu zdravstvene reforme. Međutim, kad sam posetila odmaralište videla sam da postoji vidljivo odstupanje od zdravstvene reforme u pitanju upotrebe mesa i ubeđena sam da promena mora odmah da nastupi. Vaša ishrana u velikoj meri sastoji se od mesa. Bog ne vodi u tom pravcu; neprijatelj pokušava da postavi pitanje ishrane na pogrešnu osnovu, vodeći one koji su zaduženi za ustanovu da prilagode ishranu apetitu bolesnika.

Kada je Bog izveo decu Izrailjevu iz Egipta, nameravao je da ih naseli u Hananu kao čist, srećan i zdrav narod. Da proučimo Božji plan i vidimo kako je ovo bilo postignuto. Ograničio njihovu ishranu. On im je u velikoj meri oduzeo meso. Međutim, žudeli su za egipatskim loncima sa mesom i Bog im je dao meso, a sa njim i siguran ishod.

Zdravstveno odmaralište osnovano je uz mnogo troškova s ciljem da bez lekova leči bolesne. Njime treba upravljati u skladu sa zdravstvenim načelima. Lečenje lekovima treba odstraniti što pre, sve do potpunog izostavljanja. Ljude treba poučiti o pravilnoj ishrani, oblačenju i vežbanju. Ne treba samo naš narod vaspitati u tom smislu, već i one koji nisu primili svetlost o zdravstvenoj reformi, treba poučiti kako da žive zdravo, u skladu sa Božjom uredbom. Međutim, ako mi sami nemamo nikakvo načelo u ovom pogledu, kakva je korist izložiti se tako velikom izdatku i osnovati zdravstvenu ustanovu? Gde je mesto reformi?

Ne mogu da se složim sa tim da živimo prema Božjim uredbama. Mi treba da imamo drukčije uređenje ili da se odrekemo imena zdravstvenog odmarališta, jer je ono potpuno nepodesno. Gospod mi je pokazao da Zdravstveni institut ne sme da bude tako oblikovan da zadovoljava apetit ili bilo čije ideje. Svesna sam da je izgovor za dopuštanje upotrebe mesa u ustanovi, u onima koji su došli da traže zadovoljstva, i zato nisu zadovoljni nikakvom drugom hranom. Dopustite im da odu tamo gde mogu da dobiju hranu koju žele. Kad ustanova ne može da se ponaša, čak i za goste, prema pravim načelima, tada neka ostavi ime koje je prisvojila. Međutim, opravdanje koje je uporno isticano, sada ne postoji jer su takvi posetioci malobrojni.

Stalnim jedenjem mesa nanosi se stvarna šteta telu. Za to ne postoji nikakvo opravdanje, već samo izopačeni apetit. Možda ćete pitati: »Da li biste potpuno prekinuli sa mesom?« Ja vam odgovaram: »Do ovoga će konačno doći, ali sada nismo spremni za ovaj korak. Jedenje mesa konačno će biti napušteno. Životinjsko meso više neće biti sastavni deo naše ishrane i mi ćemo sa odvratnošću gledati na mesaru...«

Mi smo sazdani od onoga što jedemo. Hoćemo li jačati životinjske nagone jedenjem životinjskog mesa? Umesto da naučimo svoj ukus đavoli ovu gurmansku hranu, krajnje je vreme da vaspitamo sami sebe da se hranimo voćem, žitaricama i povrćem. Ovo je posao svih onih koji su povezani sa našim ustanovama. Upotrebljavajte sve manje i manje mesa, do potpunog izostavljanja. Ako se meso napusti, a ukus se vaspitava u tom pravcu, ako se podstakne želja za voćem i

žitaricama, uskoro će biti kako je Bog na početku odredio da bude. Njegov narod neće upotrebljavati nikakvo meso.

Kada se meso više ne upotrebljava onako kako se upotrebljavalo, prihvatite mnogo pravilniji način kuvanja i bićete u stanju da nečim drugim zamenite meso. Mnoga zdrava jela mogu se spremati bez životinjske masti i mesa zaklanih životinja. Razna jednostavna jela, savršeno zdrava i hranljiva, mogu se pripremiti bez mesa. Zdravi ljudi moraju da jedu mnogo povrća, voća i žitarica. S vremena na vreme može se dati malo mesa onima sa strane, koji su tako vaspitavali svoj ukus i smatraju da ako ne jedu mesa, ne mogu da sačuvaju snagu. Međutim, oni će steći veću izdržljivost ako se uzdrže od mesa, nego kad se uveliko hrane njime.

Glavna prepreka lekarima i pomoćnicima u Zdravstvenom odmaralištu u izostavljanju mesne hrane je u tome što je oni sami žele i onda se zalažu da je moraju imati. Tako podstiču njenu upotrebu. Međutim, Bog ne želi da oni koji dođu u Zdravstveno odmaralište budu vaspitavani da žive na mesnoj hrani. Razgovorima i primerom vaspitavajte ih u drugom pravcu. Ovo zahteva veliku veštinu u pripremanju zdrave hrane, biće više posla, ali ipak to mora biti postepeno sprovedeno. Upotrebljavajte manje mesa. Neka oni koji kuvaju i oni koji nose odgovornosti, vaspitaju svoj ukus i navike u jelu u skladu sa zdravstvenim zakonima.

Mi se pre vraćamo u Egipat nego što idemo u Hanan. Zar nećemo promeniti redosled događaja? Zar nećemo na svojim stolovima imati jednostavnu, zdravu hranu? Zar nećemo prekinuti sa upotrebom vrućih biskvita koji izazivaju slabo varenje? Oni koji uzdižu merilo bliže naredbi Božjoj, u skladu sa svetlošću koju im je Bog dao preko svoje Reči i Svedočanstvima svoga Duha, neće promeniti svoj način delovanja da bi ispunili želju svojih prijatelja ili rođaka, bilo da je to jedan, dva ili čitava vojska onih koji žive u suprotnosti sa Božjim mudrim uređenjem. Ako nas u ovome pokreću načela, ako se držimo strogih pravila o ishrani, ako kao hrišćani vaspitavamo svoj ukus prema Božjem planu, vršićemo uticaj koji će ispuniti Božju volju. Pitanje je: »Da li smo voljni da budemo prave pristalice zdravstvene reforme?«

Osnovno je izbeći neprekidnu jednoličnost u ishrani. Apetit će biti mnogo bolji ako budu učinjene promene u ishrani. Budite dosledni. Nemojte za jedan obrok imati više vrsta jela na stolu i nikakvu raznolikost za sledeći. Proučavajte štednju u ovom pravcu. Neka se ljudi žale ako žele. Neka pronalaze greške, ako im nešto ne odgovara. Izrailjci su se uvek žalili na Mojsija i Boga. Vaša je dužnost da održite merilo zdravstvene reforme. Mnogo više može se učiniti za bolesnike podešavanjem njihove ishrane, nego svim kupkama koje im se mogu dati.

Neka se ista svota novca, koja se troši za meso, upotrebi za nabavku voća. Pokažite ljudima pravi način života. Da je to odmah učinjeno u ustanovi u \_\_\_\_\_, Gospod bi bio zadovoljan i taj napor bi naišao na Njegovo odobravanje...

U pripremanju hrane mora se pokazati staranje i veština. Nadam se da će doktor \_\_\_\_\_, opravdati poverenje koje joj je ukazano, da će se savetovati sa kuvaricom tako da hrana koja se iznosi na sto u Zdravstvenom odmaralištu može biti u skladu sa zdravstvenom reformom. Zato što neko naginje popuštanju apetitu, nikoga ne mora da uverava da je njegov način života, način kojim treba živeti. On ne sme da pokuša da svojim načinom rada prilagodi ustanovu da odgovara njegovom ukusu i navikama. Oni koji nose odgovornost za ustanovu često treba da se savetuju. Oni treba da rade u savršenom skladu.

Molim vas, nemojte, da dokazujete da jedenje mesa mora da bude ispravno, zato što je ovaj ili onaj, koji je rob apetitu, rekao da bez mesa ne može da živi u Zdravstvenom odmaralištu. Živeti od životinjskog mesa je gurmanski način života, i kao narod moramo da ostvarimo promenu, reformu,

učeci narod da postoji zdravo pripremljena hrana, koja će im dati više snage i koja će bolje nego meso sačuvati njihovo zdravlje.

Greh ovoga veka je neumerenost u jelu i piću. Popuštanje apetitu je bog koga mnogi obožavaju. Oni koji su povezani sa Zdravstvenim institutom u ovome treba da pruže pravi primer. Oni treba da rade savesno u strahu Gospodnjem i da ne budu u vlasti izopačenog ukusa. Oni treba da budu potpuno prosvetljeni u pogledu načela zdravstvene reforme i u svim okolnostima treba da stoje pod njenom zastavom.

Nadam se doktore \_\_\_\_\_, da ćete sve više i više učiti pripremanje zdrave hrane. Obezbedite u izobilju dobru, zdravu hranu. Nemojte sprovesti štednju u ovom pravcu. Ograničite svoje jelovnike sa mesom, ali zato upotrebite mnogo dobrog voća i povrća i tada ćete se radovati videći zdrav apetit svih onih koji jedu vaša jela. Nemojte nikada smatrati gubitkom uzimanje dobre, zdrave hrane. Ona će dati krv, i mišiće i snagu za svakodnevne dužnosti.

(U našim školama ne treba učiti pripremanje mesne hrane - 817)

(Lekare koji jedu meso ne zapošljavati u našim sanatorijumima - 433)

*Letter 2, 1884.*

721. Mnogo sam razmišljala o Zdravstvenom institutu u \_\_\_\_\_. Mnoge su se misli rojile u mojoj glavi i želela bih da vam neke od njih izrazim.

Setila sam se svetlosti o zdravstvenoj reformi, koju mi je Bog dao, a preko mene i vama. Da li ste brižljivo i sa molitvom tražili da razumete Božju volju o ovom pitanju? Izgovarajte se da oni koji dolaze spolja žele da imaju mesnu hranu, ali čak iako dobiju malo mesa, znam da se brižljivo i vešto mogu pripremiti jela, koja će u velikoj meri zauzeti mesto mesa. Za kratko vreme takvi ljudi mogu se vaspitati da ostave meso zaklanih životinja. Međutim, ako je onome koji kuva, meso glavna hrana, on može i on hoće da podstakne jedenje mesa, a izopačeni apetit pronaći će svakakvo opravdanje za ovu vrstu hrane.

Kada sam videla kako sve teče - da kada \_\_\_\_\_ za kuvanje nema mesa, ona ne zna šta da spremi kao zamenu; kao i da je meso bila glavna namirnica - smatrala sam da se promena mora odmah izvršiti. Verovatno ima tuberkuloznih bolesnika koji zahtevaju meso. Neka im se služi u njihovim sobama, jer tako nećete dovoditi u iskušenje već izopačeni apetit onih koji ne treba da ga jedu... Možda mislite da ne možete raditi bez mesa. Ja sam tako nekada mislila, ali znam da Bog u svom prvobitnom planu nije predvideo da životinjsko meso bude sastavni deo čovekove ishrane. Samo gurmanski izopačen ukus prihvatiće takvu hranu... Činjenica da je meso u velikoj meri bolesno treba da nas pokrene da učinimo ozbiljne napore i potpuno prekinemo sa njegovom upotrebom. Moj sadašnji stav je potpuno napuštanje mesa. Za mnoge će to biti teško da učine, kao što je alkoholičaru teško da se odrekne svoje čašice. Međutim, za njih će promena značiti boljitak.

### **Neposredan pristup problemu**

*Letter 59, 1898.*

722. Sanatorijum vrši dobru službu. Mi smo upravo stigli do spornog pitanja o mesu. Da li bi trebalo da oni koji dolaze u sanatorijum imaju mesa na svojim stolovima ili da budu poučavani da ga postepeno ostave...? Pre mnogo godina data mi je svetlost da ne treba zauzimati stav potpunog odbacivanja svakog mesa, jer u nekim slučajevima ono je bolje od slatkiša i jela sastavljenih od slatkiša. Ovo će sigurno izazvati poremećaje. Raznolikost i mešavina mesa, povrća, voća, vina, čaja,



kafe, slatkih kolača i bogatih pita je ono što kvari želudac i dovodi ljude u položaj da postanu bolesnici sa svim neprijatnim posledicama uticaja bolesti na raspoloženje...

Iznosi reč Gospoda Boga Izrailjeva. Zbog prestupa, Božje prokletstvo je došlo na samu zemlju, na stoku i na svako telo. Ljudska bića trpe posledice svog načina života u udaljavanju od Božjih zapovesti. Stoka, takođe pati pod prokletstvom.

Nijedan lekar koji ovo razume, ne treba nijednom bolesniku da odredi jedenje mesa. Jedenje mesa postaje opasno zbog bolesti stoke. Božje prokletstvo leži na zemlji, na čoveku, na životinjama, na ribama u moru i kako prestup postaje gotovo sveopšti, prokletstvo će postati tako prošireno i tako duboko kao i prestup. Bolest se širi upotrebom mesa. Obolelo meso prodaje se na tržištu, a bolesti među ljudima predstavljaju sigurnu posledicu.

Gospod želi da svoj narod dovede u položaj u kome neće hteti da dodirne ili okusi životinjsko meso. Zato takvu ishranu ne treba da prepíše nijedan lekar koji poznaje istinu za ovo vreme. Upotreba životinjskog mesa nije bezbedna, a za kratko vreme i kravlje mleko biće takođe isključeno iz ishrane Božjeg naroda koji drži Njegove zapovesti. Uskoro neće biti bezbedna upotreba ničega što potiče od životinja. Oni koji veruju Božjoj reči i koji celim srcem drže Njegove zapovesti, dobiće blagoslov. On će biti njihov štit koji zaklanja. Međutim, Bog ne želi da se prema Njemu neozbiljno postupa. Nepoverenje, neposlušnost, udaljavanje od Božje volje i puta, postaviće grešnika u takav položaj da Gospod neće moći da mu pruži svoju božansku milost...

Ponovo se pozivam na pitanje ishrane. Mi sada ne smemo da činimo ono što smo se usuđivali da činimo u prošlosti u odnosu na upotrebu mesa. Ono je uvek bilo prokletstvo za ljudsku porodicu, ali danas je to naročito postalo, usled prokletstva koje je Bog izgovorio nad stadima u polju zbog čovekovog prestupa i greha. Bolesti životinja postaju sve izrazitije i naša jedina sigurnost je u potpunom napuštanju mesa. Danas su zavladała najteža oboljenja i poslednje što bi lekari, koji su dobili svetlost, trebalo da čine jeste da svojim bolesnicima preporučuju da jedu meso. Na ovoj Zemlji upotreba mesa je toliko velika da su se ljudi i žene iskvarili, njihova krv je pokvarena, a bolesti su se ukorenile u telu. Mnogi umiru zato što jedu meso, a ne shvataju uzrok. Da su poznavali istinu, ona bi im posvedočila da je životinjsko meso ono što je prošlo kroz smrt. Pomisao da se hranimo mesom mrtvih životinja odvratna je, ali pored toga postoji još nešto: jedenjem mesa unosimo u sebe obolelo meso i ono u našem telu seje svoje seme truleži i raspadanja.

Pišem ti, brate, da se u našem sanatorijumu prepisivanje životinjskog mesa više ne vrši. Za to nema nikakvog opravdanja. Ne postoji nikakva sigurnost koja će sačuvati ljudski um od kasnijih uticaja i posledica. Budimo pristalice zdravstvene reforme u pravom smislu te reči. Objavimo da u našim ustanovama više nema mesne hrane čak ni za goste i tada učenje o napuštanju mesne hrane neće biti samo pričanje, već i sprovođenje u delo. Ako bude manje gostiju, neka bude. Načela će postići mnogo veću vrednost kada budu shvaćena, kada se zna da život nijednog bića neće biti oduzet s ciljem da se održi život hrišćanina.

### **Drugo pismo o istom problemu**

*Letter 84, 1898.*

723. Primila sam vaše pismo i najbolje što mogu objasniću pitanje mesa. Reči koje spominjete bile su u pismu upućenom \_\_\_\_\_ i nekim drugim u vreme kada je sestra \_\_\_\_\_ bila u Zdravstvenom odmaralištu (720). Ja sam ova pisma tražila i pronašla ih. Neka pisma su prepisana, a neka nisu. Rekla sam im da naznače datume kada su ove tvrdnje postavljene. U to vreme mesna

hrana je preporučivana i trošena u velikim količinama. Svetlost koja mi je bila data govori da meso u zdravom stanju ne treba odjednom napustiti, ali u sali sanatorijuma treba održavati predavanja o upotrebi mesa bilo koje vrste; i da su pravilno pripremljeno voće, žitarice i povrće, sve što je potrebno telu da se održi u zdravlju. Treba istaći da nemamo potrebe da koristimo meso tamo gde ima voća u izobilju, kao u Kaliforniji. Međutim, u Zdravstvenom odmaralištu nisu bili spremni da odmah preduzmu korake, posle tako obilne upotrebe mesa kao što je to bio slučaj kod njih. Potrebno bi bilo da najpre koriste meso veoma ograničeno, da bi na kraju potpuno prestali sa njegovom upotrebom. Međutim, verovatno postoji samo jedan sto koji će se nazvati: »Sto za bolesnike koji jedu meso«. Ostali stolovi treba da budu oslobođeni ove namirnice...

Ozbiljno sam radila na izostavljanju mesa. Ali ovom teškom pitanju treba pažljivo pristupiti, a ne naglo, zato što je meso upotrebljavano tri puta dnevno. Bolesnici moraju biti poučeni sa zdravstvene tačke gledišta.

To je sve čega se sećam u vezi sa ovim. Došla je povećana svetlost i mi treba da je razmotrimo. Životinje su obolele i teško je odrediti koliko ima bolesti u ljudskoj porodici, koje su nastale kao posledica jedenja mesa. U dnevnim listovima stalno čitamo o pregledu mesa. Mesarnice stalno čiste, a meso određeno za prodaju proglašava se nepodesnim za upotrebu.

Pre mnogo godina dobila sam svetlost da meso nije dobro za zdravlje ili moral. Sada mi izgleda tako čudno što se ponovo susrećem sa ovim pitanjem jedenja mesa. Vodila sam veoma prisne razgovore sa lekarima iz Doma zdravlja. Oni su razmatrali ovaj predmet i brat i sestra \_\_\_\_\_ došli su u nepriliku. Meso je prepisivano bolesnicima... U subotu, dok sam bila na konferenciji Australijske unije, održane u Stenmoru, osećala sam se pozvanom od Gospodnjeg Duha da razmotrim slučaj Doma zdravlja osnovanog u Samer Hilu, koji se nalazi samo nekoliko stanica dalje od Stenmora.

Govorila sam o prednostima koje se mogu ostvariti u ovom sanatorijumu. Istakla sam da meso nikada nije trebalo iznositi na sto kao namirnicu i da je život i zdravlje hiljada njih žrtvovano na oltaru na kome je meso nuđeno kao hrana. Nikada nisam uputila ozbiljniji i odlučniji poziv. Rekla sam: »Mi smo zahvalni što imamo ustanovu u kojoj se nijednom bolesniku ne preporučuje životinjsko meso. Slobodno treba reći da nijedan zalogaj mesa nije iznesen na sto i ponuđen bilo lekarima, upravicima, pomoćnicima ili bolesnicima.« Nastavila sam: »Mi imamo poverenja u naše lekare, koji će ovo pitanje raspraviti sa zdravstvene tačke gledišta, jer mrtva telesa uvek treba smatrati nepodesnim delom ishrane hrišćana.«

Ovaj predmet nisam ni najmanje uveličala. Naglasila sam da će zaslužiti Božje negodovanje ako u našem zdravstvenom domu životinjsko meso iznesu na sto. Oni će pokvariti Božju crkvu i zaslužiće da im se upute reči: »Ako ko pokvari crkvu Božju, pokvariće njega Bog.« Svetlost, koju mi je Bog dao, govori da je Božje prokletstvo na zemlji, moru i životinjama. Uskoro neće biti nikakve sigurnosti u posedovanju stada ili krda. Zemlja se pokvarila pod Božjim prokletstvom.

### **Ostajemo verni svojim načelima**

*MS 3a, 1903.*

724. U poslednje vreme broj bolesnika u sanatorijumu opao je zbog čitavog niza okolnosti u kojima nije bilo pomoći. Jedan razlog nedostatka bolesnika je, kako ja mislim, u stavu protiv služenja mesa bolesnicima, koji su zauzeli oni koji se nalaze na čelu ustanove. Otkako je sanatorijum otvoren, meso je služeno u trpezariji. Smatrali smo da je došlo vreme da zauzmemo odlučan stav

proliv ove navike. Znali smo da iznošenje mesne hrane pred bolesnike nije bilo po Božjoj volji.

Sada se u ustanovi ne služi čaj, kafa ni meso. Odlučili smo da sprovodimo u život načela zdravstvene reforme, da idemo putem istine i pravde. Iz straha da ne izgubimo bolesnike, nećemo biti polovične pristalice zdravstvene reforme. Zauzeli smo svoj stav i održaćemo ga Božjom pomoći. Za bolesnike je obezbeđena zdrava i ukusna hrana, koja je sastavljena od voća, žitarica i oraha. Ovde u Kaliforniji ima u izobilju svakovrsnog voća.

Ako dođu bolesnici koji se oslanjaju na mesnu hranu i smatraju da ne mogu da žive bez nje, treba da pokušamo da ih privolimo da ovaj predmet razmatraju sa razumne tačke gledišta. A ako ne žele da tako učine, ako su odlučili da upotrebljavaju ono što razara zdravlje, ne treba da odbijemo da ih time snabdemo, ako su voljni da jedu u svojim sobama i ako su spremni da snose posledice. Međutim, oni treba da preuzmu odgovornost za svoje delo. Ne treba da odobrimo njihov način života. Mi ne smemo da obeščastimo našu upravu time što ćemo odobriti upotrebu onoga što truje krv i donosi bolesti. Bili bismo neverni svome Učitelju ako činimo ono što znamo da On ne odobrava.

Ovo je stav koji smo zauzeli. Odlučili smo da budemo verni načelima zdravstvene reforme i moja je molitva da nam Bog u tome pomogne.

Moramo stvoriti planove kako da povećamo broj bolesnika. Međutim, da li bi sa naše strane bilo ispravno da se, da bismo dobili više bolesnika, vratimo služenju mesa? Da li ćemo bolesnicima dati ono od čega su se razboleli, ono što će ih držati bolesnim ako budu nastavili da ga upotrebljavaju za hranu? Zar nećemo radije zauzeti stav kao oni koji su odlučili da sprovedu načela zdravstvene reforme?

(Čaj, kafa i meso služeno u bolesničkim sobama - 437)

*MS 73, 1908.*

725. U našim ustanovama postaje pojedinci koji tvrde da veruju u načela zdravstvene reforme, pa ipak popuštaju upotrebi mesne i druge hrane za koju znaju da šteti zdravlju. Takvima u ime Gospoda govorim: »Nemojte prihvatati položaje u našim ustanovama, dok god odbijate da živite po načelima na kojima naše ustanove počivaju, jer čineći tako udvostručavate težinu rada učiteljima i vodama koji se trude da ispravno deluju. Očistite put Caru! Prestanite da stavljate prepreke na put vesti koju On šalje.«

Pokazano mi je da načela, koja su nam data u najranijim danima vesti, naš narod danas treba da smatra isto tako važnim kao što su nekada bila. Ima nekih koji nikada nisu sledili svetlost koja nam je data u pitanjima ishrane. Sada je vreme da se svetlo izvadi ispod suda da zasvetli jasnim, sjajnim zracima.

(Da se ne služi u našim sanatorijumima – 424,431,432)

(Da se ne služi pomoćnicima – 432,444)

(Preterana upotreba slatkiša štetna je kao i upotreba mesa – 533,556,722)

## **XXIV. NAPICI**

### **DEO I - PIJENJE VODE**

#### **Čista voda je blagoslov**

*(1905) M.H. 237.*

726. U zdravlju i bolesti, čista voda je jedan od najodabranijih blagoslova Neba. Njena pravilna upotreba daje zdravlje. To je napitak koji je Bog odredio da gasi žeđ i ljudi i životinja. Pijte je obilno, jer zadovoljava potrebe tela i pomaže mu da se odupre bolestima.

*Health Reformer, Januar, 1871.*

727. Treba da jedem umereno, i na taj način da oslobodim svoje telo nepotrebnog tereta, treba da podstaknem vedrinu i da se posvetim blagodetima pravilnih vežbi na čistom vazduhu. Treba da se često kupam i obilno pijem čistu, meku vodu.

#### **Upotreba vode u bolesti**

*Letter 35, 1890.*

728. Voda može različito da se upotrebljava s ciljem da otkloni bolove. Izvesna količina (oko pola litra) čiste, tople vode uzete pre jela nikada neće štetiti, ali će blagotvorno delovati.

*(1866) H. to L. ch. 4. p.56.*

729. Hiljade onih koji su mogli da žive, umrli su zbog nedostatka čiste vode i čistog vazduha... Ovi blagoslovi potrebni su za ozdravljenje. Kada bi svi bili prosvetljeni, kada bi napustili lekove i navikli na vežbanje na čistom vazduhu i provetravanje svojih kuća, i leti i zimi, i kada bi upotrebljavali meku vodu za piće i kupanje, osećali bi se sasvim dobro i bili srećni, umesto da vode jadan život.

#### **U slučajevima groznice**

*(1866) H. to L. ch. 3. pp. 62.63.*

730. Da su za vreme svog grozničavog stanja dobili vodu da je slobodno piju, i da je bila primenjivana i spolja, uštedeli bi duge noći i dane patnje i sačuvali mnogi dragoceni životi. Međutim, hiljade su umrle od jake i iscrpljujuće groznice, sve dok nije nestalo ono što je podsticalo groznicu, sve dok se nisu istrošile životne snage i onda počela da nastupa smrt u najtežem ropcu, pa im ni tada nije dozvoljena voda, da ugase svoju rasplamsalu žeđ. Voda, koja se troši da bi se ugasio razbuktni požar i tako sačuvala zgrada, koja nema osećanja, nije dopuštena ljudskom biću da ugasi vatru koja uništava životne snage.

#### **Pravilna i pogrešna upotreba vode**

*R.H. July 29. 1884.*

731. Mnogi čine grešku pijuci hladnu vodu za vreme svojih obroka. Voda smanjuje lučenje

pljuvačnih žlezda, kada se uzima u toku obroka. Ukoliko je voda hladnija, utoliko je štetnija za želudac. Voda ili limunada sa ledom, koja se pije za vreme obroka, zaustaviće varenje sve dok telo ne obezbedi dovoljnu toplotu želucu, što će mu omogućiti da ponovo preuzme svoj posao. Topli napici oslabljuju, a osim toga, oni koji popuštaju u ovome, postaju robovi navike. Hrana ne sme da se spira, i zato nije potreban nikakav napitak za vreme obroka. Jedite polako i dopustite da se pljuvačka pomeša sa hranom. Što više tečnosti za vreme obroka dospe u želudac, to će se hrana teže variti; jer tečnost mora najpre da nestane. Nemojte jesti mnogo soli, ostavite turšiju, ne unosite u svoj želudac ljuto začinjena jela, imajte u obroku voća i tako će nestati nadražaj, koji traži mnogo tečnosti. Međutim, ako je išta potrebno da ugasi žeđ, tada je to čista voda koju treba uzeti malo pre ili posle obroka. To je sve što priroda zahteva. Čaj, kafu, pivo, vino ili bilo kakvo alkoholno piće nikada nemojte piti. Voda je najbolja tečnost koja čisti tkiva.

(Više o pijenju za vreme obroka – 165,166)

(Jedan od Božjih lekova – 451,452,454)

## **DEO II - ČAJ I KAFA**

### **Nadražujući uticaj čaja i kafe**

*R.H. Feb. 21. 1888.*

732. Hrana koja nadražuje i savremena pića ne vode najboljem zdravlju. Čaj, kafa i duvan deluju nadražujuće i sadrže otrove. Oni nisu samo nepotrebni, već štetni i treba ih napustiti, ako znanju želimo dodati umerenost.

*(1868) 2T, 64.65.*

733. Čaj je otrov za telo. Hrišćani treba da ga ostave. Uticaj kafe je isti kao i uticaj čaja, ali njeno dejstvo na telo je još štetnije. Njen uticaj je nadražujući i u onoj meri u kojoj okrepljuje, ona kasnije iscrpljuje. Oni koji upotrebljavaju čaj i kafu nose tragove na svom licu. Koža postaje bleđa i dobija beživotni izgled. Na njihovom licu ne vidi se zdravo rumenilo.

*MS 22, 1887.*

734. Ljudska bića navukla su na sebe oboljenja svake vrste upotrebom čaja, kafe, narkotika, opijuma i duvana. Ova štetna popuštanja moraju biti napuštena, ne samo jedno već sva, jer su sva štetna zato što uništavaju telesne, umne i moralne snage, i sa zdravstvene tačke gledišta moraju biti napuštena.

(Sejanje semena smrti - 655)

*R.H. July 29. 1884.*

735. Nikada nemojte piti čaj, kafu, pivo, vino ili bilo kakvo alkoholno piće. Voda je najbolja tečnost, koja može da očisti tkiva.

*(1890) C.T.B.H. 34-36.*

736. Čaj, kafa, duvan, kao i alkoholna pića razni su oblici veštačkih, nadražujućih sredstava.

Dejstvo čaja i kafe, kao što je ovde prikazano, vodi u istom pravcu kao i vino i jabukovača, alkoholna pića i duvan...

Kafa je štetno popuštanje. Ona privremeno podstiče um na neuobičajeni rad posle čega kao

posledica nastupa iscrpljenost, posustalost, obamrlost umnih, moralnih i telesnih snaga. Um slabi, a ako se određenim naporima ova navika ne pobedi, rad mozga neprestano će se smanjivati. Sva ova sredstva, koja nadražuju živce, troše životne snage i nemir, prouzrokovan oštećenim živcima, nestrpljenje i umna slabost, postaju oslonac borbe protiv duhovnog napretka. Zar tada ne treba da budu pokrenuti oni koji zastupaju umerenost i reformu, da se bore protiv zla koje nastaje upotrebom ovih štetnih pića? U nekim slučajevima, isto je tako teško prekinuti sa navikom upotrebe čaja i kafe, kao što je jednom pijancu teško da prestane sa upotrebom alkoholnih pića. Novac koji se troši na čaj i kafu više je nego izgubljen. Onom koji ih koristi, oni nanose neprekidnu štetu. Oni koji upotrebljavaju čaj, kafu, opijum i alkohol mogu, ponekad, da dožive duboku starost, ali ova činjenica nije dokaz u korist upotrebe ovih nadražujućih sredstava. Samo veliki dan Gospodnji otkriće šta su ove osobe mogle učiniti, ali nisu učinile zbog svojih neumerenih navika.

Oni koji pribegavaju čaju i kafi da bi podstakli radne sposobnosti, osetiće rđav uticaj ovakvog postupka, koji će se pokazati u nadraženim živcima i nedostatku vladanja nad samim sobom. Umornim živcima potreban je odmor i mir. Prirodi je potrebno vreme da povрати svoju iscrpljenu snagu. Međutim, ako se njene snage podstiču upotrebom nadražujućih sredstava, uvek kada se ovaj postupak ponavlja, dolazi smanjivanja stvarne snage. Pod neprirodnim nadražajem, za neko vreme može se više učiniti, ali podizanje snage do željenih mogućnosti postepeno postaje sve teže i na kraju iscrpljena priroda ne može više da deluje.

**Štetne posledice pripisuju se drugim uzrocima** - Navika pijenja čaja i kafe veće je zlo nego što se to često misli. Mnogi koji su se navikli na upotrebu nadražujućih napitaka, često pate od glavobolje, živčane iscrpljenosti i zbog bolesti gube mnogo vremena. Oni uobražavaju da ne mogu da žive bez nadražujućih sredstava i ne znaju ništa o njihovom uticaju na zdravlje. Ono što ih čini mnogo opasnijim je to što se njihove teške posledice često pripisuju drugim uzrocima.

**Uticaj na um i moral** - Celo telo pati zbog upotrebe nadražujućih sredstava. Živci su neuravnoteženi, jetra nepravilno obavlja svoj posao, kvalitet krvi i krvotok su ugroženi, a koža gubi gipkost i postaje bleđa. Um je takođe oštećen. Ova nadražujuća sredstva brzo deluju i prisiljavaju mozak na prekomeran rad. To mozak čini slabijim i manje sposobnim za ozbiljan napor. Uticaj koji nastupa posle toga, pokazuje se ne samo u umnoj i telesnoj već i moralnoj iscrpljenosti. Ishod toga vidimo u nervoznim ljudima i ženama, nezdravog rasuđivanja i neuravnoteženog uma. Oni često pokazuju žustar i nestrpljiv duh, koji optužuje, dok uveličavajućim staklom posmatraju greške drugih, ali zato potpuno su nesposobni da uvide svoje lične nedostatke.

Kada se ove osobe, koje upotrebljavaju čaj i kafu, sastanu na nekoj društvenoj zabavi, tada se pokazuje uticaj njihove štetne navike. Svi slobodno upotrebljavaju omiljeno piće i čim se oseti nadražujuće dejstvo, njihovi jezici se oslobode i tako počinje rđavo delo pričanja protiv drugih. Njihove reči nisu malobrojne i dobro odabrane. Ove zanimljive, male vesti ogovaranja koje se prepričavaju često nose otrov skandala. Nepromišljeni ogovarači zaboravljaju da imaju svedoka. Nevidljivi posmatrač upisuje njihove reči u nebeske knjige. Sve neljubazne kritike, preuveličavani izveštaji, zavidljiva osećanja, izražena pod dejstvom nadražujuće šoljice čaja, Isus beleži kao da su protiv Njega. »Kad učiniste jednome od moje najmanje braće, meni učiniste.« (Matej 24,40/II)

Mi već patimo zbog rđavih običaja naših otaca, pa ipak koliko ima onih koji idu putem gorim od njihovog! Opijum, čaj, kafa, duvan i žestoka pića gase varnicu životne snage, koja je još preostala u ljudskom rodu. Svake godine popiju se milioni litara žestokih pića i milioni potroše na duvan. Robovi apetita, dok neprekidno troše svoju zaradu na popuštanje čulima, lišavaju svoju decu hrane, odela i prednosti obrazovanja. Dok god ova zla postoje, pravi odnosi u

društvu ne mogu se nikada uspostaviti.

### **Nadražuju živce, a ne daju snagu**

(1879) 4T, 365.

737. Vi ste veoma nervozni i razdražljivi. Čaj nadražuje živce, a kafa umrtvljuje mozak; i jedno i drugo veoma su štetni. Treba da obratite pažnju na svoju ishranu. Jedite vrednu i najzdraviju hranu, sačuvajte mirno stanje duha i tada nećete biti tako razdražljivi i plahoviti.

(1905) M.H. 326.327.

738. Čaj deluje kao nadražujuće sredstvo i u izvesnoj meri izaziva trovanje. Kafa i mnogi drugi omiljeni napici slično deluju. Prvi utisak je da to razgaljuje. Stomačni živci se nadražuju; oni prenose nadražaj na mozak, a on izaziva pojačan rad srca što će kratkotrajno osnažiti celo telo. Zamor je zaboravljen, a snaga kao da se povećala. Um je podstaknut, a uobrazilja postaje mnogo življa.

Zbog ovakvog delovanja, mnogi veruju da im čaj i kafa čine dobro. Međutim, to je greška. Čaj i kafa ne hrane telo. Njihov uticaj počinje pre vremena za varenje i primanje od strane tela; i ono što izgleda kao snaga, samo je nadražaj živaca. Kada uticaj nadražujućeg sredstva prođe, neprirodna snaga opada, a posledica se ogleda u odgovarajućoj malaksalosti i iznurenosti.

Neprestana upotreba ovih, za živce nadražujućih sredstava, praćena je glavoboljama, slabošću, lupanjem srca, otežanim varenjem, drhtanjem i mnogim drugim zalima, jer ona troše životne snage. Umornim živcima potreban je odmor i tišina umesto nadražaja i prekomernog rada. Prirodi je potrebno vreme da obnovi svoje iscrpljene snage. Kada su njene snage podstaknute upotrebom nadražujućih sredstava, privremeno će biti više rezultata, međutim, pošto se telo iscrpljuje stalnom upotrebom tih sredstava, sve je teže podići snage do željenih mogućnosti. Zahtevom za nadražujućim sredstvima sve je teže vladati, dok volja toliko ne oslabi da izgleda da više nema snage da se odupre neprirodnim željama. Potrebna su se sve jača i jača nadražujuća sredstva, sve dok iscrpljena priroda više ne može da im udovolji.

(Čaj i kafa upropašćuju želudac - 722)

### **Nemaju vrednost hrane**

Letter 69, 1896.

739. Zdravlje se ne popravlja upotrebom onoga što za izvesno vreme nadražuje, a zatim izaziva reakciju koja ostavlja telo slabijim nego što je bilo pre toga. Čaj i kafa, dok deluju, podstiču oslabljene snage, ali kada njihov trenutni uticaj prođe ostaje samo depresija kao posledica. Ovi napici ne sadrže nikakve hranljive vrednosti. Mleko i šećer koji se nalaze u njima predstavljaju svu hranljivost, koja se može dobiti iz šoljice čaja ili kafe.

### **Duhovna svest je otupljena**

(1864) Sp. Gifts IV, 128.129.

740. Čaj i kafa deluju nadražujuće. Njihov uticaj sličan je uticaju duvana. Međutim, oni utiču u manjoj meri. Oni koji upotrebljavaju ove otrove, koji sporo deluju, kao i oni koji upotrebljavaju duvan, smatraju da ne mogu da žive bez njih, zato što se veoma rđavo osećaju kada nemaju ove

idole... Oni koji popuštaju izopačenom apetitu, čine to na štetu zdravlja i uma. Oni ne mogu da procene vrednost duhovnih istina. Njihova osećanja su otupljena, pa im greh ne izgleda tako strašan, a istinu ne smatraju vrednijom od zemaljskog blaga.

*Letter 44, 1896.*

741. Upotreba čaja i kafe je greh, štetno povlađivanje, koje - kao i ostala zla - štete duši. Ovi voljeni idoli stvaraju uzbuđenje, bolestan rad živaca, i kada trenutni uticaj nadražujućeg sredstva prode, on opada u tolikoj meri u kolikoj se podigao delovanjem njegovih nadražujućih svojstava.

*(1861) 1T, 222.*

742. Oni koji upotrebljavaju duvan, čaj i kafu, treba da odbace te idole, a njihovu novčanu vrednost stave u Gospodnju riznicu. Neki nikada nisu učinili nikakvu žrtvu za Božje delo i ne čine ništa u odnosu na ono što Bog zahteva od njih. Neki veoma siromašni, imaće najveću borbu da se odreknu ovih nadražujućih sredstava. Ova lična žrtva se ne zahteva zato što Božjem delu nedostaju sredstva. Međutim, svako srce biće iskušano, svaki karakter ispitan. To je načelo prema kome mora da radi Božji narod. Živo načelo mora da bude sprovedeno u život.

### **Želje ometaju služenje Bogu**

*R.H. Jan. 25. 1881.*

743. Čaj, kafa i duvan štetno utiču na telo. Čaj je otrovan; iako manje snažan, njegov uticaj je istog karaktera kao i uticaj žestokih pića. Kafa ima snažniji uticaj kojim zamračuje um i slabi snagu. Ona nije tako jaka kao duvan, ali njen uticaj je sličan. Dokazi koji postoje protiv duvana mogu se primeniti i protiv upotrebe čaja i kafe.

Oni koji imaju običaj da upotrebljavaju čaj, kafu, duvan, opijum ili žestoka pića ne mogu da služe Bogu, kada su lišeni naviknutog popuštanja.

Ako ih, dok se lišavaju ovih nadražujućih sredstava, pozovete da učestvuju u bogosluženju, božanska milost neće moći da ih nadahne, da im da poleta, da produhovi njihove molitve ili njihova svedočanstva. Ovi nazovi hrišćani treba da razmisle o sredstvima za svoja uživanja. Da li su ona odozgo, ili odozdo?

### **Ošamućeni prestupnik nije bez krivice**

*(1890) C.T.B.H. 79.80.*

744. Sotona zna da ne može imati tako veliki uticaj na umove, kada je apetit ograničen, kao kada mu se popušta i zato stalno radi na tome da ljude navede na popuštanje. Pod uticajem nezdrave hrane savest otupi, um se zamračuje, a njegova mogućnost primanja utisaka je okrnjena. Međutim, krivica prestupnika se ne smanjuje, zato što je savest stalno povređivana sve dok nije postala neosetljiva.

Zdravo stanje uma zavisi od normalnog stanja životnih snaga, zato je potrebno obratiti pažnju i ne upotrebljavati ni nadražujuća sredstva ni narkotike. Pa, ipak, vidimo da veliki broj onih koji kažu da su hrišćani, upotrebljavaju duvan. Oni ne odobravaju zla neumerenosti, ali, dok govore protiv upotrebe žestokih pića, ovi isti ljudi izbacivaće sok duvana koji žvaću. Promene u osećanjima u odnosu na upotrebu duvana, moraju se izvršiti pre nego što zlo uhvati korena. Mi se još više



približavamo ovom predmetu. Čaj i kafa podstiču želju za jačim nadražujućim sredstvima. Sada prilazimo još bliže domu i pripremanju hrane i pitamo: »Da li se u svemu sprovodi umerenost? Da li se i ovde sprovode reforme koje predstavljaju osnovu zdravlja i sreće?«

Svaki pravi hrišćanin vladaće svojim željama i sklonostima. Dok god se nije oslobodio robovanja apetitu, ne može da bude veran i poslušan Hristov sluga. Popuštanje apetitu i strastima otupljuje dejstvo istine na ljudsko srce.

### Izgubljena bitka sa apetitom

(1875) 3T, 487.488.

745. Neumerenost počinje upotrebom nezdrave hrane za našim stolovima. Posle izvesnog vremena neprekidnog popuštanja, organi za varenje oslabe i hrana više ne zadovoljava apetit. Nezdravo stanje izaziva jaku želju za jačom, nadražujućom hranom. Čaj, kafa i mesna hrana stvaraju trenutni utisak. Pod uticajem ovih otrova, živčani sistem se pokreće i - u nekim slučajevima - privremeno izgleda kao da je um okrepljen, a mašta življa. Ova nadražujuća sredstva trenutno stvaraju vrlo prijatan rezultat pa mnogi zaključuju da su im ona zaista potrebna i nastavljaju sa njihovom upotrebom. Međutim, uvek postoji reakcija. Živčani sistem, nasilno pokrenut, pozajmljuje snagu za trenutnu upotrebu iz svojih budućih izvora snage. Posle ovog privremenog osveženja tela sledi depresija. U istoj srazmeri u kojoj ova nadražujuća sredstva privremeno osvežavaju telo, nastaje i opadanje moći nadraženih organa, kada nadražujuće sredstvo izgubi svoju snagu. Apetit je vaspitan da traži nešto jače, u težnji da održi i poveća ovo prijatno osećanje, sve dok popuštanje ne postane navika koja se izražava u neprekidnoj, jakoj želji za jačim nadražujućim sredstvima kao što su: duvan, vino, žestoka pića. Ukoliko se više popusti apetitu, utoliko će biti češći njegovi zahtevi i utoliko će biti teže upravljati njim. Ukoliko telo bude bilo više oslabljeno i manje sposobno da živi bez neprirodnog podsticaja, utoliko će se želja za njim povećati, dok volja ne oslabi i razvije se utisak da više nema snage kojom bi se mogle odbaciti neprirodne, snažne želje za ovim popuštanjem.

**Jedini siguran put** - Jedini siguran put je ne dodirivati, ne okusiti, ne služiti čajem, kafom, vinom, duvanom, opijumom i alkoholnim pićima. Ljudi današnjeg pokolenja imaju dvostruko veću potrebu nego nekoliko ranijih naraštaja, da pozovu u pomoć snagu volje, ojačanu Božjom milošću, da se odupru sotoninim iskušenjima i suprotstave i najmanjem popuštanju izopačenog apetita.

### Sukob između istine i popuštanja sebi

(1864) Sp. Gifts IV, 36.37.

746. Činjenice o Koreju i njegovoj družini, koji su se pobunili protiv Mojsija i Arona i protiv Jehove, zabeležene su kao opomena Božjem narodu, naročito onima koji žive na Zemlji pri kraju vremena. Sotona je vodio ljude da podražavaju primer Koreja, Datana i Avirona u dizanju pobune u Božjem narodu. Oni koji se podižu protiv jasnih svedočanstava, sami sebe obmanjuju i misle, da su se oni na koje je Bog stavio teret svoga dela uzdigli iznad Božjeg naroda i nisu pozvani da daju savete i opomene. Oni su se podigli nasuprot jasnim svedočanstvima koja im je Bog dao da bi karao zla u Božjem narodu. Svedočanstva data protiv štetnog popuštanja, kao što je upotreba čaja, kafe, burmuta i duvana, pogodila su izvesnu grupu, zato što to ruši njihove idole. Mnogi su bili u neizvesnosti da li da potpuno žrtvuju sve ove štetne stvari ili da odbace jasna svedočanstva i tako

popuste bučnom negodovanju apetita. Oni su zauzeli neodlučan stav. Sukobili su se njihovo ubeđenje o istini i lično popuštanje. Takvo stanje neodlučnosti oslabilo ih je i u životu mnogih prevagnuo je apetit. Njihov smisao za sveto bio je izopačen upotrebom ovih podmuklih otrova i oni su na kraju odlučili da se ne odreknu sebe, bez obzira na posledice. Ova strašna odluka odmah je podigla zid odvajanja između njih, i onih koji su se čistili, kao što je Bog naredio, od svake telesne i duhovne prljavštine, osvećujući se u strahu Gospodnjem. Nedvosmisleno data Svedočanstva, koja su se našla na njihovom putu, izazvala su veliko nespokojstvo i oni su našli olakšanje u borbi protiv njih, trudeći se da nagnaju sebe i druge da poveruju da su neistinita. Govorili su da je narod dobar, ali da Svedočanstva, koja su puna prekora, stvaraju nevolje. Kad su pobunjenici razvili svoju zastavu, svi nezadovoljnici ponovo su se okupili oko svoje zastave i svi koji su imali duhovne mane, hromi, bogalji i slepi ujedinili su svoj uticaj šireći i sejući nesklad.

### Koreni neumerenosti

(1905) M.H. 335.

747. Pobjeda nad neumerenošću zahteva velike napore; međutim, postoji napor koji nije usmeren ka pravom cilju. Zastupnici reforme umerenosti treba da budu budni prema zlu koje nastaje upotrebom nezdrave hrane, začina, čaja i kafe. Svim poslenicima umerenosti želimo Božji blagoslov. Međutim, pozivamo ih da mnogo dublje sagledaju uzrok zla protiv koga se bore i budu postojani u reformi.

Ljudima treba stalno isticati da prava ravnoteža umnih i moralnih snaga u velikoj meri zavisi od dobrog stanja našeg tela. Svi narkotici i neprirodna nadražujuća sredstva, koja slabe i ponižavaju telesnu prirodu, teže da umanje snagu uma i morala. Neumerenost leži u temelju moralne izopačenosti sveta. Popuštanjem izopačenom apetitu, čovek gubi silu kojom može da se odupre iskušenju.

Reformatori umerenosti treba da vaspitaju narod u ovom pogledu. Naučite ljude da su zdravlje, karakter pa čak i život ugroženi upotrebom nadražujućih sredstava, koja podstiču iscrpljene snage na neprirodan, grčevit rad.

**Istrajte i priroda će se oporaviti** - U odnosu na čaj, kafu, duvan i alkoholna pića, jedini siguran put je ne dodirivati, ne okusiti, ne trgovati njima. Uticaj čaja, kafe i sličnih napitaka ide istim pravcem kao i uticaj alkoholnih pića i duvana. U nekim slučajevima naviku je isto tako teško savladati, kao što je pijanici teško da se odrekne žestokih pića. Oni koji pokušavaju da ostave ova nadražujuća sredstva, tokom izvesnog vremena, osećaću gubitak i patiće bez njih. Međutim, istrajnošću će savladati žudnju i prestaće da osećaju nedostatak. Priroda će zahtevati malo vremena da se oporavi od zlostavljanja koje je pretrpela; dajte joj priliku i ona će se ponovo pribрати i plemenito i dobro izvršiti svoj posao.

(1875) 3T, 569.

748. Sotona svojim podmuklim iskušenjima kvari umove i razara duše. Da li naš narod vidi i oseća greh u popuštanju izopačenom apetitu? Da li će napustiti čaj, kafu, meso i svu nadražujuću hranu, i da li će širenju istine posvetiti sredstva namenjena ovim štetnim oblicima popuštanja...? Kakvu silu da zaustavi napredak neumerenosti može imati poklonik duvana? U našem svetu mora da dođe do preokreta u odnosu na upotrebu duvana, pre nego što sekira bude stavljena drvetu kod korena. Mi idemo još dalje u ovom predmetu. Čaj i kafa podstiču apetit koji teži za jačim

nadražujućim sredstvima, kao što su duvan i žestoka pića.

*Letter 135, 1902.*

749. U vezi sa mesnom hranom svi možemo reći: »Ostavite je!« Svi moraju jasno da svedoče protiv čaja i kafe, time što ih nikada neće upotrebljavati. To su nadražujuća sredstva, štetna kako za mozak tako i za druge telesne organe...

Neka se vernici naše Crkve odreknu sebičnog apetita. Novac utrošen za čaj, kafu i mesnu hranu više je nego izgubljen; jer sva ova sredstva sprečavaju najbolji razvoj telesnih, umnih i duhovnih snaga.

### **Sotonin uticaj**

*(1867) 1T, 548.549.*

750. Neki smatraju da se ne mogu promeniti, da će žrtvovati zdravlje ako pokušaju da napuste upotrebu čaja, duvana i mesne hrane. To je sotonin uticaj. Ova štetna nadražujuća sredstva sigurno potkopavaju telesni sastav i pripremaju telo za akutna oboljenja, narušavanjem osetljivog telesnog sastava i obaranjem njegovih utvrđenja, podignutih protiv oboljenja i preranog propadanja...

Upotreba neprirodnih nadražujućih sredstava ruši zdravlje i otupljuje mozak, čineći ga nesposobnim da ceni večne istine. Oni koji gaje ove idole ne mogu pravilno da procene spasenje koje je Isus izdejstvovao za njih, životom samoodricanja, stalnom patnjom, sramotom i na kraju žrtvovanjem svoga bezgrešnog života da izbavi od smrti čoveka koji propada.

(Uticaj čaja i kafe na decu – 354,360)

(Čaj i kafa u našim sanatorijumima – 420,424,437,438)

(Čaj, kafa i mesna hrana nisu potrebni - 805)

(Odbijanjem čaja i kafe, itd. radnici dokazuju da praktično sprovode zahteve zdravstvene reforme – 227,717)

(Posledice uzimanja čaja i kafe na ručkovima i večerama - 233)

(One koji žude za čajem i kafom treba poučiti - 779)

(Načinite zavet sa Bogom o napuštanju čaja i kafe, itd. - 41)

(Čaj i kafu E. G. Vajt nije upotrebljavala - Dodatak I:18,23)

(E. G. Vajt je s vremena na vreme upotrebljavala čaj kao lek - Dodatak I,18)

### **DEO III- ŽITARICE ZAMENA ZA ČAJ I KAFU**

*Letter 200, 1902.*

751. Ni čaj ni kafu ne treba služiti. Pržene žitarice, ukusno spremljene, treba služiti umesto ovih napitaka koji razaraju zdravlje.

*(1905) M.H. 321.*

752. U posebnim okolnostima pojedine osobe mogu da zahtevaju i treći obrok. Ovaj, međutim, treba ako se uopšte uzima, da bude vrlo lak i sastavljen od hrane koja se veoma lako vari. Krekeri - engleski biskvit - ili dvopek, voće ili kafa od žitarica su hrana koja najbolje odgovara večernjem obroku.

*Letter 73 a, 1896.*

753. Ja upotrebljavam malo kuvanog mleka sa svojom jednostavnom domaćom kafom.

### **Neumerena upotreba vrućih i štetnih napitaka**

*Letter 14, 1901.*

754. Vrući napici nisu potrebni, osim ako se upotrebljavaju kao lek. Stomaku se nanosi šteta. Upotreba velike količine vruće hrane i vrućih napitaka oštećuje stomak. Na ovaj način slabe grlo i organi za varenje, a preko njih i drugi organi u telu.

## **DEO IV - JABUKOVAČA**

*(1885) 5T, 354-361.*

755. Mi živimo u doba neumerenosti i zato je snabdevanje onih, koji žele da piju jabukovaču, vređanje Boga. Vi ste se sa drugima uključili u ovaj posao, jer niste sledili svetlost. Da ste ostali u svetlosti to ne biste mogli da činite. Svaki od vas, koji je sudelovao u ovom poslu, pašće pod Božju osudu, osim ako potpuno ne promenite svoj posao. Potrebno je da najozbiljnije mislite. Potrebno je da odmah počnete sa radom na čišćenju svoje duše od osude...

Iako ste zauzeli odlučan stav u suprotstavljanju aktivnom učestvovanju u radu umerenjačkih društava, mogli ste još uvek da sačuvate dobar uticaj na druge, da ste radili savesno i u skladu sa svetom verom koju ispovedate. Međutim, učestvovanjem u proizvodnji jabukovače, naneli ste mnogo štete svome uticaju, i što je još gore, osramotili ste istinu i vaše duše su povređene. Podigli ste ogradu između sebe i dela umerenosti. Vaš način rada pokrenuo je nevernike da ispituju vaša načela. Vi niste načinili pravu stazu za svoje noge; hromi hramaju i spotiču se preko vas do propasti.

Ne mogu da razumem, u svetlosti Božjeg zakona, kako hrišćani mogu svesno da se uključe u gajenje hmelja, proizvodnju vina ili jabukovače za tržište. Sve ovo može se dobro iskoristiti i biti blagoslov, ali može se i pogrešno upotrebiti i biti iskušenje i prokletstvo. Jabukovača i vino mogu se konzervirati dok su sveži i na taj način dugo ostati slatki. Upotrebljavani u neprevrelom stanju, oni neće zbaciti razum sa njegovog prestola...

**Umereno pijenje - široki put ka pijanstvu** - Ljudi mogu da se opiju od vina i jabukovače isto toliko, koliko i od jaćih pića. Najgora vrsta opijanja izazvana je ovim takozvanim slabijim pićem. Strasti su mnogo izopaćenije, promena karaktera mnogo veća, mnogo odlučnija i mnogo upornija. Nekoliko litara jabukovače ili vina mogu da pokrenu želju za jaćim pićima i u mnogim slučajevima, oni koji su postali okorele pijanice, položili su tako temelj svome pijanstvu. Za neke je opasno da imaju vino ili jabukovaču u kući. Oni su nasledili želju za nadražujućim sredstvima, koja im sotona stalno nudi da im se podvlaste. Ako pristanu na njegova iskušenja, ona neće prestati, želja traži da joj se popušta i udovoljava, a to povećava njihovu nesreću. Um je pomraćen i otupeo i više ne drži uzde, koje su prepuštene prohtevu. Raskalašnost, preljuba i poroci svake vrste proizilaze iz popuštanja želji za vinom i jabukovačom. Jedan nazovi vernik, koji voli ova nadražujuća sredstva i navikava se da ih upotrebljava, nikada neće rasti u milosti. On postaje prost i čulan; životinjski nagoni vladaju nad silama uma, a vrlina se ne gaji.

Umereno pijenje je škola u kojoj se ljudi vaspitavaju za napredovanje u karijeri pijanice. Sotona postepeno odvodi od tvrđave umerenosti, neškodljivo vino i jabukovača tako lukavo vrše svoj uticaj na ukus i sigurno izvode na put pijanstva. Razvija se ukus koji traži nadražujuća pića; živčani sistem

je u neredu; sotona drži razum u groznici nemira i jadna žrtva, uobražavajući da je potpuno sigurna, ide sve dalje i dalje, dok se svaka brana ne sruši, svako načelo ne žrtvuje. Najjače odluke su potkopane, večni interesi nisu dovoljno jaki da zadrže pokvareni apetit pod nadzorom razuma.

Neki nikada nisu zaista pijani, ali uvek su pod uticajem jabukovače ili prevrelog vina. Oni su grozničavi, neuravnoteženog uma, skoro ludi i u vrlo rđavom stanju, jer su izopačene sve plemenite snage uma. Sklonost ka oboljenjima raznih vrsta kao što su: vodena bolest, bolesti jetre, uznemirenost živaca i težnja krvi da se skupi u glavi, proističu iz upotrebe prevrele jabukovače. Njenom upotrebom mnogi navlače na sebe trajne bolesti. Neki zbog ovoga umiru od tuberkuloze ili padaju od srčane kapi. Neki pate od slabog varenja. Svaka životna funkcija je umrtvljena i lekari im otkrivaju da imaju bolesnu jetru. Međutim, kada bi razbili bure jabukovače i kada ga više nikada ne bi zamenili novim, njihove zloupotrebene životne snage povratile bi svoju životnost.

Pijenje jabukovače vodi upotrebi jačih pića. Stomak gubi svoju prirodnu snagu i očekuje nešto jače da ga pokrene na rad... Mi uočavamo silu koju želja za žestokim pićem ima nad ljudima, vidimo kako mnogi, svih zanimanja i velikih odgovornosti - ljudi na uticajnom položaju, izvanrednih talenata, velikih dostignuća, tananih osećanja, snažnih živaca i snažnog rasuđivanja - žrtvuju sve popuštajući želji, dok se ne izjednače sa životinjama. U većini slučajeva njihov pad počinje upotrebom vina ili jabukovače.

**Naš primer treba da bude na strani reforme** - Osećam žalost u srcu, kada razumni ljudi i žene, koji su samo nazovi hrišćani, tvrde da ne postoji nikakvo zlo u pravljenju vina ili jabukovače za tržište, zato što neprevreli ne opijaju. Znam da postoji druga strana ovog predmeta, koju oni ne žele da razmotre, jer im je sebičnost zatvorila oči pred užasnim zalima koja mogu da proisteknu iz upotrebe ovih nadražujućih sredstava...

Kao narod, tvrdimo da smo pristalice reforme, da smo nosioci svetla u svetu, da smo verni Božji stražari, koji čuvaju svaku stazu kojom sotona može da ude svojim iskušenjima i izopači apetit. Naš primer i uticaj treba da budu sila u priloz reformi. Mi moramo da savladamo svaku naviku koja može da otupi savest ili podstakne iskušenje. Ne smemo da otvorimo ni jedna vrata kroz koja će sotona imati pristupa do uma ljudskog bića stvorenog po Božjem obličju. Ako bi svi stražarili i verno čuvali male prolaze, načinjene umerenom upotrebom takozvanog neškodljivog vina i jabukovače, put do pijanstva bio bi zatvoren. Svakoј zajednici potrebna je čvrsta odlučnost i volja da ih ne dodirne, ne okusi i ne trguje njima i tada će zdravstvena reforma biti jaka, stalna i potpuna...

Spasitelj sveta, koji dobro poznaje stanje u društvu poslednjeg vremena, predstavlja jedenje i pijenje kao greh koji osuđuje ovaj vek. On nam kaže da onako kako je bilo u Nojevo vreme, tako će biti kada se Sin čovečji bude pojavio. »Jer kao što pred potopom jeđahu i pijahu, ženjahu se i udavahu do onoga dana kad Noje uđe u kovčeg.« (Matej 24,38) Poslednje vreme odlikovaće se ovakvim stanjem i oni koji veruju ovim opomenama, obratiće najveću pažnju da ne žive načinom života koji će ih dovesti do osude.

Braćo i sestre, posmatrajmo ovo u svetlosti Svetog pisma i vršimo odlučan uticaj za umerenost u svemu. Jabuke i grožđe su Božji darovi; oni se mogu savršeno upotrebiti kao zdrave namirnice, a rđavim korišćenjem mogu se i zloupotrebiti. Bog medljikom već uništava vinovu lozu i jabuke, zbog čovekove grešne navike. Mi stojimo pred svetom kao pristalice reforme i nemojmo dati prilike nevernicima da se rugaju istini. Hristos je rekao: »Vi ste so zemlji«, »videlo svetu«. (Matej 5,13.14) Pokažimo da su naše srce i savest pod preobražavajućim uticajem božanske milosti i da našim životima upravljaju čista načela Božjeg zakona, iako ova načela možda zahtevaju žrtvovanje prolaznih dobitaka.

### Pod mikroskopom

(1905) M.H. 332.333.

756. Osobe koje su nasledile želju za neprirodnim nadražujućim sredstvima ne smeju nikako da imaju vino, pivo ili jabukovaču nadomak ruke ili pred očima, zato što za njih oni predstavljaju stalno iskušenje. Slatku jabukovaču, kao neškodljivu, mnogi bez premišljanja slobodno nabavljaju. Međutim, ona ostaje slatka samo kratko vreme, a onda počinje vrenje. Oštar ukus koji tada dobija čini da je mnoga nepca još više požele i onaj koji je pije nerado priznaje da je postala ljuta - prevrela.

Zbog načina proizvodnje opasnost po zdravlje postoji čak i onda, kada se upotrebljava i neprevrela jabukovača. Kada bi ljudi mogli da vide ono što mikroskop otkriva u jabukovači koju kupuju, malo njih bilo bi voljno da je pije. Oni koji proizvode jabukovaču za tržište često ne vode brigu o stanju upotrebljenog voća i cede sok iz crvljivih i trulih jabuka. Oni koji ne bi pomislili da na bilo koji način upotrebe trule jabuke, piće jabukovaču od njih i nazvaće je poslasticom; međutim, mikroskop će pokazati da čak kada je i svež, ispod prese, ovaj prijatan napitak potpuno je nepodesan za upotrebu.

Čovek se može opiti vinom, pivom i jabukovačom isto kao i žestokim pićima. Upotreba ovih pića budi želju za jačim i na taj način se stvara navika uzimanja žestokih pića. Umereno pijenje je škola u kojoj se ljudi vaspitavaju za karijeru pijanice. Dejstvo ovih slabih nadražujućih sredstava je tako podmuklo da žrtva stupa na put pijanstva pre nego što pomisli da se nalazi u opasnosti.

### DEO V - VOĆNI SOKOVI

#### Sladak groždani sok

MS 126, 1903.

757. Čist, neprevreli sok od grožđa je zdrav napitak. Međutim, mnoga alkoholna pića koja se sada troše u tako velikim količinama sadrže smrtonosne otrove. Oni koji uživaju u njima često su dovedeni do ludila, lišeni razuma. Pod njihovim kobnim uticajem ljudi čine prestupe, nasilja, a često i ubistva.

#### Blagotvorno deluje na zdravlje

Letter 72, 1896.

758. Učinite voće namirnicom koju ćete iznositi na svoj sto i koja će predstavljati deo vašeg jelovnika. Sok od voća upotrebljen zajedno sa hlebom veoma će prijati. Za dobro, zrelo, zdravo voće treba da zahvalimo Gospodu, jer ono blagotvorno deluje na zdravlje.

(Presna jaja u neprevrelom vinu - 324)

(E. G. Vajt je upotrebljavala sok od limuna da začini povrće - 522)

## **XXV. UČENJE ZDRAVSTVENIH NAČELA**

### **DEO I – DAVATI POUKE O ZDRAVSTVENIM TEMAMA**

#### **Potreba zdravstvenog vaspitanja**

(1905) M.H. 125.126.

759. Poučavanje o zdravstvenim načelima nikada nije bilo tako potrebno kao danas. Uprkos velikom napretku u tolikim mogućnostima za udoban život ispunjen preimućtvima, čak i u zdravstvenom pogledu i lečenju bolesti, opadanje fizičke snage i izdržljivosti ukazuje na opasnost. To zahteva pažnju svih onih koji nose na srcu blagostanje svojih bližnjih.

Naša lažna civilizacija podstiče zla koja razaraju zdrava načela. Običaji i moda bore se sa prirodom. Običaji, koje oni preporučuju i popuštanje koje pothranjuju stalno smanjuje kako telesnu tako i umnu snagu, stavljajući na ljudski rod nepodnošljiv teret. Neumerenost i nasilje, bolesti i beda svuda se susreću.

Mnogi u neznanju prestupaju zakone zdravlja i njima je potrebno poučavanje. Međutim, veći broj to više zna, nego što čini. Njima je potrebno da shvate važnost sprovođenja vlastitog znanja u život.

(1905) M.H. 146.

760. Postoji velika potreba za poučavanjem o reformi u ishrani. Rđave navike u jelu i upotreba nezdrave hrane u velikoj meri odgovorni su za neumerenost, zločin i nevaljalstvo koji muče ovaj svet.

(1892) C.H. 505.

761. Ako želimo da uzdignemo moral u bilo kojoj zemlji, u koju bismo mogli biti pozvani, moramo da počnemo sa ispravljanjem njihovih telesnih navika. Vrlina karaktera zavisi od pravilnog rada snaga uma i tela.

#### **Mnogi će biti prosvetljeni**

(1900) 6T, 378.379.

762. Bog mi je pokazao da će mnogi, mnogi, biti spaseni od telesne, umne i moralne izopačenosti, zahvaljujući praktičnom uticaju zdravstvene reforme. Održavaće se zdravstvena predavanja, publikacije će se umnožiti. Načela zdravstvene reforme biće primana sa naklonošću i mnogi će biti prosvetljeni. Uticaj udružen sa zdravstvenom reformom, preporučiće je rasuđivanju svih onih koji žele svetlost. Oni će napredovati korak po korak u primanju naročitih istina za ovo vreme. Na taj način susrešće se istina i pravda...

Jevanđelje i medicinsko-misionarski rad treba zajedno da napreduju. Jevanđelje treba povezati sa načelima prave zdravstvene reforme. Hrišćanstvo mora da ude u svakidašnji život. Treba izvršiti ozbiljan, temeljit reformatorski posao. Prava biblijska religija je izliv Božje ljubavi prema palom čoveku. Božji narod neposredno treba da napreduje da bi uticao na srca onih koji traže istinu, koji žele da dobro izvrše svoj deo u ovom ozbiljnom vremenu. Iznosimo narodu načela zdravstvene reforme, i činimo sve što leži u našoj moći da osvedočimo ljude i žene u neophodnost ovih načela i

potrebu njihovog sprovođenja u život.

### **Pionirski napori u učenju načela zdravstvene reforme**

*MS 27, 1906.*

763. Za vreme državnog sajma održanog u Batl Kriku (1864) naši ljudi uzeli su tri ili četiri štednjaka i pokazali kako se bez upotrebe mesa mogu pripremati dobra jela. Rečeno nam je da mi iznosimo na sto najbolja jela na čitavom prostoru. Kada god se održavaju veliki skupovi, iskoristite prednost i stvorite planove kako da učesnike snabdete zdravom hranom, a vaši napori vaspitno deluju.

Gospod je učinio da smo uživali blagonaklonost naroda, pa smo imali mnogo divnih prilika da pokažemo šta se može učiniti načelima zdravstvene reforme za vraćanje zdravlja onima čiji su slučajevi proglašeni beznadežnim...

### **Za vreme sastanaka pod šatorima i od kuće do kuće**

Treba da uložimo veće napore poučavajući ljude istinama zdravstvene reforme. Za vreme svakog sastanka pod šatorima treba učiniti napore i prikazati šta se može učiniti u pripremanju ukusne zdrave hrane od žitarica, voća, oraha i povrća. U svakom mestu, u kome su nove zajednice dovedene istini, treba davati pouke o pripremanju zdrave hrane. Treba izabrati radnike koji mogu da rade od kuće do kuće u ovom vaspitnom poslu.

### **Medicinski šator na prostoru za održavanje sastanaka**

*(1900) 6T, 112.113.*

764. Što se više približavamo kraju vremena, moramo sve više i više da uzdižemo pitanje zdravstvene reforme i hrišćanske umerenosti, iznoseći ih mnogo izričitijim i odlučnijim načinom. Mi stalno moramo da se borimo da vaspitavamo narod ne samo rečima nego i svojim životom. Pouka i život zajedno imaju upečatljiv uticaj.

Na sastancima pod šatorima narodu treba dati uputstva u vezi sa problemima zdravlja. Na našim sastancima u Australiji, svakog dana održavana su predavanja o zdravlju i to je izazvalo ogromno zanimanje. Na prostoru na kome je održavan sastanak, nalazio se šator koji su koristili lekari i medicinske sestre dajući besplatne medicinske savete i mnogi su ih tražili. Hiljade ljudi prisustvovalo je ovim predavanjima i na kraju ovih sastanaka pod šatorima, ljudi nisu bili voljni da se zadovolje onim što su već naučili. U nekim gradovima u kojima su održani sastanci pod šatorima, neki od vodećih građana, obećavajući svoju saradnju, zahtevali su osnivanje ogranka sanatorijuma.

### **I primerom i rečju**

*(1900) 6T, 112.*

765. Veliki sastanci našeg naroda pružaju odličnu priliku za objašnjenje načela zdravstvene reforme. Pre nekoliko godina na ovim sastancima mnogo je rečeno o zdravstvenoj reformi i koristi od vegetarijanske ishrane, ali istovremeno na stolovima u šatoru za ručavanje služeno je meso, a razne nezdrave namirnice prodavane su na tezgama za snabdevanje. Vera bez dela je mrtva; pouke o



zdravstvenoj reformi poricane životom nisu ostavile najdublji utisak. Na kasnijim sastancima, oni koji su bili na dužnosti vaspitavali su rečju i delom. U šatoru za ručavanje nije iznošeno meso, već su voće, žitarice i povrće služeni u izobilju. Kada su posetioци postavili pitanja koja su se odnosila na meso, koje nije bilo posluženno, jasno im je iznet razlog - ono nije najzdravija hrana.

(Prodaja slatkiša, sladoleda i ostalih šećerlema na prostoru za sastanke - 529,530)

### **U našim sanatorijumima**

*Letter 79, 1905.*

766. Svetlost koja mi je data ukazivala je na to da treba osnovati sanatorijum u kome će se primeniti jednostavne, razumne metode lečenja bolesti i napustiti lečenje lekovima. U ovoj ustanovi trebalo je učiti ljude kako da se oblače, dišu, pravilno jedu - kako da spreče bolest pravilnim načinom života.

(Vidi: 458)

*Letter 233, 1905.*

767. Naši sanatorijumi treba da budu sredstva za prosvećivanje onih koji dolaze na lečenje. Bolesnicima treba pokazati kako mogu da žive upotrebljavajući hranu od žitarica, voća, oraha i drugih proizvoda zemlje. Dobila sam uputstvo da u našim sanatorijumima treba redovno održavati predavanja sa temama o zdravlju. Ljude treba naučiti da napuste namirnice koje oslabljuju zdravlje i snagu bića za koje je Hristos dao svoj život. Treba ukazati na štetni uticaj čaja i kafe. Bolesnike treba poučiti kako da ostave namirnice, koje štetno utiču na organe za varenje... Na potrebu sprovođenja načela zdravstvene reforme u život ukazati bolesnicima, ako žele da povrate svoje zdravlje. Neka se bolesnicima ukaže da će ozdraviti ako budu umereni u jelu, vežbajući redovno na čistom vazduhu... Radom naših sanatorijuma biće otklonjene patnje i vraćeno zdravlje. Narod se mora poučiti kako da ostane zdrav brižljivim jedenjem i pijenjem... Uzdržavanje od mesa koristiće onima koji se uzdržavaju. Pitanje ishrane je veoma koristan predmet. Naši sanatorijumi osnovani su sa naročitim ciljem da pouče ljude da ne živimo da bismo jeli, već jedemo da bismo živeli.

### **Učite bolesnike domaćoj negi**

*Letter 204, 1906.*

768. Neka bolesnici budu što više napolju, razgovarajte sa njima pokazujući vedrinu, radost i sreću, a čitanjem jednostavnih biblijskih tekstova i lako razumljivim biblijskim poukama hrabrite im dušu. Govorite o zdravstvenoj reformi, a ti, brate moj, nemoj da nosiš preveliki teret u mnogim granama, tako da ne možeš da daješ jednostavne pouke o zdravstvenoj reformi. Oni koji odlaze iz sanatorijuma, trebalo bi da odu tako dobro poučeni da mogu poučavati i druge metodama za lečenje svojih porodica.

Postoji opasnost da se mnogo više novca potroši na mašine i aparate koje bolesnici nikada ne mogu da upotrebe u svojim poukama u kući. Oni najpre treba da budu poučeni kako da podese ishranu, tako da živa mašina celog bića skladno može da radi.

**Treba davati pouke o umerenosti***Letter 145, 1904.*

769. U našim medicinskim ustanovama treba davati jasne pouke o umerenosti. Bolesnicima treba ukazati na zlo od žestokih pića i na blagoslov od potpunog uzdržavanja. Treba ih zamoliti da odbace sve ono što je upropastilo njihovo zdravlje, a umesto toga snabdeti ih obiljem voća. Narandže, limun, šljive, breskve i mnogo drugog voća može se lako nabaviti jer je Gospodnja zemlja rodna, ako uložimo trud.

*(1905) M.H. 176.177.*

770. One koji se bore protiv sile apetita treba poučavati načelima zdravog načina života. Njima bi trebalo ukazati na to da prekršaj zakona zdravlja, stvaranjem bolesnog stanja i neprirodne želje, postavlja temelj navici uzimanja žestokih pića. Jedino življenjem u poslušnosti prema načelima zdravlja, mogu da se nadaju oslobođenju od jake želje za neprirodnim, nadražujućim sredstvima. Dok zavise od božanske snage u kidanju veza apetita, oni moraju da sarađuju sa Bogom time što će poštovati Njegove moralne i telesne zakone.

**Potrebna je sveobuhvatna reforma***MS 1, 1888.*

771. Koji je to naročiti posao koji smo pozvani da izvršimo u svojim zdravstvenim ustanovama? Umesto da ih rečju i primerom učite popuštanju izopačenom apetitu, vaspitavajte ih suprotno tome. Podignite vrednost reforme u svakoj grani. Apostol Pavle podiže svoj glas: »Molim vas dakle, braćo, milosti Božje radi, da date telesa svoja u žrtvu živu, svetu, ugodnu Bogu; to da bude vaše duhovno bogomoljstvo. I ne vladajte se prema ovome veku, nego se promenite obnovljenjem uma svojega, da biste mogli kušati koje je dobra i ugodna i savršena volja Božja.« (Rimljanima 12,1.2)

Naše zdravstvene ustanove osnovane su da predstavljaju živa načela čiste, savršene i zdrave ishrane. Pouka o samoodricanju i vladanju nad sobom je njihova obaveza. Isus, koji je stvorio čoveka i koji ga je otkupio, treba da se uzdigne pred svima koji dolaze u naše ustanove. Saznanje o putu života, mira i zdravlja mora da se iznosi stih po stih, pravilo po pravilo, da ljudi i žene uvide neophodnost reforme. Oni moraju da stignu dotle da napuste ponižavajući život i navike koji su postojali u Sodomu i prepotopnom svetu koji je Bog uništio zbog njegovog greha (Matej 24,37-39).

Svi koji će posećivati naše zdravstvene ustanove treba da budu poučeni. Plan spasenja treba izneti svima, uzvišenima i poniženima, bogatima i siromašnima. Treba iznositi brižljivo pripremane pouke, da se u popuštanju neumerenosti u jelu i piću, koje je u modi, mogu videti uzroci bolesti, patnji i rđavih navika koje dolaze kao posledice.

(Kako sprovoditi reformu u ishrani - 426)

**Lišće sa drveta života***(1909) 9T, 168.*

772. Dobila sam uputstvo da nije potrebno da oklevamo u poslu koji treba da izvršimo u delu zdravstvene reforme. Ovim poslom treba da stignemo do duša glavnim i sporednim putevima. Dobila sam naročitu svetlost da će mnoge duše u našim sanatorijumima primiti i poslušati sadašnju

istinu. U ovim ustanovama ljude i žene treba poučiti kako da brinu o svom telu i istovremeno kako da postanu jaki u veri. Oni treba da saznaju kakvo značenje ima jedenje tela i pijenje krvi Božjeg Sina. Reče mu Isus: »Reči koje vam ja rekoh duh su i život su.« (Jovan 6,63)

Naši sanatorijumi treba da postanu škole u kojima se može dobiti pouka iz medicinsko-misionarske oblasti. Dušama bolesnim od greha oni treba da donesu lišće sa drveta života, koje će im povratiti mir, nadu i veru u Isusa Hrista.

### **Priprema za molitvu za ozdravljenje**

(1905) M.H. 227.228.

773. Promašen je posao učiti ljude da gledaju na Boga kao na lekara svojih bolesti, ako ne nauče kako da napuste svoje nezdrave navike. Da bi dobili Njegove blagoslove kao odgovor na molitvu, oni moraju da prestanu da čine zlo i nauče da čine dobra. Njihova okolina mora biti zdrava, njihove životne navike ispravne. Oni moraju da žive u skladu sa Božjim zakonima, kako prirodnim, tako i duhovnim.

### **Lekari treba da prosvećuju svoje bolesnike**

MS 22, 1887.

774. Zdravstvene ustanove biće najbolja mesta za vaspitavanje onih koji pate, da žive u skladu sa prirodnim zakonima i prestanu sa svojim navikama koje ruše zdravlje. To se odnosi na rđave navike u ishrani i odevanju, koje su u skladu sa navikama i običajima u svetu i koje nisu po Božjoj naredbi. Oni vrše dobar posao prosvećivanja našega sveta...

Postoji stvarna potreba, čak i među lekarima, reformatorima, u oblasti lečenja bolesti, da ulože veći trud za lično unapređenje i uzdizanje i da sa interesovanjem poučavaju one koji traže lekarsku pomoć da bi utvrdili uzrok svoje bolesti. Oni naročito treba da skrenu njihovu pažnju na zakone koje je Bog osnovao i koji se ne mogu nekažnjivo kršiti. Oni se mnogo zadržavaju na dejstvu bolesti, a ne skreću pažnju na zakone koji sveto i pametno moraju biti prihvaćeni da bi bolest bila sprečena. Ako lekar ima rđave navike u jelu, ako njegov apetit nije ograničen zdravom, jednostavnom hranom, iz koje je u velikoj meri izostavljeno životinjsko meso, nego voli meso, jer je razvio ukus za nezdravu hranu, njegove misli su skućene i on će ukus i apetit svojih bolesnika usmeravati onome što on voli, pre nego što će im ukazati na načela zdravstvene reforme. On će prepisati bolesnicima meso, iako je to najgora hrana koju mogu da jedu; ona nadražuje, ali ne daje snagu. On se ne raspituje za njihove ranije navike u jelu i piću i ne obraća naročitu pažnju na njihove pogrešne navike, koje su u toku mnogih godina polagale temelj bolestima.

Savesni lekari treba da budu spremni da prosvete one koji su u neznanju i mudro napišu svoje recepte, zabranjujući u njihovoj ishrani ono što znaju da je pogrešno. Oni treba jasno da izlože ono što po zakonu zdravlja smatraju štetnim i da puste da ovi pacijenti savesno učine za sebe ono što mogu i na taj način zauzmu pravilan stav prema zakonima života i zdravlja.

(Dužnost je lekara i pomoćnika da vaspitavaju svoj ukus - 720)

(Odgovornost lekara da vaspitava rečju i perom o zdravom kuvanju - 382)

(Bolesnike u oporavilištima treba učiti da ne jedu meso - 720)

### Svečana dužnost

(1902) 7T, 74.75.

775. Kada neki lekar vidi da bolesnik pati od oboljenja prouzrokovanog nepravilnim jelom i pićem, pa ipak zanemari da mu na to ukaže i istakne potrebu reforme, on svom bližnjem nanosi štetu. Pijanice, manijaci, oni koji su se odali razuzdanosti, obraćaju se lekaru koji treba jasno i nedvosmisleno da izjavi da je patnja ishod greha. Mi smo primili veliku svetlost o zdravstvenoj reformi. Zašto nismo odlučniji i ozbiljniji u težnji da se borimo protiv uzroka koji izazivaju bolest? Kako naši lekari mogu da sačuvaju mir, dok posmatraju neprekidnu borbu sa bolom i stalno rade da ublaže patnje? Da li se mogu uzdržati od podizanja glasa opomene? Da li su dobronamerni i milosrdni, ako ne propovedaju strogu umerenost kao lek za bolesti.

### Moralna hrabrost potrebna je reformatorima u ishrani

C.T.B.H. 121. (1890) C.H. 451.452.

776. Mnogo dobra može se učiniti prosvetivanjem svih onih do kojih možemo stići, govoreći im o najboljim sredstvima ne samo za lečenje bolesnika, nego i u sprečavanju bolesti i patnji. Lekar koji se trudi da prosveti svoje bolesnike i upozna ih sa prirodom i uzrocima njihove bolesti, poučavajući ih kako da izbegnu bolesti, može da ima naporan posao, ali ako je savestan pristalica reforme, jasno će govoriti o štetnom uticaju popuštanja u jelu, piću i oblačenju, o preopterećenju životnih snaga koje je dovelo njegove bolesnike dotle dokle su stigli. On neće povećavati zlo davanjem lekova, sve dok iscrpljena priroda ne bude odustala od borbe, nego će svoje bolesnike učiti kako da stvore pravilne navike i pomognu prirodi u njenom poslu obnove, mudrom upotrebom njenih jednostavnih lekova.

U svim našim zdravstvenim ustanovama treba naročito istaći posao davanja uputstava o zakonima zdravlja. Načela zdravstvene reforme treba brižljivo i temeljito izneti svakome, kako pred bolesnike, tako i pred pomoćnike. Ovaj posao zahteva moralnu hrabrost, jer dok će mnogi imati koristi od takvih napora, drugi će biti uvređeni. Međutim, pravi Hristov učenik, onaj čiji je način mišljenja u skladu sa Božjim načinom mišljenja, dok neprekidno uči, on će i poučavati, uzdižući misli drugih daleko iznad zabluda koje vladaju u ovom svetu.

### Saradnja sanatorijuma i škola

Letter 82, 1908.

777. Jasna svetlost ističe da naše vaspitne ustanove treba, gde god je to moguće, da budu povezane sa našim sanatorijumima. Rad ovih dveju ustanova treba da obrazuje skladnu celinu. Zahvalna sam što imamo školu u Loma Lindi. Vaspitna sposobnost merodavnih lekara potrebna je školama u kojima se spremaju za službu medicinski misionari-evanđelisti. Učenike u školi treba poučiti da budu stroge pristalice zdravstvene reforme. Uputstva data o bolestima i njihovim uzrocima, način sprečavanja bolesti i obuka u lečenju bolesnika biće dokaz neprocenjivog obrazovanja, koje treba da dobiju đaci u svim našim školama.

Stvaranje ove skladne celine između naših škola i sanatorijuma daće mnoge prednosti. Uputstvima dobijenim u sanatorijumu, đaci će naučiti kako da izbegnu stvaranje nemarnih i neumerenih navika u jelu.

**Evanđeoski posao i gradske misije***(1909) 97, 112.*

778. Nama je kao narodu poveren rad objavljivanja načela zdravstvene reforme. Ima nekih koji smatraju da pitanje ishrane nema takav značaj da bi trebalo da bude uključeno u njihov evanđeoski rad. Međutim, takvi čine veliku grešku. Božja Reč kaže: »Ako dakle jedete, ako li pijete, ako li drugo što činite, sve na slavu Božju činite.« (1. Korinćanima 10,31) Predmet umerenosti u celokupnom značenju, ima značajno mesto u delu spasavanja.

Za naše misije u gradu, potrebne su pogodne prostorije, u kojima se može obaviti poučavanje i okupiti oni kod kojih je probuđeno interesovanje. Ovaj važan posao ne sme se primitivno obavljati, jer će ostaviti nepovoljan utisak na umove ljudi. Sav posao treba da nosi jasno svedočanstvo o Tvorcu istine i ispravno predstavlja svetlost i važnost istina Vesti trećeg anđela.

*C.T.B.H. 117. (1890) C.H. 449.450.*

779. U svim našim misijama, mudre žene koje znaju kako da pripreme zdravu i ukusnu hranu treba zadužiti za vođenje domaćinstva. Trpeza treba da bude obilato snabdevena hranom najboljeg kvaliteta. Ako neko ima izopačeni apetit koji traži čaj, kafu, začine i nezdrava jela, prosvetite ga. Pokušajte da probudite savest. Iznesite im biblijska načela o higijeni.

**Neka propovednici propovedaju načela reforme***C.T.B.H. 117. (1890) C.H. 449.*

780. Sami sebe treba da vaspitamo ne samo da živimo u skladu sa zakonima zdravlja, nego i druge da učimo boljem putu. Mnogi, čak i oni koji ističu da veruju u naročite istine za današnje vreme, žalosne su neznalice u pogledu zdravlja i umerenosti. Potrebno je da uče, stih po stih, pravilo po pravilo. Ovaj predmet, stalno svež, mora da bude pred njima. Preko ovog predmeta ne sme se preći kao preko nečega nebitnog, jer gotovo svaka porodica treba da bude pokrenuta ovim pitanjem. Savest mora da bude podignuta do službe sprovođenja u delo načela prave reforme. Bog zahteva da Njegov narod bude umeren u svemu. Dok god ne bude sprovodio u delo pravu umerenost, on neće i ne može prihvatiti posvećujući uticaj istine.

Naši propovednici treba da budu obavešteni o ovom pitanju. Oni ne treba da ga potcene, niti da ih odvrate od njega oni koji ih nazivaju ekstremistima. Neka sami otkriju u čemu se sastoji prava zdravstvena reforma i neka propovedaju njena načela rečju i tihim, doslednim primerom. Na našim velikim skupovima treba davati uputstva o zdravlju i umerenosti. Trudite se da pokrenete um i savest. Unesite u službu sve darove koje imate i nastavite posao sa publikacijama iz ovog predmeta. »Vaspitati, vaspitati, vaspitati«, je vest koja je usađena u mene.

*(1900) 6T, 112.*

781. Što se više približavamo kraju vremena, moramo se sve više i više uzdizati u pitanju zdravstvene reforme i hrišćanske umerenosti, iznoseći je mnogo izričitiije i određenije. Stalno moramo da se trudimo da vaspitavamo narod, ne samo svojim rečima nego i svojim životom. Pouka i delo zajedno imaju upečatljiv uticaj.

**Poziv propovednicima, predsednicima oblasti i ostalim vođama**

(1900) 6T, 376-378.

782. Naši propovednici treba da budu obavešteni o zdravstvenoj reformi. Potrebno je da budu upoznati sa fiziologijom i higijenom; oni treba da razumeju zakone koji upravljaju telesnim životom i njihov odnos prema zdravlju duha i duše.

Hiljade i hiljade ljudi malo zna o divnom telu koje im je Bog dao ili o brizi koju mu treba ukazati, i zato pridaju veći značaj proučavanju predmeta manje važnosti. Propovednici i ovde treba da izvrše svoj posao. Kada u odnosu prema ovom predmetu zauzmu pravilan stav, mnogo će dobiti. U svom životu i svojim domovima treba da poslušaju zakone života, sprovodeći u delo prava načela i živeći ispravno. Tada će biti u stanju da pravilno govore o ovom predmetu, vodeći ljude sve više i više u ovom delu reforme. Živeći u svetlosti, oni mogu da objave vest izuzetne vrednosti onima kojima je potrebno upravo takvo svedočanstvo.

Kada propovednici spoje iznošenje zdravstvenih pitanja sa svojim celokupnim radom po crkvama, nastaju dragoceni blagoslovi i bogata iskustva. Narod mora da dobije svetlost o zdravstvenoj reformi. Ovaj posao je zanemaren i mnogi gotovo umiru zato što im je potrebna svetlost koju treba da imaju i koju moraju da imaju pre nego što podlegnu sebičnom popuštanju.

Predsednici naših oblasti treba da shvate da je krajnje vreme da daju pravi odgovor na ovo pitanje. Propovednici i učitelji, treba drugima da daju svetlost koju su primili. U svakoj grani potreban je njihov rad. Bog će im pomoći. On će osnažiti svoje sluge koji čvrsto stoje i koji se neće odvratiti od istine i pravde da bi udovoljili samome sebi.

Delo vaspitanja u medicinsko-misionarskoj grani je značajan korak napred u buđenju čoveka za njegove moralne odgovornosti. Da su propovednici uzeli u svoje ruke ovaj posao, u njegovim raznim oblicima i u skladu sa svetlošću koju je Bog dao, tada bi reforma u jelu, piću i oblačenju bila mnogo odlučnija. Međutim, neki su neposredno stali na put napretku zdravstvene reforme. Oni su zadržavali narod svojim ravnodušnim i osuđivačkim primedbama, ili ismejavanjem i šalama. Oni sami i veliki broj dragih patili su u samrtnim mukama, ali svi oni još uvek nisu stekli mudrost.

Samo teškom borbom učinjen je neki napredak. Narod nije bio voljan da se odrekne sebe, nije bio voljan da svoj um i volju preda Božjoj volji, i u svojim ličnim patnjama i u svom uticaju na druge, iskusio je sigurne posledice takvog ponašanja.

Crkva stvara istoriju. Svakoga dana ima borbe i napredovanja. Sa svih strana napadaju nas nevidljivi neprijatelji i mi ili pobeđujemo milošću, koju nam Bog daje, ili smo pobeđeni. Ja molim one koji su zauzeli neutralan stav prema zdravstvenoj reformi da se obrate. Ova svetlost je dragocena i Gospod mi je dao vest da podstaknem sve one koji nose odgovornost u bilo kojoj grani dela Gospodnjeg, da se založe da u srcu i životu prevagne istina. Samo na taj način svako može da se bori sa iskušenjima koja će sigurno susresti u svetlu.

**Nesprovođenje zdravstvene reforme onesposobljava za propovedničku službu**

Zašto neki između naše braće propovednika pokazuju tako malo zanimanja za zdravstvenu reformu? To je zato što se uputstva o umerenosti u svemu, suprote njihovom životu popuštanja samom sebi. U nekim mestima to je veliki kamen spoticanja na putu podsticanja ljudi na istraživanje, sprovođenje u delo i poučavanje zdravstvene reforme. Nijedan čovek ne sme biti izdvojen za učiteljsku službu u narodu, dok njegovo učenje ili primer protivureči Božjem

svedočanstvu o ishrani, koje je dao svojim slugama, jer će to stvoriti zbrku. Nepoštovanje zdravstvene reforme čini ga nepodobnim za službu Gospodnjeg vesnika.

Svetlost koju je Gospod dao o ovom pitanju u svojoj Reči, jasna je i ljudi će različito biti kušani da se vidi da li će paziti na nju. Svakoj crkvi, svakoj porodici potrebna je pouka o hrišćanskoj umerenosti. Svi treba da znaju kako da jedu i piju da bi očuvali zdravlje. Mi se nalazimo u toku završnih scena istorije ovog sveta i u redovima onih koji svetkuju Subotu treba da se odvija skladno delovanje. Oni koji ne učestvuju u velikom delu poučavanja naroda u ovom pitanju, ne idu putem kojim vodi veliki Lekar. »Ako ko hoće za mnom ići«, kaže Hristos, »neka se odreče sebe, i uzme krst svoj i ide za mnom.« (Matej 16,24)

### **Zdravstveno vaspitanje u domu**

(1905) M.H. 386.

783. Roditelji treba više da žive za svoju decu, a manje za društvo. Proučavajte predmete o zdravlju i sprovodite svoje znanje u život. Naučite svoju decu da rasuđuju o uzroku i posledici. Učite ih da ako žele zdravlje i sreću, moraju da slušaju prirodne zakone. Iako ne možete, kao što želite, da vidite tako brzo poboljšanje, nemojte se obeshrabriti, nego strpljivo i istrajno nastavite svoj posao.

Od kolenke učite svoju decu da sprovode u život samoodricanje i vladanje nad samim sobom. Učite ih da uživaju u lepotama prirode i da korisnim zanimanjima dosledno vežbaju sve snage tela i duha. Vaspitavajte ih tako da imaju zdrav telesni i duševni sastav, dobar moral, vedro raspoloženje i blagu narav. Utisnite u njihov nežan um istinu da Bog ne želi da živimo samo za sadašnje uživanje, nego za svoje konačno dobro. Učite ih da je popuštanje iskušenju slabost i zlo, a da je odupiranje plemenito i hrabro. Ove pouke biće kao seme posejano na dobroj zemlji i ono će doneti plod koji će obradovati vaše srce.

### **Božje delo sprečeno sebičnim popuštanjem**

(1900) 6T, 370.371.

784. Vest o zdravstvenoj reformi treba odneti svakoj crkvi. Ovaj posao treba sprovesti u svakoj školi. Ni direktoru ni profesorima ne treba poveriti vaspitanje mladih, sve dok ne steknu praktično znanje o ovom predmetu. Neki su uzeli slobodu da kritikuju, da postavljaju pitanja i pronalaze greške u načelima zdravstvene reforme, o čemu iskustvom malo znaju. Oni treba da stanu rame uz rame, srce uz srce, sa onima koji ispravno rade.

Predmet zdravstvene reforme iznesen je u crkvama, ali svetlost nije iskreno primljena. Sebično popuštanje koje ruši zdravlje ljudi i žena, suprotstavilo se uticaju vesti, koja treba da pripremi narod za veliki dan Gospodnji. Ako crkve očekuju silu, one moraju da žive prema istini koju im je Bog dao. Ako vernici naših crkava potcenjuju svetlost o ovom predmetu, požnjeće sigurne posledice kako u telesnoj tako i u duhovnoj izopačenosti. Uticaj starijih vernika zatrovaće one koji su skoro prišli veri. Gospod sada ne radi da dovede mnoge duše istini, zbog vernika crkve koji nikada nisu bili obraćeni i onih koji su nekada bili obraćeni, a sada ponovo pali u greh. Kakav će uticaj imati ovi neposvećeni vernici na novoobraćene? Zar neće učiniti bezuticajnom vest, koju je Bog dao i koju Njegov narod treba da nosi?

**Svaki vernik treba da objavi istinu***(1902) 7T, 62.*

785. Došli smo u vreme kada svaki vernik Crkve treba da se drži medicinsko-misionarskog dela. Svet je bolnica puna žrtava, obolelih od telesnih i duhovnih bolesti. Ljudi svuda ginu zbog nedostataka u poznavanju istine koja nam je poverena. Vernici Crkve treba da se probude i shvate svoju odgovornost u širenju ovih istina. Oni koji su prosvetljeni istinom, treba da budu nosioci svetlosti svetu. Sakrivati našu svetlost u ovo vreme, znači činiti strašnu grešku. Današnja vest Božjem narodu glasi: »Ustani, svetli se, jer dođe svetlost tvoja, i slava Gospodnja obasja te.« (Isaija 60,1)

Na svakom koraku vidimo one koji su imali mnogo svetlosti i znanja kako namerno izabiraju zlo umesto dobra. Ne čineći nikakav pokušaj da se reformišu, oni postaju sve gori i gori. Međutim, Božji narod ne treba da hoda u tami. On treba da hoda u svetlosti, jer je pristalica reforme - reformator.

**Osnivajte nova središta***(1904) 8T, 148.*

786. Izričita dužnost Božjeg naroda je da ide u zabačene predele. Neka svom snagom prione na rad da očisti novo zemljište, da osnuje nova središta uticaja kad god za to postoji neka mogućnost. Skupite radnike koji imaju prave misionarske revnosti i neka pođu, blizu i daleko, da šire svetlost i znanje. Neka odnesu životna načela zdravstvene reforme zajednicama koje u velikoj meri ne poznaju ova načela. Obrazujte razrede i dajte pouke o lečenju bolesti.

*(1909) 9T, 36.37.*

787. Za žene kao i za muškarce postoji široko polje rada. Pomoć sposobnih kuvarica, krojačica, bolničarki veoma je potrebna. Članovi siromašnih porodica treba da nauče da kuvaju, da šiju i popravljaju svoja odela, da neguju bolesne, da se pravilno brinu o kući. Čak i decu treba poučiti kako da učine mala dela ljubavi i milosrđa onima koji su manje srećni od njih.

**Vaspitači, idite napred***(1909) 9T, 112.113.*

788. Delo zdravstvene reforme je Gospodnje sredstvo za umanjenje patnji u našem svetu i očišćenje Njegove Crkve. Poučite ljude da mogu da rade kao Božji pomoćnici, tako što će sarađivati sa Učiteljem u obnovljenju telesnog i duhovnog zdravlja. Ovo delo nosi pečat Neba i otvoriće vrata drugim dragocenim istinama. Za sve koji razumno žele da se prihvate ovoga posla ima mesta.

Vest, za koju sam dobila uputstvo da je objavim, glasi da delu zdravstvene reforme treba dati mesto u prvom redu. Pokažite njenu vrednost tako jasno da se oseti ogromna potreba za njom. Uzdržavanje od svih štetnih jela i pića plod je prave vere. Onaj koji je potpuno obraćen napustiće svaku štetnu naviku i želju. Potpunim uzdržavanjem pobeđiće svoju želju za popuštanjem koje razara zdravlje.

Dobila sam nalog da kažem učiteljima zdravstvene reforme: »Idite napred! Svetu je potreban i najmanji uticaj koji možete da izvršite sa željom da potisnete plimu moralne nesreće. Neka oni koji



propovedaju Vest trećeg anđela verno stanu pod svoju zastavu.«

## **DEO II - KAKO IZNOSITI NAČELA ZDRAVSTVENE REFORME**

### **Imajte u vidu veliki cilj reforme**

(1905) M.H. 146.147.

789. Postoji velika potreba za poučavanjem o reformi ishrane. Rđave navike u jelu i upotreba nezdrave hrane u velikoj meri odgovorna je za neumerenost, greh i razuzdanost koji muče svet.

Prilikom iznošenja zdravstvenih načela imajte na umu veliki cilj reforme - cilj da obezbedite najbolji razvoj tela, uma i duše. Pokažite da su prirodni zakoni, zato što su to Božji zakoni, određeni za naše dobro i da poslušnost njima donosi sreću u ovom životu i pomaže pripremi za budući život.

Vodite ljude da proučavaju izraz Božje ljubavi i mudrosti u delima prirode. Vodite ih da proučavaju taj divan organizam, ljudsko telo, i zakone koji njime upravljaju. Oni koji zapažaju dokaze Božje ljubavi, koji razumeju nešto od Njegove mudrosti i blagotvornosti Njegovih zakona i ishod poslušnosti, svoje dužnosti i obaveze posmatraće sa sasvim druge tačke gledišta. Umesto da poštovanje zakona zdravlja posmatraju kao žrtvu ili samoodricanje, oni će ga smatrati kao neprocenjiv blagoslov.

Svaki evanđeoski radnik osećaće da je otkrivanje načela zdravog načina života, deo njemu određenog posla. Velika je potreba za ovim poslom i svet je otvoren za njega.

(1905) M.H. 130.

790. Božji zahtevi treba da se urežu u savest. Ljudi i žene moraju da se probude i shvate dužnost vladanja samim sobom, potrebu čistote i oslobođenja od svake iskvarene želje i navike. U njih je potrebno utisnuti činjenicu da su sve njihove umne i telesne snage Božji dar i da ih zato Njemu za službu, treba sačuvati u najboljem mogućem stanju.

### **Sledite Spasiteljeve metode**

(1905) M.H. 143.144.

791. Samo Hristova metoda doneće pravi uspeh u približavanju ljudima. Spasitelj se pridružio ljudima kao Onaj koji im želi dobro. On je pokazivao svoje saosećanje prema njima, služio u njihovim potrebama i pridobio njihovo poverenje. Tada ih je pozvao: »Hajdete za mnom.«

Potrebno je da se ličnim naporima približimo ljudima. Kada bi se manje vremena posvetilo propovedanju, a više vremena ličnoj službi, ostvaren bi bio veći uspeh. Siromašnima treba pomoći, treba se brinuti za bolesne, žalosne i nevoljne treba utešiti, one koji ne znaju treba poučiti, neiskusne treba posavetovati. Mi treba da plaćemo sa onima koji plaču i da se radujemo sa onima koji se raduju. Praćen silom vere, silom molitve, silom Božje ljubavi, ovaj posao neće biti i ne može biti bez ploda.

Uvek treba da imamo na umu da je cilj medicinsko-misionarskog rada da se ljudima i ženama, bolesnim od greha, ukaže na Čoveka sa Golgote koji uzima grehe sveta. Ugledanjem na Njega preobrazićemo se u Njegovo obličje. Mi treba da ohrabrimo bolesne i one koji pate da gledaju na Isusa i da žive. Neka radnici stalno uzdižu Hrista, velikog Lekara, pred onima kojima je bolest tela i duše donela obeshrabrenje. Ukažite im na Onoga koji može da izleči i telesne i duhovne bolesti. Govorite im o Onome koji je dirnut saosećanjem za njihove slabosti. Podstaknite ih da se predaju na

staranje Onome koji je dao svoj život da bi im omogućio večni život. Govorite im o Njegovoj ljubavi, pričajte im o Njegovoj spasonosnoj sili!

### **Pokažite takt i ljubaznost**

(1905) M.H. 156.157.

792. U svakom poslu mislite da ste povezani sa Hristom, da ste deo velikog plana spasenja. Hristova ljubav, kao isceljujuća i životvorna reka treba da teče kroz vaš život. Pošto želite da dovedete druge u krug Njegove ljubavi, neka čistota vašeg jezika, nesebičnost vaše službe, radost vašeg ponašanja dokaže silu Njegove milosti. Prikažite Ga tako čistim i pravednim ovom svetu, da Ga ljudi mogu posmatrati u Njegovoj lepoti.

Malo koristi ima od pokušaja da druge reformišemo napadajući ono što možda smatramo rđavim navikama. Takav napor često donosi više štete nego dobra. U svom razgovoru sa ženom Samarjankom, umesto da omalovaži Jakovljevi izvor, Hristos joj je pokazao nešto bolje. »Da ti znaš dar Božji«, rekao je, »i ko je taj koji ti govori: daj mi da pijem, ti bi iskala u njega i dao bi ti vodu živu.« (Jovan 4,10) On je skrenuo razgovor na blago koje je mogao da podari, nudeći ženi nešto bolje od onoga što je posedovala - živu vodu, evanđeosku radost i nadu.

Ovo je slikovito prikazivanje načina, koji i mi treba da usvojimo u svome radu. Mi moramo da ponudimo ljudima nešto bolje od onoga što oni poseduju - Hristov mir koji prevazilazi svaku mudrost. Mi moramo da im govorimo o Božjem svetom zakonu, koji je slika Njegovog karaktera, izraz onoga što On želi da postanemo...

Reformatori treba da budu najnesebičniji, najljubazniji i najuljudniji od svih ljudi na ovome svetu. U njihovom životu treba da se vidi prava dobrota iz nesebičnih dela. Radnik koji pokazuje nedostatak ljubaznosti, koji pokazuje nestrpljenje prema neznanju ili kolebanju drugih, koji govori brzopletu ili radi nepromišljeno, može da zatvori vrata srca tako da nikada više ne može da dopre do njih.

### **Reforma ishrane treba da bude postepena**

(1902) 7T, 132-136.

793. Od početka dela zdravstvene reforme, našli smo za potrebno da vaspitavamo, vaspitavamo, vaspitavamo. Bog želi da nastavimo ovo delo vaspitavanja naroda...

U upućivanju u zdravstvenu reformu, kao i u svakom drugom evanđeoskom radu, sa ljudima treba da se upoznamo tamo gde se nalaze. Dok god ne možemo da ih naučimo kako da pripreme ukusna, hranljiva, a ipak jevtina jela u skladu sa zdravstvenom reformom, nemamo prava da im iznosimo najnaprednije predloge o zdravoj ishrani.

Neka reforma u ishrani bude postepena. Neka se narod pouči kako da pripremi hranu ne upotrebljavajući mleko ili maslac. Recite im da će uskoro doći vreme, kada više neće biti sigurna upotreba jaja, mleka, pavlake ili maslaca, zato što se bolesti među životinjama povećavaju u srazmeri sa povećanjem zla među ljudima. Blizu je vreme kada će, usled greha palog ljudskog roda, ceo životinjski svet uzdisati od bolesti koje muče našu Zemlju.

Bog će svom narodu dati sposobnosti i umešnosti da pripremi zdravu hranu bez ovih namirnica. Neka naš narod napusti sve nezdrave recepte. Neka nauči kako da živi zdravim načinom života, učeći druge onome što je sam naučio. Neka ovo znanje prenosi kao što prenosi biblijska

uputstva. **Neka nauči ljude da sačuvaju zdravlje i povećaju snagu izbegavanjem mnogog kuvanja koje je napunilo svet hroničnim bolesnicima. Rečju i primerom objasnite da je hrana, koju je Bog dao Adamu u njegovom bezgrešnom stanju, najbolja za upotrebu ako čovek želi da povрати to bezgrešno stanje.**

Oni koji daju pouke o načelima zdravstvene reforme treba da budu mudri u shvatanju bolesti i njihovih uzroka, znajući da svako čovekovo delovanje treba da bude u savršenom skladu sa zakonima života. Svetlost koju je Bog dao o zdravstvenoj reformi za naše je spasenje i spasenje sveta. Ljudi i žene treba da budu detaljno obavješteni o sastavu čovečijeg tela, koje je Tvorac pripremio kao svoje prebivalište i nad kojim želi da budemo verni pristavi. »Jer ste vi crkve Boga živoga, kao što reče Bog: useliću se u njih, i živeću u njima, i biću im Bog, i oni će biti moj narod.« (2. Korinćanima 6,16)

Uzdignite načela zdravstvene reforme i neka Gospod vodi poštene u srcu. Iznosite načela umerenosti u njihovom najprivlačnijem obliku. Širite knjige u kojima se nalaze uputstva o zdravom načinu života.

**Uticaj naših zdravstvenih publikacija** - Ljudima je potrebna svetlost koja blista sa stranica naših zdravstvenih knjiga i časopisa. Bog želi da upotrebi ove knjige i časopise kao sredstva preko čije svetlosti će privući pažnju ljudi i pokrenuti ih da paze na opomenu iz Vesti trećeg anđela. Naši zdravstveni časopisi su oruđa u polju koja treba da izvrše naročiti posao u širenju svetlosti, koju stanovnici sveta moraju da dobiju u ovaj dan pripreme za Gospoda. Oni vrše izvanredan uticaj u interesu zdravlja, umerenosti i reforme moralne čistote u društvu, donoseći veliko dobro narodu iznošenjem ovih predmeta na prikladan način i u njihovoj pravoj svetlosti.

### Traktati o zdravstvenoj reformi

*R.H. Nov. 4. 1875.*

794. Treba učiniti mnogo ozbiljnije napore i prosvetliti ljude uzvišenim predmetom zdravstvene reforme. Traktate, od četiri, osam, dvanaest, šesnaest ili više stranica, koji sadrže odabrane, dobro napisane članke u vezi sa ovim krupnim pitanjem, treba rasturati kao lišće u jesen.

(Bolesnici u sanatorijumima treba da budu poučavani predavanjima - 426)

(Pravilno snabdevenim stolom bolesnici u sanatorijumima treba da nauče pravilnu ishranu - 442,443)

(Bolesnici u sanatorijumima treba da se nauče umerenosti - 474)

### Mudro postupanje sa pitanjem mesne hrane

*Letter 102, 1896.*

795. U ovoj zemlji (Australija) postoji organizovano vegetarijansko društvo, ali broj njegovog članstva je prilično mali. Ljudi iz svih društvenih slojeva, upotrebljavaju, mnogo mesa. To je najjeftinija namirnica; čak i tamo gde vlada veliko siromaštvo na stolovima se obično nalazi meso. Zbog toga je još potrebnije da sa pitanjem jedenja mesa mudro postupamo. U odnosu prema ovom predmetu ne treba brzo raditi. Mi treba da razmotrimo položaj naroda i silu navika koje su stvarane tokom celog života. Treba da budemo pažljivi i da svoja shvatanja ne naturamo drugima, tako kao da je ovo pitanje probe, a oni koji jedu mnogo mesa kao da su najveći grešnici.

Svi treba da dobiju svetlost o ovom pitanju, ali ona treba da bude pažljivo iznesena. Navike za

koje se celog života mislilo da su ispravne ne mogu se promeniti brzim i grubim merama. Mi treba da vaspitavamo narod na sastancima pod šatorima i na drugim velikim skupovima. U toku objavljivanja načela zdravstvene reforme, pazite da učenje ne bude unazađeno primerom. Neka se nikakvo meso ne nade u našim restoranima ili šatorima za ručavanje, a njegovo mesto neka se popuni voćem, žitaricama i povrćem. Mi moramo da sprovodimo u život ono što učimo. Kada sednemo za sto na kome ima mesa, ne treba da učinimo prepad na one koji ga upotrebljavaju, ali zato sami ne treba da ga se dohvatamo, a kada nas upitaju za razlog takvog postupanja, treba ljubazno da objasnimo zašto ga ne upotrebljavamo.

### Vreme kada treba ćutati

*Letter 76, 1895.*

796. Nikada nisam smatrala da je moja dužnost da kažem da niko ni pod kakvim uslovima ne sme da okusi meso. Reći to narodu koji je vaspitan da u tako velikoj meri živi na mesnoj hrani, značilo bi ići u krajnost. Nikada nisam smatrala da je moja dužnost da postavljam sveobuhvatne tvrdnje. Sve što sam rekla, rekla sam u smislu dužnosti, ali sam se ogradila u svojim tvrdnjama, zato što nikome nisam želela da dam prilike da bude savest drugome...

U ovoj zemlji stekla sam iskustvo, koje je slično iskustvu koje sam stekla u novim poljima Amerike. Videla sam porodice kojima prilike ne bi dopustile da svoj sto snabdeju zdravom hranom. Neverni susedi su im slali meso tek zaklanih životinja. Oni su od mesa načinili supu i nahranili svoju veliku porodicu obrocima hleba i supe. Nije moja dužnost, niti smatram da je to dužnost bilo koga drugog, da im drži predavanja o zlu koje nastaje jedenjem mesa. Osećam iskreno saučešće prema porodicama koje su skoro prišle istini i koje su tako pritisnute siromaštvom da ne znaju odakle će stvoriti sledeći obrok. Moja dužnost nije da im propovedam o zdravoj hrani. Postoji vreme kada treba govoriti i vreme kada treba ćutati. Prilika koja nam se pruža u okolnostima ove vrste je prilika, kada treba izgovoriti reči koje će ohrabriti i blagosloviti, pre nego osuditi i ukoriti. Oni koji su celog svog života živeli na mesnoj hrani ne vide nikakvo zlo u nastavljanju ovakvog života i sa njima treba obazrivo postupati.

*(1909) 9T, 163.*

797. Dok radimo protiv preteranog jedenja i neumerenosti, moramo da upoznamo uslove pod kojima živi ljudska porodica. Bog se pobrinuo za one koji žive u raznim zemljama sveta. Oni koji žele da budu Božji saradnici, moraju brižljivo da razmišljaju pre nego što odrede koju hranu treba jesti, a koju ne treba. Mi treba da stupimo u vezu sa svim ljudima. Ako se zdravstvena reforma u svom najstrožem obliku propoveda onima čije okolnosti sprečavaju njeno usvajanje, tada će biti više štete nego dobra.

Dobila sam uputstvo da kažem kada propovedam Jevanđelje siromašnima, da jedu hranu koja je najhranljivija. Ja ne mogu da im kažem: »Vi ne smete da jedete jaja, ili mleko ili pavlaku. Ne smete da upotrebljavate maslac u pripremanju hrane.« Jevanđelje mora da se propoveda siromašnima, ali još nije došlo vreme da se propiše najstroža ishrana.

**Pogrešna metoda rada***(1890) C.T.B.H. 119.120.*

798. Nemojte da se držite usamljenih shvatanja i da od njih stvorite probu, kritikujući druge čiji se način života možda ne slaže sa vašim mišljenjem; nego proučavajte opširno i duboko ovaj predmet i pokušajte da potpuno uskladite svoje shvatanje i način života sa načelima prave hrišćanske umerenosti.

Ima mnogo onih koji pokušavaju da poprave život drugih napadanjem onoga što sami smatraju rđavim navikama. Oni idu onima za koje smatraju da greše, i ukazuju na njihove nedostatke, ali ne pokušavaju da uprave njihove misli pravim načelima. Ovakav način često je vrlo nedelotvoran da bi mogao da donese željeni ishod. Kada pokušavamo da ispravimo druge, često budimo njihovu borbenost i činimo mnogo više štete nego dobra. Ta opasnost preti i onome koji opominje. Onaj koji preuzima na sebe obavezu da ispravi druge, ima izgleda da stvori naviku pronalaženja grešaka i uskoro će se sve njegovo zanimanje svesti na traženje grešaka i nalaženje mana. Nemojte posmatrati druge, da biste čeprkali po njihovim greškama ili da biste iznosili njihove mane. Silom svoga primera naučite ih boljim navikama.

Imajte uvek na umu da je veliki cilj zdravstvene reforme obezbeđivanje najvišeg razvoja uma, duše i tela. Svi prirodni zakoni - koji su Božji zakoni - određeni su za naše dobro. Poslušnost njima doneće nam sreću u ovom životu i pomoći nam u pripremanju za život koji će doći.

Postoji nešto bolje za razgovor nego što su mane i slabosti drugih. Govorite o Bogu i Njegovim divnim delima. Proučavajte izraze Njegove ljubavi i mudrosti u svim delima prirode.

**Učite primerom***(1900) 6T, 336.*

799. U svome druženju sa nevernima nemojte dozvoliti da vas odvuku od pravih načela. Ako sednete za njihov sto, jedite umereno i samo onu hranu koja neće stvoriti pometnju uma. Čuvajte se neumerenosti. Nemojte slabiti svoje umne ili telesne snage, jer ćete postati nesposobni da duhovno rasuđujete. Čuvajte svoj um u takvom stanju da Bog u njega može da utisne dragocene istine iz svoje Reči... Nemojte posmatrati druge da biste ukazali na njihove greške i mane. Učite primerom. Neka vaše samoodricanje i vaša pobeda nad apetitom bude slikoviti prikaz poslušnosti pravim načelima. Neka vaš život svedoči o posvećujućem i oplemenjujućem uticaju istine.

**Prikažite umerenost u najprivlačnijem obliku***Letter 135, 1902.*

800. Gospod želi da svaki propovednik, svaki lekar, svaki vernik Crkve bude obazriv i ne prinudi one koji ne poznaju našu veru, da učine nagle promene u ishrani i tako ih dovede do preranog iskušenja. Uzdignite načela zdravstvene reforme i neka Gospod vodi poštene u srcu. Oni će čuti i verovati. Gospod od svojih vesnika ne zahteva da iznose divne istine zdravstvene reforme na takav način da stvore predrasude u dušama drugih. Neka niko ne postavi kamen spoticanja ispred onih koji idu mračnim putevima neznanja. Čak i kada se hvali nešto što je dobro, dobro je da ne budemo previše oduševljeni da ne bismo odvratili od puta one koji dođu da slušaju. Iznesite načela umerenosti u njihovom najprivlačnijem obliku.

Mi ne smemo nepažljivo da napredujemo. Radnici koji ulaze u nova područja da podignu crkve, ne smeju da stvore teškoće pokušavajući da od ishrane stvore istaknuto pitanje. Oni moraju da budu pažljivi i da ne povlače preuske granice. Na taj način postaviće prepreke na put drugima. Nemojte terati ljude. Vodite ih. Propovedajte reč kao što jeste u Hristu Isusu ... Radnici treba da ulože odlučan, istrajan napor, misleći na to da se odjednom sve ne može naučiti. Oni treba da donesu čvrstu odluku da strpljivo uče narod.

801. Zar ne mislite da je svako od nas lično odgovoran? Od ishrane nećemo načiniti pitanje probe, već ćemo se truditi da vaspitamo um i uzdignemo moralnu moć da zdravstvena reforma bude mudro prihvaćena, kao što Pavle govori u Rimljanima 13,8-14; 1. Korinćanima 9,24-27; 1. Timotiju 3,8-12.

### Sretnimo ljude tamo gde se nalaze

*Letter 363, 1907.*

802. Jednom prilikom Sara (Makenterfer) bila je pozvana u jednu porodicu u Dora Kriku čiji je svaki član bio bolestan. Otac je bio iz jedne veoma ugledne porodice, međutim, počeo je da pije, a njegova žena i deca našli su se u velikoj oskudici. Za vreme bolesti u kući nije bilo ničeg što bi bilo pogodno za jelo. Odbili su da jedu sve što smo im doneli. Oni su bili naviknuti na meso. Smatrali smo da se nešto mora učiniti. Rekla sam Sari: »Uzmi piliće i pripremi im čorbu.« Tako ih je Sara negovala u njihovoj bolesti i hranila ovom čorbom. Uskoro su ozdravili.

To je način na koji smo radili. Nismo rekli narodu: »Ne smete jesti meso.« Iako mi sami nismo upotrebljavali meso, onda kada smo uvideli da je to odlučujuće za tu porodicu u njihovoj bolesti, dali smo im ono što smo smatrali da im je potrebno. Ima prilika kada moramo da se sretnemo sa ljudima tamo gde se nalaze.

Otac ove porodice bio je inteligentan čovek. Kad se porodica oporavila, otvorili smo im Sveto pismo i ovaj čovek se obratio i prihvatio istinu. On je odbacio svoju lulu, odrekao se pića i od tog vremena, dok god je živeo, nije pušio niti pio. Čim je to bilo moguće, uzeli smo ga na svoje imanje i poverili mu obrađivanje zemlje. Kad smo otišli da prisustvujemo sastancima u Njukastlu, ovaj čovek je umro. Neki naši radnici su ga brižljivo negovali i lečili, ali telo, dugo zloupotrebljavano, nije moglo da odgovori ovim naporima. Međutim, umro je kao hrišćanin i kao onaj koji je držao Zapovesti.

### Susretanje sa krajnostima - istorijska izjava

(Za sličnu izjavu brata Vajta vidi Dodatak II)

*(1870) 3T, 18-21.*

803. Kada smo se u jesen 1870. vratili iz Kanzasa, brat B. je ležao u kući bolestan od groznice... Njegov slučaj bio je kritičan...

Za nas nije bilo nimalo predaha, i pored toga što nam je bio potreban. »Pregled«, »Reformator« i »Instruktor« morali su da izađu. (Njihovi urednici su u to vreme svi bili bolesni)... Moj suprug je počeo da radi, a ja sam mu pomagala u onome što sam mogla...

»Reformator« je bio u opasnosti, da se ugasi. Brat B. je preporučivao ekstremni stav doktora Trola. Ovo je uticalo na doktora da u »Reformatoru« istupi odlučnije, nego inače, za napuštanje mleka, šećera i soli. Stanovište potpunog napuštanja upotrebe ovih namirnica može suštinski da

bude ispravno, ali još nije došlo vreme da se zauzme odlučan stav prema ovim tačkama. Oni koji stvarno zauzimaju ovakav stav i zastupaju potpuno odbacivanje mleka, maslaca i šećera iz upotrebe, treba da od toga oslobode svoje stolove. Brat B. čak iako je sa doktorom Trolom zauzeo ovaj stav u »Reformatoru« o štetnom dejstvu soli, mleka i šećera, nije sproveo u život ono što je učio. Na njegovom stolu ove namirnice svakodnevno su upotrebljavane.

Mnogi od naših ljudi izgubili su svoje zanimanje za »Reformator«, i iz dana u dan pristizala su pisma sa obeshrabrujućim zahtevom: »Molim vas prestanite da nam šalžete »Reformator...« Mi nismo mogli nigde na zapadu da probudimo interesovanje novih pretplatnika za »Zdravstveni reformator«. Videli smo da su pisci u »Reformatoru« otišli daleko od naroda, ostavljajući ga za sobom. Ako zauzmemo gledište koje savesni hrišćani, stvarne pristalice reforme, ne mogu da prihvate, kako možemo da očekujemo da činimo dobro društvu do koga možemo da dopremo samo sa zdravstvenog stanovišta.

### **Strpljivost, obazrivost i istrajnost potrebni pokretu reforme**

Mi ne smemo da idemo brže nego što možemo da povedemo sa sobom one, čiji su savest i um ubeđeni u istine koje zastupamo. Moramo da se sretne sa ljudima tamo gde se nalaze. Neki od nas proveli su mnogo godina, dok nisu stigli do sadašnjeg stava u odnosu na zdravstvenu reformu. Ostvarivanje zdravstvene reforme u ishrani spor je posao. Mi treba da se susretnemo sa moćnim apetitom, jer se svet odao prekomernom uživanju u jelu. Ako bismo ljudima dopustili onoliko vremena, koliko je nama bilo potrebno, dok smo došli do sadašnjeg naprednog stanja u reformi, tada bismo bili veoma strpljivi sa njima i dopustili bismo im da napreduju korak po korak, kao što smo i mi to činili, dok se njihove stope ne učvrste na platformi zdravstvene reforme. Međutim, moramo biti veoma obazrivi da prebrzo ne napredujemo da ne bismo bili primorani da se vraćamo istim stopama. U reformi bi bilo bolje da napravimo kraći korak do cilja, nego da ga za jedan korak pređemo. Ako greška uopšte postoji, neka to bude na strani koja nas približava narodu.

Iznad svega, svojim perom ne treba da zastupamo stavove koje u svojim porodicama i na svojim stolovima nismo praktično ispitali. To je pritvornost, to je jedna vrsta licemerja. U Mičegenu možemo bolje da prođemo bez soli, šećera i mleka, nego što to mogu oni koji su nastanjeni na dalekom zapadu ili dalekom istoku gde se oseća oskudica u voću... Mi znamo da slobodna upotreba ovoga veoma šteti zdravlju, i u mnogim slučajevima smatramo da bi ljudi imali mnogo bolje zdravlje, da ovo uopšte nisu upotrebljavali.

Međutim, naša sadašnja dužnost ne odnosi se na ove pojave. Narod je toliko zaostao da i mi vidimo da nam jedino mogu dopustiti da povučemo crtu preko njihovog štetnog popuštanja i upotrebe nadražujućih sredstava - narkotika. Izričito svedočimo protiv duvana, žestokih pića, burmuta, čaja, kafe, mesne hrane, maslaca, začina, bogatih kolača, pita sa mesom, velikih količina soli, kao i svih nadražujućih tvari koje se upotrebljavaju kao namirnice.

Ako dođemo osobama koje nisu prosvetljene u odnosu na zdravstvenu reformu i odmah im iznesemo svoje najstrože stanovište, postoji opasnost da se obeshrabre, kad vide čega se sve treba odreći, tako da neće učiniti nikakav napor da sprovedu reformu. Mi moramo da vodimo ljude strpljivo i postepeno, sećajući se jame iz koje smo izvađeni.

### **DEO III - ŠKOLE KUVANJA**

#### **Delo od najvećeg značaja**

(1902) 7T, 55.

804. U velikim gradovima u kojima se obavlja lekarsko-misionarski posao, treba održavati škole kuvanja; i svuda gde snažno napreduje vaspitno-misionarsko delo, treba osnovati neku vrstu zdravstvenog restorana, koji će dati stvarnu sliku pravilnog odabiranja i zdravog pripremanja hrane.

(1909) 9T, 112.

805. Treba održavati škole kuvanja. Narod treba poučiti kako da sprema zdravu hranu. Njima treba ukazati na potrebu napuštanja nezdrave hrane. Međutim, nikada ne treba da zastupamo oskudnu ishranu. Moguće je pripremiti zdravu hranu velike vrednosti, bez upotrebe čaja, kafe i mesa. Delo poučavanja ljudi kako da pripreme hranu koja je istovremeno i zdrava i ukusna ima veliku važnost.

(1902) 7T, 126.

806. Neki, pošto su prihvatili vegetarijansku ishranu, vraćaju se upotrebi mesne hrane. To je zaista besmisleno, nepromišljeno i otkriva nedostatak znanja kako obezbediti pravilnu ishranu koja će zameniti meso.

Škole kuvanja, koje će voditi mudri nastavnici, treba održavati u Americi i drugim zemljama. Sve što možemo da učinimo treba da učinimo da pokažemo ljudima vrednost reforme u ishrani.

(1905) M.H. 320.321.

807. Reforma ishrane treba da bude postepena. Pošto se oboljenja životinja umnožavaju, upotreba mleka i jaja postaće sve nesigurnija. U skladu sa ovim saznanjem treba uložiti napore i umesto njih obezbediti druge zdrave i jevtine namirnice. Ljude svuda treba poučiti kako da kuvaju bez mleka i jaja, koliko je god to moguće, da njihova hrana, ipak, bude zdrava i ukusna.

(1890) C.T.B.H. 119.

808. Oni koji mogu da iskoriste prednosti pravilno vođenih škola za kuvanje, smatraće to velikom koristi, kako za svoje svakodnevne potrebe, tako i za poučavanje drugih.

#### **U svakoj crkvi, verskoj školi i misionarskom polju**

(1905) M.H. 149.

809. Svaka crkva treba da bude škola za obuku hrišćanskih radnika. Njene vernike treba poučavati kako da drže biblijske časove, kako da vode i poučavaju u razredima subotne škole, kako da najbolje pomognu siromašnima i da se brinu za bolesne, kako da rade za neobraćene. Tu treba da postoje zdravstvene škole, škole kuvanja i predavanja iz raznih oblasti hrišćanskog rada i ukazivanja pomoći. Ne treba održavati samo predavanja, već pod nadzorom iskusnih učitelja treba sprovesti praktičan rad.

MS 79, 1900.

810. Svaki zdravstveni restoran treba da bude škola za radnike koji su u vezi sa njim. U



gradovima ova grana dela može da se odvija na mnogo širem području nego u manjim mestima. Međutim, u svakom mestu u kome postoji crkva i verska škola treba davati pouke o pripremanju jednostavne, zdrave hrane, koje će koristiti oni koji žele da žive u skladu sa načelima zdravstvene reforme. U svim našim misionarskim poljima može da se obavi sličan posao.

Posao kombinovanja voća, semena, žitarica i korenja za dobijanje zdrave hrane je Gospodnje delo. U svakom mestu u kome je osnovana crkva, neka vernici u poniznosti hode pred Gospodom. Neka teže da prosvete narod načelima zdravstvene reforme.

### Njihovo pravo mesto

(1900) 6T, 44.45.

811. Koliko god je to moguće naši sastanci pod šatorom treba da budu potpuno posvećeni duhovnom dobru... O poslovnim pitanjima treba da vode računa oni koji su naročito određeni za ovaj posao. Koliko god je to moguće ta pitanja treba izneti narodu nekom drugom prilikom, a ne na sastancima pod šatorom. Uputstva o pozivanju drugih, o radu subotne škole i o detaljima kolportaže i misionarskog rada treba davati u matičnim crkvama ili na sastancima koji su naročito za to pripremljeni. Isto načelo važi i za škole kuvanja. Iako je ovo sasvim u redu i na mestu, ipak ne treba oduzimati vreme na našim sastancima pod šatorima.

### Sredstvo reforme

(1902) 7T, 113.114.

812. Škole kuvanja treba da osnovati u mnogim mestima. Ovaj posao može da počne skromno, ali kada mudre kuvarice učine sve što mogu da prosvete druge, Gospod će im dati veštine i razumevanja. Reč Gospodnja glasi: »Nemoj im zabraniti; jer ću im se ja lično otkriti kao njihov Učitelj.« On će raditi sa onima koji će sprovesti Njegove planove, učeći ljude kako da pripremanjem zdrave, jevtine hrane, reformišu svoju ishranu. Na taj način siromašni će se ohrabriti da prihvate načela zdravstvene reforme; to će im pomoći da postanu marljivi i da se oslone na sopstvene snage.

Prikazano mi je da Bog poučava sposobne ljude i žene kako da na prihvatljiv način pripremaju zdravu, ukusnu hranu. Mnogi od ovih bili su mladi, a bilo je i onih u zreloj dobi. Dobila sam uputstvo da ohrabrim vođenje škola za kuvanje u svim mestima u kojima je obavljan medicinsko-misionarski rad. Ljudima moramo pružiti sve dokaze koji će ih voditi reformi. Neka na njih padne što više svetlosti. Poučite ih tako da koliko god mogu, poboljšaju način pripremanja hrane i podstaknite ih da ono što nauče prenose na druge.

Zar nećemo učiniti sve što leži u našoj moći da unapredimo delo u svim našim velikim gradovima? Hiljadama i hiljadama onih koji žive oko nas potrebna je naša pomoć u različitim oblicima. Neka se vesnici Jevanđelja sete da je Gospod Isus Hristos rekao svojim učenicima: »Vi ste videlo svetlu. Ne može se grad sakriti kad na gori stoji. Vi ste so zemlji; ako so obljutavi, čim će se osoliti?« (Matej 5,14.13)

### Poučavanje od kuće do kuće

*R.H. June 6. 1912.*

813. Zato što je tiranin - predrasuda - zatvorio prilaze duši, mnogi i ne poznaju načela zdravog načina života. Poučavanjem ljudi kako da pripremaju zdravu hranu obavljena je dobra služba. Ova vrsta posla je isto tako važna kao i svaka druga koja može da se preduzme. Treba osnovati više škola za kuvanje, a neki treba da rade od kuće do kuće, upućujući u veštinu pripremanja zdrave hrane. Mnogi, mnogi će se spasiti telesne, umne i moralne izopačenosti zahvaljujući uticaju zdravstvene reforme. Ova načela preporučiće sama sebe onima koji traže svetlost, a takvi će napredovati i potpuno primiti istinu za ovo vreme.

Bog želi da Njegov narod primi da bi davao. Kao nepristrasni, nesebični svedok, on treba da da drugima ono što je Gospod njemu dao. Kad otpočnete ovakav rad i kada bilo kakvim sredstvima, koja vam stoje na raspolaganju, želite da doprete do srca, radite sigurno, takvim načinom koji će otkloniti predrasude umesto da ih stvara. Proučavajte stalno Hristov život i radite kao što je On radio, idući za Njegovim primerom.

### Pouke iz zdravstvene reforme na naročitim društvenim sastancima

*Letter 166, 1903.*

814. Kada je svetlost zdravstvene reforme prvi put doprla do nas, imali smo običaj da za vreme praznika poneseimo štednjake izvan grada, tamo gde su se ljudi okupljali, i da baš tamo pečemo beskvasni hleb, zemičke i kifle. Smatram da je ishod naših napora bio dobar, iako nismo imali tako zdrava jela koja danas imamo. U to vreme upravo smo počeli da učimo kako da živimo izostavljajući mesnu hranu.

Ponekad smo priređivali društvene sastanke i veoma brinuli o tome da sve što je pripremljeno za sto bude ukusno i lepo služeno. Za vreme sezone voća, dobijali smo sveže borovnice, maline sa žbuna i sveže jagode. Mi smo od jelovnika načinili očiglednu pouku koja je ukazivala prisutnima da je to naša ishrana, koja je, iako u skladu sa načelima zdravstvene reforme, bila daleko od toga da bude oskudna.

Pokatkad je na ovim društvenim sastancima održano neko kratko predavanje o umerenosti, pa je na taj način narod bio upoznat sa našim načelima života. Koliko je nama poznato, svi su bili zadovoljni i svi su bili prosvetljeni. Uvek smo imali nešto da kažemo o potrebi obezbeđivanja zdrave hrane i o njenoj jednostavnoj pripremi, ali ipak tako ukusne i tako privlačne, da su oni koji su je jeli bili zadovoljni.

Svet je pun iskušenja koja vode popuštanju apetitu i reči opomene, ozbiljne i određene, načinile su divne promene u porodicama i među pojedincima.

### Prednosti i opasnosti od naših restorana

*MS 27, 1906.*

815. Data je svetlost da će i u gradovima biti prilika za posao sličan onome koji je izvršen na sajmištu u Batl Kriku. U skladu sa ovom svetlošću, osnovani su zdravstveni restorani. Međutim, postoji velika opasnost da naši radnici u restoranu budu tako zaokupljeni trgovačkim duhom da će propustiti da narodu daju svetlost koja mu je potrebna. Naši restorani dovode nas u dodir sa

mnogim ljudima, ali ako dopustimo da naš duh bude tako obuzet mišlju o finansijskoj dobiti, nećemo ispuniti Božju nameru. On bi želeo da iskoristimo svaku priliku da iznosimo istinu, koja ljude i žene treba da spase od večne smrti.

Pokušala sam da utvrdim koliko se duša obratilo istini radom našeg restorana ovde u \_\_\_\_\_. Neki su možda spaseni, ali moglo je biti mnogo više obraćenih Bogu da su učinjeni svi naponi da se posao odvija prema Božjem nalogu i da je dozvoljeno da svetlost zasija na putu drugih.

Poručila bih radnicima koji su u vezi sa restoranima: »Nemojte nastaviti da radite onako kako ste dosada radili. Nastojte da učinite restoran sredstvom prenošenja svetlosti sadašnje istine drugima. Naši restorani osnovani su samo sa ovom svrhom...«

Radnici u restoranu u \_\_\_\_\_ i vernici crkve u \_\_\_\_\_ treba da se potpuno obrate. Svakome od njih dat je talenat razuma. Da li ste dobili silu da pobedite s Bogom? »A koji ga primiše dade im se vlast da budu sinovi Božji, koji veruju u ime njegovo.« (Jovan 1,12)

### **Od vaspitača se zahteva razumevanje i razboritost**

(1909) 9T, 161.

816. Treba uložiti veće napore da bi ljudi bili poučeni načelima zdravstvene reforme. Potrebno je osnovati škole kuvanja, i od kuće do kuće upućivati u veštinu pripremanja zdrave hrane. Stari i mladi treba da uče kako da jednostavnije kuvaju. Gde god se iznosi istina, narod treba poučavati kako da jednostavno, ali ukusno priprema hranu. Ljudima treba pokazati da se hrana velike vrednosti može obezbediti i bez upotrebe mesa...

Mnogo razumevanja i razboritosti potrebno je za pripremanje hrane velike vrednosti, umesto one hrane koja je ranije činila ishranu onih koji su postali pristalice zdravstvene reforme. Potrebna je vera u Boga, ozbiljnost cilja i želja da se pomogne drugima. Ishrana lišena pravih hranljivih sastojaka nanosi sramotu delu zdravstvene reforme. Mi smo smrtnici i moramo da se snabdemo hranom, koja će omogućiti pravilnu ishranu tela.

### **Časovi kuvanja u svim našim školama**

(1913) C.T. 312.313.

817. U svim našim školama treba da deluju takve osobe, koje su pogodne za nastavu kuvanja. Časove iz ovog predmeta treba održavati. Oni koji se pripremaju za službu, trpe veliki gubitak ako ne steknu znanje o tome kako se priprema i zdrava i ukusna hrana.

Znanje kuvanja nije beznačajno. Vešto pripremanje hrane jedna je od najvažnijih veština. Nju treba smatrati jednom od najdragocenijih među svim veštinama, zato što je tako usko povezana sa životom. I telesna i umna snaga u velikoj meri zavise od hrane koju jedemo; zato onaj koji priprema hranu zauzima značajan i uzvišen položaj.

I mladiće i devojke treba poučiti kako da ekonomično kuvaju, da bi mogli živeti bez svega što je u vezi sa mesom. Ne podstičite pripremanje jela, koja su i u najmanjoj meri sastavljena od mesa, jer to više ukazuje na egipatsku tamu i neznanje, nego na čistotu zdravstvene reforme.

Žene naročito treba da nauče kako da kuvaju. Koja je grana vaspitanja devojke tako značajna kao ova? Bez obzira na njene životne okolnosti, ovo je znanje koje može da upotrebi u svakodnevnom životu. To je grana vaspitanja koja ima najneposredniji uticaj na zdravlje i sreću. U

vekni dobrog hleba ima primenjene vere.

(1900) 6T, 182.

818. Mnogi mladi ljudi doći će u školu sa željom da se uključe u privredne struke. Privredno poučavanje treba da obuhvati knjigovodstvo, drvodeljstvo i sve što je obuhvaćeno poljoprivredom. Takođe, treba izvršiti pripreme za učenje kovačkog, molerskog, obučarskog i pekarskog zanata. Treba učiti kuvanje, krpljenje, pranje i peglanje, kucanje na mašini i štampanje. Sve raspoložive snage treba iskoristiti u poslu poučavanja, da bi đaci izašli dobro pripremljeni za dužnosti svakidašnjeg života.

MS 95, 1901.

819. Škole kuvanja treba da budu povezane sa našim sanatorijumima i školama, u kojima će se učiti pravilno pripremanje hrane. U svim našim školama treba da postoje takve osobe koje će poučavati đake, kako mladiće, tako i devojke, veštini kuvanja. Žene naročito treba da nauče veštinu kuvanja.

7T, 113.

820. Đaci u našim školama treba da uče da kuvaju. Neka se u ovu granu vaspitanja unese istančano razumevanje i veština. Prevarom nepravde sotona radi na tome da skrene noge omladine na put iskušenja, koji vodi u propast. Mi moramo da ih osnažimo i da im pomognemo, da se odupru iskušenjima, koja su usmerena na popuštanje apetitu i koja se susreću na svakom koraku. Uputiti ih u nauku zdravog načina života, znači vršiti misionarski posao za Učitelja.

(1903) Ed. 218.

821. Obučavanje za zanatski rad zaslužuje mnogo više pažnje nego što mu se posvećuje. Trebalo bi osnovati škole koje će uz najvišu mentalnu i moralnu kulturu, pružati najbolje mogućnosti za fizički razvitak i učenje zanata. Trebalo bi održavati nastavu iz poljoprivrede, proizvodnog rada - obuhvatajući što više najkorisnih zanata - zatim ekonomike domaćinstva, zdravog načina kuvanja, šivenja, izrade zdrave odeće, lečenja bolesnika i sličnih predmeta.

### **Vernost u svakodnevnom životu**

(1903) Ed. 216.

822. Mnogi školski predmeti na koje učenik troši svoje vreme nisu neophodni za korisnost i sreću; ali je svakom mladiću ili devojci preko potrebno da temeljno upozna svakodnevne dužnosti. Ako je potrebno, mlada devojka može biti bez poznavanja francuskog jezika i algebre, ne mora znati ni da svira na klaviru; ali ona bezuslovno mora naučiti da napravi dobar hleb, da sašije dobro skrojenu odeću i da uspešno obavlja mnoge dužnosti koje spadaju u vođenje domaćinstva.

Za zdravlje i sreću cele porodice ništa nije tako važno kao veština i znanje kuvarice. Loše pripremljenom, nezdravom hranom ona može smanjiti ili potpuno uništiti radnu sposobnost odraslih i omesti razvitak deteta. Ali pripremajući hranu prilagođenu potrebama tela, istovremeno privlačnu i ukusnu, ona može postići toliko mnogo dobra, koliko bi u protivnom slučaju, nanela štete. Tako je na mnogo načina sreća u životu povezana sa vernošću u običnim dužnostima.

Pošto i ljudi i žene učestvuju u vođenju domaćinstva i dečaci i devojčice treba da nauče da

obavljaju dužnosti u domu. Namestiti krevet, pospremiti sobu, oprati posuđe, pripremiti obrok, oprati i zakrpiti svoju odeću, to je znanje koje nijednog mladića neće učiniti manje muževnim; ono će ga učiniti srećnijim i korisnijim.

(Svaka žena treba da postane majstor kuvarske veštine - 385)

(Važan i uzvišen položaj kuvarice - 371)

(Prikazivanje kuvanja treba izvršiti na sastancima – 763,764)

(Narod treba naučiti da upotrebljava proizvode koji se mogu naći u mestu - 376,407)

# **DODATAK I**

## **Lično iskustvo sestre Vajt kao pristalice zdravstvene reforme**

Prilikom čitanja izlaganja sestre Vajt o njenom odnosu prema ishrani, pažljivi čitalac prepoznaće sledeća načela:

Prvo: »Reforma ishrane treba da bude postepena.« (paragraf 807) - Svetlost u početku nije data u svoj punini. Ona je podarena u sili koja se povećavala s vremena na vreme, prema spremnosti ljudi da je razumeju i deluju u skladu sa njom. Bila je prilagođena opštim navikama i običajima u ishrani u vreme kada je uputstvo dato.

Drugo: »U ishrani ne određujemo nikakav put kojim treba ići...« (paragraf 145) Protiv neke naročito štetne hrane ponavljane su opomene. Međutim, u većini slučajeva postavljena su opšta načela i detaljna primena ovih svestranih načela ponekad je određivana u skladu sa postojećim i najboljim naučnim zaključcima.

Treće: »Sebe ne smatram merilom ni za koga.« (Dodatak I, paragraf 25)

Kada je posle značajnih i pažljivo izvedenih oglada prihvatila neka pravila za sebe, sestra Vajt je ponekad opisivala način ishrane u svom domu, ali ne kao pravilo kojega se drugi moraju strogo pridržavati. (Priređivači)

### **Prva vizija o zdravstvenoj reformi**

*R.H. Oct. 8. 1867.*

1. U kući brata A. Hiliarda u Otsegu, u državi Mičegen, 6. juna 1863. otkriven mi je u viđenju ovaj veliki predmet zdravstvene reforme.

### **Otkrivena kao napredno delo**

*(General Conference Bulletin April 12. 1901) C.H. 531.*

2. U svetlosti koja mi je tako davno data (1863) pokazano mi je da će u svetu do zabrinjavajućih razmera preovladati neumerenost i da svako u Božjem narodu mora da zauzme uzvišeni stav prema reformi navika i običaja... Gospod je izneo pred mene opšti plan. Pokazano mi je da će Bog u svome narodu, koji drži Njegove zapovesti, pokrenuti reformu u ishrani i da će se, kada je budu prihvatili, njihove bolesti i patnje u velikoj meri smanjiti. Pokazano mi je da će ovo delo napredovati.

(Stalno napredovanje ka savršenoj ishrani - 651)

(Upozorenje protiv prebrzog napredovanja - 803)

### **Lično prihvatanje vesti**

*MS 50, 1904.*

3. Prihvatila sam svetlost o zdravstvenoj reformi, čim je doprla do mene. To je bio veliki blagoslov za mene. Danas sam boljeg zdravlja, i pored mojih 76 godina, nego što sam bila u mlađim

danima. Zahvaljujem Bogu za načela zdravstvene reforme.

### Posle godinu dana borbe usledili su blagoslovi

(1864) *Sp. Gifts IV, 153.154.*

4. Godinama sam mislila da moja snaga zavisi od mesne hrane. Jela sam tri obroka dnevno do pre nekoliko meseci. Bilo mi je vrlo teško da dočekam sledeći obrok, jer sam patila od slabosti u želucu i vrtoglavice. Jelo je otklanjalo ove osećaje. Retko sam dopuštala sebi da jedem bilo šta između obroka i postalo mi je običaj da često bez večere odlazim na počinak. Međutim, mnogo sam patila od gladi između doručka i ručka, i često sam malaksavala. Jedenje mesa za izvesno vreme otklanjalo je ovaj osećaj klonulosti. Zaključila sam da je meso neophodno u mom slučaju.

Međutim, otkako mi je Gospod u junu 1863. izneo ovaj predmet o jedenju mesa i njegovoj vezi sa zdravljem, napustila sam meso. Za izvesno vreme bilo mi je prilično teško da svoj apetit priviknem na hleb, koji sam ranije malo volela. Međutim, istrajala sam i uspela da to postignem. Živela sam gotovo godinu dana bez mesa. Beskvasna pogača, načinjena od neprosejanog pšeničnog brašna i vode sa veoma malo soli, bila je skoro šest meseci jedini hleb na našem stolu. Obilno smo jeli voće i povrće. Živela sam osam meseci uzimajući dva obroka dnevno.

Više od godinu dana, veći deo vremena posvetila sam pisanju. Osam meseci bavila sam se samo pisanjem. Moj mozak bio je neprekidno napregnut, a malo sam vežbala. Pa, ipak moje zdravlje nikada nije bilo bolje nego za prošlih šest meseci. Išezli su ranija klonulost i vrtoglavica. Svakog proleća patila sam od gubitka apetita. Prošlog proleća u ovom pogledu nisam imala teškoća.

Svoju jednostavnu hranu, koju smo uzimali dva puta dnevno, jeli smo sa velikim apetitom. Na svome stolu nemamo mesa, kolača ili bilo kakvu bogatu hranu. Ne upotrebljavamo životinjsku mast, već umesto nje mleko, pavlaku i malo maslaca. Svoju hranu pripremali smo sa malo soli i izostavili upotrebu začina svih vrsta. Doručujemo u sedam, a ručamo u jedan. Retko osećam malaksalost. Moj apetit je zadovoljen. Hranu sada uzimam sa većim uživanjem nego ikada ranije.

(Malo soli je neophodno za krv – 571,572)

### Borba za pobedu

(1870) *2T, 371.372.*

5. Otkako sam prihvatila zdravstvenu reformu nisam nimalo promenila svoj način života. Otkako je svetlost sa Neba o ovom predmetu prvi put zasjala na mom životnom putu nisam se vratila ni jedan korak. Odmah sam raskinula sa svim — sa mesom, maslacem i sa tri obroka - i to u vreme dok sam bila zauzeta iscrpljujućim umnim radom, pisanjem od ranog jutra do zalaska Sunca. Prešla sam na dva obroka dnevno, ali nisam promenila način svoga rada.

Mnogo sam patila od bolesti i doživela pet udara oduzetosti. Moja leva ruka bila je mesecima vezana, zato što je bol u mom srcu bio vrlo veliki. Kada sam učinila ove promene u svojoj ishrani, više nisam povlađivala ukusu i dopuštala mu da upravlja mnome. Da li će to stajati na mom putu da dobijem veću snagu kojom bih mogla da proslavim Gospoda? Da li će to stajati i jedan časak na mom putu? Nikada!

Osećala sam jaku glad, jer sam bila veliki ljubitelj mesa. Međutim, kada sam klonula, stavila sam svoje ruke na želudac i rekla: »Neću okusiti ni zalogaj. Ješću jednostavnu hranu, ili uopšte neću jesti.« Hleb nije bio neukusan. Retko sam mogla da uzmem parče hleba, koje nije bilo veće od

jednog dolara. Ponešto od reforme mogla sam sasvim dobro da sprovodim, ali kada sam stigla do hleba, bila sam naročito protiv njega. Kada sam izvršila ove promene, morala sam da vodim naročitu borbu. Prva dva ili tri obroka nisam mogla da jedem. Kazala sam svom želucu: »Čekaćeš dok možeš da primiš hleb.« Za kratko vreme počela sam da jedem hleb, takođe i hleb načinjen od brašna od celog zrna. To ranije nisam mogla da jedem, ali sada mi prija i nisam izgubila apetit.

### **Radila je u skladu sa načelom**

U vreme kada sam pisala »Duhovne darove« knjigu III i IV (1863-64) bila sam iscrpljena preteranim radom. Tada sam uvidela da moram da promenim svoj način života i posle odmora od nekoliko dana, opet sam se dobro osećala. Sve ovo izostavila sam iz načela. Postavila sam svoje stanovište prema načelima zdravstvene reforme. Od tog vremena, braćo, niste me čuli da zastupam neki krajnji stav prema zdravstvenoj reformi od koga bi kasnije trebalo da odstupim. Ništa nisam posebno isticala, osim onoga na čemu i danas stojim. Ja sam vam preporučivala zdravu ishranu, bogatu hranljivim svojstvima.

Ne smatram da se mnogo lišavam, ako prestanem da upotrebljavam ono što stvara neprijatan miris dahu i rđav ukus u ustima. Da lije to samoodricanje ako ovo napustim i postignem takvo stanje — u kome je sve tako slatko kao med i kada u ustima ne ostaje neprijatan zadah, a u stomaku osećaj iznemoglosti? Ovo sam ranije često osećala. Često sam malaksavala sa detetom u naručju. Sada sam oslobođena svega ovoga, i mogu li ovo smatrati lišavanjem, dok stojim pred vama kao što to činim danas? U stotinu žena nema jedne koja bi izdržala toliko mnogo posla koji ja obavljam. Napredovala sam po načelu, a ne po nagonu. Napredovala sam zato što sam verovala da će Nebo odobriti pravac kojim sam krenula da bih uvela sebe u najbolje zdravstveno stanje, i da bih mogla proslaviti Boga u telu i duhu koji pripadaju Njemu.

### **Borba protiv upotrebe sirćeta**

*Letter 70, 1911.*

6. Upravo sam pročitala tvoje pismo. Izgleda da imaš ozbiljnu želju da izgradiš svoje spasenje sa strahom i drhtanjem. Podržavam te da to postigneš. Savetujem ti da napustiš sve što će prouzrokovati polovičan rad u traženju Božjeg carstva i Njegove pravde. Odbaci svako popuštanje koje će te sprečiti u delu savlađivanja. Traži da se mole oni koji razumeju tvoju potrebu da dobiješ pomoć.

Bilo je vremena kada sam bila u sličnoj prilici, koja je u izvesnom smislu srodna tvojoj. Popuštila sam želji za sirćetom. Međutim, odlučila sam da Božjom pomoći savladam ovu želju. Borila sam se protiv iskušenja, odlučna da ova navika ne zagospodari mnome.

Nedeljama sam bila veoma bolesna, ali stalno sam govorila: »Gospod zna sve o ovome. Ako umrem, neka umrem, ali neću popustiti ovoj želji.« Borba se nastavila, a ja sam mnogo nedelja bila teško bolesna. Svi su mislili da ne mogu preživeti. Tražili smo Gospoda vrlo ozbiljno, uveravam te!

Najusrdnije molitve izgovorene su za moje ozdravljenje. Nastavila sam da se odupirem želji za sirćetom i na kraju - pobeđila sam. Sada nemam nikakve želje da išta slično okusim. Ovo iskustvo bilo je od višestruke koristi za mene. Izvojevala sam potpunu pobedu.

Prenosim ti ovo iskustvo kao pomoć i ohrabrenje. Sestro, verujem, da možeš da pobeđiš ovo iskušenje i otkriješ da je u svakom trenutku Bog pomoćnik svojoj deci. Ako odlučiš da savladaš ovu



naviku, i ako se istrajno moliš, moći ćeš da stekneš veoma vredno iskustvo. Ako odlučno upraviš svoju volju s ciljem da slomiš ovu želju za popuštanjem, dobićeš od Boga potrebnu pomoć. Pokušaj, sestro!

Sve dok ceniš ovu naviku time sto joj popuštaš, sotona će nadzirati tvoju volju i usmeriće je na poslušnost sebi. Međutim, ako odlučiš da pobediš, Gospod će te izlečiti i daće ti snagu da se odupreš svakom iskušenju. Seti se da je Hristos uvek tvoj Spasitelj, Čuvar.

### **Štedljiva ali prikladna ishrana**

(1870) 2T, 373.374.

7. Jedem toliko da potpuno zadovoljavam potrebe prirode, ali kada ustanem od stola, moj apetit je isto tako dobar, kao da sam tek sela za sto. Kada dođe sledeći obrok, spremna sam da uzmem svoju porciju i ništa više. Kada bih povremeno uzela dvostruku količinu jela, zato što mi dobro prija, kako bih posle toga mogla da kleknem i molim Boga da mi pomogne upisanju, kada ne mogu da mislim zbog preteranog uživanja u jelu? Mogu li zamoliti Boga da brine o nerazumnom teretu koji se našao u mom želucu? To bi Ga obeščastilo. To bi značilo moliti Ga da uništi moju želju. Sada jedem ono što smatram daje dobro i tada mogu da Ga molim da mi da snagu da izvršim posao koji mi je poverio. Znam da je Nebo, kada sam to tražila, čulo i odgovorilo na moju molitvu.

### **Dobro snabdeven sto**

(1870) 2T, 487.

8. U svakoj prilici moj stoje bio dobro postavljen. Nisam činila nikakve izmene za goste, bili verni ili neverni. Nikada mi se nije dogodilo da budem iznenađena i nespremna da za svojim stolom ugostim jednog ili pola tuceta gostiju, koji su slučajno navratili. Imam dovoljno jednostavne, zdrave hrane spremne da utoli glad i hrani telo. Ako neko želi više od toga, slobodan je da to nađe na drugom mestu. Na moj sto se ne iznosi maslac ili mesna hrana bilo koje vrste. Retko se na njemu nađu kolači. Obično imam dovoljnu zalihu voća, dobrog hleba i povrća. Za našim stolom uvek ima dosta gostiju i svima prija naša hrana koju jedu i poprave se od nje. Svi sedaju za sto bez epikurejskog apetita uživajući u izobilju koje Tvorac daje.

(Hrana zaslađena onoliko koliko je potrebno; na stolu nema šećera - 532)

### **U vagonu**

*Health Reformer, December 1870.*

9. Dok su deca i roditelji jeli svoje poslastice, moj suprug i ja uzeli smo svoj jednostavan obrok, u uobičajeno vreme jedan sat posle podne, koji se sastojao od crnog hleba bez maslaca i dosta voća. Mi smo jeli svoj obrok sa velikim zadovoljstvom i zahvalnim srcima što nismo bili primorani da nosimo sa sobom čitavu bakalnicu da bismo zadovoljili ćudljivi apetit. Mi smo svojski jeli i nismo imali nikakvo osećanje gladi do sledećeg jutra. Prodavac sa svojim narandžama, orasima, kobicama ili slatkišima u nama je imao slabe mušterije:

## Susretanje sa teškoćama i kompromis proistekao iz toga

*Letter 83, 1901.*

10. Pre više od trideset godina često sam bila vrlo slaba. Mnoge molitve bile su izgovorene za mene. Postojalo je mišljenje da će mi mesna hrana dati životne snage i zato je meso bilo moja glavna namirnica. Međutim, umesto da postanem snažnija, bivala sam sve slabija i slabija. Često sam od iscrpljenosti padala u nesvest. Svetlost koja mi je data, ukazivala je na štetu koju su ljudi i žene upotrebom mesne hrane nanosili umnim, moralnim i telesnim sposobnostima. Pokazano mi je daje celokupno ljudsko telo napadnuto upotrebom ove hrane i da njom čovek jača životinjske sklonosti i želju za pićem.

Odmah sam izbacila meso iz svog jelovnika. Posle toga povremeno sam bila primorana da jedem malo mesa.

(Povremeno sam bila primorana da jedem pomalo mesa kada nije bilo druge hrane - 699)

(Primedba priređivača: Još dok je bila devojka, sestri Vajt bilo je povereno pisanje i javni rad i zbog toga je bila primorana da domaće odgovornosti u svome domu, u velikoj meri prenese na domaćice i kuvarice. Ona uvek nije mogla da obezbedi usluge kuvarica, koje su znale pravilno kuvanje. Tako je u njenom domu bilo prilika, kada je trebalo činiti razne kompromise između savršenih merila i znanja, iskustava i merila nove kuvarice. Zatim je u periodu svojih putovanja u načinu ishrane, takođe, zavisila od onih koje je posećivala. Iako je mogla da živi od oskudne hrane, ponekad joj se činilo potrebnim da jede malo mesa, za koje je znala da nije najbolja hrana i koja nije bila po njenom izboru.)

## Problemi zbog nedostatka dobre kuvarice -1892.

*Letter 19c, 1892.*

11. Ja sada patim više zbog toga što nemam nekog ko je iskusan u kuvarskoj veštini – da pripremi ono što mogu da jedem... Hrana se sprema na takav način da nije ukusna i smanjuje želju za jelom. Platila bih više za jednu kuvaricu, nego bilo kome drugom za bilo koji drugi posao.

## Konačno opredeljenje za trezvenu, bezmesnu hranu

*Letter 76, 1895.*

12. Od sastanka u Brajtonu (januar 1894) potpuno sam izostavila meso sa svoga stola. Ovo treba shvatiti tako da bilo da sam u kući ili izvan nje ništa od ovoga ne sme da se upotrebi u mojoj porodici ili da dospe na moj sto. U toku noći o ovom predmetu mnogo je otkriveno mome umu.

*MS 25, 1894.*

13. Imamo dovoljno dobrog mleka, voća i hleba. Ja sam već posvetila svoj sto. Oslobodila sam ga mesa. Za telesno i umno zdravlje bolje je da se uzdržavamo od hrane sastavljene od životinjskog mesa. Koliko je god moguće treba da se vratimo Božjem prvobitnom planu. Moj sto od sada pa nadalje, biće oslobođen mesa zaklanih životinja i biće lišen namirnica i slatkiša koji oduzimaju mnogo vremena i snage za pripremanje. Mi možemo na razne načine da upotrebimo voća u izobilju i da se ne izlažemo opasnosti od oboljenja, koja mogu da nastanu upotrebom mesa obolelih životinja. Svoj apetit treba da stavimo pod nadzor, tako da možemo uživati u jednostavnoj, zdravoj

hrani, i imati je dovoljno da niko ne trpi glad.

### **Godinu dana posle naprednog koraka**

*Letter 76, 1895.*

14. Mi smo velika porodica, a osim toga imamo mnogo gostiju, ali na sto se ne iznosi ni maslac ni meso. Upotrebljavamo pavlaku sa mleka od krava koje sami hranimo. Kupujemo maslac samo za kuvanje od mlekara čije su krave zdrave i imaju dobru pašu.

### **Dve godine posle naprednog koraka**

*Letter 73a, 1896.*

15. Imam veliku porodicu koja često broji i 16 članova. U njoj se nalaze ljudi koji rade za plugom i koji seku drva. Oni veoma naporno rade, ali na sto se ne iznosi na komadić mesa. Mi ne upotrebljavamo meso od brajtonskog sastanka pod šatorima. Imala sam nameru da ga nikada ne iznesem na sto, ali, upućene su hitne molbe da neko ne može da jede ovo ili ono i da njegov želudac može da vari meso bolje nego bilo šta drugo. Na taj način bila sam zavedena da ga stavim na svoj sto...

Svi koji dolaze za moj sto dobrodošli su, ali pred njih ne iznosim meso. Žitarice, povrće i sveže ili konzervirano voće predstavljaju naš jelovnik. Sada imamo mnogo dobrih narandži i mnoštvo limuna. To je jedino sveže ... voće koje možemo da dobijemo u ovo doba godine...

Ovo vam pišem da biste znali kako živimo. Nikada nisam bila zdravija nego sada i nikada nisam više pisala. Ustajem u tri sata ujutro i ne spavam preko dana. Često ustanem u jedan sat, a kada mi nešto naročito leži na srcu, ustajem u dvanaest sati da napišem predmet koji se nametnuo mom umu. Hvalim Gospoda dušom, i srcem i glasom za Njegovu veliku milost prema meni.

### **Umerena upotreba oraha**

*Letter 73, 1899.*

16. Mi ne jedemo ni meso ni maslac, a vrlo malo mleka upotrebljavamo za kuvanje. U ovo doba godine nema svežeg voća. Paradajz nam je dobro rodio, ali naša porodica ceni orahe pripremljene na različite načine. Upotrebljavamo samo jednu petinu od onoga što je u receptu naznačeno.

(Paradajz je naročito dobar - 523)

### **Dobra ishrana - ali bez mesa**

*MS 82, 1901.*

17. Kada sam bila u Kuranbongu, mnogi koji su jeli mnogo mesa, dolazili su u moju kuću i kada bi seli za moj sto, na koji nije iznesen nijedan komadić mesa, rekli bi: »Dakle, ako imate ovakvu hranu, ja bih mogao živeti bez mesa.« Smatram da naša hrana zadovoljava potrebe naše porodice. Ja kažem svojoj porodici: »Bilo šta da radite, nikada ne jedite oskudnu hranu. Iznesite dovoljno na sto da se telo nahrani. Morate tako da radite. Vi morate da pronalazite i pronalazite, i stalno da proučavate, spremajući najbolja jela koja znate, da ne biste imali oskudnu ishranu.«

## Čaj i kafa

*Letter 12, 1888.*

18. Godinama nisam utrošila ni paru za kupovinu čaja. Poznajem njegov uticaj, i zato se ne usuđujem da ga upotrebljavam osim u slučajevima jakog povraćanja, kada ga uzimam kao lek, ali ne kao napitak...

Ne mogu da budem optužena za pijenje bilo kakvog čaja, osim čaja od vrhova crvene deteline, i ako bih volela vino, čaj ili kafu, ne bih upotrebljavala ova nadražujuća sredstva koja razaraju zdravlje, jer veoma cenim zdravlje i zdrav primer u svemu. Želim da drugima postanem uzor umerenosti i dobrih dela.

(Izjava o ishrani godine 1902 - 522)

## Jednostavna hrana

*Letter 150, 1903,*

19. Moje zdravlje je dobro. Moj apetit je odličan. Zapazila sam da ukoliko jedem jednostavniju hranu i manje različite hrane, utoliko sam snažnija.

## Godine 1903. u skladu sa ranije primljenom svetlošću

*Letter 45, 1903.*

20. U našoj porodici doručak je upola sedam, a ručak upola dva. Mi ne večeramo. Promenili bismo malo vreme uzimanja obroka, ali to su najpogodniji časovi za neke članove naše porodice.

Uzimam samo dva obroka dnevno i još uvek sledim svetlost, koja mi je data pre 35 godina. Ne upotrebljavam meso. Što se mene tiče, rešila sam pitanje maslaca. Ja ga ne upotrebljavam. Ovo pitanje ovako se može rešiti na svakom mestu u kome se ne može dobiti najčistija namirnica. Mi imamo dve dobre krave muzare jedna je »džerzi«, a druga »holštajn« rase. Upotrebljavamo pavlaku i ovim su svi zadovoljni.

*Letter 62, 1903.*

21. Ja imam sedamdeset i pet godina, ali pišem tako mnogo kao i ranije. Moja probava je dobra, a moj mozak bistar.

Naš jelovnik je jednostavan i zdrav. Na našem stolu nemamo ni maslaca, ni mesa, ni sira, ni masnih mešavina u hrani. Jedan mladić, koji je bio neveran i koji je celog svog života jeo meso, nekoliko meseci hranio se sa nama. Mi nismo pravili nikakve iznimke u svojoj ishrani zbog njega; i dok je živio sa nama dobio je oko 10 kilograma. Hrana koju smo spremali za njega bila je mnogo bolja od one na koju je bio navikao. Svi koji sednu za moj sto ističu da su veoma zadovoljni posluženom hranom.

## Porodica nije vezana strogim pravilima

*Letter 127, 1904.*

22. Ja se hranim najjednostavnijom hranom, pripremljenom na najjednostavniji način. Mesecima su moja glavna hrana bili rezanci kuvani zajedno sa konzerviranim paradajzom. Ovo sam

jela sa dvopekrom. Tada sam jela kompot od voća, a ponekad i voćni kolač od limuna. Suv kukuruz kuvan sa mlekom i malo pavlake je druga vrsta jela koje sam ponekad upotrebljavala.

Međutim, drugi članovi moje porodice nisu jeli ista jela koja sam ja jela. Sebe nisam smatrala merilom za njih. Dozvolila sam svakome od njih da ide za svojim ličnim mišljenjem šta je za njega najbolje. Nisam sputavala ničiju savest svojom savesti. Jedna osoba ne može da bude merilo za drugu osobu u pogledu ishrane. Nemoguće je načiniti jedno pravilo, koje svi treba da slede. U mojoj porodici ima onih koji vole pasulj, dok je pasulj za mene otrov. Maslac se ne iznosi na moj sto, ali ako članovi moje porodice zažele da upotrebe malo maslaca, dalje od stola, imaju slobodu da to učine. Naš sto postavlja se dva puta dnevno, ali ako ima takvih koji žele da pojedu nešto uveče, ne postoji pravilo koje bi im zabranilo da tako postupe. Niko se ne žali, niti od stola odlazi nezadovoljan. Uvek je obezbeđena raznovrsna jednostavna, zdrava i ukusna hrana.

### **Onima koji postavljaju pitanja o načelima ishrane sestre Vajt**

*Letter 50, 1908.*

23. Neki su govorili da ja ne živim po načelima zdravstvene reforme, onako kako sam ih zastupala svojim perom. Međutim, mogu da kažem da koliko ja znam, nisam se udaljavala od tih načela. Oni koji su jeli za mojim stolom znaju da nisam iznosila meso pred njih...

Prošlo je mnogo godina otkako sam na svoj sto u svojoj kući iznosila meso. Mi nikada ne upotrebljavamo čaj ili kafu. Ponekad sam upotrebljavala čaj od cveta crvene deteline kao topao napitak, ali malo njih iz moje porodice pije za vreme obroka. Stoje snabdeven pavlakom umesto maslacem, čak i kada imamo goste. Ja godinama ne upotrebljavam maslac.

Pa ipak nemamo oskudnu ishranu. Imamo u izobilju suvog i konzerviranog voća. Ako nestane našeg voća, kupujemo na pijaci. Sestra Grej mi šalje grožđe bez semena i ono kuvano predstavlja vrlo ukusno jelo. Mi gajimo loganberi<sup>1</sup> i jedemo ga u izobilju. U ovom predelu ne uspevaju dobro jagode, međutim, od svojih suseda kupujemo kupine, maline, jabuke i kruške. Imamo paradajza u izobilju. Mi takođe, gajimo divne vrste slatkog kukuruza, koji sušimo za upotrebu u toku zimskih meseci. U našoj blizini nalazi se fabrika hrane iz koje možemo da se snabdemo proizvodima od žitarica.

(Upotreba suvog kukuruza i graška - 524)

Trudimo se da zdravim rasuđivanjem odlučimo koji nam sastavi hrane najbolje odgovaraju. Naša je dužnost da mudro postupamo u pogledu naših navika u uzimanju hrane, da budemo umereni i da naučimo da razmišljamo od uzroka do posledice. Ako učinimo svoj deo, Gospod će učiniti svoj deo u očuvanju naših moždano-živčanih snaga.

Više od 40 godina jela sam samo dva obroka dnevno. A ako sam morala da obavim neki naročito važan posao ograničavala sam količinu hrane koju sam uzimala. Smatrala sam svojom dužnošću da u želudac ne unesem hranu za koju imam razloga da verujem da će stvoriti nered. Moj um mora biti posvećen Bogu i moram brižljivo da motrim na svaku naviku koja može da umanjimo moju umnu snagu.

Sada sam u osamdeset prvoj godini i mogu da posvedočim da mi, kao porodica, nismo bili gladni za egipatskim loncima sa mesom. Osetila sam nešto od koristi koje nastaju življenjem po načelima zdravstvene reforme.

Ipak, žalosna sam što ima mnogo naših ljudi koji potpuno ne slede svetlost zdravstvene

<sup>1</sup> Plod nastao ukrštanjem maline i kupine. Plod je dobio ime po sudiji Loganu koji ga je prvi proizveo 1871. godine.

reforme. Oni koji svojim navikama prestupaju načela zdravlja i ne paze na svetlost koju im je Gospod dao, sigurno će snositi posledice.

Opisujem vam ove pojedinosti, da biste mogli znati kako da odgovorite bilo kome ko vam postavlja pitanje o mom načinu ishrane...

Smatram da je jedan od razloga zašto sam bila u stanju da izvršim tako veliki posao, kako govorom tako i pisanjem, u tome što sam bila strogo umerena u svom jelu. Ako se pred mene iznosi nekoliko različitih vrsta hrane, trudim se da odaberem samo one za koje znam da se slažu. Na taj način mogu da sačuvam bistrinu uma. Odbijam da u svoj želudac svesno unesem ono što može da izazove vrenje. To je dužnost svih pristalica zdravstvene reforme. Mi moramo da rasuđujemo od uzroka do posledice. Naša je dužnost da budemo umereni u svemu.

### **Opšta načela reforme**

*MS 29, 1897.*

24. Od Gospoda sam dobila veliku svetlost o predmetu zdravstvene reforme. Nisam tražila ovu svetlost, nisam proučavala da bih je stekla; ona mi je data od Gospoda da bih je dala drugima. Iznosila sam ljudima ovaj predmet, držeći se opštih načela i ponekad, kada su mi postavljana pitanja za stolom za koji sam bila pozvana, odgovarala sam u skladu sa istinom. Međutim, nikada nisam napadala bilo koga za ono što se nalazilo na stolu. Ne smatram takav način uljudnim i ispravnim.

### **Trpeljivost prema drugima**

*Letter 45, 1903.*

25. Sebe ne smatram merilom ni za koga. Ima namirnica koje ne mogu da jedem, a da ne osetim veliku nelagodnost. Pokušavam da doznam šta je najbolje za mene i tada, nikome ništa ne govoreći, upotrebljavam namirnice koje mogu da jedem, obično dve ili tri različite vrste, koje neće izazvati poremećaj u želucu.

*Letter 19a, 1891.*

26. Zahtevi tela u mnogih osoba veoma se razlikuju, jer postoji velika razlika u njihovom telesnom sastavu i naravi. Ono što je hrana jednom, može da bude otrov drugome, pa se zbog toga ne mogu postaviti tačna pravila koja bi se odnosila na svaki slučaj. Ja ne mogu da jedem pasulj, jer je on otrov za mene, ali kada bih kazala da zbog toga niko ne sme da ga jede to bi bilo vrlo smešno. Ja ne mogu da jedem prženi hleb sa mlekom, a da ne snosim posledice. Međutim, drugi članovi moje porodice mogu ovo da jedu, a da nemaju nikakve tegobe. Zbog toga uzimam ono što najbolje odgovara mom želucu, a i oni isto čine. Kod nas nema sukoba i nemira, u mojoj velikoj porodici sve teče skladno, jer ne pokušavam da bilo kome diktiram šta treba ili šta ne treba da jede.

### **»Bila sam verni pristalica zdravstvene reforme«**

*(1909) 9T, 158.159.*

27. Kada sam prvi put dobila vest o zdravstvenoj reformi, bila sam slaba i nemoćna i često sam imala napade nesvestice. Molila sam Boga za pomoć i On mi je otkrio veliki predmet zdravstvene reforme. On mi je dao uputstva da oni koji drže Njegove zapovesti stupaju u svetlu vezu sa Njim i da

umerenošću u jelu i piću moraju da sačuvaju um i telo u najboljem stanju za službu. Ova svetlost bila je veliki blagoslov za mene. Kao pristalica zdravstvene reforme zauzela sam svoj stav, znajući da će me Bog ojačati. Pored svojih godina danas imam bolje zdravlje nego što sam ga imala u mlađim danima.

Neki su govorili da nisam sledila načela zdravstvene reforme, kao što sam ih zastupala svojim perom, ali mogu da kažem da sam bila verni pristalica zdravstvene reforme. Oni koji su bili članovi moje porodice znaju daje ovo istina.

## **DODATAK II**

### **Izjava brata Vajta koja se odnosi na učenje o zdravstvenoj reformi**

U izlaganju na sastanku pod šatorima u Kansasu 1870. godine starešina brat Vajt dao je sledeću izjavu o postepenoj svetlosti koja je primljena o zdravstvenoj reformi, opasnosti od nerazboritih metoda učenja ovog predmeta i odnosu sestre Vajt prema krajnostima, koje su tada neki zastupali. Kao istorijsko izlaganje, ono rasvetljava neka od njenih učenja zabeleženih u ono vreme.

*R.H. Nov. 8. 1870.*

Sestra Vajt govorila je o zdravlju na potpuno prihvatljiv način. Njene primedbe bile su jasne, ubedljive i mudre, tako daje ona bila nosilac raspoloženja cele Crkve. U ovom predmetu uvek je izbegavala krajnosti i trudila se da zauzme samo takav stav, za koji je mogla biti potpuno sigurna da neće izazvati predrasude.

Ljudi se lako uzbude i stvaraju predrasude u odnosu na predmet zdravstvene reforme, ako oni koji ga iznose nesrećno odaberu priliku ili način iznošenja, naročito ako stoje pred narodom u svetlosti ekstremista. O nekim osetljivim pitanjima kao što je »porok u samoći« treba retko raspravljati, a ako se ikada raspravlja, onda to treba činiti u pogodnim publikacijama o ovom predmetu. Od deset naših propovednika jedva da ima jedan koji je dobro obavešten i koji je obazriv u raspravi pred narodom o raznim pitanjima zdravstvene reforme. Veličina štete koju su sadašnjoj istini naneli oni koji su nerazborito iznosili predmet zdravstvene reforme u pogrešno vreme, na pogrešnom mestu i na pogrešan način, teško se može proceniti.

»Još vam mnogo imam kazati«, rekao je Isus, »ali sad ne možete nositi.« Isus je znao da vodi misli svojih učenika. Gospod je, takođe, znao da iznosi svom narodu, koji Ga očekuje, veliki predmet zdravstvene reforme, korak po korak, da bi ga mogao podneti i najbolje iskoristiti, a da ne povredi javno mnjenje. Svedočanstvo sestre Vajt, pre dvadeset i dve godine u jesen, pokrenulo je naše umove protiv štetnog uticaja duvana, čaja i kafe. Bog je divno blagoslovio napor da ovo odbacimo, tako da mi kao Crkva možemo da se radujemo pobjedi, osim nekoliko izuzetaka, nad ovim škodljivim popuštanjem apetitu...

Kada smo nad ovim štetnim tvarima izvojevali slavnu pobjedu i kada je Gospod video da to možemo da podnesemo, svetlost je došla i rasvetlila pitanje hrane i odevanja. Delo zdravstvene reforme među našim narodom postepeno je napredovalo, a velike promene naročito su izvršene u odnosu prema upotrebi svinjskog mesa, do jedne izvesne tačke, kada je - usled naše bolesti - sestra Vajt prestala da govori i piše o ovom predmetu zdravstvene reforme. Od ove tačke počinju naše nesreće i greške kao naroda vezanog za ovaj predmet.

Kada smo opet počeli da radimo, sestra Vajt se sve češće oseća pozvanom da govori o predmetu zdravstvene reforme zbog postojećih krajnosti među pristalicama zdravstvene reforme, a ne iz nekog drugog razloga. Činjenica da su sve ili skoro sve postojeće krajnosti u vezi sa zdravstvenom reformom među našim narodom, navodno primile njeno potpuno odobravanje je razlog njene pozvanosti da govori o svojim stvarnim osećanjima. Ljudi moraju da doznaju, i u pogodno vreme doznaće, njen stav o ovom predmetu.

U odnosu prema upotrebi duvana, čaja, kafe, mesa, a takođe i odevanju postoji potpuna saglasnost. Međutim, za sada nije spremna da zauzme poseban stav u odnosu na so, šećer i mleko.



Ako ne bi postojali nikakvi drugi razlozi zapažljiv odnos prema ovim proizvodima tako široke potrošnje, bio bi dovoljan razlog u činjenici da razum mnogih nije pripremljen, čak ni da prihvati činjenice koje se odnose na ove namirnice. Potpuni poraz pojedinaca i gotovo uništenje nekih naših crkava, može se jasno otkriti u nekim krajnostima u ishrani, nerazborito iznesenih pre izvesnog vremena, u časopisu »Review and Herald« ... Posledice su bile teške. Dok su neki odbili predmet zdravstvene reforme zato što je rđavo iznesen, drugi koji su bili spremni i savesni, zauzeli su najekstremnije stavove, veoma opasne za njihovo zdravlje, a prema tome i za delo zdravstvene reforme.

U ovakvom razvoju događaja, ma koliko obeshrabrujućem, sestra Vajt se osetila pozvanom da nastavi svoj rad na ovom polju i delujući tako, učiniće da se potpuno shvate njeni pogledi. Međutim, možda bi ovde bilo dobro izneti, da dok ona još mleko nije smatrala najboljom namirnicom, koje je uzimano u velikim količinama i koje se po običaju jelo sa hlebom, njen um, kao i do sada, bio je usredsređen na važnost dobrog zdravlja krave čije je mleko upotrebljavano kao namirnica. Sa sadašnjim rasvetljenjem ovog pitanja, nije se mogla pridružiti objavljivanju i širenju članaka, koji su zauzimali ekstremni stav u odnosu prema važnom pitanju mleka. Ovakav bi posao možda mogle da obavljaju dobro obaveštene pristalice zdravstvene reforme i možda bi to bilo dobar vodič u odeljenju za kuvanje u našem Zdravstvenom institutu u Batl Kriku, kada njegovi stolovi budu oslobođeni uobičajene upotrebe mleka. Ovakav rad imao bi veći uticaj na narod, kada bi naši propovednici, koji su vatrene pristalice zdravstvene reforme, napustili obilnu upotrebu kravljeg mleka.

Tu je naša slabost u vezi sa ovim predmetom. Naši časopisi koji dopiru do neukih i onih koji su podložni predrasudama, idu ispred u nekim od ovih tačaka i u odnosu na običaje onih koji među nama predstavljaju zdravstvenu reformu. Sestra Vajt moli da se ovaj predmet tako postavi da naši časopisi slobodno govore samo o onim mišljenjima o kojima su se saglasili oni koji stoje na čelu zdravstvene reforme, ali ne na način koji će stvoriti predrasude i koji će staviti dobre ljude i dobre žene izvan našeg uticaja. Neka sjedinjeni postupci pristalica zdravstvene reforme idu napred, a tada neka ih naši časopisi slede i neka slobodno govore o dobro utvrđenim mišljenjima da bi neuki mogli da ih razumeju.

Sestra Vajt misli da se prelaz od najjednostavnijih vrsta mesne hrane na obilnu upotrebu šećera kreće od »zla na gore«. Ona preporučuje veoma štedljivu upotrebu šećera i soli. Ukus treba da bude usmeren umerenoj upotrebi šećera i soli. Što se tiče soli, hrana sa tako smanjenom količinom ovoga sastojka biće bljutava onome koji je navikao na obilnu upotrebu soli. Međutim, posle nekoliko sedmica veoma umerene upotrebe soli, ranija hrana toj osobi biće vrlo slana.

Dok se duvan, čaj i kafa mogu ostaviti odmah - jedno po jedno, kod onih koji su tako nesrećni da su robovi svega, promene u ishrani treba vršiti obazrivo. Jednu po jednu. Ona ovo želi da kaže onima koji su u opasnosti da načine veoma brze promene, ali u isto vreme želi da kaže i onima koji oklevaju: »Nemojte zaboraviti da izvršite promenu« Najjednostavnije delo zahteva promene opštih životnih navika, i zbog toga ih ne treba tako brzo sprovoditi da ne oštete zdravlje i telesnu građu.

## OBJAŠNJENJA NEKIH POJMOVA

1. U ovom tekstu radi se o malim, okruglim kolačima, koji se pripremaju od crnog brašna, mleka i jaja. Dobijeno testo stavlja se u dobro ugrejane kalupe za kolače i brzo peče na jakoj vatri.

2. Izrazom **kaša** označeno je jelo, koje se obično priprema za doručak. Spravlja se od pšeničnog brašna dobijenog od celog zrna, a zatim i od izdrobljenog pšeničnog zrna, zobi ili ponekad od mešavine raznog zrnevlja. Zrnevlje se naliže slanom vodom u kojoj se i kuva.

3. Kad god se u tekstu ove knjige spomene izraz **orah** treba imati u vidu da se to odnosi na sve plodove koji imaju tvrdi ljusku i jezgro (jezgričavi plodovi) kao što je: orah, lešnik, badem, kesten, i sl. Sestra Vajt u svim svojim naporima zalaže se za razumnu i količinski uravnoteženu i ograničenu upotrebu ovih namirnica u pripremanju hrane.

4. **Higijenski** - zdravstveni restorani, prema zamisli i pisanju sestre Vajt, trebalo bi da budu naročite ustanove sa posebnom prosvetiteljskom ulogom. Osnovni zadatak tih restorana sastojao bi se u pomoći ljudima da brzo i dobro nauče kako da pripremaju zdravu i jednostavnu hranu, koja će moći da zadovolji svačiji ukus i potrebu. U stvari, zdravstveni restoran treba da bude praktična škola kuvanja utemeljenog na zdravstvenoj reformi.

5. **Sos (voćna kaša) od jabuka** priprema se kao kuvano voće, ali nije slično džemu, tj. nije slatko i gusto kao džem. Može se jesti i sa slatkim pavlakom. Priprema se tako što se jabuke izrezane na kriške kuvaju sa šećerom i malo vode. Isto tako može se pripremati i drugo voće za upotrebu u zimskim mesecima.

6. Kada je u pitanju kaša od raznih vrsta žitarica sestra Vajt ističe da preterana upotreba takvog jela nije korisna, jer šteti organima za varenje, a pošto pripada grupi mekih, tečnih jela ne zahteva temeljito i snažno žvakanje pa tako nanosi štetu i zubima.

7. Postoje mnoge vrste **kifli**, koje se uglavnom prave od finog hlebnog testa. U svom pisanju i životnoj praksi sestra Vajt naročito ceni ovu vrstu peciva, kada je dobro pečeno i bez šećera i kvasca.

8. Još 1868. godine sestra Vajt je pisala o štetnosti **fino mlevenog pšeničnog brašna** i korisnosti **crnog, neprosejanog brašna**. To je vrlo značajna napomena, mnogo puta istaknuta kao važan deo ishrane u skladu sa zdravstvenom reformom. U savremenim životnim uslovima ova važna zdravstvena činjenica dobila je veoma široku naučnu osnovu.

9. **Sladak hleb** je pecivo napravljeno sa šećerom. Međutim, ova vrsta peciva može se načiniti i sa suvim groždem, urmama ili nekom drugom vrstom suvog voća. Ovo pecivo može se napraviti i sa glazurom na gornjoj površini.

Po svemu sudeći, sestra Vajt se zalaže protiv upotrebe ove vrste peciva zbog toga što je još vrlo vruće iznošeno na sto.

10. **Slatki krompir** u našim krajevima nije široko prihvaćen u ljudskoj ishrani. Može se mestimično naći kao samonikla biljka sa crvenkastim, krtolastim plodovima.

11. U ovom slučaju valja se setiti objašnjenja datog za **sos - kašu od jabuka**. (Objašnjenje broj 5)

12. Prema svemu izloženom, ovde se misli na neodgovarajuću upotrebu već ranije spomenutih poslastica od voća. (Objašnjenje broj 5)

13. **Stari, prevreli, punomasni sirevi** su teška i veoma nepodesna namirnica. Teško se vare i zbog toga opterećuju i remete rad želuca. Sestra Vajt ne preporučuje upotrebu sira naročito za vreme sastanaka, sednica i sličnih društvenih aktivnosti.

## **INDEKS**

**(Brojevi određuju broj tačke (stavke) u tekstu)**

**ADAM** je pao zbog popuštanja apetitu - 73,85,97

**ADAM i EVA** - 229

**ALKOHOL** - 92,736,745,747

**APETIT**, sredstvo kušanja - 643; Bog zahteva da se očisti - 41,653; vladavina apetita - 229,230; iskušenja apetita biće sve snažnija - 85; kako je izvojevana pobeda - 238,240; može da se vaspitava - 245; neprirodan, smanjuje zadovoljstvo uzimanja hrane - 204; nije siguran vodič - 207; pobeda nad njim moguća u zajednici sa Hristom - 265; postoji prirodan i izopačen - 360; sila koja će potvrditi propast hiljada ljudi - 253 služba na oltaru izvitoperenog apetita - 236; sotona nadgleda preko njega - 61

### **B**

**BELANČEVINE** - 619-638

**BIBER** - 573

**BISKVITI**, vrući - 500-503,714,720

**BOLEST** i smrt - često se po-grešno pripisuje Providenju - 195

**BOLEST** nasledna - patnja zbog nje; popuštanje povećava bolesti - 67; nikad ne dolazi bez uzroka - 199; karakter pokvaren nepravilnim jedenjem - 205

**BOLESTI** među životinjama - 397,434,533,603,605,606,613,626,662,664,667,675,722,723,793,807

**BOLESNIK** sa slabim varenjem - 220,222

**BOLNIČARKA** - briga o ishrani pacijenta deo njene dužnosti - 423

**BRAŠNO** pšenično, crno, neprosejano - 204,504,505 (Vidi: Hleb)

**BRESKVE** - 466,474,476,524

**BUNDEVA**, suva - 520

**BURMUT** - 245,746,803

### **V**

**VARENJE** - fiziologija - 153-155,159,160-193

**VASPITANJE** u sanatorijumima - 720-725

**VAVILON** je pao zbog neumerenog jela i pijanstva - 231

**VELIKE** zdravstvene ustanove - 106

**VEŽBE** telesne - pomoć varenju 157-160; za decu - 361,362; potreba za njima - 117,435; snažne vežbe - štetne posle potpunog obroka - 157,158

**VEST** trećeg anđela - Vidi: zdravstvena reforma deo Vesti trećeg anđela

**VEČERA** - od voća, hleba, bez povrća - 280

**VEČERE** - kasne naročito štetne - 233,267-274,540 (Vidi: Obrok treći)

**VINO** - prevrelo - 339,420,731,735,736,745,755,756

neprevrelo (slatko) - 324,757,758

**VINO**, pivo i jabukovača - 755,756

**VINOGRADI** - uništeni usled greha - 755

**VLADANJE** nad samim sobom - manje danas nego ranije - 259; nedostatak vladanja nad samim

sobom naj veća opasnost za omladinu - 362; snaga vladanja nad samim sobom smanjena prvobitnim padom u greh - 100

**VODA** - značaj pijenja vode - 726-729,730,731

**VOĐE** - neka stupe pod zastavu stroge umerenosti - 717 (Vidi: Propovednici)

**VOĆE** - 126,127,150,322,360,,441,464-480,546,588,720,731,756,758; gajenje voća u sanatorijumu - 479; konzervirano ili osušeno - 124,466,467,477,478,553; sokovi - 758; hrana od voća - 309,461,470,471,473

**VOĆE**, žitarice, orasi, povrće - 137,138,471,472,481,482,483,484,485,490,617,618,619,639,702, 703,708

**VOĆE** i žitarice - 94,600,716

**VOĆE** i povrće - 320,480,490,492,509,510,700,720; opasnost od jedenja trulog - 469

(Vidi: Hrana - sastavljanje hrane)

**VOĆE**, povrće, žitarice - 113,137,138,204,397,444,514,651,720

**VOĆE**, orasi i žitarice - 142,146,400,404

**VREME** nevolje - ne izazvati ga prerano - 323,324,330,612; Bog će nas pripremiti za ovaj strašni sukob - 323

**VREME** obeda treba da bude vreme radosti i sreće - 346

**URLINA** - njeno merilo uzdiže se ili snižava telesnim navikama - 92

## G

**GLASNA VIKA** - priprema - 35,36,41

**GRAŠAK** - 146,486,520

**GRAHAM** pecivo - uputstvo za pravljenje - 503; od graham brašna - 566,814

**GROBOVI** iskopani zubima - 228

**GROZNICA** - uzdržavanje od hrane često će je smanjiti - 313; pijenje vode za vreme groznice - 730

**GROŽĐE** - 466,480,524

**GROŽĐANI** sok - zdrav napitak - 757

**GUMA** za žvakanje - 530

## D

**DANILO** i njegovi drugovi - 33,241,242; primer zdravstvene reforme - 647; njihova hrana - 117

**DVOPEK** - ukusan, lako svarljiv - 496,497

**DEGENERACIJA** čovečanstva - 89,194-196,229,736

**DESERTI** - bogati - 126,193,525-546,551-553; jednostavni nisu zabranjeni - 547,548-550

**DECA** (savim mala) i njihova ishrana - 339,340,341

**DORUČAK** - jednoličan - 391; treba da bude jak - 268

**DRŽANJE** - rđave posledice povijenosti - 160

**DROGA** - 92

**DUVAN** - 92,351,354,734-748,750,803

**DUGOVEČNOST** i snaga - 194

**DUHOVNOST** i zdravlje - njihova međusobna veza - 36,47-96

**DUHOVNOST I HRANA** - njihov odnos - 740,744

**E**

**EVA**, neumerena u svojim željama -229

**EDEM** - ishrana u njemu - 639,641 izgubljen - povraćen čvrstim odricanjem - 85,97,253,258 (Vidi: Ishrana - vraćanje prvobitnoj ishrani)

**EKONOMIČNOST** u korišćenju hrane - 386,449; opasnost od preteranosti - 720; propovedao ju je Isus Hristos - 406

**EKSTREMISTI** - nanose sramotu zdravstvenoj reformi - 315,329,330; vrste - 315,316

**Ž**

**ŽVAKANJE** - preporučuje se lagano žvakanje - 166,168,169,170

**ŽELUDAC** - posledice grešaka u ishrani - 154,155,157-162

**ŽELJE** - telesne imaju šire značenje od razvratnosti - 92

**ŽIVOT** - jednostavan, otkriva istinu koja posvećuje - 132

**ŽITARICE** - 481-492

**ŽITARICE** i voće - 94,600,716

**ŽITARICE**, voće, orasi i povrće - 111,137,138,471,472,481,482,483,484,492,617, 618,702,708

**ŽITARICE**, voće i povrće - 111,138,204,397,444,513,651,720

**ŽITARICE**, orasi i voće - 142,146,400,404

**Z**

**ZAKON** Božji - 454

**ZAKON** fizički - Bog je autor; isto je tako istinit kao i Deset zapovesti - 7,8,9,49,50

**ZAKONI** života - kazna za svaki prekršaj - 11; poslušnost prema njemu - dužnost - 10; roditelji treba da ih razumeju -357

**ZAKONI ZDRAVLJA** Vidi: Zdravstveni zakoni

**ZARIJA** - Gavriilo daje uputstvo njemu kao i Manoju - 339

**ZATVOR** otklonjen maslinovim uljem - 616

**ZAČINI** - 119,124,193,204,227,233,336,348,355,356,360,361,475,553-577,558-563,584,673, 731,803; ishrana bez njih, pokazaće se kao blagoslov - 119

**ZDRAVA** hrana - 396-418; veština kombinovanja je Božje delo-810; veština u pripremanju, dar od Boga-151; neki slatkiši nezdravi - 530

**ZDRAVLJE**, najdragocenije blago - 14; zloupotreba - greh - 14; čuvanje zdravlja - dužnost - 1,4,10-19,22,23,37,41,53,64,95,96,195; nagrada za poslušnost - 197,452

**ZDRAVSTVENO DELO** ishrane ali ne za ličnu korist - 401

**ZDRAVSTVENO** delo je prodoran klin - 99

**ZDRAVSTVENI ZAKONI** - nepoštovanje - kršenje Deset zapovesti - 8,9,97; nanesena šteta i sebi i drugima -41; ishod - gubitak blagoslova - 6; ozbiljnost ovih zakona otkriće dan suda - 46; poslušnost ovim zakonima naša prva dužnost - 19; sačuvaće nas od bolesti - 5,15,16

**ZDRAVSTVENA** načela - širenje knjiga - 793,794; veliki skupovi - 780; svaki evanđeoski radnik smatra davanje uputstva o zdravom načinu života delom njemu određenog posla - 789; dom - 783; lekari - 774,775; metode iznošenja - 798-803; nove zajednice - 786; njihov značaj - 24; od kuće do kuće - 813; potrebna harmonična akcija - 782; primer - 799; propovednici - 780,782; sanatorijumi 766-771,777; susreti sa ljudima tamo gde se nalaze - 802; u svakoj crkvi - 809; higijenski restorani - 810; škole i misije - 778 (Vidi: Poučavanje zdravstvenih načela)

**ZDRAVSTVENA** reforma - deo sadašnje istine - 35,44,45,97,98-104,109; bolesni hrišćani - 46; vizija u Otsegu godine 1863. - Dodatak 1-I; gubitak predstave o tome šta je istina - 719; da obezbedi najbolji razvoj - 23,798; da očisti Crkvu - 788; data da rastera tamu prošlosti - 20; dovodi do izopačenosti - 784; zakon kažnjava prestupnika - 97; izbeći mnoge opasnosti - 21; izgovori - 710; izgubila od ugleda osiromašenom hranom - 591,602,631; jedinstvo propovednika i vernika u zdravstvenoj reformi - 42,101,102 može se uzdići sve više i više - 781,782; nazadovanje u zdravstvenoj reformi - 37,41,331; nepoštovanje svetlosti - 672,719; nije predmet podsmeha i šale - 713,782; ovo delo će napredovati - 42; oživeti načela zdravstvene reforme- 106; otupljuje savest - 63,98; pitanje zdravstvene reforme treba propagirati - 459; povezana sa Vešću trećeg anđela - 35,98,103,109; poslata u ljubavi - 362; poslušati - 67; poslušnost prema reformi, pomoć za posvećenje - 86; predmet zdravstvene reforme treba pokrenuti - 97,98; preporučljiva za bolesne - 46; proba poslušnosti - 560,566; poučavanje iziskuje obazrivost - 148 (Vidi: Poučavanje zdravstvenih načela); razviti - 413; rđav hleb - 498; smanjiti patnje - 788; spašće mnoge od izopačenosti - 762,813; spoticanje o blagoslove - 45; umanjena rđavim kuvanjem - 380; u sanatorijumima - 722

**ZDRAVSTVENI** časopisi - 375,793; recepte pažljivo koristiti - 411

**ZEMLJE** - svaka od njih ima podesnu hranu - 143-152,486; mudrost data za pripremanje zdrave hrane u mnogim zemljama- 396-401,405-407

**ZELENIŠ** - 521

**ZNANJE** o zdravstvenim načelima kao priprema za preobražaj - 36; obaveza - 2-6

## I

**IZLET** - pogodan ručak za izlet - 125

**IZRAILJ** - njihova ograničenja u ishrani nisu samovoljno načinjena - 78; Božanski plan o ishrani - 641; Božji cilj - 720; želja za mesom - 233,642-644; iskustva, primer za nas - 644-647; obećanje zdravlja i pad Izrailja - 30,31; učenje da je zdravlje nagrada za poslušnost - 197

**ILIJA**, primer 98

**ISAV**, prohtev za jelom ga je pobedio-232

**ISKVARENOST** - prisutno zlo u svetu - 233,234

**ISKVARENOST** među decom - 364; treba poštovati ono što se više voli - 346; deca čije želje nisu obuzdane padaju u iskušenje da potcene vrlinu-711; kineska turšija - 361

**ISKUŠENJA** vrebaju na svakom koraku - 256 decu treba poučavati kako da se odnose prema njima - 365; kušanje apetita, samouverenosti i ljubavi prema svetu - 237; zašto je upravljeno protiv telesne snage - 100; popuštanje, jačina iskušenja - 258,298

**ISHRANA** kao lek - 450

**ISHRANA** - podesna - od žitarica, povrća, voća i oraha - 137,138; vraćanje toj hrani - 113-115,404,515,644,648-650; da bude prikladna - 135-145 (Vidi: Hrana); za bolesne mnogo važnija od kupki - 720; za decu - 349,350; za trudnice - 336; zdravo uživanje, rezultat vežbanja - 40; jednoličnost treba izbeći - 720; jednostavnost - 41,94,116,117, 118-134,405,406,441,459,548,593,594-596,599,683; krajnosti-315-332; navike, malo njih razumeju njihov uticaj na život - 67-70; obazrivost u promeni - 425-428,434-436,449,708; od žitarica, voća, za one koji se pripremaju za preobraženje - 94; osiromašena - 315-321 (Vidi: Ekstremnosti); ostavljanje mesa - 171,320,321,380,381,383,434; pravilna, treba da prethodi lečenju - 459,460; preobraženje - 94; prvobitna - bila podesna - 111-115,481,482-484,701-704; reforma - stvar načela - 38-40; tečna - 161-

166,171,321,489,490,700; treba da bude postepena - 793,803,804,807; čvrsta bolja od tečne - 499; u vezi sa iskušenjem - 69,70; u detinjstvu - 339,340-367

**ISHRANA** u detinjstvu - 339,367

**ISUS HRISTOS** pobedio tamo gde je Adam pao - 197; Njegov primer u vladanju apetitom - 70,73; obezbeđivanje jednostavne hrane i ekonomičnost - 127,132,133,

406; obeščašćuju Hrista kada zlostavljaju stomak - 186; pobeda u iskušenjima - 237,238,259,296,297,298,354

**ISCELJENJE** i posvećenje uma, povećanje vere i aktivna služba potrebna je nekim pojedincima -435

## J

**JABUKE** - 360,466,476,524

**JABUKOVAČA** - 736,755,756

**JAJA**, imaju lekovita svojstva - 324,327,591,628,631; ne svrstavati u mesnu hranu - 324, 587,626; od zdrave dobro gajene živine - 324,327,591,625; opomena upućena roditeljima - 324,327,625,626 (Vidi: Hrana životinjskog porekla); preporučena - 324,587,626-631; presna - 628; slobodna upotreba u ishrani male dece-591; spremljena na razne načine - 324

**JEDENJE** - duboko proučavanje posle jela ili snažne vežbe - 158,175; između obroka - 344,355,361; preterana zabrinutost - 173; polako i žvaćući dovoljno - 168,169,170-172,186,221,415; redovnost - 281-294; za malu decu i decu - 343; učestalost - 245

**JELA** sa orasima - 619-624; brižljivost u pripremanju - 622-624; obazrivost u korišćenju - 410,411,589,619

**JELO** i piće - opasnost da ih stavimo na prvo mesto - 230

**JELO**, preterano piće i oblačenje postaju greh - 88

**JELOVNIK** mora da bude raznolik - 320

**JOVAN** Krstitelj, izričiti primer - 98,339

## K

**KAJANJE** - u budućnosti zbog izgubljenog života - 247

**KAJSIJE** - 476

**KAŠA** - 489,490; preterana upotreba - 321; poželjnije je povrće od kaše - 511 (Vidi: Tečna hrana); treba dobro da se skuva - 489

**KEKS** je bolji nezaslađen - 410,508

**KIFLE** - 814; uputstvo za pravljenje - 172

**KOLAČI** bogati - 74,126,191,233,245,312,355,356,360,539,540,541-554,563,584,673,803; jednostavni - 548,549

**KOLAČI** slatki - 507

**KOMPOT** bogat - 245,312,360,541,563

**KORENJE** - preporučljivo - 404,619,810

**KROMPIR** - kuvan ili pečen bolji od prženog - 517

**KRAJNOSTI** u zdravstvenoj reformi ne treba zastupati - 591,592,612; u ishrani po sanatorijumima - 427,428,429; bolje u narodu nego nasuprot njemu-331

**KRUŠKE** - 486,476,477,524

**KRVOTOK** - poremećen hranom - 128

**KUVANJE** - 368-395; izbegavanje mnogog kuvanja - 793; važna grana vaspitanja - 392,817-822;

duše izgubljene zbog rđavog kuvanja - 385; zdrav način pripremanja - 709;  
 majke treba da poučavaju ćerke - 392; ljudi treba da nauče - 374  
**KUVARI** - veoma cenjena služba - 368,369,370-375,391,392,446,447-449,817-822  
**KUKURUZ** - 146,486,524; osušen, sladak - 520,524  
**KUŠANJA** u Crkvi prouzrokovana popuštanjem apetitu - 65  
**LEK** - u velikim količinama menja oblik bolesti - 460; njihovo uzimanje treba napustiti -  
 118,457,458,459  
**LEKARI** - dužnost da vaspitavaju - 675,774-776; da ne prepisu mesnu hranu - 438,722,774; moraju  
 da budu Božji radnici - 105; da budu prožeti živim načelima zdravstvene reforme - 39  
**LEKOVI** - razumni, određeni - 451-463  
**LEPRA** (guba) - izazvana svinjetinom - 695  
**LIMUN** - 474; njegov sok kao začim - 522

## M

**MAJKE** - ishrana za vreme dojenja - 342; njihova odgovornost za navike deteta - 339,340; treba da  
 gaje svoju decu - 341; treba da uče svoje kćeri kuvanju - 392  
**MANA** - Božji dar je i način pripremanja hrane - 151,398,401  
**MANOJE** - anđeo dao uputstva njegovoj ženi - 334,339  
**MASLAC** - 579,580 manje štetna upotreba - 585,589,633; nadražujuće sredstvo - 61; obazrivost  
 prema njemu - 327,356,583,584,585,590,596,597,803 (Vidi: Hrana životinjskog porekla)  
**MASLINE** - 524,581,614,615,616  
**MASLINOVO ULJE** - 614,615; zalećenje-581,582; Zamena za maslac i mesnu hranu  
 -582  
**MASNOĆE** - 94,119,124,204,320,356,360,380,487,488,720; hrana bez njih pokazaće se kao blagoslov  
 - 119  
**MEDICINSKO - MISIONARSKI RAD** - snažno sredstvo - 107; Jevanđelje u praksi - 37; neka i  
 ljudi nauče veštinu kuvanja -437,817,819; svaki vernik treba da se drži njega  
 - 785  
**MERILO** - ne načiniti sebe merilom - 316,Dodatak 1:5,6,22  
**MESO** - treba ga isključiti iz ishrane, jer ako je ikada bilo zdravo, to sada nije - 661-665,719; zbog  
 bolesnog stanja životinja - 721-723; kod dece - 95,350,352,353,354,584; konačno odbačeno među  
 onima koji očekuju Hristov dolazak - 115,651,654; mnogi napola obraćeni, otići će zbog toga od  
 Božjeg naroda - 655; nadražuje - 61,700,705,745; u nekim slučajevima može se koristiti malo onoga  
 što je manje štetno - 435,720,721 (Vidi: Mesna hrana)  
**MESNA HRANA** - 639-725; bez nje donosi blagoslov - 119,599; Božji narod će prestati da je koristi-  
 115,648-654; vaspitavajte ljude da je ne diraju - 434,720,723,795,816; da je upotreba mesa bila  
 osnova zdravlju i snazi - 702,707,720; da se naučimo da živimo bez nje - 651,719,749; da se ne služi u  
 sanatorijumima - 419,420,425,431-434,436-439,440,444,723,724; dozvoljena u Hananu, ali  
 ograničeno - 641; donosi kao rod bol i smrt - 655; duhovnu prirodu slabi - 655,656,657,658 (Vidi:  
 Meso); žitarice i povrće iz druge ruke - 482,703,704; zamerka toj hrani -  
 336,348,350,356,360,543,546; izaziva rak, tumore i plućna oboljenja - 659,674-677,719; Izrailjci su  
 želeli mesnu hranu - 641-646; izričito svedočanstvo protiv nje - 803; ispunjava telo škrofuloznim  
 sokovima- 351; jaja i maslac ne smeju se staviti u istu grupu sa mesom - 626; jača životinjske  
 sklonosti - 684,686,687; jača niske sklonosti - 655,656,660,681,682,683-687; lišava ljude nežnosti i



saosećanja -657; mana u pustinji umesto nje - 151,642,643; mnogi umiru od bolesti prouzrokovanih jedino jedenjem mesa 667,693,694,695; moralna zla nisu manja od telesnih - 657; nadražuje i uzbuđuje živce - 705,706; najjeftinija namirnica u mnogim zemljama - 795; napuštena od mnogih, pored adventista sedmoga dana - 397,433,662; ne može da stvara dobru krv - 513; nepodesna zbog bolesnog stanja životinja - 665-667,670-673 (Vidi: Bolesti među životinjama); neprirodna je - 649; ne treba od nje da načinimo uslov za primanje braće i sestara - 715,

719; nije dobro za moral - 723; nikada nije bila najbolja, sada dvostruko nepogodna - 661; orasi mogu da je zamene - 582,583,618,619; povećava podložnost bolestima - 668-670; posledice ne mogu odmah biti shvaćene - 692; prepisaće je lekar koji nije ispravan u navikama u jelu - 774 (Vidi: Lekari); punovredna i ukusna hrana umesto nje - 383,401,492,579,583,651,664,708,709,716, 719,805,816; svinjsko meso ne treba nikada jesti - 641,693-695 (Vidi: Svinjetina); slabi um - 655,660; sprečava najbolji razvoj telesnih, umnih i duhovnih snaga - 400,695,749; stvara grozničavu krv - 705; stvara želju za žestokim pićima - 400; studentima ne treba da se služi - 719; u velikoj meri sprečava Izrailj da dostigne Božji ideal - 641,642; ugrožava telesno, umno i duhovno zdravlje - 655; umanjuje vrednost krvi - 660,672,673; uništava želju za zdravom hranom -312; upotreba slabi snagu mišljenja - 660; učinila je pretpotopni svet surovim i iskvaranim - 231; u uslovima nužnosti - 699,700,720; hrana može biti punovredna, zdrava, potpuna bez mesne hrane - 481-488; šteti telesnom zdravlju - 719,723

**MLEKO** - 124,137,324,326,432,512,532,533,548,552,60-613,753; da se ne svrsta sa mesom - 587; mora da bude sterilisano i od zdravih krava - 324,330,607,608,612,625; u hlebu manje zdravo - 496 (Vidi: Hrana životinjskog porekla)

**MLEKO, PAVLAKA, MASLAC I JAJA** - Bog će otkriti kada to više neće biti bezbedno - 324,602,612,613

**MODA** - zdravlje žrtvovano na njenom oltaru - 387

**MOLITVA** - Isus osećao potrebu za njom - 70

**MOLITVA ZA BOLESNE** - uslovi za odgovor na molitvu - 27,28,713,714; priprema za nju 773

## N

**NAGRADA UMERENOSTI** 85,206,253,309

**NADGROBNI NATPIS** - umro zbog rđavog kuvanja - 385

**NADRAŽUJUĆA SREDSTVA I NARKOTICI** - 556; među telesnim željama koje vojuju na dušu - 92

**NADRAŽUJUĆA SREDSTVA** - posledice - 60,61,717,718,733-750; da deca osećaju odvratnost prema njima - 355

**NAPICI** - 726-758

**NARKOTICI** - uzrok oboljenja - 734

**NASLEĐE** - bolesnu decu rađaju roditelji koji su popuštali apetitu - 336,338; predato u nasleđe uticajem po-puštanja - 196,199,358,359; prohtev za nezdravom hranom kao rezultat nasleđa - 356,357,358,359

**NEMORALNOST** - pojačana popuštanjem apetitu - 87,88,89,91,92,362,364

**NEPOZNAVANJE ZAKONA ZDRAVLJA** izaziva većinu bolesti - 11; neznanje više nije izgovor za prestup - 97; svesno neznanje je greh - 53; svuda rasprostranjeno - 195

**NESTRPLJENJE** - rezultat nepravilne ishrane - 67,71

**NEUMERENOST** - nije samo pijenje alkoholnih pića - 65; podstaknuta mesnom hranom - 400

počinje navikama za stolom - 203,351-359,745-749; slabi moralnu silu - 9; uslovljena upotrebom začina 556,557-560

**NOJE** - njegovo vreme primer za naše vreme - 46,88,230

## O

**OBROK**, jedan na dan nedovoljan -314; ako se jede, treći obrok mora da bude lak, jednostavan i rano uzet - 245,752; dva obroka - korist od njih - 227,267-280; za decu bolja dva nego tri - 344 (Vidi: Jedenje - učestalost); mora da bude najmanje pet časova

između svakog - 267,269,281; ograničena raznovrsnost hrane - 415; poslednji obično najjači - 290; tri obroka obavezno služiti u sanatorijumima - 424; treći obrok, neodoljivo iskušenje za neke - 260 (Vidi: Večera)

**OVAS (ZOB)** - 146,486

**ODGOVORNOST** za svaki zrak svetlosti- 12,13

**OZDRAVLJENJE** molitvom, uslovi za to - 713; da ne bude praćeno nepoštovanjem zdravstvenih zakona - 28,29

**OPIJUM** - 734-736,743

**OSVEŽENJE** - potrebna je priprema za to - 36 (Vidi: Glasna vika)

**ORASI**-617-624; previše oraha u kombinacijama hrane - 400

**ORASI, VOĆE I ŽITARICE** - 142,146,400,404

**ORASI, ŽITARICE, VOĆE I POVRĆE** - 111,138,471,472,481,483,492,617,618,702,708

## P

**PAVLAKA** - 124,137,324,327,432,512,552,588,602,603,609,610-612

**PAVLE** je bio zdravstveni reformator - 217

**PARADAJZ** - 522,523

**PASULJ** - 124,146,486,518

**PATNJE** - sami sebi nanosimo - 198,199

**PIVO** - 731,735,755,756

**PIJANSTVO** - (Vidi: Neumerenost)

**PIJENJE** za vreme obeda - 475 (Vidi: Napici)

**PILEĆA SUPA** - 435,802

**PIRINAČ** - 146,486

**PITE** - bogate - 74,233,245,539,541,543,546,551; jednostavne, proste nisu štetne -547; od limuna ne treba zabranjivati gostima u sanatorijumima - 429; od mlevenog mesa - 336,576,803

**PIĆA** - 351,354,439,731-736,803; topla ili hladna u velikim količinama štetna - 731

**PLOD** jabuke oštećen grehom - 755

**PLODOVI** - jagodičasti (kupine, maline, jagode, borovnice) - 466,476

**POVRĆE** - 327,509-524; neko ne može da ga upotrebljava - 516; pripremljeno ukusno sa malo mleka ili pavlake - 324; treba da bude načinjeno ukusno - 601,602,611

**POVRĆE**, voće i žitarice - 113,138,204,397,444,514,651,720

**POVRĆE**, žitarice, voće i orasi - 111,138,471,472,481,483,484,492,617,618,702,708

**POVRĆE** i voće - 320,480,490,492,509,510,700,720 (Vidi: Hrana - kombinacije); opasnost od jedenja trulog - 469

**POZIV** za napuštanje gradova - 711

**POMORANDŽE** - 474,480

**PONIŽAVAJUĆE STRASTI** - jačaju nepravilnom ishranom - 60,87,88,90-96,156,157,230,237,238,245,246,298,348,356-362,364,400,514,562,655,660,682-688,700,706,711,719,720,755 (Vidi. Nemoralnost)

**POPUŠTANJE** - deci okrutna ljubaznost - 358,359; zašto sotona kuša u ovome - 744; iskušenja popuštanja biće mnogo jača - 253; najveći uzrok fizičke i mentalne nesposobnosti - 200,204,219,220; odvaja od Boga - 246; odgovorno za propast dece - 348; opterećuje jetru - 204; posledice koje se predaju u nasledstvo potomstvu - 196,199; prepreka posvećenju - 52 preterano popuštanje je greh - 51,227

**POROČNOST** prepotopnog sveta - 87,88,230,231,640

**POSVEĆENJE** - nemoguće je za one koji su sebični i pohlepnog apetita - 52,53,97,208,209,254; poslušnost zdravstvenoj reformi pomoć u posvećenju - 86, (Vidi: Savršenstvo); traži pravilne navike u uzimanju hrane, pića i u oblačenju - 77; ulazi u svakidašnji život - 254

**POST** - 295-314; kao lek - 227,245,460,461,473; kao pomoć uspešnoj molitvi - 300-306; pravi post-131

**POST** i molitva - za odbacivanje telesnih želja - 712; kao priprema za proučavanje Pisma - 299

**POUČAVANJE** zdravstvenih načela - 586,587,588-591,603,604,605,612,759-822; doslednost - 315; da to ne čine početnici - 329; putem predavanja - 426; u školama kuvanja, na sastancima pod šatorima, restoranima, publikacijama - 416,417 (Vidi: Zdravstvena načela)

**POUČAVANJE** o ishrani - 148

**PRAŠAK** za pecivo - 565-569

**PREDRASUDA** - njeno otklanja-nje zdravim radom - 109

**PRELIVI** - 191,542,544,545,552

**PREOBRAŽENJE** - priprema za njega-651,652

**PREPELICE** - date Izrailju - 643

**PRETERANO JEDENJE** - umrtvljuje osetljivost uma - 59; rezultati - 154-157,210-212,228; čak i kod pobornika zdravstvene reforme - 363

**PRIRODNI ZAKONI** su Božji zakoni - 10,49,50; objasniti prirodni zakon i podsticati poslušnost prema njemu - 97; poźnjeće nagradu u telesnom i duševnom zdravlju - 452; poslušnost njima doneće sadašnju sreću i pomoć u pripremi za život koji će doći - 798

**PROŽDRLJIVOST** - stavljena u isti spisak sa pijanstvom - 217; najrašireniji greh ovoga veka - 35,361,720

**PROŽDRLJIVCI** - neće imati pristupa na Nebo - 209

**PROPOVEDNICI** - da budu vođe u reformi - 719; da budu strogo umereni - 655; da daju uputstva o umerenom životu - 44; dužnost propovednika da govore u prilog zdravstvenoj reformi - 67; gube duhovnu silu zbog grešnog popuštanja - 711; kušani štetnom hranom - 74; nadzor nad apetitom povećava korisnost - 73,74,251; nepoštovanje zdravstvenih načela stvara zbrku - 782; posvetiti pažnju zdravstvenoj re-formi - 99,227,429; treba da iznose zdravstvenu reformu- 103,715

**PUDINZI** - slatki - 191,245,542 od pirinča sa suvim groźdem - 548

**PUSTINJA** - Isus može postaviti sto u njoj - 407

**PUTNICI** treba redovno da jedu jednostavnu hranu - 282,291

**PUTOVANJE** - zapažanja o ishrani za vreme putovanja - 360

**PŠENICA** - 146,486

**R**

- RAK** - prouzrokovan u velikoj meri jedenjem mesa - 674-677,719  
**RESTORANI** - higijenski - 412-418; da se u njima uče zdravstvena načela - 810; opasnost od trgovačkog duha u njima - 815  
**RETKA KAŠA** od graham brašna - 124  
**RECEPTI** - nezdravi ne treba ih prihvatiti - 446,552,579,793  
**REFORMA** - beskoristan pokušaj da se postepeno sprovede reforma -257; zahteva borbu i mnogo istrajnosti - 24,208; moguća samo ako je srce reformisano - 39; mora da bude postepena - 579,603,623  
**RIBA** često zatrovana - 698  
**RODITELJI** - na dan suda - 358 njihova odgovornost za greh dece - 348

**S**

- SAVEST** otupi pod uticajem nezdrave hrane - 366  
**SAVRŠENSTVO** - apetit treba očistiti i pokazati samoodricanje - 41; veza zdravstvenih navika sa savršenstvom - 655-659; da bude naš cilj - 1,2; postizanje savršenstva nemoguće popuštanjem - 20,80,85,96,253,356 (Vidi: Posvećenje)  
**SALO** - 593-600  
**SALO I KRV** - zabranjeni - 641,696,697  
**SAMOODRICANJE** - Bog ga ne zahteva na štetu telesnoj snazi - 98; zahteva odlučnost karaktera - 255; najbolji lek za ozdravljenje - 473  
**SANATORIJUMI** i škole - bolesnicima u njima davati raznovrsnu hranu - 324,326,327; da budu nerazdvojno povezani sa Jevanđeljem - 105,106; ishrana u njima - 419-449,720-725; prednost gajenja voćnjaka i vino-grada u sanatorijumima - 479,480; saradnja među njima - 777,780  
**SVEDOČANSTVA** - odbacivanje delova koji osuđuju popuštanje - 41  
**SVETI DUH** uskraćen usled popuštanja - 79  
**SVEČANE OBAVEZE** efikasne samo kada je srce preobraženo - 39
- SVINJETINA** - 584; meso naročito za osudu - 641,693,694,695; zabranjena Izrailjcima - 641  
**SVINJSKO MESO** nikada ne treba jesti - 641,693-695  
**SVOJINA** - priznavanje da je naše telo Božja svojina - 3,10  
**SELO** - prednost kuće na selu 711  
**SIR** - 356,360,529,584,632,634,636,637,638  
**SIROMAŠNI** - da ne pate usled nedostatka životnih potreba - 401; da se poučavaju ekonomskoj ishrani - 151,152,324,368; ishrana siromašnih - 592; obazrivo učenje zdravstvenih načela - 407,408,796,797  
**SIRĆE** - 578; lično iskustvo u napuštanju upotrebe - Dodatak I:6  
**SISTEM** iznošenja jela podstiče neumerenost - 218,387,538,539-541,547,552  
**SLABOST** - pogrešno nazvana glađu - 218,245,270,561  
**SLADOLED** - 233,530,533-541  
**SLATKIŠI** - 191,529,530; samoodricanje u njihovom korišćenju - 530  
**SLAČICA** - 361  
**SMOKVE** - 548

**SO** - malo soli neophodno za krv - 327; preporučljiva kao začín - 324,548,570-572,597,731; preterana upotreba - 475,558,577,803

**SODA** - 496,565-569

**SODA BIKARBONA** - 494

**SODOM I GOMOR** - žderanje i nepravda - 9,87,88,230,231

**SOSIVI** - bogati - 233; vrlo začínjeni - 312,355,540,561,563

**SOTONA** - navodi na popuštanje - 744; ruži Boga zbog rezultata čovekovog greha - 10

**SOČIVO** - 146,486

**STUDENTI** - njihova ishrana - 719

**SUBOTA** - obroci subotom - 56; rezultati preteranog jedenja u subotu - 93,222,223

**SUVE ŠLJIVE** - 476

**SUVO GROŽĐE** - 476

## T

**TELO** - jedini posrednik preko koga se um i duša razvijaju - 100

**TREŠNJE** - 477,524

**TRKA** - Pavlovo objašnjenje hrišćanskog života - 32,119,244

**TRUDNOĆA** - ishrana za vreme trudnoće - 333-338

**TUBERKULOZA** prenosi se mesnom hranom - 675,676

**TUMORI** - prouzrokovani u velikoj meri jedenjem mesa - 674,719

**TURŠIJA** - 336,360,361,475,573-577,731

## Č

**ČAJ** i kafa - 92,227,233,351,354,420,424,437,438,718,732-751,803

**ČULNOST** - pojačana nepravilnom ishranom - 60,61,73,87,88,89,90-96,156,230,231,237, 245,247,298,347,348,356,362,364,400,514,562,655,660,681,682,684,686-688,700 (Vidi: Nemoralnost)

## U

**UGOŠĆAVANJE** posetilaca - hrana za njih - 214,215,524; jednostavnost - 127-130,284; mnogim hrišćanima je potrebna reforma - 324

**UKUS** - izopačen - ne može odmah da uživa u jednostavnoj hrani - 245,563; može da se popravi istrajnošću - 120; post pomaže - 311,312

**UKUS I ZADOVOLJSTVO** - ne treba da upravljaju izborom hrane - 364

**UM** - bistar, energičan, potreban da ceni uzvišeni karakter istine - 58; njegovo stanje zavisi od zdravlja tela - 642

**UMERENOST**, apsolutna - jedino je bezbedna - 745,747,788; ima mnogo veze sa vraćanjem u Edem - 48; u radu, jelu, piću - 22,719

**UTICAJ** pogrešnog uzimanja hrane vidljiv na odborskim sednicama - 226

## H

**HLEB** - 493,494,496-499; beli hleb za promenu - 548; bitan za zdravlje - 504; bolji od belog - 356,504,505; brašno od celog zrna - 124,356,360,553; verska je dužnost odmah naučiti mešenje dobrog hleba - 392; veština potrebna da se napravi dobar hleb - 395; od finog brašna - 356,360,504,505; praktična vera u dobrom hlebu - 368

**HRANA** - bogata - 538-541; da bude ukusna - 137,138,322,324,326,327,423,424,429,595, 597,598,599,601,602; da odgovara podneblju, godišnjem dobu i zanimanju - 143,144,621; za bolesnike - 423,424; začinjena - Vidi: Začini kombinacije - 176-193; meso, povrće, voće, vino, čaj, kafa, slatki kolači - 722; mešana i složena hrana -193; ne preterujte u kombinacijama - 413-415; odbaciti neumerenost za vreme

poseta - 262,263,264; prodaja hrane ne treba da kuša samoodricanje - 529,530; prolazna - mislite manje o njoj, a više o duhovnoj - 131,132; proučavajte uticaj raznih vrsta hrane - 141; raznovrsnost - 177-193; salata sa uljem i sirćetom - 578; slatki kolači sa mlekom ili pavlakom- 552; suva hrana poželjnija od tečne - 171; topla, ali ne vruća - 124,163,164; hladna - 124,165,166; hranljiva i dobro pripremljena - 135; šećer i mleko - 191,192,315,527,533,534, 535,536

**HRANA SIROVA** - 488,793

**HRANA ŽIVOTINJSKOG POREKLA** - da se prerano ne uskrati siromašnima - 587,592,603,612,796,797; Bog će otkriti kada nije bezbedna za upotrebu - 324,602,613; Doći će vreme kada neće biti bezbedna za upotrebu - 330,579,602,603,604,606,608,612, 626,631,661-664

**HRANA NA SASTANCIMA POD ŠATOROM** - 57,124,412,491,529,530,553,636,637

**DŽ**

**DŽEMOVI**- 191

**Š**

**ŠEĆER** - preterana upotreba -147,192,315,508,545,803; štetniji od mesa - 527,533,722; u umerenim količinama ne treba odbaciti - 503,548

**ŠKOLE** kuvanja - 377,378,399,416,804,805,806

**ŠKOLE** - reforma ishrane glavni deo vaspitanja - 399

**ŠKROFULE** - izazvane svinjetinom - 695

**ŠLJIVE** - 474,524