ПРЕДГОВОР

Како настана оваа книга

Децении пред физиолозите да почнеле да се занимаваат и да ја проучуваат блиската врска, која постои помеѓу исхраната и здравјето, Елена Г. Вајт во своите списи јасно ја истакнува врската помеѓу храната што ја јадеме и нашето физичко и духовно здравје. Во своите предавања и списи од 1863. и подоцна, таа често пишувала за важноста на храната и адекватната исхрана. Овие совети, онака како што се сочувани во разни брошури, книги, по страниците на црковните списанија, како и во нејзините лични сведоштва, извршиле силно, преобразувачко влијание на диететските навики кај адвентистите на седмиот ден, како и на општите животни навики кај поширокатa јавност. {СЖИ 3.1}

Списите на сестра Вајт што се однесуваат на здравата исхрана биле собрани во компилација во 1926. година во вид на учебник за студентите по диететика и медицина на Универзитетот Лома Линда во Калифорнија. Првото издание кое носело наслов „Посведочени проучувања за исхраната“ било набрзина распродадено. {СЖИ 3.2}

Ново и проширено издание се појавува во 1938. година со наслов: „Совети за животот и исхраната“. Ова издание познато како второ, било создадено под управа на Одборот за чување на списите на Елена Г. Вајт. Третото издание, печатено во помал формат за да одговара на барањата на серијата „христијанска домашна библиотека“, излегло од печат во 1946-тата. Денешното издание е четврто по ред без било каква промена во текстот или означување на страниците. {СЖИ 3.3}

Уникатна компилација

При собирањето на материјалот за оваа книга, беше водено сметка да биде вклучен цел дијапазон на совети од перото на Елена Вајт по овој предмет. Оваа компилација е поинаква од сите други нејзини книги, затоа што советите се подредени тематски но сепак не на начин за тоа да биде едно континуирано градиво. {СЖИ 3.4}

Секој отсек во оваа книга претставува потполна расправа на одредена тема. Не е изоставено ништо што би можело да биде од суштински придонес. Меѓутоа, многу упатства за здравјето често се обработуваат заедно во еден параграф, па затоа може да се стекне впечаток дека поедини ставови и мисли непосредно се повторуваат. Со внимателно користење на вкрстени извори на податоци, овие повторувања се сведени на минимум. {СЖИ 4.2}

Иако ограниченоста на просторот и напорот да се избегнат повторувања прави невозможно да биде вклучен секој цитат по прашање на исхраната, сепак е постигнато да се направи една комплетна и целовита презентација на учењата на Елена Г. Вајт. {СЖИ 4.3}

Опасности на вадење делови од целината

Фактот што оваа книга е направена во вид на енциклопедија, издвојувајќи ги поважните презентации и групирајќи ги тематски, ја прави погоден прирачник. Но

таквиот нејзин дизајн ја прави погодна и за злоупотреба. Со цел да се спознае намерата на авторот како и да се почувствува целосното влијание од нејзините учења, императив е книгата да се проучи во целост. {СЖИ 4.4}

Читателот треба да има на ум дека еден единствен цитат од Елена Вајт на одредена тема од областа на исхраната може да биде далеку од нејзината вистинска намера и разбирање за хранливата вредност што му е потребна на телото. На пример, во реченицата која е запишана на страна (311) од оваа книга, а е земена од 2. Сведоштва за црквата стр. 352, таа вели: „Житарките и овошјето подготвени без животински масти и во што поприродна состојба, треба да бидат храна на трпезите на сите оние кои што тврдат дека се подготвуваат за преобразување". Во светлината на други нејзини цитати, јасно се гледа дека таа немала намера да каже дека исхраната на оние што се подготвуваат за на Небо треба да се сведе само на „житарки и овошје". Овој цитат запишан во 1869. година кога таа советувала да се избегнува користењето на месна исхрана, всушност значи дека под поимот „житарки и овошје" се мисли на немесна исхрана. {СЖИ 4.5}

Во овој цитат не се споменати зрнестите плодови, зеленчукот ниту пак млечните продукти, за кои Елена Вајт вели дека се исто така важни за една урамнотежена нутритивна програма. {СЖИ 5.1}

Уште еден цитат од истата страна (311), напишан околу дваесет години подоцна, во кој е претставена исхрана која има за цел да му даде издржливост и сила на умот, се споменуваат „овошјето, житарките и зеленчукот" подготвени во комбинација со „млеко или павлака". Овде зрнестите плодови не се споменуваат. На следната страна во еден друг параграф напишан 1905, „житарките, зрнестите плодови, зеленчукот и овошјето" се набројани како замена за месото. Во овој цитат е изоставено млекото. Сепак млекото се споменува во нејзиниот цитат од 1909-та кој е запишан на страна (354): {СЖИ 5.2}

„Зеленчукот треба да биде вкусно приготвен со малку млеко или павлака, или со нешто слично на нив Воздржувајќи се од млеко, јајца и путер некои не успеале да го обезбедат организмот со соодветни хранливи материи и како последица на тоа станале слаби и неспособни за работа. На тој начин здравствената реформа ја бие лош глас". {СЖИ 5.3}

Постојат и неколку други слични примери како погоре цитираните каде што Елена Вајт во својот цитат не ги набројува сите елементи потребни за една адекватна исхрана. Мораме да бидеме внимателни за да ја сфатиме целосната нејзина мисла по било кој предмет. Нејзините цитати не смеат да се употребуваат изолирано, и да се вадат како делови од целината. {СЖИ 5.4}

Сите се повикани да проучуваат

Намерата на Елена Вајт не била нејзините списи по предметот на исхраната да ја исклучат потребата од искрено проучување со цел да се пронајде најдобрата и најсоодветна исхрана, користејќи се со предноста на растечкото знаење, и со искуствата и истражувањата на другите. Таа напишала: {СЖИ 5.5}

„Наше животно тежнеење треба да биде одржување на телото во здрава состојба, со цел сите органи од живиот организам да можат совршено да работат". (стр. 18) {СЖИ 5.6}

„Заради тоа што законите на природата се закони Божји, јасно е дека нашата должност е да се посветиме на грижливо проучување на тие закони. Ние треба да ги проучуваме нивните барања во однос на своето тело и да постапуваме во согласност со нив. Непознавањето на тие нешта претставува грев". (стр. 12) {СЖИ 5.7}

Јасно може да се види дека сестра Вајт чувствувала дека секој треба добро да биде информиран, користејќи ја предноста на напредокот на науката {СЖИ 5.8}

во поглед на нутритивните истражувања, сè додека заклучоците се во согласност со вдахновените совети. {СЖИ 6.1}

Опасности од крајности

Елена Вајт не се двоумела да ги посочи опасностите од претерување, невнимание или слабост во обезбедувањето на соодветна исхрана за семејството. Овој факт е прикажан преку цитат каде мајката „со лошо подготвената, нездрава храна" всушност може „да ги спречи, па дури и да ги упропасти способностите на возрасните, но и развојот на децата". (стр. 471) Во истиот цитат таа повикува да се „обезбеди храна која ќе биде прилагодена на потребите на телото, а истовремено привлечна и вкусна". {СЖИ 6.2}

Иако причините за вклучување на некои млечни продукти во една урамнотежена, соодветна исхрана не биле целосно разбрани, Елена Вајт зборувала со одобрување за тоа, па дури повикувала на претпазливост против нивно отстранување. Денес во светлината на знаењето дека одредени видови на безначајни хранливи состојки се витални за телесните функции, имаме поголемо разбирање. Некои од овие хранливи состојки, иако наизглед не се присутни кај сите видови на вегетаријанска исхрана, можат да се најдат во соодветна количина кај лакто-ово-вегетаријанската исхрана. Ова е од посебно значење за децата чиј што правилен развој според Елена Вајт може да биде попречен со „лошо подготвената, нездрава храна". {СЖИ 6.3}

При крајот на ХИХ век Елена Вајт почнала да пишува дека заради зголемената појава на болести кај животинскиот свет целокупната храна од животинско потекло, вклучувајќи го и млекото, со текот на времето ќе треба да биде оставена (види стр. 354, 355). Но сепак истовремено постојано предупредува против преземање предвремени чекори во овој правец така што во 1909. изјавила дека ќе дојде време кога таквите чекори ќе бидат неопходни, но се залагала против создавање на забуна преку „предвремени и екстремни рестрикции". Таа советувала „почекајте додека околностите тоа не го наложат тоа и додека Господ за тоа не го подготви патот" (стр. 355-359). {СЖИ 6.4}

Токму лакто-ово-вегетаријанската исхрана ја одржувала Елена Вајт за време на нејзината активна служба и осумдесет и осумте години живот. {СЖИ 6.5}

Употреби здрави начела во проучувањето

Одредени здрави начела мора секогаш да се употребуваат при проучувањето на советите за исхрана во оваа книга. {СЖИ 6.6}

Сите поуки од оваа книга треба да се проучуваат со отворен ум, како дел од една постојана и добро избалансирана целина. Треба да се води грижа да се чита целиот

цитат на дадена тема. Потоа за да се осознае комплетната мисла на авторот, потребно е да се споредува цитат со цитат. Доколку еден цитат изгледа дека не се слага со друг, би било добро проучувачот барем едниот од нив, а може и двата, да ги разгледа изворно. {СЖИ 7.1}

Проучувачот исто така би требало да го следи примерот на Елена Вајт во препознавање на три основни начела: {СЖИ 7.2}

1. „Здравствената реформа треба да биде прогресивна“ — *Здравје и среќа 320.* {СЖИ 7.3}

2. „Ние во исхраната не одредуваме некаков прецизен пат по кој што треба да се оди“— *9. Сведоштво 159*. {СЖИ 7.4}

3. „Себеси не се сметам за ничие мерило“ — *Letter 45, 1903.* {СЖИ 7.5}

Препорака за здравствена реформа

Вистинската здравствена реформа се препорачува самата себе заради нејзиниот добар смисол. Нејзиниот плод ќе се види во доброто здравје, силата, слаткиот здив и општото добро чувство. Дури и духовниот живот може да биде потпомогнат со добрите здравствени навики. Задоволство е да се посведочи, што преку големиот напредок на науката, целосно се докажуваат многу драгоцени принципи па дури и најситни точки на совети што им се откриени на адвентистите на седмиот ден преку вдахновеното перо на Елена Вајт. {СЖИ 7.6}

Наша најискрена желба е оваа книга да му помогне на секој нејзин читател да се стекне со подобро физичко и духовно здравје. {СЖИ 7.7}

Старателите на наследството на Елена Г. Вајт
Вашингтон, Д, Ц. 17 септември, 1976

1. Причини за Реформа

Заради Божја слава

1. Нам ни е подарен само еден животен век и прашањето кое што секој треба да си го постави гласи: „Како да ги вложам своите сили така да тие донесат најголема полза? Како можам најмногу да придонесам за славата Божја и за користа на своите ближни?" Животот е вреден само тогаш кога се употребува за достигнување на овие цели. {СЖИ 15.1}

Личното напредување е нашата прва должност кон Бога и ближните. Секоја способност со која што Создателот нè надарил треба да се негува до највисоко совршенство, како би биле во можност, според своите способности, да сториме најмногу добро. Заради тоа времето кое што се користи за утврдување и чување на телесното и умното здравје, е добро потрошено време. Не можеме да дозволиме да се спречи во развојот или онеспособи која и да е телесна или умна активност. Доколку пак тоа го чиниме, мораме да ги сносиме последиците. —[Христијанска умереност, 41, 42] Counsels on Health, 107, 108, 1890 {СЖИ 15.2}

Избор на живот или смрт

Секој човек, има можност, во голем степен да стане она што самиот ќе одбере да биде. Благословите на овој живот, како и на бесмртноста, се наоѓаат на дофатот на раката. Тој може да изгради карактер од постојана вредност, придобивајќи нова сила на секој чекор. Тој може да напредува секојдневно во знаењето и мудроста, доживувајќи нови радости во напредувањето, додавајќи доблест на доблеста, вредност на вредноста. Неговите способности ќе се усовршуваат преку употребата; колку повеќе мудрост тој придобива, толку поголем ќе биде неговиот капацитет за стекнување знаење. Неговата интелигенција, знаење и доблест на таков начин ќе се развиваат во поголема сила и многу посовршена симетрија. {СЖИ 15.3}

Од друга страна, човекот може да дозволи неговите сили да ослабнат заради тоа што не ги употребува, или пак да се изопачат преку лоши навики, недостаток на самоконтрола, или морална и религиозна цврстина. Неговото напредување тогаш назадува; тој живее во непочитување на Божјиот закон и законите на здравјето. Апетитот го освојува и наклонетоста го одвлекува. За него е полесно да дозволи секогаш активните сили на злото да го влечат наназад, отколку да се бори против нив и да чекори напред. Следат неумереноста, болеста и смртта. Ова е историјата на многу животи кои можеле да бидат корисни за Божјото дело и човештвото. — {СЖИ 15.4}

Барање на совршенство

2. Бог копнее да ние го достигнеме стандардот на совршенството кој што ни е овозможен преку Христовиот дар. Тој нè повикува да ја одбереме вистинската страна, да се поврземе со небесните сили и да ги прифатиме начелата кои што во нас ќе го обноват божествениот лик. Во Својата пишана Реч и во големата книга на природата Тој ги открил начелата на животот. До нас стои да се здобиеме со знаење за тие начела, и

преку послушноста да соработуваме со Него во обновувањето на здравјето на телото и душата. — (1905) Здравје и среќа 114, 115 {СЖИ 16.1}

3. Живиот организам е Божја сопственост. Тој нему му припаѓа преку создавањето и преку откупувањето. Со злоупотреба на која и да е од своите сили, ние го поткрадуваме Бога од честа која што нему Му припаѓа. — Letter 73a, 1896 {СЖИ 16.2}

Прашање на послушноста

4. Обврските кои му ги должиме на Бога и кои што се состојат во тоа да Му посветиме чисто и здраво тело, не се сфатени. — Manuscript 49, 1897 {СЖИ 16.3}

5. Недостатокот на грижа за живиот организам е навреда за Создателот. Постојат правила кои што Бог ги одредил, и кои, доколку се почитуваат, ќе ги запазат човечките битија од болести и предвремена смрт. — Letter 120, 1901 {СЖИ 16.4}

6. Една од причините зошто ние не уживаме повеќе благослови од Господа, е заради тоа што ние не внимаваме на светлината за законот на животот и здравјето, која што Нему му беше угодно да ни ја даде. — The Review and Herald, May 8, 1883 {СЖИ 16.5}

7. Бог е автор на физичките закони, како што е автор и на моралниот закон. Неговиот закон е напишан со Неговиот прст на секој нерв, секој мускул и секоја способност, која што му е доверена на човекот. — (1900) ХОП 347, 348 {СЖИ 17.1}

8. Создателот на човекот ја обликувал живата машина на нашето тело. Секоја функција е прекрасно и мудро воспоставена. Бог се заветувал дека ќе ја чува оваа човечка машина да работи во добро здравје, доколку човекот биде послушен на Неговите закони и доколку соработува со Него. Секој закон кој што управува со човечката машина треба да биде сметан толку вистински божествен по своето потекло, карактер, и важност како и Божјата реч. Секое негрижливо, невнимателно постапување, секоја злоупотреба на прекрасниот организам кој што е Божји, преку непочитување на Неговите одредени закони во човечкиот организам, претставува престапување на Божјиот закон. Ние можеме да го набљудуваме и да се восхитуваме на делото Божје во светот на природата, но човечкото тело е најпрекрасно. — Manuscript 3, 1897 {СЖИ 17.2}

[Грешност во непотребното трошење на животните сили и умствените способности - 194]

9. Престапувањето на законите на нашето тело претставува грев, како што е грев престапувањето на десетте заповеди. Да се чини едното или другото, претставува кршење на Божјите закони. Оние кои што го престапуваат Божјиот закон во своето тело, ќе бидат наклонети да го престапуваат и Божјиот закон изговорен на Синај. {СЖИ 17.3}

[Види исто 63]

Нашиот Спасител ги предупредил Своите ученици дека токму пред Неговото второ доаѓање ќе настане состојба која ќе биде многу слична на она што му претстоеше на потопот. Ќе се претерува во јадењето и пиењето, и светот ќе се оддаде на задоволството. Таа состојба постои во сегашно време. Светот во голема мерка се има предадено на попуштање на апетитот; наклонетоста кон следењето на световните обичаи ќе нè донесе во робување на изопачените навики - навики кои што сè повеќе и повеќе ќе нè направат слични на осудените жители на Содом. Јас се чудам што жителите на Земјата не се уништени како народот од Содом и Гомор. Јас гледам

доволно причини за сегашната состојба на дегенерација и смртност во светот. Слепите страсти управуваат со разумот, така што кај многумина сите возвишени побуди се жртвувани на похота. {СЖИ 17.4}

Нашето животно тежнеење треба да биде одржување на телото во здрава состојба, со цел сите органи од живиот организам да можат совршено да работат. Божјите деца не можат да го прославаат Бога со болни тела или закржлавени умови. Оние кои што попуштаат на кој и да е вид неумереност, дали во јадењето или пиењето, ги растураат своите телесни сили и ја ослабнуваат моралната сила. — (1890) Христијанска умереност, 53, 1890 {СЖИ 18.1}

10. Заради тоа што законите на природата се Божји закони, јасно е дека нашата должност е да се посветиме на грижливо проучување на тие закони. Ние треба да ги проучуваме нивните барања во однос на своето тело и да постапуваме во согласност со нив. Непознавањето на тие нешта претставува грев. {СЖИ 18.2}

[Свесното незнаење го зголемува гревот - 53]

„Зар не знаете, дека телата ваши се Христови членови? Или дека вашето тело е храм на Светиот Дух, Кој живее во вас и ви е даден од Бога и дека не си припаѓате на самите себеси? Скапо сте платени. Затоа прославете Го Бога во своите тела и во своите души, кои се Божји". (1 Коринтјаните 6:15,19,20). Нашите тела се Христова откупена сопственост, и нам не ни е дадена слобода да постапуваме со нив како што тоа нам ни е угодно. Човекот го има направено тоа. Тој постапувал така со своето тело како законите на телото да не казнуваат. Преку изопачениот апетит неговите органи стануваат заболени и онеспособени, а силите ослабени. Сите тие последици кои што ги има предизвикано со своите измамливи искушенија, сатаната ги употребува за да му се потсмева на Бога. Тој го презентира пред Бога, човечкото тело кое Христос го има купено како лична сопственост; и колку е човекот неугледна слика за својот Создател! Бог е обесчестен со тоа што човекот има згрешено против своето тело, и ги има изопачено своите патишта. {СЖИ 18.3}

Кога мажите и жените се вистински обратени, тие свесно ќе ги почитуваат законите на животот кои Бог ги има воспоставено во нивното битие, настојувајќи така да ја одбегнат телесната, умната и моралната слабост. Послушноста на тие закони треба да стане должност на секој поединец. Ние самите мораме да ги сносиме лошите последици на прекршениот закон. Ние мораме да одговараме пред Бога за своите навики и дела. Заради тоа, прашањето за нас не гласи: „Што светот ќе каже?", туку, „Како јас, кој што тврдам дека сум христијанин, ќе постапувам со животот кој што Бог ми го дал? Ќе работам ли за своето најголемо земско и духовно добро, чувајќи го своето тело како храм во кој пребива Светиот Дух, или себеси ќе се жртвувам на световните сфаќања и начинот на живот?" — (1900) 6. Сведоштво 369, 370 {СЖИ 18.4}

Казна заради незнаење

11. Бог воспоставил закони кои што управуваат со нашите тела и тие закони кои што Тој ги има воспоставено во нашите битија се божествени и за секое престапување постои казна, која што порано или подоцна мора да биде реализирана. Мноштвото од болестите од кои што човечкото семејство страдало и сè уште страда, настанале преку непознавањето на законите кои што владеат во човековото тело. Изгледа како да луѓето се незаинтересирани за прашањето на здравјето, и истрајно работат на тоа целосно да

го разорат своето тело, а кога се скршени и ослабени во телото и духот, бараат лекар и се трујат со лекови до смрт. — The Health Reformer, October, 1866 {СЖИ 19.1}

Не секогаш во незнаење

12. Кога зборуваат за здравјето, луѓето често пати велат: „Ние знаеме многу повеќе од она што правиме". Тие не сфаќаат дека се одговорни за секој зрак на светлината во однос на своето телесно добро, и дека Бог секогаш ја надзира секоја нивна навика. Со телесниот живот не треба да се постапува немарно. Секој орган, секое влакно на нашето тело, треба свето да биде чувано од штетните навики. — (1900) 6. Сведоштво 372 {СЖИ 19.2}

Одговорност за светлината

13. Во времето кога светлината за здравствената реформа нѐ осветли, и од тоа време, секој ден се поставуваат прашања: „Практикувам ли умереност во сите нешта?" „Дали мојата е исхрана таква како би ме довела во таква состојба да можам да извршам најмногу добра?" Доколку не можеме да одговориме потврдно на тие прашања ние стоиме осудени пред Бога, затоа што Тој ќе нѐ смета сите нас одговорни за секоја светлина која што светела на нашата патека. Бог не гледа на времето на незнаењето, но штом светлината ќе нѐ осветли, Тој бара ние да ги промениме нашите навики кои што го уништуваат здравјето и да воспоставиме правилен однос кон физичките закони. — Good Health, November, 1880 {СЖИ 19.3}

14. Здравјето е благо. Од сите поминливи добра, тоа е најдрагоцено. Богатството, образованието, и честа скапо се стекнуваат со губитокот на силата на здравјето. Ниту едно од нив не може да ни обезбеди среќа доколку здравјето недостасува. Злоупотребата на здравјето, кое што Бог ни го дал, е страшен грев. Таквата злоупотреба нѐ ослабува нас за животот, од нас прави губитници, дури и тогаш, кога со таквите средства достигнеме кој и да е степен на образование. — (1890) Христијанска умереност, 150 {СЖИ 20.1}

[Примери на страдање заради потценување на светлината - 119, 204]

15. Бог дарежливо се погрижил за одржувањето и среќата на сите Свои созданија; и доколку Неговите закони никогаш не беа престапувани, доколку сите постапуваа во хармонија со Божјата волја, тогаш резултатот би бил - здравје, мир, и среќа, на местото на мизеријата и постојаното зло. — (1890) Христијанска умереност, 151 {СЖИ 20.2}

16. Внимателна усогласеност со законите, кои Бог ги има всадено во нашите битија, ќе ни обезбеди здравје, и ќе го запази организмот од лом. — The Health Reformer, August, 1866 {СЖИ 20.3}

[Реформата и Божјите начини за намалување на страдањата - 788]

Жртва без мана

17. Во поранешната Еврејска служба било барано секоја жртва да биде без мана. Во стихот ни е кажано да ги дадеме своите тела во жива жртва, света, прифатлива за Бога која е нашата разумна служба. Ние сме Божји созданија. Псалмистот, размислувајќи за чудесното Божје дело во човечкото тело, извикнува: „Колку сум прекрасно создаден!" Постојат многумина кои што имаат научно образование, и ја познаваат теоријата на вистината, а кои не ги разбираат законите кои што владеат со нивните тела. Бог ни има дадено способности и таленти и наша обврска е како Негови синови и ќерки, најдобро да ги искористиме. Доколку ние ги ослабнуваме силите на духот и телото преку лоши навики или попуштање на изопачениот апетит, би било невозможно за нас да го почитуваме Бога онака како што тоа би требало. — (1890) Христијанска умереност, 15 {СЖИ 20.4}

18. Бог бара телото да му се принесе во жива жртва, а не во мртва или жртва на умирање. Жртвите на тогашните Евреи морале да бидат без мана, и зар би Му било угодно на Бога да прифати човечка жртва полна со болести и распаѓање? Тој нам ни вели дека нашето тело е храм на Светиот Дух и Тој бара од нас да се грижиме за тој храм, за да истиот би можел да стане погодно живеалиште за Неговиот Дух. Апостолот Павле нѐ предупредува: „Не си припаѓате на самите себеси; скапо сте платени. Затоа прославете Го Бога во своите тела и во своите души, кои се Божји". Сите треба да бидат многу внимателни како би го запазиле своето тело во најдобро здравје, како би можеле да вршат совршена служба на Бога, и ги извршуваат своите обврски во семејството и општеството. — (1890) Христијанска умереност, 121 {СЖИ 21.1}

Бедна жртва

19. Потребно е да се стекне знаење за јадењето, пиењето и облекувањето, како би се запазило здравјето. Болеста е предизвикана преку кршење на здравствените закони; таа е резултат на кршењето на природните закони. Наша прва должност, која што Му ја должиме на Бога, на самите себеси, и на своите ближни, е послушноста на Божјите закони, кои ги опфаќаат и законите на здравјето. Доколку сме болни, ние ставаме бреме кое ги оптоварува нашите пријатели а себеси се онеспособуваме за извршување на своите должности кон своите семејства и кон своите ближни. А кога прераната смрт стане последица на нашето прекршување на природните закони, тогаш нанесуваме болка и страдање на другите; ние ги лишуваме своите ближни од помошта која треба да им ја пружиме додека сме живи, ги лишуваме своите семејства од утехата и помошта која што би можеле да им ја пружиме и го крademе Бога во службата која што Тој ја побарува од нас за напредокот на Неговата слава. Зар ние, тогаш не сме престапници на Божјиот закон во најлоша смисла? {СЖИ 21.2}

Меѓутоа Бог е многумилостив, жалостив и нежен и кога светлината допре до оние кои што го нарушиле своето здравје преку грешни попуштања, кога ќе се осведочат за гревот, се покајат и бараат прошка, Тој ја прифаќа таа бедна жртва која Му се дарува и ги прима нив. О, каква е таа нежна милосрдност што Тој не го одбива остатокот на злоупотребениот живот на грешникот кој што страда и кој се кае! Во својата величествена милост, Тој ги спасува овие души како од оган. Меѓутоа, каква слаба, жалосна жртва се принесува на чистиот и свет Бог! Благородните способности биле

парализирани преку грешните навики на грешното попуштање. Стремежите се изопачени, а душата и телото обезличени. — (1872) 3. Сведоштво 164, 165 {СЖИ 22.1}

Зошто светлина за Здравствената Реформа?

20. Господ дозволил во овие последни денови да нѐ осветли Неговата светлина за да можат мракот и темнината, кои се насобрале во текот на изминатите генерации среде грешното попуштање, до некаде да бидат растерани и за да можат да се намалат злата кои што се последица на неумереноста во јадењето и пиењето. {СЖИ 22.1}

Господ во Својата мудрост има создадено план како да го доведе Својот народ во состојба во која би бил одвоен од светот во духот и делата, за нивните деца да не бидат така лесно одведени во идолопоклонство, и да не станат извалкани од изопаченоста која владее во овој век. Божји план е верните родители и нивните деца, да истапат како живи Христови претставници, кандидати за вечен живот. Сите оние кои што имаат удел во божествената природа ќе ја одбегнат изопаченоста која во светот е предизвикана преку похота. Не е возможно за оние кои што му угодуваат на апетитот да го достигнат христијанското совршенство. — (1870) 2. Сведоштво 399, 400 {СЖИ 22.3}

21. Бог дозволил светлината за здравствената реформа да нѐ осветли во овие последни денови, за да можеме да чекориме во светлината и ги одбегнеме многуте опасности на кои што ќе бидеме изложени. Сатаната работи со голема сила за да ги наведе луѓето да му попуштаат на апетитот, да ги задоволуваат своите склоности и да ги поминуваат своите денови во безгрижна неразумност. Тој нуди привлечност во животот исполнет со себично уживање и попуштање на страстите. Неумереноста ги поткопува силите на умот и телото. Оној кој што е совладан на таков начин, се наоѓа на сатанско тло на кое ќе биде искушуван и вознемируван, и на крај целосно управуван на задоволство од непријателот на сета праведност. — (1890) Христијанска умереност, 75 {СЖИ 22.4}

22. Со цел да се запази здравјето, неопходна е умереност во сите нешта - умереност во работата, умереност во јадењето и пиењето. Нашиот небесен Татко испратил светлина за здравствената реформа како штит од злата кои што се резултат од изопачениот апетит, и за оние кои што ја сакаат чистотата и светоста да сознаат како разумно да ги користат добрата кои што Тој им ги дал, и преку исполување на умереност во секојдневниот живот, да можат да бидат посветени преку вистината. — (1890) Христијанска умереност, 120, 121 {СЖИ 23.1}

23. Секогаш да имаме на ум дака големата цел на здравствената реформа е постигнување на целосен развој на умот, душата и телото. Сите закони на природата - кои што се Божји закони - се одредени за наше добро. Послушноста кон тие закони ќе ја зголемат нашата среќа во овој живот, и ќе ни помогне во подготовката за вечниот живот. — (1890) Христијанска умереност, 120 {СЖИ 23.2}

Значењето на здравствените начела

24. Мене ми беше покажано дека начелата, кои што ни беа дадени во првите денови на Пораката, денес се исто така важни и треба да се сметаат исто така значајни како тогаш кога беа дадени. Постојат некои кои што никогаш не ја следеле светлината

дадена во поглед на прашањето за исхраната. Сега е време да се воздигне светлината, за да засвети со јасни, сјајни зраци. {СЖИ 23.3}

Начелата на здравиот начин на живеење за нас поединечно и како народ, значат многу... {СЖИ 23.4}

Сега сите се на проба и на испит. Ние сме крстени во Христа, и доколку го извршуваме својот дел, во одвојувањето од сето она што може да нè задржува доле и да нè направи нас тоа што ние не би требало да бидеме, ќе добиеме сила да пораснеме во Христа, кој што е наш жив Поглавар и ќе го видиме Божјото спасение. {СЖИ 23.5}

Единствено кога сме разумни во поглед на начелата на здравиот начин на живеење, ќе можеме целосно да станеме свесни за злата кои што произлегуваат од неправилната исхрана. Оние, кои откако ги увиделе своите грешки, имаат храброст да ги променат своите навики, ќе сфатат дека реформниот процес побарува борба и многу истрајност; но кога еднаш ќе се обликува правилниот вкус, ќе сфатат дека храната која што порано ја употребувале и ја сметале за нештетна, полека но сигурно поставила темел на диспепсија (слабо варење) и други заболувања. — (1909) 9. Сведоштво 158-160 {СЖИ 24.1}

Во првите редови на реформаторите

25. Адвентистите на седмиот ден располагаат со вистини од голема важност. Пред повеќе од четириесет години, Господ ни даде посебна светлина во поглед на здравствената реформа, но како чекориме ние во таа светлина? Колкумина имаат одбиено да живеат во хармонија со Божјите совети! Како народ ние треба да напредуваме пропорционално според добиената светлина. Наша должност е да ги разбереме и почитуваме начелата на здравствената реформа. Во поглед на умереноста ние треба да сме пред сите други луѓе; но сепак меѓу нас постојат добро упатени верници, а дури и проповедници на Евангелието, кои што имаат малку почит кон светлината која што Бог ни ја има дал во врска со овој предмет. Тие јадат како што им се допаѓа и работат како што тоа им е угодно. {СЖИ 24.2}

Нека оние кои што се учители и водачи во нашето дело цврсто го заземат својот став врз темелот на Библијата во поглед на здравствената реформа и нека дадат вистинско сведоштво до оние за кои што ние веруваме, дека живеат во последните денови од историјата на оваа Земја. Мора да се повлече линија која ќе ги одвои оние кои што му служат на Бога од оние кои што си служат на самите себеси. — (1909) 9. Сведоштво 158 {СЖИ 24.3}

26. Зар оние кои што „чекаат да се исполни блажената надеж и да се јави славата на великиот Бог и нашиот Спасител, Исуса Христа, Кој се даде самиот Себеси за нас, за да нè избави од секое беззаконие и да нè очисти, та да Му бидеме народ избран, ревносен кон добри дела”, бидат зад верските занесеници на ова време кои што немаат вера во скорото доаѓање на нашиот Спасител? Посебниот народ кој што Тој го чисти за себе, за да биде одведен на Небо без да види смрт, не смее да назадува во однос на другите во добрите дела. Во своите напори да се очистат себеси од сета расипаност на телото и духот, усовршувајќи светост во страв Божји, тие треба да бидат исто толку пред сите останати луѓе на Земјата, како што е и нивното име многу повозвишено од тоа на другите. — (1867) 1. Сведоштво 487 {СЖИ 24.4}

Здравствената реформа и молитвата за болните

27. Со цел да бидат исчистени и да останат чисти, адвентистите на седмиот ден мора да го имаат Светиот Дух во своите срца и во своите домови. Господ ми даде светлина дека, кога современиот Израел ќе се понизи пред Него и го исчисти храмот на својата душа од секоја нечистотија, Тој ќе ги услиши нивните молитви за болните и ќе ја благослови употребата на Неговите лекови за болеста. Кога во вера човекот чини сè што може за да ја совлада болеста, користејќи едноставни методи на лечење кои што Бог ги има дадено, тогаш неговите напори ќе бидат од Бога благословени. {СЖИ 25.1}

Доколку, после толку многу светлина, која што Бог ја дал, Божјиот народ негува лоши навики, попуштајќи си себеси и одбивајќи да се реформира, ќе претрпи неминовни последици од престапот. Доколку одлучат да по секоја цена го задоволуваат изопачениот апетит, Бог нема на чудесен начин да ги спаси нив од последиците на нивното попуштање. Тие „ќе лежат во маки". (Исаија 50:11). {СЖИ 25.2}

Оние кои што ќе ја одберат вообразеноста, велејќи: „Бог ме исцели, и не е потребно да ја ограничувам својата исхрана; јас ќе јадам и пијам како што тоа ми е угодно", наскоро во телото и душата ќе ја почувствуваат потребата за Божјата исцелителна сила. Заради тоа што Бог милостиво ве исцелил, не треба да мислите дека можете да ги следите навиките на светот во попуштањето на самите себеси. Чинете го она што Христос го заповеда по Своето дело на исцелување: „Оди и не греши повеќе". (Јован 8:11). Апетитот не смее да биде ваш бог. — (1909) 9. Сведоштво 164, 165 {СЖИ 25.3}

28. Здравствената реформа е гранка на посебното Божје дело за благослов на Неговиот народ... {СЖИ 25.4}

Јас видов дека причината зошто Бог потполно не ги вослишува молитвите на Своите слуги за болните меѓу нас, беше таа дека Тој со тоа не би можел да се прослави, затоа што истите ги престапуваа законите на здравјето. Исто така видов дека Тој предвидел план за здравствената реформа и Здравствениот Институт, како подготовка на патот за целосно услишување на молитвите од вера. Верата и добрите дела треба да одат рака под рака во помагањето на заболените меѓу нас, и во нивното оспособување за прославување на Бога во овој свет, и да бидат спасени при Христовото доаѓање. — (1867) 1. Сведоштво 560, 561 {СЖИ 25.5}

29. Многумина имаат очекување дека Бог ќе ги запази од болеста само заради тоа што тие Го молеле Тој тоа да го направи. Меѓутоа, Бог не ги услишил нивните молитви, заради тоа што нивната вера не беше усовршена преку дела. Бог нема да работи на чудесен начин за да ги запази од болеста оние кои што не се грижат за себеси, туку постојано ги прекршуваат законите на здравјето, и не прават никакви напори за да ја спречат болеста. Кога ние од своја страна правиме сè што можеме за да имаме добро здравје, тогаш можеме да очекуваме дека благословените резултати ќе следат, и можеме да го молиме Бога во вера да ги благослови нашите напори за запазување на здравјето. Тој тогаш ќе ги услиши нашите молитви, доколку Неговото име биде прославено преку тоа. Меѓутоа, сите нека разберат дека треба и да извршат одредена работа. Бог нема со чуда да го запази здравјето на оние кои тргнале по сигурен пат на болеста со своето безгрижно непочитување на здравствените закони. {СЖИ 26.1}

Оние кои што ќе го задоволуваат својот апетит, и потоа страдаат заради својата неумереност, и земаат лекови за да тоа го ублажат, можат да бидат сигурни дека Бог нема да се заземе да го спаси нивното здравје и живот кој што така непромислено се

доведени во опасност. Причината ја предизвикала последицата. Многумина, како свое последно прибежиште ги прифаќаат упатствата од Божјата реч, и бараат од старешините на црквата да се молат за обновување на нивното здравје. Бог не смета за угодно да одговори на молитвите кои што се упатени за таквите, затоа што Тој знае дека, доколку здравјето им се обнови, тие повторно ќе го жртвуваат на олтарот на нездравиот апетит. — (1864) Spiritual Gifts IV, 144, 145 {СЖИ 26.2}

[Види - 713]

Поука од неуспехот на Израел

30. Бог му вети на тогашниот израелски народ дека, доколку строго се придржуваат до Него, и ги извршуваат сите Негови барања, Тој ќе ги запази од сите болести какви што им нанесе на Египтјаните; но тоа ветување беше дадено под услов на послушноста. Доколку Израелците ги почитуваа дадените упатства, и ги користеле своите предности, тие би биле за светот поука за здравјето и просперитетот. Израелците не успеаа да ја исполнат Божјата цел, и затоа не успеаа да ги примат благословите кои што можеа да ги добијат. Меѓутоа, Јосиф, Даниел, Мојсеј и Илија, и многу други се за нас благородни примери за правилниот начин на живеење. Истата верност и денес ќе донесе исти резултати. За нас е запишано: „Вие сте род избран, царско свештенство, света нација, посебен народ, за да ги возвестите совршенствата на Оној, Кој што ве повикал од темнината во Својата чудесна светлина". (1. Петрово 2:9) — (1909) 9. Сведоштво 165 {СЖИ 26.3}

31. Доколку Израелците беа послушни на примените инструкции и се ползуваа од своите предности, тие би биле за светот очигледна поука за здравјето и просперитетот. Доколку како народ тие живееле во согласност со Божјиот план, би биле запазени од болестите кои ги напаѓале другите нации. Би поседувале телесна и умствена сила со која би ги надминувале сите други народи. — (1905) Здравје и среќа 283 {СЖИ 27.1}

[Види исто 641-644]

Христијанската трка

32. „Не знаете ли, дека оние кои што се натпреваруваат на тркалиште, трчаат сите, но само еден добива награда? Така трчајте и вие, за да добиете. Секој што се бори, од сè се воздржува: оние - за да добијат распадлив венец, а ние - траен". {СЖИ 27.2}

Овде се изложени добрите резултати на самоконтролата и умерените навики. Разните игри меѓу античките Грци кои биле одржувани во чест на нивните богови, се претставени пред нас преку апостолот Павле за да ни ја прикажат духовната борба и нејзината награда. Оние кои што учествувале во таквите игри биле подготвувани под најстрога дисциплина. Секое попуштање кое би можело да ги ослаби физичките сили било забрането. Раскошната храна и виното не биле дозволени, се со цел да се унапредат телесната сила, духовната моќ и цврстината. {СЖИ 27.3}

Да се добие наградата за која што тие се бореле - венец од цвеќиња кои венат, поставен среде аплаузот на мноштвото - било сметано за најголема чест. Доколку толку многу можело да се трпи, доколку се покажало толку многу самоодрекување во надеж

да се добие безвредна награда, која што само најдобриот можел да ја освои, колку многу поголема треба да биде жртвата, колку многу повеќе треба да се има волја за самоодрекување за нераспадливата круна, и вечниот живот! {СЖИ 28.1}

Пред нас постои дело кое што треба да се изврши - важно и сериозно. Сите наши навики, вкусови, и склоности мора да се воспитуваат во хармонија со законите на животот и здравјето. На тој начин ние ќе можеме да си обезбедиме најдобра физичка состојба, и бистрина на умот како би можеле да правиме разлика меѓу злото и доброто. — (1890) Христијанска умереност, 25 {СЖИ 28.1}

Примерот на Даниел

33. Со цел правилно да го разбереме предметот на умереноста, мораме да го разгледуваме од Библиска ретроспектива; никаде нема да можеме да најдеме така опсежен и силен приказ за вистинската умереност и благословите кои што ја пратат, како што ни е тоа дадено во животот на пророкот Даниел и неговите еврејски другари, во дворовите на Вавилон... {СЖИ 28.3}

Бог секогаш ги почитува исправните. Младичите од земјите кои беа потчинети од големиот освојувач, и кои ветуваа најмногу, биле собрани во Вавилон, но меѓу сите нив, еврејските заробеници немаа конкурент. Исправената става, сигурниот, еластичен чекор, убавиот изглед, здравите сетила, чистиот здив - сите тие беа многубројни сведоштва во полза на добрите навики - особини на благородност со која што природата ги почестува оние кои што се послушни на нејзините закони. {СЖИ 28.4}Историјата за Даниел и неговите другари е запишана на страниците на вдахновената Реч во полза на младите во сите подоцнежни векови. Тоа што тие го имаат направено, луѓето можат да го чинат. Стоеја ли овие млади Евреи цврсто среде големите искушенија, понесувајќи благородно сведоштво во полза на вистинската умереност? Денешните млади можат да дадат слично сведоштво. {СЖИ 28.5}

Поуката која што тука ни е дадена е таква, за добро да размислуваме за неа. Нашата опасност не е од немаштијата туку од изобилството. Ние сме постојано искушувани да бидеме неумерени. Оние кои што сакаат да ги запазат своите сили неослабени за Божјата служба, мораат да водат сметка за строгата умереност во користењето на Неговите дарови како и целосно воздржување од секое штетно или понижувачко попуштање. {СЖИ 29.1}

Генерацијата која сега се подига е опкружена со мамки подготвени да го искушуваат апетитот. Посебно во големите градови, секој облик на попуштање е примамлив и предизвикувачки. Оние кои што, како Даниел, ќе го одбијат искушението, ќе пожнеат награда за своите умерени навики. Со својата поголема телесна сила и зголемена издржливост, тие создаваат заштеда кој што можат да ја користат во случај на потреба. {СЖИ 29.2}

Правилните физички навики ја унапредуваат умната супериорност. Умната моќ, телесната сила и долгиот живот зависат од непроменливите закони. Тука не постои случајност. Богот на природата нема да интервенира за да ги запази луѓето од последиците на прекршувањето на природните закони. Има многу вистина во изреката: „Секој човек е ковач на својата среќа". Додека родителите се одговорни за обликувањето на карактерот, како и за образувањето и воспитувањето на своите синови и ќерки, сепак е вистина дека нашата положба и корисност во светот во голема

мерка зависат од нашата насока на делување. Даниел и неговите другари ги уживаа предностите од правилното воспитување и образование во раната младост, но само тие предности не би направиле од нив тоа што тие беа. Дојде времето кога морале самите за себеси да делуваат - кога нивната иднина зависеше од нивното сопствено владеење. Тогаш тие одлучија да бидат доследни кон поуките кои што им беа дадени во детството. Стравот Божји, кој што е почеток на мудроста, беше основа на нивната големина. Неговиот Дух ја зајакнуваше секоја добра намера, секоја благородна одлука. — (1890) Христијанска умереност, 25-28 {СЖИ 29.3}

34. На младите [Даниел, Ананија, Мисаил и Азарија] во тоа училиште не само што им бил дозволен пристап во царската палата, туку беше и одредено да се хранат од месото и пијат од виното, кое што доаѓаше од царската трпеза. Во сето тоа царот сметаше дека не само што им укажал голема чест, туку им обезбедил најдобар телесен и ментален развој кој што можеше да се постигне. {СЖИ 29.4}

Во храната која била изнесувана пред царот имаше и свинско и друг вид на месо, кое било прогласено за нечисто преку Мојсеевиот закон, и кое за Евреите беше посебно забрането за јадење. Тука Даниел беше доведен пред сериозна проба. Ќе биде ли верен на учењата на своите татковци во поглед на храната и пијалаците, навредувајќи го царот, и така губејќи ја веројатно не само положбата туку и животот, или ќе ја прегази Божјата заповед и ја задржи царевата благонаклонетост, на таков начин обезбедувајќи се со големи интелектуални предности и најласкав светски успех. {СЖИ 30.1}

Даниел долго не се колебаше. Тој одлучил цврсто да стои во својата честитост, без оглед на резултатите. Тој „науми да не се осквернува со јадењето од царската трпеза и од виното, што го пиеше царот". {СЖИ 30.2}

Меѓу оние кои денес исповедаат дека се христијани, има многумина кои што би донеле заклучок дека Даниел бил премногу посебен и би го прогласиле за тесногруд и фанатик. Тие сметаа дека прашањето за јадењето и пиењето е од многу мало значење за да побарува така одлучен став - став кој вовлекува веројатна жртва на секоја земска предност. Меѓутоа, оние кои што така мислат ќе востановат на судниот ден дека се одвратиле од Божјите јасни барања, и дека го прогласиле своето мислење како мерило за доброто и злото. Тие ќе утврдат дека тоа што за нив изгледало безначајно не било така во Божјите очи. Неговите барања треба верно да се послушаат. Оние кои што прифаќаат и почитуваат едно од Неговите начела, бидејќи им е угодно така да чинат, а ќе отфрлат друго заради тоа што неговото почитување бара извесна жртва, го снижуваат мерилото на правдата и преку својот пример ги водат другите лесно да гледаат на Божјиот свет закон. „Така вели Господ", треба да биде наше правило во сите нешта ... {СЖИ 30.3}

Карактерот на Даниел е претставен пред светот како изразит пример за она што Божјата благодат може да направи од луѓето паднати по природа и изопачени од гревот. Записот за неговиот благороден живот на самоодрекување е охрабрување за целиот човечки род. Од него ние можеме да собереме сила за да можеме успешно да се спротивставиме на искушението, и цврсто, во кротост, да стоиме за правдата под најтешките искушенија. {СЖИ 30.4}

Даниел можел да најде уверливо оправдување за да се одвои од своите строги умерени навики; но Божјото одобрение беше подраго за него отколку наклоноста од најмоќниот земски владетел - подраго дури и од самиот живот. Бидејќи со своето пристојно однесување стекнал наклонетост од Амелсар, службеникот задолжен за

еврејските момчиња, Даниел го замолил да им дозволи да не јадат од царското јадење и да не пијат од неговото вино. Амелсар се плашеше дека доколку се согласи со тоа барање, би можел да го предизвика царевото незадоволството и така го доведе својот живот во опасност. Како и многумина во денешно време, и тој мислеше дека умерената исхрана ќе им даде на овие момчиња блед и болежлив изглед и слаби мускули, додека обилната храна од царевата трпеза би ги направила нив румени и убави, вградувајќи им поголема телесна сила. {СЖИ 31.1}

Даниел замоли случајот да биде решен преку десетдневен тест - На еврејските младичи за време на тој краток период да им биде дозволено да јадат едноставна храна, додека нивните другари земаат дел во царското јадење. Барањето конечно беше одобрено и Даниел се чувствуваше уверен дека го има добиено случајот. Иако млад, тој ги имаше увидено штетните влијанија на виното и раскошниот живот врз телесното и умното здравје. {СЖИ 31.2}

На крајот на десетте дена беше востановено дека добиениот резултатот беше далеку спротивен од очекувањата на Амелсар. Не само во личниот изглед, туку и во физичката сила и умственоста, оние кои што беа умерени во своите навики биле забележливо посупериорни од своите другари кои што му попуштаа на апетитот. По оваа проба, на Даниел и неговите другари им беше дозволено да продолжат со својата едноставна исхрана во текот на целото нивно образование за должностите во царството. {СЖИ 31.3}

Божјото одобрение придобиено

Господ со одобрување ја набљудуваше цврстината и самооткажуваањето на овие еврејски момчиња, и Неговиот благослов ги следеше. Тој „им дарува знаење и разбирање на секаква книга и мудрост, а на Даниел му подари уште да толкува и секакви виденија и соништа". По истекот од трите години од образованието, кога царот ја испитуваше нивната способност, тој „не најде ниту еден како Даниел, Ананиј, Мисаил и Азариј, и потоа тие почнаа да служат пред царот. И во сè, за што се бараше мудрост и разбирање, и за што и да ги прашаше царот, ги најде за десет пати подобри од сите гатачи и гледачи, колку што ги имаше во целото негово царство". {СЖИ 31.4}

Ова е поука за сите нас, а посебно за младите. Строгата покорност на Божјите барања благотворно делува на здравјето на телото и умот. Со цел да се достигне највисок степен на морално и умно достигнување, потребно е да се бара мудрост и сила од Бога, и да се придржува до строга умереност во сите навики на животот. Во искуството на Даниел и неговите другари, имаме пример за победата на начелата над искушенијата да се попушти на апетитот. Тоа ни покажува дека младите можат да триумфираат над страстите на телото, благодарејќи на верските начела и да останат верни на Божјите барања, дури и по цена на голема жртва. — The Review and Herald, January 25, 1881 {СЖИ 32.1}

[Исхраната на Даниел - 117, 241, 242]

Неподготвени за Гласната Вика

35. Мене ми беше покажано дека здравствената реформа, е дел од тројната ангелска вест, и исто толку тесно поврзана со неа како што раката и дланката се поврзани со човечкото тело. Јас видов дека ние како народ мораме да направиме чекор напред во ова големо дело. Проповедниците и народот мораат сложно да работат. Божјиот народ не е подготвен за гласниот вик на Третиот ангел. Тој треба за себеси да изврши дело кое не треба да му се препушти на Бога да го изврши за него. Тоа е дело на секој поединец; никој не може да го изврши за друг. „Имајќи вакви ветувања, да се очистиме од секаква нечистотија на телото и на духот, па да усовршуваме светост во страв Божји". Неумереноста во јадењето е гревот кој што преовладува во овој век. Похотниот апетит направил робови од мажите и жените, ги замрачил нивните умови и ги отапил до тој степен нивните морални чувства така да светите, возвишени вистини на Божјиот збор не се ценети. Ниските страсти имаат завладеано со луѓето. {СЖИ 32.2}

Со цел да биде подготвен за преобразување, народот Божји мора да се познава себеси. Тој мора да го познава своето тело, за да може заедно со псламистот да извикне: „Те прославувам, затоа што сум чудесно создаден". Тие секогаш треба апетитот да го имаат под власт на моралните и на умните сили. Телото треба да биде слуга на умот, а не умот на телото. — (1867) 1. Сведоштво 486, 487 {СЖИ 33.1}

Подготовка за Освежувањето

36. Бог бара од Својот народ да се очисти себеси од сета нечистотија на телото и духот, усовршувајќи светост во страв Божји. Сите оние кои што се рамнодушни и кои го одбегнуваат ова дело, очекувајќи Бог да го стори за нив тоа што Тој бара тие да го сторат за себеси, ќе се најдат лесни, кога кротките од Земјата, кои што ги извршиле Неговите судови, ќе бидат заштитени во денот на Божјиот гнев. {СЖИ 33.2}

Мене ми беше покажано тоа дека доколку Божјиот народ не се обидува, да го изврши својот дел, туку чека освежувањето да дојде врз него и ги отстрани нивните зла и ги исправи нивните грешки; доколку се потпираат на тоа така да се очистат од нечистотијата на телото и духот, и се оспособат за учество во силниот вик на Третиот ангел, тој ќе се најде неподготвен. Освежувањето или силата Божја ќе дојде единствено врз оние кои се имаат подготвено себеси за тоа, на начин извршувајќи го она кое што Бог им го наложува, односно чистејќи се себеси од сета нечистотија на телото и духот, во страв Божји. — (1867) 1. Сведоштво 619 {СЖИ 33.3}

Повик до колебливите

37. Неспроведувањето на исправните начела ја има расипано историјата на Божјиот народ. Непрекинато назадување во здравствената реформа, услови голем недостаток на духовност кое што го има обесчестено Бога. Подигнати се препреки какви никогаш не би се виделе доколку Божјиот народ чекореше во светлината. {СЖИ 33.4}

Зар ние кои имаме такви големи предности ќе дозволиме во овој свет други да напредуваат пред нас во поглед на здравствената реформа? Зар ќе ги омаловажиме

нашите умови и ќе ги злоупотребиме своите таленти преку погрешен начин на исхрана? Зарем нашата недоследност ќе стане предмет на осуда? Зар ќе живееме така нехристијански живот што Спасителот ќе биде засрамен да не нарече свои браќа? {СЖИ 33.5}

Зар нема попрво да го вршиме здравствено-мисионското дело кое што е Евангелие во пракса, и да живееме на таков начин, за да мирот Божји може да владее во нашите срца? Зарем нема ли да го отстраниме секој камен на сопнување од пред нозете на неверниците, секогаш имајќи го на ум она што е вистинско Христијанство? Многу е подобро да се откажеме од христијанското име отколку да исповедаме дека сме христијани, додека во исто време му попуштаме на апетитот, кој што ги засилува несветите нагони. {СЖИ 34.1}

Господ повикува секој верник да го посвети својот живот безрезервно во Неговата служба. Тој повикува за одлучна реформа. Сите созданија под небото воздивнуваат под проклетство. Божјиот народ треба да заземе такво место за да може да расте во благодатта, посветувајќи ги со вистината, телото, душата и духот. Кога тие ќе се одвојат од сите попуштања кои што го нарушуваат здравјето, ќе добијат појасно сфаќање за тоа во што се состои вистинската побожност. Прекрасна промена ќе се доживее во верското искуство. — (The Review and Herald, May 27, 1902) Христијанска умереност, 578, 579 {СЖИ 34.2}

Сите ќе бидеме испробани

38. Од голема важност е да сите ние поединечно го извршуваме добро својот дел, и да изградиме правилно мислење за тоа што треба да јадеме и пиеме, и како треба да живееме за да го запазиме здравјето. Сите ќе бидат испробани за да се види дали ќе ги прифатиме начелата на здравствената реформа или ќе одиме по патот на самоугодувањето. {СЖИ 34.3}

Нека никој не мисли дека може да чини онака како што му е угодно во поглед на исхраната. Нека сите кои пред вас седат на трпезата, видат дека се држите за начелата на правилната исхрана, како и сите други начела, како би можела славата Божја да се открие. Вие не можете поинаку да чините; затоа што треба да изградите карактер за идниот, вечен живот. Големи одговорности почиваат врз секоја човечка душа. Да ги разбереме тие одговорности, и благородно да ги носиме во Божјото име. {СЖИ 34.4}

До секој еден кој паѓа во искушение да му попушта на апетитот јас би можела да порачам: „Не му се предавај на искушението, туку ограничи се во употребата на здрава храна. Вие можете да се учите да уживате во здравата исхрана". Господ им помага на оние кои што настојуваат да си помогнат себеси, но ако луѓето не вложат посебни напори да ја следат Божјата волја и намера, како тогаш Тој може да работи со нив? Да го извршиме својот дел, изградувајќи го своето спасение со страв и треперење - со страв и треперење за да не грешиме во постапувањето со своето тело, бидејќи сме обврзани пред Бога да ги сочуваме во што е можно подобра состојба. — The Review and Herald, Feb. 10, 1910 {СЖИ 35.1}

Вистинската реформа е реформа на срцето

39. Оние кои што би сакале да работат во Божјата служба не треба да тежнеат кон световни уживања и себични угодувања. Лекарите во нашите установи мора да бидат исполнети со живите начела на здравствената реформа. Луѓето нема никогаш да бидат вистински умерени, сè додека благодатта Христова не стане начело кое пребива во срцето. Сите свечени обврски во светот нема да те направат тебе или твојата сопруга здравствени реформатори. Само буквалното воздржување од храната нема да ги излекува вашите заболени апетити. Братот и Сестрата _____ нема да постигнат умереност во сите нешта, сè додека нивните срца не бидат преобразени од Божјата благодат. {СЖИ 35.2}

Околностите не можат да извршат реформи. Христијанството предложува реформа во срцето. Она што Христос го чини внатре, ќе се покаже однадвор по налогот на обратениот ум. Планот да се започне однадвор, а потоа да се работи внатре никогаш не успевал, и никогаш нема да успее. Божјиот план со вас е да се започне во самото седиште на сите тешкотии, во срцето, и тогаш од срцето ќе произлезат начелата на праведноста; реформата ќе биде остварена однадвор како и одвнатре. — (1896) Special Testimonies, Series A, No. 9, p. 54 {СЖИ 35.3}

40. Оние кои што ги воздигнуваат стандардите, приближувајќи ги според Божјата наредба колку што можат во согласност со светлината која што Бог им ја дал преку Својот збор и сведоштвото на Неговиот Дух, нема да го променат својот начин на делување за да им угодат на желбите на своите пријатели или роднини, било да се тоа еден, двајца или цело мноштво, кои што живеат во спротивност од Божјите мудри одредби. Доколку напредуваме во овој поглед во согласност со начелата, доколку строго се придржуваме до правилната исхрана, доколку како христијани ги воспитуваме своите вкусови според Божјиот план, ние ќе вршиме влијание кое што ќе ја исполни Божјата цел. Прашање е: „Дали ние имаме волја да бидеме вистински здравствени реформатори?” — Letter 3, 1884 {СЖИ 35.4}

[Види 720]

Прашање од основна важност

41. Јас бев поучена да понесам порака до сиот наш народ во поглед на здравствената реформа затоа што многумина имаат отстапено од својата поранешна верност на начелата на здравствената реформа. {СЖИ 36.1}

Божја цел за Неговите деца, е тие да пораснат до полнотата на мажите и жените во Христа. Со цел да го сторат тоа, тие мораат да ја користат правилно секоја сила на умот, душата и телото. Тие не можат да си дозволат залудно трошење на која ѝ да е од умствените или физичките сили. {СЖИ 36.2}

Прашањето како да се запази здравјето е од примарна важност. Доколку ние го проучуваме ова прашање во Божји страв, ќе дознаеме дека е најдобро, за нашиот физички и духовен напредок, да се придржуваме до едноставноста во исхраната. Трпеливо да го проучуваме ова прашање. Нам ни треба знаење и расудување со цел мудро да напредуваме во тој поглед. На природните закони не треба да се противиме, туку да ги почитуваме. {СЖИ 36.3}

Оние кои што имаат примено упатства во поглед на злата кои доаѓаат од употребата на месната храна, чајот и кафето, богатата и нездраво подготвената храна, и кои имаат одлучено да направат завет со Бога преку жртва, нема да продолжат да му попуштаат на апетитот за храната која што тие знаат дека не е здрава. Бог бара апетитот да се очисти, и да се покаже самоодрекување во сето она што не е добро. Ова е работата која треба да биде извршена пред Неговиот народ за да може да застане пред Него како совршен народ. {СЖИ 36.4}

Остатокот од Божјиот народ мора да биде обратен народ. Презентацијата на оваа порака треба да доведе до обратување и посветување на душите. Ние треба да ја чувствуваме силата на Светиот Дух во ова движење. Ова е прекрасна, јасна порака; таа значи сè за оние кои што ја прифаќаат и таа треба да биде објавена со гласен вик. Ние мораме да имаме вистинска, постојана вера за тоа дека оваа порака ќе напредува, зголемувајќи ја својата важност сè до завршетокот на времето. {СЖИ 36.5}

Постојат некои верници кои прифаќаат одредени делови од Сведоштвата како порака од Бога, додека ги отфрлаат оние делови кои што ги осудуваат нивните омилени попуштања. Таквите личности работат спротивно од своето добро, и благосостојбата на црквата. Неопходно е ние да чекориме во светлината додека ја имаме. Оние кои што исповедаат дека веруваат во здравствената реформа, но сепак чинат спротивно на нејзините принципи во секојдневниот живот, ја рануваат својата душа и оставаат погрешен впечаток врз верниците и неверниците. {СЖИ 37.1}

Свечена одговорност почива врз оние кои што ја познаваат вистината за сите нивни дела да одговараат со нивната вера, и за да нивните животи бидат префинети и посветени, а тие подготвени за делото кое мора брзо да биде завршено во овие завршни денови на објавувањето на оваа порака. Тие немаат време ниту сила за трошење во задоволување на апетитот. Зборовите треба да допрат до нас со сериозност која обврзува: „Покајте се затоа, и обратете се, за да се очистите од гревовите ваши, за да дојдат времињата за освежувањето од лицето Господово". (Дела 3:19) Постојат многумина меѓу нас на кои им недостасува духовност, и кои, доколку целосно не се обратат, сигурно ќе бидат загубени. Зар можете да си дозволите таков ризик? ... {СЖИ 37.2}

Единствено силата Христова може да изврши преобразба во срцето и умот, и затоа сите што би сакале да земаат учество со Него во новиот живот во небесното царство, мораат тоа да го вкусат. „Доколку некој не се роди повторно", Спасителот рече, „не може да го види Божјото царство". (Јован 3:3) Верата која што доаѓа од Бога е единствена вера која што води до Бога. Со цел да му служиме Нему правилно, ние мораме да бидеме родени од Божествениот Дух. Тоа ќе не направи внимателни. Тоа ќе ни го очисти срцето и ќе ни ги обнови мислите, и ќе ни даде нови капацитети да го запознаеме и сакаме Бога. Тоа ќе ни даде нам волја за послушност на сите Негови барања. Тоа е вистинска служба на Бога. — (1909) 9. Сведоштво 153-156 {СЖИ 37.3}

Да бидеме соединети

42. Нам ни беше дадено делото на унапредување на здравствената реформа. Бог копнее Неговиот народ да живее во хармонија еден со друг. Како што ви е познато, ние мора да ја напуштиме положбата во која, според Божјиот налог стоиме последните триесет и пет години. Чувајте се од спротивставувањето на делото на здравствената

реформа. Тоа ќе напредува затоа што е Божје средство за намалување на страдањата во нашиот свет, и за прочистување на Неговиот народ. {СЖИ 38.1}

Бидете внимателни за тоа каков став ќе заземете, за да не се најдете како предизвикувачи на поделба. Брате мој, и покрај тоа што пропушташ да ги внесеш во својот живот и во животот на своето семејство благословите кои што доаѓаат од следењето на начелата на здравствената реформа, не им наштетувај на другите противејќи ѝ се на светлината која е дадена од Бога во тој поглед. — Letter 48, 1902 {СЖИ 38.2}

43. Господ му има дадено на Својот народ порака во поглед на здравствената реформа. Таа светлина го осветлува нивниот пат веќе триесет години; и Господ не може да ги подржи Своите слуги на патот кој што ќе биде спротивен. Нему не му е угодно кога неговите слуги делуваат спротивно од пораката кон овој предмет, која што Тој им ја дал за да тие ја даваат на другите. Може ли Тој да биде задоволен кога половина од работниците, кои што работат во едно место, поучуваат дека начелата на здравствената реформа се така тесно поврзани со пораката на тројната ангелска вест како што раката е поврзана со телото, додека нивните соработници, преку своите дела, поучуваат начела кои се сосема спротивни? Тоа се смета за грев во Божјите очи... {СЖИ 38.3}

Ништо не донесува такво обесхрабрување кон Божјите стражари, колку да се биде поврзан со оние кои што имаат ментална способност, и ги разбираат причините за нашата вера, но преку делата и примерот манифестираат рамнодушност кон моралните обврски. {СЖИ 38.4}

Не можеме несериозно да се однесуваме кон светлината што Бог ни ја дал за здравствената реформа, затоа што оние кои што така чинат ќе доживеат штета; и никој човек не може да има надеж за успех во Божјото дело додека преку начело и пример, делува во спротивност на светлината која што Бог ја има испратено. — Христијанска умереност, 561, 562 {СЖИ 38.5}

44. Важно е проповедниците да дадат упатства за умереният начин на живеење. Тие треба да покажат како начинот на исхраната, работата, одморот и облекувањето го одржуваат здравјето. Сите кои што веруваат во вистината за овие последни денови, мораат да направат нешто во тој поглед. Тоа се однесува до нив, и Бог бара тие да се разбудат и заинтересираат за оваа реформа. Тој нема да биде задоволен со нивниот начин на живеење доколку тие го разгледуваат рамнодушно тоа прашање. — (1867) 1. Сведоштво 618 {СЖИ 39.1}

Сопнување за благословот

45. Ангелот рече: „Воздржувајте се од телесните желби кои што војуваат против душата”. Вие се имате сопнато кај здравствената реформа. Вам ви се чини дека таа е непотребен додаток на вистината. Тоа не е така; таа е дел од вистината. Пред вас стои работа која мора да се заврши, и која е потешка од сето она што до сега било ставено пред вас. Додека вие се двоумите и стоите назад, неуспевајќи да положите надеж кон благословот како своја привилегија да го примите, трпите загуба. Вие се сопнувате над самиот благослов кое што небото го има сместено на вашиот пат за да ви го олесни напредокот. Сатаната тоа ви го презентира во најнепријатна светлина, за да се борите против она што е од најголема полза за вас, и што може да допринесе за вашето телесно и духовно здравје. — (1867) 1. Сведоштво 546 {СЖИ 39.2}

[Изговор за погрешните постапки под влијанието на сатаната - 710]

Размислување за судот

46. Бог повикува доброволци да стапат во Неговата армија. Болните мажи и жени треба да станат здравствени реформатори. Бог ќе соработува со Своите деца во зачувувањето на нивното здравје, доколку тие се хранат грижливо, чувајќи се непотребно да не го оптоварат желудникот. Тој милостиво го направил природниот пат сигурен и безбеден, доволно широк за сите кои чекорат по него. Тој дал корисни и здрави производи од земјата за одржување на нашиот живот. {СЖИ 39.3}

Оној кој што не обрнува внимание на Божјите поуки дадени во Неговата Реч и Неговите дела, оној кој не ги почитува божествените заповеди, има дефектно искуство. Тој е болежлив Христијанин. Неговиот духовен живот е слаб. Тој живее, но неговиот живот е лишен од убавината. Тој залудно ги троши драгоцените моменти на благодатта. {СЖИ 39.4}

Многумина на телото му имаат нанесено многу штета преку непослушноста кон законите на животот, и можеби никогаш нема да заздраваат од последиците на својата немарност; меѓутоа, дури и сега тие можат да се покајат и да бидат обратени. Човекот се има обидено да биде помудар од Бога. Тој станал закон за самиот себеси. Бог нè повикува да посветиме внимание на Неговите барања, и да повеќе не Го обесчестуваме со тоа што ќе го спречуваме развојот на физичките, менталните и духовните способности. Прераното пропаѓање и смртта се резултат на оддалечувањето од Бога во настојувањето да се чекори по патиштата на светот. Оној кој што си попушта самиот себеси, мора да сноси казна. На судот ние ќе видиме колку сериозно Бог гледа кон кршењето на законите на здравјето. Потоа, доколку ние фрлиме поглед наназад на токот на својот начин на живот и работа, ние ќе видиме колку знаење сме можеле да стекнеме за Бога, каков благороден карактер сме можеле да изградиме, доколку сме ја зеле Библијата за свој советник. {СЖИ 40.1}

Бог очекува од Неговиот народ да стане мудар во разбирањето. Кога ја гледаме бедата, изопаченоста, и болеста, кои што имаат дојдено на светот како резултат на непознавањето за правилната грижа за телото, како можеме да се воздржуваме а да не предупредуваме? Христос рече дека како што беше во деновите на Ное, кога земјата беше исполнета со престап и изопачена преку злото; исто така ќе биде и кога ќе се појави Синот Човечки. Бог нам ни има дадено голема светлина, и доколку ние чекориме во таа светлина, ќе го видиме Неговото спасение. {СЖИ 40.2}

Постои потреба од одлучни промени. Време е да ги понизиме своите горди, самоволни срца, и да го бараме Господа додека може да се најде. Како народ ние треба да ги понизиме своите срца пред Бога; затоа што дамките од недоследноста стојат на нашите дела. {СЖИ 40.3}

Бог не повикува да се усогласиме со Него. Денот е далеку одминат. Ноќта веќе е на доглед. Судовите Божји веќе се гледаат, како на копното така и на морето. Нема да ни биде подарено второ време на милост. Сега не е време за правење на погрешни движења. Нека секој му благодари на Бога за тоа сè уште имаме можност да обликуваме карактери за идниот вечен живот. — Letter 135, 1902 {СЖИ 40.4}

2. Исхраната и Духовноста

Неумереноста е грев

47. Нека оние кои што исповедаат побожност не се однесуваат рамнодушно кон здравјето на телото, и нека не си ласкаат себеси дека неумереноста не е грев, и дека нема да се одрази на нивната духовност. Постои блиска поврзаност помеѓу телесната и моралната природа. — Христијанска умереност, 67 {СЖИ 43.1}

48. Кај нашите прародители, неумерената желба резултираше во загубата на Едем. Умереноста во сите нешта многу повеќе придонесува за нашето враќање во Едем отколку што тоа луѓето го сфаќаат. — (1905) Здравје и среќа 129 {СЖИ 43.2}

49. Престапот на телесниот закон е престап на Божјиот закон. Исус Христос е нашиот Создател. Тој е Создател на нашето битие. Тој ја има создадено човечката структура. Тој е Создател на телесните закони, и Тој е Создател на моралниот закон. Човечкото битие кое е негрижливо и непромислено во навиките и постапките кои се однесуваат за неговиот телесен живот и здравје, греши против Бога. Многумина кои што исповедаат дека го сакаат Исуса Христа не покажуваат правилна стравопочит и почит за Оној, Кој што го даде Својот живот за да ги спаси од вечната смрт. Тој не е ценет, почитуван ниту признаен. Тоа може да се види во штетата која тие му ја нанесуваат на своето тело, престапувајќи ги законите кои владеат со нивните битија. — Manuscript 49, 1897 {СЖИ 43.3}

50. Постојаното престапување на природните закони претставува постојано престапување на Божјиот закон. Сегашната тежина на страдањето и болката кои ние ги гледаме насекаде, сегашната деформација, трошност, болест и слабоумност кои што го преплавуваат светот, во споредба со тоа што можело да биде и што Бог замислил да биде, го прават болница. Денешната генерација е послаба во ментална, морална и физичка сила. Сета оваа мизерија се зголемувала од генерација во генерација заради тоа што паднатиот човек одлучил да го прекршува Божјиот закон. Гревови од најголема тежина се извршени преку попуштање на изопачениот апетит. — (1876) 4. Сведоштво 30 {СЖИ 43.4}

51. Неумереноста во јадење, пиење, спиење или гледање е грев. Хармоничната здрава активност на сите телесни и умни сили резултира со среќа; и колку силите се повисоки и почисти, толку среќата е почиста и непоматена. — (1880) 4. Сведоштво 417 {СЖИ 44.1}

[Бог го бележи гревот на попуштањето - 246]

Кога посветувањето е невозможно

52. Голема пропорција од сите слабости кои што го погаѓаат човечкото семејство, се резултат на неговите сопствени лоши навики, заради нивното намерно незнаење, или заради непочитување на светлината која што Бог ја има дадено во врска со законите на нивното човеково битие. Не е возможно за нас да го прославиме Бога сè додека живееме кршејќи ги законите на животот. Срцето не може целосно да се посвети на Бога, сè додека му се попушта на апетитот. Заболеното тело и несредениот ум, среде постојано попуштање на штетните похоти, ја чинат посветеноста на телото и умот невозможна. Апостолот ја разбрал важноста на здравата состојба на телото за успешно

усовршување на христијанскиот карактер. Тој вели: „Го истоштувам и поробувам телото, да не би ненамерно, проповедајќи им на другите и сам станам негоден”. Тој ги споменува плодовите на Духот, меѓу кои е и умереноста. „Оние, пак, кои се Христови, го распнаа телото свое со страстите свои и похотите”. — The Health Reformer , March, 1878 {СЖИ 44.2}

[Невозможност да се достигне Христијанското совршенство додека му се дава власт на апетитот - 356]

Намерната неинформираност го зголемува гревот

53. Наша обврска е да знаеме како да го запазиме здравјето во најдобра можна состојба, и света должност е да се живее според целосната светлина која што Бог ни ја има милосрдно дадено. Доколку ги затвориме нашите очи за светлината од страв дека ќе ги видиме своите грешки, кои што немаме волја да ги отфрлиме, нашите гревови нема да бидат намалени, туку зголемени. Доколку се оттргнеме од светлината во еден случај, таа ќе биде занемарена и во друг. Исто така е грев да се прекршуваат законите на нашето битие како и да се прекрши една од десетте заповеди, затоа што ние не можеме да го чиниме ниту едното ниту другото, а да не го прекршуваме Божјиот закон. Ние не можеме да го сакаме Бога со сето свое срце, ум, душа и сила и да ги сакаме своите апетити и вкусови, далеку повеќе отколку што го сакаме Бога. Ние од ден на ден ја намалуваме својата сила за прославување на Бога, кога во исто време Тој ја бара сета наша сила, сиот наш ум. Преку нашите погрешни навики ние ја намалуваме својата власт над животот, но сепак исповедаме дека сме следбеници Христови, кои се подготвуваат за завршниот допир на бесмртноста. {СЖИ 44.3}

Брате и сестро, вие треба да извршите дело кое никој не може да го изврши за вас. Разбудете се од летаргијата, и Христос ќе ви даде живот. Променете го својот начин на живеење, своето јадење, пиење и работа. Се додека чекорите по патот по кој што сте чекореле со години, вие не можете јасно да го воочите светото и вечното. Моќта на вашето сфаќање е отапена и вашиот ум е замрачен. Вие не сте растеле во благодатта и познавањето на вистината онака како што за тоа сте имале предност. Вие не сте напредувале во духовноста, туку сè повеќе и повеќе сте паѓале во темнина. — (1868) 2. Сведоштво 70, 71 {СЖИ 45.1}

54. Човекот беше круна на Божјото создавање, создаден според Божјиот лик, и одреден да биде Божја слика човекот е многу драг во Божјите очи, затоа што е создаден според Неговиот лик. Овој факт треба во нас да втисне свесност за важноста на поучувањето со зборови и дела, за гревот, кој преку попуштањето на апетитот или преку која и да е друга грешна навика, го осквернува телото одреден да го претставува Бога пред светот. — The Review and Herald, June 18, 1895 {СЖИ 45.2}

[Природниот закон јасно објавен - 97]

Непослушноста на телесниот закон влијае врз умот

55. Бог бара од Својот народ постојано напредување. Потребно е да знаеме дека попуштањето на апетитот е најголема препрека за умствениот напредок и

посветувањето на душата. И покрај сите наши изјаснувања за здравствената реформа, многумина од нас се хранат неправилно. — (1909) 9. Сведоштво 156 {СЖИ 45.3}

56. За Саботата не треба да се подготви пообилна или поразновидна храна отколку што тоа се чини за останатите денови. Наместо тоа, храната треба да биде многу поедноставна и помалку треба да се јаде, за да умот биде бистар и енергичен, за да ги разбере духовните вистини. Преоптоварен стомак значи и оптоварен мозок. Најдрагоцени зборови можат да се слушнат и да не се ценат правилно, затоа што разумот е поматен преку неправилна исхрана. Прејадувањето во сабота, онеспособува многумина, повеќе отколку што тие мислат, за светите придобивки и можности кои што таа нѝ ги нуди. — (1905) Здравје и среќа 307 {СЖИ 46.1}

57. Мене ми беше покажано дека некои наши состаноци под шатори се далеку од тоа да бидат што Бог одредил да бидат. Народот доаѓа неподготвен за примање на Светиот Дух. Кажано воопшто, сестрите посветуваат значајно време пред состанокот за подготвувањето на облеките за надворешно украсување, додека сосема го забораваат внатрешното украсување, кое во Божјите очи има голема вредност. Исто така многу време се троши во непотребно готвење, подготовка на богати пити и колачи и други намирници кои што сигурно им штетат на оние кои што ги употребуваат. Кога нашите сестри би подготвиле добар леб и некој друг вид на здрава храна, тие и нивните семејства би биле подобро подготвени да ги ценат зборовите на животот и многу почувствителни за влијанието на Светиот Дух. {СЖИ 46.2}

Често пати желудникот е преоптоварен со храна, која е ретко така едноставна како онаа која што се јаде во домот во кој работата која што се извршува е двојно или тројна поголема. Тоа предизвикува таква премореност на умот така што тој тешко може да ги цени вечните вистини, и кога состанокот завршува, остануваат разочарани затоа што не примиле повеќе од Божјиот Дух... Подготовката на јадењето и облеката нека биде на второ место, а длабокото испитување на срцата да започне уште во домот. — (1882) 5. Сведоштво 162-164 {СЖИ 46.3}

[Попуштањето на апетитот го спречува човекот да ја разбере сегашната вистина - 72]
[Попуштањето на апетитот ги парализира сетилата - 227]
[Попуштањето на апетитот предизвикува затапеност на умот - 209, 226]
[Попуштањето на апетитот го онеспособува човекот за поставување на планови и советување-71]
[Попуштањето на апетитот ги слабее духовните, умните и физичките сили на децата - 346]
[Спиење за време на важни проповеди - 222]
[Умерената исхрана ја зголемува умствената и моралната сила - 85, 117, 206]
[Влијанието на месото врз мо́кта на умот - 678,680,682,686]
[Повеќе за исхраната за време на состаноците под шатори - 124]

Влијание кон вреднувањето на вистината

58. Вам ви е потребен бистар и енергичен ум, за да можете да го вреднувате карактерот на вистината, за да го цените Помирувањето и за да имате правилно вреднување на вечните нешта. Доколку одите по погрешен пат, и им попуштате на лошите навики во јадењето, и на тој начин ги слабеете умните сили, вие нема така

високо да го цените спасението и вечниот живот, кое ќе ве инспирира да го согласите својот живот со Христовиот живот; ниту ќе ги направите тие сериозни, пожртвувани напори за да се доведете себеси во целосна согласност со Божјата волја, која Неговата реч ја бара и која ви е неопходна за да ви даде морална подготвеност за завршниот допир на бесмртноста. — (1868) 2. Сведоштво 66 {СЖИ 47.1}

59. Дури иако сте строги во однос на квалитетот на храната, да ли го прославувате Бога со своите тела и души кои се Негови, со земањето на толкаво количество на храна? Оние кои внесуваат толку многу храна во желудникот и на тој начин го оптоваруваат организмот, не можат да ја ценат вистината која ја слушаат и за која треба да размислуваат. Тие не можат да ја разбудат умртвената чувствителност на умот ниту да ја сфатат вредноста на Помирувањето и големата жртва која што е сторена за паднатиот човек. За таквите е невозможно да ја ценат големата, драгоцена и извонредно богата награда која е наменета за верните победници. На животинскиот дел од нашата природа не смееме никогаш да му дозволиме да управува со моралниот дел и интелектот. — (1870) 2. Сведоштво 64 {СЖИ 47.2}

60. Некои му попуштаат на похотниот апетит, кој што војува против душата и кој што е постојана пречка за нивниот духовен напредок. Нивната совест постојано ги обвинува, и тогаш кога се зборува за отворена вистина подготвени се да се навредат. Тие самите се осудуваат и сметаа дека предметите на проповедите се одбрани, со цел да го погодат нивниот случај. Тие се сметаат ожалостени и навредени и се оддалечуваат себеси од заедницата на светиите. Тие ги напуштаат богослуженијата, затоа што тогаш совеста не им е така вознемирена. Тие брзо го губат интересот за состаноците и љубовта кон вистината, и доколку целосно не се променат, ќе се вратат и ќе ја заземат својата положба во побунетото мноштво кое стои под црното знаме на сатаната. Кога тие би ги распнале телесните желби кои што војуваат против душата, би се нашле надвор од опасноста и стрелите на вистината не би ги раниле. Меѓутоа, додека тие му попуштаат на похотниот апетит и така ги негуваат своите идоли, стануваат мета на стрелите на вистината и кога и да се зборува вистина, тие мора да бидат ранети... {СЖИ 47.3}

Употребата на неприродните, надразнувачки средства разорно делува врз здравјето и го отапува умот така што на поединецот му е невозможно да ги цени вечните вистини. Оние кои ги негуваат овие идоли не можат правилно да го ценат спасението кое Христос за нив го оствари преку животот на самоодрекување, непрекинато страдање и понижување и на крајот со жртвување на својот безгрешен живот како би го спасил човекот од смртта. — (1867) 1. Сведоштво 548, 549 {СЖИ 48.1}

61. Путерот и месото надразнуваат. Тие го имаат оштетено стомакот и го имаат изопачено вкусот. Чувствителните мозочни нерви се умртвени и животинскиот апетит зајакнал на штета на моралните и умствените способности. Тие виши сили кои треба да владеат, слабеат, така што вечните вистини не можат да се распознаат. Парализата ја умртвила духовноста и посветувањето. Сатаната триумфира кога гледа како лесно може да влезе преку апетитот и како може да ги контролира разумните мажи и жени, преку кои Бог сакаше да изврши добро и големо дело. — (1870) 2. Сведоштво 486 {СЖИ 48.2}

[Невозможно е за неумерените да го вреднуваат помирувањето - 119]
[Неумерените не можат да го прифатат посветувачкото влијание на вистината - 780]

Влијанието врз проникливоста и одлучувањето

62. Сето она што ги намалува нашите телесни сили го ослабува и умот и го онеспособува да прави разлика помеѓу доброто и злото. Ние стануваме помалку способни да го одбереме доброто и имаме помалку сила на волјата да го чиниме она што знаеме дека е правилно. Злоупотребата на нашите телесни сили го намалува временскиот период во кој нашиот живот може да се употреби за слава на Бога. Тоа нас нѐ онеспособува да го завршиме делото кое Бог нам ни го дал да го вршиме. — (1900) ХОП 346 {СЖИ 49.1}

63. Оние кои, имајќи светлина за предметот на едноставната исхрана и облекување, во послушноста кон моралните и физичките закони, сепак се одвратуваат од светлината, која укажува на нивната должност, ќе ги одбегнуваат и другите должности. Одбегнувајќи го крстот кој што би требало да го понесат со цел да бидат во хармонија со природните закони, тие ја затапуваат совеста; и за да го одбегнат срамот, тие ќе ги престапат и десетте заповеди. Некои немаат волја да го поднесат крстот и презрат срамот.— (1890) Христијанска умереност, 159 {СЖИ 49.2}

64. Оние кои што навлекуваат болест врз себеси, угодувајќи си себеси, немаат здраво тело и ум. Тие не можат да ги оценат доказите во прилог на вистината и сфатат Божјите барања. Нашиот Спасител нема да ја пружи Својата рака толку ниско за да ги подигне таквите од нивната унижена состојба, додека тие упорно истрајуваат по својот пат, паѓајќи се пониско. {СЖИ 49.3}

Од сите се бара да чинат што можат за да го запазат телото и умот здрави. Доколку тие го задоволуваат својот голем апетит и со тоа ги затапат своите чувства и ја помрачат моќта на запазувањето, така што не можат да го ценат возвишениот Божји карактер или најдат задоволство во проучувањето на Неговата Реч, тие можат да бидат сигурни дека Бог нема да ја прими нивната недостојна жртва, како што не ја прими ни жртвата на Каин. Бог бара од нив да се очистат од секоја нечистотија на телото и духот, посветувајќи се во страв Божји. Откако човекот ќе стори сѐ што стои во негова моќ како би го запазил здравјето, одрекувајќи се од апетитот и страстите како би можел да има здрав ум и посветени мисли, за да би можел да принесе жртва на Бога во праведност, тогаш е спасен само преку чудото на Божјата благодат, како што беше спасен и ковчегот на бурните големи бранови. Ное го стори тоа што Бог го бараше од него со тоа што направи безбеден ковчег; а потоа Бог го стори тоа што човекот не можеше да го стори - го запази ковчегот со својата чудотворна сила.— (1864) Spiritual Gifts IV, 148, 149 {СЖИ 49.4}

65. Измачувањето на желудникот со попуштањето на апетитот е извор на најголемиот број неволји во црквата. Оние кои што неразумно и неумерено јадат и работат, неразумно зборуваат и постапуваат. Неумерениот човек не може да биде трпелив човек. Не е потребно да се пијат алкохолни пијалаци со цел да се биде неумерен. Гревот на неумереното јадење, многу честото јадење, преобилното земање на богатата и нездрава храна, ја нарушува здравата работа на органите за варење, влијае врз мозокот и го изопачува расудувањето, спречувајќи го разумното, смирено и здраво размислување и делување. Ова е непресушен извор на неволји во црквата. Заради тоа, со цел за Божјиот народ да биде во прифатлива состојба со Бога, за да можеа го прослави во своите тела и души, кои Нему Му припаѓаат, тој мора со интерес и ентузијазам да се одрекне од угодувањето на својот апетит и да појави умереност во сите нешта. Тогаш ќе може да ја сфати вистината во сета нејзина убавина и јаснотија, да ја спроведе во својот живот и со разборит, мудар и чесен живот да не му даде на

непријателот на нашата вера, можност да ја срамоти вистината. — (1867) 1. Сведоштво 618, 619 {СЖИ 50.1}

66. Брате и сестро Г., разбудете се ве молам. Вие не сте ја прифатиле светлината на здравствената реформа и не постапувате во согласност со неа. Доколку го бевте ограничиле својот апетит, вие би заштедиле многу посебен труд и трошоци, и она што е од многу поголема важност - би го запазиле подобро своето телесно здравје и умствената сила, и на тој начин подобро би ја ценеле вечната вистина; би имале побистар ум за оценка на доказите во прилог на вистината и би биле поподготвени на другите да им ги изнесете причините за надежта која што е во вас. — (1870) 2. Сведоштво 404 {СЖИ 50.2}

67. Некои се исмејуваат на ова дело на реформа, зборувајќи дека сето тоа е непотребно, дека тоа било возбудување предизвикано да го одврати умот од сегашната вистина. Тие зборуваа дека се одело во крајност. Таквите не знаат што зборуваат. Како можат побожните мажи и жени болни од глава до петици, додека нивните телесни, умни и морални сили се ослабени преку попуштањето на изопачениот апетит и неумерената работа, да ги оценат доказите во прилог на вистината и разберат Божјите барања? Доколку нивните морални и умни сили се помрачени, тие не можат да ја оценат вредноста на Помирувањето или возвишениот карактер на Божјото дело, ниту можат да најдат задоволство во проучувањето на Неговата реч. Како може еден нервозен човек, кој што пати од слабо варење, да биде подготвен во кротост и страв секогаш да му одговори на секој човек кој ќе го запраша за причината за неговата надеж? Колку брзо таквиот човек ќе се збуни и возбуди, и преку својата болна имагинација ќе биде доведен во состојба да ги посматра поимите во сосема погрешно светло, и среде недостатокот на кротост и благост, која го карактеризираше Христовиот живот, ќе предизвика непочитување на своето именување, додека се оспорува со неразумни луѓе? Набљудувајќи го сето тоа од возвишено верско гледиште, мораме да бидеме целосни реформатори за да бидеме слични на Христа. {СЖИ 50.3}

Видов дека нашиот небесен Татко има излеано врз нас голем благослов со светлината за здравствената реформа, за да ние би можеле да ги послушаме барањата кои што нам ни ги упатува и да Го прославиме во своите тела и души кои што Нему му припаѓаат, и на крај да застанеме без мана пред Божјиот престол. Нашата вера бара од нас да ги воздигнеме начелата и тргнеме напред. Додека многумина прашуваат за патот по кој чекорат другите здравствени реформатори, тие, како разумни луѓе, треба самите да сторат нешто. Нашиот род е во жална состојба, затоа што страда од многу болести. Многумина имаат наследено болести и се големи страдалници заради лошите навики на своите родители, но сепак продолжуваат по истиот лош пат во однос на себеси и на своите деца. Тие се во незнаење во однос на себеси. Тие се болни и не знаат дека нивните лоши навики им причинуваат огромни страдања. {СЖИ 51.1}

Постојат само малкумина кои се имаат разбудено доволно да сфатат колку многу нивните навики во исхраната влијаат на нивното здравје, нивниот карактер, нивната корисност во овој свет, и на нивната вечна судбина. Видов дека должноста на оние кои што ја имаат примено светлината од Небото и кои што ја почувствувале благодатта од чекорењето во неа, е да покажат поголемо интересирање за оние кои што сеуште патат заради недостаток на знаење. Оние кои што ја пазат саботата и кои го очекуваат скорото појавување на својот Спасител, треба да бидат последни кои ќе покажат недостаток на интерес за ова големо дело на реформа. Мажите и жените мора да бидат поучени, а проповедниците и народот да чувствуваат дека бремето лежи врз нив да го

задвижат ова прашање и да го поттикнат истото кај другите. — (1867) 1. Сведоштво 487-489 {СЖИ 51.2}

68. Телесните навики имаат големо влијание на успехот на секоја личност. Колку повнимателни сте во својата исхрана, колку храната, која го одржува телото во хармонична работа, е поедноставна и ненадразнувачка, дотолку појасно ќе биде вашето сфаќање на должноста. Потребно е да се изврши внимателна проверка на секоја навика, секоја постапка, во спротивно, телесната состојба на телото ќе фрли сенка преку сите нешта. — Letter 93, 1898 {СЖИ 52.1}

69. Нашето телесно здравје се одржува од она што го јадеме. Доколку нашиот апетит не е под власта на посветениот ум, доколку не сме умерени во сето она што го јадеме и пиеме, нема да поседуваме умно и телесно здравје за прочување на Речта со цел да го научиме она што Писмото зборува - што да чинам за да наследам живот вечен? Секоја нездрава навика ќе произведе нездрава состојба на организмот, а чувствителната, жива машина на желудникот ќе се оштети и нема да биде во состојба правилно да ја извршува својата задача. Исхраната е во тесна врска со наклонетоста да се влезе во искушение и да се изврши грев.— Manuscript 129, 1901 {СЖИ 52.2}

70. Доколку Спасителот на луѓето во Својата божествена сила, чувствуваше потреба за молитва, колку повеќе слабите, грешни смртници треба да чувствуваат потреба за молитва - за срдечна, постојана молитва! Кога беше во најстрашното искушение, Христос ништо не јадеше. Тој се довери на Бога, и преку сериозна молитва и совршено потчинување на волјата на својот Татко, излезе како победник. Оние кои што веруваат во вистината за овие последни денови, треба повеќе од сите останати луѓе кои исповедаат христијанство, да го следат големиот Пример во молитва. {СЖИ 52.3}

„Доволно е за ученикот да биде како неговиот учител и на слугата да биде како неговиот господар". На нашите трпези често пати се изнесува раскошна храна, која не е здрава ниту неопходна, затоа што ние тоа го сакаме повеќе од самоодрекувањето, слобода од болестите и здравјето на умот. Исус сериозно бараше сила од Својот Татко. Тоа Божјиот Син дури и за себеси го сметаше повредно отколку да седи на најраскошните трпези. Тој нам ни покажа дека молитвата е основа за добивање сила за борба против силите на темнината и извршувањето на делото кое нам ни е доделено. Нашата сопствена сила е слабост, меѓутоа онаа која што ни ја дава Бог е силна и секој кој ќе ја прими ќе биде повеќе отколку победник. — (1869) 2. Сведоштво 202, 203 {СЖИ 53.1}

[Попуштањето на апетитот го растројува умот - 237]
[Попуштањето на апетитот ја затапува совеста - 72]

Ефектите врз влијанието и корисноста

71. Голема штета е што желудникот често, тогаш кога треба да се покаже најголемо самоодрекување, е затрупан со куп на нездрава храна која лежи во него и се распаѓа. Страдањата на желудникот влијаат врз разумот. Човекот кој што се храни неразумно, не сфаќа дека се онеспособува себеси за давање на мудри совети, се онеспособува себеси за поставување на планови за најдобар напредок на Божјото дело. Меѓутоа, тоа е така. Тој не може да го разликува духовното, и на состаноците на одборот кога треба да се каже „Да" и „Амин", тој кажува „Не", давајќи предлози кои се

далеку од целта. Храната која што ја јадел ја умртвила неговата умствена сила. {СЖИ 53.2}

Угодувањето на самиот себеси го спречува човекот да сведочи за вистината. Благодарноста која што Му ја изразуваме на Бога за Неговите благослови е во голема мерка под влијанието на храната која ја внесуваме во желудникот. Попуштањето на апетитот е причина за расправии, несогласувања во поглед на размислувањата и многу други зла. Се изговараат нетрпеливи зборови, чинат нељубезни дела, нечесни сплетки, и страстите доаѓаат до израз и сето тоа заради тоа што нервите на мозокот се заболени заради злоупотребата нанесена на желудникот. — Manuscript 93, 1901 {СЖИ 53.3}

72. Некои не можат да ја разберат неопходноста на потребата да се јаде и пие на Божја слава. Попуштањето на апетитот влијае на нив во сите релации на животот. Тоа се огледува во нивното семејство, во нивната црква, на молитвените состаноци и во однесувањето на нивните деца. Тоа е проклетство на нивниот живот. Не можете да сторите ништо за да тие ја разберат вистината за овие последни денови. Бог изобилно се погрижил за одржувањето и среќата на сите свои созданија; доколку Неговите закони никогаш не беа престапувани, и ако сите постапуваа во согласност со божествената волја, тогаш би се уживало здравје, мир и среќа наместо несреќата и непрекинатото зло. — (1870) 2. Сведоштво 368 {СЖИ 54.1}

73. Спасителот на светот знаеше дека попуштањето на апетитот ќе донесе телесна слабост и дека така ќе го умртви запазувањето и нема да може да се воочи светото и вечното. Христос знаеше дека светот ќе се оддаде на прејадување и дека тоа попуштање ќе ги изопачи моралните сили. Доколку попуштањето на апетитот било толку силно во човечкиот род така што на Божјиот син, заради човекот, му било потребно да пости скоро шест седмици, со цел да ја скрши неговата моќ, какво дело тогаш му претстои на секој христијанин за да може да победи онака како што Христос победи! Силата на искушението да се попушти на изопачениот апетит може да се мери единствено со неискажливите Христови душевни страдања за време на тој долг пост во пустината. {СЖИ 54.2}

Христос знаеше дека, за успешно да го заврши планот на спасението, Тој мора да го започне своето дело на спасение токму таму каде човековата пропаст започна. Адам падна заради своето попуштање на апетитот. Со цел да ја втисне во човекот обврската за послушноста кон Божјиот закон, Христос го започна Своето дело на спасение со реформа на човековите телесни навики. Опаѓањето на доблестите и дегенерацијата на човекот можат воглавном да се препишат на попуштањето на изопачениот апетит. {СЖИ 54.3}

Посебни одговорности и искушенија на проповедниците

На сите почива свечена обврска да го победат апетитот, а посебно проповедниците кои што ја проповедаат вистината. Нивната корисност ќе биде многу поголема доколку владеат со својот апетит и страсти, а нивните умни и морални сили ќе бидат посилни ако ја поврзат физичката работа со умствениот напор. Со строго умерените навики и здружената умствена и телесна работа, тие би можеле да извршат многу повеќе работа и да ја сочуваат бистрината на умот. Доколку понатаму продолжат со таков начин на живот, нивните мисли и зборови би течеле многу послободно, нивните верски искуства

би биле многу поенергични, а влијанието кое би го вршеле на своите слушатели би било многу повпечатливо. {СЖИ 54.4}

Неумереноста во јадењето, дури и тогаш кога јадењата се од добар квалитет, ќе имаат погубно влијание врз телото и ќе ги затапат многу поострите и свети чувства. — (1875) 3. Сведоштво 486-487 {СЖИ 55.1}

74. Некои луѓе доаѓаат на состаноците под шатори со храна која е неподобна за такви прилики: богати колачи, пити и разни јадења кои ќе го нарушат варењето на здравиот, работлив човек. Секако, најдоброто се наменува за проповедникот. Луѓето тоа го испраќаат до неговата трпеза или го повикуваат на нивната трпеза. На тој начин проповедниците паѓаат во искушение да јадат премногу штетна храна. Не само што на таков начин нивното делување на состаноците под шатори е намалено, туку многумина заболуваат од лошо варење. {СЖИ 55.2}

Проповедникот треба да го одбие тоа добронамерно, но немудро гостопримство, дури и тогаш доколку се изложува на опасноста да изгледа неучтив. Луѓето треба да се одликуваат со вистинска љубезност и да не го доведуваат во такво искушение. Тие грешат кога го искушуваат проповедникот со нездрава храна. Драгоцените таленти на тој начин се изгубени за Божјото дело, и многумина до крајот на животот се лишени од половината на крепоста и силата на своите способности. Проповедниците, повеќе од другите, треба да ја штедат силата на умот и нервите. Тие треба да ја одбегнуваат секоја храна и пијалак која може да ги надразни или возбуди нервите. Надразувањето ќе биде пратено со потиштеност; попуштањето на желбата ќе го помрачи умот чинејќи тешки и збркани мисли. Никој не може да стане успешен работник во духовните нешта се додека не се придржува до строгата умереност во своите навики на исхраната. Бог не може да дозволи Неговиот Свет Дух да почива на оние кои, знаејќи како треба да јадат за да бидат здрави, упорно остануваат на патот кој ќе го ослаби нивниот ум и тело. — Недатирано Manuscript 88 {СЖИ 55.3}

„Сето тоа правете го за Божја слава”

75. Инспириран од Божјиот Дух, апостолот Павле пишува дека „Што и да правиме”, дури и природниот акт на јадење и пиење, треба тоа да го чиниме не за да го прославиме изопачениот апетит, туку со чувството на одговорност тоа да „го правиме за Божја слава”. Секој дел на човековото тело треба да се чува; ние треба да внимаваме, да сето она што се внесува во желудникот не ги протера од умот возвишените и свети мисли. Зар јас не можам да постапувам со себеси онака како што тоа мене ми е угодно? прашуваат некои, како да ние тежнееме да ги раздвоиме од големото добро, кога им ја изложуваме потребата за разумно земање на храна и согласување на сите нивни навики со законите кои Бог ги има воспоставено. {СЖИ 56.1}

Постојат права кои ѝ припаѓаат на секоја индивидуа. Ние поседуваме личност и обележја кои се само наши. Никој не може својата личност да ја поистовети со личноста на некој друг. Секој мора да делува за себеси според упатствата на својата сопствена совест. Што се однесува до нашата одговорност и влијание, ние за тоа сме одговорни на Бога затоа што нашиот живот води потекло од Него. Тоа не сме го добиле од човештвото, туку само од Бога. Ние сме Негови преку создавањето и откупувањето. Дури и нашите тела не се наша сопственост за да би постапувале со нив онака како што тоа нам ние е угодно, за да би ги осакатиле со навиките кои водат кон распаѓање,

оневозможувајќи се себеси на Бога да му пружиме совршена служба. Нашите животи и сите наши сопствености му припаѓаат Нему. Тој се грижи за нас секој момент; Тој ја одржува живата машинерија во работа. Кога би ни било дозволено да управуваме со него само еден момент, ние би умреле. Ние целосно зависиме од Бога. {СЖИ 56.2}

Голема поука е научена кога го разбираме својот однос кон Бога и Неговиот однос кон нас. Зборовите „не си припаѓате на себеси, вие сте скапо купени", треба да бидат закачени на ѕидовите во нашата меморија, како би можеле секогаш да го признаваме Божјото право на нашите таленти, нашата сопственост, нашето влијание, нашата личност. Ние треба да научиме како да постапуваме со овој Божји дар, во мислите, во душата, во телото, за да како Божја купена сопственост би можеле да Му извршуваме здрава, благопријатна служба. — (1896) Special Testimonies, Series A, No. 9. p. 58 {СЖИ 56.3}

76. Светлина го има осветлувано нашиот пат во однос на здравствената реформа, и должноста која почива врз Божјиот народ во овие последни денови е да покаже умереност во сите нешта. Видов дека бевте во бројот на оние кои ќе се одвратат да ја видат светлината и исправат својот начин на јадење, пиење и работа. Кога светлината на вистината е примена и следена, таа ќе предизвика целосна реформа во животот и карактерот на сите оние кои што преку неа се посветени. — (1868) 2. Сведоштво 60 {СЖИ 57.1}

Односот кон победоносниот живот

77. Јадењето, пиењето како и облекувањето непосредно влијаат на нашиот духовен напредок. — The Youth's Instructor, May 31, 1894 {СЖИ 57.2}

78. Многу прехранбени артикли кои незнабожците слободно ги јаделе, биле забранети за Израелците. Разликата не беше неосновано направена. Она што било забрането, било нездраво. Фактот дека тоа било прогласено за нечисто, укажувало на поуката дека употребата на нездрава храна го оскврнува човекот. Она што го изопачува телото, тежнее да ја изопачи и душата. Тоа го онеспособува човекот за заедница со Бога и го прави непогоден за возвишена и света служба. — (1905) Здравје и среќа, 280 {СЖИ 57.3}

79. Божјиот Дух не може да ни притекне на помош и да ни помогне во усовршувањето на христијанскиот карактер, сè додека ние му попуштаме на апетитот на штета на здравјето, и додека гордоста на животот управува. — The The Health Reformer, September, 1871 {СЖИ 57.4}

80. Сите учесници во божествената природа ќе ја одбегнат изопаченоста која преку похота има дојдено во светот. За оние кои што му попуштаат на апетитот е невозможно да го достигнат христијанското совршенство. — (1870) 2. Сведоштво 400 {СЖИ 57.5}

81. Ова е вистинско посветување. Тоа не е само теорија, чувство, или форма на зборови, туку живо, делотворно начело кое влегува во секојдневниот живот. Тоа бара нашите навики во исхраната и облекувањето да бидат такви за да го запазат телесното, умното и моралното здравје, како би можеле на Бога да му ги принесеме своите тела - не како жртва изопачена со лошите навики, туку „жива жртва, света, прифатлива за Бога". {СЖИ 57.6}

[Види исто така - 254] The Review and Herald, January 25, 1881

82. Нашите навики во јадењето и пиењето покажуваат дали сме од светот, или во бројот на оние кои Господ со Својата моќна вистина ги одвоил од светот. — (1900) 6. Сведоштво 372 {СЖИ 58.1}

83. Неумереност во јадењето е таа што предизвикува инвалидност и поткраднување од славата која што му припаѓа на Бога. Заради недостатокот од самоодрекување, многумина во Божјиот народ се неспособни да го достигнат високиот степен на духовност кој што Тој го поставил пред нив, и покрај тоа што се каат и што се обратени, целата вечност ќе сведочи за губитокот кој што го претрпеле попуштајќи и на себичноста. — Letter 135, 1902 {СЖИ 58.2}

84. О колкумина ги губат најбогатите благослови во здравјето и духовните дарови кои што Бог ги чува за нив! Постојат многу души кои се борат за посебни победи и посебни благослови како би можеле да вршат нешто големо. Тие сметаат дека за тоа треба да водат мачна борба во молитва и солзи. Кога овие личности го проучуваат Писмото со молитва за да ја дознаат изразената Божја волја и тогаш ја извршуваат со цело срце, без никаква резерва или попуштање на себеси, ќе најдат одмор. Сите мачни борби, сите солзи и напрегања нема да им го донесат благословот за кој тие копнеат. „Јас" мора сосема да се покори. Тие треба да ја извршат работата која ќе се појави, користејќи го изобилието на Божјата благодат која им е ветена на сите кои ја бараат со вера. {СЖИ 58.3}

„Ако некој сака да врви по мене", Исус рече, „нека се одрече од себеси, нека го земе крстот свој и нека оди по Мене". (Лука 9:23) Да го следиме Спасителот во Неговата едноставност и самоодрекување. Да го воздигнеме Човекот од Голгота со зборови и свет живот! Спасителот приоѓа многу близу до оние кои се посветуваат на Бога. Доколку некогаш постоело време кога ние сме имале потреба од работата на Божјиот Дух во нашите срца и животи, тогаш тоа е денес. Да се држиме цврсто до оваа божествена сила како би имале сила да живееме живот во светост и само предавање. — (1909) 9. Сведоштво 165, 166 {СЖИ 58.4}

85. Како што нашите прародители го изгубија Едем заради попуштањето на апетитот, нашата единствена надеж да го повратиме Едем е во цврстото одрекнување на апетитот и страстите. Воздржувањето во исхраната и контролата над сите страсти ќе го запази умот и ќе им даде ментална и морална енергија, оспособувајќи ги луѓето да ги доведат сите свои склоности под контрола на вишите сили, како и да расудуваат помеѓу доброто и злото, помеѓу светото и обичното. Сите кои што правилно ја сфаќаат жртвата која Исус ја поднесе, напуштајќи го својот дом на небото со доаѓањето на овој свет, за со Својот живот да му покаже на човекот како да му се противставува на искушението, радосно ќе се одрекнат од себеси и ќе одберат да биде соучесници со Христа во Неговите страдања. {СЖИ 59.1}

Стравот Господов е почеток на мудроста. Оние кои што ќе победат, како што Христос победи, мораат непрекинато да се чуваат од сатанските искушенија. Желбите и страстите треба да бидат ограничени и под контрола на осветлената совест како умот би можел да биде неоштетен, моќта на запазувањето јасна, така што сатанските дела и неговите стапици не се толкуваат како Божје провидение. Многумина копнеат за конечната награда и победа која ќе им се даде на победниците, меѓутоа немаат волја да вложат напор, немаштија и самоодрекување како што тоа го чинеше нивниот Избавител. Само преку послушност и непрестаен напор ние ќе победиме онака како што Христос победи. {СЖИ 59.2}

Силата која што го контролира апетитот ќе ја потврди пропаста на илјадници, кои, доколку беа победници во тоа искушение, би можеле да стекнат морална сила, со чија помош би извојувале победа над секое друго сатанско искушение. Меѓутоа, оние кои му робуваат на апетитот нема да успеат во усовршувањето на христијанскиот карактер. Постојаното човеково престапување во текот на шесте илјади години има донесено болест, страдање и смрт како плод. Колку повеќе се приближуваме кон крајот на времето, сатанските искушенија да му попуштиме на апетитот ќе бидат се посилни и ќе ни биде се потешко да ги победиме. — (1875) 3. Сведоштво 491, 492 {СЖИ 59.3}

86. Оној кој нежно внимава на светлината која што Бог му ја дал за здравствената реформа, има значајна помош во делото на посветување преку вистината и подготовката за бесмртност. — (1890) Христијанска умереност, 22 {СЖИ 59.4}

[Поврзаноста помеѓу едноставната храна и духовното расудување - 119]
[Неконтролираниот апетит ја слабее отпорноста кон искушението - 237]
[Sидовите на самоконтрола не треба да се рушат - 260]
[Месната храна, пречка за духовното напредување - 655, 656, 657, 660, 682, 683, 684, 688]
[Силата за победа над другите искушенија дадена на оние кои што го победиле апетитот - 253]
[Обликувањето на карактерот спречено со неправилната грижа за желудникот - 719]

ОДНОСОТ ПОМЕЃУ ИСХРАНАТА И МОРАЛОТ

Моралната нечистотија во старо време

87. Луѓето кои што живееле пред потопот јаделе храна од животинско потекло и им угодувале на своите страсти, сè додека чашата на нивното беззаконие не се наполнила и Бог со потоп не ја очистил Земјата од моралната нечистотија... {СЖИ 60.1}

Гревот постојано преовладувал од човековиот пад. Додека малкумина му останале верни на Бога, огромно мноштво го имало изопачено својот пат пред Него. Уништувањето на Содом и Гомор дојде заради нивната голема грешност. Тие ги попуштале уздите на својот неумерен апетит, на своите изопачени страсти, сè додека не паднале толку ниско и нивните гревови станале толку гнасни така што нивната чаша на беззаконие била полна, а тие уништени со оган од небото. — (1864) Spiritual Gifts IV, 121 {СЖИ 60.2}

88. Истите гревови кои што го имаат навлечено Божјиот гнев врз светот во Ноевото време, постојат и во наше време. Луѓето денес го изедначуваат своето јадење и пиење со ненаситност и пијанство. Овој преовладувачки грев, попуштање на изопачениот апетит, ги разгорил страстите на луѓето од Ноевото време и водел до општа расипаност, додека нивното насилство и престап не допреле до Небото, па така Бог со потоп ја испрал Земјата од нејзината морална нечистотија. {СЖИ 60.3}

Истите гревови на ненаситност и пијанство ја умртвиле моралната чувствителност на жителите на Содом, така што злото станало наслада на жителите на тој зол град. Христос заради тоа го предупредува светот: „Исто така, како што беше во Лотовите дни: јадеа, пиеја, купуваа, продаваа, садеа, sидаа; но во истиот ден, кога излезе Лот од

Содом, падна од небото оган и сулфур и ги уништи сите; така ќе биде и во денот, кога ќе се јави Синот Човечки". (Лука 17:28-30) {СЖИ 60.4}

Христос нам овде ни остави најважна поука. Во сите своите поуки Тој не поттикнуваше рамнодушност. Неговиот пример беше спротивен на тоа. Христос беше сериозен работник. Неговиот живот беше живот на самоодрекување, работа, истрајност, вредност и штедливост. Тој нам ни укажа на опасноста која настанува тогаш кога јадењето и пиењето ќе ги направиме да се најважни. Тој нам ни открива кој е резултатот од попуштањето на апетитот. Моралните сили се ослабени, така што гревот веќе не изгледа грешен. На гревот му се замижува и ниските страсти управуваат со разумот, додека општата изопаченост не ги искорени добрите начела и побуди и додека не се похули на Бога. Сето тоа е последица на прекумерното јадење и пиење. Тоа е вистински тек на настаните за кои Тој изјавува дека ќе настанат во времето на Неговото второ доаѓање. {СЖИ 61.1}

Дали мажите и жените ќе бидат предупредени? Дали тие ќе внимаваат на светлината или ќе станат робови на апетитот и ниските страсти? Христос нам претставува нешто повозвишено за што треба да се трудиме, а не само за тоа што ќе јадеме, пиеме или во што ќе се облечеме. Јадењето, пиењето и облекувањето станале израз на таквата претераност која се вброила во гревовите на последните денови, претставувајќи знак за Христовото скоро доаѓање. Времето, парите и силата кои што му припаѓаат на Бога, но кои нам ни се доверени, се растураат на залудни претерувања во облекувањето и за раскошот на изопачениот апетит, кој ги намалува животните сили и донесува страдање и пропаѓање. Не е можно да ги принесеме нашите тела како жива жртва на Бога кога тие се исполнети со расипаности и болести заради нашето грешно попуштање. — (1873) 3. Сведоштво 163, 164 {СЖИ 61.2}

Расипаноста преовладува - резултат на нескротливиот апетит

89. Многумина се чудат што човечкиот род толку телесно и морално се дегенерирал. Тие не разбираат дека кршењето на Божјиот закон и уредбите, како и кршењето на законите на здравјето ја имаат предизвикано таа жална дегенерација. Прекршувањето на Божјите заповеди предизвикало повлекување на Неговата рака која дава просперитет. {СЖИ 61.3}

Неумереноста во јадењето и пиењето и во попуштањето на ниските страстите ги имаат умртвено возвишените чувства, така што светото е ставено во ист ред со обичното. — (1864) Spiritual Gifts 4a, 124 {СЖИ 62.1}

90. Оние кои што дозволиле да станат робови на прејадувањето, често пати одат уште подалеку и се понижуваат себеси со попуштањето на расипаните страсти кои се раздразнети со неумерноста во јадењето и пиењето. Тие ги попуштиле уздите на понижувачките страсти, до точка кога здравјето и умот многу страдаат. Способноста на расудувањето е во голема мерка разурната со лошите навики. — (1864) Spiritual Gifts 4a, 131 {СЖИ 62.2}

91. Нередовноста во јадењето и пиењето и неправилното облекување, го изопачуваат умот, расипуваат срцето и ги доведуваат благородните карактеристики на душата во ропство на животинските страсти. — The Health Reformer , October, 1871 {СЖИ 62.3}

92. Нека никој кој што тврди дека е побожен не гледа рамнодушно кон здравјето на телото и не се мами самиот себеси дека неумереноста не е грев и дека нема да влијае на неговата духовност. Помеѓу телесната и моралната природа постои тесна поврзаност. Мерилото на вредноста се воздигнува или снижува со телесните навики. Неумереното јадење дури и на најдобрата храна ќе предизвика морбидна состојба на моралните чувства. Меѓутоа, доколку храната не е најздрава, последиците ќе бидат поштетни. Која и да е навика, која не ја подржува здравата активност во човечкото тело, ги понижува возвишените и благородни способности. Лошите навики во јадењето и пиењето водат до грешки во мислењето и работата. Попуштањето на апетитот ги зајакнува животинските склоности, давајќи им надмоќ над умствените и духовните сили. {СЖИ 62.4}

„Воздржувајте се од телесните похоти, кои што војуваат против душата", е јазикот на апостолот Петар. Многумина сметаат дека ова предупредување треба да се однесува само на развратните; меѓутоа таа има пошироко значење. Таа чува од секое штетно попуштање на апетитот или страстите. Тоа е најмоќно предупредување против употребата на надразнувачките и опојните средства какви што се чајот, кафето, тутунот, алкохолот и морфиумот. Овие попуштања можат да се стават во редот на оние похоти кои вршат штетно влијание врз моралот и карактерот. Колку порано тие навики се оформуваат, толку поцврсто ќе ја држат својата жртва во ропството на похота и многу посигурно ќе го намалат стандардот на духовноста. — The Review and Herald, January 25, 1881 {СЖИ 62.5}

93. Вие треба да појавувате умереност во сите нешта. Негувајте ги највозвишените умствени сили и тогаш ќе постои помала можност за зајакнување на животинското. За вас е невозможно да ја зголемувате духовната сила сè додека не ги ставите својот апетит и страсти под совршена контрола. Вдахновениот апостол вели: „Го поробувам телото свое, да не би ненамерно, проповедајќи им на другите и сам станам негоден". {СЖИ 63.1}

Брате, подигни се, те молам, и нека делото на Светиот Дух допре длабоко од надворешноста; нека допре до длабоките извори на секоја активност. Тоа е начелото кое се бара, цврсто начело и сила за работа за духовните како и за земските нешта. На твоите напори им недостига сериозност. О, колкумина се наоѓаат на дното на скалилата на духовноста, само заради тоа што не сакаат да се одрекнат од својот апетит! Силата на мозочните нерви е умртвена и скоро парализирана со прекумерно јадење. Кога таквите ќе дојдат во Божјиот дом во сабота, тие не можат да ги држат своите очи отворени. Најсериозните повици не можат да ги задвижат нивните студени, нечувствителни умови. Вистината може да биде изнесена со длабоко чувство; меѓутоа таа нема да може да ја разбуди моралната чувствителност или расветли разбирањето. Дали таквите имаат проучувано како да го прославаат Бога во сите нешта? — (1870) 2. Сведоштво 413, 414 {СЖИ 63.2}

Влијанието на едноставната исхрана

94. Кога сите кои што велат дека го пазат Божјиот закон би биле без грев, на мојата душа би и олеснело; меѓутоа тие не се. Дури и некои кои велат дека ги пазат сите заповеди Божји, се виновни за гревот на прељубата. Што можам да кажам за да ги разбудам нивните умртвени чувства? Моралното начело кое строго се спроведува,

станува единствена заштита за душата. Доколку некогаш постоело време кога исхраната требало да биде наједноставна, тогаш тоа е денес. Месото не треба да се изнесува пред нашите деца. Неговото влијание ги надразнува и засилува ниските страсти и тежнее да ги умртви моралните сили. Житарките и овошјето, подготвени без животинска маст и во најприродна состојба, треба да бидат храна на трпезите на оние кои тврдат дека се подготвуваат за преобразување за Небото. Доколку храната е помалку надразнувачка, дотолку полесно може да се владее со страстите. Задоволувањето на вкусот не смее да се гледа независно од телесното, умствено или моралното здравје. {СЖИ 63.3}

Попуштањето на пониските страсти ќе доведе до тоа да многумина ги затворат очите пред светлината, затоа што се плашат дека ќе ги видат гревовите кои што не сакаат да ги остават. Сите можат да ги видат доколку сакаат. Доколку попрво ја одберат темнината отколку светлината, нивната вина нема да биде помала. Зошто мажите и жените не читаат за повеќе да знаат за она што така несомнено влијае врз нивната телесна и морална сила? Бог ви го има доверено вашето тело за да се грижите за него и да го запазите во најдобра состојба Нему за служба и слава. — (1869) 2. Сведоштво 352 {СЖИ 64.1}

Умереноста - помош во зачувувањето на моралот

95. Вашата храна не е едноставна и здрава и затоа не може да обезбеди најдобра крв. Нечистата крв сигурно ќе ги помрачи моралните и умствените сили, будејќи ги и зајакнувајќи ги ниските страстите на вашата природа. Никој од вас не може да ја поднесе храната која надразнува затоа што таа му штети на здравјето на телото и напредокот на вашата душа и душата на вашите деца. {СЖИ 64.2}

Вие поставувате на трпезата храна која ги оптоварува органите за варење, ги буди животинските страсти и ги слабее моралните и умствените способности. Богатата храна и месните оброци не се корисни за вас... {СЖИ 64.3}

Ве молам, заради Христа, да го доведете својот дом и своите срца во ред. Нека вистината од небесно потекло ве воздигне и посвети вас, душата, телото и духот. „Воздржувајте се од телесните похоти кои војуваат против душата". Брате Г., твојата исхрана води кон зајакнување на ниските страсти. Ти не владееш со своето тело како што тоа ти е должност, за да усовршиш светост во страв Божји. Мораш да станеш умерен во јадењето за да станеш трпелив човек. — (1870) 2. Сведоштво 404, 405 {СЖИ 64.4}

96. Светот не треба да биде мерило за нас. Современо е да се попушти на желбата за луксузна храна и неприродните, надразнувачки средства, зајакнувајќи ги така животинските склоности, слабеејќи го растењето и развојот на моралните способности. Никаква поддршка не е дадена на ниту еден Адамов син или ќерка да станат победници во христијанската борба, доколку не се одлучат да спроведуваат умереност во сите нешта. Доколку тие тоа го сторат, тогаш нема да се борат како оној кој што го удира по ветар. {СЖИ 65.1}

Доколку христијаните сакаат да го потчинат телото и ги стават своите желби и страсти под надзор на осветлената совест, сметајќи ја послушноста кон законите, кои управуваат со животот и здравјето, за своја должност пред Бога и своите ближни, тогаш ќе го имаат благословот во телесната и моралната сила. Тие ќе имаат морална сила да

започнат борба против сатаната; и во името на Оној кој што го победи апетитот наместо нив, тие ќе можат да бидат повеќе од победници. Оваа борба им претстои на сите кои што ќе ја започнат. — (1876) 4. Сведоштво 35,36 {СЖИ 65.2}

[Влијанието на месната храна врз моралната сила - 658, 683-687]
[Дом во природа - неговата поврзаност со исхраната и моралот - 711]
[Недостатокот на морална сила заради попуштањето на децата во јадењето и пиењето - 347]
[Храна која предизвикува раздразливост и нервоза - 556,558,562,574]
[Попуштањето на апетитот ги слабее моралните сили - 231]

3. Здравствената реформа и Веста на Третиот ангел Како рака за телото

97. На 10. декември 1871. повторно ми беше покажано дека здравствената реформа е гранка на големото дело кое треба да го подготви народот за Господовото доаѓање. Таа е така тесно поврзана со Веста на Третиот ангел, како што е раката за телото. Човекот несериозно ги сфатил Десетте Божји заповеди, но Господ нема да дојде да ги казни престапниците на тој закон, а претходно да не им прати вест на предупредување. Третиот ангел ја објавува таа вест. Ако луѓето беа послушни на Законот од Десетте заповеди, применувајќи ги во својот живот начелата на тие правила, проклетството на болестите кои сега го преплавуваат светот, не би постоело. {СЖИ 69.1}

Да го подготви народот

Кога мажите и жените го кршат природниот закон попуштајќи му на изопачениот апетит и похотите, не е можно да при тоа не го прекршат Божјиот закон. Затоа Господ дозволи да нѐ осветли светлина на здравствената реформа, како би можеле да го видиме својот грев во престапувањето на законот кој што Тој го воспостави во нашето битие. Сите наши радости или страдања можат да се препишат на послушноста или престапувањето на природниот закон. Нашиот милостив, небесен Татко ја гледа жалната состојба на луѓето, од кои некои свесно, а многумина несвесно - живеат во кршењето на законот кој што Тој го поставил. Во својата љубов и сожалување кон човештвото, Тој сторил светлината да ја осветли здравствената реформа. Тој го објавил Својот закон, како и казната која ќе го прати престапот на законот, како би можеле да дознаат сите и да внимаваат да живеат во согласност со природните закони. Тој така јасно го објавил Својот закон и така го истакнал, така што прилега на град сосидан на ритче. Сите одговорни битија можат да го разберат, доколку сакаат. Малоумните нема да бидат повикани на одговорност. Да се објасни природниот закон и поттикне послушност кон него е дело кое ја прати Веста на Третиот ангел, како би го подготвил народот за Господовото доаѓање. {СЖИ 69.2}

Адамовиот пораз - Христова победа

Адам и Ева паднаа заради неумереноста. Христос дојде и го издржа најжестокото сатанско искушение и во името на човештвото го победи апетитот, покажувајќи дека човекот може да победи. Како што Адам падна заради апетитот и го изгуби Едемското блаженство, Адамовите деца можат, со Христова помош, да го победат апетитот и со умереноста во сите нешта повторно да го придобијат Едем. {СЖИ 70.1}

Помош во распознавање на вистината

Незнаењето не е причина за престап на законот. Светлоста свети јасно и никој не треба да биде во незнаење, затоа што Самиот голем Бог е човековиот учител. Сите се обврзани пред Бога со најсвети обврски да внимаваат на вистинската филозофија и вистинското искуство кое Тој сега им го дава во однос на здравствената реформа. Тој одредил големиот предмет на здравствената реформа да се задвижи и луѓето да бидат поттикнати на истражување; затоа што е невозможно за луѓето, со сите свои грешни, по здравјето штетни навики кои го слабеат умот, да ја распознаваат светата вистина преку која треба да бидат осветени, облагородени, воздигнати и подготвени за друштвото на небесните ангели во царството на славата... {СЖИ 70.2}

Посветени или казнети

Апостолот Павле ја повикува црквата: „Браќа, во името на милоста Божја, ве молам подајте ги телата ваши во жртва жива, света и благоугодна на Бога, кое што е вашата духовна служба" Луѓето, можат да ги обесветат своите тела со грешни попуштања. Доколку се несвети, тогаш тие не се подесни за духовна служба и не се достојни за небото. Доколку човекот нежно внимава на светлината, која Бог во Својата милост ја дава да светли над здравствената реформа, ќе може да биде посветен со вистината и ќе биде подготвен за бесмртноста. Меѓутоа, доколку ја занемари светлината и живее кршејќи го природниот закон, ќе мора да ј прими казната. — (1873) 3. Сведоштво, 161, 162 {СЖИ 70.3}

Делото на Илија и Јован како пример

98. Со години Господ го повикуваше вниманието на Својот народ кон здравствената реформа. Тоа е една од големите гранки на делото на подготовка за доаѓањето на Синот човечки. Јован Крстителот одеше напред во силата и духот на Илија, да го подготви патот за Господа и обрати народот кон мудроста на праведните. Тој беше претставник на оние кои што живеат во последните денови, на кои Бог им доверил свети вистини да ги објават пред народот, да го подготват патот за второто Христово доаѓање. Јован беше реформатор. Ангелот Гаврил, пратен од небото, им даде упатства за здравствената реформа на Јовановиот татко и мајка. Ангелот рече дека тој не смее да пие вино ниту жестоки пијалаци, и дека уште од своето раѓање ќе биде исполнет со Светиот Дух. {СЖИ 70.4}

Јован се одвои од пријателите и од животните луксузи. Едноставноста на неговото облекување, облеката исткаена од камилски влакна, биле постојан прекор за претераноста и раскошот на еврејските свештеници и народот. Неговата храна, целосно вегетаријанска, составена од рогачи и див мед, биле укор за попуштањето на апетитот и прејадувањето кое секаде преовладувало. Пророкот Малахија изјавува: „Ете јас ќе го пратам при вас пророкот Илија, пред да настапи големиот и ужасниот ден Господен; и тој ќе ги обрне срцата на татковците - кон децата нивни, и срцата на децата кон татковците нивни". Овде пророкот го опишува карактерот на делото. Оние кои треба да го подготват патот за второто Христово доаѓање, претставени се преку верниот Илија, како што Јован дојде во духот на Илија да го подготви патот за првото Христово доаѓање. {СЖИ 71.1}

Големиот предмет на реформата треба да се разбранува, и умот на јавноста да се раздвижи. Умереноста во сите нешта треба да биде поврзана со Веста, да го обрати Божјиот народ од своето идолопоклонство, прејадување и претераност во облекувањето и другите нешта. {СЖИ 71.2}

Видлива спротивност

На народот треба да му се изнесе: самоодрекувањето, понизноста и умереноста која што се бара од праведникот, кого Бог посебно го води и благословува, спротива од лошите навики кои го уништуваат здравјето на оние кои што живеат во овој изопачен век. Бог покажа дека здравствената реформа така цврсто е поврзана со Веста на Третиот ангел, како што раката е поврзана со телото. Никаде на друго место не може да се бара причина за телесна и морална дегенерација отколку во занемарувањето на овој значаен предмет. Оние кои што му попуштаат на апетитот и страстите и ги затвораат очите пред светлината, од страв да не го видат своето грешно попуштање кое тие не сакаат да го напуштат, се виновни пред Бога. {СЖИ 71.3}

Срцето на секој што се одвратува од светлината во еден случај, ќе затврдне и ќе ја потцени светлината која што се однесува на други предмети. Оној кој што ги прекршува моралните обврски во врска со јадењето и облекувањето, се подготвува да ги крши Божјите барања во погледот на вечните интереси... {СЖИ 72.1}

Народот кој Бог го води ќе биде посебен народ. Тој нема да биде сличен со светот. Меѓутоа, доколку го прифати Божјото водство, тој ќе ги исполни Неговите цели, и ќе ја предаде својата волја на Неговата волја. Христос ќе пребива во срцето. Храмот Божји ќе биде свет. Вашето тело, вели апостолот, е храм на Светиот Дух. {СЖИ 72.2}

Бог не бара од Своите деца да со самоодрекувањето си нанесат штета на телесната сила. Тој од нив бара да бидат послушни на природниот закон, да го запазат телесното здравје. Природниот пат е пат кој што Тој го обележува, и доволно е широк за секој христијанин. Бог со Својата дарежлива рака не има снабдено со богати и различни дарови за нашето одржување и уживање. Меѓутоа, за да уживаме во природниот апетит кој што ќе го запази здравјето и продолжи животот, Тој го ограничува апетитот. Тој вели: „Чувај се, одрекни се од неприродниот апетит". Доколку креираме изопачен апетит, ние ги кршиме законите на своето битие и ја преземаме врз себеси одговорноста заради злоставување на своето тело и навлекување на болести кон себеси. — (1872) 3. Сведоштво 61-64 {СЖИ 72.3}

Дај му го на здравственото дело неговото место

99. Незаинтересираноста која што многумина ја имаат покажано кон книгите за здравјето, е навреда за Бога. Да се одвои здравственото дело од големото тело на делото не е според Неговиот налог. Сегашната вистина почива врз делото на здравствената реформа како и на останатите гранки на евангелското дело. Ниту една гранка, кога ќе се одвои од останатите, не може да биде совршена целина. {СЖИ 72.4}

Евангелието на здравјето има способни застапници, но нивната работа е многу отежната затоа што толку многу проповедници, претседатели на конференции и други на влијателни положби, пропуштиле му посветат правилно внимание по прашањето на здравствената реформа. Тие не го признале него во неговиот однос кон делото на Веста како однос на десната рака и телото. Додека многу луѓе, а дури и некои проповедници, покажале многу малку почитување кон ова дело, Господ ја покажа Својата грижа за него со тоа што му подари голем успех. {СЖИ 73.1}

Кога правилно се води, здравственото дело е продорен клин, кој што го отвара патот другите вистини да стигнат до срцето. Кога Веста на третиот ангел ќе се прими во својата полнина, здравствената реформа ќе го добие своето место во одборот на конференцијата, во работата на Црквата, во домот, на трпезата и во сите активности во домот. Тогаш десната рака ќе му служи и ќе го заштити телото. {СЖИ 73.2}

Меѓутоа, додека здравственото дело има свој дел во објавувањето на Веста на Третиот ангел, неговите поборници не треба, на никој начин да настојуваат тоа да го заземе местото на Веста. — (1900) 6. Сведоштво 327, 1900 {СЖИ 73.3}

Потреба од владеење со себеси

100. Една од најжалните последици од првобитниот пад беше загубата на човекова сила во способноста за владеење над самиот себеси. Вистински напредок може да имаме само доколку повторно се здобиеме со таа сила. {СЖИ 73.4}

Телото е единствен посредник преку кој умот и душата се развиваат во изградбата на карактерот. Заради тоа непријателот на душите ги насочува своите искушенија на тоа да ги ослаби и деградира физичките сили. Неговиот успех во ова значи потчинување на целото битие на злото. Склоностите на нашата телесна природа, доколку не се под контрола на повозвишена сила, сигурно ќе придонесат за наша пропаст и смрт. {СЖИ 73.5}

Телото треба да се потчини. Возвишените сили на битието треба да владеат. Волјата треба да владее над страстите, а со неа пак треба да управува Бог. Во нашите животи треба да преовладува царската сила на разумот, посветена со божествената благодат. {СЖИ 73.6}

Божјите барања мора да допрат до совеста. Во мажите и жените треба да се разбуди свеста за должноста да владеат со себеси, потребата за чистота, ослободувањето од секоја изопачена желба и секоја нечиста навика. Потребно е тие да бидат импресионирани со сознанието дека сите нивни сили на умот и телото се Божји дарови, и дека истите треба да се запазат во најдобра можна состојба за Негова служба. — (1905) Здравје и среќа 129, 130 {СЖИ 74.1}

Проповедниците и верниците треба да делуваат во согласност

101. Значаен дел од проповедничката работа е верно изнесување на здравствената реформа до народот, онака како што таа е поврзана со Веста на Третиот ангел како дел и гранка на истото дело. Тие не треба да ја одбегнуваат и самите да ја прифатат и треба да сторат сè за да ја прифатат сите кои што исповедаааат дека веруваат во вистината. — (1867) 1. Сведоштво 469, 470 {СЖИ 74.2}

102. Мене ми беше покажано дека здравствената реформа е дел од Веста на Третиот ангел и дека е исто така поврзана со неа како што раката е поврзана со човечкото тело. Видов дека ние како народ мораме да се задвижиме напред во ова големо дело. Проповедниците и верниците мора сложно да делуваат. Божјиот народ не е подготвен за гласниот вик на Третиот ангел. Тие имаат да извршат дело за себеси кое не треба да го остават на Бога, Тој да го изврши наместо нив. Тој го остави тоа дело да народот го изврши. Тоа е лично дело; никој не може да го извршува за друг. — (1867) 1. Сведоштво 486 {СЖИ 74.3}

Дел од Веста, меѓутоа не цела Вест

103. Здравствената реформа е цврсто поврзана со делото на Третата вест, но сепак таа не е Веста. Нашите проповедници треба да зборуваат за здравствената реформа, меѓутоа, тие не треба тоа да го направат главна тема на местото на Веста. Нејзиното место е меѓу оние предмети кои го унапредуваат делото на подготовката за средба на настаните кои што ги изнесува Веста; меѓу нив таа се истакнува. Ние треба ревно да ја прифатиме секоја реформа, но сепак треба да одбегнуваме да не оставиме впечаток дека сме непостојани и подложни на фанатизам. — (1867) 1. Сведоштво 559 {СЖИ 74.4}

104. Здравствената реформа е така тесно поврзана со Веста на Третиот ангел, како што раката е поврзана со телото; меѓутоа раката не може да го заземе местото на телото. Објавувањето на Веста на третиот ангел, Божјите заповеди и сведоштвото Исусово е бремето на нашето дело. Веста треба да се објави со гласен вик и мора да допре до целиот свет. Изнесувањето на здравствените начела мора да биде соединето со оваа Вест, но во никој случај не смее да биде независна од неа, или на некој друг начин да го заземе нејзиното место. — Letter 57, 1896 {СЖИ 75.1}

Нејзината врска со медицинските установи

105. Санаториумите, кои што се основани, мораат да бидат тесно и нераздвојно поврзани со Евангелието. Господ има дадено упатства дека евангелието мора да напредува, а тоа ја содржи здравствената реформа во сите нејзини фази. Наша работа е да го осветлиме светот, затоа што тој е слеп за настаните кои се случуваат и кои го подготвуваат патот за злата кои што Бог ќе дозволи да дојдат врз светот. Божјите верни стражари мора да предупредуваат... Здравствената реформа треба да биде поистакната во објавувањето на Веста на третиот ангел. Начелата на здравствената реформа можат да се најдат во Божјата реч. Евангелието на здравјето треба цврсто да е поврзано со проповедањето на Речта. Божја замисла е обновувачкото влијание на здравствената

реформа да биде дел од последниот голем напор во објавувањето на веста на евангелието. {СЖИ 75.2}

Нашите лекари треба да бидат Божји соработници. Тие треба да бидат луѓе чиишто сили се посветени и преобразени преку Христовата благодат. Нивното влијание треба да биде цврсто поврзано со вистината која треба да биде дадена на светот. Во совршено и целосно единство со евангелската служба, делото на здравствената реформа ќе ја открие својата од Бога дадена сила. Под влијание на Евангелието, големи реформи ќе бидат направени преку здравствено - мисионерското дело. Меѓутоа доколку го одвоите здравствено - мисионерското дело од Евангелието, делото ќе биде осакатено. — Manuscript 23, 1901 {СЖИ 75.3}

106. Нашите санаториуми и нашите цркви можат да достигнат повозвишен, посвет стандард. Нашиот народ треба да проповеда и во дело да ја спроведува здравствената реформа. Господ повикува да се оживеат начелата на здравствената реформа. Адвентистите на седмиот ден имаат специјална задача како гласници да работат за душите и телата на луѓето. {СЖИ 76.1}

Христос им рече на Своите апостоли: „Вие сте светлината на светот". Ние сме од Господа одреден народ да ги објавиме вистините од небесно потекло. Најсвеченото, најсветото дело кое што некогаш им било доделено на смртниците е објавувањето на Веста на Првиот, Вториот и Третиот ангел до овој свет. Во нашите големите градови треба да постојат здравствени установи кои би се грижеле за болните и би ги поучувале за величествените начела на здравствената реформа. — Letter 146, 1909 {СЖИ 76.2}

Продорен клин

107. Мене ми беше дадено упатство дека не треба да се колебаме во извршувањето на делото кое треба да биде извршено во прашањето на здравствената реформа. Преку ова дело ние треба да стигнеме до душите на главните и споредните патишта. — Letter 203, 1905 {СЖИ 76.3}

108. Јас можам да видам во Божјото провидение дека здравствено - мисионерското дело треба да биде величествен продорен клин со чија помош може да се допре до болните души. — (1893) Counsels on Health, 535 {СЖИ 76.4}

Отстранети предрасуди – зголемено влијание

109. Многу од предрасудите кои спречуваат вистината на Третиот ангел да допре до срцата на луѓето, можат да се отстранат доколку се посвети поголемо внимание на здравствената реформа. Кога народот ќе се заинтересира за овој предмет, тогаш често патот е веќе подготвен за прифаќањето на другите вистини. Доколку видат дека сме паметни по прашањето на здравјето, тие ќе бидат поподготвени да веруваат дека сме доследни на библиската наука. {СЖИ 76.5}

На оваа гранка на Господовото дело не ѝ е посветено потребното внимание и заради таа немарност многу се има изгубено. Кога црквата би појавила поголем интерес за реформата, преку која Бог Самиот сака да ја подготви неа за Своето доаѓање, нејзиното влијание би било далеку поголемо отколку што е тоа случај сега. Бог му зборуваше на Својот народ и Негов план е тие да го слушнат и послушаат Неговиот глас.

Иако здравствената реформа не е Веста на Третиот ангел, таа е тесно поврзана со неа. Оние кои што ја објавуваат Веста, треба, исто така да ја поучуваат и здравствената реформа. Таа е предмет кој ние мора да го разбираме, мора да има истакнато место и кој што мораме да го разбираме, како би можеле да бидеме подготвени за настаните кои наскоро ќе се случат. Сатаната и неговите сили сакаат да го спречат ова дело на реформа, и ќе сторат сѐ што можат како би ги збуниле и оптоварите оние кои од сето срце се залагаат за него. Но сепак никој заради тоа не треба да биде обесхрабрен, или пак да престане со своите напори. Пророкот Исаија зборува за тоа како една од карактеристиките Христови: „Нема да изнемошти, ниту ќе се обесхрабри, додека на земјата не утврди суд". Според тоа, нека Неговите следбеници не зборуваат за неуспех или обесхрабрување, туку нека се сеќаваат за цената која е платена за избавување на човекот како не би загинел, туку да има живот вечен. — (1890) Христијанска умереност, 121, 122 {СЖИ 76.6}

110. Делото на здравствената реформа е Божјото средство за намалување на страдањето во нашиот свет и очистување на Неговата црква. Поучувајте ги луѓето дека тие можат да работат како рака која му помага на Бога, со тоа што ќе соработуваат со Големиот Работник во обновувањето на телесното и духовното здравје. Ова дело носи Небесен знак и ќе отвори врати за влегувањето на другите драгоцени вистини. Постои место за сите кои што сакаат да работат; за оние кои што мудро се прифаќаат за ова дело. — (1909) 9. Сведоштво 112, 113 {СЖИ 77.1}

4. Правилна исхрана

Дел 1 – Првобитната храна

Одбрана од Создателот

111. Со цел да знаеме која храна е најдобра, мораме да го проучуваме првобитниот Божји план за човековата исхрана. Оној кој што го создаде човекот и кој што ги разбира неговите потреби, му одреди храна на Адама. „Еве", рече Тој, „ви дадов секаков вид на растение, што дава семе, ... и секое дрво, што во себе има плод според својот вид и род: тоа да ви биде за храна". Кога го напушти Едем и тргнал да си обезбеди за својата живеачка, тешко обработувајќи ја земјата под проклетството на гревот, на човекот му било дозволено да јаде и „зеље полско". {СЖИ 81.1}

Житарките, овошјето, зрнестите плодови и зеленчукот ја сочинуваат храната која што за нас ја одбра нашиот Создател. Оваа храна, подготвена на што е можно поедноставен и поприроден начин, е најздрава и најхранлива. Таа ги зголемува силата, издржливоста и бистрината на умот кое што не може да се постигне со посложената и постимулативна исхрана. — (1905) Здравје и среќа 295, 296 {СЖИ 81.2}

112. Бог им даде на нашите прародители храна, која ја одреди за човештвото. Одземањето на животот на кое и да е создание беше спротивно од Неговиот план. Во Едем не требаше да има смрт. Плодовите од дрвјата во градината беше храна која одговарала на човековата потреба. — (1864) Spiritual Gifts IV, 120 {СЖИ 81.3}

[Види - 639]

Повик за враќање

113. Господ има намера Својот народ да го врати на исхраната од едноставното овошје, зеленчук и житарки Бог обезбеди овошје во природна состојба за исхраната за нашите прародители. — (1890) Extracts from Unpublished Testimonies in Regard to Flesh Foods 5, 6 {СЖИ 81.4}

114. Господ работи во полза на Својот народ; Тој не сака нив да ги остави без средства за живот. Тој ги враќа нив на исхраната која на почетокот беше дадена за човекот. Неговата исхрана требаше да се состои од храна составена од намирниците кои што Тој ги имаше обезбедено. Главните продукти употребени во оваа исхрана ќе бидат овошјето, житарките и зрнестите плодови, а ќе се користат и разни видови на корења. — (1902) 7. Сведоштво 125, 126 {СЖИ 81.5}

115. Повторно и повторно ми беше покажано дека Бог го враќа Својот народ, назад на Својот првобитен план, а тоа е да не се храни со месото на мртвите животни. Тој има желба ние да го поучуваме народот за подобриот начин на исхрана... {СЖИ 82.1}

Доколку месото се остави, доколку вкусот се воспитува во таа насока, доколку се изградува желба за храна од овошје и житарки, тогаш наскоро ќе биде онака како што Бог во почетокот замислил да биде. Неговиот народ нема да употребува месо. — Letter 3, 1884 {СЖИ 82.2}

[Израел вратен назад кон првобитната исхрана - 644]
[Божјата цел во ограничувањето на исхраната на Израел - 641, 643, 644]

Дел 2 Едноставна храна

Помош за бистрина на умот

116. Сега е потребно повеќе отколку кога ѝ да е претходно храната да стане што поедноставна. — (1869) 2. Сведоштво 352 {СЖИ 82.3}

117. Господ сака луѓето да изградат цврст карактер. Непостојаните нема да добијат богата награда. Тој сака оние кои работат во Неговото дело да бидат луѓе со изострени чувства и брзо сфаќање. Тие треба да бидат умерени во јадењето; богата и луксузна храна не треба да се најде на нивните трпези. Кога мозокот е постојано оптоварен и кога недостигаат физичките вежби, тие треба да јадат умерено, дури и од едноставната храна. Даниеловата бистрина на умот и цврстината на целта, силата на неговиот разум во стекнувањето на знаење, во голема мерка биле резултат на неговата едноставна исхрана поврзана со неговиот живот на молитва. — (1880) 4. Сведоштво 515, 516 {СЖИ 82.4}

[Едноставната храна која ја одбра Даниел - 33, 34, 241, 242]

118. Драги мои пријатели, наместо да се спротивставите на болеста, вие со неа нежно постапувате и паѓате под нејзина власт. Вие треба да ја одбегнувате употребата на лекови и грижливо да ги почитувате законите на здравјето. Доколку го вреднувате својот живот треба да јадете едноставна храна, подготвена на наједноставен начин и повеќе да се занимавате со физички вежби. Секој член на семејството има потреба од ползата на здравствената реформа. Меѓутоа, земањето на

лекови треба засекогаш да се напушти, затоа што тие не лекуваат, туку го слабеат телото и го прават повеќе подложно на болести. — (1885) 5. Сведоштво 311, 1885 {СЖИ 82.5}

Ослободува од многу страдања

119. Потребно е да ја спроведуваш здравствената реформа во својот живот, да се одрекнеш од самиот себеси и да јадеш и пиеш на Божја слава. Воздржувајте се од телесните желби кои што војуваат против душата. Потребно е да применуваш умереност во сите нешта. Тоа е крстот кој што ти го одбегнуваш. Твоја задача е да се определиш за едноставна храна која што ќе те запази во најдобро здравје. Да живееше според светлината, која Небото дозволи да го осветлува твојот пат, твоето семејство би било поштедено од многу страдања. Твојот начин на однесување донесе сигурни последици. Се додека продолжуваш во таа насока, Господ нема да дојде во твоето семејство за посебно да ве благослови и да стори чудо, спасувајќи ве вас од многу страдања. Едноставната исхрана, без зачини, месо и маст од кој и да е вид, ќе се покаже како благослов за вас и ќе ја ослободи твојата сопруга од многу страдања, жалости и обесхрабрувања... {СЖИ 83.1}

Поттик за едноставен живот

Со цел да му служите на Бога совршено, морате да имате јасни сфаќања за Неговите барања. Треба да употребувате наједноставна храна, подготвена на наједноставен начин, како нежните мозочни нерви не би ослабнале и станале нечувствителни или парализирани, така што не можете да го распознавате светото ниту да ги вреднувате Помирувањето и Христовата крв за очистувањето како непроценлива вредност. „Не знаете ли, дека оние што се натпреваруваат на тркалиште, трчаат сите, но само еден добива награда? Па така трчајте и вие, за да добиете. Секој што се бори, од сè се воздржува: оние - за да добијат распадлив венец, а ние траен. Јас, пак, сè така трчам, но не на несигурно; се борам не како оној што удира по ветар; туку го истоштувам и го поробувам телото, да не би ненамерно, проповедајќи им на другите и сам да станам негоден”. {СЖИ 83.2}

Кога луѓето се потчинуваат на умереност во сите нешта, за предмет кој што не е повреден од распадлив венец како награда за нивната амбиција, колку повеќе тогаш треба да имаат волја да се прифатат за самоодрекување оние кои што тврдат дека тежнеат не само за венец на бесмртна слава, туку за живот кој што ќе трае колку и престолот на Јехова, и за богатствата кои што се вечни, почестите кои што се непоминливи и за славата која вечно ќе трае. {СЖИ 84.1}

Зар поттикот даден на оние кои што трчаат во христијанската трка, нема да ги води да покажат самоодрекување и умереност во сите нешта, како би ги потчиниле своите животински склоности, и умртват својата телесност како би го контролирале апетитот и страстите? Тогаш можат да станат соучесници во божествената природа затоа што избегале од изопаченоста која што владее во овој свет која е предизвикана преку телесните похоти. — (1868) 2. Сведоштво 45, 46 {СЖИ 84.2}

Награда за истрајноста

120. Лицата навикнати на богата и високо стимулативна исхрана, имаат неприроден вкус и не можат одеднаш да уживаат во едноставната храна. Ќе биде потребно некое време за вкусот да им стане природен и стомакот да закрепне од страдањето заради злоупотребата што ја поднесувал. Меѓутоа, оние кои што ќе опстојат во употребата на здрава храна, по некое време, ќе ја сметаат таа храна за вкусна. Тие ќе го вреднуваат нејзиниот благ и пријатен вкус и ќе ја јадат со поголемо задоволство, отколку штетните деликатеси. Желудникот ќе биде во здрава состојба, и така ниту вознемирен ниту преоптоварен, ќе може добро да ја извршува својата задача. — (1905) Здравје и среќа 298, 299 {СЖИ 84.3}

Да напредуваме

121. Реформата во исхраната е заштеда на трошоци и работа. Потребите на семејството, кое е задоволно со едноставна, здрава храна, може лесно да бидат задоволени. Богата храна ги уништува здравите органи на телото и умот. — (1864) Spiritual Gifts 4a, 132 {СЖИ 84.4}

122. Мораме да водиме сметка да не претеруваме во кој и да е поглед. Мораме да се задоволиме со чиста, едноставна храна, подготвена на наједноставен начин. Таков треба да биде начинот на исхраната како на богатите така и на сиромашните. Штетните состојки треба да ги одбегнуваме. Ние се подготвуваме за идниот, бесмртен живот во небесното царство. Ние очекуваме да ја извршуваме својата работа во светлината и силата на големиот, моќен Исцелител. Сите треба во самопожртвување да го извршат својот дел. — Letter 309, 1905 {СЖИ 85.1}

123. Многумина ме имаат запрашано: „Како да живеам за најдобро да го запазам своето здравје?” Мојот одговор гласи: „Престани да ги престапуваш законите на своето битие, престани да го задоволуваш својот изопачен апетит, јади едноставна храна, облекувај се здраво со скромна едноставност, не претерувај во работата и нема да бидеш болен”. — The Health Reformer , August, 1866 {СЖИ 85.2}

Исхрана за време на состаноците под шатори

124. Ништо со исклучок на најздрава храна, подготвена на едноставен начин и без каков и да е зачин, како и масти, не треба да се донесат на состаноците под шаторите. {СЖИ 85.3}

Јас сум убедена дека никој не мора да се разболи подготвувајќи се за состаноците под шатори, доколку се придржува до здравствените закони за време на готвењето. Доколку тие не прават колачи и пити, туку едноставен Грахамов леб, и доколку се хранат со готвено или сушено овошје, тие не треба да се разболат додека се подготвуваат за состаноците, и не треба да бидат болни, додека се на состаноците. Никој не треба да биде на состаноците без топла храна. На просторот за одржување на состанокот, секогаш постојат кујни од каде таа може да се добие. {СЖИ 85.4}

Браќата и сестрите не мораат да бидат болни за време на кампувањето. Доколку правилно се облекуваат наутро и навечер, кога е студено; доколку ја менуваат

својата облека според промената на времето за да ја запазат правилната циркулација; доколку строго почитуваат редовност во спиењето и во јадењето на едноставна храна, не земајќи ништо помеѓу оброците, не треба да бидат болни. Можат да се чувствуваат добро за време на состанокот, нивните умови ќе бидат бистри и способни да ја ценат вистината, и тие ќе можат да се вратат во своите домови телесно и духовно освежени. Оние кои што од ден на ден биле вклучени во напорна работа, сега престануваат со работа и затоа не треба да го внесуваат своето вообичаено количество на храна. Доколку пак така прават, нивните стомаци ќе бидат оптоварени. {СЖИ 85.5}

На овие состаноци ние сакаме да имаме посебно силен ум и во најдобра здравствената состојба да ја слушаме вистината, да ја цениме и да ја запаметиме, за да можеме сите да ја примениме по враќањето од состанокот. Доколку желудникот е оптоварен со одвишок дури и на едноставна храна, силата на умот е повикана на помош на органите за варење. Мозокот е умртвен. Скоро е невозможно очите да се држат отворени. Токму оние вистини кои што би требало да се слушнат, разберат и применат во животот, целосно се изгубени заради нерасположението или заради тоа што мозокот е скоро парализиран како последица од квантитетот на внесената храна. {СЖИ 86.1}

Јас би препорачала на сите барем наутро да изедат нешто топло. Тоа можете да го постигнете без многу труд. Можете да подготвите пченична каша. Доколку брашното е премногу крупно, просејте го, и додека кашата е топла додајте млеко. Тоа ќе биде највкусно и најздраво јадење за време на состаноците. Доколку лебот е сув, прекршете го и ставете го во кашата и тогаш ќе можете да го јадете. Не одобрувам употреба на премногу студена храна, затоа што на организмот му се одзема сила за затоплување на храната до температурата на желудникот, како варењето би можело да отпочне. Друго едноставно, но сепак здраво јадење е вариениот или печениот грав. Разреди порција на грав со вода, додади млеко или павлака, и направи чорба. Лебот може да се употреби како и во пченичната каша. — (1870) 2. Сведоштво 602, 603 {СЖИ 86.2}

[Продавање на слатки, сладолед и друго на местото на кое се одржуваат состаноците под шатори - 529, 530]
[Непотребно готвење во подготвувањето за состаноците под шатори - 57]

Ручек на излет

125. Нека неколку семејства, кои живеат во град или на село се договорат и ги остават своите работни обврски кои што телесно и умствено ги имаат оптоварено, и нека направат излет покрај брегот на некое убаво езеро или во некоја шумичка, каде што сцените на природата се прекрасни. Тие треба да обезбедат едноставна и здрава храна, најдобро овошје и житарки, и да ја постават својата трпеза во сенка на некое дрво или под ведро небо. Возењето, движењето и природата ќе го зајакнат апетитот и тие ќе уживаат во оброкот на кој и царевите би им позавиделе. — (1867) 1. Сведоштво 514 {СЖИ 86.3}

[Одбегнувај претерано готвење - 793]
[Совет за работниците кои имаат седечки работни места - 225] [Едноставни оброци за сабота - 56]

126. Нека оние кои што се застапуваат за здравствената реформа сериозно настојуваат да ја спроведат онака како што тие кажуваат за неа. Нека го отфрлат сето она што му штети на здравјето, користејќи едноставна, здрава храна. Овошјето е одлично и не бара многу подготовка. Отфрлете ги богатите торти, колачи, десерти и други јадења подготвени да го искушуваат апетитот. Внесувајте малку видови на храна за време на еден оброк и јадете со благодарност. — Letter 135, 1902 {СЖИ 87.1}

Едноставност во гостопримството

127. Христос со Својот живот има дадено поука за гостопримството. Кога беше опкружен со гладното мноштво покрај езерото, Тој не ги отпушти нив дома незакрепнати. Тој им рече на Своите ученици: „Подајте им вие да јадат!" (Матеј 14:16) Со чин на создавачка сила, Тој обезбеди храна која што беше доволна да ги задоволи нивните потреби. Но сепак храната која што Тој ја обезбеди беше едноставна! Немаше раскошност. Тој кој што ги имаше на располагање сите извори на Небото, можеше на народот да му пружи богат оброк. Меѓутоа, Тој им го даде само она кое што ја задоволи нивната потреба, тоа што беше дневна храна на рибарите околу езерото. {СЖИ 87.2}

Доколку луѓето денес имаат поедноставни навики, живеејќи во хармонија со законите на природата, тогаш сите потреби на човечкото семејство би биле богато задоволени. Би постоеле помалку нескромни желби и повеќе можности да се работи на Божјите начини. Христос не сакаше да ги привлече луѓето кон Себеси, задоволувајќи ја нивната желба за раскошен живот. Едноставната храна која што им ја даде, не беше само потврда за Неговата сила туку потврда за Неговата љубов и Неговата нежна грижа за нив во нивните секојдневни животни потреби. — (1900) 6. Сведоштво 345 {СЖИ 87.3}

128. Мажите и жените кои што исповедаат дека се Христови следбеници често пати се робови на модата и на нескротениот апетит. Времето и силата, кои што би требало да се посветат на повозвишените и поблагородните цели, се трошат на подготовка на разни нездрави јадења, наменети за модните собирања. Затоа што тоа е мода, многу сиромашни кои што зависат од својата секојдневна работа, се изложуваат на трошоци во подготвувањето на разни видови на богати колачи, слатко, пити и разновидна модерна храна за посетителите, која само ќе им наштети на оние кои што ќе учествуваат во неа; додека во исто време тие имаат потреба од истиот износ на своите пари така потрошен за набавка на облека за себеси и за своите деца. Времето потрошено за подготовка на храна, за задоволување на апетитот на штета на желудникот, би требало да се посвети на морално и верско поучување на своите деца. {СЖИ 88.1}

Модерните собирања станале можност за неумерено јадење. штетната храна и пијалаците се земаат во толкаво количество така што тешко ги оптоваруваат органите за варење. Животните сили мораат непотребно да работат за да ги сварат, а тоа предизвикува исцрпеност и во голема мерка го нарушува крвотокот, така што среде тоа во целото тело се чувствува недостиг на животна сила. Благословите кои што би можеле да произлезат од ваквите посети често пати се изгубени затоа што вашата домаќинка, наместо да има полза од вашиот разговор, се мачи околу печката, подготвувајќи разни јадења за да ве угости. Христијаните и христијанките, со тоа што нема да јадат од јадењето подготвено на таков начин, нема да дозволат нивното влијание да даде

поддршка на таквиот живот. Дадете им до знаење дека целта на вашата посета не е задоволување на апетитот, туку меѓусебен благослов кој произлегува од дружењето и размената на мислите и чувствата. Разговорот треба да биде од возвишен, облагородувачки карактер, на кој потоа ќе се сеќаваме со чувства на највозвишено задоволство. — (1865) How to Live 1, 54, 55 {СЖИ 88.2}

129. Оние кои што примаат гости треба да имаат здрава храна од овошје, житарки и зеленчук, подготвени на едноставен и вкусен начин. Ваквото подготвување ќе побара само малку повеќе посебна работа или трошоци, и доколку се зема во умерени количества, нема на никого да му наштети. Доколку луѓето во светот го одберат жртвувањето на времето, парите и здравјето за задоволување на желбите за јадење, нека така направат и платат казна за прекршок на законите на здравјето; меѓутоа христијаните треба да го заземат својот став во поглед на ова и да го вперат своето влијание во правилна насока. Тие можат да сторат многу за реформа на овие модерни обичаи, кои го разоруваат здравјето и душата. — (1865) How to Live 1:55, 56 {СЖИ 88.3}

[Примерот на христијанинот на трпезата - помош на оние кои што се слаби во владеењето над себеси - 354]
[Богатите гозби, бреме и штета - 214]
[Влијанието на богатите приеми кон децата и семејството - 348]
[Гревот на оскудната храна за семејството и преобилност за гости - 284]
[Едноставната исхрана најдобра за децата - 349, 356, 357, 360, 365]
[Едноставноста во подготвувањето на здрава храна - 399, 400, 401, 402, 403, 404, 405, 407, 410]

Подготвени за неочекуван гостин

130. Некои домаќини ја притеснуваат трпезата на своето семејство, со цел да обезбедат скапи приеми за своите посетители. Тоа не е мудро. Во угостувањето треба да се покаже поголема едноставност. На прво место треба ни да бидат потребите на семејството. {СЖИ 89.1}

Неразумното штедење и извештачените обичаи често пати спречуваат гостољубивоста да дојде до израз таму каде што таа е потребна и каде што таа би била благослов. Храната која што редовно се изнесува на нашите трпези треба да биде таква, така што неочекуваниот гостин може срдечно да биде примен, а домаќинката да не се оптовари со дополнително подготвување. — (1905) Здравје и среќа 322 {СЖИ 89.2}

[Праксата на Елена Вајт - без посебно готвење за гостите - Додаток 1:8]
[Едноставна храна сервирана во домот на Вајт - Додаток 1:1, 13, 14, 15]
[Јадењата треба вкусно да се подготвуваат и да се менуваат од оброк до оброк - 320]

Мислете помалку за поминливата храна

131. Ние мораме постојано да размислуваме за Речта, да се храниме со неа, варејќи и усвојувајќи ја така што таа да влезе во текот на нашиот живот. Оној кој што

секојдневно се храни со Христа, ќе ги поучи со својот пример другите помалку да мислат за она што го јадат, чувствувајќи многу поголема грижа за јадењето со кое ја хранат душата. {СЖИ 89.3}

Вистинскиот пост кој што на сите им се препорачува е воздржување од секој вид на храна која надразнува и правилна употреба на здрава, едноставна храна која Бог ја има обезбедено во изобилство. Луѓето треба помалку да мислат за она што ќе јадат или пијат, за поминливата храна, а многу повеќе за храната од Небото која ќе му даде сила и животна моќ на целото верско искуство. — Letter 73, 1896 {СЖИ 90.1}

Обновувачко влијание на едноставниот живот

132. Доколку едноставно и скромно се облекуваме не држејќи се до модата, доколку на нашата трпеза секогаш се изнесува едноставна и здрава храна ослободена од секој луксуз и претераност, доколку нашите домови се скромно изградени и наместени, тогаш ќе се покаже посветувачката сила на вистината и таа ќе има успешно влијание кон неверните. Меѓутоа, сè додека во ова се прилагодуваме кон светот, во некои случаеви очигледно сакајќи да ги надминеме луѓето од светот во фантазијата на уредувањето, дотолку проповедањето на вистината ќе има мало или никакво влијание. Кој ќе верува на свечената вистина за ова време, кога оние кои исповедаат дека веруваат, ѝ противречат на својата вера со своите дела? Бог нам не ни ги затвори прозорците на небото, туку тоа го има сторено нашето прилагодување на обичаите и животот кон светот. — (1862) 5. Сведоштво 206 {СЖИ 90.2}

133. Со чудо на божествената моќ Исус нахрани мноштво; но сепак колку скромна храна беше таа - само риби и јачмен леб кои беа секојдневна храна на галилејските рибарски семејства. {СЖИ 90.3}

Исус можеше за народот да подготви богат оброк, меѓутоа храната подготвена само за задоволување на апетитот не би можела да пружи никаква поука за нивното добро. Со своето чудо Исус сакаше да пружи поука за едноставноста. Кога и денес луѓето би биле едноставни во своите навики, живеејќи во хармонија со законите на природата, како што тоа го правеа Адам и Ева на почетокот, тогаш би постоело храна во изобилство за потребите на човештвото. Меѓутоа, себичноста и задоволувањето на апетитот донеле грев и беда, од вишок на една до потреба на друга страна. — (1905) Здравје и среќа 47 {СЖИ 90.4}

134. Кога оние што исповедаат дека се христијани, би трошеле помалку од своето богатство за украсување на телото и украсување на своите домови, и кога помалку би трошеле на раскошна храна, која го разорува здравјето, тогаш би можеле да внесат многу повеќе средства во Божјата ризница. На тој начин тие би се угледале на својот Искупител кој што го напушти Небото, Своите богатства и Својата слава и заради нас стана сиромашен, за да можеме да имаме вечни блага. — (1875) 3. Сведоштво 401 {СЖИ 91.1}

Дел 3 – Соодветна исхрана

Да не бидеме рамнодушни

135. Затоа што не е добро да јадеме само за да му угодуваме на изопачениот вкус, тоа не значи дека треба да бидеме рамнодушни во поглед на својата храна. Тоа е предмет од најголема важност. Никој не треба да прифати осиромашена исхрана. Многумина се ослабени од болест, и имаат потреба од хранлива и добро подготвена храна. Приврзаниците на здравствената реформа, најмногу од сите останати, треба да бидат внимателни да ја одбегнуваат крајноста. Телото мора да има доволно храна. Бог кој што на Своите возљубени им дава сон, исто има така и соодветна храна за да го одржуваат своето тело во здрава состојба. — [Христијанска умереност, 49, 50] Counsels on Health, 118, (1890) {СЖИ 91.2}

136. Со цел да имаме добро здравје, ние мораме да имаме добра крв, затоа што крвта е струја на животот. Таа ја надоместува загубата и го храни телото. Кога е снабдена со соодветни хранливи елементи и кога е прочистена и оживеана преку допирот со чистиот воздух, таа носи живот и сила до секој дел на телото. Колку е подобра нејзината циркулација, толку подобро таа ќе ја изврши својата задача. — (1905) Здравје и среќа 271 {СЖИ 91.3}

[Поврзаност меѓу соодветната исхрана и здравиот ум - 314]
[Поврзаност меѓу соодветната исхрана и здравото духовно искуство - 324, параграф 4]

Божјото изобилно снабдување

137. Бог обилно го има снабдено човекот со средства за задоволување на неизопачениот апетит. Тој пред него ги има распространето производите на Земјата - огромна разновидност на храна која одговара на вкусот и која е хранлива за телото. Нашиот небесен Татко има речено дека од тоа ние можеме слободно да јадеме. Овошјето, житарките и зеленчукот подготвени на едноставен начин, без зачини и масти од кој и да е вид, приготвени со млеко или павлака се најздрави за јадење. Тие го хранат телото и даваат сила на издржливост и енергија на умот која не може да се добие од надразнувачката храна. — (1890) [Христијанска умереност, 47] Counsels on Health, 114, 115 (1890) {СЖИ 92.1}

138. Во житарките, овошјето, зеленчукот и зрнестите плодови се наоѓаат сите хранливи состојки кои нам ни се потребни. Доколку дојдеме кај Господа во понизност, Тој ќе не поучува за тоа како да подготвуваме здрава храна, која не содржи дамка месна храна. — Manuscript 27, 1906 {СЖИ 92.2}

Осиромашената храна го руши угледот на Здравствената Реформа

139. Некои од нашите луѓе совесно се воздржуваат од употребата на нездравата храна, но истовремено занемаруваат да јадат од храната која ги содржи состојките потребни за правилно одржување на телото. Никогаш да не сведочиме против здравствената реформа со тоа што ќе ја занемариме употребата на здрава, вкусна храна на местото на штетните намирници кои ги имаме отфрлено. Потребно е многу умешност и внимателност во подготвувањето на хранливи оброци на местото на оние кои што претставувале храна на многу семејства. Овој напор побарува вера во Бога,

сериозност на намерата во подготвеност да си помогнеме еден на друг. Храната која има недостиг од здрави и хранливи состојки, нанесува срам на делото на здравствената реформа. Ние сме смртни и мораме да се снабдуваме со храна која ќе даде правилна хранливост на телото. — Letter 135, 1902 {СЖИ 92.3}

[Осиромашената исхрана не се препорачува - 315, 317, 318, 388]
[Осиромашената исхрана резултат на крајноста - 316]
[Заштита од осиромашената исхрана кога се отрфла месната исхрана - 320, 816]
[Духовното искуство не се продлабочува со осиромашената исхрана - 323]
[Случаи на членови на семејства кои умираат заради недостаток на едноставна, здрава храна - 329]

140. Испитувајте ги своите навики во исхраната. Проучувајте од причина до последица, но не сведочете лажно за здравствената реформа, постапувајќи во незнаење, кое што се бори против неа. Немојте да го занемарите или злоставувате телото и бидејќи така ќе го онеспособите и нема да можете да му ја пружите службата која со право му припаѓа на Бога. Колку што јас сигурно знам, некои од најуспешните работници во нашето дело имаат умрено заради такво занемарување. Грижата за телото, обезбедувајќи храна која што е угодна и која засилува, е една од првите должности на домаќинот. Многу е подобро да имаме поевтина облека и мебел, отколку да се притеснуваме во снабдувањето на трпезата со неопходните намирници.— (1890) [Христијанска умереност, 58] Counsels on Health, 155, 156, 1890 {СЖИ 93.1}

Прилагодување на исхраната според индивидуалните потреби

141. Во употребата на храната ние треба да покажеме добар и здрав разум. Кога ќе откриеме дека одредена храна не ни одговара, тогаш не е потребно да пишуваме писма барајќи да ја дознаеме причината за нарушувањето. Променете ја исхраната; употребувајте помалку од некој вид на храна; обидете се да ја подготвите на друг начин. Наскоро ние ќе дознаеме како влијаат врз нас некои состојки. Како разумни човечки битија, да ги проучиме одделно принципите и да го користиме своето искуство и расудување во одлучувањето за тоа која храна нам најдобро ни одговара. — (1902) 7. Сведоштво 133, 134 {СЖИ 93.2}

[Не можат сите да се хранат со иста храна -322]

142. Бог ни дал разновидно изобилство на здрава храна и секој треба да го одбере она, што врз основа на своето искуство и здравото расудување, смета дека најдобро одговара на неговите потреби. {СЖИ 93.3}

Природата нѐ снабдува изобилно со овошје, зрнести плодови и житарки и од година во година производите од сите земји стануваат достапни до сите, со подобрувањето на транспортните средства. Заради тоа многу намирници, кои пред неколку години беа сметани за скап луксуз, сега се достапни до сите како секојдневна храна. Тоа е посебно случај со сувото и конзервирано овошје. — (1905) Здравје и среќа 297 {СЖИ 93.4}

[Да не се ограничува исхраната пред времето на неволјите - 323]
[Разновидност и финост во подготовката - 320]
[Соодветна храна во нашите санаториуми - 426, 427, 428, 429, 430]

[Во домот на Вајтови немаше сиромашна храна - Додаток 1:8, 17]

Дел 4 – Исхраната во разни земји

Храна подесена според годишното време и поднебје

143. Храната која што се употребува треба да одговара на поднебјето. Некоја храна која е соодветна за една земја, нема воопшто да одговара на друго место. — Letter 14, 1901 {СЖИ 94.1}

144. Секоја храна иако сама по себе е здрава, не одговара на нашите потреби во сите околности. Треба да се обрати внимание при изборот на храната. Нашата исхрана треба да одговара на годишното време, поднебјето во кое живееме, и професијата со која што се занимаваме. Некоја храна која што е погодна за употреба во текот на едно годишно време или во едно поднебје, не е соодветна за друго. Според тоа постојат разни видови на храна кои најдобро одговараат за поодделни личности од различна професија. Често пати храната која благотворно делува на оние кои што се занимаваат со тешка физичка работа, е несоодветна за личности кои што се занимаваат со седечка работа или кои што работат претежно со умот. Бог ни дал разновидно изобилство на здрава храна и секој треба да го одбере она, што врз основа на своето искуство и здравото расудување, смета дека најдобро одговара на неговите потреби. — (1905) Здравје и среќа 296, 297 {СЖИ 94.2}

Хранлива храна може да се најде во секоја земја

145. Да направиме разумен напредок во поедноставувањето на нашата исхрана. Според Божјото провидение секоја земја произведува намирници кои што се одликуваат со хранливост неопходна за изградување на организмот. Тие намирници можат да се подготват во здрави и вкусни јадења. — Letter 135, 1902 {СЖИ 94.3}

146. Доколку ние мудро планираме, сето она што е најкорисно за здравјето, може да се обезбеди скоро во секоја земја. Ширум светот се испраќаат разновидни производи подготвени од ориз, пченица, пченка и овес, како и грав, грашок и леќа. Овие, заедно со домашното или увозното овошје, и разновидниот зеленчук кој што се одгледува во секоја област пружа можност да се одбере храна која е целосно без употреба на месото... Каде што е можно да сувото овошје како: грозјето, сливите, јаболките, крушките, праските и кајсиите, се најдат по умерени цени, ќе се дојде до заклучок дека тие би можеле да бидат употребувани како главна намирница во исхраната многу пообилно отколку вообичаено, со најдобри резултати по здравјето и силата на сите видови на работници.— (1905) Здравје и среќа 299 {СЖИ 94.4}

Сугестија за тропските предели

147. Во топлите поднебја на работниците кои работат во која и да е гранка, треба да им се даде помалку работа отколку во оние со посвежа клима. Господ си споменува дека сме прав... {СЖИ 95.1}

Во топлото поднебје ќе се почувствува помалку тешкотија со тоа што помалку шеќер ќе се додаде на храната за време на подготвувањето. — Letter 91, 1898 {СЖИ 95.2}

Потребен е такт во поучувањето на здравствената реформа

148. Со цел својата задача да ја извршиме правилно и едноставно, мораме да ги сфатиме условите под кои живее човечкото семејство. Господ се погрижил за оние кои живеат во разните земји на светот. Оние кои што имаат желба да бидат Божји соработници мораат внимателно да размислуваат за тоа како ќе поучуваат за здравствената реформа во Божјото големо лозје. Тие мораат да бидат претпазливи во одредувањето на тоа која храна треба а која храна не треба да се јаде. Човечкиот весник мора да се соедини со божествениот Помошник во изнесувањето на веста на милоста до мноштвото кое што Бог сака да го спаси.— Letter 37, 1901 {СЖИ 95.3}

[Види исто 324]
[Во новите земји и сиромашните области треба претпазливо да се постапува во поглед на употребата на месото, млекото и јајцата - 324]

149. Ние во исхраната не одредуваме некаков пат по кој што треба да се оди, туку велиме дека во земјите каде што во изобилие има овошје, житарки и зрнести производи, месната храна не е вистинска храна за Божјиот народ. — (1909) 9. Сведоштво 159 {СЖИ 95.4}

150. Господ има желба да оние кои што живеат во земјите каде што во текот на поголемиот дел од годината може да се добие свежо овошје, бидат свесни за благословот кој што го имаат во него. Колку повеќе се потпираме на свежото овошје, кое само што е набрано од дрвото, дотолку ќе имаме поголем благослов. — (1902) 7. Сведоштво 126 {СЖИ 96.1}

[Види - 397]

Сигурност за Божјото водство

151. Господ ќе поучува многумина во сите делови на светот како да го комбинираат овошјето, житарките и зеленчукот и добијат храна која ќе го одржува животот, и нема да донесе болест. Оние кои што никогаш немаат видено рецепти за подготвување на здрава храна која е сега на пазарот, ќе работат мудро, вршејќи проби со прехранбените производи на земјата и ќе добијат светлина за употребата на тие производи. Господ ќе им покаже што треба да прават. Оној кој што им дава вештина и разбирање на Својот народ во еден дел на светот, ќе му даде вештина и разбирање на Својот народ и во другите делови на светот. Негова замисла е да прехранбените блага на секоја земја бидат така подготвени за да можат да бидат употребувани во земјите каде што тие не се погодни за употреба. Како што Бог им даде мана од небото за да ги одржи во живот синовите Израелови, исто така Тој сега ќе му даде на Својот народ, на различни места, мудрост и вештина во употребата на производите на тие земји во подготовка на храната која што ќе го замени месото. — (1902) 7. Сведоштво 124, 125 {СЖИ 96.2}

152. Господов план е мажите и жените во секое место се охрабруваат да ги развијат своите способности во подготовката на здрава храна од природните производи на својата земја. Доколку гледаат на Бога, користејќи ја својата вештина и оштроумност под водство на Неговиот Дух, тие ќе научат како од природните намирници да подготвуваат здрава храна. На тој начин тие ќе станат способни да ги поучуваат сиромашните како самите да се снабдуваат со храна која што ќе го замени месото. Оние кои што така се поучени, можат за возврат да поучуваат други. Ваквото дело треба да биде завршено со посветена ревност и сила. Доколку тоа порано се завршеше, денес ќе имаше многу повеќе луѓе во вистината кои ќе можеа да поучуваат. Да го научиме она што е наша должност, и тогаш да ја извршуваме. Ние не треба да бидеме зависни и беспомошни, очекувајќи други да ја вршат работата која што Бог нам ни ја има доверено. — (1902) 7. Сведоштво 133 {СЖИ 96.3}

[Види - 401, 407]

5. Физиологија на варењето

Награда за почитување на природните закони

153. Вниманието посветено на правилното постапување со желудникот ќе биде наградено со чистота на мислите и со силата на умот. Вашите органи за варење нема да се истрошат предвремено и нема да сведочат против вас. Ние треба да покажеме дека ја почитуваме интелигенцијата добиена од Бога, со тоа што мудро ќе јадеме, ќе учиме и ќе работиме. Врз нас почива света должност да го запазиме телото во таква состојба за да имаме пријатен и чист здив. Ние треба да ја цениме светлината која Бог ја дал за здравствената реформа, и со зборови и дело, да одблеснувам јасна светлина кон другите за овој предмет. — Letter 274, 1908 {СЖИ 101.1}

Физички влијанија од прејадувањето

154. Какво влијание има прејадувањето кон желудникот? Тој ослабува, органите за варење се ослабени, а резултат на сето тоа е болеста, со сето свое зло кое таа го донесува. Доколку личностите пред тоа биле болни, тие на овој начин ги зголемуваат своите тешкотии и секој ден ги намалуваат своите животни сили. Тие непотребно ги трошат своите животни сили во варењето на храната која ја внесуваат во желудникот. (1870) 2. Сведоштво 364 {СЖИ 101.2}

155. Често оваа неумереност се чувствува веднаш во вид на главоболка, слабо варење и грчеви во желудникот. На желудникот му е ставено бреме кое тој не може да го носи и затоа се создава чувство на мачнина. Главата е збунета; желудникот бунтува. Меѓутоа, ваквите резултати не секогаш го пратат прејадувањето. Во некои случаеви желудникот е парализиран. Не се чувствува никаква болка, но органите за варење ја губат својата животна сила. Темелот на човечката машина постепено се поткопува и животот станува многу непријатен. — Letter, 73a, 1896 {СЖИ 101.3}

156. Те советувам да бидеш умерен во исхраната. Како разумен христијански стражар чувај ја вратата на својот желудник, не дозволувај ништо, што е непријател на твоето здравје и живот, да премине преку твоите усни. Пред Бога си одговорен за

послушноста кон светлината која што Тој ти ја има дадено во врска со здравствената реформа. Навалата на крв во главата мора да се отстрани. Во нашите екстремитети постојат големи крвни садови кои ја разнесуваат животворна крв во сите делови на телото. Огнот кој што го запалуваш во својот желудник, прави твојот мозок да наликува на вжарена печка. Јади многу поумерено и јади едноставна храна која нема да побарува силни зачини. Твоите страсти треба да гладуваат, а не да бидат мазени и хранети. Насобраната крв во мозокот ги засилува животинските нагони и ги слабее духовните сили... {СЖИ 102.1}

Она од кое ти имаш потреба е помалку телесна храна, а повеќе духовна, повеќе од лебот на животот. Доколку твојата исхрана е поедноставна, дотолку ќе биде подобро за тебе. — Letter 142, 1900 {СЖИ 102.2}

Пречки во варењето

157. Брате, ти треба многу што да научиш. Ти му попушташ на својот апетит со тоа што јадеш повеќе храна отколку што твојот организам може да претвори во добра крв. Грев е да се биде неумерен во количеството на храна која што ја јадеш, дури и доколку на квалитетот не може да му се забележи. Многумина сметаат дека заради тоа што не јадат месо и тешки артикли на јадења, тие можат да јадат едноставна храна во големо количество. Тоа е погрешно. Многумина кои што ја исповедаат здравствената реформа, не се ништо друго туку прејадувачи. Тие на органите за варење им стават толку голем товар така што телото се исцрпува со напорите од него да се ослободи. Тоа врши притисок и врз умот, затоа што силата на мозочните нерви е повикана да му помогне на желудникот во неговата работа. Претераното јадење, дури и наједноставна храна, ги умртвува чувствителните мозочни нерви и ја слабее целата негова животна сила. Неумереното јадење има поопасно влијание на телото отколку претераната работа; душевната сила многу повеќе се троши напразно преку неумерено јадење отколку преку неумерена работа. {СЖИ 102.3}

Органите за варење никогаш не треба да се обременат со количество или квалитет на храна која ќе го оптовари организмот. Сето она што се внесува во желудникот а кое ги надминува можностите на телото тоа да го претвори во добра крв и става пречка на организмот; заради тоа што не може да се претвори ниту во маса ниту во крв, туку со своето присуство ја оптоварува слезината и предизвикува болна состојба на телото. Желудникот е презаморен во своите напори сето тоа да го свари и така се јавува чувство на малаксаност која се толкува како глад, така што уште едно друго неумерено количество на храна се внесува во желудникот кое што ја става во движење и така веќе изморената машина, не дозволувајќи им на органите за варење да се одморат од напорната работа, и да ги обноват своите сили. Организмот прима помалку хранливи состојки од преголемо количество на храна, дури и кога таа е од добар квалитет, отколку од умереното количество на храна која што се внесува во редовни временски интервали. {СЖИ 103.1}

Варењето потпомогнато со умерени вежби

Брате, твојот мозок е умртвен. Човек кој што внесува толкаво количество на храна како ти, треба да биде човек кој што работи физички. Вежбите се важни за варењето и

здравата состојба на телото и умот. Ти имаш потреба од телесни вежби. Ти се движиш и работиш како да си од дрво, како да немаш еластичност. Здрави, активни вежби е тоа што тебе ти треба. Тоа ќе го зајакне умот. Ниту учењето, ниту силните вежби не треба да следат веднаш по оброкот; тоа би било прекршок на законите на телото. Веднаш по јадењето нервите треба да извршат тешка задача. Силата на умот е повикана во активна помош на желудникот; заради тоа кога умот и телото се тешко оптоварени по оброкот, текот на варењето е пореметен. Силата на организмот која треба да изврши работа во една насока, повикана е да работи во друга. — (1870) 2. Сведоштво 412,413 {СЖИ 103.2}

158. Вежбите го помагаат слабото варење со тоа што им овозможуваат здрава работа на органите за варење. Длабоко проучување и силните вежби веднаш по јадењето, го спречува текот на варењето, затоа што животните сили на телото кои треба да го извршат варењето, се повикани на друга страна. Меѓутоа, кратката прошетка по оброк, со подигната глава, исправен грб и умерените телесни вежби, е од голема полза. Умот е одвратен од себеси кон убавините на природата. Доколку помалку внимание му се посветува на желудникот, дотолку подобро. Доколку стравувате дека храната ќе ви наштети, тогаш тоа и ќе се случи. Заборавете ги своите проблеми; размислувајте за нешто ведро. — (1860) Христијанска умереност, 101 {СЖИ 103.3}

[Неумереното јадење предизвикува навала на крвта во мозокот - 276]
[Вежбите се посебно потребни за оние кои што се спори по природа - 225]
[Пореметен сон, резултат на доцна вечера - 270]
[Причина за чувствување слабост - 213, 218, 245, 269, 270, 561, 705, 707]
[Попуштањето на апетитот ги слабее органите за варење и намалува моќта на варењето - 202] [На желудникот му е потребен мирен одмор - 267]

Помогнато од чистиот воздух

159. Чистиот и свежиот воздух со своето влијание условува здраво струење на крвта во телото. Тоа го освежува телото, правејќи го силно и здраво, додека во исто време посебно влијае врз умот збогатувајќи го со сталоженост и ведрина. Тој го поттикнува апетитот и чини варењето да биде многу подобро, донесувајќи здрав и сладок сон. — (1868) 1. Сведоштво 702 {СЖИ 104.1}

160. На белите дробовите треба да им се овозможи најголема можна слобода. Нивниот капацитет се развива преку слободната активност додека тој се намалува доколку белите дробови се притиснати и заробени. Затоа влијанието на навиката за поднаведнатоста во работењето е многу штетна, посебно во седечките професии. Во таквата положба скоро да е невозможно длабоко да се вдише. Плиткото дишење наскоро станува навика, и белите дробови ја губат својата моќ за ширење. Слично дејство се предизвикува преку цврсто стегање на градите ... {СЖИ 104.2}

На таков начин не добиваме доволно кислород. Крвта тече низ вените забавено. Големо количество на отровни материи кои што треба да се исфрлат од градите преку издишувањето, се задржуваат и крвта станува нечиста. Со ова не се погодени само белите дробови, туку и желудникот, црниот дроб и мозокот. Кожата станува жолтеникава, варењето е забавено; срцето ослабнува; мозокот е заматен а мислите збркани; мрачност завладува над духот; целиот организам е премален и неактивен и посебно е подлежен на болести. — (1905) Здравје и среќа 272, 273 {СЖИ 104.3}

Попречено преку течна исхрана

161. Доколку твоето телесно здравје не е нарушено, ти би била истакнато корисна жена. Ти долго боледуваш и тоа делувало на твојата фантазија, така што своите мисли ги имаш сконцентрирано само на себеси, и тоа го има погодено телото. Твоите навики во многу што не се добри. Твојата храна не е со добар квалитет и е во несоодветно количество. Ти имаш јадено премногу, и тоа храна од слаб квалитет, која што не може да се претвори во добра крв. Ти го имаш навикнато својот желудник на тој вид на храна. Според твоето расудување, тоа за тебе беше најдобра храна, затоа што од неа си имала најмалку потешкотии. Меѓутоа, тоа не беше правилно искуство. Твојот желудник ја нема примено од храната онаа сила која требало да ја прими. Земана во течна состојба, твојата храна не можела да му даде сила или здравје на организмот. Но, доколку ја промениш таа навика, и јадеш повеќе од цврстата, и помалку течна храна, твојот желудник ќе биде вознемирен. Не осврнувајќи се на тоа, ти не треба да попуштиш во таа точка; ти треба да го воспиташ својот желудник да поднесува многу поцврста храна. — (1872) 3. Сведоштво 74 {СЖИ 105.1}

162. Јас им реков ним дека подготовката на нивната храна беше погрешна и дека, не е здравствена реформа да се живее, воглавном од супи, кафе од житарки и леб, бидејќи внесувањето на толку течна храна не е здраво за желудникот, и дека сите кои живеат според таков начин на исхрана, им стават тешко бреме на бубрезите, и дека многу течната материја го ослабнува желудникот. {СЖИ 105.2}

Јас бев целосно убедена дека многумина во институцијата патат од слабо варење затоа што имаат јадено од овој вид на храна. Органите за варење се ослабени, а крвта осиромашена. Нивниот појадок се состоеше од кафе и леб со додаток на сос од суви сливи. Тоа не беше здраво. Желудникот, по одморот и спиењето, е поспособен да се погрижи за богатиот оброк, отколку тогаш кога е уморен од работа. Тогаш ручекот беше воглавном супа, а понекогаш и месо. Желудникот е мал, меѓутоа незадоволниот апетитот ќе го оптовари со обилно внесување на таа течна храна. — Letter 9, 1887 {СЖИ 105.3}

[Овошјето ќе ја ублажи потребата за обилно пиење за време на оброкот - 475]

Храната да биде топла, меѓутоа не жешка

163. Јас на сите би им препорачала да внесат нешто топло во желудникот, најмалку секое утро. Вие тоа можете да го постигнете без многу труд. — (1870) 2. Сведоштво 603 {СЖИ 106.1}

164. Жешките пијалаци не се потребни, освен како лек. Желудникот значително се оштетува со големи количества на жешки јадења и пијалаци. На тој начин слабеат грлото и органите за варење, а преку нив и другите органи во телото. — Letter 14, 1901 {СЖИ 106.2}

Животната сила намалена со студена храна

165. Храната не треба да се јаде ниту премногу топла ниту премногу студена. Доколку таа е студена, на желудникот му се одзема животната сила, затоа што таа мора

да се затопли пред варењето да започне. Студените пијалаци се штетни поради истата причина; додека неограничената употреба на жешките пијалаци исцрпува. — (1905) Здравје и среќа 305 {СЖИ 106.3}

[Животната сила се троши на затоплување на многу студена храна во желудникот - 124]

166. Многумина грешат пиејќи ладна вода за време на оброкот. Храната не треба да се исплакнува. Водата која што се пие заедно со оброкот го намалува создавањето на плунката; и доколку водата е постудена, дотолку повеќе му штети на желудникот. Водата или лимонадата со мраз, која што се пие за време на оброкот го стопира варењето, сè додека телото не создаде доволно топлина во желудникот и го оспособи за повторно да отпочне со својата работа. Џвакајте полека и дозволете ѝ на плунката да се измеша со храната. {СЖИ 106.4}

Доколку повеќе течности се внесуваат во желудникот за време на оброкот, дотолку храната потешко ќе се свари затоа што течноста прво треба да се впие. — (1890) Counsels on Health, 119, 120 {СЖИ 106.5}

[Пиење вода заедно со оброците - 731]

Предупредување до зафатените луѓе

167. Јас добив упатство да им кажам на работниците во нашите санаториуми и на учителите и студентите во нашите училишта дека е потребно да обратиме повеќе внимание на апетитот. Постои опасност да станеме небрежни во тој поглед така што ќе им допуштиме на нашите лични грижи и одговорности да го исполнат нашето време, па така во недостиг од него да не јадеме онака како што тоа би требало да го правиме. Мојата порака до вас е: Одвојте време за јадење и не внесувајте во желудникот голема разновидност храна за време на еден оброк. Да се јаде набрзина неколку видови на храна во еден оброк е сериозна грешка. — Letter 274, 1908 {СЖИ 107.1}

Јадете полека, џвакајте доволно

168. Со цел да се обезбеди здраво варење, храната треба да се јаде полека. Оние кои што сакаат да го одбегнат слабото варење и оние кои што ја сфаќаат својата должност да ги запазат своите сили во состојба која ќе им овозможи за да му пружат најдобра служба на Бога, добро ќе сторат доколку тоа го имаат на ум. Доколку вашето време за јадење е ограничено, немојте нетрпеливо и набрзина да ја голтате својата храна, туку јадете помалку и џвакајте полека. Ползата која што доаѓа од храната не зависи толку од количеството на храната која што се внесува, колку од темелното варење; ниту задоволувањето на вкусот не зависи толку од количеството на проголтаната храна колку што зависи од времето на задржување во устата. Оние кои што се возбудени, загрижени или во брзање, ќе сторат најдобро доколку не јадат сè додека не се одморат и опуштат, затоа што животните сили, кои што веќе се тешко оптоварени, не можат да ги произведат потребните сокови за варење. — (1890) Counsels on Health, 120 {СЖИ 107.2}

169. Храната треба да се јаде полека и треба темелно да се соџвака. Тоа е неопходно, со цел плунката да биде добро измешана со храната, и желудочните сокови да можат да почнат со работа. — (1905) Здравје и среќа 305 {СЖИ 107.3}

Поука која треба да се повторува

170. Доколку работиме на обновување на здравјето, потребно е да го зауздаме апетитот, да јадеме полека, ограничувајќи ја разновидноста на храната за време на еден оброк. Ова упатство треба често да се повторува. Не е во согласност со здравствената реформа да за еден оброк се земаат многу разновидни јадења. — Letter, 27, 1905 {СЖИ 107.4}

171. Големо внимание треба да се обрати за време на преминот од месната на вегетаријанската исхрана, како на трпезата би се изнела мудро подготвена и добро сварена храна. Грешка е да се јаде многу кашеста храна. Сувата храна, која бара џвакање е далеку по пожелна. Во оваа смисла подготвувањето на здравата храна претставува благослов. Добриот црн леб и ролатите од лебно тесто внимателно и на едноставен начин подготвени, претставуваат здрава храна. Во лебот никогаш не треба да се почувствува ниту најмал траг од киселост. Тој треба да се пече се додека не биде целосно испечен. На тој начин мекотијата и лепливоста ќе бидат одбегнати. {СЖИ 108.1}

Доброто овошје подготвено на здрав начин, за оние кои што можат да го употребуваат е подобро од мекиот качамак или овесната каша. Овошјето употребено со темелно печен леб, стар два или три дена, ќе биде многу поздраво отколку земано со свежиот леб. Тоа на телото ќе му даде сето она што му е потребно, доколку полека и темелно се џвака. — Manuscript 3, 1897 {СЖИ 108.2}

172. За правењето на кифлички употребете мека вода и млеко или малку павлака; направете тврдо тесто и месете го како за сув кекс. Печете го на решетка во печка. Тоа печиво е слатко и прекрасно. Тоа побарува добро џвакање, кое што им користи на забите и на стомакот. Тоа прави добра крв и вградува сила. — The Review and Herald, May 8, 1883 {СЖИ 108.3}

Одбегнувајте претерана загриженост

173. Не е можно да се препише количество на храна која што треба да се изеде. Не е препорачливо да се иде по овој пат, затоа што кога така се чини, тогаш тоа станува најважна работа за умот. За јадењето и пиењето тогаш многу се размислува. Постојат многумина кои што имаат понесено големо бреме на одговорност со одредувањето на количеството и видот на најсоодветна храна за исхраната на организмот. Некои, а посебно оние кои патат од слабо варење, многу се загрижени за своето мени, за тоа дека можеби ја немаат внесено во доволно количество храната која што би го хранела телото. Тие имаат нанесено голема штета во домот каде што живеат, и ние се плашиме дека самите себеси се расипале за овој живот. — Letter 142, 1900 {СЖИ 108.4}

174. Некои постојано се загрижени за тоа дека нивната храна, може да им наштети колку и да е таа едноставна и здрава. Дозволете да им кажам на таквите: Немојте да

мислите дека вашата храна ќе ви наштети, немојте воопшто да мислите на тоа. Јадете онака како што сметате дека е најдобро и кога сте го помолиле Бога да ја благослови храната за зајакнување на вашето тело, верувајте дека Тој ја слуша вашата молитва, и бидете спокојни. — (1905) Здравје и среќа 321 {СЖИ 109.1}

[Крајност во пропишувањето на точен број и количество на намирници - 317]

175. Да се јаде во неприкладно време, како на пример по силните и претерани вежби, кога човекот е многу исцрпен или загреан е друго сериозно зло. Веднаш по јадењето доаѓа до силно напрегање на нервниот систем и доколку умот или телото се оптоварени непосредно пред или по оброкот, тоа го попречува варењето. Доколку некој е возбуден, загрижен или во брзање, подобро е да не јаде додека не се опушти или одмори. {СЖИ 109.2}

Желудникот е во тесна врска со мозокот и кога тој е заболен, мозочните нерви се повикани да ги помогнат ослабените органи за варење. Ваквите чести барања го изложуваат мозокот на навала на крв. Кога мозокот постојано е оптоварен и кога недостасуваат физичките вежби дури и јадењето на наједноставната храна треба да се ограничи. За време на оброкот отфрлете ја грижата и неспокојството; не брзајте, туку јадете полека и радосно, со срце полно благодарност кон Бога за сите Негови благослови. — (1905) Здравје и среќа 306 {СЖИ 109.3}

Комбинирање на храната

176. Знаењето за правилно комбинирање на храната има голема вредност и се добива како мудрост од Бога. — Letter 213, 1902 {СЖИ 109.4}

177. Немојте за еден оброк да имате многу разновидна храна; доволно е само три или четири јадења. За следниот оброк можете да направите измена. Готвачката треба да ја употреби својата креативна способност, за да јадењата која што таа ги подготвува, бидат разновидни. На тој начин желудникот не се принудува, да вари еден ист вид на храна при секој оброк. — The Review and Herald, July 29, 1884 {СЖИ 109.5}

178. Не треба да има голема разновидност во секој оброк, меѓутоа сите оброци не треба да бидат составени од ист вид на храна без каква и да е промена. Храната треба да се подготви едноставно, но сепак вкусно како би создала апетит. — (1868) 2. Сведоштво 63 {СЖИ 110.1}

179. Многу е подобро да се јадат само две или три разновидни јадења за еден оброк, отколку да се оптовари желудникот со многу разновидност. — Letter 73a, 1896 {СЖИ 110.2}

180. Многумина имаат заболено заради попуштање на апетитот... Толку многу разновидна храна е внесено во желудникот, како резултат на што се јавува ферментација. Оваа состојба води до акутно заболување чија честа последица е смрт. — Manuscript 86, 1897 {СЖИ 110.3}

181. Разновидноста на храната во еден оброк предизвикува нелагодност и го уништува доброто кое што секој продукт, би го дал на телото кога би бил поединечно употребен. Оваа пракса предизвикува постојано страдање, а често пати и смрт. — Letter 54, 1896 {СЖИ 110.4}

182. Доколку вашата работа се врши седејќи, вежбајте секој ден, и за секој оброк јадете само два или три вида на едноставна храна, не земајќи повеќе од она што е потребно за да се задоволи гладта. — Letter 73a, 1896 {СЖИ 110.5}

[Понатамошни предлози до луѓето кои што работат седејќи - 225]

183. Потешкотии настануваат поради неправилно комбинирање на храната; поради што настапува ферментација и крвта е затруена, а мозокот поматен. {СЖИ 110.6}

Навиката за прејадување или земање на многу видови на јадења за еден оброк често пати предизвикува лошо варење. На тој начин се нанесува сериозна штета на чувствителните органи за варење. Напразно стомакот протестира и апелира до мозокот да размислува од причина до последица. Одвишокот количество на изедена храна или неправилната комбинација го вршат своето разорно дело. Непријатните предупредувања напразно предупредуваат. Резултат на тоа се страдања а болеста го зазема местото на здравјето. — (1902) 7. Сведоштво 257 {СЖИ 110.7}

Војна во желудникот

184. Друга причина за слабо здравје и неуспех во работата, е лошото варење. Мозокот не е во можност најдобро да ја изврши својата работа кога силите за варење се злоупотребени. Многумина јадат набрзина многу видови на храна, а резултат на тоа е војна во стомакот при што настанува збрка во мозокот. — (1892) Gospel Workers, 174 (старо издание) {СЖИ 111.1}

185. Не е добро за еден оброк да се зема голема разновидност на храна. Кога овошјето и лебот, заедно со мноштвото разновидна друга храна која што не се совпаѓа, ќе се натрупаат во желудникот за еден оброк, што можеме тогаш да очекуваме освен да настанат пречки? — Manuscript 3, 1897 {СЖИ 111.2}

186. Многумина јадат пребрзо. Некои земаат за еден оброк храна која што не се совпаѓа. Кога мажите и жените би знаеле колку многу ја мачат душата кога го мачат желудникот, и колку го обесчестуваат Христа кога го измачуваат желудникот, тогаш храбро и полни со самоодрекување би му давале на желудникот можност да ја обнови својата здрава активност. Додека седиме за трпезата ние можеме да вршиме здравствено - мисионерско дело, јадејќи и пиејќи на слава Божја. — Manuscript 93, 1901 {СЖИ 111.3}

Мирен стомак - мирно расположение

187. Ние мораме да се грижиме за органите за варење, и да не ги мачиме со голема разновидност на храна. Оној кој што ќе се оптовари со многу видови на храна за еден оброк, си штети самиот себеси. Многу е поважно да го изедеме она што нам ни одговара, отколку да пробаме од секое јадење кое што е изнесено пред нас. Не постои врата на нашиот желудник низ која би можеле да набљудуваме што се случува; па затоа мораме да го користиме својот ум и да расудуваме од причина до последица. Најверојатно страдате од последица на земањето на голема разновидност на храна,

доколку чувствувате дека сѐ ве вознемирува и доколку ви се чини дека се иде на лошо. {СЖИ 111.4}

Органите за варење имаат голема улога во изградувањето на среќниот живот. Бог нам ни дал мудрост за да знаеме што треба да користиме како храна. Зарем нема, како разумни мажи и жени, да проучуваме за тоа дали сето она што го јадеме се сложува или пак ќе предизвика мачнина? Луѓето кои што имаат кисел желудник често пати се луѓе со кисело расположение. Им се чини како се да е против нив и наклонети се да бидат раздразливи и мрзоволни. Доколку сакаме да имаме мир меѓу себе, потребно е да повеќе размислуваме за тоа како да секогаш имаме мирен желудник. — Manuscript 41, 1908 {СЖИ 112.1}

[Штетни ефекти од преголема разновидност на храна и погрешни комбинации - 141, 225-227, 264, 387, 546, 551, 722]
[Комбинација на многу видови храна во нашите ресторани - 415] [Грижа во составување на оброците за болните - 441, 467]
[Елена Вајт внимателна во комбинацијата на нејзината храна - Додаток 1:19, 23, 25]

Овошје и зеленчук

188. За еден оброк не треба да има многу разновидна храна, затоа што тоа ја поттикнува желбата за прејадување и предизвикува проблеми со варењето. {СЖИ 112.2}

Не е добро да се јаде овошје и зеленчук во ист оброк. Доколку варењето е слабо, употребата на едното и другото често пати ќе предизвика крајна нелагодност и ќе ги оневозможи менталните способности. Подобро е да се земе овошје во еден, а зеленчук во друг оброк. {СЖИ 112.3}

Оброците треба да бидат разновидни. Исти јадења, подготвени на ист начин не треба да се појавуваат на трпезата; оброк зад оброк, ден зад ден. Јадењата ќе се јадат со поголемо задоволство, а телото подобро ќе се храни кога храната е разновидна. — (1905) Здравје и среќа 299, 300 {СЖИ 112.4}

Богати десерти и зеленчук

189. Пудинзи, преливи, слатки колачи и зеленчук, послужени за еден оброк ќе предизвикаат нарушување во желудникот. — Letter 142, 1900 {СЖИ 112.5}

190. Потребно е во својата куќа да имате најдобар вид на помош во работата околу подготвувањето на вашата храна. Во текот на една ноќ изгледаше како да старешината _____ се разболел, и еден искусен лекар ви рече: „Го запазив вашиот начин на исхрана. Вие јадете многу разновидна храна за еден оброк. Овошјето и зеленчукот земени за еден оброк предизвикуваат киселина во желудникот; тогаш неправилното варење создава штетни состојки во крвта и го онеспособува мозокот”. Треба да сфатите дека кон секој орган на телото треба да се постапува со почит. Во поглед на исхраната, морате да размислувате од причините до последиците. — Letter 312, 1908 {СЖИ 112.6}

Шеќер и млеко

191. Вообичаено во храната се употребува премногу шеќер. Тортите, слатките пудинзи, печивата, слаткото и џемовите, се активни причинители за слабо варење. Посебно се штетни преливите и пудинзите во кои главни состојки се млекото, јајцата и шеќерот. Обилно употребување на млеко и шеќер заедно, треба да се одбегнува. — (1905) Здравје и среќа 302 {СЖИ 113.1}

192. Некои употребуваат млеко и големо количество на шеќер во качамакот, мислејќи дека ја спроведуваат здравствената реформа. Меѓутоа, споени заедно, шеќерот и млекото сигурно предизвикуваат ферментација во стомакот и на тој начин стануваат штетни. — (1890) Counsels on Health, 154 {СЖИ 113.2}

[Види млеко и шеќер - 533, 534, 535, 536]

Богати и сложени состави

193. Доколку на трпезата се изнесуваат помалку зачини и слатки, дотолку ќе биде подобро за оние кои што ја земаат таа храна. Сета мешана и сложена храна му штети на човечкото здравје. Немите животни никогаш не би употребиле таква мешавина која често пати се внесува во човечкиот желудник... Богатата храна и нејзините сложени состави го нарушуваат здравјето. — Letter 72, 1896 {СЖИ 113.4}

[Богата храна и разни јадења не се најдобра храна за состаноците под шатори - 74]
[Комбинации на зачинето месо, богати колачи и пити - 673]
[Види Отсек XIX „Десерти”]

6. Неправилното јадење, причина за болеста

Наследена дегенерација

194. Човекот излезе од рацете на Создателот со совршен организам и прекрасен изглед. Фактот дека тој се има спротивставувано на тежината на болестите и гревот кои што постојано растеле во текот на шест илјади години е уверлив доказ за силата на издржливоста, со која што бил првобитно даруван. И покрај тоа што претпотопниот свет сè оддал на грев без какво и да е ограничување, требало да поминат повеќе од две илјади години за видливо да се почувствува прекршокот на природниот закон. Доколку Адам првобитно не поседувал поголема телесна сила од денешните луѓе, човечкиот род одамна би изумрел. {СЖИ 117.1}

Почнувајќи од падот во грев, во генерациите кои доаѓале една по друга, постојано се покажувала наклонетост кон слабеењето. Болестите се пренесувани од родителите на децата, од поколение во поколение. Дури и децата во колевките патат од неволјите предизвикани заради гревовите на своите родители. {СЖИ 117.2}

Мојсеј, првиот историчар, дава многу одредено известување за општествениот и индивидуалниот живот во првите денови од историјата на светот. Меѓутоа, во тоа исвестување не можеме да најдеме ниту еден запис дека некое дете било родено слепо, глуво, сакато или малоумно. Не можеме да забележиме ниту еден случај на

природна смрт во раното детство, детството или младата мажественост. Посмртните огласи во првата книга Мојсеева гласат вака: „И сите денови, што ги поживеа Адам, изнесуваа деветстотини и триесет години; и тој умре", „И сите денови на Сит беа деветстотини и дванаесет години; и тој умре". Во поглед на другите известувањето вели: „Умре во добра старост, стар и сит од животот". Било многу ретко синот да умре пред таткото така што таквиот настан бил вреден да се забележи: „Аран умре пред својот татко Тара". Патријарсите од Адам до Ное, со неколку исклучоци, живееле скоро по илјада години. Од тогаш, просекот на должината на животот постепено опаѓал. {СЖИ 117.3}

Во времето на Христовото прво доаѓање, човештвото веќе толку се дегенерирало, така што не само старите, туку средовечните и младите луѓе биле доведувани кај Спасителот од секој град, за да бидат исцелени од својата болест. Многумина пателе под бремето на неискажливата беда. {СЖИ 117.4}

Престапот на телесниот закон со своите страдања и прераната смрт како последица, толку долго владеел така што овие резултати биле сметани како одредена судбина за човечкиот род. Меѓутоа, Бог не го создаде човечкиот род во таква лоша состојба. Таа состојба не е дело на Провидението, туку на човекот. Тоа дошло со лошите навики - кршењето на законот кој што Бог го има дадено да управува со постоењето на човекот. Постојаното престапување на природните закони е непрекинат престап на Божјиот закон. Доколку луѓето биле секогаш послушни на законот од Десетте заповеди, спроведувајќи ги во својот живот принципите на тие правила, проклетството на болестите кое сега го преплавува светот, не би постоело. {СЖИ 118.1}

„Или не знаете дека вашето тело е храм на Светиот Дух, Кој живее во вас и ви е даден од Бога и дека не си припаѓате на себеси? Скапо сте платени. Затоа прославете Го Бога во своите тела и во своите души, кои се Божји". Кога луѓето чекорат по кој и да е пат кој што непотребно ги троши нивните животни сили или го помрачува нивниот ум, тогаш грешат против Бога; тие не Го прославуваат во своите тела и дух, кои што се Негови. {СЖИ 118.2}

Но сепак, и покрај тоа што човекот го навредува Бога, Божјата љубов е сеуште пружена кон човечкиот род. Тој дозволува светлината да засветли, како би му овозможил на човекот да согледа дека доколку сака да живее совршен живот, мора да им биде послушен на природните закони кои што владеат со неговото битие. Колку е важно тогаш, човекот да чекори во таа светлина, да ги развива сите свои сили, како телесните така и умствените за да бидат на слава Божја! {СЖИ 118.3}

Живееме во свет кој што е против праведноста и чистотата на карактерот, а посебно против растењето во благодатта. Каде и да погледаме, гледаме нечистотија и расипаност, изопаченост и грев. Колку е сето тоа во спротивност со делото кое треба да се изврши во нас пред да го добиеме дарот на бесмртноста! Божјите избраници мораат да стојат неизвалкани среде изопаченоста која се умножува околу нив во овие последни денови. Нивните тела треба да станат свети, нивниот дух чист. Доколку ова дело треба да се изврши, тогаш треба да се преземе веднаш, сериозно и разумно. Божјиот Дух треба да има совршена контрола, делувајќи врз секој акт... {СЖИ 118.4}

Луѓето го имаат осквернато храмот на душата и Господ повикува кон нив да се разбудат, и да настојуваат со сите свои сили да ги повратат своите од Бога дадени човечки карактеристики. Ништо друго освен Божјата благодат не може да го убеди и обрати срцето; само од Него, робовите на навиките можат да добијат сила да ги скршат оковите кои што ги врзуваат. Не е возможно човекот да го принесе своето тело како

жива жртва, света, угодна пред Бога, се додека продолжува да им попушта на своите навики кои го лишуваат од телесната, умствената и моралната сила. Апостолот повторно вели: „Не управувајте се според овој век, туку преобразете се преку вашиот обновен ум, за да можете да познавате, која е добрата, угодна и совршена волја Божја". — (1890) Counsels on Health, 19-23 {СЖИ 119.1}

Свесно незнаење на законите на животот

195. Зачудувачко е отсуството на начелата кои што ја карактеризираат оваа генерација и кои се покажуваат во непочитувањето на законите на животот и здравјето. Незнаењето во овој предмет преовладува, додека светлината светли насекаде околу нив. Најважна грижа на мноштвото е, „Што ќе јадам, што ќе пијам и во што ќе се облечам". И покрај сè она што е кажано и напишано во поглед на постапувањето со нашето тело, апетитот е, во главно кажано, голем закон кој што управува со мажите и жените. {СЖИ 119.2}

Моралните сили се ослабени, затоа што луѓето не сакаат да живеат во послушност со законите на здравјето, и не сакаат од овие значајни теми да направат своја должност. Родителите ги оставаат во наследство на своето потомство своите изопачени навики, а тешките болести ѝ штетат на крвта и го ослабнуваат мозокот. Мнозинството мажи и жени остануваат во непознавање на законот на своето битие и му попуштаат на апетитот и страстите по цена на својот ум и морал, како да сакаат да останат во незнаење за последиците од прекршувањето на природните закони. Тие му попуштаат на изопачениот апетит користејќи отрови кои што споро делуваат, кои што ја ослабнуваат крвта и ја поткопуваат силата на нервите, навлекувајќи така врз себеси болести и смрт. Нивните пријатели го нарекуваат резултатот на таквиот живот, закон на Провидението. Со тоа тие го навредуваат небото. Тие бунтуваат против природните закони и сносат казна заради злоупотребата на истите. Страдањата и смртноста сега преовладуваат насекаде, посебно меѓу децата. Колку е голема спротивноста помеѓу оваа генерација и оние генерации кои што живееле во текот на првите две илјада години! — (1872) 3. Сведоштво 140, 141 {СЖИ 119.3}

Општествени последици од неконтролираниот апетит

196. Природата ќе се побуни против секој прекршок на законите на животот. Таа трпи злоупотреба сè додека може; но на крајот доаѓа плата која ги погодува умствените и телесните сили. Меѓутоа, тоа не завршува со престапникот; дејството на попуштањето се гледа и на неговото потомство и на тој начин злото преоѓа од генерација во генерација. {СЖИ 120.1}

Денешната младина е сигурен показател на иднината на општеството; и кога ја набљудуваме, на што можеме да се надеваме од иднината? Мноштвото сака забава и покажува одбивност кон работата. Ним им недостасува морална храброст да се откажат од самите себеси и да одговорат на барањето на должноста. Тие имаат многу малку самоконтрола и во наједноставна прилика стануваат надразливи и лути. Многумина од секоја возраст и положба во животот се без начела или совест; и со својата неработливост и расипништво лекомислено му се оддаваат на порокот и го расипуваат

општеството, сè додека нашиот свет не стане втор Содом. Доколку желбите и страстите се наоѓаат под надзор на разумот и верата, општеството би пружило сосема друга слика. Бог никогаш не го одредил постоењето на оваа сегашна жална состојба, туку до тоа дошло заради големото кршење на природните закони. — (1890) Counsels on Health, 112 {СЖИ 120.2}

Прекршени закони – природни и духовни

197. На многу болни, кои што примија исцелување, Христос им рече: „Не греши повеќе, за да не те снајде нешто полошо". На тој начин Тој учеше дека болеста е резултат на прекршокот на Божјиот закон, како природниот така и духовниот. Во светот не би постоела голема беда кога луѓето би живееле во согласност со планот на Создателот. {СЖИ 120.3}

Христос беше водач и учител на стариот Израел и Тој ги поучуваше дека здравјето е награда за послушноста на Божјите закони. Големиот Лекар, кој што ги исцелуваше болните во Палестина, му зборуваше на својот народ од столбот од облак, укажувајќи им на тоа што мора да прават и што Бог ќе направи за нив. „Доколку го послушаш грижливо гласот на Господа твојот Бог", Тој рече, „Ако чиниш, што е угодно пред очите Негови, ако ги слушаш заповедите Негови, ако ги пазиш сите одредби Негови, нема да ти пратам ниту една од болестите, што ги пратив над Египет. Зашто Јас сум Господ, твојот исцелител". Христос му даде на Израелот одредени упатства во однос на нивните животни навики истакнувајќи: „И ќе ја отстрани од тебе Господ, твојот Бог, секоја немоќ". Кога ги исполниле условите, ветувањето беше извршено над нив. „И немаше ниту еден болежлив во племињата нивни". {СЖИ 121.1}

Тие поуки се за нас. Постојат услови кои треба да ги исполнуваат сите оние кои што сакаат да го запазат здравјето. Сите треба да ги дознаат кои се тие услови. На Господа не му е угодно незнаењето кое постои во однос на Неговите закони, како природните така и духовните. Ние треба да бидеме Божји соработници во обновувањето на здравјето како на телото така и на душата. — (1898) Делата на апостолите, 824 {СЖИ 121.2}

Страдања кои што самите си ги нанесуваме

198. Човечкото семејство на себеси има навлечено со своите лоши навики разни видови на болести. Тие го немаат проучувано здравиот начин на живеење и кршењето на законите на животот предизвикало жална состојба. Луѓето ретко ги припишуваат страдањата на вистинската причина - својот лош начин на живеење. Тие имаат попуштано на неумереноста во јадењето и од својот апетит сториле бог. Во сите свои навики покажале негрижа во однос на здравјето и животот; и кога, како резултат болеста дошла на нив, поверувале дека тоа Бог го има сторено, иако нивниот лош начин на живот предизвикал сигурни последици. — (1866) How to Live ch.3, п. 49 {СЖИ 121.3}

199. Болеста никогаш не доаѓа без причина. Патот е подготвен и болеста е повикана со непочитување на законите на здравјето. Многумина страдаат поднесувајќи ги последиците од прекршокот на своите родители. Додека тие не се одговорни за тоа што нивните родители го имаат сторено, нивна должност е да утврдат што е, а што не е

прекршок на законите на здравјето. Тие треба да ги одбегнуваат лошите навики на своите родители и со правилен живот да се стават себеси во подобра положба. {СЖИ 122.1}

Голем број, како и да е, страда, заради својот лош начин на живот. Тие ги занемаруваат здравствените начела со своите навики во јадењето, пиењето, облекувањето и работата. Нивниот престап на природните закони донесува сигурни последици; и кога ќе ги снајде болест, многумина не ги припишуваат своите страдања на вистинската причина, туку негодуваат против Бога заради своите неволји. Меѓутоа, Бог не е одговорен за страдањата кои што настануваат како непочитување на природниот закон... {СЖИ 122.2}

Неумереното јадење често пати е причина за болеста, и тоа што на телото му е најпотребно е да се ослободи од непотребното бреме кое што е ставено на него. — (1905) Здравје и среќа 234, 235 {СЖИ 122.3}

[Родители кои сеат семе на болест и смрт - 635]
[Неизбежна казна - 11, 29, 30, 221, 227, 228, 250, 251, 294]

Попуштањето на апетитот донесува болест

200. Многумина си навлекуваат болести попуштајќи си самите себеси. Тие не живееле во согласност со природниот закон на здравјето или начелата на строгата чистота. Други пак ги имаат непочитувано законите на здравјето со своите навики во јадењето, пиењето, облекувањето или работата. — (1905) Здравје и среќа 227 {СЖИ 122.4}

201. Разумот не така често се исцрпува, или опаѓа од грижлива работа или вредно учење, како од употребата на неправилната храна во неправилни временски интервали и од рамнодушно непочитување на законите на здравјето... Вредното учење не е главна причина за опаѓањето на умствените сили. Главната причина е неправилната исхрана, нередовните оброци и недостигот на телесните вежби. Нередовноста во јадењето и спиењето ги поткопуваат умствените сили. — YI, May 31, 1894 {СЖИ 122.5}

202. Многумина страдаат и заминуваат во гроб заради попуштањето на апетитот. Тие јадат она што одговара на нивниот изопачен вкус, слабеејќи ги така органите за варење и намалувајќи ја нивната способност за впивање на хранливите состојки кои што го одржуваат животот. Тоа доведува до акутни заболувања, а многу често на тоа следи и смрт. Нежниот организам е исцрпен со самоубиствени навики на оние кои требаше да знаат повеќе. {СЖИ 123.1}

Црквите треба да се цврсти и верни на светлината која Бог ја има дадено. Секој верник треба да работи мудро и да ја отфрли од своите животни навики секоја изопачена желба за јадење. — (1900) 6. Сведоштво 372, 373 {СЖИ 123.2}

[Болести предизвикани од сиромашна исхрана е тешко да се лечат - 315]
[Влијанието на неправилната исхрана врз карактерот и домашната атмосфера - 234]
[Влијанието на погрешната реформа - 316]
Подготвување на патот за пијанството

203. Неумереноста често пати започнува во домот. Со употребата на богатата и нездрава храна, органите за варење слабеат и се создава желба за храна која

надразнува уште повеќе. На тој начин апетитот се воспитува постојано да бара нешто посилно. Желбата за надразнувачки средства станува почеста и се потешко е да ѝ се пружи отпор. Телото станува помалку или повеќе исполнето со отрови и доколку повеќе слабее, дотолку е поголема желбата за овие наздразнувачки средства. Еден чекор во погрешна насока, го подготвува патот за друг. Многумина кои не би биле виновни за изнесување на вино или друг алкохолен пијалак на своите трпези, ги оптоваруваат своите трпези со храна која што предизвикува толку силна желба за жесток пијалак што е речиси невозможно да ѝ се спротивстави. Лошите навики во јадењето и пиењето го разоруваат здравјето и го подготвуваат патот за пијанството—(1905) Здравје и среќа 334 {СЖИ 123.3}

Заболен црн дроб заради погрешна исхрана

204. Минатата сабота, додека зборував, вашите бледи лица онака како што ми беа прикажани јасно се појавија пред мене. Јас ја видов вашата здравствена состојба и болеста од која што долго сте страдале. Ми беше покажано дека не сте живееле здраво. Вашата желба за јадење беше нездрава и вие сте го задоволувале вашиот вкус на штета на желудникот. Сте внесувале во својот желудник такви намирници кои е невозможно да се претворат во добра крв. Тоа беше тешко оптоварување за црниот дроб заради тоа што органите за варење беа пореметени. Двајцата имате заболен црн дроб. Здравствената реформа за вас двајцата ќе биде голем благослов, доколку строго ја спроведувате. Но вие тоа пропуштивте да го сторите. Вашиот апетит е морбиден, и заради тоа што не уживате во обичната и едноставна храна составена од непросеано пченично брашно, овошје и зеленчук подготвени без зачини и животински масла; постојано ги кршите законите кои што Бог ги има воспоставено во вашето битие. Сè додека така чините, вие мора да поднесете казна, затоа што за секој прекршок е одредено казна. Но сепак, вие се чудите на тоа што вашето здравје е така слабо. Бидете сигурни дека Бог нема да направи никакво чудо за да ве ослободи од последиците на вашиот начин на живот. {СЖИ 123.4}

Богата храна и треска

Не постои никаков начин на лечење кој би ве ослободил од сегашните тешкотии сè додека јадете и пиете како до сега. Можете сами за себеси да го сторите она што дури ни најискусниот лекар никогаш не може да го стори. Регулирајте ја својата исхрана. Со цел да му угодите на вкусот, често пати тешко ги оптоварувате органите за варење со тоа што во желудникот внесувате храна која што не е најздрава, а понекогаш и во неумерени количества. Тоа го исцрпува желудникот и го онеспособува за примање и на најздравата храна. Вашиот желудник е постојано исцрпен заради вашите лоши навики во јадењето. Вашата храна е многу богато подготвена. Таа не е подготвена на едноставен, природен начин, туку е целосно несоодветна за желудникот затоа што сте ја подготвиле да одговара на вашиот вкус. Природата е оптоварена и настојува да се ослободи од бремето кое е ставено врз неа. Настинките и треските се последица на тие обиди на природата да се ослободи од бремето кое е ставено врз неа. Вие треба да ја претрпите казната заради прекршокот на природните закони. Бог воспоставил закони

во вашето тело кои што не можете да ги прекршувате, а да не ја претрпите казната. Вие за совет сте го прашале вкусот не земајќи го во предвид здравјето. Имате направено некоја промена, но тоа се само првите чекори во реформата на исхраната. Бог од вас бара умереност во сите нешта. „Јадете ли, пиете ли или нешто друго правите, сето тоа правете го за слава Божја". {СЖИ 124.1}

Фрлање вина врз Провидението

Од сите семејства кои што ги познавам, на ниту едно како на вашето, не и е толку потребно благотворното дејство на здравствената реформа. Вие негодувате заради болките и исцрпеноста чија причина не знаете на што да му ја препишете и се трудите тоа да го поднесете што потрпеливо, мислејќи дека страдањето е дел од вашата судбина и дека Провидението тоа така го има одредено. Кога би можеле да ги имате отворено очите, и кога би можеле да ги согледате чекорите кои што ги имате направено во текот на својот живот, и кои ве имаат доведено до сегашната состојба на лошо здравје, би биле изненадени со своето слепило и невозможноста порано да ја согледате својата вистинска состојба. Вие имате создадено неприродни апетити и не чувствувате ни половина од задоволствата од својата храна, кои би сте ги почувствувале да не сте го користеле погрешно својот апетит. Вие сте ја изопачиле телесната природа и затоа ги поднесувате болните последици. {СЖИ 125.1}

Цената на „добриот оброк"

Телесната природа без спротивставување го трпи суровото постапување сè додека може; потоа се побунува и прави огромен напор да се ослободи од тешкотиите и лошото постапување кое го има поднесувано. Тогаш доаѓаат главоболката, настинките, треската, нервозата, фатеноста и другите зла кои што не можат да се набројат. Лошиот начин на јадење и пиење го разорува здравјето, а со тоа и убавината на животот. О, колку пати имате подготвено, како што тоа вие го нарекувате, добар оброк по цена на трескавичната состојба на телото, губењето на желбата за јадење и губитокот на сон! Неспособноста на уживање во јадењето, непроспиената ноќ, часовите на страдање - сето тоа за еден оброк со кој му се има угодено на вкусот! {СЖИ 125.2}

Илјадници имаат попуштано на својот изопачен апетит. Имаат јадено таканаречен добар оброк, а како последица на тоа имаат навлечено треска, или некое друго акутно заболување, а некои дури и смрт. Тоа беше уживањето платено со огромна цена. Но сепак многумина кои што тоа го имаат сторено; и овие самоубијци биле величани од страна на своите пријатели и проповедникот и однесени директно на небото кога умреле. Каква мисла! Ждерачи на небото! Не, не, таквите нема никогаш да поминат низ бисерната врата на Божјиот златен град. Таквите нема никогаш да стојат од десната страна на Христа, драгиот Спасител; Човекот на болката од Голгота, чиишто живот беше живот со постојано самоодрекување и жртва. Постои место кое е одредено за сите такви - меѓу недостојните кои не можат да имаат дел во подобриот живот, и во бесмртното наследство. — (1868) 2. Сведоштво 67-70 {СЖИ 125.3}

Влијанието на неправилното јадење врз расположението

205. Многумина го расипуваат своето расположение со неправилно јадење. Ние треба да бидеме исто така внимателни во проучувањето на поуките од здравствената реформа, како што треба совршено да ги подготвиме своите студии, затоа што навиките кои што ги прифаќаме во оваа насока ни помагаат во обликувањето на нашиот карактер за идниот живот. Можно е некој да го расипе своето духовно искуство со злоупотреба на желудникот. — Letter 274, 1908 {СЖИ 126.1}

Повици за реформа

206. Таму каде што се попушта на лошите навики во исхраната, не треба да има никакво одлагање на реформата. Кога измачувањето на желудникот ќе предизвика лошо варење, треба да се направат напори да се запази преостаната моќ на животните сили, со тоа што ќе се отстрани секое бреме. Желудникот можеби нема никогаш да го поврати здравјето по долгата злоупотреба, но правилниот начин на исхрана ќе го запази од понатамошно слабеење и многумина помалку или повеќе целосно ќе закрепнат. Не е лесно да се пропишат правила која што ќе одговараат на секој случај, меѓутоа доколку се внимава на вистинските начела на исхраната, големи реформи можат да се спроведат и готвачката нема да има потреба постојано тешко да работи, искушувајќи го апетитот. {СЖИ 126.2}

Умереноста во исхраната наградена е со умствена и морална сила и помага во владеењето над страстите. — (1905) Здравје и среќа 308 {СЖИ 126.3}

207. Треба да ја одбереме онаа храна која содржи најмногу елементи потребни за изградба на телото. Во овој избор апетитот не е сигурен водач. Со лошите навики во исхраната апетитот се има изопачено. Тој често бара таква храна која што го нарушува здравјето и создава слабост на местото на силата. Ние не можеме безбедно да бидеме водени од општествените обичаи. Болестите и страдањата кои насекаде преовладуваат главно настанале заради популарните заблуди во поглед на исхраната. — (1905) Здравје и среќа 295 {СЖИ 126.4}

208. Само кога сме мудри во однос на начелата на здравиот начин на живеење, можеме целосно да се подигнеме и да ги видиме злата кои произлегуваат од неправилната исхрана. Оние кои, откако ги имаат видено своите грешки, имаат храброст да ги променат своите навики, ќе согледаат дека реформаторскиот процес бара борба и многу истрајност. Меѓутоа, кога еднаш ќе се создаде правилен вкус, тие ќе согледаат дека употребата на храната која што некогаш ја сметале за безопасна, полека но сигурно води кон слабо варење и други болести. — (1909) 9. Сведоштво 160 {СЖИ 127.1}

209. Бог бара од Својот народ постојано напредување. Потребно е да научиме дека попуштањето на апетитот е најголема пречка за умното напредување и посветување на душата. Со сето свое исповедање на здравствената реформа, сепак многумина од нас јадат неправилно. Попуштањето на апетитот е најголема причина за телесна и умствената неспособност и се наоѓа во основата на слабоста и прераната смрт. Нека секој кој што тежнее кон чистота на духот, има на ум дека во Христос се наоѓа силата за владеење над апетитот. — (1909) 9. Сведоштво 156 {СЖИ 127.2}

[Неумереното јадење причина за болеста: Види отсек VII „Неумереност во јадењето” и Отсек VIII, „Владеење со апетитот”]
[Однос меѓу месната храна и болестите - 668, 677, 689, 690, 691, 692, 713,722]
[Болести предизвикани со употребата на чајот и кафето - 734, 736, 737, 741]

7. Неумереност во јадењето

Општ, меѓутоа сериозен грев

210. Преоптоварување на желудникот е општ грев, и кога премногу храна е внесено, целото тело е оптоварено. Животот и животната сила, наместо да се зголемува, таа се намалува. Тоа е според плановите на сатаната. Човекот ја троши својата животна сила во непотребен напор да се ослободи од вишокот на храната. {СЖИ 131.1}

Со земањето на големи количества на храна, ние не само што лекомислено ги губиме Божјите благослови, предвидени за природните потреби, туку му нанесуваме голема штета на целото тело. Ние го осквернуваме Божјиот храм; тој е ослабен и онеспособен, а природата не може да ја изврши својата задача мудро и добро, како што тоа Бог го предвидел. Заради себичното попуштање на својот апетитот, човекот ја оптоварил силата на природата принудувајќи ја да врши работа која никогаш не би се барала од неа. {СЖИ 131.2}

Кога сите луѓе би биле запознаени со живата, човечка машинерија, тие не би биле виновни правејќи го ова, освен, доколку навистина толку многу го сакаат самозадоволувањето, па би продолжиле со својот самоубиствен живот умирајќи со прерана смрт, или со години живеејќи на товар на самите себеси и своите пријатели. — Letter 17, 1895 {СЖИ 131.3}

Попречување на човечкиот организам

211. Не е возможно да се јаде неумерено дури и од најздравата храна. Не значи тоа дека заради тоа што некој ја напуштил употребата на штетните продукти, сега може да јаде онолку колку што му е угодно. Неумереното јадење, без оглед на квалитетот на храната, го запушува организмот и го спречува во неговата работа. — (1890) Counsels on Health, 119 {СЖИ 131.4}

212. Неумерноста во земањето, дури и на здравата храна, ќе има штетни последици по телото и ќе ги затапи умствените и моралните способности. — The The Signs of the Times, of the Times, September 1, 1887 {СЖИ 131.5}

213. Скоро сите членови на човечкото семејство јадат повеќе отколку што телото побарува. Ова прекумерно количество се распаѓа и станува гнила маса... Доколку во стомакот се внесе повеќе храна, дури и од наједноставен квалитет, отколку што тоа организмот го побарува, тогаш тој одвишок станува бреме. Телото прави безнадежни напори да ја преработи и оваа дополнителна работа предизвикува чувство на замор. Некои кои што постојано јадат тоа го нарекуваат чувство на глад, меѓутоа, тоа е предизвикано преку претераната работа на органите за варење. — Letter 73a, 1896 {СЖИ 132.1}

[Последиците од неумерното јадење дури и од наједноставната, здрава храна - 33, 157]

214. Непотребна грижа и бремиња се создадени со желба да се покажеме во угостувањето на посетителите. За да се подготви богата и разновидна трпеза, домаќинката претерано работи. Заради тоа што се подготвени многу јадења, гостите се прејадуваат, а болеста и страдањето се последица на претераната работа од една страна, и неумереното јадење од друга страна. Овие богати гозби се бреме и штета. — (1900) 6. Сведоштво 343 {СЖИ 132.2}

215. Ждерачките гозби и храната која што се внесува во желудникот во непогодни времиња, остават последици врз секое влакно на телото. Умот е, исто така, под сериозно влијание од она што го јадеме и пиеме. — The Health Reformer , June, 1878 {СЖИ 132.3}

216. Тешката работа е штетна за младите во развој. Меѓутоа, таму каде што стотици го уништиле својот организам само со претерана работа, неактивноста, неумереното јадење и безделничењето посеале семе на болест во телото на илјадници кои итаат кон брза и сигурна пропаст. — (1876) 4. Сведоштво 96 {СЖИ 132.4}

Лакомоста – главен престап

217. Некои не владеат со својот апетит, туку му попуштаат на вкусот на штета на здравјето. Умот е заради тоа затемнет, нивните мисли стануваат спори и тие пропуштаат да го извршат она што би можеле да го извршат кога би покажале самоодрекување и воздржливост. Тоа го лишува Бога од онаа телесна и умствена сила која би можела да му биде посветена на Неговата служба доколку во сите нешта се покажало умереност. {СЖИ 132.5}

Павле кој беше здравствен реформатор рече: „Туку го истоштувам и го поробувам телото, да не би ненамерно, проповедајќи им на другите и сам станам негоден". Тој чувствуваше дека врз него почива одговорност целосно да ги запази своите сили, како би можел да ги употреби на Божја слава. Доколку Павле беше во опасност од неумереноста, ние сме уште во поголема опасност, затоа што не ја чувствуваме и сфаќаме како него потребата од прославување на Бога во своите тела и души кои што се Негови. Неумереното јадење е грев на денешницата. {СЖИ 133.1}

Божјата реч го става гревот на прејадувањето во иста листа со пијанството. Овој грев бил толку тежок во Божјите очи така што му беа дадени упатства на Мојсеј, во случај детето, кое не би сакало да го заузда својот апетит, туку лакомо се храни со она што неговиот вкус го бара, родителите морале да го донесат пред управителите на Израел за да биде каменувано. Состојбата на таквиот човек се сметала за безнадежна. Тој не би бил ниту од каква и да е полза за другите и би бил проклетство на самиот себеси. На него во ниту едно нешто не би можело да се надева. Неговото влијание секогаш би им штетело на другите и светот би бил подобар без таквиот човек, затоа што неговите страшни мани постојано би се повторувале. Никој кој поседува чувство на одговорност кон Бога нема да дозволи животинските склоности да владеат со разумот. Оние кои што така чинат не се христијани, кои и да се, и колку високо име да исповедаат. Христовиот налог е: „Но бидете совршени, како што се совршен вашиот Татко небесен". Тој овде ни укажува на тоа дека можеме да бидеме совршени во својот

делокруг, како што е совршен и Бог во својот делокруг. — (1880) 4. Сведоштво 454, 455 {СЖИ 133.2}

Начинот на изнесување на храна поттикнува прејадување

218. Многумина кои што ја отфрлуваат месната храна и другите мрсни и штетни производи мислат дека можат заради тоа што нивната храна е едноставна и здрава, да му попуштаат на апетитот без ограничување и затоа претерано јадат, понекогаш ненаситно. Тоа е грешка. Органите за варење не треба да се преоптоварат со количество и квалитет на храна која ќе го оптовари организмот. {СЖИ 133.3}

Распространет е обичајот јадењата да се изнесуваат на трпеза едно по друго. Не знаејќи што следи, некој може доволно да јаде од некоја храна која можеби најдобро не му одговара. Кога ќе се изнесе и последното јадење, тој е во опасност да ја премине границата и да земе од слатките кои го мамат, и кои се сè, само не за негово добро. Доколку целата храна која е наменета за еден оброк, се изнесе на трпезата, веднаш на почетокот, тогаш човекот има можност да направи најдобар избор. {СЖИ 134.1}

Понекогаш претераноста во јадењето веднаш се чувствува. Во други случаеви изостанува чувството на болка, меѓутоа органите за варење ја губат својата животна сила, и основата на телесната сила е поткопана. {СЖИ 134.2}

Вишокот на храна го оптоварува телото и создава болна и трескавична состојба. Таа донесува големо количество на крв во желудникот, предизвикувајќи брзо ладење на екстремитетите. Таа става тешко бреме врз органите за варење, а кога овие органи ќе ја завршат својата задача, настанува чувство на слабост или малаксаност. Некои кои што постојано претерано јадат, ова чувство го нарекуваат глад. Меѓутоа, тоа чувство е создадено поради претераната работа на органите за варење. Понекогаш доаѓа до вкочанетост на мозокот па човекот станува помалку способен за умствените или телесните напори. {СЖИ 134.3}

Овие непријатни знаци се чувствуваат затоа што природата ја извршила својата задача со непотребно трошење на животните сили и целосно е исцрпена. Желудникот зборува: „Дај ми одмор!” Меѓутоа, многумина оваа слабост ја толкуваат како желба за повеќе храна, па така, наместо на желудникот да му се даде одмор, врз него се става дополнително бреме. Како последица од, органите за варење се често пати истрошени, иако сè уште би можеле да бидат способни за извршување добра работа. — (1905) Здравје и среќа 306, 307 {СЖИ 134.4}

[Органите можат да ја изгубат животната сила, иако не се чувствува болка - 155]
[Божјите работници треба да спроведуваат умереност во јадењето - 117]
[Елена Вајт не можела да побара Божји благослов врз нејзината работа ако била неумерна во јадењето - 117]

Причина за телесната и умна ослабеност

219. Како народ, покрај сето свое исповедање на здравствена-та реформа, ние јадеме премногу. Попуштањето на апетитот е причина за телесната и умствената ослабеност и лежи во основата на бројните и очигледните слабости. — (1890) Христијанска умереност, 154 {СЖИ 135.1}

220. Многумина кои што ја имаат прифатено здравствената реформа, го оставиле сето она што е штетно, но дали заради тоа што сето тоа го оставиле, можат да јадат колку што им е угодно? Тие седнуваат на трпезата и наместо да размислат колку треба да јадат, му се препуштаат на апетитот и јадат претерано. Заради тоа желудникот во остатокот на тој ден мора да се мачи со бремето кое му е наметнато. Сета храна која што се внесува во желудникот, и од која телото не може да има полза, го обременува организмот во неговата работа. Тоа ѝ пречи на живата машина. Телото е попречено во успешното извршување на својата работа. Животните органи непотребно се оптоварени и силата на мозочните нерви е повикана во желудникот за да им помогне на органите за варење да ја извршат својата работа и да се ослободат од количеството на храна која не му чини никакво добро на телото... Какво е влијанието на претераното јадење врз желудникот? Тој се исцрпува, органите за варење слабеат, и болеста, заедно со сите свои зла доаѓа како последица. Доколку личностите биле претходно болни, тие на тој начин ја зголемуваат својата потешкотија и ја намалуваат својата животна сила со секој ден од својот живот. Тие ги вклучуваат своите животни сили во непотребна работа околу храната која ја внесуваат во својот желудник. Колку е страшно да се најде некој во таква состојба... {СЖИ 135.2}

Какво влијание има тоа прекумерно внесување на храна на желудникот? Тој слабее, органите за варење ја губат својата сила и како последица доаѓа болест. Личностите кои и порано биле болни, само ја зголемуваат својата неволја и ги рушат животните сили секој ден. Тие луѓе непотребно ги трошат животните енергии на својот организам за да излезат на крај со храната која ја натрупуваат во својот желудник. Колку е страшно да се наоѓа во таква состојба! {СЖИ 135.3}

Ние од искуство нешто знаеме за слабото варење. Го имавме во своето семејство, и сметаме дека тоа е болест од која треба многу да се плашиме. Кога некој ќе стане вистински болен неа, тој многу страда умствено и телесно, и неговите пријатели мораат исто така да страдаат, со исклучок доколку се лишени од секое сочувство. {СЖИ 135.4}

Но сепак, дали ќе кажете: „Не е ваша грижа што ќе јадам или каков начин на живот ќе живеам?” Дали оние кои што се наоѓаат во близината на човекот со слабо варење страдаат? Сторете само нешто што на каков и да е начин ќе ги возбуди. За нив е природно да бидат раздразливи! Тие се чувствуваат лошо и им се чини дека нивните деца се многу лоши. Тие не можат смирено да разговараат со нив, ниту пак без посебна благодат да постапуваат смирено во своето семејство. Сите околу нив се погодени со нивната болест; сите треба да страдаат заради последиците на нивната слабост. Тие фрлаат мрачна сенка. Зарем тогаш вашите навики во јадењето не влијаат врз другите? Тие сигурно влијаат. Затоа треба да сте посебно внимателни и да се запазите себеси во најдобра здравствена положба, како би сте можеле да извршувате совршена служба на Бога и да ја исполнувате својата обврска во општеството и во своето семејство. {СЖИ 135.5}

Меѓутоа, дури и поборниците на здравствената реформа можат да згрешат во количеството на храната. Тие можат неумерено да јадат дури и од здравата храна. — (1870) 2. Сведоштво 362-365 {СЖИ 136.1}

221. Бог ми даде упатства за тоа дека ние во повеќето случаеви внесуваме во желудникот премногу храна. Многумина се доведуваат себеси во непријатна положба со тоа што се прејадуваат и болеста е често пати последица. Господ на нив не ја прати таа казна. Тие самите на себеси ја имаат навлечено, а Бог сака тие да сфатат дека болката е последица на престапот. {СЖИ 136.2}

Многумина јадат многу брзо. Некои за еден оброк јадат храна која што не се сложува. Доколку мажите и жените би ја имале на ум огромната штета која што ѝ ја нанесуваат на својата душа кога му штетат на желудникот и колку длабоко го обесчестуваат Христа мачејќи го желудникот, тогаш би биле разумни и полни со самоодрекување, давајќи му на желудникот можности да ја обнови својата здрава работа. Додека седиме на трпезата можеме да вршиме здравствено - мисионерско дело, јадејќи и пиејќи на Божја слава. — Manuscript 93, 1901 {СЖИ 136.3}

Поспаност за време на богослужението

222. Ние грешиме против своето тело кога јадеме неумерено. Во сабота во Божјиот дом неумерените ќе седат и ќе ги преспијат големите вистини на Божјата реч. Тие не можат да ги држат своите очи отворени, ниту пак да ги сфатат свечените излагања. Дали мислите дека таквите го прославуваат Бога во своите тела и души? Не, тие Го обесчестуваат. Таквиот начин на живот создал болен од слабо варење. Наместо да се придржува до редовност во исхраната, тој дозволил со него да завладее апетитот и јадел помеѓу оброците. Можеби, доколку неговите навики се седечки, немал живототворен воздух да му помогне во варење, ниту пак со доволното движење и вежбање му користел на своето здравје. — (1870) 2. Сведоштво 374 {СЖИ 136.4}

223. За саботата не треба да се подготви пообилна или поразновидна храна отколку што тоа се чини за останатите денови. Наместо тоа, храната треба да биде многу поедноставна и помалку треба да се јаде, за да умот биде бистар и енергичен, за да ги разбере духовните вистини. Преоптоварен стомак значи и оптоварен мозок. Најдрагоцени зборови можат да се слушнат и да не се ценат правилно, затоа што разумот е поматен преку неправилна исхрана. Прејадувањето во сабота, онеспособува многумина, повеќе отколку што тие мислат, за светите придобивки и можности кои што таа нѝ ги нуди. — (1905) Здравје и среќа 307 {СЖИ 137.1}

[Дремење за време на саботните богослуженија - 93]
[Умерената храна дава умствена и морална сила - 85. 117]
[Влијанието на претераното јадење кон духовноста - 56, 57, 59, 251] [Претераното јадење за време на состаноците под шатори - 57, 124] [Самоубиствени навики - 202]
[Десертите како искушение за неумереност во јадењето - 538, 547, 550] [Извор на проблеми во црквата - 65]
[Прејадување - грев на нашето време - 35]
[Претераното јадење води кон распуштеност - 244]
[Чување на чиста совест - 263]
[Неумереност и прејадување кое мајките го охрабруваат - 351, 354]

Причина за заборавност

224. Господ ми даде светлина за тебе во врска со умереноста во сите нешта. Ти си неумерен во јадењето. Ти често пати внесуваш во желудникот двојно поголемо количество на храна од она што твоето тело го побарува. Таа храна се распаѓа. Твојот здив станува непријатен, твоите маки предизвикани преку воспалението на носот и грлото отежнуваат, твојот желудник е преморен, а животот и силата се повикани од

мозокот да ја задвижуваат воденицата која што го меле материјалот кој што си го внел во желудникот. Во тоа имаш покажано малку милост кон себеси. {СЖИ 137.2}

Ти си гурман кога си покрај трпезата. Тоа е една од големите причини за твојата заборавеност и губиток на паметење. Ти зборуваш нешта кои јас знам дека си ги кажал, а тогаш повторно се враќаш на тоа и тврдиш дека не си рекол ништо спротивно. Јас тоа го знам, но преминувам преку тоа како преку сигурна последица на претераното јадење. Каква полза би имало да зборувам за тоа? Тоа не би го излекувало злото. — Letter 17, 1895 {СЖИ 138.1}

Совети до проповедниците и оние кои што работат седејќи

225. Претераното јадење посебно им штети на оние кои што се спори по темперамент. Тие треба да јадат умерено и доволно да се рекреираат. Постојат мажи и жени кои што поседуваат извонредни природни способности, а кои не постигнуваат ни половина од она што би можеле да го постигнат, кога би пројавувале само-контрола во одрекнување на апетитот. {СЖИ 138.2}

Тука паѓаат многу писатели и говорници. По обилното јадење тие се зафаќаат со работа која што бара седење: читање, проучување или пишување, не одвојувајќи време за рекреација. Како последица на тоа се попречува слободниот тек на мислите и зборовите. Тие не можат да пишуваат или зборуваат со сила и интензитет кои се неопходни за да се допре до срцето; нивните напори се безживотни и бесплодни. {СЖИ 138.3}

Оние врз кои почиваат големи одговорности, а најмногу чуварите на духовните интереси, треба да се луѓе со изострени чувства и брзо запазување. Повеќе отколку останатите тие треба да бидат умерени во исхраната. Богатата и луксузната храна не треба да има место на нивната трпеза. {СЖИ 138.4}

Луѓето на доверливи положби секојдневно треба да донесува-ат важни одлуки од кои зависи многу. Често пати мораат брзо да мислат, а тоа успешно можат да го сторат само оние кои се строго умерени. Умот зајакнува преку правилно постапување со телесните и умствени сили. Доколку напорот не е преголем, нова сила доаѓа при секое ново оптоварување. Често пати работата на оние кои треба да разгледуваат важни планови и донесат значајни одлуки е погодена од нивната лоша исхрана. Несредениот желудник предизвикува несредена и несигурна состојба на умот. Тоа често пати предизвикува раздразливост, грубост и неправедност. Многу планови кои би требале да бидат благослов за светот, се отфрлени, а многу неправедни, насилнички, дури и сурови мерки, спроведени се како последица на болната состојба предизвикана со лошите навики во исхраната. {СЖИ 138.5}

Еве еден совет за сите кои што работат умствена работа или седејќи; нека оние кои имаат доволно морална храброст и самовладеење се обидат за секој оброк да земаат само два или три вида на едноставна храна и не јадат повеќе од она што е потребно за да се задоволи гладта. Вредно вежбајте секој ден и ќе видите дека ќе имате полза. {СЖИ 139.1}

Силните луѓе кои што се занимаваат со телесна работа не се приморани да бидат внимателни кон количеството и квалитетот на храната, како што тоа треба да го чинат луѓето кои работаат седејќи, меѓутоа, дури и тие би биле со подобро здравје доколку имаат самоконтрола во јадењето и пиењето. {СЖИ 139.2}

Некои посакуваат да се одреди точно правило за нивната исхрана. Тие се прејадуваат и тогаш жалат и така постојано размислуваат за тоа што јадат и пијат. Тоа не треба така да биде. Никој не може да постави точно правило за друг. Секој треба да појавува расудување и самоконтрола и да се раководи според начелата. — (1905) Здравје и среќа 308-310 {СЖИ 139.3}

[Доцните оброци се посебно штетни - 270]

Отежнато варење и одборски седници

226. Покрај изобилните трпези луѓето често пати јадат повеќе од она што може лесно да се свари. Преоптовареният желудник не може правилно да ја врши својата работа. Последица на тоа е непријатно чувство на замаглености на мозокот и успореност на умот. Нарушувањето настанало поради неправилниот состав на храната; ферментацијата започнува, крвта е затруена, а умот поматен. {СЖИ 139.4}

Навиката за неумерено јадење или јадење на многу видови на храна за еден оброк, често пати предизвикува лошо варење. На тој начин сериозно се оштетуваат чувствителните органи за варење. Напразно желудникот бунтува и повикува кон мозокот да расуди од причината до последицата. Преголемата количина на внесена храна или неправилната комбинација ја врши својата разорна работа. Напразно претходно, непријатните предупредувања се дадени. Страдањата се последица и болеста го зазема местото на здравјето. {СЖИ 139.5}

Некој можеби ќе праша: „Каква врска има тоа со одборските седници?" Има многу. Последиците од лошата исхрана се донесуваат на советите и одборските седници. Состојбата на желудникот влијае врз мозокот. нарушениот желудник предизвикува пореметена, несигурна состојба на умот. Заболениот желудник предизвикува болна состојба на мозокот и често пати прави некого да биде тврдоглав во подржувањето на погрешно мислење. Привидната мудрост на таквиот е лудост пред Бога. {СЖИ 140.1}

Го изнесувам ова како причина за состојбата на многу совети и одборски седници, на кои за прашањата се барало грижливо проучување, а им се посветило многу малку внимание и на кои одлуките од најголемо значење се донесени на брзина. Често пати кога требало да се постигне еднодушност на настроение во позитивна смисла, донесениот негативен суд целосно ја изменил атмосферата која владеела на седницата. Ваквите последици често пати ми беа предочени. {СЖИ 140.2}

Ова сега го изнесувам затоа што добив упатства на своите браќа проповедници да им кажам: „Со неумереноста во јадењето се онеспособувате себеси јасно да ја видите разликата помеѓу светиот и обичен оган. Со таквата неумерност вие, исто така, го откривате своето потценување на предупредувањето кое Бог ви го има дадено. Неговата реч упатена кон вас гласи: „Кој од вас се плаши од Господа, го слуша гласот на Неговиот слуга, кој чекори во темнина, и нема светлина? Нека се надева на името Господово и да се потпира врз својот Бог". Зар нема да му се приближиме на Бога за да може да не избави од секоја неумереност во јадењето и пиењето, од секоја похот, од секое зло? Зарем нема да се понизиме себеси пред Бога, отфрлајќи го сето она што му штети на телото и духот, за да можеме во Неговиот страв да ја усовршиме светоста на карактерот? — (1902) 7. Сведоштво 257, 258 {СЖИ 140.3}

Никаква препорака за здравствената реформа

227. Нашите проповедници не се доволно внимателни во поглед на своите навики во исхраната. Тие земаат преголеми количества на многу разновидна храна за еден оброк. Некои се приврзаници на здравствената реформа само по име. Тие немаат правила според кои би ја регулирале својата исхрана, туку попуштаат и јадат овошје или зрнести производи помеѓу оброците и на тој начин врз органите за варење наметнуваат премногу големо бреме. Некои земаат три оброка дневно, додека два би им биле многу покорисни за телесното и духовното здравје. Доколку се прекршат законите на здравјето кои што Бог ги воспоставил да управуваат со телото, казната мора сигурно да следи. {СЖИ 140.4}

Заради непромисленост во јадењето, сетилата на некои изгледа како да се полу парализирани, и тие се троми и поспани. Овие проповедници со бледи лица, кои ги трпат последиците на себичното попуштање на апетитот, не се никаква препорака за здравствената реформа. Доколку некој пати од последиците на претераната работа, би било многу подобро да изостави од време на време некој оброк и на тој начин на природата да и даде можност да закрепне. За унапредување на здравствената реформа нашите работници би можеле да сторат многу повеќе со својот пример отколку со проповедањето. Кога ќе им се подготват гозби од страна на добронамерните пријатели, тие паѓаат во големо искушение да ги занемарат начелата. Меѓутоа со одбивањето на деликатесните јадења, богатите зачини, чајот и кафето, докажуваат дека се практични поборници на здравствената реформа. Некои сега страдаат заради последиците на кршењето на животните закони и на тој начин создаваат дамка која почива врз делото на здравствената реформа. {СЖИ 141.1}

Претерување во јадење, пиење, спиење или гледање претставува грев. Соодветна, здрава работа на сите телесни и умствени сили донесува среќа; и доколку е посовршена и поцелосна силата, дотолку среќата е почиста и поголема. — (1880) 4. Сведоштво 416, 417 {СЖИ 141.2}

Копање на гробови со сопствените заби

228. Причината заради која што многу наши проповедници се жалат на болест е во тоа што тие пропуштаат доволно да вежбаат и што попуштаат на неумереноста во јадењето. Тие не сфаќаат дека таков начин на живот ја доведува во опасност и најсилната телесна градба. Оние кои што се како и ти со спор темперамент, треба да јадат многу умерено и да не ги одбегнуваат телесните напори. Многумина од нашите проповедници си копаат себеси гроб со своите заби. Телото страда водејќи грижа за бремето кое е ставено на органите за варење, а и мозокот е премногу оптоварен. За секој престап на законот на здравјето, престапникот мора да плати казна во своето сопствено тело. — (1880) 4. Сведоштво 408, 409 {СЖИ 141.3}

8. Владеење со апетитот

Недостаток на владеење над самите себе – Првиот грев

229. Адам и Ева во Едем беа со благородна става и совршени во својата симетрија и убавина. Тие беа безгрешни и со совршено здравје. Каква спротивност со денешниот човечки род! Убавината ја снемало. Совршеното здравје е непознато. Каде и да се свртиме, насекаде гледаме болест, изобличеност и малоумност. Барав причина за оваа страшна дегенерација и ми беше укажано назад на Едем. Змијата со измама ја навела прекрасната Ева да јаде од плодот од единственото дрво од кое Бог им беше забранил да јадат, па дури и да го допираат, затоа што ќе умрат. {СЖИ 145.1}

Ева имаше сè што би можело да ја направи среќна. Таа беше опкружена со разни плодови. Но сепак плодот од забранетото дрво многу повеќе го посакуваше отколку плодовите на сите останати дрвја во градината од кои можеше слободно да јаде. Таа беше неумерена во своите желби. Таа касна од плодот, а под нејзиното влијание јадеше и нејзиниот сопруг, па така проклетството падна врз нив двајцата. Земјата исто така беше проколната заради нивниот грев. Почнувајќи од падот, неумерноста се јавува скоро во секој облик. Апетитот владее со разумот. Човечкото семејство заради тоа што тргнало по пат на непослушност и, како и Ева, е измамено од сатаната да не се придржува кон Божјите забрани, зборувајќи си самите себеси дека последиците нема да бидат така страшни како што тоа било предвидено. Човечкото семејство ги прекршувало законите на здравјето, и одело скоро во сите нешта, кон претерување. Болестите постојано се зголемувале. Последицата следела по причината. — (1864) Spiritual Gifts 4a, 120 {СЖИ 145.2}

Ноевото време и нашето

230. Исус, седејќи на Маслинската гора, им даде упатства на Своите ученици во врска со знаците кои ќе претходат на Неговото доаѓање: „Како што беше во деновите на Ноја, така ќе биде и при доаѓањето на Синот Човечки; оти, како што во деновите пред потопот јадеа и пиеја, се женеа и се мажеа до оној ден, кога Ное влезе во ковчегот, и не узнаа, додека не дојде потопот и истреби сè, - така ќе биде и при доаѓањето на Синот Човечки". Истите гревови кои што донеле осуда на светот во Ноевото време, постојат и во нашето време. Мажите и жените во јадењето и пиењето одат толку далеку што тоа се завршува со пијанство и ненаситност. Овој распространет грев; попуштањето на изопачениот апетит, ги има распалувано човечките страсти во Ноевото време, водејќи кон распространетост на изопаченоста. Престапите и гревовите допирале до небото. Оваа морална изопаченост со потопот била конечно збришана од земјата. Истите гревови на ненаситност и пијанство ја отапувале моралната чувствителност на жителите на Содом, така што гревот им изгледаше како задоволство на жителите на тој зол град. Христос вака го предупредува светот: „Исто така, како што беше во Лотовите дни: тие јадеа, пиеја, купуваа, продаваа, садеа, сидаа; но во истиот ден, кога излезе Лот од Содом, падна од небото оган и сулфур и ги изгоре сите; така ќе биде и во денот, кога ќе се јави Синот Човечки". (Лука 17:28-30) {СЖИ 145.3}

Христос нам овде ни оставил најважна поука. Тој нам ни ја предочи опасноста која што ни се заканува доколку јадењето и пиењето ги ставиме на прво место. Тој нам ни го предочува резултатот на нескротливото попуштање на апетитот. Моралните сили се ослабнати, така што гревот не изгледа како грев. Гревот лесно се прифаќа и страстите владеат со умот, сè додека не се искоренат добрите начела и побуди и додека не се похули на Бога. Сето тоа е последица на претераното јадење и пиење. Тоа е вистинската

состојба за која Исус кажува дека ќе биде во времето на Неговото второ доаѓање. {СЖИ 146.1}

Спасителот нам ни укажува на нешто повозвишено кон кое треба напорно да се стремиме, отколку само да мислиме за она што ќе јадеме и пиеме или во што ќе се облечеме. Јадењето, пиењето и облекувањето одат во таква крајност така што стануваат грев. Тие спаѓаат во назначените гревови на последното време и претставуваат еден од знаците на Христовото скоро доаѓање. Времето, парите и силата кои што му припаѓаат на Господа и кои што Тој нам ни ги доверил, се губат во одвишното облекување и луксузна храна, подготвени за да го задоволат изопачениот апетит, кој што ги намалува животните сили и донесува страдање и распаѓање. Не е возможно да ги принесеме своите тела во жива жртва на Бога, кога постојано ги полниме со изопаченост и болест преку своето грешно попуштање. — (1890) Христијанска умереност, 11, 12 {СЖИ 146.2}

231. Апетитот е едно од најсилните искушенија со кои што човекот се сретнува. Во почетокот Бог го создаде човекот праведен. Тој беше создаден со совршено урамнотежен разум. Големината и силата на сите негови органи се развивале целосно и во хармонија. Меѓутоа, заради измамата на лукавиот непријател, Божјата забрана е занемарена, и целосна казна е извршена според природните закони... {СЖИ 147.1}

Од првото потчинување на апетитот, човечкиот род се повеќе си попуштал на самиот себеси, додека здравјето не било принесено на олтарот на апетитот. Жителите на претпотопниот свет биле неумерени во јадењето и пиењето. Тие јаделе месо, иако Бог во тоа време не му дал никакво одобрување на човекот да јаде таква храна. Тие толку јаделе и пиеле така што попуштањето на изопачените желби не познавало граници. Тие станале толку изопачени така што Бог не можел повеќе да ги трпи. Нивната чаша на беззаконие била полна и Тој со потоп ја очистил Земјата од нејзината морална изопаченост. — (1890) Христијанска умереност, 42, 43 {СЖИ 147.2}

Содом и Гомор

По потопот луѓето се намножиле на Земјата, повторно заборавајќи го Бога и изопачувајќи ги своите патишта пред Него. Неумереноста во секој облик се зголемувала, додека скоро целиот свет не ѝ се предал на неа. Цели градови биле збришани од лицето на земјата заради гревот и бунтовната неправда која од нив сторила неубаво место во полето на прекрасните Божји дела. Задоволувањето на неприродниот апетит водело до гревовите кои што предизвикале уништување на Содом и Гомор. Бог му го препишува падот на Вавилон на неговото ненаситност и пијанство. Попуштањето на апетитот и страстите бил темел на сите нивни гревови. {СЖИ 147.3}

Исав беше победен од апетитот

232. Исав, имајќи желба за омилената јадење го жртвувал своето првенство за да му угоди на апетитот. Откако ја задоволил својата похотна желба за јадење, ја увидел својата лудост, но немало место за каење, иако барал благослов дури и со солзи. Има многумина кои што се како Исав. Тој ја претставува класата кои на дофат на рацете

имаат посебни, драгоцени благослови - бесмртно наследство; живот кој што е така вечен како што е животот Божји, Создателот на вселената; непроценлива среќа и вечна слава - но која така долго му попуштала на апетитот, страстите и склоностите така што ја ослабела нејзината способност за разликување и проценување на вредностите на вечното. {СЖИ 148.1}

Исав имаше посебна, силна желба кон одреден вид на јадење и така долго си попуштал себеси што не чувствувал потреба да го остави тоа јадење кое го искушувало и кое го посакувал. Тој размислувал за него, не правејќи некој посебен напор да го скроти својот апетит, додека неговата сила не го потиснала секое друго размислување и завладеала со него. Тој замислувал дека ќе претрпи големи непријатности, дури и смрт доколку не можел да го добие тоа посебно јадење. Доколку повеќе размислувал за тоа, дотолку неговата желба станувала посилна, додека неговото свето првенство, не ја изгубила својата вредност и својата светост. — (1868) 2. Сведоштво 38 {СЖИ 148.2}

Израеловата похот за месо

233. Кога Израилевиот Бог го изведе Својот народ од Египет, Тој во голема мерка му го скратил месото, давајќи им леб од небото и вода од тврда карпа. Тие со тоа не биле задоволни и се гнаселе од храната која им била дадена, сакајќи да се вратат во Египет, каде што ќе можеа да седат покрај лонците со месо. Повеќе сакале да поднесат ропство, па дури и смрт, отколку да се лишат од месото. Бог им ја исполнил нивната желба. Давајќи им месо ги оставил да јадат, додека нивната ненаситност не предизвикала помор во кој многу изумреле. {СЖИ 148.3}

Сите тие се примери

Пример по пример може да се цитира за да се покажат последиците од попуштањето на апетитот. На нашите прародители им се чинело безначајно кршењето на Божјите заповеди во тој еден чин - во јадењето на плодот од дрвото кој што било така убав за гледање, и така угоден по вкус. Меѓутоа, тоа ја прекинало нивната врска со Бога и ја отворило вратата на поплавата на гревот и несреќите кои го преплавиле светот. {СЖИ 149.1}

Светот денес

Гревот и болеста се зголемувале со секоја следна генерација. Неумереноста во јадењето и пиењето и попуштањето на ниските страсти ги умртвиле благородните човекови способности. Наместо разумот да биде господар над човекот, тоа во вознемирувачки размери станал апетитот. Со зголемена желба за богата храна се попуштало сè додека не станало обичај желудникот да се полни со секаква можна привлечна храна. Посебно му се попушта на апетитот за јадење на седенките каде што зауздувањето е мало. Тогаш се служат богати ручеци и доцни вечери кои се состојат од многу зачинето месо со богати сосови, торти, пити, сладолед, чај, кафе, итн. Не е никакво чудо што покрај ваквата храна луѓето имаат бледо лице и поднесуваат болки

предизвикани од лошото варење. — (1890) Христијанска умереност, 111, 112 {СЖИ 149.2}

234. Ми беше прикажана сегашната состојба на светот. Сцената беше ужасна. Јас се чудев на тоа дека жителите на земјата не се уништени како луѓето од Содом и Гомор. Видов доволна причина за сегашната состојба на дегенерација и смртност во светот. Слепите страсти владеат со разумот и многумина на похота ѝ ја жртвуваат секоја возвишена побуда. {СЖИ 149.3}

Првото големо зло беше во неумереноста во јадењето и пиењето. Луѓето станаа робови на апетитот за јадење. Тие се неумерени во работата. Се извршуваат многу тешки работи за да се наполни трпезата со јадење, кое многу му штети на веќе преоптовареното тело. Жените поминуваат голем дел од своето време над загреаниот шпорет, подготвувајќи многу зачинета храна, за да го задоволат вкусот. Последица на тоа е занемарување на децата, кои што не примаат морално и верско образование. Мајката која претерано работи занемарува да негува благост на темпераментот кој што е сончева светлина за домот. Вечните побуди се стават на второ место. Сето време се употребува за подготовка на она што ќе го задоволи апетитот кој што го уништува здравјето, ги помрачува способностите за расудување и го расипува темпераментот правејќи го мрзоволен. — (1864) Spiritual Gifts 4a, 131, 132 {СЖИ 149.4}

235. Секаде среќаваме неумереност. Ја гледаме во возилата, на бродовите и насекаде каде што одиме. Треба да се прашаме што треба да направиме за да ги спасиме душите од власта на искушителот. Сатаната е секогаш подготвен човештвото целосно да го стави под своја контрола. Неговото најсилно упориште во човекот е апетитот и тој тежнее да го поттикне со сите можни средства. Сите неприродни, надразнувачки средства се штетни и создаваат апетит за жесток пијалак. Како можеме да го просветлиме народот и да ги спречиме страшните зла, кои се последица на употребата на овие средства? Дали имаме сторено сè што можеме во оваа насока? — (1890) Христијанска умереност, 16 {СЖИ 150.1}

Служба на олтарот на изопачениот апетит

236. Бог на Својот народ му има дадено голема светлина, но сепак, ние не се наоѓаме надвор од доменот на искушенијата. Кој меѓу нас бара помош од боговите во Акарон? Погледајте ја оваа слика која не е плод на фантазијата. На колкумина, дури и меѓу адвентистите на седмиот ден, можат да се видат нејзините главни карактеристики? Некој инвалид - очигледно многу свесен, но сепак тесноград и вообразен - отворено го истакнува своето презирање на законите на здравјето и животот, кои божественото милосрдие ги водело за нас како народ да ги прифатиме. Неговата храна мора да биде подготвена на таков начин да ги задоволи неговите болни желби. Наместо да седи покрај трпезата на која се наоѓа здрава храна, тој посетува ресторани, затоа што таму може без никакво ограничување да му попушти на апетитот. Зборлест застапник на умереноста, а се оглушува од нејзините основни начела. Тој сака олеснување, меѓутоа одбива да плати со самоодрекување. Тој човек служи пред олтарот на изопачениот апетит. Тој е идолопоклоник. Силите, посветени и облагородени, кои би можеле да се употребат на слава Божја, се ослабени и пружаат мала корист. Раздразливиот темперамент, помрачениот ум, растроените нерви, се некои

од последиците на неговото непочитување на природните закони. Тој е неспособен, човек на кого не може да се смета.— (1882) 5. Сведоштво 196, 197 {СЖИ 150.2}

Христовата победа во наша полза

237. Во пустината на искушението Христос се сретна со големите искушенија кои ќе го нападнат човекот. Тука, Тој сам го сретна лукавиот, подмолен непријател и го победи. Првото големо искушение беше искушението во подрачјето на апетитот, другото во самоувереноста, третото во љубовта кон светот. Сатаната има победено милиони искушувајќи ги да му попуштаат на апетитот. Со задоволувањето на вкусот, нервниот систем се надразнува а умствените сили ослабнуваат, така што е невозможно да се мисли смирено и разумно. Умот е неурамнотежен. Неговите возвишени, благородни способности се изопачени и им служат на животинските побуди, а на светите, вечни интереси не се обрнува внимание. Кога ќе има победи во тоа, сатаната може да настапи со другите две главни искушенија, и ќе најде слободен пристап. Неговите многубројни искушенија израснуваат од овие три најважни точки.— (1876) 4. Сведоштво 44 {СЖИ 151.1}

238. Од сите поуки кои што треба да ги научиме од првото големо искушение на нашиот Господ, најважна е онаа која што е во врска со владеењето над апетитот и страстите. Во сите векови искушувањето на телесната природа имало најголемо влијание врз изопачувањето и понижувањето на човештвото. Сатаната работи на тоа да преку неумереноста ги уништи умствените и моралните сили, кои што Бог му ги дал на човекот како бесценет дар. На тој начин на луѓето им е оневозможено да го ценат она што е од вечна вредност. Со попуштањето на страстите сатаната сака од душите да ја избрише секоја трага на сличноста со Бога. {СЖИ 151.2}

Нескротеното попуштање што за последица ги има болестите и понижувањата кои постоеле во времето на првото Христово доаѓање, повторно ќе се појават со својата сила на злото пред Неговото второ доаѓање. Христос објавува дека состојбата на светот ќе биде како во деновите пред потопот и како во Содом и Гомор. Секоја помисла на срцето постојано ќе биде зло. Ние сега живееме на границите на тоа страшно време и нам треба добро да ни е позната поуката за постот на Спасителот. Единствено преку неискажливото страдање кое го претрпе Спасителот, можеме да го процениме злото на нескротливиот апетит. Неговиот пример ни зборува нам дека нашата единствена надеж во вечниот живот е во потчинувањето на апетитот и страстите на Божјата волја. {СЖИ 151.3}

Поглед кон Спасителот

Со сопствена сила е невозможно да се одрекнеме од барањата на својата паднатa природа. Сатаната преку тој канал не доведува во искушение. Христос знаеше дека непријателот ќе дојде до секое човечко битие и дека, користејќи се со наследените слабости и своите лажни навестувања, ќе ги зароби оние кои што не се надеваат во Бога. Поминувајќи преку тлото по кое човекот мора да оди, нашиот Господ нам ни го подготви патот за победата. Не е Негова волја да дојдеме во неповолна положба во судирот со сатаната. Тој не посакува ние да бидеме заплашени и обесхрабрени од

нападите на змијата. „Не плашете се”, вели Тој, „Јас го победив светот”. (Јован 16:33) {СЖИ 152.1}

Нека оној кој што се бори против силата на апетитот гледа кон Спасителот во пустината на искушението. Нека го гледа Него во Неговата агонија на крстот кога извикнува: „Жеден сум!” (Јован 19:28). Тој го претрпи сето она кое што и ние можеме да го понесеме. Неговата победа е и наша победа. {СЖИ 152.2}

Исус се потпираше на мудроста и силата на Својот небесен Татко. Тој изјави: „Господ Бог ќе ми помогне, затоа нема да се збунам... И знам дека нема да бидам посрамен ... Ете, Господ Бог ќе ми помага”. Укажувајќи на Својот пример, Тој нам ни вели: „Кој од вас се плаши од Господа? Кој чекори во темнина, без светлина? Нека се надева на името Господово и нека се потпира врз својот Бог”. (Исаија 50:7, 9, 10) {СЖИ 152.3}

„Ете иде кнезот на овој свет”, рече Исус, „и во мене нема ништо”. (Јован 14:30) Во него немаше ништо што би одговарало на вештото лукавство на сатаната. Тој не се согласуваше на грев. Дури ни во мислите не му попуштил на искушението. Така можеме и ние. Христовата човекова природа беше соединета со божествената; Тој беше подготвен за судир затоа што во Него пребиваше Светиот Дух. Тој дојде нас да нè направи соучесници во божествената природа. Се додека ние со вера сме соединети со Него, гревот нема никаква власт над нас. Бог ја прифаќа раката на верата во нас, да не насочи цврсто да се фатиме за Христовата божествена природа, за да можеме да постигнеме совршенство на карактерот. — (1898) Делата на апостолите, 122, 123 {СЖИ 152.4}

239. Сатаната му приоѓа на човекот, како што му пријде на Христа, за со своите моќни искушенија да го принуди на попуштање на апетитот. Тој добро ја познава својата моќ со која го победува човекот во овој поглед. Тој преку апетитот го победил Адам и Ева во Еден, и тие го изгубиле својот среќен дом. Со колку насобрани беда и зло се има наполнето овој свет како последица на Адамовиот пад. Цели градови биле збришани од лицето на Земјата заради страшното зло и бунтовничката неправда која од нив направила дамка во вселената. Попуштањето на апетитот беше основа на сите нивни гревови. — (1875) 3. Сведоштво 561 {СЖИ 153.1}

240. Христос го отпочна делото на откупување таму каде што започнал падот. Неговото прво искушение било во онаа иста точка во која Адам паднал. Со искушувањето на апетитот, сатаната го победил поголемиот дел од човештвото и неговиот успех во него создал чувство дека управувањето со оваа падната планета е во неговите раце. Меѓутоа, во Христа наишол на Оној кој што бил во состојба да му се спротивстави и да го принуди да го напушти бојното поле како победен непријател. Исус вели: „И во мене нема ништо”. Неговата победа е наша сигурност дека и ние исто така можеме да станеме победници во нашите судири со непријателот. Меѓутоа, целта на нашиот небесен Татко не è да не спаси без ние од наша страна да не вложиме напор во соработка со Христа. Ние мораме да го извршиме својот дел, а божествената сила, соединета со нашите напори, ќе донесе победа. — (1890) Христијанска умереност, 16 {СЖИ 153.2}

[Заради нас Христос прикажа самоконтрола посилна од гладта или смртта - 295] [Христос зајакнуваше со постот за да може да издржи; Неговата победа е охрабрување за сите - 296] [Кога беше најтешко искушуван, Христос ништо не јадеше - 70]

[Силата на искушението да му се попушти на апетитот мерена со Христовите страдања за време на Неговиот пост - 298]

Примерот на Даниел во победувањето

241. Искушенијата кои настојуваат кон попуштање на апетитот имаат таква моќ, која може да се совлада единствено со помошта која што Бог може да ја даде. Меѓутоа, со секое искушение имаме и Божјо ветување дека постои излез. Зашто тогаш многумина се победени? Затоа што не се надеваат на Бога. Тие не се користат со средствата подготвени за нивна сигурност. Изговорите со кои што се оправдува задоволувањето на изопачениот апетит немаат никаква важност пред Бога. {СЖИ 154.1}

Даниел ги вреднуваше своите човечки способности, но не се надеваше на нив. Неговото надевање беше во онаа сила која што Бог ја има ветено на сите оние кои што сакаат да дојдат кај Него во понизна зависност, потпирајќи се целосно на Неговата сила. {СЖИ 154.2}

Тој во своето срце одлучи да не се оскврнува со јадењето од царската трпеза, ниту со виното кое го пиеше царот, затоа што знаеше дека таквата храна нема да ги засили неговите телесни сили ниту зголеми неговата умна способност. Тој не сакаше да употребува вино ниту кое и да е друго неприродно надразнувачко средство; тој не сакаше да стори ништо што би го помрачило неговиот ум; и Бог му даде „знаење и разбирање на секоја книга и мудрост", а и да „толкува и секакви виденија и соништа..." {СЖИ 154.3}

Неговите родителите во неговото детство го одраснале навикнувајќи го на строга умереност. Тие го подучувале дека мора да ги прилагоди природните закони во сите свои навики; дека неговото јадење и пиење имаат непосредно влијание врз неговата телесна, умствена и морална природа и дека е одговорен пред Бога за своите способности, затоа што нив ги сметал како дар од Бога и дека со никаков начин на постапување не смеел да ги спречи или онеспособи во развојот. Воздигнувањето на Божјиот закон во неговите мисли и почитувањето во неговото срце било резултат на таквото подучување. За време на првите години на своето ропство, Даниел поминал низ тешко искушение кое требало да го запознае со величественоста на дворот, лицемерството и незнабоштвото. Навистина, тоа беше чудно училиште кое требало да го подготви за животот на трезвеноста, вредноста и верноста! Но сепак, живееше неизопачен од атмосферата на злото со која бил опкружен". {СЖИ 154.4}

Искуството на Даниел и неговите млади другари укажува на корисноста која произлегува од умерената исхрана и покажува што Бог сака да стори за оние кои соработуваат со Него во очистувањето и воздигнувањето на душата. Тие му беа на чест на Бога и беа сјајна и јасна светлина на вавилонскиот двор. {СЖИ 155.1}

Во овој настан го слушаме Божјиот глас кој му се обраќа на секој поединечно, заповедајќи ни нам да ги собереме сите драгоцени зраци на светлината во врска со овој предмет на христијанската умереност и да заземеме правилен став во однос на законите на здравјето. — (1890) Христијанска умереност, 22, 23 {СЖИ 155.2}

242. Што ќе се случеше доколку Даниел и неговите другари направеа спогодба со незнабожечките службеници, и му попуштија на притисокот па јадеја и пиеја како што тоа било вообичаено кај вавилонците? Тој единствен случај на одвојување од начелата би го ослабнало нивното чувство за правда и нивното гадење

кон злото. Попуштањето на апетитот ќе бараше жртвување на телесната сила, бистрината на умот и духовната сила. Еден погрешен чекор веројатно ќе водеше кон друг, сè додека нивната врска со небото не се прекинеше и така збришани со искушението. — (1890) Христијанска умереност, 66 {СЖИ 155.3}

[Даниеловата бистрина на умот е резултат на едноставната исхрана и животот на молитва - 117]
[Повеќе за Даниел - 33, 34, 117]

Наша христијанска должност

243. Кога ќе ги разбереме Божјите барања, тогаш ќе видиме дека Тој бара да бидеме умерени во сè. Ние сме создани со цел да го прославиме Бога во своите телеса и души кои се Божји. Како можеме тоа да го правиме, ако му попуштаме на апетитот на штета на телесните и моралните сили? Бог бара ние да ги принесеме своите тела како жива жртва. Тогаш, наша должност е да го запазиме своето тело во најдобра здравствена состојба, за да можеме да ги исполниме Неговите барања. „И така, јадете ли, пиете ли, или нешто друго правите, сето тоа правете го за слава Божја". (1 Коринтјаните 10:31) — (1868) 2. Сведоштво 65 {СЖИ 155.4}

244. Апостол Павле пишува: „Не знаете ли, дека оние што се натпреваруваат на тркалиште, трчаат сите, но само еден добива награда? Па така трчајте и вие, за да добиете. Секој што се бори, од сè се воздржува: оние - за да добијат распадлив венец, а ние траен. Јас, пак, сè така трчам, но не на несигурно; се борам не како оној што удира по ветар; туку го истоштувам и поробувам телото, да не би ненамерно, проповедајќи им на другите и сам станам негоден". (1 Коринтајните 9:24-27) {СЖИ 156.1}

Во светот има многумина кои што им попуштаат на штетните навики. Апетитот е закон кој што управува со нив и заради нивните лоши навики помрачено им е моралното сетило а силата за разликување на светите поими им е ослабена во голема мерка. Меѓутоа, неопходно е христијаните да бидат строго умерени. Тие треба високо да ги подигнат своите мерила. Умереноста во јадењето, пиењето и облекувањето е многу важна. Начелото треба да господари на местото на апетитот или фантазијата. Оние кои што јадат премногу, или чија што храна е од сомнителна вредност, лесно можат да бидат доведени до распуштеност или до „многу неразумни и штетни желби, што го потопуваат човекот во пропаст и погибел". (1. Коринтјаните 6:9) Божјите помагачи треба да ја искористат и најмалата можност на своето влијание за да го поттикнат ширењето на начелата на вистинската умереност. {СЖИ 156.2}

Да се биде верен на Бога значи многу. Тој има барање за сите оние кои што работат во Неговата служба. Тој има желба умот и телото да се запазат во најдобра здравствена состојба, за да секоја сила и дар можат да се стават под божествена контрола, а тоа може да се постигне само со строго умерени и промислени навики. Ние сме обврзни кон Бога себеси да Му се посветиме, без никакво воздржување - како телото така и душата - заедно со сите способности кои ги цениме како Негови доверени дарови, за да можеме да ги употребиме во Негова служба. {СЖИ 156.3}

Сите наши сили и способности треба постојано да зајакнуваат и да се подобруваат за време на овој период на проба. Само оние кои што ги вреднуваат овие начела и кои што биле воспитани мудро и во страв Господов да водат сметка за своето тело, ќе бидат одбрани да носат одговорност во ова дело. Оние кои што се долго во вистината, но

сепак не можат јасно да ги разликуваат чистите начела на правдата од начелата на злото; чиешто сфаќање за правдата, милоста и Божјата љубов е помрачено, треба да се ослободат од одговорностите. На секоја црква ѝ е потребно јасно, одредено сведоштво, давајќи ѝ на трубата јасен звук. {СЖИ 156.4}

Доколку можеме да го разбудиме моралното чувство на нашиот народ кон предметот на умереноста, тогаш ќе се извојува голема победа. Умереноста во сите нешта во овој живот треба да биде подучувана и спроведувана на дело. За умереноста во јадењето, пиењето, спиењето и облекувањето е едно од најголемите начела на верскиот живот. Вистината внесена во светилиштето на душата, ќе влијае врз постапките кон телото. Ништо што е во врска со човековото здравје не смее да се смета за рамнодушно. Нашата вечна среќа зависи од употребата на нашето време, сила и влијание во текот на овој живот. — (1900) 6. Сведоштво 374, 375 {СЖИ 157.1}

Робови на апетитот

245. Постојат луѓе кои што исповедаат дека веруваат во вистината, кои не употребуваат тутун, бурмут, чај или кафе, но сепак се виновни што на друг начин му попуштаат на апетитот. Тие побаруваат многу зачинето месо со богати сосови и нивниот апетит за јадење станал така изопачен така што не можат да се задоволат дури ни со месо доколку не е подготвено на најштетен начин. Органите за варење се оптоварени, желудникот е во треска, но сепак тој тешко работи за да го распореди бремето што е ставено врз него. Кога ќе ја изврши својата задача, желудникот станува исцрпен, што предизвикува истоштеност. Тука многу се лажат и мислат дека недостигот на храна има предизвикано такво чувство, и не давајќи му на желудникот време за одмор, земаат повеќе храна која привремено ја отстранува истоштеноста. Доколку повеќе му се попушта на апетитот, дотолку ќе бидат поголеми и неговите барања. Оваа истоштеност воглавном е последица на употребата на месото и честото и претерано јадење… {СЖИ 157.2}

Затоа што тоа е мода, во согласност со нездравиот апетит, во желудникот се внесуваат богати колачи, пити и пудинзи, како и сето останато што е штетно. Трпезата мора да биде богато и разновидно поставена, затоа што на друг начин нездравиот апетит не може да се задоволи. Наутро, овие робови на апетитот често пати имаат тежок здив и обложен јазик. Тие не се здрави и се прашуваат зошто патат од болки, главоболка и разновидни болести. Многумина јадат три пати на ден, и повторно пред да заминат на спиење. За кратко време органите за варење се исцрпени, затоа што немале време да се одморат. Тие стануваат мизерни луѓе кои патат од слабо варење, чудејќи сè што ги има донесено до тоа. Причината довела до сигурни последици. Вториот оброк не треба да се зема сè додека желудникот немал доволно време да се одмори од варењето на претходниот оброк. Доколку воопшто се зема и трет оброк, тој треба да биде лесен и неколку часови пред спиење. {СЖИ 158.1}

Многумина ѝ се имаат оддадено на неумерноста во толкава мерка што под никакви услови не сакаат да го променат својот начин на задоволување на претераниот апетит за јадење. Тие попрво ќе го жртвуваат здравјето и ќе умрат предвреме, отколку да го ограничат својот неумерен апетит. Многумина од нив се во целосно незнаење каква врска имаат јадењето и пиењето со здравјето. Кога таквите би се просветлиле, тие би имале морална храброст да му се спротивстават на апетитот за јадење и умерено да

јадат само здрава храна, и со својот начин на живеење да се запазат себеси од многу страдања. {СЖИ 158.2}

Воспитување на апетитот

Личностите кои што ѝ попуштале на својата желба за јадење и обилно јаделе месо, многу зачинети сосови, и разни видови на богати колачи и компоти, не можат веднаш да ја засакаат едноставната, здрава и корисна храна. Нивниот вкус е така изопачен така што немаат желба за здрава храна од овошје, едноставен леб и зеленчук. Тие не треба веднаш да очекуваат да ја засакаат храната која се разликува од онаа што ја јаделе попуштајќи си себеси. Доколку на почетокот не уживаат во едноставната храна, тие треба да постат сè додека тоа не го постигнат. Тој пост за нив ќе биде од поголема полза отколку лек, затоа што измачуваниот желудник ќе најде одмор кој што долго му бил потребен, а вистинската глад ќе се задоволи со едноставна храна. Ќе биде потребно време вкусот да заздрави од злоупотребата на која што бил изложен и да ја поврати својата природна способност за работа. Истрајноста полна со самоодрекување во јадењето и пиењето брзо ќе придонесе едноставната и здрава храна да стане вкусна и наскоро таа ќе се јаде со поголемо задоволство отколку што гурманот ужива во своите богати примамливи јадења. {СЖИ 158.3}

Желудникот не е повеќе вознемирен и преоптоварен со месо, туку е во здрава состојба и подготвено може да ја изврши својата задача. Со реформата не смее да се одложува. Треба да се вложат напори грижливо да се запази преостанатата моќ на животните сили, со отстранување на секое бреме кое нанесува штета. Желудникот можеби нема никогаш повторно да го поврати целосното здравје, меѓутоа правилниот начин на исхрана ќе го поштеди од понатамошно ослабнување и многумина, помалку или повеќе ќе закрепнат, освен доколку не отишле премногу далеку во самоубиство преку прекумерно јадење. {СЖИ 159.1}

Оние кои што си допуштаат себеси да станат робови на незаситениот апетит за јадење, често пати одат уште подалеку и се понижуваат со попуштањето на своите страсти, кои биле возбудени преку неумереноста во јадењето и пиењето. Тие ги попуштаат уздите на своите страсти сè додека здравјето и умот не почнат значително да патат. Способностите за расудување, во голема мерка, се разорени со лошите навики. — (1864) Spiritual Gifts 4a, 129-131 {СЖИ 159.2}

Влијанието на попуштањето – телесно, умно и морално

246. Жална е вистината колку многу студенти не знаат дека храната силно влијае врз здравјето. Некои никогаш немаат направено одлучен напор да го контролираат апетитот или да се придржуваат кон добрите правила во поглед на исхраната. Тие јадат премногу за време на своите оброци, а некои јадат помеѓу оброците секогаш кога искушението ќе се појави. Доколку оние, кои што тврдат дека се христијани, сакаат да ги решат прашањата кои што се толку тешки за нив - зошто умот им е толку затапен, и верските чувства им се толку слаби - во многу случаеви не треба да го бараат решението подалеку од трпезата; тука има доволно причини, доколку воопшто постојат други. {СЖИ 159.3}

Многумина се одвојуваат себеси од Бога преку своето попуштање на апетитот. Оној кој што го забележува падот на врапчето, Кој што ги брои сите влакна на главата, го бележи секој грев на оние кои што му попуштаат на изопачениот апетит за сметка на слабеењето на телесните сили, на умртвувањето на умот и на замаглувањето на моралната свест. — (1890) Христијанска умереност, 83 {СЖИ 159.4}

Идниот ден на покајание

247. Многумина се онеспособени како за умствена, така и за телесна работа со неумереното јадење и со задоволувањето на страстите. Животинските склоности зајакнуваат, додека моралната и духовната природа слабее. Кога ќе стоиме околу големиот бел престол, какво известување ќе дадат животите на многу присутни. Тогаш ќе се види што сè можеле да сторат ако не ги понизеа своите од Бога дадени сили. Тогаш ќе разберат колкава височина на умствената големина можеле да достигнат доколку на Бога му ги дале сета телесна и умствена сила која што Тој им ја доверил. Во својата агонија и каење, ќе посакаат уште еднаш да го проживеат својот живот — (1882) 5. Сведоштво 135 {СЖИ 160.1}

[Влијанието на неумереното јадење врз умот и телото - 219, 220]

Неприродниот апетит да биде скротен

248. Провидението го изведува Божјиот народ од настраните навики на светот, од попуштањето на апетитот и страстите за да го зазеде својот став на полето на самоодрекувањето и умереноста во сите нешта. Народот кој што Бог го води ќе биде посебен народ. Тој нема да биде сличен на светот. Доколку го следи Божјото водство, ќе ја исполни Божјата намера и ќе ја потчини својата волја на Неговата волја. Христос ќе пребива во срцето. Божјиот храм ќе биде свет. Вашето тело, вели апостолот е храм на Светиот Дух. Бог не бара од Неговите деца да се одрекнуваат на штета на своите телесни сили. Тој од нив бара да му бидат послушни на природниот закон за да го запазат телесното здравје. Природниот пат е пат кој што Тој го обележал и е доволно широк за секој христијанин. Со изобилна рака Бог нам ни дал богати и разновидни дарови за нашето одржување и радост. Меѓутоа, за да уживаме во природниот апетит кој што ќе го запази здравјето и ќе го продолжи животот, Тој го ограничува апетитот за јадење. Тој вели: „Чувајте се, ограничете го, откажете се од неприродниот апетит". Доколку создадеме изопачен апетит за јадење, ние ги кршиме законите на своето битие и примаме одговорност заради злоупотреба на своето тело и навлекување на болести врз себеси. — (1890) Христијанска умереност, 150, 151 {СЖИ 160.2}

249. Оние кои што примиле упатства за злото кое произлекува од употребата на месната храна, чајот и кафето, како и богатата и нездраво подготвуваната храна и кои што решиле да сторат завет со Бога на жртва, нема да продолжат со попуштањето на желбата за храна за која што знаат дека е нездрава. Бог бара апетитот за јадење биде очистен и да се покаже самоодрекување од она што не е добро. Тоа е дело кое што треба да се стори пред Неговиот народ да застане пред Него како совршен народ. — (1909) 9. Сведоштво 153, 154 {СЖИ 161.1}

250. Бог не се променил, ниту има намера да го измени нашето тело, за да можеме да престапуваме дури и еден единствен закон а да не ги почувствуваме последиците на тој прекршок. Меѓутоа, многумина своеволно ги затвораат очите пред светлината... Со попуштањето на своите склоности и апетитот, тие ги престапуваат законите на животот и здравјето; и доколку ја послушаат совеста, нив во јадењето и облекувањето ќе ги води начелото, попрво отколку наклонетоста, модата и апетитот. — The Health Reformer , September, 1871 {СЖИ 161.2}

Корисноста на Божјите работници зависи од владеењето со апетитот

251. Изнесувај ја пред народот потребата за спротивставување на искушението во попуштањето на апетитот за јадење. Тука многумина имаат паднато. Објасни во каква телесна врска се телото и умот и укажи им на потребата за држењето на едното и другото во најдобра состојба... {СЖИ 161.3}

Сите кои што му попуштаат на апетитот, ги растураат телесните сили и ја слабеат моралната сила, и порано или подоцна ќе ја почувствуваат платата која следи за прекршувањето на телесниот закон. {СЖИ 161.4}

Христос го даде својот живот за да ги откупи грешниците. Откупителот на светот знае дека попуштањето на апетитот донесува телесна неспособност и ги умртвува способностите на сфаќањето, така што не може да се распознава она што е свето и вечно. Тој знаеше дека самопопуштањето ги имаше изопачено моралните сили и дека големата човекова потреба беше обраќањето - во срцето, умот и душата од животот на самоугодување кон живот на самоодрекување и самопожртвување. Нека Бог ти помогне, како на свој слуга, да упатиш повик кон проповедниците и да ги разбудиш црквите кои спијат. Нека твојата работа како лекар и проповедник биде во хармонија. Нашите санаториуми се основани од таа причина; да ја проповедаат вистината за вистинската умереност... {СЖИ 161.5}

Како народ, нам ни е потребна реформа, а посебно треба да се реформираат проповедниците и учителите на Речта. Добив упатсво да им кажам на нашите проповедници и претседатели на нашите области: „Вашата корисност како работници за Бога во делото на придобивање на душите кои гинат, многу зависи од вашиот успех во победувањето на апетитот. Совладајте ја желбата да му удоволувате на апетитот и доколку така чините, лесно ќе можете да владеете со своите страсти. Тогаш вашите умствени и морални сили ќе бидат силни. И тие го победија... со крвта на Јагнето и речта на сведоштвото свое". (Откровение 12:11) — Letter 158, 1909 {СЖИ 162.1}

Повик кон еден соработник

252. Бог тебе те одбрал да го вршиш Неговото дело, и доколку работиш грижливо и мудро, и доколку своите навики во јадењето ги ставиш под строга контрола на знаењето и разумот, ќе имаш многу повеќе пријатни и убави часови отколку кога не работиш мудро. Постави сопирачки, држи го својот апетит за јадење под строга контрола и тогаш препушти се во Божјите раце. Продолжи го својот живот под грижлива контрола над самиот себеси. — Letter 49, 1892 {СЖИ 162.2}

Воздржливоста ја зголемува силата

253. Луѓето кои што се вработени во објавувањето на последната вест за предупредување на светот, веста која што треба да ја одлучи судбината на душите, треба практично да ја применат во својот живот, вистината која што им ја проповедаат на другите. Тие треба да бидат пример за народот во јадењето, пиењето, во своите чесни разговори и однесување. Прејадувањето, попуштањето на страстите и тешките гревови се сокриени под раката на побожноста кај многумина кои што тврдат дека се претставници Христови во целиот свет. Постојат луѓе кои што поседуваат прекрасни природни способности, а кои не извршуваат дури ни половина од работата која што би можеле да ја извршуваат кога би биле умерени во сите нешта. Попуштањето на апетитот и страстите го затемнува умот, ја намалува телесната сила и ја слабее моралната моќ. Нивните мисли не се јасни. Нивните зборови не се изговорени во сила, не се оживеани со Божјиот Дух, за да можат да допрат до срцата на слушателите. {СЖИ 162.3}

Како што нашите прародители го изгубиле Едем со попуштањето на апетитот, нашата единствена надеж повторно да го придобиеме Едем е строгото одрекнување на таквото попуштање како и на страстите. Умереноста во јадењето и владеењето со сите страсти, ќе го запази умот и ќе даде умствена и морална сила, оспособувајќи ги луѓето да ги стават сите свои склоности под контрола на вишите сили и да прават разлика помеѓу доброто и злото, светото и несветото. Сите кои што ја познаваат смислата на жртвата која што Христос ја направи; во оставањето на Својот дом на небото и со доаѓањето на овој свет, за да со Својот живот му покаже на човекот како да се спротивстави на искушението, со добра волја ќе се одрекнат од самите себеси и ќе одлучат да бидат Христови соучесници во Неговите страдања. {СЖИ 163.1}

Стравот Господов е почеток на мудроста. Оние кои што ќе победат како што Христос победи, треба постојано да се чуваат од искушенијата на сатаната. Апетитот и страстите треба да се ограничат и треба да се под контрола на просветлената совест, за да нивниот ум остане неоштетен, силите на запазување јасни, така што делата на сатаната и неговите стапици не се толкуваат како Божјо провидение. Многумина ја посакуваат конечната награда и победа, која што ќе им се даде на победниците, меѓутоа немаат волја да истраат во тешката работа, како и во лишувањето и самоодрекувањето како што тоа го чинеше нивниот Откупител. Единствено преку послушноста и постојаните напори ќе победиме како што и Христос победи. {СЖИ 163.2}

Моќта на апетитот ќе ја потврди пропаста на илјадници, кои што можеле, доколку победиле во оваа точка, да имаат морални сили за извојување на победа над секое друго искушение на сатаната. Меѓутоа, оние кои што му робуваат на апетитот нема да успеат во усовршувањето на христијанскиот карактер. Постојаното човеково престапување во текот на шест илјади години донело како свои последици болест, неволја и смрт. И колку повеќе се приближуваме кон крајот на времето толку повеќе сатанските искушенија ќе бидат посилни за да му попуштиме на апетитот и многу потешко да ги победиме. — (1875) 3. Сведоштво 490-492 {СЖИ 163.3}

[Патеката на самоодрекување е патека на здравјето - 473]

Односот помеѓу навиките и посветувањето

254. Невозможно е некој да ужива во благословите на посветувањето доколку е себичен и неумерен во јадењето. Таквите воздивнуваат под бремето на немоќта заради лошите навики во јадењето и пиењето со кои ги престапуваат законите на животот и здравјето. Многумина ги имаат ослабнато своите органи за варење преку попуштањето на изопачениот апетит за јадење. Силата на човековото тело да му се спротивставува на искушението е прекрасна, меѓутоа постојаните, лоши навики во претераното јадење и пиење, ќе ја ослабнат секоја телесна функција. Нека овие слабаци размислат за тоа какви можат да бидат доколку живеат умерено унапредувајќи го своето здравје, наместо да го злоупотребуваат. Со попуштањето на изопачениот апетит и страстите, дури и оние кои што тврдат дека се христијани, ја онеспособуваат природата во нејзината работа и ги намалуваат телесните, умствените и моралните сили. Некои кои што тоа го прават, тврдат дека се посветени на Бога, меѓутоа таквото тврдење е без основа... {СЖИ 164.1}

„Синот го почитува татка си, а робот - господарот свој; а ако сум Јас татко, тогаш каде е почитта кон Мене? И ако сум Јас Господ, тогаш каде е стравот пред Мене - вели Господ Саваот; вие старешините, кои го презирате името Мое. Вие велите: во што го презираме името Твое? Со тоа што велите: трпезата Господова не заслужува почитување. И кога како жртва принесувате слеп добиток - не е ли тоа лошо, или кога принесувате хромо и болно, зар и тоа не е лошо? Ако го однесеш тоа на твојот кнез - ќе биде ли тој задоволен од тоа и ќе те прими ли со радост, вели Господ Саваот... принесувате раскинато, хромо и болно; па можам ли со благонаклонетост да го примам тоа од рацете ваши? вели Господ Саваот". (Малахија 1:6-8, 13) {СЖИ 164.2}

Да посветиме внимание на овие предупредувања и укори. Иако се упатени до стариот Израел, тие можат и денес не помалку да важат за Божјиот народ. Ние треба да ги разгледуваме зборовите на Апостолот кој што ги повикува своите браќа да ги предадат своите тела во „жива жртва, света и угодна на Бога". (Римјаните 12:1) Тоа е вистинско посветување. Тоа не е само теорија, чувство или низ на зборови, туку живо делотворно начело кое треба да влезе во секојдневниот живот. Тој бара од нас нашите навики во јадењето, пиењето и облекувањето да бидат такви за да ни обезбедат одржување на телесното, умното и моралното здравје, и за да можеме да ги принесеме своите тела на Господа - не како жртва која е уништена со лошите навики - туку „жива жртва, света и угодна на Бога". {СЖИ 164.3}

Нека никој кој што исповеда дека е побожен не гледа со рамнодушност кон телесното здравје и нека не се залажува самиот себеси дека неумереноста не е грев и дека нема штетно да влијае врз неговата духовност. Постои тесна поврзаност меѓу телесната и моралната природа. — The Review and Herald, January 25, 1881 {СЖИ 165.1}

Потребна одлучност на карактерот

255. Одрекнувањето од апетитот бара одлучност на карактерот. Заради недостиг на оваа одлучност многумина се упропастени. Многу мажи и жени појавуваат слабост и попустливост и лесно се заведуваат така што пропуштаат да станат она што Бог сака да бидат. Оние на кои што им недостасува одлучен карактер не можат да постигнат успех во секојдневниот напор кон победата. Светот е полн со неумерени мажи и жени

зашеметени од пијалакот и слабата волја. На таквите им е тешко да станат вистински христијани. {СЖИ 165.2}

Што вели големиот Здравствен - Мисионер? „Ако некој сака да врви по Мене, нека се одрече од себеси, нека го земе својот крст и нека оди по Мене". (Матеј 16:24) Делото на сатаната е да ги искушува луѓето со тоа што тие ќе ги искушуваат своите ближни. Тој се напрегнува да ги наведе луѓето да бидат негови соработници во ова разорно дело. Тој се труди да ги наведе целосно да му се предадат на попуштањето на апетитот, возбудувачките забави и лудостите за кои што копнее човечката природа, меѓутоа кое што Божјата реч одлучно го забранува, така што можат да се вбројат како негови помошници - работејќи заедно со него на уништување на Божјиот лик во човекот. {СЖИ 165.3}

Многумина паднале во стапицата преку делувањето на силните искушенија кои доаѓаат од началствата и силите. Со робувањето на настраниот апетит тие се зашеметени и деградирани... {СЖИ 165.4}

„Зарем не знаете дека вашето тело е храм на Светиот Дух, Кој живее во вас и ви е даден од Бога и дека не припаѓате на самите себеси? Скапо сте купени. Затоа прославете Го Бога во своите тела и во своите души, кои се Божји". (1 Коринтјаните 6:19, 20) {СЖИ 166.1}

Оние кои што живеат со свест дека стојат во таква врска со Бога, нема да внесуваат во желудникот таква храна која што го задоволува апетитот за јадење, меѓутоа им наштетува на органите за варење. Тие нема да ја расипуваат Божјата сопственост преку попуштањето на нездравите навики во јадењето, пиењето и облекувањето. Тие ќе посветат големо внимание на својот организам, разбирајќи дека мораат тоа да го чинат за да соработуваат со Бога. Тој посакува тие да бидат здрави, среќни и корисни. Меѓутоа, за да станат такви, мораат да ја стават својата волја на Неговата страна. — Letter 166, 1903 {СЖИ 166.2}

256. На сите страни среќаваме искушенија кои треба да не маѓепсаат за да појдеме по желбата на телото, желбата на очите и гордоста на животот. Единствено спроведувањето на цврстите начела и строгата контрола на апетитот и страстите во Името на Исуса Победникот, сигурно ќе не проведе низ животот.— The Health Reformer, May, 1878 {СЖИ 166.3}

Бескорисен обид за постепено да се спроведе реформата

257. Кога се прави напор за подучување во овој поглед (употребата на алкохолните пијалаци и тутунот), некои велат дека тоа постепено ќе се оствари. Меѓутоа сатаната се смее на сите такви одлуки. Тој вели: „Тие се сигурно под моја власт. Јас не се плашам за нив на тоа тло". Меѓутоа, тој знае дека нема никаква власт над човекот кој, кога грешниците го мамат, има морална сила недвосмислено и сигурно да каже: „Не". Таквиот го има отфрлено друштвото на ѓаволот и сè додека се држи за Христа, тој е сигурен. Тој стои таму каде што небесните ангели можат да се поврзат со него, давајќи му морална сила да победи.— Manuscript 86, 1897 {СЖИ 166.4}

Петровиот повик

Христијанска умереност, 53, 54, 1890 {СЖИ 166.5}

258. Апостол Петар, сфаќајќи ја поврзаноста меѓу умот и телото го подигнал својот глас, предупредувајќи ги своите браќа: „Возљубени, ве молам, како придојдени така и гости, да се пазите од телесните желби, што војуваат против душата". (1. Петрово 2:11) Многумина сметаа дека овој текст предупредува само против развратот, меѓутоа тој има пошироко значење. Тој забранува секакво штетно попуштање на апетитот или страстите. Секоја изопачена желба за јадење станува желба која војува против душата. Апетитот ни е даден за добро, а не за тоа да стане слуга на смртта, станувајќи изопачен, дегенерирајќи се на тој начин во „желба која војува против душата"... {СЖИ 166.6}

Силата на искушението да му се попушти на апетитот може да се мери само со неискажливото страдање на нашиот Спасител за време на тој долг пост во пустината. Тој знаеше дека попуштањето на изопачениот апетит така ќе ја умртви човековата моќ за сфаќање што нема да биде во состојба да го воочи она што е свето. Адам падна среде попуштањето на апетитот. Христос победи преку одрекнување на апетитот. Нашата единствена надеж за повторно здобивање со Едем е во владеењето над самите себеси. Доколку силата за попуштање на апетитот била толку несовладлива за човештвото, така што со цел за да го скрши нејзиното упориште, Синот Божји, во полза на човекот, морал да издржи пост од скоро шест седмици, какво ли дело тогаш лежи пред христијанинот! Сепак, колку и да е голема борбата, тој може да победи. Со помош на таа божествена сила која што им се спротивставила на најжешките искушенија, кои што сатаната можел да ги смисли, така и христијанинот може да биде целосно успешен во борбата со злото, и на крајот ќе може да го носи победничкиот венец во Божјото царство. — (1890) Христијанска умереност, 53, 54 {СЖИ 167.1}

Преку силата на волјата и благодатта Божја

259. Преку апетитот, сатаната го надгледува умот и целото битие. Илјадници од оние кои што можеле да живеат, заминале во гроб како телесни, умствени и морални урнатини, затоа што ги жртвувале сите свои сили на попуштањето на апетитот. Потребата на оваа генерација да ја повикува на помош силата на волјата, засилена преку Божјата благодат, за да им се спротивстави на сатанските искушенија како и на најмалото попуштање на изопачениот апетит, многу е поголема отколку што тоа било пред неколку генерации. Сегашната генерација има помалку сила за самоконтрола во однос на оние кои тогаш живееле. — (1890) Христијанска умереност, 37 {СЖИ 167.2}

260. Малкумина се оние кои што имаат морални сили за да им се спротивстават на искушенијата, посебно оние во врска со апетитот, и да во животот покажат самоодрекување. За некои е многу големо искушение, на кое што треба да се спротивстават, доколку видат како другите јадат трет оброк. Тие замислуваат дека се гладни, и тогаш кога тоа чувство не е барање на желудникот за храна, туку желба на умот кој што не е засилен со цврстото начело и не е воспитан да прифати самоодрекување. Бедемите на владеењето над самите себеси во ниту еден случај не смеат да се ослабнат или урнат. Павле, апостолот на незнабошците вели: „Туку го

истоштувам и поробувам телото, да не би ненамерно, проповедајќи им на другите и сам станам негоден". (1. Коринтјаните 9:27) {СЖИ 168.1}

Оние кои не победуваат во мали нешта, нема да имаат морална сила да се спротивстават ниту на поголемите искушенија. — (1881) 4. Сведоштво 574 {СЖИ 168.2}

261. Внимателно разгледајте ја својата исхрана. Проучувајте ги причините и последиците. Негувајте самоконтрола. Држете го апетитот под контрола на разумот. Немојте никогаш да го измачувате желудникот со неумерено јадење, но немојте да се лишувате себеси од здравата, вкусна храна која што здравјето ја побарува. — (1905) Здравје и среќа 323 {СЖИ 168.3}

262. Во своето дружење со неверните немојте да отстапите од вистинските начела. Доколку седите покрај нивната трпеза, јадете умерено и само од онаа храна која нема да го збуни умот. Отфрлете ја неумереноста. Вие не смеете да дозволите да ги ослабнете вашите умствени и телесни сили, во спротивно нема да бидете способни да ги воочите и разберете духовните нешта. Чувајте го својот ум во таква состојба така што Бог може во него да ги втисне драгоцените вистини на Својата Реч. — (1900) 6. Сведоштво 336 {СЖИ 168.4}

Прашањето за моралната храброст

263. Некои меѓу вас како да сакаат некој да им каже колку треба да јадат. Тоа не треба така да биде. Ние треба да делуваме од морално и верско гледиште. Треба да бидеме умерени во сите нешта, затоа што пред нас е нераспадливиот венец, небесното благо. Би сакала на своите браќа и сестри да им кажам: Би требало да имам морална храброст за да изградам свој став и да управувам со самата себеси. Јас не сакав тоа да го ставам на некој друг. Вие јадете премногу и тогаш жалите, па така постојано размислувате за тоа што го јадете и пиете. Јадете го само тоа што е најдобро и чувствувате се чисти во очите на Небото и ослободени од грижата на совеста. Ние не веруваме во целосно отстранување на искушенијата на децата и возрасните. Пред сите нас е борба и ние мораме да заземеме положба за да им се спротивставиме на искушенијата на сатаната; и ние сакаме да знаеме дека имаме сила во себеси тоа да го чиниме. — (1870) 2. Сведоштво 374 {СЖИ 168.5}

264. Ми беше дадена вест за тебе да ти ја предадам: јади во редовни интервали. Со лошите навики во јадењето, се подготвуваш себеси за идните страдања. Не е секогаш најдобро да се согласиш на повиците за оброци, дури и доколку тие се дадени од твоите браќа и пријатели кои што сакаат обилно да те послужат со многу видови на храна. Ти знаеш дека можеш да јадеш два или три вида на храна за еден оброк, без штета на органите за варење. Кога си повикан на оброк, одбегнувај многу видови на храна која ја ставаат пред тебе, оние кои што те повикале. Тоа мораш да го сториш доколку сакаш да бидеш верен стражар. Кога пред нас се изнесува храна, која, доколку се изеде, ги приморува органите за варење со часови напорно да работат, ние не смееме, доколку ја јадеме оваа храна, да ги обвинуваме за последиците оние кои што ја поставиле пред нас. Бог очекува од нас самите да се одлучиме само за онаа храна која што нема да предизвика страдања на нашите органите за варење. — Letter 324, 1905 {СЖИ 169.1}

[Телото треба да слугува на умот - 35]
[Рано воспитување на апетитот - 346, 353]

[Одлучно и ревно да се владее со апетитот - 65]
[Молитва за исцелување од страна на неумерените - 29]
[Делувањето на попуштањето врз личното влијание и корисност - 72]

Победа преку Христа

265. Христос водеше борба со апетитот и од таа борба излезе како победник. Ние, исто така, можеме да победиме со силата која доаѓа од Него. Кој ќе влезе низ портите во градот? Не оние кои исповедаат дека не можат да ја скршат силата на апетитот. Христос ѝ се спротивстави на силата на оној кој што сака да не држи во окови. Иако ослабнат од долгиот четириесетдневен пост, Тој му се спротивстави на искушението, докажувајќи со тој акт дека нашиот случај не е безнадежен. Јас знам дека ние самите не можеме да извојуваме победа и затоа треба да бидеме многу благодарни за тоа што имаме жив Спасител кој што е подготвен и сака да ни помогне! — (1890) Христијанска умереност, 19 {СЖИ 169.1}

266. Чист и благороден живот, живот во победа над апетитот и желбата, може да живее секој кој што ќе ја соедини својата слаба, колеблива човечка волја со семоќната и непоколеблива Божја волја. — (1905) Здравје и среќа 176 {СЖИ 70.1}

9. Редовност во јадењето

Дел 1 – Број на оброци

На желудникот му е потребен одмор

267. Желудникот треба внимателно да се чува. Тој не смее непрекинато да работи. Дајте му на овој злоупотребуван и измачуван орган малку мир, спокојство и одмор. Откако желудникот ја завршил својата работа за еден оброк, немојте повеќе да му натрупувате работа пред да му дадете можност да се одмори, и пред телото да може да создаде доволно желудочен сок за да свари повеќе храна. Најмалку пет часови треба да поминат помеѓу секој оброк и секогаш имајте на ум - доколку се обидете, ќе видите дека два оброка се подобри отколку три. — Letter 73a, 1896 {СЖИ 173.1}

Јадете солиден појадок

268. Обичај и ред во општеството е да се земе лесен појадок. Меѓутоа, тоа не е најдобар начин на постапување со желудникот. За време на појадокот желудникот е во подобра состојба да свари повеќе храна отколку што тоа може да го стори за вториот или третиот оброк во текот на денот. Погрешен обичај е да се појадува штедливо, а да се јаде изобилно за главниот оброк. Нека вашиот појадок нај приближно одговара на најсилниот дневен оброк. — Letter 3, 1884 {СЖИ 173.2}

Доцни вечери

269. За личностите кои што многу седат, доцните вечери се посебно штетни. Нарушувањата кои што се јавуваат кај нив, често пати предизвикува заболување кое што завршува со смрт. {СЖИ 173.3}

Во многу случаеви слабоста која што создава желба за храна се чувствува затоа што органите за варење биле преоптоварени во текот на денот. По варењето на еден оброк органите за варење имаат потреба од одмор. Најмалку пет или шест часови треба да поминат помеѓу оброците, и повеќето луѓе кои што ќе се обидат да го спроведат овој план ќе воочат дека е3подобро да имаат два отколку три оброка. — (1905) Здравје и среќа 304 {СЖИ 173.4}

270. Многумина ѝ попуштаат на штетната навика на земање на храна непосредно пред спиење. Тие можеби имаат земено три редовни оброка, но, сепак, заради тоа што чувствуваат слабост, како да се гладни, тие ќе земат лесна вечера или четврт оброк. Попуштањето на овој лош обичај станува навика, и таквите сметаат дека не можат да спијат доколку не земат лесна вечера пред спиење. Во многу случаеви причината за оваа слабост е во тоа што органите за варење веќе биле преоптоварени во текот на денот од варењето на нездравата храна внесена во желудникот, многу често и во преголеми количества. Органите за варење вака оптоварени, се заморуваат така што им е потребно време на целосен одмор од работа за да можат да ги обноват своите исцрпени сили. Втор оброк не треба никогаш да се земе сѐ додека желудникот немал време да се одмори од варењето на претходниот оброк. Доколку воопшто се земе трет оброк, тој треба да биде лесен и неколку часови пред заминување во постела. {СЖИ 174.1}

Меѓутоа, кај многу несреќници, умореният желудник може напразно да се жали барајќи одмор. Во него се внесува повеќе храна, која ги става органите за варење во движење за повторно да ја вршат истата работа и за време на спиењето. Сонот на таквите личности често пати е пореметен со непријатни сништа и наутро тие се будат неосвежени. Се јавува чувство на изнемоштеност и губиток на апетит. Низ целото тело се чувствува недостиг на сила. За кратко време органите за варење се исцрпени, заради тоа што немале време за одмор. Овие луѓе стануваат несреќни болни кои што патат од лошо варење и се прашуваат што ги сторило такви. Причината предизвикала сигурни последици. Доколку долго време ѝ се попушта на оваа навика, здравјето сериозно ќе се наруши. Крвта ќе стане нечиста, бојата на лицето бледа, а често пати ќе се јави и осип. Често пати ќе слушнете како таквите се жалат на зачестени болки и мачнина во пределот на желудникот. Желудникот толку се заморува со тешка работа што таквите се приморани да ја прекинат работата со цел да се одморат. Ним им се чини дека се во загуба заради таквата состојба, затоа што, доколку тоа се стави на страна, тие се привидно здрави. {СЖИ 174.2}

Причина и лечење на ваквата истоштеност

Оние кои што преминуваат од три оброка дневно на два, во почеток, помалку или повеќе, ќе се чувствуваат слаби, посебно во времето кога имале обичај да земаат трет оброк. Меѓутоа доколку истраат за само кратко време, таа слабост ќе исчезне. {СЖИ 175.1}

Желудникот треба да ја заврши целата своја работа кога заминуваме на починка за да може и тој да добие одмор како и останатите делови на телото. Варењето не би требало да продолжува за време на спиењето. Откако преоптовареният желудник ја завршил својата работа, тој станува исцрпен, и тоа предизвикува слабост. Тука многумина се измамени и мислат дека недостигот на храна го предизвикува таквото чувство, па не давајќи му на желудникот време за одмор, земаат уште храна која привремено ја отстранува слабоста. Доколку повеќе му се попушта на апетитот, дотолку неговите барања ќе бидат поголеми. Оваа слабост главно е резултат на употребата на месото и честото, обилно јадење. Желудникот се заморува со тоа што постојано работи и вари храна која што не е најздрава. Немајќи време да се одморат, органите за варење слабеат и оттука чувството на „изнемоштеност" и желбата за често јадење. Лекот кој што на таквите им е потребен е да јадат поретко и поскромно и да се задоволат со едноставна скромна храна која треба да ја земаат два или најмногу три пати на ден. Желудникот мора да има свои временски интервали за работа и одмор, и оттука нередовното земање на храна и јадењето помеѓу оброците е најтешка повреда на законите на здравјето. Со правилните навики и здравата храна, желудникот постепено ќе заздрави. — (1865) H. to L., ch. 1, pp. 55-57 {СЖИ 175.2}

271. Желудникот толку многу може да се навикне на храна, така што да ја побарува и осум пати дневно и да создаде чувство на слабост доколку не ја добие. Меѓутоа, тоа не е доказ во прилог на честото јадење. — The Review and Herald, May 8, 1883 {СЖИ 175.3}

[Будење со нечист здив и обложен јазик -245]

План за два оброка

272. Во најголем број на случаеви подобро е да се земаат два оброка наместо три. Вечерата, ако се зема порано, се меша со варењето на претходниот оброк. Кога се зема подоцна, тогаш не се сварува до времето пред заминување во постела. Така на желудникот не му се овозможува потребиот одмор. Спиењето е пореметено, мозокот и нервите заморени, апетитот за појадок намален, а целото тело е неосвежено и неподготвено за дневните должности. — (1903) Воспитување 205 {СЖИ 176.1}

[Два оброка за децата - 343, 344]

273. Земањето на само два оброка на ден генерално се покажало како полезно за здравјето; но сепак под одредени околности, некому може да му биде потребен и трет оброк. Тој треба, доколку воопшто се зема, да биде многу лесен и составен од храната која најбрзо се вари. Крекери или двопек и овошје, или кафе од житарки е храната која најдобро одговара за вечерниот оброк. — (1905) Здравје и среќа 321 {СЖИ 176.2}

274. Многу луѓе имаат подобро здравје кога земаат два оброка дневно, а не три; на други во дадени околности, можеби ќе им биде потребна и вечера, меѓутоа тој оброк треба да биде многу лесен. Нека никој не се смета себеси како мерило за сите - дека сите мораат да постапуваат така како што тој чини. {СЖИ 176.3}Никогаш не одбегнувајте на желудникот да му го дадете она што здравјето го побарува и никогаш немојте да го измачувате со внесување на бреме кое што тој не може да го носи. Негувајте контрола над самите себеси. Скротете го апетитот, држете го под контрола на умот. Кога имате

посетители немојте да мислите дека е неопходно да ја натрупате својата трпеза со нездрава храна. Треба да се земе во предвид здравјето на вашето семејство и влијанието врз децата, како и навиките и вкусот на своите посетители. — (1890) Counsels on Health, 156 {СЖИ 176.4}

275. За некои претставува големо искушение, на кое тешко му се спротивставуваат, кога гледаат како другите земаат трет оброк. Тогаш тие замислуваат дека се гладни. Таквото чувство не е барање на желудникот за храна, туку само желба на умот кој што не е засилен со цврстото начело и дисциплиниран во самоодрекување. — (1881) 4. Сведоштво 574 {СЖИ 176.5}

[За контекст види - 260]

Лек против раздразливоста

276. Однесувањето на братот Х. не беше такво какво што требаше да биде. Неговите склоности се многу изразени, затоа што своите чувства не ги држел под контрола на разумот. Брате Х., претераното јадење во неправилни временски интервали го има нарушено во голема мерка твоето здравје. Тоа предизвикува насобирање на крвта во мозокот. Умот станува збркан и ти не владееш со себеси. Изгледаш како човек со неурамнотежен ум. Ти правиш избрзани чекори, лесно си раздразлив и ги гледаш нештата во претерано и извитоперено светло. За твоето здравје е неопходно многу да вежбаш на свеж воздух и умерено да се храниш. Ти не треба да јадеш повеќе од два пати дневно. Доколку чувствуваш дека треба да јадеш навечер, напи се една чаша ладна вода и наутро ќе се чувствуваш многу подобро затоа што не си вечерал. — (1880) 4. Сведоштво 501, 502 {СЖИ 177.1}

Никој не треба да се присили да го остави третиот оброк

277. Во однос на прашањето за исхраната ова треба мудро да се разгледа, за да не дојде ни до какво наметнување. Треба да се укаже на тоа дека земањето два на местото на три оброка е многу подобро за здравјето. Меѓутоа, во ова не смее да постои никакво присилување. Никој кој што е во врска со санаториумот не смее да биде приморан да прифати начин на исхрана од два оброка. Убедувањето е многу попогодно отколку присилувањето... {СЖИ 177.2}

Деновите сега стануваат покуси и тоа е време за изнесување на овој предмет. Кога деновите се скусуваат нека и ручекот биде малку подоцна и тогаш третиот оброк нема да се смета за потребен. — Letter 145, 1901 {СЖИ 177.3}

278. Земањето на два оброка немојте да го сметате за обврска. За здравјето на некои е подобро кога јадат три лесни оброка, затоа што кога се ограничени на два, ним оваа промена им причинува потешкотии. — Letter 200, 1902 {СЖИ 178.1}

[Штети заради укинувањето на третиот оброк во нашите санаториуми - 424]

Да не биде тест

279. Јас јадам само два оброка дневно. Меѓутоа не сметам дека бројот на оброците треба да биде тест. Доколку има такви кои што се поздрави кога јадат три оброка, нивно право е да имаат три оброка. Јас одбрав два оброка. Триесет и пет години го спроведувам овој начин на исхрана од два оброка. — Letter 30, 1903 {СЖИ 178.2}

Лоши резултати од воведувањето на два оброка во нашите училишта

280. Многумина се под притисок дека прашањето за исхраната има отидено во крајност. Кога учениците ќе го спојат умствениот и телесниот напор, во толку голема мерка како што тоа го прават во ова училиште (Авондејл), забелешката за третиот оброк воглавном е отстранета. Тогаш никој не треба да се смета за измамен. Оние кои што свесно земаат само два оброка не треба воопшто да се менуваат во тоа... {СЖИ 178.3}

Фактот дека некои професори и ученици имаат предност да јадат во своите соби, не дава добар пример. Во определувањето на оброците мора да се постигне хармонија. Доколку оние кои што земаат само два оброка сметаат дека за вториот оброк треба толку да јадат за тоа да го опфати и третиот оброк, ќе ги оштетат своите органи за варење. Нека студентите земаат и трет оброк, подготвен без зеленчук, туку од едноставна, здрава храна како што е овошјето и лебот. — Letter 141, 1899 {СЖИ 178.4}

[Два оброка се покорисни за телесното и духовното здравје на проповедникот - 227]
[Планот на два оброка следен од Елена Вај - Додаток 1 :4, 5, 20, 22, 23]
[Трпезата на Елена Вајт поставена два пати на ден - 27]

Дел 2 – Јадење помеѓу оброците

Значењето на редовноста

281. Откако е земен редовниот оброк, на желудникот треба да му се овозможи одмор од пет часови. Ниту трошка храна не треба да се внесе во желудникот до следниот оброк. Во овој временски интервал тој ќе ја изврши својата работа и ќе биде во состојба да прими повеќе храна. {СЖИ 179.1}

Во никој случај оброците не треба да бидат нередовни. Доколку се руча еден или два часа пред вообичаеното време, желудникот не е подготвен за ново оптоварување, затоа што сеуште ја нема сварено храната која била внесена во претходниот оброк и нема животни сили за нова задача. На тој начин телото се оптоварува. {СЖИ 179.2}

Оброците не смеат да се одложат еден или два часа за да одговараат на околностите или за да може да се заврши некоја работа. Желудникот бара храна во времето кога е навикнат да ја прима. Доколку тоа време се одложи, животната сила на телото опаѓа и на крајот паѓа толку ниско за апетитот целосно да се изгуби. Доколку храната се земе тогаш, желудникот не е во состојба правилно да ја свари. Храната не може да се претвори во добра крв. {СЖИ 179.3}

Кога сите би јаделе во редовни временски интервали, не вкусувајќи ништо помеѓу оброците, би биле подготвени за своите оброци и би нашле задоволство во јадењето, кое ќе ги награди за нивното одрекнување.— Manuscript 1, 1876 {СЖИ 179.4}

282. Редовноста во јадењето е од витална важност. За секој оброк треба да постои одредено време. Во тоа време секој нека го јаде она што неговото тело го бара, меѓутоа потоа нека не зема ништо се до следниот оброк. Многумина јадат и тогаш кога организмот нема потреба од храна, во неправилни интервали и помеѓу оброци, бидејќи немаат доволно силна волја за да ѝ се спротивстават на наклонетоста. Некои непрекинато грицкаат кога имаат нешто на дофат додека патуваат. Тоа е многу штетно. Кога патниците би јаделе едноставна и здрава храна во редовни интервали, тогаш не би чувствувале толку голем замор, ниту би страдале толку многу од болести. — (1905) Здравје и среќа 303, 304 {СЖИ 179.5}

283. Кон редовноста во јадењето треба грижливо да се придржува. Помеѓу оброците не треба ништо да се јаде, никакви слатки, зрнести плодови, овошје или храна од кој и да е вид. Нередовноста во јадењето ја разорува здравата и нормална работа на органите за варење, на штета на здравјето и расположението. Кога приоѓаат на трпезата децата не покажуваат љубов кон здравата храна; нивниот апетит копнее за она што е штетно за нив. — (1905) Здравје и среќа 384 {СЖИ 180.1}

284. Во ова семејство немаше правилно владеење во однос на храната; постоеше нередовност во оброците. Потребно беше да се востанови едно определено време за секој оброк, а храната требаше да биде подготвена на едноставен начин и без животински масти. Меѓутоа, со цел храната да биде добра, здрава и привлечна, мора да се вложат напори. Во ова семејство, како и во многу други, посебно се расфрлувало пред посетителите со многу подготвени јадења, често пати многу богати, така што оние кои што седнувале покрај трпезата паѓале во искушение да јадат премногу. Меѓутоа, кога немало друштво, се чувствувал голем недостиг од разновидна и изобилно подготвена храна која се изнесувала на трпезата. Храната била сиромашна и малку хранлива. Се сметало дека е тоа неважно, затоа што е „само за нас”. Оброците биле така често земани и не се водело грижа за редовното време за јадење. Секој член на семејството бил погоден со таквите постапки. Секоја од нашите сестри чини грев кога прави толку големи подготовки за посетителите, а му нанесува штета на своето семејство со сиромашна храна која што не го храни телото. — (1870) 2. Сведоштво 485 {СЖИ 180.2}

285. Јас сум изненадена од сознанието, дека покрај сета светлина која што е дадена во ова место, многумина од вас јадат помеѓу оброци. Вие не смеете да дозволите ниту еден залог да премине преку вашите усни помеѓу вашите редовни оброци. Јадете го она што ви треба, меѓутоа во еден оброк и тогаш чекајте до следниот. — (1869) 2. Сведоштво 373 {СЖИ 180.3}

286. Многумина се одвратуваат од светлината и знаењето, жртвувајќи му го начелото на вкусот. Тие јадат кога на телото не му е потребна храна и во нередовни временски интервали, затоа што немаат морална сила да се спротивстават на наклонетоста. Резултат на тоа е побуна на измачуваниот желудник после која настапува страдање. Редовноста во исхраната е многу важна за здравјето и ведрината на духот. Никогаш ниту еден залак на храна не смее да премине преку усните помеѓу оброците. — (1890) Counsels on Health, 118 {СЖИ 180.4}

287. Ваквиот начин на живот создал болни кои што патат од слабо варење. Наместо да ја почитуваат редовноста, му дозволиле на апетитот да ги надвладее така што јаделе помеѓу оброците. — (1869) 2. Сведоштво 374 {СЖИ 181.1}

288. Децата, воглавном не се поучени за значењето на тоа како и што треба да се јаде. Ним им е дозволено слободно да му попуштат на својот вкус, да јадат постојано, да се послужат со овошје кога тоа ги доведува во искушение нивните очи и тоа, заедно со питите, колачите, лебот, путерот и слатките кои што речиси постојано ги јадат, од нив прави гурмани и болни со слабо варење. Органите за варење, како воденица која постојано работи, слабеат, животната сила од мозокот е повикана да му помогне на желудникот во неговата претерана работа и така умствените сили слабеат. Неприродното поттикнување и оштетување на животните сили ги прави нервозни, нетрпеливи, самоволни и раздразливи. — The Health Reformer , May, 1877 {СЖИ 181.2}

[Важност на редовноста во исхраната на децата - 343, 344, 345, 346, 348]

289. Со цел да ја одбегнат должноста за трпеливо воспитување на своите деца во самоодрекувањето и подучувањето за правилното користење на сите Божји благослови, многу родители им попуштаат во јадењето и пиењето секогаш кога тие тоа ќе го посакаат. Апетитот за јадење и себичното попуштање, освен доколку не се потиснати со напор, растат заедно со возраста и се зајакнуваат со силата. — (1875) 3. Сведоштво 564 {СЖИ 181.3}

[За контекст види - 347]

290. Речиси е општа навиката луѓето во светот да јадат три пати на ден, покрај јадењето во нередовните временски интервали, помеѓу оброците. Последниот оброк најчесто е најсилен и често пати се зема непосредно пред заминување на почивка. Ова го нарушува природниот ред. Тежок оброк не смее никогаш да се зема во така доцно време од денот. Доколку таквите личности го променат своето однесување, и почнат да земаат само два оброка на ден, и ништо помеѓу нив, дури ниту јаболка, зрнест плод или кој и да е друг вид на овошје, резултатот ќе се види во здравиот апетит за јадењето и подобреното здравје. — The Review and Herald, July 29, 1884 {СЖИ 181.4}

291. Кога патуваат, некои скоро непрекинато грицкаат, доколку постои нешто на дофат на нивната рака. Тоа е многу штетна навика. Животните кои што немаат разум и кои што ништо не знаат за умствениот напор, можат тоа да го прават без никаква штета, меѓутоа тие не се мерило за разумните битија, кои што поседуваат силен ум кој што треба да го користат за Бога и човештвото. — The Review and Herald, July 29, 1884 {СЖИ 182.1}

292. Гозбите за јадење и храната која што се внесува во желудникот во доцните часови, оставаат трага врз секое влакно на телото. — The Health Reformer , June, 1878 {СЖИ 182.2}

293. Многумина јадат во било кое време од денот, без оглед на законите на здравјето. Тогаш темнина го покрива умот. Како можат луѓето почестени со божественото просветлување, да се толку немарни во своите навики, и да бидат толку невнимателни кон светлоста која што Бог им ја дал во поглед на овие нешта? Браќа и сестри, зар не е време да се обратите по овие точки на себичното попуштање? — (1892) Gospel Workers, 174 {СЖИ 182.3}

294. Крајна граница на попуштањето треба да биде три оброка на ден и ништо помеѓу нив - дури ниту едно јаболко. Оние кои што одат подалеку ги кршат природните закони и ќе поднесат казна за тоа. — The Review and Herald, May 8, 1883 {СЖИ 182.4}

[Проповедници кои што не го почитуваат ова правило - 227]
[Јадењето помеѓу оброците на состаноците под шатори - 124]
[Децата не треба да јадат слатки, овошје, зрнести плодови или што и да е друго помеѓу оброците - 344]
[Дозволување на децата да јадат во било кој час - 348, 355, 361]
[Последици за студентите - 246]

10. Постење

Христовата победа преку откажувањето од апетитот

295. Кај Христа, како и кај светата двојка во Едем, апетитот претставувал основа на првото големо искушение. Токму таму каде што почнал падот, мора да започне и делото на нашето откупување. Како Адам што паднал попуштајќи му на апетитот, така и Христос мораше да победи откажувајќи се од желбите. „И постеше четириесет дена и четириесет ноќи и најпосле огладне. Тогаш му пристапи искушувачот и рече: Ако навистина си Син Божји, нареди овие камења да станат лебови. Исус одговори: Пишано е: Човекот не живее само од лебот, туку од секој збор што излегува од Божјата уста". {СЖИ 185.1}

Во периодот од Адама до Христа, попуштањето на самиот себеси ја зајакнало силата на желбите и страстите, така што тие речиси неограничено завладеале. Така луѓето станале морално унижени и болни, и сами по себе не биле во состојба да победат. Христос победил наместо човекот, издржувајќи најтешки искушенија. Заради нас покажал самовладеење кое било посилно од гладот или смртта. Во оваа прва победа биле опфатени и други прашања што влегуваат во сите наши борби со силите на темнината. {СЖИ 185.2}

Кога Исус влегол во пустината, бил опкружен со славата на Отецот. Обземен во заедницата со Бога, бил издигнат над човечките слабости. Но славата го напуштила и Тој бил оставен да се бори со искушението. Тоа секој миг се уривало врз него. Неговата човечка природа се повлекла пред борбата што го очекувала. Четириесет дена постел и се молел. Слаб и исцрпен од гладта, премален и измачен со душевен очај – „Лицето му беше во толкава мерка нечовечки обезличено, што со својот изглед не личеше повеќе на човек" (Исаија 52:14). Сега настапил мигот на сатаната. Сега тој претпоставувал дека ќе може да го победи Христа. — (1898) Делата на апостолите 117, 118 {СЖИ 185.3}

296. Христос влезе во искушението на апетитот, и скоро шест седмици му се спротивставуваше во полза на човекот. Тој долг пост во пустината треба да биде поука за човекот во сите времиња. Христос не беше победен преку силните искушенија на непријателот, и тоа е охрабрување за секоја душа која што се бори против искушението. Христос му овозможи на секој член од човечкото семејство да може да се спротивставува на искушението. Сите кои што ќе сакаат да живеат побожен живот можат да победат како што Христос победи, со крвта на Јагнето, и со словото на своето

сведоштво. Тој долг пост на Спасителот му даде нему сила да издржи. Тој му покажа на човекот дека Тој ќе го започне делото на победувањето токму таму каде што и пропаста започна - во поглед на апетитот. — Letter 158, 1909 {СЖИ 186.1}

297. Кога Христос бил најповеќе нападнат со искушенија, не јадеше ништо. Тој се предавал себеси на Бога, и преку срдечна молитва и совршено потчинување на волјата на Својот Отец, излегол како победник. Оние кои што ја исповедаат вистината за овие последни денови, повеќе од секоја друга класа на таканаречени христијани, треба да се угледаат на големиот Пример во овој поглед. — (1869) 2. Сведоштво 202, 203 {СЖИ 186.2}

[За контекст види 70]

298. Откупителот на светот знаел дека попуштањето на апетитот ќе донесе телесна слабост, и така умртви моќта на запазувањето кога не ќе може да се распознае светото и вечното. Христос знаеше дека светот беше предаден на прејадување, и дека самоугодувањето ќе ги изопачи моралните сили. Доколку задоволувањето на апетитот беше толку силно врз луѓето што со цел да се скрши неговата сила, божествениот син Божји, заради човекот беше потребно да пости скоро шест седмици, каква ли задача му претстои на христијанинот за да може и тој да победи онака како што и Христос победи! Силата на искушението да му се угодува на апетитот може да биде измерена само со неискажливата Христова агонија во тој долг пост во пустината. — (1875) 3. Сведоштво 486 {СЖИ 186.3}

Како подготовка за проучување на Библијата

299. Во Светото Писмо има такви текстови кои се тешки за разбирање и кои, според Петровите зборови, неуките и колебливите ги извртуваат на своја погибел. Можеби во овој живот нема да можеме да бидеме во состојба да го пронајдеме значењето на секој дел од Светото Писмо, меѓутоа не постои ниту една важна точка од практичната вистина која ќе остане неразјаснета. {СЖИ 187.1}

Кога по Божјото провидение ќе настапи време кога светот ќе биде ставен на проба за вистината за ова време, Неговиот Дух ќе поттикне многу умови да ја проучуваат Библијата дури преку пост и молитва сè додека не бидат пронајдени сите алки и не се спојат во совршен синџир. {СЖИ 187.2}

Секој факт кој што е во врска со спасението на душите ќе стане толку јасен, така што никој нема да мора да греши ниту пак да талка во темнина. — (1870) 2. Сведоштво 692 {СЖИ 187.3}

300. Тешките проблеми на вистината биле откриени преку сериозните напори на неколкумина кои биле посветени на делото Божје. Постот и срдечната молитва кон Бога го задвижиле Господа да ги отвори своите ризници на вистината за нивното разбирање. — (1870) 2. Сведоштво 650, 651 {СЖИ 187.4}

301. Оние кои што искрено копнеат по вистината нема да се двоумат да дозволат испитување и критикување на своите ставови и нема да им пречи доколку нивните мислења и идеи не се прифатат. Тоа беше духот што кај нас беше негуван пред четириесет години. Ние доаѓавме заедно со обременетите души, молејќи се за да бидеме единствени во верата и учењето, затоа што ние знаевме дека Христос не е

поделен. Секој пат само една точка беше предмет на истражување. Свеченост ги карактеризираше тие собири на истражување. Библијата беше отварана со чувство на стравопочит. Често пати ние постевме, за да бидеме подобро подготвени за разбирање на вистината. — The Review and Herald, July 26, 1892 {СЖИ 187.5}

Кога е потребна посебна божествена помош

302. За одредени нешта, постењето и молитвата се препорача-ни и соодветни. Во Божјата рака тие се средства за чистење на срцето и промовирање на отвореност за разбирање на умот. Ние добиваме одговори на нашите молитви затоа што ги понизуваме нашите души пред Бога. — Letter 73, 1896 {СЖИ 187.6}

303. Божја намера е оние кои што носат одговорности често да се среќаваат за да се советуваат еден со друг и да се молат сериозно за онаа мудрост која што само Бог може да ја даде. Изнесете ги соединети своите проблеми пред Бога. Помалку зборувајте; многу драгоцено време е загубено во разговори кои не донесуваат никаква светлина. Здружете се во постење и молитва за мудроста која што Бог ветил дека ќе ја даде на секој кој што ќе ја побара. — (1892) GW 236 {СЖИ 188.1}

304. Кога и да е неопходно за напредокот на делото на вистината и за славата Божја, да се сретне некој противник, колку внимателно и со каква понизност, е потребно застапниците на вистината да влезат во судирот. Со испитување на срцето, со исповедање на гревовите, со срдечна молитва, често постејќи за одредено време, тие треба да бараат Бог посебно да се застапува за нив, и да ѝ даде на Својата спасителна, драгоцена вистина славна победа, за да се покаже заблудата во својата вистинска деформација, и нејзините застапници да бидат целосно поразени. — (1867) 1. Сведоштво 624 {СЖИ 188.2}

[Постот на Спасителот поука за нас, кои живееме во страшни времиња - 238]

Вистинскиот пост

305. Вистинскиот пост кој што треба да биде препорачан за сите, е воздржување од секој надразнувачки вид на храна, и правилна употреба на здрава, едноставна храна, која што Бог ја обезбедил во изобилство. Луѓето треба да мислат помалку за тоа што треба да јадат и пијат од земската храна а многу повеќе на небесната храна, која му дава карактер и живот на целото верско искуство. — (1896) ММ 283 {СЖИ 188.3}

306. Сега и понатаму се до крајот на времето Божјиот народ треба да биде посрдечен, сосема буден, не потпирајќи се на својата мудрост, туку во мудроста на својот Водач. Тие треба да одредат денови за постење и молитва. Целосно воздржување од храната можеби нема да биде потребно, меѓутоа тие би требало да јадат умерено од наједноставната храна. — The Review and Herald, February 11, 1904 {СЖИ 188.4}

307. Сето постење во светот нема да може да ја замени едноставната доверба во речта Божја. „Барајте”, Тој вели „и ќе добиете”. ... Од вас не се бара да постите четириесет денови. Господ го издржа тој пост за вас во пустината на искушението. Нема да постои сила во еден таков пост; меѓутоа постои сила во крвта Христова. — Letter 206, 1908 {СЖИ 189.1}

308. Духот на вистинското постење и молитва е духот кој што му го предава умот, срцето и својата волја на Бога.— (1900) Manuscript 28 {СЖИ 189.2}

Како лек за болести

309. Неумереното јадење често пати е причина за болеста, и тоа што на телото му е најпотребно е да се ослободи од непотребното бреме кое што е ставено на него. Во многу случаеви на болест, најефикасен лек за болниот е тој да изостави оброк или два со цел на преморените органи за варење да им овозможи одмор. На оние кои што работат претежно со умот, големо олеснување често пати би им донела овошна исхрана во период од неколку дена. Многу пати краток период на целосно воздржување од храна, проследена со умерено земање на едноставна храна, благодарение на напорите на самата природа довело до целосно оздравување. Намалувањето на храната која што се јаде за месец или два би уверило многу страдалници дека патот на самооткажувањето е патот до здравјето. — (1905) Здравје и среќа 235 {СЖИ 189.3}

310. Некои луѓе повеќе би се ползувале со воздржување од храна во еден или во два дена секоја седмица, отколку од какво и да е лечење или совет. Да се пости еден ден во седмицата би била од непресметлива полза за нив.— (1902) 7. Сведоштво 134 {СЖИ 189.4}

311. Честото земање на храна во многу големо количество ги обременува органите за варење и создава трескавична состојба на организмот. Крвта станува нечиста, и тогаш доаѓа до разни заболувања... {СЖИ 189.5}

Во вакви случаеви, страдалниците можат да сторат за себеси тоа што другите не можат да го направат за нив. Тие треба да започнат со тоа што ќе ја олеснат природата од бремето кое е поставено врз неа. Најпрвин тие треба да го отстранат причинителот. Постот за кратко време ќе му пружи на желудникот можност за одмор. Намалете ја трескавичната состојба на системот со грижлива и разумна употреба на вода. Тие обиди ќе и помогнат на природата во нејзината борба да го ослободи организмот од нечистотиите.— (1864) Spiritual Gifts 4a, 133, 134 {СЖИ 190.1}

312. Личностите кои му угодувале на апетитот така што јаделе изобилно месо, високо зачинети сосови и различни видови на богати колачи, не можат веднаш да уживаат во едноставната, здрава и хранлива храна. Нивниот вкус е толку изобличен така што тие немаат апетит за здрава исхрана од овошје, едноставен леб и зеленчук. Тие не треба да очекуваат од почеток да уживаат во храната толку поинаква од онаа со која тие имале навика да си угодуваат. Доколку од почеток тие нема да можат да уживаат во едноставната храна, тие треба да постат сè додека не дојдат во состојба да можат. Постот за нив ќе се покаже од поголема полза отколку лекарствата, затоа што измачениот желудник ќе го најде тој одмор кој толку долго му бил потребен, и вистинската глад ќе биде задоволена со едноставна храна. Ќе треба да помине време чувството на вкус да се опорави од измачувањата кои ги има претрпено, и да си ја придобие својата природна здравствена состојба. Меѓутоа истрајноста во самооткажувањето од јадењето и пиењето наскоро ќе стори едноставната и здрава храна да биде вкусна, и наскоро ќе се јаде со поголемо задоволство отколку што гурманот ужива над своите богати деликатеси. — (1864) Counsels on Health, 148 {СЖИ 190.2}

Заштита против воздржување кои води кон слабост

313. Во случаеви на тешка треска, воздржувањето од храна за кратко време ќе ја намали треската, и ќе ја направи употребата на водата поделотворна. Меѓутоа лекарот треба да ја разбере вистинската состојба на пациентот, и да не му дозволи да биде ограничен во исхраната за подолго време кога самиот организам е веќе ослабнат. Додека треската владее, храната може да ја иритира или возбуди крвта; меѓутоа кога силата на треската ќе биде намалена, исхраната треба да биде дадена на грижлив, добар начин. Доколку пациентот не внесува храна за подолго време, гладувањето на стомакот ќе создаде треска, која што ќе биде прекината со правилно давање на храна со добар квалитет. Тоа ѝ дава на природата со нешто да работи. Доколку постои голем копнеж изразен за храна, дури и за време на треската, помалку е штетно да се задоволи тој копнеж со умерено количество на храна отколку тоа да не му се даде на пациентот. Кога тој нема да може да го насочи својот ум кон ништо друго, организмот нема да биде оптоварен со мало количество на едноставна храна. — (1870) 2. Сведоштво 384, 385 {СЖИ 190.3}

Совет до еден постар проповедник

314. Јас бев известена дека ти имаш јадено само еден оброк на ден за одредено време; меѓутоа знам дека тоа е погрешно во твојот случај, затоа што мене ми беше покажано дека тебе ти треба хранлива храна, и дека ти беше во опасност да се воздржуваш премногу. Твојата сила не би се покорила на твојата тешка дисциплина... {СЖИ 191.1}

Јас мислам дека си погрешил во тоа што си постел два дена. Бог не го бараше тоа од тебе. Јас те премолувам да бидеш внимателен и да јадеш слободно од добрата здрава храна два пати на ден. Твојата сила сигурно ќе се намали и твојот ум ќе изгуби рамнотежа во случај да не го промениш својот начин на хранење. — Letter 2, 1872 {СЖИ 191.2}

11. Крајности во исхраната

Вредноста на доследниот став

315. Многу од гледиштата кои што се застапувани од адвентистите на седмиот ден нашироко се разликуваат од оние кои што се застапувани од светот воопшто. Оние кои што ја застапуваат непопуларната вистината, над сите други, треба да се трудат таа да биде во согласност со нивните животи. Тие не треба да се обидуваат да видат колку многу се разликуваат од другите, туку колку блиску тие можат да дојдат до оние врз кои што тие посакуваат да влијаат, за да им помогнат да ги достигнат позициите кои што самите високо ги вреднуваат. Таков начин на живот ќе ја препорача вистината која што тие ја држат. {СЖИ 195.1}

Оние кои што се застапници на реформата во исхраната треба преку она што го снабдуваат за своите маси, да ги презентираат предностите на хигиената во најдобро

можно светло. Тие треба така да ги прикажат нејзините начела со кои би ја препорачале до расудувањето на искрените умови. {СЖИ 195.2}

Постојат луѓе кои ќе го отфрлат секое реформно движење, колку и да е тоа разумно, доколку наложува ограничување на апетитот. Тие за совет го прашуваат апетитот, наместо разумот и законите на здравјето. Сите оние кои ја напуштаат традицијата и ја застапуваат реформата ќе бидат соочени со оваа класа на луѓе, и ќе се сметаат за радикали, меѓутоа тие нека продолжат со начинот на живот со кој започнале. Меѓутоа никој не треба да дозволи да спротивставувањето или потсмевот го одврати од делот на реформа, или го наведе да гледа со непочитување кон неа. Оној кој што е исполнет со истиот дух од кој беше задвижен Даниел, нема да биде тесноград или возгордеан, туку ќе биде цврст или одлучен во застапувањето на вистината. Во сите свои средби, дали е тоа случај со своите браќа или другите, тој нема да се оддалечи од начелото, додека во исто време тој нема да занемари да пројавува благородно, Христово трпение. Кога оние кои што ја застапуваат здравствената реформа ги водат нештата до крајности, тогаш народот не треба да се обвинува доколку се разочара. Често пати нашата вера на таков начин добива лош глас, и во многу случаеви оние кои што се сведоци на такви јавни покажувања на непостојаност не можат никогаш подоцна да мислат дека постои нешто добро во реформата. Овие екстремисти чинат повеќе штета во неколку месеци, која што нема да може да се коригира во еден животен век. Тие се вклучени во делото кое сатаната сака да го види како напредува. {СЖИ 195.3}

Две класи беа претставени пред мене; прво, оние кои живееја според сета светлина која што Бог им ја дал, и втора, оние кои што се премногу крути во спроведувањето на своите едностранн идеи за реформата, присилувајќи ги истите врз другите. Кога ќе заземат некој став, тие тврдоглаво го застапуваат и скоро сè спроведуваат без мерка. {СЖИ 196.1}

Првата класа ја прифати реформата затоа што другите го сторија тоа. Тие не се здобиле со чисто разбирање на нејзините начела за самите себеси. Многумина од оние кои што ја исповедаат вистината истата ја имаат примено затоа што некој друг го има направено тоа, и во текот на целиот живот тие не можеле да дадат причина за својата вера. Тоа е причина затоа што тие се толку нестабилни. Наместо да ги мерат своите мотиви во светлината на вечноста, наместо да се здобијат со практично знаење за принципите врз кои лежат сите нивни дела наместо да копаат се до дното и самите градат врз здрав темел, тие чекорат во светлината на факелот од некој друг, и сигурно ќе паднат. {СЖИ 196.2}

Другата група на луѓе имаат погрешни погледи за реформата. Тие прифаќаат премногу сиромашна исхрана. Тие се издржуваат себеси со сиромашен квалитет на храна, приготвена без размислување за нејзината хранливост на организмот. Важно е храната да биде грижливо зготвена, така што неизопачениот апетит може да ужива во неа. {СЖИ 196.3}

Затоа што ние од принцип, ги отфрламе нештата кои го надразнуваат желудникот и уништуваат здравјето, никогаш не треба да се изнесува мислењете дека она што го јадеме е од мало значење. Јас не препорачувам осиромашена исхрана. Многумина на кои им е потребна користа од здравото живеење, и според совеста го прифаќаат она за кое веруваат дека е такво, се измамени претпоставувајќи дека реформираната исхрана се состои од сиромашно мени на храна, подготвена без внимателност, која главно се состои од каши и така наречени крофни, расквасени и тешки. Некои употребуваат млеко и голема количина на шеќер во кашите, мислејќи дека на тој начин

ја спроведуваат здравствената реформа. Меѓутоа шеќерот и млекото соединети заедно се наклонети да предизвикаат ферментација во стомакот, станувајќи на тој начин штетни. Големата употреба на шеќерот во каква и да е форма доведува до пречки во организмот, и често е причинител за болест. Некои мислат дека морат да јадат само одредена количина, и одреден квалитет, и се ограничуваат себеси на два или три видови на храна. Меѓутоа јадејќи премногу мала количина, и тоа не од најдобар квалитет, тие не примаат доволно хранливи состојки... {СЖИ 196.4}

Тесногради идеи, и пренагласувањето на ситни нешта, беа голема пречка и повреда на здравственото дело. Може да постои таков напор во економијата во подготвувањето на храната, така што наместо здрава исхрана, таа станува осиромашена исхрана. Што е резултатот од сето тоа? - Слабокрвност. Јас имам видено неколку видови на болест најтешки да се излечат, кои што беа резултат од осиромашена исхрана. Личностите на овој начин кои беа погодени не беа принудени заради сиромаштија да прифатат сиромашна исхрана, туку тоа го направија со цел да ги следат своите погрешни идеи за тоа од што се состои здравствената реформа. Од ден за ден, од оброк во оброк, исти продукти на храна се подготвувани без разновидност, сè додека како резултат на таквото попуштање не се појавило лошо варење и општа изнемоштеност. — (1890) Христијанска умереност, 55 {СЖИ 197.1}

Погрешни идеи за реформата

316. Не сите кои тврдат дека веруваат во реформата во исхраната се вистински реформатори. Кај многу луѓе реформата се состои само во исфрлување на некои нездрави продукти. Тие не ги разбираат во целост здравствените принципи, нивните трпези сеуште се претрупани со штетни деликатеси, и тие се далеку од тоа да бидат пример за христијанска умереност и доследност. {СЖИ 197.2}

Постојат и такви кои, во својата желба да бидат добар пример, одат во друга крајност. Некои не се во можност да ја купат најпожелната храна и наместо да користат продукти кои најдобро ќе го пополнуваат тој недостиг, прифаќаат осиромашена исхрана. Нивната храна ги нема сите состојки потребни за создавање добра крв. Нивното здравје страда, способностите се намалуваат и нивниот пример говори попрво против, отколку за реформата во исхраната. {СЖИ 197.3}

Други мислат дека, бидејќи здравјето бара едноставна исхрана, не треба да се посветува големо внимание на подготовката и изборот на храната. Некои се ограничуваат себеси на многу сиромашна исхрана, без доволна разновидност да ги задоволи потребите на организмот и страдаат како последица од тоа. {СЖИ 197.4}

Наметнување на лични ставови

Оние кои само делумно ги разбираат принципите на реформата најчесто се и најкрути, не само во личното спроведување на своите ставови, туку и во нивното наметнување на своите семејства и соседи. Последиците од нивната погрешна реформа, кои можат да се видат во нивното слабо здравје и нивните напори да ги наметнат своите ставови на другите, на мнозина им даваат погрешна претстава за реформата во исхраната и ги наведуваат сосема да ја отфрлат. {СЖИ 198.1}

Оние кои ги разбираат здравствените закони и кои се раководени од начелата, ќе одбегнуваат крајности, како во попуштањето така и во ограничувањето. Нивната храната е така одбрана која нема само да му угоди на апетитот, туку и ќе го изгради и телото. Тие се трудат да ги зачуваат своите животни сили за повозвишена служба на Бога и на луѓето. Нивниот апетит е под контрола на разумот и совеста, а тие се наградени со телесно и ментално здравје. Иако не ги наметнуваат своите ставови на другите, нивниот пример е сведоштво во полза на добрите принципи. Ваквите луѓе имаат големо влијание во полза на доброто. {СЖИ 198.2}

Навистина постои вистинска смисла во реформата во исхраната. Тој предмет треба внимателно и темелно да се проучува и никој не смее да ги критикува другите затоа што нивните навики не се во потполна хармонија со неговите. Не е можно да се донесе некое невнимателно правило со кое би се регулирале навиките на сите, и никој не смее да се смета себеси за критериум за секого. Не можат сите да јадат иста храна. Онаа храна која е вкусна и здрава за еден може да биде невкусна, па дури и штетна за друг. Некои не можат да употребуваат млеко, а други од него растат; некои не можат да поднесат мешунки или грав; за други тие се здрави. За некои сурово подготвените житарки се добра храна, додека други не можат да ги употребуваат. — (1905) Здравје и среќа 318-320 {СЖИ 198.3}

Одбегнување на осиромашена исхрана

317. Што да кажеме за осиромашената исхрана? Јас имам зборувано дека количеството и квалитетот на исхраната треба да биде во строга согласност со законите на здравјето. Меѓутоа ние не препорачуваме сиромашна исхрана. Мене ми беше покажано дека многумина имаат погрешен поглед на здравствената исхрана и земаат премногу слаба храна. Тие се хранат со евтини намирници од слаб квалитет, безгрижно подготвена, не земајќи го при тоа во предвид опстојувањето на организмот. Важно е да храната биде подготвена грижливо, така што неизопачениот апетит може да ужива во неа. Никој не треба да дојде до помисла дека не е битно што јадеме затоа што од принцип ние ја отфрламе употребата на месото, путерот, зачините, салото и тоа што го надразнува желудникот и го уништува здравјето. {СЖИ 198.4}

Има луѓе кои што одат во крајности. Тие мораат да јадат само одредено количество и квалитет на храна, и се ограничуваат само на два или три видови. Тие дозволуваат само неколку нешта да се изнесат пред нив и нивните семејства. Земајќи малку храна, и тоа не од најдобар квалитет, тие не внесуваат сè она што е потребно како би се нахранил организмот. Сиромашната храна не може да се претвори во добра крв. Сиромашна храна ќе произведе сиромашна крв. — (1870) 2. Сведоштво 366, 367 {СЖИ 199.1}

318. Бидејќи е погрешно да се јаде само за да му се угоди на апетитот, тоа не значи дека ние треба да бидеме рамнодушни во поглед на нашата храна. Тоа е прашање од најголема важност. Никој не треба самиот себеси да се стави на осиромашена исхрана. Многумина се погодени од болест, и потребна им е хранлива и добро подготвена храна. Здравствените реформатори, над сите други треба да внимаваат да не одат во крајности. Телото мора да има доволно хранливи состојки. — (1890) Христијанска умереност, 49, 50 {СЖИ 199.2}

Драги Брате _____ Во минатото ти ја имаш практикувано здравствената реформа премногу строго за твоето сопствено добро. Еднаш, кога ти беше многу болен, Господ ми даде порака за да го спаси твојот живот. Ти беше премногу ревен во ограничувањето на твојата исхрана на само одредени артикли на храна. Додека јас се молев за тебе, ми беа дадени зборови за тебе како би те поставиле на вистинската патека. Пораката беше во тоа дека ти треба да си дозволиш пообилна исхрана. на месната храна не треба да биде советувана. Упатства ни беа дадени нам во поглед на храната која треба да биде користена. Ти ги следеше дадените упатства, заздрави и сеуште си меѓу нас. {СЖИ 199.3}

Често размислувам за упатствата кои тогаш ти беа тебе дадени. Имам добиено многу драгоцени пораки кои што требаше да ги пренесам до болните и несреќните. Заради сето тоа јас сум му многу благодарна, и го фалам Господа. — (1912) Manuscript 59 {СЖИ 200.1}

Нека менито варира

320. Ние ви советуваме да го промените својот начин на живот, меѓутоа додека го правите тоа треба да постапувате разбирливо. Јас познавам семејства кои ја имаат заменето месната исхрана со сиромашна исхрана. Нивната храна е толку сиромашно подготвена така што желудникот се одвраќа од неа; таквите ми имаат кажано дека здравствената реформа не им одговара и дека нивната физичка сила се намалува. Тука постои една причина зошто тие не биле успешни во своите напори да ја поедностават исхраната. Тие прешле на сосема сиромашна исхрана. Храната е подготвена без големо внимание и премногу е еднолична. Не е потребно да има повеќе видови на храна при еден оброк, меѓутоа сите оброци не треба да бидат составени од иста вид на храна без каква и да е промена. Храната треба да биде подготвена на едноставен начин, меѓутоа таа мора да биде вкусна како би го предизвикала апетитот. Во вашите јадења не треба да има животинска маст; таа може само да ја расипе подготовката на храната која што ти можеш да ја правиш. Јадете што е можно повеќе овошје и зеленчук. — (1868) 2. Сведоштво 63 {СЖИ 200.2}

321. Многумина ја имаат погрешно разбрано здравствената реформа и имаат добиено извртени идеи за тоа од што се состои правилното живеење. Некои искрено мислат дека правилната исхрана се состои претежно од пире. Да се јаде изобилно од тоа нема да го осигура здравјето на органите за варење, затоа што е премногу течно. — The Youth's Instructor,, May 31, 1894 {СЖИ 200.3}

Размислување за индивидуалните потреби

322. Ти беше во заблуда сметајќи дека твојата сопруга од гордост сака да живее поудобно. Си ѝ скратувал многу нешта и си бил скржав кон неа. Нејзе и е потребна подобра храна и нејзината трпеза мора да биде пообилна; нејзе ѝ се потребни сите нешта кои можеш да ги набавиш како би ѝ ја олеснил нејзината работа колку што е можно повеќе. Меѓутоа ти на сето тоа имаш гледано од погрешна точка. Ти мислеше дека скоро сè што може да се јаде беше доволно добро доколку само овозможува одржување на животот и силата. Постојано си зборувал дека на твојата нејака сопруга ѝ е потребна скромна исхрана. Меѓутоа таа не може да го одржи своето здравје само

со онаа храна која тебе ти одговара. Има луѓе кои не можат да живеат од храната која е инаку многу добра за други, дури и доколку е подготвена на ист начин. {СЖИ 200.4}

Ти се заканува опасност да отидеш во крајност. Твојот организам е во состојба да ја претвори и многу едноставната и слаба храна во здрава крв. Твоите органи кои што ја создаваат крвта се во добра состојба. Меѓутоа на твојата сопруга ѝ е потребна многу поодбрана храна. Доколку ја внесува истата храна која што ти ја претвораш во добра крв, нејзиниот организам нема да биде во состојба да ја искористи. Нејзе ѝ недостасува животна сила и заради тоа ѝ е потребна побогата и појака исхрана. Би требало да јаде многу овошје и да не се ограничува на еднолична храна од ден на ден. Таа се држи за животот со многу слаби врски. Таа е болна и потребите на нејзиниот организам се сосема поинакви од потребите на една здрава личност. — (1869) 2. Сведоштво 254 {СЖИ 201.1}

Да не биде причина за времето на неволјите

323. Видов дека имате погрешна претстава за мачењето на своите тела со тоа што сте се лишувале од корисна храна. Тоа некои во црквата ги наведува да мислат дека Бог е сигурно со вас, затоа што во спротивно не би сте се одрекле од самите себеси и така жртвувале. Меѓутоа, јас видов дека ниту едно од тие нешта нема да ве направи посвети. Незнабошците го чинат сето тоа и немаат никаква награда за тоа. Скрушен и понизен дух пред Бога е од голема вредност пред Неговите очи. Јас видов дека вашите погледи во врска со тие нешта се погрешни, и дека вие ја гледате црквата и внимавате на неа, забележувајќи малечки нешта, наместо вашето внимание да се сврти кон интересот на вашата душа. Бог не поставил бреме за своето стадо врз вас. Вие мислите дека црквата се наоѓа во темнина, затоа што тие не можат да ги видат нештата како што вие ги гледате, и затоа што црквата не иде по истиот строг пат, по кој вие мислите дека треба да се оди. Јас видов дека сте измамени во поглед на својата должност и должноста на другите. Некои отишле во крајност во поглед на исхраната. Тие се одлучиле за строгиот пат и живееле така едноставно што нивното здравје страдало, болеста напредувала во телото, а храмот Божји слабеел... {СЖИ 201.2}

Видов дека Бог не побарува да некој прифати таков живот на строго штедење кој би го ослабнал или оштетил храмот Божји. Постојат должности и барања во Неговата реч кои ја повикуваат црквата на понизност и мачење на душата, и затоа нема потреба да креираме крстови и измислуваме должности кои што ќе му нанесат болка на телото со цел да се произведе понизност. Сето тоа е надвор од речта Божја. {СЖИ 202.1}

Времето на неволјите е токму пред нас; и тогаш сериозната потреба ќе побарува од Божјиот народ да се одрекне од себеси и да јаде само онолку колку што е доволно за да се одржи живот. Меѓутоа Бог ќе не подготви за тоа време. Во тој страшен час нашата потреба ќе биде Божја поволна можност за да ни ја даде Својата зајакнувачка сила, и да го одржи Својот народ... {СЖИ 202.2}

Оние кои што работат со своите раце мораат да ја хранат својата сила за да ја извршуваат работата. Исто така и оние кои што работат со речта и науката мораат да ја хранат својата сила; затоа што сатаната и неговите зли ангели војуваат против нив со цел да ја разорат нивната сила. Тие треба секогаш кога можат, да му пружат одмор на телото и умот од тешката работа употребувајќи здрава и силна храна која ќе ја изгради нивната сила, затоа што тие ќе бидат обврзани во целост да ја употребат. Видов

дека Бог ни најмалку не се прославува доколку и еден помеѓу Неговиот народ си создава за себеси време на неволја. Токму пред Божјиот народ се наоѓа време на неволја и Тој ќе ги подготви за тој страшен судир. — (1859) 1. Сведоштво 205, 206 {СЖИ 202.3}

Кога здравствената реформа станува здравствена изопаченост

324. Имам нешто да кажам во врска со крајностите во поглед на здравствената реформа. Здравствената реформа станува здравствена изопаченост, нарушител на здравјето, кога се оди во крајности. Ти нема да имаш успех во санаториумите во кои се лечат болните, доколку на пациентите им ја одредиш истата храна која си ја одредил за себеси и својата сопруга. Јас те уверувам дека твоите идеи во поглед на исхраната на болните не се препорачливи. Промената е премногу голема. Додека јас би ја напуштила месната храна како штетна, би можело да се употребува нешто што е помалку штетно, а тоа се јајцата. Немој да го отстраниш млекото од трпезата или да ја забраниш неговата употреба во подготвувањето на храната. Млекото кое што се употребува треба да се земе од здрави крави и треба да биде стерилизирано. {СЖИ 202.4}

Оние кои што одат во крајности во однос на здравствената реформа, се наоѓаат во опасност да подготвуваат невкусни јадења. Тоа постојано се чини. Храната станала толку невкусна така што желудникот ја одбива. Храната која што им се дава на болните треба да биде разновидна. Ним не треба да им се даваат постојано исти јадења... {СЖИ 203.1}

Јас ти го реков она што имав затоа што примив светлина која ми кажа дека му штетиш на своето тело со сиромашна храна. Морам да ти кажам дека нема да биде добро за тебе да ги поучуваш студентите онака како што ти си сторил во поглед на исхраната, затоа што твоите идеи за отфрлувањето на одредени продукти нема да биде на помош на оние на кои што им е потребна помош. {СЖИ 203.2}

Брате и сестро _____, имам целосна доверба во вас, и многу посакувам да имате телесно здравје како би можеле да имате совршено духовно здравје. Недостигот на погодна храна има причинето вие да страдате толку тешко. Вие не сте ја внесувале храната која можела да ги подигне вашите ослабени телесни сили. Вие не смеете да се одрекнете од добрата, здрава храна. {СЖИ 203.3}

Своевремено Докторот _____ се обиде да го поучува нашето семејство како да готви според здравствената реформа, онака какви што беа неговите гледишта, без сол и сето она друго нешто кое може да ја зачини храната. Според тоа, се одлучив да ја пробам, меѓутоа мојата сила толку опадна, така што беше потребно да направам некоја промена. Новиот начин на постапување беше прифатен со голем успех. Јас ова ви го зборувам затоа што знам дека сте во реална опасност. Храната треба да биде подготвена на таков начин како би била корисна. Таа не смее да биде лишена од сето она кое на организмот му е потребно. {СЖИ 203.4}

Господ ги повикува братот и сестрата _____ на реформа, и од време навреме да се одмораат. Не е добро за вас да преземате бремиња како што тоа го имате правено во минатото. Доколку не внимавате, вие ќе го жртвувате животот кој што е толку драгоцен во Божјите очи. „Не си припаѓате само на себеси; скапо сте купени: затоа прославете го Бога во своите тела и во своите души, кои се Божји”... {СЖИ 203.5}

Немојте да одите во крајност во поглед на здравствената реформа. Некои од нашите луѓе се многу невнимателни во поглед на прашањата на здравствената реформа. Меѓутоа заради тоа што некои се далеку заостанати, вие не смеете, како би им дале пример, да бидете екстремисти. Вие не смеете да се лишувате од оној вид на храна која што создава добра крв. Вашата приврзаност кон вистинските принципи ве води да ја прифатите исхраната која ви дава искуство кое нема да биде препорака за здравствената реформа. Тоа е опасност за вас. Кога ќе воочите дека телесно сте станале слаби, неопходно е веднаш да пристапите кон промени. Внесете го во својата исхрана она што сте го изоставиле. Ваша должност е тоа да го направите. Земете јајца од здрава живина. Употребувајте сурови или варени јајца. Неварените јајца ставете ги во најдоброто непревриено вино кое што можете да го најдете. Тоа на вашето тело ќе му го даде она што му е неопходно. Ниту за еден момент немојте да претпоставите дека не е во ред тоа да го направите... {СЖИ 204.1}

Ние го цениме вашето искуство како лекар, меѓутоа сепак велам дека млекото и јајцата треба да бидат вклучени во вашата исхрана. Без тие артикли засега не може да се поминува, и науката за нивното неупотребување не треба да биде поучувана. {СЖИ 204.2}

Вие се наоѓате во опасност премногу тесно да гледате на здравствената реформа и себеси да си одредувате храна која нема да ве поткрепи... {СЖИ 204.3}

Се надевам дека ќе обрнете внимание на зборовите кои што ви ги упатив. Мене ми беше покажано дека нема да можете да бидете во можност да извршувате најуспешно влијание на полето на здравствената реформа, сè додека во некои нешта не станете многу по слободоумни кон себеси и кон другите. Ќе дојде време кога млекото нема да може така слободно да се користи како сега: меѓутоа денес не е време да го отфрлиме. Јајцата имаат такво својство што лековито делуваат во потиснувањето на отровите. И додека се дадени предупредувања против употребувањето на овие намирници во семејствата каде што децата се научени на нив, дури и надвладеани со навиката на онанија; не би смееле да го сметаме како одрекнување од начелата ако употребуваме јајца од кокошка кои се добро згрижени и правилно хранети... {СЖИ 204.4}

Бог ги повикува оние за кои Христос умрел да се грижат за себеси и да им дадат добар пример на другите. Брате, ти не треба да го направиш прашањето на исхраната да биде тест за Божјиот народ, затоа што тие ќе изгубат доверба во учењата кои идат до најдалекусежната вистина. Господ сака Неговиот народ да биде доследен во секоја точка на здравствената реформа, меѓутоа не смееме да одиме во крајности... {СЖИ 205.1}

Причина за слабото здравје на докторот _____ е претераното трошење на капиталот на личното здравје, а потоа пропуштање да прекумерната количина се надомести со здрава, корисна и вкусна храна. Брате, посвети му го целиот свој живот на Оној кој што беше распнат заради тебе, меѓутоа немој да се стеснуваш себеси на слаба исхрана, затоа што на тој начин погрешно ја претставуваш здравствената реформа. {СЖИ 205.2}

Додека се бориме против глутонијата (неумереност во јадење и пиење) ние треба да се сетиме на средствата и орудијата на вистината на Евангелието кои што се под влијание на здравото расудување. За да го завршиме нашето дело во целост, мораме да ги признаеме условите на кои човечкото семејство им е подложно. Бог се грижи за оние кои што живеат во разните земји на светот. Оние кои што сакаат да бидат Божји соработници мораат грижливо да имаат во предвид како да ја подучуваат

здравствената реформа во големото Божје лозје. Тие мораат внимателно да работат во одредувањето на храната која треба, а која не треба да се јаде. Човечките гласници мора да се соединат со божествениот Помошник во изнесувањето на пораката на милоста кон мноштвото кое што Бог сака да го спаси. {СЖИ 205.3}

Ние треба да стапиме во врска со масите на луѓе. Доколку здравствената реформа им се изнесува во најекстремен облик, ќе се направи штета. Ние бараме од нив да ја напуштат употребата на месото, чајот и кафето. Тоа е добро. Меѓутоа некои зборуваат дека млекото исто така треба да се остави. Ова е предмет кој побарува внимателно разгледување. Постојат сиромашни семејства чија што исхрана се состои од леб и млеко и малку овошје доколку можат да дојдат до него. Месната храна треба да се остави, меѓутоа зеленчукот треба да се подготви на вкусен начин со малку млеко, павлака или нешто соодветно. Кога им се зборува за здравствената реформа сиромашните велат: „Што ќе јадеме? Ние не можеме да си дозволиме да купиме зрнести плодови за храна". Кога им го проповедав Евангелието на сиромашните, добив упатство да им кажам да ја јадат само онаа храна која што е најхранлива. Јас не можам да им кажам: „Вие не смеете да употребувате јајца или млеко, или павлака; вие не смеете да употребувате путер во подготовката на храната. Евангелието мора да им се проповеда на сиромашните и сеуште не е дојдено времето да се препише најстрогата диета. {СЖИ 205.4}

Ќе дојде време кога ние ќе мораме да оставиме некои од намирниците кои сега ги употребуваме како што се: млекото, павлаката и јајцата; меѓутоа мојата порака е - не доведувајте се себеси прерано во времето на неволјите, мачејќи се себеси со смрт. Почекајте додека Господ го подготви патот пред вас. {СЖИ 206.1}

Реформите кои што одат до највисок степен можат да одговараат на извесна група која што е во можност да ги замени сите оние артикли кои ги напуштила. Меѓутоа оваа група претставува исклучително малцинство меѓу оние на кои овој тест им изгледа непотребен. Има такви кои се обидуваат да се воздржат од сето она што е прогласено за штетно. Тие не го снабдуваат телото со добра храна. што предизвикува нивно слабеење и неспособност за работа. На тој начин реформата го губи својот углед. Делото кое што сме се обиделе да го изградиме е урнато од чудните барања кои што Бог не ги поставува. Силата на црквата на таков начин е намалена. Меѓутоа, Бог ќе се вмеша да го спречи резултатот од овие претерано ревносни идеи. Со Евангелието треба да се измири човечкиот род. Тоа треба да ги собере богатите и сиромашните крај Исусовите нозе... {СЖИ 206.2}

Јас, меѓутоа, сакам да кажам дека Бог ќе ни открие кога ќе биде времето кога повеќе нема да биде безбедна употребата на млекото, павлака, путерот и јајцата. Не треба да се застапуваат крајности во здравствената реформа. Прашањето за употребата на млекото, путерот и јајцата само ќе го реши својот проблем. За сега ние немаме одговорност кон ова прашање. Нека нашата умереност ѝ биде позната на сите луѓе. — Letter 37, 1901 {СЖИ 206.3}

325. Минатата ноќ зборував во сон со Доктор _____. Јас нему му реков: „Ти сеуште треба да водиш грижа во поглед на крајностите во исхраната. Ти не смееш да одиш во крајност во одредувањето на исхраната за самиот себеси, ниту за своите помошници и болните во санаториумот. Пациентите плаќаат добро за своето сместување и треба да имаат добар избор на храна. Некои ќе дојдат во санаториумот во таква состојба која што побарува строго одрекнување од апетитот и наједноставно

мени. Меѓутоа, кога нивното здравје ќе се подобри, тие треба обилно да земаат добра храна”. — Letter 37, 1904 {СЖИ 206.5}

Храната треба вкусно да се приготви

326. Здравствените реформатори, треба повеќе од сите други внимателно да ги одбегнуваат крајностите. Телото мора да има доволно храна. Ние не можеме да живееме само од воздух; ниту можеме да го запазиме здравјето доколку не земаме доволно добра храна. Храната треба да биде добро подготвена како би била вкусна. — (1867) 2. Сведоштво 538 {СЖИ 207.1}

327. Исхрана на која што ѝ недостасуваат хранливи состојки му нанесува срамота на делото на здравствената реформа. Ние сме смртници и мораме да се снабдуваме со храна која правилно ќе го храни телото. {СЖИ 207.2}

Некои од нашите луѓе, додека свесно се воздржуваат од употреба на нездрава храна, ја занемаруваат употребата на намирниците кои што се потребни за одржување на телото. Оние чиишто однос кон здравствената реформа оди во крајност, се во опасност да подготвуваат невкусни и блуткави јадења кои што не се хранливи. Храната треба да биде подготвена на таков начин како би била вкусна и хранлива. Таа не треба да биде лишена од она што му е потребно на телото. Јас употребувам малку сол, и секогаш сум го употребувала затоа што солта, наместо да е штетна, всушност ѝ е неопходна на крвта. Зеленчукот треба да биде подготвен со малку млеко или павлака, или со нешто друго што е од иста вредност. {СЖИ 207.3}

И покрај дадените предупредувања за опасностите од заболувања заради употребата на путерот, и злата од обилната употреба на јајцата во исхраната на малите деца, ние сепак не смееме употребата на јајцата од добро чуваните и правилно хранетите кокошки да ја сметаме како повреда на начелата. Јајцата имаат својство чие што лековито дејство потиснува одредени отрови. {СЖИ 207.4}

Некои пак, воздржувајќи се од млеко, јајца и путер, занемариле да го снабдуваат телото со здрава храна, што ги ослабнало и онеспособило за работа. На тој начин здравствена реформа има стекнато лош углед. Делото кое се обидовме цврсто да го изградиме е разнишано со чудните барања кои Бог не ги поставува, и силите на Црквата со тоа се намалени. Меѓутоа Бог ќе се замеша да ги спречи последиците на овие премногу ревни идеи. Евангелието треба да ги помири грешните луѓе. Тоа треба да ги собере богатите и сиромашните крај нозете Христови. {СЖИ 207.5}

Ќе дојде време кога ќе мора да оставиме некои намирници кои што сега ги употребуваме, какви што се: млекото, павлаката и јајцата. Меѓутоа не е потребно да навлечеме врз себеси неволја со предвремени и неумерни ограничувања. Почекајте додека околностите тоа го побараат и додека Господ за тоа не го подготви патот. {СЖИ 208.1}

Оние кои што сакаат успешно да ги објават начелата на здравствената реформа мора од Божјиот збор да направат свој водач и советник. Единствено доколку така чинат, како учители на начелата на здравствената реформа можат да бидат во поволна положба. Никогаш да не сведочиме против здравствената реформа со тоа што ќе ја занемариме употребата на здравата, вкусна храна на местото на штетните намирници кои што сме ги отфрлиле. Никогаш немојте да поттикнувате желба за храна која што надразнува. Јадете само едноставна, здрава храна и постојано

заблагодарувајте му на Бога за начелата на здравствената реформа. Во сите нешта бидете вистинити и прави, и ќе извојувате драгоцени победи. — (1909) 9. Сведоштво 161-163 {СЖИ 208.2}

Штетно влијание на оние кои што одат во крајности

328. И додека ве предупредуваме да не претерувате во јадењето, дури и од најдобриот квалитет на храна, ние исто така ги предупредуваме оние кои што одат во крајност, да не воздигаат лажно мерило, настојувајќи секој еден да го доведат до него. — (1870) 2. Сведоштво 374, 375 {СЖИ 208.3}

329. Ми беше покажано дека браќата Б. и Ц., го обесчестиле Божјото дело. Тие врз него навлекле дамка која што никогаш целосно нема да се отстрани. Ми беше покажано дека семејството на нашиот драг брат Д. Доколку овој брат добиеше вистинска помош во вистинско време, секој член на неговото семејство би бил до денес жив. Вистинско е чудо што законите на земјата не биле применети во овој случај заради лошо постапување. Тоа семејство умираше заради недостаток на храна - наједноставна и најскромна храна. Тие умирале од глад во земја на изобилство. Врз нив влијаеше еден почетник. Младиот човек не умре од болест туку од глад. Храната би го зајакнала неговото тело и би ја одржала машинеријата во движење... {СЖИ 208.4}

Време е нешто да се стори како почетниците би се спречиле да одат во полињата и да ја застапуваат здравствената реформа. Нивните дела и зборови мораат да се оневозможат; затоа што чинат повеќе штета отколку што најмудрите луѓе, со своето најдобро влијание ќе можат да ја спречат. Не е возможно најподготвените застапници на здравствената реформа потполно да ги одвратат мислите на јавноста од предрасудите настанати заради погрешното делување на овие луѓе кои што одат во крајност, и така го постават големиот предмет на здравствената реформа на вистинска основа во заедницата во која што овие луѓе одиграле улога. Вратата исто така е затворена до голем степен, така да до неверниците не може да допре сегашната вистина за Саботата и скорешното доаѓање на нашиот Спасител. Најдрагоцените вистини луѓето ги имаат отфрлено како недостојни за слушање. За овие луѓе обично се зборува како за претставници на здравствената реформа и чувари на Саботата. Голема одговорност почива на оние кои што на таков начин станале камен на сопнување за неверниците. — (1870) 2. Сведоштво 384-387 {СЖИ 209.1}

Наметнување на лични мислења и лични мерила

330. Дојдено е времето кога здравствената реформа во својата важност треба да биде примена од многумина кои што се на одговорни високи како и пониски положби. Меѓутоа ние не треба да дозволиме ништо да ја помрачи веста која што ја носиме, Веста на Третиот ангел, која е поврзана со Веста на Првиот и Вториот ангел. Ние не смееме да дозволиме помалку важни нешта да не затворат во мал круг, од каде што нема да можеме да добиеме слободен пристап до народот. {СЖИ 209.2}

На црквата и на светот му е потребно нашето влијание, сите таленти кои што Бог ни ги дал. Сè што имаме треба да се намени во Неговата служба. Во изнесувањето на Евангелието, изоставете ги сите свои лични мислења. Ние имаме вест која што треба

да се објави до целито свет, и Господ сака Неговите слуги во светост да ја чуваат довербата која што Тој им ја дал. На секој човек Бог му дал работа. Заради тоа да не носиме лажна вест. Величествената светлина на здравствената реформа не треба да се истура на недоследни проблеми. Недоследноста на еден почива врз сите верници и затоа кога еден иде во крајност се нанесува голема штета на Божјото дело. {СЖИ 209.3}

Одењето во крајност е проблем од кој што треба да се плашиме. Тоа ме приморува да зборувам како би спречила да нештата да се разберат погрешно, како светот не би имал причина да мисли дека адвентистите на седмиот ден се група на екстремисти. Кога настојуваме да ги извлечеме луѓето од огнот од една страна, вистинските зборови кои што тогаш треба да се изговорат, за да се коригира злото, се употребуваат како би се оправдало попуштањето од друга страна. Нека Бог не запази од човечки мерила и крајности. {СЖИ 210.1}

Нека никој не истакнува гледишта кои што претставуваат крајности во однос на тоа што треба да јадеме или пиеме. Господ дал светлина. Нека нашиот народ ја прифати светлината и нека чекори во неа. Потребно е да дојде до големо умножување на знаењето за Бога и Исуса Христа. Ова знаење е вечен живот. Умножување на побожноста, на добрата, понизната и духовната вера ќе го постави нашиот народ во положба од каде тие ќе можат да учат од големиот Учител. {СЖИ 210.2}

Ќе дојде време кога нема да биде безбедна употребата на млекото. Меѓутоа, доколку кравите се здрави и доколку млекото е добро сварено, тогаш не е потребно предвремено да се создава време на неволји. Нека никој не смета дека мора до ситници да се објави веста за тоа што нашиот народ треба да изнесе на трпеза. Тие кои што го заземаат овој краен став на крајот ќе согледаат дека резултатот не е таков каков што го очекувале. Господ ќе не води со Својата десна рака, доколку сакаме да бидеме водени. Љубовта и чистотата - тоа се родови кои ги раѓа доброто дрво. Секој кој што љуби е роден од Бога и го познава Бога. {СЖИ 210.3}

Јас добив упатство да им кажам на оние во _____ конференција, кои што биле така ревносни по прашањата на здравствената реформа, наметнувајќи свои мислења и погледи на другите, дека Бог не им ја дал таа нивна порака. Јас им реков дека ако ги ублажат и потчинат своите наследени и стекнати склоности, во кои има многу тврдоглавост, ќе согледаат дека им е потребно обраќање. „Ако се љубиме еден со друг, Бог пребива во нас и Неговата љубов станува совршена во нас... Бог е љубов, и оној кој пребива во љубовта, пребива во Бога и Бог во него”... {СЖИ 210.4}

Човечката мудрост мора да се соедини со Божествената мудрост и благодат. Да бидеме сокриени во Христа. Да работиме грижливо како би го достигнале возвишеното мерило кое што Бог ни го поставил - моралното преобразување преку Евангелието. Бог не повикува да напредуваме на вистинските патеки, да ги израмниме патеките за своите нозе, како хромите не би скршнале од патот. Тогаш Христос ќе биде задоволен. — Letter 39, 1901 {СЖИ 211.1}

Грешка во спротивставување на крајностите

331. Братот и сестрата _____ попуштајќи во јадењето имаат отидено во крајност и внеле пореметување во институцијата. Сега непријателот би сакал колку што е тоа можно да ве потисне во друга крајност - да употребувате осиромашена исхрана. Бидете внимателни да имате урамнотежен ум и разумни идеи. Барајте мудрост од

небото и мудро работете. Доколку заземете екстремен став, ќе бидеме обврзани да се откажете од истиот и тогаш колку и да сте совесни, ќе изгубите доверба во своето здраво расудување, а нашите браќа и сестри и неверниците ќе изгубат доверба во вас. Немојте да одите подалеку отколку што имате вистинска светлина од Бога. Немојте да прифатите човечки идеи, туку делувајте мудро во страв Господов. {СЖИ 211.2}

Доколку грешите, нека тоа не биде во оддалечување од народот, затоа што тогаш ја сечете врската на своето влијание и не можете да направите какво и да е добро. Подобро да грешите покрај народот, отколку целосно да бидете одвоени од него, затоа што во тој случај има надеж да го поведете народот со себе, меѓутоа нема потреба да се греши на која и да е страна. {СЖИ 211.3}

Не е потребно да влегувате во вода, ниту во оган, туку одете по средниот пат одбегнувајќи ги сите крајности. Немојте да дозволите да изгледа дека сте едностран, неурамнотежен водач. Немојте да употребувате сиромашна храна. Нека никој не влијае врз вас за да ја усвоите осиромашената исхрана. Подгответе храна на здрав и вкусен начин; подгответе ја храната на убав начин како правилно би ја претставиле здравствената реформа. {СЖИ 211.4}

До големо назадување во здравствената реформа се има дојдено затоа што ограничени умови управувале со неа и ја довеле до такви крајности така што тоа создало одвратност кон неа наместо луѓето да се обратат кон неа. Јас бев таму каде што беа спроведени овие крајности. Зеленчукот беше подготвен само со вода и сето останато на сличен начин. Овој начин на готвење е здравствена изопаченост. Меѓутоа, има некои умови кои што се така конституирани така што ќе прифатат сè што носи обележје на строга исхрана или реформа од кој и да е вид. {СЖИ 212.1}

Браќа и сестри би сакала да сте умерени во сите нешта, меѓутоа бидете внимателни да не ја преминете мерката или ја одведете нашата установа во таков теснина и да сè се заврши во една точка. Вие не смеете да го прифатите секое човечко мислење, туку бидете урамнотежени, благи и полни со доверба во Бога. — Letter 57, 1886 {СЖИ 212.2}

Да се одбегнуваат двете крајности

332. Знам дека многумина меѓу нашите браќа и сестри и со срцето и со животот ѝ се противат на здравствената реформа. Јас не застапувам никакви крајности. Меѓутоа, кога ги прегледував своите ракописи, видов одлучни сведоштва и предупредувања за опасностите кои што му се закануваат на нашиот народ затоа што ги подржува обичаите и навиките на светот во попуштањето на самиот себеси, во задоволувањето на апетитот и гордоста на облекувањето. Моето срце е болно и жалосно заради ваквата ситуација. Некои велат дека некои од нашите браќа премногу го нагласувале ова прашање. Меѓутоа, само затоа што некои работеле невнимателно, наметнувајќи ги своите чувства во однос на здравствената реформа во сите прилики, смее ли некој да се осмели да ја задржи вистината за овој предмет? Луѓето од овој свет се наоѓаат далеку во спротивна крајност на попуштање и неумереност во јадење и пиење; а резултат на тоа, изобилие на похотни навики. {СЖИ 212.3}

Многумина од оние кои што се подготвувале да вршат работа за Учителот сега се наоѓаат во смртна сенка, затоа што не чувствувале дека врз нив почива света обврска да ги почитуваат законите на здравјето. Законите на телото се навистина Божји закони;

меѓутоа овој факт се чини како да е заборавен. Некои прифатиле начин на исхрана кој што не може да ги одржи во здравје. Тие не набавиле вредна храна која што може да ги замени штетните производи и не го разгледале фактот дека во подготвувањето на добрата и здрава храна мора да се покаже добра смисла и умешност. Телото мора правилно да се храни како би ја извршувало својата работа. Спротивно е на здравствената реформа, после отфрлање на голем број на нездрави јадења, да одиме во друга крајност, намалувајќи ја до најголема мерка количината и квалитетот на храната. Наместо тоа да биде здравствена реформа, тоа е здравствена изопаченост. — (1900) 6. Сведоштво 373, 374 {СЖИ 212.4}

[Важност на упатствата за подготвување на здрава, вкусна храна - Види „Готвачки училишта” во Отсекот XXV]

12. Исхрана за време на бременоста

Влијанија пред раѓањето

333. Многу родители гледаат на последиците на влијанијата пред раѓањето како на безначајна појава, меѓутоа небото на тоа не гледа така. Пораката донесена од Господов ангел и повторена два пати, покажува дека таа го заслужува нашето најголемо внимание. {СЖИ 217.1}

Во зборовите упатени до оваа еврејска мајка, Господ им се обратил на сите мајки од секое време. „Нека се чува”, рекол ангелот; „и да внимава на сè што ѝ заповедав”. Благосостојбата на детето ќе биде погодена од навиките на мајката. Нејзините апетити и страсти треба да бидат контролирани од принципите. Постои нешто од кое мора да се одвратува, нешто против кое мора да се бори, доколку верува дека Бог ја исполнува Својата намера со неа во тоа што ѝ дал дете. Ако таа си попушта себеси пред раѓањето на детето, ако е себична, нетрпелива и полна со барања - овие црти ќе се одразат во склоностите на детето. На тој начин уште при раѓањето многу деца наследиле речиси непобедливи склоности кон злото. {СЖИ 217.2}

Но доколку мајката непоколебливо се држи до добрите принципи, ако е умерена и пожртвувана, ако е љубезна, пријатна и несебична, таа може да ги пренесе овие скапоцени карактерни црти на своето дете. Заповедта која на мајката ѝ забранува употреба на вино е многу јасна. Секоја капка жесток пијалак што таа ќе ја земе за да го задоволи апетитот го загрозува физичкото, менталното и моралното здравје на нејзиното дете и претставува директен грев против Создателот. {СЖИ 217.3}

Има многу советници кои тврдат дека секоја желба на идната мајка треба да биде задоволена; односно, дека доколку таа посака некој прехранбен артикл, без оглед колку е штетен, треба да ѝ се дозволи слободно да ужива во него. Ваквиот совет е лажен и злонамерен. Физичките потреби на идната мајка не смеат во никој случај да бидат запоставени. Од неа зависат два животи и треба да имаме нежно разбирање за нејзините желби и великодушно да ги исполнуваме нејзините потреби. Но во овој период, повеќе од било кога, таа треба да одбегнува, во исхраната и во сè друго, сè што може да ги ослабне физичките или ментални сили. Со заповед од самиот Бог, нејзе ѝ е наложена најсвета обврска да појавува самоконтрола. — (1905) Здравје и среќа 372, 373 {СЖИ 217.4}

334. Кога Бог сакал да го подигне Самсон како ослободител на својот народ, Тој и дал налог на мајката како да живее пред раѓањето на своето дете. Истата забрана требало од самиот почеток да се однесува и на детето, затоа што тоа како назирej требало да биде посветено на Бога од своето раѓање. {СЖИ 218.1}

Божјиот ангел и се јавил на Маноевата жена и ја известил дека ќе има син; и во светлина на тоа и дал важни упатства: „Туку сега чувај се, те молам, и не пиј вино ниту жесток пијалак, и да не јадеш ништо нечисто". {СЖИ 218.2}

Бог имал важна работа за ветеното Маноево дете и било потребно да му се обезбедат способности кои биле потребни за тоа дело, така да навиките на мајката и детето морале да бидат така грижливо одредени. „Затоа сега не пиј вино ниту жесток пијалак", било упатство за жената на Маное, „и не јади ништо нечисто; се што сум и заповедал нека држи". Навиките на мајката ќе влијаат врз детето за добро или лошо. Таа сама мора да се управува по начелата, и мора да се придржува до умереност и самоодрекување, доколку сака напредок за своето дете. — (1890) Христијанска умереност, 37, 38 {СЖИ 218.3}

„Нека се чува!"

335. Зборовите изговорени до Маноевата жена содржат вистина која би била добро денешните мајки да ја проучуваат. Зборувајќи и на оваа мајка, Господ зборуваше до сите загрижени и жалосни мајки на генерациите кои што доаѓале. Да, секоја мајка може да ја разбере својата должност. Таа би требало да знае дека карактерот на своите деца повеќе зависи од нејзините навики пред нивното раѓање и нејзините лични напори после нивното раѓање, отколку од надворешните предности или неповолности. {СЖИ 218.4}

„Нека се чува", рекол ангелот. Нека стои подготвена да се спротивстави на искушението. Со нејзините апетит и страсти треба да владее начелото. На секоја мајка може да ѝ се каже: „Нека се чува!" Постои нешто од кое мора да се одвратува, нешто против кое мора да се бори, доколку верува дека Бог ја исполнува Својата намера со неа во тоа што ѝ дал дете... {СЖИ 219.1}

Мајката, која што е подготвен учител на своите деца, мора пред нивното раѓање, да создаде навика на самоодрекување и самоконтрола, затоа што она ќе им ги предаде своите особини, своите цврсти или слаби црти на карактерот. Непријателот на душите го разбира тој предмет многу повеќе отколку многу родители. Тој ќе ја доведе мајката во искушение, знаејќи дека доколку таа не му се спротивстави, може преку неа да делува на нејзиното дете. Бог е единствена надеж на мајката. Таа може да прибегне кон Него за благодат и сила. Таа нема да бара сила напразно. Таа ќе се оспособи да им ги пренесе на своето потомство карактеристиките кои што ќе му помогне да постигне успех во овој живот и да задобие вечен живот. — The Signs of the Times, Feb. 26, 1902 {СЖИ 219.2}

Да не му се предаде на апетитот

336. Вообичаена грешка се чини обично кога не се прави промена во животот на мајката пред раѓање на децата. Во овој значаен период, работата на мајката треба да

биде олесната. Во нејзиното тело се случуваат големи промени. Тоа побарува поголемо количество на крв а заради тоа и зголемување на количеството на најдобра храна која што би се претворила во крв. Доколку нема во изобилие добра и здрава, таа нема да може да ја одржи телесната сила и нејзиното потомство е лишено од виталност. Нејзиното облекување исто така бара внимание. Треба да се обрати внимание на заштитата на телото од ладното. Таа не смее непотребно да ја троши животната сила како би го надоместила недостатокот од доволно облекување. Доколку мајката е лишена од обилна и здрава храна од голема вредност, таа нема да има доволно количество и добар квалитет на крв. Нејзиниот крвоток ќе биде слаб, а и на нејзиното дете ќе и недостасува исто така. Нејзиното потомство ќе биде неспособно да земе храна која подоцна би ја претворила во добра крв која ќе го храни телото. Напредокот на мајката и детето многу зависат од добрата, топла облека и од земањето на квалитетна храна. Мора однапред да се размислува и грижи за вонредните напори пред кои се наоѓа животната сила на мајката. {СЖИ 219.3}

Меѓутоа, од друга страна, мислењето дека заради тоа што жената се наоѓа во посебна состојба, може да се предаде на апетитот е грешка која почива на обичај, а не врз здравиот разум. Апетитот на жената во оваа состојба може да се менува, да биде непостојан и тешко удовилив, меѓутоа обичајот и дозволува да зема се што ќе замисли, не советувајќи се со разумот за тоа дали оваа храна може да го снабдува нејзиното тело со хранливи состојки, овозможувајќи раст на нејзиното дете. Храната треба да има голема хранлива вредност, меѓутоа не смее да биде од надразнувачки карактер. Обичајот дозволува да ѝ се даде доколку посакува месо, туршија, зачинета храна или пита со месо, затоа што апетит мора да се послуша. Тоа е голема грешка која што нанесува многу штета која не може да се процени. Доколку некогаш била потребна едноставност во исхраната и посебна грижа за квалитетот на храната која што се јаде, тоа е тогаш во овој значаен период. {СЖИ 220.1}

Жените кои што поседуваат начела, и кои што се добро упатени, нема да ја отфрлат едноставноста во исхраната во ова посебно време. Тие ќе сфатат дека од нив зависи уште еден живот и ќе бидат внимателни во сите свои навики, а посебно во исхраната. Таа не треба да го јаде она што не е хранливо и што надразнува само затоа што е вкусно. Постојат премногу советници кои се подготвени да ги убедат да го сторат она што нивниот разум им вели да не треба да го чинат. {СЖИ 220.2}

Затоа што родителите му попуштале на апетитот се раѓаат болни деца. Телото не ја барало таа разновидност во исхраната за која што умот размислува. Голема грешка е, која што христијанките треба да ја отфрлат, дека она што се има на ум, мора да биде и во желудникот. На имагинацијата не треба да и се дозволи да владее со желбите на телото. Оние кои што дозволуваат вкусот да господари, ќе ја сносат казната заради престапот на законот на своето тело. Меѓутоа тоа нема да се заврши само на тоа; нивното невино потомство исто така ќе страда. {СЖИ 220.3}

Органите кои што создаваат крв не можат да ги претворат зачините, питите со месо, туршијата или болното месо во добра крв. Доколку се внесува многу храна во желудникот, така да органите за варење се приморани да работат претерано за да ја сварат истата и ослободат телото од надразнувачките состојки, мајката си нанесува неправда на себеси и полага темел на болест врз своето потомство. Доколку одбира да го јаде она што и се допаѓа и она што ќе замисли, без оглед на последиците, таа ќе сноси казна, меѓутоа не сама. Нејзиното невино дете мора да страда заради нејзината непромисленост. — (1870) 2. Сведоштво 381-383 {СЖИ 220.4}

Последици од претерана работа и слаба исхрана

337. Во многу случаеви на мајката, пред раѓањето на децата, и се дозволува да работи тешки работи од рано утро до доцна вечер, така ја загрева својата крв... Нејзината сила треба внимателно да се чува ... Нејзините бремиња и грижи ретко се намалени и овој период кој што пред се, треба да биде време за одмор, за нејзе е време на замор, жалост и тмурност. Со преголеми напори од своја страна, таа го лишува своето потомство од онаа храна за која природата се погрижила и загревајќи ја својата крв, му дава на своето наследство крв од слаб квалитет. Потомството е лишено од животните, телесните и умните сили. — (1865) How to Live ch.2, pp. 33, 34 {СЖИ 221.1}

338. Мене ми беше покажан начинот на животот на Б. во неговото семејство. Тој беше строг и властољубив. Тој ја прифатил здравствената реформа која што ја застапувал братот Ц. и како и тој, одел во крајности по ова прашање; заради тоа што немал урамнотежен ум, направил страшна грешка, чиишто резултат времето нема да го избрише. Потпомогнат со артикли собрани од книги, почнал да спроведува теорија која што ја застапувал братот Ц. и како и тој, укажувал на сите нешта со стандардите кои што сам ги поставил. Своето семејство го потчинил на тие строги правила, меѓутоа пропуштил да ги контролира своите животински склоности. Тој пропуштил самиот себеси да се доведе во хармонија со мерилото и да го потчини своето тело. Кога би имал целосно знаење за системот на здравствената реформа, тој би знаел дека неговата сопруга не е во состојба да раѓа здрави деца. Неговите нескротени страсти претежнале без расудување за причината и последицата. {СЖИ 221.2}

Пред раѓањето на своите деца, тој не постапувал со сопругата онака како што требало да постапува со жена во таква состојба ... Тој не обезбедил количество и квалитет на храна која била потребна за да се хранат два животи наместо еден. Друг живот зависел од нејзиниот, а нејзиниот организам не примил добра и здрава храна неопходна за одржување на нејзината сила. Ни количински ниту квалитетно тоа не било доволно. Нејзиното тело побарувало промена, разновидност и квалитет на храна која би била хранлива. Нејзините деца се родени со слаби органи за варење и слаба крв. Од храната со која како мајка била приморана да се храни, не можела да создаде добар квалитет на крв и затоа раѓала неурамнотежени деца. — (1870) 2. Сведоштво 378, 379 {СЖИ 221.3}

13. Исхраната во детството

Совет заснован врз божествено упатство

339. Татковците и мајките треба да се запрашаат: „Што ќе правиме со детето кое ќе ни се роди?” Ние изнесовме пред читателите што Бог рекол за животот на мајката пред раѓањето на децата. Меѓутоа тоа не е сè. Ангелот Гаврил бил пратен од небесните дворови да даде упатства за грижата за децата по нивното раѓање, со цел родителите во потполност да ја разберат својата должност. {СЖИ 225.1}

За време на Христовото прво доаѓање, ангелот Гаврил дошол до Захарија со порака која била слична на таа дадена до Маное. На стариот свештеник му било речено дека неговата жена ќе роди син, чиешто име треба да биде Јован. „И”, рекол ангелот, „ти ќе

бидеш радосна и ќе се веселиш; затоа што многумина ќе се израдуваат за неговото раѓање. Затоа што ќе биде голем пред Господа, нема да пие вино и сикер и ќе се исполни со Светиот Дух". Ова дете на ветувањето требало да се воспитува со цел да има строго умерени навики. Нему требало да му се довери значајно дело на реформа, и да го подготви патот за Христа. {СЖИ 225.2}

Меѓу луѓето постоела неумереност во сите облици. Попуштањето на виното и раскошната храна ја намалувало телесната храна, намалувајќи го моралот до таква мерка така што најодвратните престапи не изгледале грешни. Јовановиот глас требало да одекне од пустината со строг укор заради грешното попуштање на народот, а неговите умерени навики требало да бидат прекор за неумереноста во неговото време. {СЖИ 225.3}

Вистински почеток на реформата

Напорите на нашите работници во воздигнувањето на умереноста не допираат толку далеку како целосно би се искоренило проклетството заради неумереноста во нашата земја. (САД) Еднаш создадените навики тешко е да се искоренат. Реформата на мајката треба да започне пред раѓањето на нејзините деца; и доколку Божјите упатства верно би се извршувале, неумереноста не би постоела. {СЖИ 225.4}

Треба да постои постојан напор на секоја мајка за да ги усогласи своите навики со Божјата волја, како би можела да работи во согласност со Него и на тој начин ги запази своите деца од современите пороци кои го уништуваат здравјето и животот. Нека мајките, без двоумење, воспостават вистинска врска со својот Создател, како би можеле да изградат, преку Неговата благодат која помага, бедем околу своите деца против распуштеноста и неумереноста. Кога мајките би оделе по овој пат, тогаш тие би можеле да ги видат своите деца, како младиот Даниел, како достигнуваат високо мерило на моралните и умствените достигнувања и како стануваат благослов за општеството и за чест на својот Создател. — The Signs of the Times, September 13, 1910 {СЖИ 226.1}

Доенчето

340. Најдобра храна за детето е онаа што нѝ ја дава природата. Тоа не треба да биде лишено од неа непотребно. Бездушно е од мајката да се обидува да се ослободи од нежната грижа за своите малечки заради лична удобност или забава. {СЖИ 226.2}

Мајката која дозволува детето да биде хрането од други треба добро да размисли какви можат да бидат последиците од тоа. Негувателката, во поголема или помала мерка, го вградува својот карактер и темперамент во детето за кое се грижи. — (1905) Здравје и среќа 383 {СЖИ 226.3}

341. Кога се оди во чекор со модата, се злоупотребува природата, наместо да се води сметка за неа. Мајките понекогаш зависат од платени доилки, или од шише за прихранување кое треба да ги замени мајчините гради. Една од најнежните и најпријатните должности која што мајката може да ја врши за своето дете кое зависи од неа, при што се стопуваат два животи и се будат најсвети чувства во срцето на жената, се жртвуваат на убиствената лудост на модата. {СЖИ 226.4}

Постојат мајки кои што сакаат да ги жртвуваат своите мајчински должности во доењето на децата едноставно затоа што за нив е многу тешко да се биде притиснат од сопствените деца кои што се плод на нивното тело. Салите за бал и возбудливите сцени на задоволството влијаеле на одумирањето на највозвишените чувства на душата. Тоа е многу попривлечно за мајката која што повеќе е привлечена од модата отколку од мајчинските должности кон своите деца. Можеби таа ќе ги предаде своите деца на платена дадилка за да ги врши тие должности кои исклучително и припаѓаат на неа. Нејзините лоши навики прават овие нежни должности, кои што би требало радосно да ги изврши, да и бидат непријатни затоа што се смета дека грижата за децата ќе се судри барањата на модерниот живот. На тој начин непозната личност ја врши должноста намајката, и од своите гради дава храна како би го одржала животот на детето. {СЖИ 226.5}

Меѓутоа тоа не е сè. Таа исто така ги пренесува своите склоности и карактер на детето кое што го дои. Животот на детето е поврзан со нејзиниот живот. Доколку најмената личност е груба, страствена и неразумна жена; и доколку не внимава на својот морал, доенчето најверојатно ќе биде со ист или сличен карактер. Истиот квалитет на лоша крв, која што тече низ вените на најмената доилка, тече и во вените на детето. Мајките кои што на овој начин ги даваат своите деца од своите прегратки и така ги одбиваат мајчинските должности затоа што тоа е бреме кое што тие не можат добро да го носат, додека ѝ го посветуваат својот живот на модата, се недостојни за името на мајката. Тие ги понижуваат благородните склоности и светите особини на жената, и повеќе сакаат да бидат пеперутки кои што ќе живеат од задоволствата на модата, имајќи помалку чувства на одговорност кон своето потомство отколку немите животни. Многу мајки ги заменуваат градите со шише за прихранување. Тоа е неопходно затоа што тие немаат храна за своите деца. Меѓутоа во девет случаеви од десет нивните лоши навики во облекувањето и јадењето, почнувајќи од младоста, ги довеле до неспособност да ги вршат должностите кои што природата им ги доделила... {СЖИ 227.1}

Секогаш ми изгледало дека е студена и бездушна постапката на оние мајки, кои што можеле да го дојат своето дете, меѓутоа сепак, го отфрлиле од своите мајчински гради и му давале шише за прихранување. Во тој случај, најголемата грижа треба да биде во тоа да се добие млеко од здрава крава, а шишенцето како и млекото мораат да бидат совршено чисти. Ова често се занемарува, и како резултат на тоа, детето непотребно страда. Во таа ситуација доаѓа до нарушување во желудникот и цревата, и детето кое треба да биде многу сожалувано, се разболува и покрај тоа што е родено здраво. — The Health Reformer, September, 1871 {СЖИ 227.2}

342. Временскиот период во кое детето прима храна од мајката е критичен. На многу мајки додека ги дојат своите деца, им е дозволено претерано да работат и да ја загреваат својата крв при готвењето. Доенчето тогаш е сериозно загрозено не само со трескавичната храна од мајчинските гради, туку исто така неговата крв е затруена со нездравата исхрана на мајката, која што целото свое тело го има доведено во трескавична состојба, со што ја расипала и храната на детето. Детето, исто така ќе биде погодено и со состојбата на духот на мајката. Доколку мајката е несреќна, лесно раздразлива, возбудена, давајќи им место на изливот на страстите, храната која детето ја прима од неа ќе биде штетна, предизвикувајќи чести грчеви и проливи, а во некои случаеви на жестоки возбудувања и напади. {СЖИ 228.1}

Врз карактерот на детето помалку или повеќе исто така влијае и природата на храната која што ја прима од мајката. Колку е тогаш значајно додека мајката го дои своето дете да го запази доброто расположение, имајќи совршена контрола над својот ум. Доколку прави така, храната нема да му наштети на детето, а благиот и мирен начин на кој мајката се однесува со своето дете, ќе влијае врз обликувањето на неговиот ум. Доколку детето е нервозно и лесно раздразливо, мајчината внимателна и неизбрзана постапка ќе делува смирувачки така да здравјето на детето многу ќе се поправи. {СЖИ 228.2}

Со неправилно негување многу деца претрпеле штета. Доколку детето е раздразливо, обично се храни за да биде мирно, додека - во многу случаеви, вистинска причина за раздразливоста е во примањето на премногу храна, која станала штетна со лошите навики на мајката. Со давањето на повеќе храна ситуацијата само се влошува, затоа што желудникот на детето е веќе преоптоварен.— (1865) How to Live ch.2, pp. 39, 40 {СЖИ 228.3}

Редовност во јадењето

343. Првото воспитување кое децата треба да го примат од мајката во раното детство, треба да се однесува на нивното телесно здравје. Ним треба да им се дава едноставна храна од таков квалитет која ќе им ја запази најдобрата здравствена состојба и која треба да се зема само во редовни временски периоди, не почесто од три пати на ден, но сепак два оброка би биле подобри отколку три. Доколку децата се правилно воспитани, тие наскоро ќе разберат дека нема да можат да добијат ништо со плачење или со негодување. Разумната мајка ќе работи на воспитувањето на своите деца, не само гледајќи ја нивната сегашна удобност, туку и нивното идно добро. Со таа цел таа треба на своите деца да им даде важна поука за владеењето над апетитот и за самоодрекувањето, учејќи ги за влијанието врз здравјето кое го имаат јадењето, пиењето и облекувањето.— (1865) How to Live ch.2, pp. 47 {СЖИ 228.4}

344. На своите деца не смеете да им дозволите да јадат слатки, овошје, зрнести плодови или каква и да е друга храна помеѓу оброци. Два оброка на ден за нив се подобри отколку три. Доколку родителите им дадат пример, и работат според начелото, децата наскоро ќе влезат во колосек. Нередовноста во јадењето ја попречува здравата работа на органите за варење и кога вашите деца ќе дојдат до трпезата, тие не уживаат во здравата храна. Нивната желба за јадење го бара она што е најштетно за нив. Многу пати вашите деца страдале од треска која што врз себе ја навлекле со неправилно јадење. Во такви случаеви родителите се одговорни за нивните болести. Должност на родителите е да се грижат нивните деца да создадат навики кои водат кон здравјето, затоа што со тоа одбегнуваат многу неволји. — (1880) 4. Сведоштво 502 {СЖИ 229.1}

345. Децата се хранат премногу често, а тоа предизвикува треска и страдања од различен вид. Желудникот не треба постојано да работи, туку во одредени растојанија треба да има свое време за одмор. Без тоа децата ќе бидат мрзоволни, раздразливи и често пати болни. — The Health Reformer September, 1866 {СЖИ 229.2}

[Децата треба да бидат поучувани кога и како да јадат - 288]
[Раното воспитување на Даниел - 241]
[Погледни во отсекот IX, „Редовност во јадењето”]

Рано воспитување на апетитот

346. Тешко може да се процени важноста на создавање правилни навики во исхраната кај детето. Малечките треба да научат дека јадат за да живеат, а не живеат за да јадат. Ова поучување треба да започне уште додека малечкото е во прегратките на мајката. Детето треба да се храни само во правилни интервали чие растојание ќе се зголемува со развојот на детето. Не треба да му се даваат слатки, или храна за повозрасни која тие не можат да ја преработат. Грижата и редовноста во исхраната на малечките нема само да го подобри нивното здравје, со што ќе ги наведе да бидат тивки и смирени, туку ќе ги постави и темелите на навиките кои ќе бидат благослов за нив во подоцнежните години. {СЖИ 229.3}

Кога детето ќе излезе од пелени треба да се води голема сметка тоа да развие добар вкус и правилен апетит. На децата често им се дозволува да јадат кога сакаат без да се води сметка за нивното здравје. Маката и парите кои толку често се вложуваат во нездрави јадења, ги наведуваат децата да мислат дека највисоката цел во животот, која донесува најмногу среќа е да бидат во состојба да му попуштаат на апетитот. Резултатот од ваквото воспитување е лакомост, а потоа доаѓа и болест, која често е проследена со земање отровни лекови. {СЖИ 230.1}

Родителите треба да го изградуваат апетитот на детето и не смеат да дозволат тоа да употребува нездрава храна. Но, во напорите да се регулира исхраната, треба да внимаваме да не згрешиме со тоа што ќе бараме од децата да јадат невкусни нешта или повеќе од потребното. Децата имаат права и предимства, кои доколку се разумни треба да се почитуваат... {СЖИ 230.2}

Мајките кои им попуштаат на желбите на своите деца за сметка на здравјето и доброто расположение, сеат семе на зло кое ќе израсне и ќе донесе плод. Како што растат децата, така ќе расте и нивната попустливост кон себеси и тие ќе ја жртвуваат менталната и физичката виталност. Мајките кои го направиле тоа со горчина ќе го пожнеат она што го посеале. Ќе ги гледаат своите деца како израснуваат со несоодветен ум и карактер за да преземат благородна или полезна работа во општеството или домот. Духовните, умствените и телесните сили слабеат под влијание на нездравата храна. Совеста отапува, а чувствителноста за добрите работи е послаба. {СЖИ 230.3}

Иако децата треба да се учат да го контролираат апетитот и да јадат во согласност со здравјето, мора да им биде јасно дека се откажуваат само од она што може да им наштети. Тие се откажуваат од штетни нешта поради нешто подобро. Нека вашата трпеза биде привлечна и убава - полна со добри нешта со кои Бог обилно нè дарувал. Оброкот нека биде пријатно и среќно време. И додека уживаме во Божјите дарови, да одговориме со благодарно прославување на Дародавецот. — (1905) Здравје и среќа 383-385 {СЖИ 231.1}

347. Многу родители, со цел да ја одбегнат задачата на стрпливо воспитување на своите деца, учејќи ги на самоодрекување и правилно користење на сите Божји благослови, им попуштаат дозволувајќи им да јадат и пијат кога тие ќе посакаат. Како напредува возраста растат и се зајакнуваат со сила апетитот и себичното попуштање. Кога овие деца отпочнуваат самостоен живот и кога го заземаат своето место во општеството, не се моќни да му се спротивстават на искушението. Морална нечистотија и голема неправда преовладуваат насекаде. Искушението да му се попушти на апетитот и да се задоволат склоностите не се намалува со годините, и младината во главно се

раководи со нагоните, робувајќи му на апетитот. Во неумереният јадач, пушач и пијаница ние го гледаме лошиот резултат на погрешното воспитување. — (1875) 3. Сведоштво 564 {СЖИ 231.2}

Попуштање и изопаченост

348. Децата кои што јадат неправилно често пати се слаби, бледи, закржлавени, нервозни и раздразливи. Сето она што е благородно му се жртвува на апетитот при што преовладуваат животинските страсти . Животите на многу деца од пет до десет па и до петнаесет години, како да се обележани со изопаченост. Тие го познаваат скоро секој порок. Родителите се, во голема мерка виновни за тоа и ним ќе им се препишат гревовите на нивните деца, затоа што со својот неправилен живот непосредно ги воделе да ги сторат. Тие ги искушуваат своите деца да му попуштаат на апетитот со тоа што на трпезата изнесуваат месна и друга храна подготвена со зачини кои имаат тенденција да ги будат животинските страсти. Со својот пример тие ги учат своите деца на неумереност во јадењето. Ним им се дозволува да јадат скоро секој час во денот, што постојано ги оптоварува нивните органи за варење. Мајките имаат малку време за поучување на своите деца. Нивното драгоцено време е посветено на подготвување на разни видови на нездрава храна која ќе се изнесе на трпеза. {СЖИ 231.3}

Многу родители им дозволувале на своите деца да одат во пропаст, додека се труделе својот живот да го усогласат со модата. Кога треба да дојдат посетители, тие сакаат да бидат повикани на исто толку добра трпеза каква би нашле кај кој ѝ да е од кругот на своите познаници. Многу време и трошоци се жртвува на овој обичај. Заради надворешниот изглед и задоволување на апетитот се подготвува богата храна. Дури и оние кои тврдат дека се христијани толку се расфрлаат, повикувајќи при себеси таква група на луѓе, чиишто најважен мотив за посета се деликатесите кои што ќе ги јадат. Христијаните мора во тоа да се променат. Иако треба љубезно да се однесуваат кон своите посетители, сепак не треба да бидат такви робови на модата и апетитот. — Spiritual Gifts IV, 132, 133, 1864 {СЖИ 232.1}

Проучувајте ја едноставноста

349. Храната треба да биде така едноставна што нејзината подготовка на мајката не ѝ го одзема целото нејзино време. Навистина, треба да се обрне внимание на трпезата да се изнесе здрава храна подготвена на здрав и вкусен начин. Немојте да сметате дека онаа храна што сте ја подготвиле немарно ќе им послужи на децата како доволно добра храна. Меѓутоа, помалку време треба да се посвети на подготвување на нездрави јадења за трпезата, за да му се угоди на изопачениот вкус, а повеќе време на воспитување и поучување на децата. Нека силата, која што сега се вложува за непотребно планирање на она што ќе го јадете или пиете, или во што ќе се облечете, се управи кон одржување на лична чистота и уредност на облеката. — (1890) Христијанска умереност, 141 {СЖИ 232.2}

350. Многу зачинети меса, придружени со богати колачи ги ослабнуваат виталните органи за варење кај децата. Ако тие се навикнати на едноставна, здрава храна, нивниот апетит нема да го бара неприродниот луксуз и мешаните јадења... Месото кое

што се дава на децата не е најдоброто што може да им се даде, за да се обезбеди успех ... За децата би било штетно да се воспитаат да живеат од месна храна. Многу е полесно да се создаде неприроден апетит за јадење отколку да се поправи и реформира вкусот од кога еднаш станал втора природа. — Letter 72, 1896 {СЖИ 232.3}

Поттикнување на неумереноста

351. Многу мајки кои ја осудуваат неумереноста која насекаде постои, не гледаат доволно внимателно за да можат да ја воочат причината. Тие подготвуваат разновидни и многу зачинети јадења кои го искушуваат апетитот и поттикнуваат на неумерено јадење. Трпезите на американците се претежно направени за да создадат пијаници. Апетитот е начело кое владее со широките слоеви. Оние кои што му попуштаат на апетитот, јадејќи многу често и тоа храна која не е од најдобар квалитет, ја слабеат својата моќ да му се спротивстават на апетитот и страста во пропорција со која ја зајакнувал својата наклонетост кон неправилните навики во јадењето. Потребно е на мајките да им се истакне нивната обврска кон Бога и светот, а на општеството да им дадат деца кои ќе имаат добро обликуван карактер. Луѓето и жените кои со цврсти начела излегуваат на сцената на животот, ќе бидат подготвени да бидат неизвалкани среде моралната нечистотија на овој расипан век... {СЖИ 233.1}

Трпезите на многу христијанки, од ден на ден се поставени со разновидна храна која го надразнува желудникот и предизвикува трескавична состојба на организмот. Месната храна претставува главен продукт на трпезата на некои семејства, додека нивната крв не се наполни со канцерозни сокови и сокови од туберкулоза на лимфните жлезди. Нивното тело е составено од она што тие го јадат. Меѓутоа кога страдањето и болеста наидат на нив, тогаш тоа се смета за неволја која доаѓа од Провидението. {СЖИ 233.2}

Ние повторуваме: неумереноста почнува на вашите трпези. На апетитот му се попушта се додека попуштањето не стане втора природа. Со употребата на чајот и кафето, се создава желба за тутун, а тој пак ја поттикнува желбата за жесток пијалак. — (1875) 3. Сведоштво 563 {СЖИ 233.3}

352. Нека родителите започнат света војна против неумереноста во сопствените домови, поучувајќи ги своите деца од најраното детство да ги следат начелата, и тогаш можат да се надеваат на успех. — (1905) Здравје и среќа 334 {СЖИ 234.1}

353. Првата задача на родителите треба да се состои во напорот да станат разумни во поглед на правилниот начин на постапување со децата, како би им го запазиле здравиот дух во здравото тело. Начелата на умереност треба да се спроведат во сите поединости на домашниот живот. Децата треба доследно да се учат на самоодрекување од најраната возраст. — (1890) Counsels on Health, 113 {СЖИ 234.2}

[Надразнувачката храна која предизвикала жед, која водата не може да ја згасне - 558]

354. Многу родители го воспитуваат вкусот на своите деца и го обликуваат неговиот апетит. Тие им попуштаат во јадењето на месна храна, и во пиењето на чај и кафе. Многу зачинета месна храна, чај и кафе на кое мајките ги поттикнуваат своите деца, подготвуваат пат за да се посакаат појаки надразнувачки средства како што е тутунот.

Употребата на тутунот ја поттикнува желбата за жестоки пијалаци; а употребата на тутунот и жестоките пијалаци непрестано ја намалува силата на нервите. {СЖИ 234.3}

Кога моралната чувствителност на христијаните би се разбудила и задвижила за овој предмет на умереноста во сите нешта, тие би можеле со својот пример, почнувајќи од својата трпеза, да им помогнат на оние кои што се слаби во владеењето со себеси и кои што се скоро немоќни да им се спротивстават на силните желби на апетитот. Кога би можеле да сфатиме дека навиките кои ги создаваме во овој живот влијаат врз нашите вечни интереси, дека нашата вечна судбина зависи од строго умерените навики, ние би се труделе да постигнеме строга умереност во јадењето и пиењето. {СЖИ 234.4}

Со својот пример и личните напори можеме да станеме средства за спасување на многу души од деградацијата на неумереноста, порокот и смртта. Нашите сестри можат многу да сторат во ова големо дело на спасување на другите, со тоа што ќе ги постелат своите трпези само со здрава храна од голема хранлива вредност. Тие би можеле да го употребат своето драгоцено време во воспитувањето на вкусот и апетитот на своите деца, во создавањето на навиките на умереноста во сите нешта, и во поттикнување на самоодрекување и добродетел за доброто на другите. {СЖИ 234.5}

Без оглед на примерот кој што Христос ни го оставил нам во пустината на искушението со одрекнувањето на апетитот и совладувањето на неговата сила, постојат многу мајки христијанки кои со својот пример и воспитување ги подготвуваат своите деца да бидат ждерачи и пијаници. На децата често им се попушта да јадат она што го избираат и се гурмански воспитани од своето најрано детство. Со попуштањето на апетитот тие од рана возраст заболеле од лошо варење. Самопопуштањето на апетитот и неумереноста во јадењето растат со нивната возраст и се засилува нивната сила. Умствената и телесната сила се жртвува со попуштањето на родителите. Се создава посебен вкус кон одредени продукти од кои се нема никаква корист, туку само штета; и заради тоа што телото е оптоварено, организмот е ослабен. — (1875) 3. Сведоштво 488, 489 {СЖИ 235.1}

[Темелот на неумереноста - 203]

Подучувајте одвратност кон надразнувачките средства

355. Подучувајте ги своите деца да чувствуваат одвратност кон надразнувачките средства. Колку многу луѓе во незнаење негуваат во себеси желба за овие средства! Во Европа видов негувателки кои на усните на невините деца стават чаша со вино или пиво, и на тој начин во нив го развиваат вкусот кон надразнувачките средства. Колку повеќе стареат, тие се навикнуваат сè повеќе и повеќе да бидат зависни од овие средства, додека малку по малку тие не бидат совладани и фрлени надвор од дофатот на помошта, за на крај да стигнат во гроб како пијаница. {СЖИ 235.2}

Меѓутоа, апетитот за храна не само што на тој начин е изопачен туку исто така станал и стапица. Често храната е таква, што создава желба за надразнувачки пијалаци. На децата им се изнесуваат раскошни, зачинети јадења, богати сосови, колачи и торти. Оваа високо зачинета храна го надразнува желудникот и предизвикува голема желба за уште посилни надразнувачки средства. Не само што апетитот е ставен во искушение со несоодветна храна, од која на децата слободно им се дозволува да јадат за време на оброците, туку ним им е дозволено да јадат и помеѓу оброците така што веќе од

дванаесеттата или од четиринаесеттата година тие се хронично болни со слабо варење. {СЖИ 235.3}

Можеби сте виделе слика на желудник на човек кој што се оддал на жестоки пијалаци. Слична состојба се создава со надразнувачкото дејство на жестоките пијалаци. Со желудник во таква состојба, се тежнее за нешто уште посилно за да се задоволат барањата на апетитот. После сето тоа ќе ги видете своите синови на улица како учат да пушат. — (1890) Христијанска умереност, 17 {СЖИ 236.1}

Храна која што е посебно штетна за децата

356. Невозможно е за оние кои ги попуштаат уздите на апетитот да го достигнат христијанското совршенство. Моралноста на вашите деца не може лесно да се подигне, доколку не сте грижливи во изборот на нивната храна. Многу мајки поставуваат трпеза која што е стапица за нејзиното семејство. Месната храна, путерот и сирењето, богатите колачи, зачинетите јадења и зачините обилно ги користат и старите и младите. Сето тоа го нарушува желудникот, ги надразнува нервите и го слабее умот. Органите кои произведуваат крв не можат да ги претворат овие продукти во добра крв. Храната подготвена со животинска маст е тешка за варење. Влијанието на сирењето е штетно. Лебот од префинетото брашно не му ги дава на телото оние хранливи состојки кои што можат да се најдат во лебот од непросеаното пченично брашно. Неговата распространета употреба нема да го запази телото во најдобра состојба. Зачините најпрво ја надразнуваат нежната слузокожа на желудникот, и на крајот ја разоруваат природната чувствителност на оваа нежна мембрана. Крвта станува трескавична, животинските склоности се пробудени, додека моралната и умната сила слабее и станува слуга на страстите. Мајката треба да научи на своето семејство да му поставува едноставна, но здрава храна од голема хранлива вредност. — (1890) Христијанска умереност, 46,47 {СЖИ 236.2}

Спречување на злите тенденции

357. Дали мајките од ова време ќе ја сфатат светоста на својата мисија и ќе престанат да се натпреваруваат со своите богати соседи тежнеејќи да ги надминат во верното извршување на работата која што се состои во подготвување на сопствените деца за подобар живот? Кога децата и младите би биле подучувани и воспитувани на навиките на самоодрекување и владеење над самите себе, кога би биле подучувани да јадат за да живеат, наместо да живеат за да јадат, тогаш би постоеле помалку болести и помалку морална расипаност. Кога во младината, која го обликува општеството, би биле всадени вистинските начела на умереноста, тогаш би имало помалку потреба за исклучителни напори со кои инаку малку се постигнува во полза на реформата. Тие тогаш ќе поседуваат морална вредност и морална честитост, за да во Христова сила им се спротивстават на нечистотиите во последните денови... Можеби родителите на своите деца им имаат пренесено склоности кон апетитот и страстите, што ќе им го отежне воспитувањето на овие деца за да бидат строго умерени и да имаат чисти и морални навики. Доколку желбата за нездрава храна и за надразнувачки средства и

наркотици им била предадена како наследство од родителите, колку голема и свечена одговорност почива врз родителите да ги потиснат лошите склоности кои што им ги предале на своите деца! Колку сериозно и внимателно родителите треба во вера и надеж, да ја извршуваат својата должност кон своите несреќни деца! {СЖИ 236.3}

Родителите треба да ја сметаат за своја најважна работа разбирањето на законите на животот и здравјето, за да во подготвувањето на храната или во другите навики не сторат ништо што би развило зли тенденции кај своите деца. Колку внимателно мајките треба да проучуваат за да ги подготвуваат своите трпези со наједноставна и здрава храна, со цел органите за варење да не ослабнат, силата на нервите да не стане неурамнотежени и упатствата кои што треба да им ги дадат на своите деца да не се спротивставуваат со храната поставена пред нив. Оваа храна или ќе ги ослабне или зајакне стомачните органи и ќе придонесе за надгледување на телесното и моралното здравје на децата кои што се Божја сопственост преку крвта на откупувањето! Каква света доверба им е укажана на родителите, со тоа што треба да го запазат телесниот и моралниот лик на своите деца, со цел нервниот систем да може да биде урамнотежен, а душата да не дојде во опасност! Оние кои му попуштаат на апетитот на своите деца и кои не ги надгледуваат нивните страсти, ќе воочат голема грешка која што ја направиле - кај љубителите на тутунот, кај робот на жестокиот пијалак, чиишто сетила отапеле и чиишто усни зборуваат лага и безбожност. — (1875) 3. Сведоштво 567, 568 {СЖИ 237.1}

Суровата љубезност на попуштањето

358. Ми беше покажано дека една голема причина за постоечката жална состојба е таа дека родителите не чувствуваат обврска да ги воспитаат своите деца за тие да бидат во хармонија со физичките закони. Мајките ги сакаат своите деца со идолопоклоничка љубов и им попуштаат на нивниот апетит, иако не знаат дека тоа ќе им наштети на нивното здравје и со тоа ќе навлечат врз нив болест и несреќа. Оваа свирепа љубезност се искажува во голема мерка во сегашната генерација. На желбите на децата им се удоволува по цена на здравјето и доброто расположение, затоа што на мајката и е полесно во ова сегашно време, да им попушта отколку да им скрати она што тие бучно го побаруваат. {СЖИ 238.1}

На тој начин мајките го сеат семето кое ќе изникне и донесе род. Децата не се воспитуваат да се одрекнат од апетитот и да ги ограничат своите желби. Тие стануваат себични, самоволни, непослушни, неблагодарни и несвети. Мајките кои ја вршат оваа работа, ќе ги пожнеат со горчина плодовите од семето кое тие го посеале. Тие згрешиле против Небото и против своите деца и Бог ќе ги смета одговорни за тоа. — (1873) 3. Сведоштво 141 {СЖИ 238.2}

359. Каква сцена ќе се прикаже, кога родителите и децата ќе се сретнат при конечното пресметување! Илјадници деца кои им станале робови на апетитот и на понижувачките пороци, чиишто животи биле морална пропаст, ќе стојат лице в лице со родителите кои што од нив направиле она што тие се. Кој друг, освен родителите ќе мора да ја сноси таа страшна одговорност? Дали Господ ја расипа таа младина? О, не! Кој, тогаш го извршил тоа страшно дело? Зарем гревовите на родителите не се пренесени на децата во изопачениот апетит и страстите? И зарем тоа дело не го завршиле оние кои што занемариле да ги воспитаат според примерот кој што Бог го

дал? Како што е сигурно дека тие постојат, така е сигурно дека сите овие родители ќе бидат испитани пред Бога. — (1890) Христијанска умереност, 76, 77 {СЖИ 238.3}

Запазувања за време на патувањата

360. Додека седев во вагонот, слушав како родителите забележуваат дека апетитот на нивните деца е многу префинет, и доколку немаат месо и колачи тие не можат да јадат. Кога се земаше пладневен оброк, јас го набљудував квалитетот на храната која што им беше давана на тие деца. Тоа беше леб од фино брашно, исечена шунка посолена со црн бибер, зачинета туршија, колачи и компоти. Бледата и потемнетата боја на кожата кај лицето на овие деца, јасно укажуваше на злоупотребата на желудникот кој пател. Две од овие деца забележаа како деца од едно друго семејство јадат сирење со својата храна, и веднаш изгубија апетит за она што беше пред нив, се додека нивната мајка која им попуштала, не замолила за парче сирење за да им даде на своите деца плашејќи се нејзините драги деца да нѐ не го завршат својот оброк. Мајката даде забелешка: „Моите деца го сакаат ова или она толку многу, и јас им го давам она што го бараат; затоа што апетитот го бара оној вид на храна кое телото го побарува”. {СЖИ 239.1}

Тоа би било точно кога апетитот не би бил никогаш изобличен. Постои природен и изобличен апетит. Родителите кои што ги навикнале своите деца да јадат нездрава, надразнувачка храна целиот свој живот, сѐ додека вкусот толку не им се изобличил така што почнале да бараат глина, молив од графит, изгорено кафе, талог од чај, цимет, каранфилче и зачини, не можат да тврдат дека она што апетитот го бара му е потребно на телото. Апетитот се изопачува со погрешно воспитување. Совршените стомачни органите се надразнуваат и сѐ оштетуваат сѐ додека не ја изгубат својата фина чувствителност. Едноставната, здрава храна им се чини блуткава. Злоупотребуваниот желудник нема да ја изврши доверената задача, додека не се поттикне со средства кои многу надразнуваат. Доколку овие деца од најрано детство биле воспитувани за да земаат само здрава храна подготвена на наједноставен начин, која во голема мерка ги запазила своите природни својства, да одбегнуваат месна храна, животинска маст и сите зачини, вкусот и апетитот би им останале неизопачени. Во својата природна состојба тој може да укаже, во голема мерка, на храната која највеќе одговара на потребите на телото. {СЖИ 239.2}

Додека децата и родителите ги јадеа своите деликатеси, мојот сопруг и јас јадевме од својот едноставен оброк, во вообичаното време, во еден часот попладне, кој се состоеше од брашно грахам без путер и многу овошје. Ние го јадевме својот оброк со големо задоволство и со благодарни срца затоа што не бевме приморани со нас да носиме цела бакалница како би му задоволиле на изопачениот апетит. Ние јадевме срдечно и немавме чувство на глад се до следното утро. Продавачот на портокалите, зрнестите плодови, пуканките и слатките во нас имаше слаби муштерии. {СЖИ 239.3}

Квалитетот на храната кои што ја јадеа родителите и децата не можеше да создаде добра крв и добро расположение. Децата беа бледи. Некои имаат одвратни рани на лицето и рацете. Други пак беа скоро слепи од очни заболувања, што многу им го расипуваше изгледот. Други, пак немаа никакво заболување на кожата, меѓутоа страдаа од кашлица, воспаление или потешкотии со грлото и градите. Забележав едно тригодишно момче како патеше од пролив. Тој имаше треска, меѓутоа изгледаше како

да мисли дека храната му е сè она што му е потребно. Тој бараше на секои неколку минути, колачи, пилешко и туршија. Мајката одговараше на секој негов повик како послушен роб; а кога побаруваната храна не пристигаше веднаш, кога беше посакувана, и кога викотниците и барањата стануваа непријатно итни, мајката одговараше: „Да, да, драго дете ќе добиеш". Кога храната му беше ставена во рацете, страсно беше фрлена на подот, затоа што не стигнала доволно брзо. Едно девојченце јадеше готвена шунка и зачинета туршија, леб и путер, и ја гледаше чинијата од која што јас јадев. Таму имаше нешто кое таа го немаше за јадење, и таа одби да јаде. Девојчето од шест години рече дека сака чинија. Помислив дека го сакаше убавото црвено јаболко кое што јас го јадев, и покрај тоа што имавме ограничено количество, мене ми беше жал за родителите и затоа и дадов едно убаво јаболко. Таа го зграпчи од мојата рака и со презир го фрли на подот од вагонот. Јас помислив, доколку на ова дете му се дозволува да биде така самоволно, тоа навистина ќе ѝ нанесе срам на својата мајка. {СЖИ 240.1}

Ова покажување на страстите беше резултат на мајчинскиот начин на попуштање. Квалитетот на храната која му ја даваше на своето дете, беше постојано оптоварување на органите за варење. Крвта беше нечиста, а детето болникаво и раздразливо. Квалитетот на храната која што секој ден му беше давана на детето била од таква природа како би ги возбудувало ниските страсти а воедно би го потиснувало она што било морално и умно. Родителите ги обликувале навиките на своето дете. Тие го направиле себично и непријатно. Тие не ги зауздиле нејзините желби и не ги надгледувале нејзините страсти. што може да се очекува од такво дете кога ќе дојде во својата зрелост? Многумина изгледа не ја разбираат врската со која умот го потпомага телото. Доколку телото е пореметено со нездрава храна, мозокот и нервите се вознемируваат а страстите лесно се возбудени. {СЖИ 240.2}

Едно дете од десет години патеше од треска и немаше волја за јадење. Мајката го притискаше: „Јади малку од овие сунѓерести колачи. Еве малку убаво пилешко. Нема ли да го вкусиш овој компот?" Детето на крајот изеде голем оброк како за здрава личност. Храната која што му беше понудена не беше добра ниту за здрав желудник, и никако не требаше да ја јаде за време на болеста. Мајката во времетраење од два часа, ставаше облоги врз главата на детето, зборувајќи дека не може да разбере зошто има толкава треска со голема температура. Таа додаваше гориво врз огнот и се чудеше зошто огнот гори. Доколку на ова дете беше оставено самата природа да оди по својот тек, желудникот би добил одмор кој што толку му беше потребен, а неговите страдања ќе беа многу помали. Овие мајки не беа подготвени за подигнување на деца. Најголема причина за човечките страдања е непознавање на односот и начинот на постапување со сопствените тела. {СЖИ 241.1}

Многумина го поставуваат прашањето: „Што да јадам и како да живеам, за денес што подобро да уживам?" Должноста и начелата се оттурнати настрана заради сегашното уживање. Доколку посакуваме здравје, мораме да живееме за него. Доколку усовршуваме христијански карактер, ние мораме да живееме за него. Родителите во голема мерка се одговорни за телесното здравје и моралот на своите деца. Тие треба да ги поучуваат своите деца, поттикнувајќи ги заради себеси да се доведат во хармонија со законите на здравјето и така спасат од несреќа и страдања. Колку е чудно што мајките мораат да им попуштаат на своите деца во упропастувањето на телесното, умното и моралното здравје! Од каков карактер ли е таквата љубов! Овие мајки ги онеспособуваат своите деца за среќата во овој живот, чинејќи ги изгледите за идниот живот многу несигурни. — The Health Reformer, December, 1870 {СЖИ 241.2}

Причина за раздразливост и нервоза

361. Редовноста треба да стане правило во сите навики кај децата. Мајките прават голема грешка дозволувајќи им на децата да јадат помеѓу оброци. Желудникот се нарушува со оваа навика и така се поставува темел на идните страдања. Неговата раздразливост можеби е предизвикана со нездрава храна, сеуште не сварена, меѓутоа мајката смета дека не може да губи време, да размислува за тоа и да го исправи своето штетно постапување. Таа дури не е ни во можност да го смири нивното нестрпливо досадување. Таа им дала на малечките страдалници парче колач или некој друг деликатес за да ги смири, меѓутоа тоа само го зголемува злото. Некои мајки во својата загриженост при работата, толку се возбудуваат во таа нервозна брзина така што се пораздразливи од своите деца, така што ги караат па дури и тепаат во обид да ги заплашат малечките да бидат мирни. {СЖИ 242.1}

Мајките често се жалат на нежното здравје на своите деца советувајќи се со лекар, меѓутоа само доколку би покажале малку здраво расудување, тие би виделе дека неволјата е предизвикана со грешки во исхраната. {СЖИ 242.2}

Ние живееме во векот на прејадувањето и навиките кои младите ги стекнуваат преку воспитувањето, дури и меѓу некои адвентисти на седмиот ден, се во непосредна спротивност со природните закони. Еднаш седев на трпеза со неколку деца помлади од дванаесет години. Месото беше сервирано во изобилство, а потоа едно нежно, нервозно девојче побара туршија. И беше подадена тегла со мешана туршија, лута со сенф и преполна со зачини, од која таа слободно се послужи. Детето беше познато по својата нервозност и раздразливост, а ваквите штетни јадења како да беа добро осмислени да предизвикаат токму таква состојба. Најстарото дете сметаше дека не може да јаде безмесен оброк и покажа големо незадоволство, па дури и непочитување, кога тоа не му беше обезбедено. Мајката му го задоволуваше сето она што детето го сакаше или она што не го сакаше, сè додека не стана ништо други освен роб на неговата каприциозност. Момчето ништо не работеше и поголемиот дел од времето го поминуваше во читање на она што беше некорисно или полошо од некорисно. Тоа постојано се жалеше на главоболка и не уживаше во едноставна храна. {СЖИ 242.3}

Родителите треба да се погрижат да ги вработат своите деца. Безделничењето е посигурен извор на злото отколку тромоста. Телесната работа која донесува здрав замор за мускулите, ќе создаде желба за едноставна, здрава храна и младината која е правилно вработена нема да стане од трпезата мрморејќи затоа што пред себе не виделе чинија со месо и разни примамливи јадења кои го доведуваат апетитот во искушение. {СЖИ 243.1}

Исус, Божјиот Син, работејќи го дрводелскиот занает со свои-те раце, им дал пример на сите млади. Нека сите оние кои го презираат преземањето на обичните животни обврски се сетат дека Исус им се покорувал на своите родители и така давал свој дел за издржување на семејството. Раскошот не можел да се види на трпезата кај Јосиф и Марија, затоа што тие припаѓале на сиромашните и скромните. — (1890) Христијанска умереност, 61,62 {СЖИ 243.2}

Односот помеѓу исхраната и моралниот развој

362. Страшна е сатанската сила врз младината на овој век. Ако умот на нашите деца е цврсто урамнотежен со верските начела, нивниот морал ќе се расипе преку примерите на порок со кој доаѓаат во допир. Најголема опасност на младината ѝ се заканува од недостатокот на самоконтрола. Попустливите родители не ги учат своите деца на самоодрекување. Храната која што ја изнесуваат пред нив е токму таа што го надразнува желудникот. Така произведеното надразнување се пренесува на мозокот, а последицата од тоа е распламтување на страстите. Невозможно е доволно да се нагласи дека сето она што се внесува во желудникот влијае не само на телото туку исто и на умот. Мрсната и надразнувачка храна ја грозничави крвта, го возбудува нервниот систем и многу често ги затапува моралните сфаќања, оптоварувајќи ги разумот и совеста со сетилните побуди. Тешко е, и скоро невозможно, некој кој што е неумерен во исхраната да покаже трпение и владеење над самиот себеси. Оттука од посебна важност е да им се дава на децата, чиишто карактери не се сеуште обликувани, само таква храна која е здрава и не е надразнувачка. Во својата љубов нашиот небесен Татко ја пратил светлината за здравствената реформа како би не запазил од злата кои произлегуваат од нескротеното попуштање на апетитот. {СЖИ 243.3}

„Доколку јадете, или пиете, или што и друго да правите, сето тоа на Божја слава чинете го". Дали тоа го прават родителите кога ја подготвуваат храната и кога го повикуваат семејството да земат учество во оброкот? Дали пред децата го поставуваат само она што знаат дека ќе им даде најдобра крв, она што ќе го одржи телото во најмала трескавична состојба, и што ќе воспостави најдобра врска помеѓу животот и здравјето? Или пак тие, без оглед на идното добро на своите деца, ќе им даваат нездрава и надразнувачка храна? — (1890) Христијанска умереност, 134 {СЖИ 244.1}

363. Дури и поборниците на здравствената реформа можат да згрешат во количествата на храна. Тие можат неумерено да јадат храна од здрав квалитет. Некои во оваа куќа грешат во поглед на квалитетот. Тие никогаш не го заземале својот став кон прашањето на здравствената реформа. Тие одбрале да го јадат и пијат она што им се допаѓа и кога им се допаѓа. Тие на тој начин му штетат на своето тело. Не само тоа, туку им штетат и на своите семејства со тоа што на трпезата изнесуваат храна која надразнува, која ќе ги засили животинските страсти на нивните деца, доведувајќи ги до тоа малку да се грижат за небесните нешта. Родителите на тој начин ги зајакнуваат во децата животинските а ги намалуваат нивните духовни сили. Каква тешка казна ќе мораат да платат на крај! И тогаш тие се чудат што децата им се толку морално слаби! — (1870) 2. Сведоштво 365 {СЖИ 244.2}

Изопаченост помеѓу децата

364. Ние живееме во време на расипаност. Сатаната во ова време, изгледа како да има совршена контрола над умовите кои што му се целосно посветени на Бога. Заради тоа на родителите и старателите, кои треба да воспитуваат деца, почива многу голема одговорност. Каква е должноста на родителите кои преземале одговорност со тоа што им дале живот на своите деца? Дали да ги пуштат да пораснат како можат, или пак како што тие сакаат? Дозволете да ви кажам, тешка одговорност почива врз тие родители ... {СЖИ 244.3}

Ви кажав дека некои од вас се себични, меѓутоа вие не разбравте што мислев. Вие сте проучувале која храна има најдобар вкус. Преовладале вкусот и задоволството, наместо Божјата слава и желбата да се напредува во божествениот живот и да се воздигне светост во стравот Господов. Вие сте се советувале со своето сопствено задоволство, со својот апетит, и додека тоа сте го чинеле, сатаната добил во време, и како што тоа обично се случува, секој пат ги осуетил вашите напори. {СЖИ 244.4}

Некои од вас, татковци, сте ги одвеле своите деца на лекар за да видите што е со нив. Јас можам за две минути да ви кажам во што е проблемот. Вашите деца се изопачени. Сатаната презел власт над нив. Тој дошол право, покрај вас, додека вие, кои сте им како Бог, одредени да ги чувате, биле спокојни, занесени, во сон. Бог ви заповедал да ги воспитате во страв и негување Господово. Меѓутоа, сатаната минал токму покрај вас и проткајал цврсти врски околу нив. И сепак, вие сеуште спиете. Нека небото се смилува над вас и вашите деца, затоа што на секој од вас му е потребна Неговото сожалување. {СЖИ 245.1}

Сè можело да биде поинаку

Да сте го зазеле својот став во поглед на здравствената реформа; да сте придале кон својата вера доблест, кон доблеста знаење, а кон знаењето умереност, сето тоа би било поинакво. Меѓутоа, бевте само делумно задвижени со гревот и изопаченоста која постои во вашите куќи... {СЖИ 245.2}

Вие треба да ги проучувате своите деца. Треба да ги учите да ги одбегнуваат пороците и изопаченоста на овој век. Наместо тоа, многумина се грижат за тоа како да се снабдат со нешто добро за јадење. Вие изнесувате на својата трпеза путер, јајца и месо и вашите деца тоа го јадат. Тие се хранат токму со такви намирници кои што ќе ги возбудат нивните животински страсти, и потоа ќе дојдете на богослужение да го молите Бога да ги благослови и спаси вашите деца. Колку високо допираат вашите молитви? Вие најпрво треба да извршите една работа. Кога ќе направите се за своите деца, што Бог оставил за вас да сторите, тогаш можете со доверба да барате посебна помош која што Бог ветил дека ќе ви ја даде. {СЖИ 245.3}

Треба да ја проучувате умереноста во сите нешта. Морате да проучувате за тоа што ќе јадете или пиете. Па сепак велите: „Не е ничија грижа за тоа што јадам, што пијам или изнесувам на својата трпеза". Меѓутоа, тоа е нечија грижа, освен доколку не ги земете своите деца и ги заклучите, или пак не отидете во пустина во која на никој нема да му бидете на бреме и во која вашите непослушни и порочни деца нема да го расипуваат друштвото во кое се мешаат. — (1870) 2. Сведоштво 359-362 {СЖИ 245.4}

Поучувајте ги децата како да му се спротивстават на искушението

365. Поставете стража над апетитот; поучете ги своите деца преку пример како и зборови да користат едноставна храна. Учете ги да бидат работливи, и не само вработени, туку зафатени со корисна работа. Обидете се да ја воздигнете моралната чувствителност. Учете ги од најраните години на своето детство дека Бог полага право на нив. Кажете им дека моралната изопаченост може да се сретне на секој чекор, и дека е потребно да дојдат при Христа, да му се предадат со телото и духот, и дека во Него

ќе најдат сила да му се спротивстават на секое искушение. Постојано истакнувајте им дека не се создадени само за да си задоволат себеси, туку да бидат Божји орудија за извршување на благородни цели. Учете ги дека кога искушенијата ги водат на патеките на себичното попуштање, и кога сатаната се обидува да го засолни Бога од пред нивните очи, да погледаат кон Христа молејќи Го: „Помогни ми Господи, да не бидам надвладеан!" Ангели ќе се соберат околу нив, ќе одговорат на нивните молитви и ќе ги поведат по сигурни патеки. {СЖИ 246.1}

Христос се молел за Своите ученици, не за да бидат земени од светот, туку да бидат запазени од злото - како би можеле да бидат запазени од попуштање на искушенијата кои ќе ги сретнуваат на секој чекор. Ова е молитва која треба да ја изговара секој татко и мајка. Дали тие така ќе се молат пред Бога за своите деца, а во исто време им дозволуваат да постапуваат онака како што тоа ним им се допаѓа? Дали ќе го галат апетитот, сè додека, тој не стане господар и дури тогаш се обидат да ги зауздаат децата? Не, умереноста и владеењето со себеси треба да иде предмет на проучување од самите јасли. На мајката, во голема мерка почива одговорност за оваа работа. Најнежна земска врска постои помеѓу мајката и нејзиното дете. Заради оваа силна и многу понежна врска и единство, на детето многу полесно се влијае со примерот и животот на мајката отколку со тој на таткото. Па сепак, мајчинската одговорност е тешка и треба постојано да биде подржувана од таткото. — (1890) Христијанска умереност, 63, 64 {СЖИ 246.2}

366. Мајки, ќе ви се исплати да ги искористите драгоцените часови кои што ви ги дал Бог за да го обликувате карактерот на своите деца и да ги поучите строго да ги држат начелата на умереноста во јадењето и пиењето... {СЖИ 247.1}

Сатаната гледа дека нема да може да има голема моќ над умот доколку апетитот е ставен под контрола, отколку кога му се попушта. Затоа тој постојано работи, наведувајќи ги луѓето на попуштање. Под влијанието на нездравата храна, совеста отапува, умот се замрачува и така се намалува неговата можност за примање на влијанијата. Меѓутоа, вината на престапникот не се намалува, затоа што совеста е повредувана се додека не станала нечувствителна. — (1890) Христијанска умереност, 79, 80 {СЖИ 247.2}

367. Татковци и мајки, стражарите во молитва. Строго чувајте се од неумереност во секаков облик. Учете ги своите деца на начелата на вистинската здравствена реформа. Учете ги што треба да одбегнуваат како би го запазиле здравјето. Божјиот гнев веќе почнал да се излева врз децата на непослушноста. Каков криминал, какви гревови, какво беззаконие се открива на секој чекор! Како народ мораме да покажеме голема грижа во чувањето на своите деца од морално изопачените другари. — (1890) Counsels on Health, 114 {СЖИ 247.3}

[Куќа во природа; нејзината врска со исхраната и моралот - 711]

14. Здраво готвење

Лошото готвење претставува грев

368. Грев е да се изнесе на трпеза лошо подготвена храна, затоа што она што се јаде служи на доброто на целото тело. Господ сака да Неговиот народ ја цени потребата за подготвување на храна на таков начин како не би се создала киселина во желудникот,

што има за последица лошо расположение. Да имаме на ум дека во векна на добар леб има практична вера. {СЖИ 251.1}

Знаењето за готвењето вредно десет таланти

Нека не се гледа кон готвењето како на некој вид на ропство. Што би се случило со нашиот свет, доколку сите оние кои што се занимаваат со готвење, ја напуштат својата работа изговарајќи се дека тоа не е доволно достоинствено? Готвењето може да се смета за помалку пожелно во однос на некој друг вид на вработување, меѓутоа во стварноста тоа е наука која по својата вредност стои над сите други науки. Така Бог гледа на подготвувањето на здрава храна. Тој многу ги цени оние кои вршат верна служба во подготвувањето на здрава, вкусна храна. Оној кој ја познава вештината на здравото подготвување на храна и кој го користи тоа знаење, достоен е за поголеми пофалби отколку оние кои што се вработени со било кој друг вид на работа. Овој талент треба да се изедначи по вредноста со десет таланти; затоа што неговата правилна употреба многу допринесува за одржување на здравјето на човечкото тело. Затоа што е така нераздвојно поврзан со животот и здравјето, тој е најдрагоцен од сите дарови. — (1901) Manuscript 95 {СЖИ 251.2}

Почитување кон готвачката

369. Јас ја ценам својата кројачка, ја ценам својата дактилографка, меѓутоа мојата готвачка, која добро знае како да подготви храна која ќе го одржи животот и храни мозокот, коските и мускулите, зазема најважно место меѓу помошниците во моето семејството. — (1870) 2. Сведоштво 370 {СЖИ 251.3}

370. Некои кои што се подготвуваат да станат кројачки, словослагачи, коректори, книговодители или учители, се сметаат себеси за многу отмени за да се дружат со готвачот. {СЖИ 252.1}

Вакви мисли ги имаат зафатено скоро сите општествени слоеви. Тоа има доведено до тоа да готвачката смета дека нејзиното вработување е многу ниско на скалилото на општествениот живот и дека таа не смее да очекува рамноправност во семејството. Зошто сте тогаш изненадени кога интелигентните девојки бараат друго вработување? Зарем не се чудите што има толку малку образувани готвачки? Вистинско е чудо што постојат и толку од оние кои што сакаат да прифатат таков начин на однесување. {СЖИ 255.2}

Готвачката зазема важно место во домаќинството. Таа подготвува храна која со внесување во желудникот, ќе се искористи за одржување на мозокот, коските и мускулите. Здравјето на сите членови на семејството зависи во голема мерка од нејзината вештина и интелигенција. На домашните должности никогаш нема да им се обрати вниманието кое што им припаѓа, сè додека на оние кои што верно ги извршуваат не им се оддаде должното почитување. — (1890) Христијанска умереност, 74 {СЖИ 252.3}

371. Има многу девојки кои што се омажиле и имаат семејства, меѓутоа кои имаат многу малку практично знаење за должностите кои почиваат врз сопругата и мајката. Тие умеат да читаат како и да свират на некој музички инструмент; меѓутоа тие не знаат

да готват. Тие не знаат да прават добар леб кој што е основа за здравјето во семејството... Доброто готвење и изнесувањето на здрава храна врз трпезата, побарува интелигенција и искуство. Личноста која подготвува храна која што треба да се внесе во нашиот желудник и претвори во крв која ќе го храни телото, зазема најзначајна и највозвишена положба. Положбата на дактилографот, шивачката или учителката на музика не можат по своето значење да се изедначат со положбата на готвачката. — (1873) 3. Сведоштво 156-158 {СЖИ 252.4}

Должност на секоја жена е да стане вешта готвачка

372. Нашите сестри често на знаат како да готват. На таквите би им кажала: Би отишла кај најдобрата готвачка која што може да се најде во земјата и би останала таму, доколку е потребно, со седмици, додека не станам мајстор во таа вештина - интелигентна, вешта готвачка. Тоа би го сторила и тогаш кога би имала 40 години. Ваша должност е да научите како да готвите и ваша должност е да ги научите вашите ќерки да готват. Подучувајќи ги да готват, вие околу нив подигнувате одбранбен ѕид кој што ќе ги запази од неразумноста и порокот, во што инаку, во искушение, би можеле да паднат. — (1870) 2. Сведоштво 370 {СЖИ 252.5}

373. За да научат да готват, жените треба да учат и тогаш трпеливо да го спроведуваат во дело она што ќе го научат. Луѓето патат затоа што не сакаат да се потрудат да тоа го сторат. На таквите им велам, време е да ги пробудите своите заспани сили и да се информирате. Немојте да мислите дека е загубено она време кое е посветено на стекнување на целосно знаење и искуство во подготвување на здрава, вкусна храна. Сеедно е колку долго сте стекнувале искуство во готвење, доколку сеуште немате одговорност во семејството, ваша должност е да научите како правило да се грижите за нив. — (1890) Counsels on Health, 117 {СЖИ 253.1}

Нека мажите и жените учат да готват

374. Многумина кои што ја прифаќаат здравствената реформа се жалат дека таа не им одговара; меѓутоа после седењето крај нивните трпези, дојдов до заклучок дека здравствената реформа не е виновна, туку лошо подготвената храна. Јас апелирам до мажите и жените на кои што Бог им дал мудрост, Учете како да готвите. Не грешам кога велам „мажи”, затоа што ним како и на жените им е потребно да го разберат едноставното, здраво подготвување на храната. Нивната работа ги води таму каде што не можат да добијат здрава храна. Тие можеби се повикани да останат со денови па дури и седмици во семејства кои што немаат никаков поим во овој поглед. Тогаш, доколку имаат знаење, тие можат добро да го употребат. — (1890) Counsels on Health, 155 {СЖИ 253.2}

Проучувајте ги здравствените списанија

375. Оние кои не знаат хигиенски да готват, треба да научат да состават здрави намирници од голема хранлива вредност, и така подготват вкусни јадења. Нека оние

кои сакаат да стекнат знаење во оваа област претплатат на нашите здравствени списанија. Во нив ќе најдете известувања за овој предмет... {СЖИ 253.3}

Без непрекинато вежбање на остроумноста, никој не може да се истакне во здравото готвење. Оние чиишто срца се отворени да примат импресии и предлози на Големиот Учител, ќе научат многу и ќе бидат способни да и другите ги поучуваат; затоа што Тој ќе им даде способност и разбирање. — Letter 135, 1902 {СЖИ 254.1}

Поттикнување на развојот на индивидуални способности

376. Божји план е да во секое место се поттикнат мажи и жени да ги развијат своите таленти во приготвувањето на здрава храна од природните производи на својот крај. Доколку гледаат на Бога, вежбајќи ја својата вештина и остроумност под водство на Светиот Дух, тие ќе научат како да ги приготвуваат природните намирници во здрава храна. На тој начин ќе бидат во состојба да ги поучуваат сиромашните како да се снабдуваат со храна која ќе го заземе местото на месната храна. На оние на кои што им се помогнало на таков начин, можат за возврат да ги поучуваат другите. Ваквото дело ќе се извршува со света ревност и сила. Да тоа се беше сторило порано, денес би постоеле многу повеќе луѓе во вистината и многу повеќе од оние кои би можеле да поучуваат. Да научиме што е наша должност и тогаш да ја извршуваме. Ние не треба да бидеме зависни и беспомошни, очекувајќи да другите ја вршат работата која Бог нам ни ја одредил? — (1902) 7. Сведоштво 133 {СЖИ 254.2}

Повик за училишта за готвење

377. Со нашите санаториуми и училишта треба да бидат поврзани и училиштата за готвење, во кои ќе се даваат упатства за здраво подготвување на храна. Во сите наши училишта треба да постојат погодни личности кои ќе поучуваат ученици, момчиња и девојки, за вештината на готвењето. Жените посебно треба да научат како да готват. — (1901) Manuscript 95 {СЖИ 254.3}

378. Голема услуга може да се стори со поучување на народот како да подготвуваат здрава храна. Оваа гранка на делото е исто толку важна како и секоја друга гранка која што може да се прифати. Треба да се основаат повеќе училишта за готвење, а некои треба да работат од куќа до куќа, упатувајќи во вештината на подготвување на здрава храна. — The Review and Herald, June 6, 1912 {СЖИ 254.4}

[Види „Училишта за готвење”, отсек XXV]

Здравствената реформа и доброто готвење

379. Една причина зашто многумина се обесхрабрени во спроведувањето на здравствена реформа, е тоа што не научиле како да готват, така да здравата, едноставно подготвена храна го заземе местото на храната на која биле навикнати. Тие чувствуваат одвратност кон лошо подготвените јадења, а потоа слушаме како зборуваат дека се обиделе со здравствената реформа, меѓутоа дека не можат да живеат на таков начин. Многумина се обидуваат да спроведат сиромашни упатства за здравствената

реформа, и вршат такво жалосно дело кои го оштетува варењето и обесхрабрува сите кои го прават својот обид. Вие тврдите дека ја спроведувате здравствената реформа и затоа треба да станете добри готвачи. Оние кои што можат да се ползуваат од предностите на правилно водените училишта за здраво готвење, ќе остваруваат големи предности, како во личната пракса така и во поучувањето на другите. — (1890) Counsels on Health, 450, 451 {СЖИ 255.1}

Промена и напуштање на месната храна

380. Ние ви советуваме да ги промените своите животни навики; меѓутоа додека тоа го чините, ве предупредуваме да тоа мудро го правите. Јас познавам семејства кои преминале од месна исхрана кон осиромашена храна. Нивната храна е толку сиромашно подготвена така да желудникот чувствува одвратност кон неа, и таквите ми кажале дека здравствената реформа не им одговара и дека телесната храна им се намалила. Тоа е една од причините зашто тие немале успех во своите напори да ја поедностават исхраната. Тие имале сиромашна храна. Храната се подготвувала со малку труд и постојана едноличност. Не е потребно да има многу видови на храна за еден оброк, меѓутоа сите оброци не смеат да бидат составени од ист вид на храна без каква и да е промена. Храната треба да се подготви на едноставен начин, меѓутоа така вкусно за да создаде желба за јадење. Вие треба да ја изоставите животинската маст од својата исхрана. Таа ја расипува секој вид на храна која ја подготвувате. Хранете се изобилно со овошје и зеленчук. — (1868) 2. Сведоштво 63 {СЖИ 255.2}

381. Правилното подготвување на храната е најважно достигнување. Посебно таму каде што месото е главна намирница, доброто готвење е основно побарување. Нешто мора да го заземе местото на месото, а оваа замена на месото мора да биде добро подготвена, така да месото не се посака. — Letter 60a, 1896 {СЖИ 256.1}

382. Јасна должност на лекарите е да ги воспитуваат, воспитуваат, воспитуваат, преку пишување и зборови, сите оние врз кои почива одговорноста за подготвување на храната за трпезата. — Letter 73a, 1896 {СЖИ 256.2}

383. Потребни ни се личности кои сакаат да научат да готват здраво. Многумина знаат како да приготвуваат месо и зеленчук на различни начини, меѓутоа кои сепак не знаат како да подготвуваат едноставни и вкусни јадења. — The Youth's Instructor,, May 31, 1894 {СЖИ 256.3}

[Невкусни јадења - 324, 327]
[Очигледни предавања за време на состаноци - 763]
[Потреба за замена на месото истакната во 1884 - 720]
[Вешто користење на даровите, помош на здравствената реформа - 710]
[Тактичност и проникливост потребни во работата на давањето на упатства за готвење без месо - 816]

Лошо готвење, причина за болест

384. Среде недостатокот на знаењето и умешноста во готвењето, многу сопруги и мајки поставуваат пред своето семејства лошо подготвена храна, која постојана и

сигурно ги оштетува органите за варење и создава слаб квалитет на крв. Последицата од тоа се чести напади на запаливи заболувања, а понекогаш и смрт... {СЖИ 256.4}

Ние можеме да имаме разновидна, добра, здрава храна подготвена на здрава начин, така што е вкусна за сите. Знаењето за готвење е од животна важност. Лошото готвење предизвикува болести и лошо расположение; телото се нарушува и заради тоа не можат да се воочат небесните нешта. Во доброто готвење има повеќе религија, отколку што тоа може да се замисли. Кога понекогаш бев отсутна од дома, знаев дека лебот како и повеќето од другата храна на трпезата ќе ми наштети, меѓутоа морав да јадам како би го одржала животот. Во очите на небото е грев да се јаде таква храна. — (1890) Христијанска умереност, 156-158 {СЖИ 256.5}

Соодветен надгробен натпис

385. Скудната и лошо приготвена храна ја расипува крвта со тоа што ги ослабнува органите кои ја создаваат. Таа ја попречува работата на целиот организам и донесува болести како и раздразливост и лошо расположение. Илјадници и десетици илјади денес се жртви на лошото готвење. На многу гробови би можело да се напише: „Умрел од лошо готвење;" „Умрел од измачуван желудник". {СЖИ 257.1}

Души изгубени заради лошо готвење

Света должност за оние што готват е да научат како да подготват здрава храна. Многу души се загубени токму поради лошото готвење. За да се направи добар леб потребни се внимателност и грижа; меѓутоа во една векна добар леб има многу повеќе религија отколку што мнозина мислат. Има многу малку навистина добри готвачи. Младите жени мислат дека готвењето е понижувачка работа, па извршуваат други домашни обврски; затоа многу девојки кои се мажат и треба да се грижат за своето семејство, немаат добра претстава за вистинските задачи на една сопруга и мајка. {СЖИ 257.2}

Не е пониска наука

Готвењето не е некаква безначајна умешност, туку една од најсуштествените во практичниот живот. Тоа е умешност што треба да ја научат сите жени, и треба да се поучува на начин што и најсиромашните ќе имаат полза од неа. Потребна е умешност за да се подготви вкусна, а истовремено едноставна и хранлива трпеза; но тоа може да се постигне. Готвачките треба да знаат како да подготват едноставна храна на едноставен и здрав начин; и така таа да биде повкусна и поздрава токму поради својата едноставност. {СЖИ 257.3}

Секоја жена која води домаќинство, а сепак не ја разбира уметноста на здравото готвење треба да донесе одлука да го научи тоа што е толку суштествено за доброто на нејзините домашни. Во многу места постојат курсеви за готвење кои поучуваат во овој поглед. Онаа жена која не може да појде на ваков курс треба да се стави под

инструкциите на некоја добра готвачка и да истрае во своите напори сè додека и самата не стане мајстор на готварската уметност. — (1905) Здравје и среќа 302, 303 {СЖИ 257.4}

[Готвењето е најдрагоцена вештина затоа што е така тесно поврзана со животот - 817]

Проучувајте го штедењето

386. Во секој оддел од готвењето прашањето кое треба да се има во предвид е: како да се подготви храна на најприроден и најевтин начин? Исто така треба внимателно да се води грижа како остатоците од храната на трпезата да не се фрлаат. Пронајдете начини да како тие остатоци не пропаднат. Оваа вештина, штедењето и тактот претставуваат богатство. За потоплите денови од годината подгответе помалку храна. Употребувајте повеќе суви материи. Има многу сиромашни семејства, кои, и покрај тоа што одвај имаат доволно за храна, често пати треба да бидат поучени зашто се сиромашни; постојат толку многу ситни нешта кои се фрлаат. — (1897) Manuscript 3 {СЖИ 258.1}

Животи пожртвувани на модерните начини на јадење

387. За многумина, главната цел во животот - целта која го оправдува секој труд - е да се живее според последната мода. Воспитувањето, здравјето и удобноста се жртвуваат на олтарот на модата. Дури и при поставувањето на трпезата модата и раскошот го вршат своето штетно влијание. Здравото подготвување на храната станува предмет од второстепено значење. Служењето на многу различни јадења го одзема времето и парите и претставува заморна работа, не остварувајќи никакво добро. Може да биде модерно, да се има половина купче јадења за еден оброк, меѓутоа ваквиот обичај му штети на здравјето. Тоа е модата која паметните мажи и жени треба да ја осудат како преку правило така и со пример. Имајте малку обзир кон животот на готвачката. „Не е ли животот поважен од храната, и телото од облеката”. {СЖИ 258.2}

Во овие денови, домашните должности го побаруваат скоро целото време на домаќинката. Колку многу подобро би било за здравјето на домашните, доколку подготвувањето на оброците би биле поедноставни. Илјадници животи секоја година се жртвуваат на овој олтар - животи кои што би можеле да бидат продолжени доколку не беше заради оваа бесконечна низа на измислени должности. Многу мајки заминуваат во гроб, а можеле да живеат и бидат на благослов на домот, црквата и светот, само доколку нивните навики биле поедноставни. — (1890) Христијанска умереност, 73 {СЖИ 258.3}

[Зла од системот на менито - 218]

Важен е изборот и подготовката на храната

388. Многу готвење воопшто не е потребно. Исто така не треба да се употребува никаква квалитетно или квантитетно сиромашна храна. — Letter 72, 1896 {СЖИ 259.1}

389. Важно е храната да биде подготвена грижливо, така да апетитот, доколку не е изопачен, може да ужива во неа. Заради тоа што начелно ние ја отфрламе употребата на месото, путерот, паштетата од сецкано месо, зачинот, животинските масти и она што го надразнува желудникот и разорува здравјето, никогаш не треба да се помисли дека е од мало значење она што го јадеме. — (1870) 2. Сведоштво 367 {СЖИ 259.2}

390. Погрешно е да се јаде само за да се задоволи апетитот, но не смееме да бидеме рамнодушни кон квалитетот на храната или начинот на нејзината подготовка. Ако храната што ја јадеме не е вкусна, телото нема да биде добро нахрането. Храната треба да биде внимателно одбрана и разумно и умешно подготвена. — (1905) Здравје и среќа 300 {СЖИ 259.3}

Едноличен доручек

391. За готвачка би платила повеќе отколку за кој и да е друг дел од својата работа... Доколку таа личност не е способна и вешта за готвењето, ќе видите, како што тоа ние го вкусивме, едноличен појадок, - каша, како што тоа се нарекува - ние ја викаме качамак, пекарски леб, некој вид на сос; и тоа е сè, со додаток на малку млеко. Така оние кои што така се хранат со месеци, знаејќи што ќе се изнесе пред нив за секој оброк, почнуваат да се плашат од часот, кој што би требало да биде привлечен за нив, како најстрашен дел од денот. Претпоставувам дека нема да разберете сè, додека сами не го искусите тоа. Меѓутоа, јас сум многу збунета со оваа појава. Кога би требало да одберам личност за тоа место, јас би рекла: „Дајте ми искусна готвачка, која има изумувачки особини, да подготви здрави, едноставни јадења кои нема да бидат блуткави". — Letter 19c, 1892 {СЖИ 259.4}

Проучување и спроведување на дело

392. Многумина не сфаќаат дека тоа (готвењето) е должност, па од тука и не се трудат да правилно ја приготват храната. Ова може да се направи на едноставен, здрав и лесен начин, изоставувајќи ја употребата на животинските масти, путерот или месото. Вештината мора да се соедини со едноставноста. Како тоа би се постигнало, жените треба да читаат и трпеливо го спроведуваат во дело она што го прочитале. Многумина патат затоа што не сакаат да се потрудат да така чинат. Јас на таквите им велам: „Време е да ги разбудите вашите заспани сили и да проучувате. Научите како го готвите со едноставност, а сепак, така да се обезбеди највкусна и најздрава храна". {СЖИ 260.1}

Затоа што е погрешно да се готви само за да тоа му одговара на апетитот или за да се задоволи вкусот, никој не треба да ја прифати мислата дека осиромашената исхрана е правилна. Многумина се онеспособени со болестите и ним им е потребна силна, добро подготвена и богата храна... {СЖИ 260.2}

Важна гранка од воспитувањето

За оние кои готват верска должност е да научат како да приготвуваат разновидна и здрава храна, така да таа може да се јаде со уживање. Мајките треба да ги учат своите деца како да готват. Која гранка на воспитувањето на младата девојка може да биде позначајна од оваа? Јадењето има врска со животот. Недоволната, осиромашената, лошо подготвената храна постојано ја ослабува крвта и органите кои ја создаваат. Многу е важно да вештината на подготвување на храна се смета за една од најважните гранки на воспитувањето. Постојат само малку добри готвачи. Да се стане готвачка, сметаат младите девојки, значи да се понижиш до име на слуга. Тоа не е така. Тие не го гледаат овој предмет од правилно гледиште. Знаењето за тоа како да се подготви здрава храна, посебно лебот, не е безначајна наука... {СЖИ 260.3}

Мајките ја занемаруваат оваа гранка на воспитувањето кај своите ќерки. Тие врз себеси го преземаат бремето на грижите и работата, и брзо се исцрпуваат, додека нивните ќерки се поштедени, па за своето задоволство остваруваат посети, плетат или учат. Тоа е погрешна љубов, тоа е погрешна љубезност. Мајката чини штета на своето дете, која често трае целиот нејзин живот. Во време кога треба да стане способна да носи некое животно бреме, таа за тоа не е способна. Таквата личност не сака врз себеси да преземе грижа и бремиња. Тие одат слабо оптоварени, не прифаќајќи должности, додека мајката е притисната со бремето на грижите како кола под тежината на снопјата. Тоа не значи дека ќерката е нељубезна, туку безгрижна и невнимателна. Кога би била во состојба да го забележи уморниот изглед на мајката, и би сакала да го стори својот дел, да го понесе потешкиот дел од бремето, и ја ослободи мајката, која што мора да биде ослободена од грижите, затоа што во спротивно ќе стигне до постелата на страдањето, а можеби и смртта. {СЖИ 261.1}

Зашто мајките се толку слепи и небрежни во воспитувањето на своите ќерки? Јас тагував кога посетувајќи разни семејства, видов како мајката носи тешки бремиња, додека ќерката, која многу ветувала и поседувала многу здравје и сила, не чувствувала никаква грижа, никакво бреме. Кога постојат големи собирања и семејствата се обременети со гости, видов како мајката го носи бремето, грижејќи се за сè, додека ќерките седеле и разговарале во друштво со своите млади пријателки. Ова ми изгледаше така погрешно, така да одвај можев да се воздржам да не им кажам на непромислената младина да појде да работи. Ослободете ја својата заморна мајка. Доведете ја до седиштето во салонот и натерајте ја да се одмори и ужива во друштвото на нејзините пријатели. {СЖИ 261.2}

Меѓутоа, во сето ова не треба да се срамат само ќерките. Мајката греши исто така. Таа внимателно не ги поучувала своите ќерки како да готват. Таа знае дека ним им недостасува знаење во готвењето и затоа немаат одмор од работата. Таа треба да обрати внимание на сето она што побарува грижа, мисла и внимание. Младите девојки треба темелно да се поучуваат на готвењето. Какви и да се околностите во нивниот живот, тоа е знаењето кое практично може да се употребува. Тоа е гранка на воспитувањето кои има најнепосредно влијание врз човечкиот живот, посебно врз животот на оние кои ни се најдраги. {СЖИ 261.3}

Многу сопруги и мајки кои немале правилно воспитување и на кои им недостигала умешност во готвењето, од ден на ден, изнесуваат пред своето семејство лошо подготвена храна која постојано и сигурно ги упропастува органите за варење,

создавајќи крв од слаб квалитет и често доведувајќи до акутни напади на запаливите заболувања, предизвикувајќи прерана смрт... {СЖИ 262.1}

Охрабрете ги оние кои учат

Верска должност на секоја христијанка, девојка и жена, да веднаш научи да прави добар, сладок, лесен леб од црно непросеано брашно. Мајката треба да ги доведе своите ќерки во кујната, уште додека се сосема млади и да ги поучува на вештината на готвењето. Мајката не може да очекува од своите ќерки познавање на тајните на водењето на домаќинството доколку не ги воспитувала кон тоа. Таа треба да ги поучува трпеливо, со љубов, правејќи ја работата колку што може попријатна со својот весел изглед и охрабрувачки зборови на одобрување. Доколку згрешат еднаш, два или три пати, немојте да ги критикувајте. Самиот неуспех веќе го прави своето и ги наведува да кажат: „Не е од полза, јас тоа не го можам". Тоа не е време за укорување. Волјата постепено слабее. Сега е потребен поттик, охрабрување, радосни зборови полни со надеж како: „Не грижи се за грешките кои што ги имаш направено. Ти си само ученичка, па се очекува дека ќе направиш грешки. Обиди се повторно! Мисли на тоа што го работиш. Биди многу внимателна и сигурно ќе успееш". {СЖИ 262.2}

Многу мајки не го разбираат значајот на овој вид на знаење и повеќе сакаат да сето тоа сами го сторат отколку да имаат мака и грижа во поучувањето на своите деца, поднесувајќи ги нивните грешки за време на учењето. Кога нивните ќерки направат грешка во своите напори, тие ги одвратуваат со зборовите: „Ништо не е полза, ти не можеш да го направиш ова или тоа. Ти ме збунуваш и ми создаваш повеќе потешкотии отколку што ми помагаш". {СЖИ 262.3}

На таков начин се отфрлаат првите напори на учениците и првиот неуспех така го оладува нивниот интерес и жар за знаење така да се плашат од нов обид. Затоа попрво ќе предложат да шијат, плетат, да го средуваат домот или прават нешто друго, само да не готват. Тоа е голема грешка на мајката. Би требало трпеливо да ги поучуваат дека тие можат, преку практика, да се здобијат со искуство кое ќе ја отстрани збунетоста и невештите движења на неискусниот работник. — (1868) 1. Сведоштво 681-685 {СЖИ 262.4}

Поуките од готвењето поважни од музиката

393. Некои се повикани да извршуваат, како што на тоа се гледа, ниска служба - можеби да готват. Меѓутоа, науката за готвењето не е безначајна. Вештото подготвување на храната е една од најважните вештини и стои над поучувањето на музиката или вештината за изготвување на облека. Со ова не мислам да го потценат поучувањето на музиката или шиењето, затоа што и тие се неопходни. Меѓутоа, сепак најважна е вештината на подготвување здрава и вкусна храна. Оваа вештина треба да се смета за најдрагоцена од сите вештини, затоа што е така тесно поврзана со животот. На неа треба да и се посвети најмногу внимание, затоа што за да создава добра крв, телото бара добра храна. Темелот на она што ги одржува луѓето во здравје е здравствено-мисионерската работа на доброто готвење. {СЖИ 263.1}

Често пати од здравствената реформа се прави здравствена недоследност преку невкусното подготвување на храната. Недостатокот на знаењето за здравото готвење мора да се отстрани за да здравствената реформа има успех. {СЖИ 263.2}

Постојат малку добри готвачки. На многу, многу мајки им се потребни лекции во готвењето, како би можеле да пред своите семејства изнесат добро подготвена и убаво послужена храна. {СЖИ 263.3}

Пред децата да почнат да земаат лекции на хармониум или клавир, треба да добијат поуки за готвењето. Учењето на готвењето не треба да ја исклучи музиката, меѓутоа да се учи музиката е од помала важност отколку да се учи како да се приготви здрава и вкусна храна. — (1901) Manuscript 95 {СЖИ 263.4}

394. Вашите ќерки можат да ја сакаат музиката и тоа е сосема добро; тоа може да допринесе за среќа на семејството, меѓутоа знаењето на музиката без знаењето на готвењето на вреди многу. Кога вашите ќерки ќе имаат свои семејства, познавањето на музиката и рачната работа нема да постави на трпезата добро подготвен и вкусен оброк, така да не поцрвенат пред своите најугледни пријатели. Мајки, вашата работа е света. Нека Бог ви помогне да ја преземете врз себеси. Имајќи ја пред очите Божјата слава, работете сериозно, трпеливо и со љубов за сегашното и идното добро на своите деца. — (1870) 2. Сведоштво 538, 539 {СЖИ 263.5}

[Нередовно јадење и оброци на брза рака - 284]

Поучувајте ги тајните на готвењето

395. Немојте да занемарувате да ги учите своите деца како да готват. Доколку така работите, ќе им всадите начела кои што тие мораат да ги имаат во своето христијанско воспитување. Давајќи им на своите деца поуки од физиологијата, учејќи ги како да готват едноставно но сепак вешто, вие поставувате темел на најкорисната гранка на воспитувањето. За правењето на добар, лесен леб потребно е вештина. Во доброто готвење има вера, а јас се сомневам во верата на онаа група на луѓе која е неука и негрижлива во учењето на готвењето... {СЖИ 264.1}

Лошото готвење полека ги троши животните сили на илјадници луѓе. Опасно е по здравјето и животот да се јаде на некои трпези тежок, кисел леб и друга храна која е подготвена да оди со него. Мајки, наместо да тежнеете на ќерките да им дадете музичко образование научете ги на овие корисни вештини кои што се во тесна врска со животот и здравјето. Научете ги на сите тајни на готвењето. Покажете им дека тоа е дел од нивното воспитување и дека тоа е важно за нив како би станале вистински христијанки. Доколку таа храна не е подготвена на здрав и вкусен начин, таа не може да се претвори во добра крв како би се надополниле материите што се трошат. — (1870) 2. Сведоштво 537, 538 {СЖИ 264.2}

[Обид со шеќер да се надомести и замени доброто готвење - 527]
[Влијанието на јадењето врз начелото на умереноста - 351, 354]
[Доколку варењето е оптоварено, потребно е истражување - 445]
[Помалку готвење, повеќе природни јадења - 166, 546]

15. Здрава исхрана и ресторани за здрава храна

Од небесниот Дародавец

396. Од извештаите за Господовите чуда кога обезбеди вино за учесниците на свадбената свеченост и кога го нахрани мноштвото, можеме да извлечеме поука од најголемо значење. Работата на снабдување со здрава храна е едно од Господовите средства за задоволување на потребите. Небесниот Дарител на секоја храна нема да го остави Својот народ во незнаење во поглед на подготвувањето на најдобрата храна за секое време и пригода. — (1902) 7. Сведоштво 114 {СЖИ 267.1}

Да биде како маната

397. Во текот на минатата ноќ многу вистини ми беа откриени. Производството и продажбата на здрава храна ќе побарува внимателно размислување пропратено со молитва. {СЖИ 267.2}

Постојат многу умови на многу места на кои Бог сигурно ќе им даде мудрост во работата за подготвувањето на здрава и вкусна храна, доколку види дека тие правилно ќе го искористат тоа знаење. Животните стануваат се повеќе и повеќе болни, и нема долго да потрае кога многумина, покрај адвентистите на седмиот ден, ќе ја напуштат месната храна. Здравата храна која што го одржува животот треба така да се приготви така што мажите и жените нема да имаат потреба да јадат месо. {СЖИ 267.3}

Господ ќе поучи мнозина во сите делови на светот како да комбинираат овошје, житарки и зеленчук во храна која што ќе го одржува животот, и нема да донесува болест. Оние кои што никогаш не виделе рецепти за подготвување на здрава храна, која што сега е во продажба, ќе работат разумно, вршејќи обиди со прехранбените производи од земјата, добивајќи светлина во поглед на користењето на овие производи. Господ ќе им покаже што да чинат. {СЖИ 267.4}

Оној кој што дава вештина и разбирање на својот народ во еден дел на светот, ќе даде вештина и разбирање на Својот народ и во другите делови од светот. Неговиот план е прехранбените богатства на една земја да бидат така подготвени како би можеле да се користат, доколку одговараат, и во другите земји. Како што Бог дал мана од небото за да го одржи животот на децата Израелски, така Тој ќе му даде сега на Својот народ во разни краеви, вештина и мудрост да ги употребат производите кои што кај нив постојат за подготвување на храна која што ќе го замени месото. — (1902) 7. Сведоштво 124, 126 {СЖИ 267.5}

398. Истиот Бог кој на Израилевите деца им давал мана од небото, живее и владее денес. Тој ќе им даде вештина и разбирање во подготвувањето на здрава храна. Тој ќе го води Својот народ во подготвувањето на здрава храна. Тој посакува да ги оспособи да видат што можат да сторат за да подготвуваат таква храна не само за своите семејства, што е нивната прва должност, туку да им помогнат и на сиромашните. Тие треба да покажат Христова широкоградост, разбирајќи дека го претставуваат Бога и дека сето она што го поседуваат е Негов дар. — Letter 25, 1902 {СЖИ 268.1}

Знаењето дадено од Бога

399. Господ би сакал народот да добие знаење за здравствената реформа. Тоа е главен дел од образованието кое треба да се пружи во нашите училишта. Заради тоа што вистината се изнесува во нови места, потребно е да се даваат поуки за доброто и правилното готвење. Поучете ги луѓето како да живеат без употреба на месна храна. Поучете ги луѓето на едноставноста на живеењето. {СЖИ 268.2}

Господ работел и сеуште работи овозможувајќи им на луѓето да подготвуваат таква храна од овошје и житарки, која што ќе биде поедноставна и поевтина од многуте храни кои што сега можат да се добијат. Многумина не можат да дојдат до скапата подготвена храна, но сепак немаат потреба да живеат на слаба исхрана. Истиот Бог кој што со леб од небото нахрани илјадници во пустината, ќе му даде на денешниот народ умешност да приготвува храна на едноставен начин. — (1905) Manuscript 96 {СЖИ 268.3}

400. Кога веста ќе допре до оние кои што не слушнале за вистината за ова време, тие ќе согледаат дека во нивната исхрана треба да дојде до голема реформа. Тие ќе сфатат дека треба да ја отфрлат месната исхрана, затоа што таа создава желба за жестоки пијалаци и го прави телото подложно на болести. Употребата на месото ги слабее телесните, умствените и моралните сили. Човекот е составен од она што го јаде. Нескротените страсти владеат заради употребата на месото, тутунот и алкохолните пијалаци. Господ ќе му даде мудрост на својот народ да приготви, од она што земјата го дава, храна која што ќе ја замени месото. Едноставна комбинација на зрнести плодови, житарки и овошје, приготвени вкусно и вешто, ќе бидат самите препорачливи до неверниците. Меѓутоа, во некои комбинации, се употребува премногу од зрнестите плодови. — (1901) Manuscript 156 {СЖИ 268.4}

Едноставно, лесно приготвена – здраво

401. Јас сега мора да им дадам на своите браќа и сестри упатство кое Бог ми го даде во поглед на прашањето за здрава храна. Многумина здравата храна ја сметаат за човечки изум, меѓутоа таа потекнува од Бога како благослов за Неговиот народ. Делото на производството на здравата храна е Божја сопственост и од него не треба да се направи финансиска шпекулација заради лична добивка. Светлината која што Бог ја дал и која ќе продолжи да ја дава за прашањето за исхраната треба да му биде на Неговиот сегашен народ она што маната била за децата Израелови. Маната паѓала од небото и на народот му било кажано да ја собира и подготви за јадење. Така исто и во различни делови на светот, Божјиот народ ќе добие светлина и ќе подготвува здрава храна која одговара за тие земји. {СЖИ 269.1}

Верниците на секоја црква треба да негуваат тактичност и разумност која ќе им биде дадена од Бога. Господ може да даде тактичност и разбирање на сите оние кои што сакаат да ја користат таа способност во стремежот да научат како да ги комбинираат производите од земјата како би направиле едноставни, лесно приготвени и здрави јадења кои што ќе го заземат местото на месото, така што никој нема да има изговор за јадење на истото. {СЖИ 269.2}

Оние кои што добиле знаење за подготовка на таква храна, треба несебично да го користат. Тие треба да им помогнат на своите сиромашни браќа и сестри. Тие треба да бидат производители а исто така и потрошувачи. {СЖИ 269.3}

Божјата цел е здравата храна да се произведува на многу места. Оние кои што ќе ја примат вистината треба да научат како да ја подготвуваат оваа едноставна храна. Божјиот план не е сиромашните да патат заради недостатокот на животните потреби. Бог ги повикува своите следбеници во разни земји од Него да бараат, и правилно да ја употребуваат таа мудрост која што Тој им ја дава. Ние не треба да застанеме во безнадежноста и обесхрабрувањето. Ние треба да направиме сè што можеме како би ги просветлиле другите. — (1902) Manuscript 78 {СЖИ 269.4}

Поедноставно и поевтино

402. Во многу што треба да се подобри квалитетот на здрава-та храна која излегува од нашите фабрики. Господ ќе ги поучи своите слуги како да подготвуваат храна која ќе биде поедноставна и поевтина. Постојат многумина кои што Тој сака да ги поучи во оваа област, доколку сакаат да живеат според Неговите совети и во согласност со своите браќа. — (1902) 7. Сведоштво 127, 128 {СЖИ 270.1}

403. Работете со храната која што е многу поевтина и која, подготвена на здрав начин, ќе одговара на секоја намена ... Трудете се да произведувате евтини производи од житарки и овошје. Сето тоа нам Бог доброволно ни го дал да ги задоволи нашите потреби. Здравјето не се зачувува со употребата на скапо подготвените јадења. Ние можеме исто така да имаме добро здравје и кога употребуваме едноставно подготвени јадења од овошје, житарки и зеленчук. — (1906) Manuscript 75 {СЖИ 270.2}

404. Наша мудрост е да приготвуваме едноставни, евтини и здрави јадења. Многумина меѓу нас се сиромашни и затоа треба да се обезбеди здрава храна која може да се набави по цена која сиромашните ќе можат да ја платат. Божјиот план е најсиромашните луѓе во секој дел од светот да се снабдуваат со евтина и здрава храна. Во многу места треба да се основаат фабрики за производство на ваква храна. Она што е благослов за Делото во едно место, ќе биде благослов и во друго место во кое што е многу потешко да се заработат пари. {СЖИ 270.3}

Бог работи во полза на Својот народ. Тој не посакува тие да бидат без средства. Тој го враќа кон исхраната која првобитно му била дадена на човекот. Неговата исхрана треба да се состои од храна која што е составена од намирници кои што Тој ги дал. Материјалот кој воглавном се употребува за оваа храна, треба да биде овошје, житарки и зрнести плодови, меѓутоа можат да се употребат разни корења исто така. — (1902) 7. Сведоштво 125, 126 {СЖИ 270.4}

Заради тоа што гладот се зголемува, храната мора да се поедностави

405. Прашањето на здравствената реформа сеуште не е решено. Уште многу што треба да се научи во оваа гранка. Господ посакува во целиот свет умот на Неговиот народ да биде во таква состојба како би можел да ги прими сите Негови совети за комбинирање на одредени намирници во производството на храна, која што ќе биде неопходна, и кои што сеуште не се произведуваат. {СЖИ 271.1}

Заради тоа што гладот во целиот свет, потребата и неволјата сè повеќе и повеќе ќе се зголемуваат, производството на здрава храна во голема мерка ќе мора да се поедностави. Оние кои што се вработени во ова дело треба постојано да учат од

Големиот Учител, кој што го сака својот народ и кој што нивното добро го има постојано пред Своите очи. — (1901) Manuscript 14 {СЖИ 271.2}

[Здравата храна замена за месото, млекото и путерот - 583]

Христовите поуки за штедењето

406. Во ова дело има многу од она што треба да се реши. Со здравите производи на земјата треба да се вршат опити со цел да се направи здрава и евтина храна. {СЖИ 271.3}

Бизнисот со храната треба да стане предмет на сериозна молитва. Нека луѓето замолат од Бога мудрост за подготвување на здрава храна. Оној кој што ги нахранил петте илјади со пет лебови и две мали риби, ќе ги задоволи и денес потребите на Неговите деца. Откако го стори ова прекрасно чудо, Христос даде поука за штедењето. Кога мноштвото ја задоволи својата глад, Тој рече: „Соберете ги остатоците кои преостанаа за да ништо не пропадне". „И тие ги собраа остатоците кои преостанаа, дванаесет полни кошници". — Letter 27, 1902 {СЖИ 271.4}

Храна од домашни продукти во различни земји

407. На многумина во разни места Бог ќе им даде мудрост да подготвуваат здрава храна. Тој може да постави трпеза во пустината. Здравата храна треба да ја подготвуваат и нашите цркви кои се трудат да ги спроведуваат во дело начелата на здравствената реформа. Меѓутоа штом тоа ќе го сторат некои ќе речат дека црквата посегнува по нивните права. Меѓутоа кој им дал мудрост да ги подготвуваат тие јадења? - Небесниот Бог. Тој ист Бог ќе му даде и мудрост на Својот народ во разни земји да ги користат производите на тие земји за подготвување на здрава храна. На едноставен, и евтин начин, Божјиот народ треба да прави опити со овошјето, житарките и корењето во земјите во кои живее. Во разни земји треба да се произведува евтина, здрава храна за доброто на сиромашните и за доброто на семејствата на Божјиот народ. {СЖИ 271.5}

Веста која што Бог ми ја дал кажува дека Неговиот народ во странските земји не треба да биде зависен во своето снабдување на здрава храна со увоз од Америка. Транспортот и царината прават цената на оваа храна да стане толку висока така што сиромашните кои што се во Божјите очи исто така драгоцени како и богатите, не можат да имаат од неа никаква полза. {СЖИ 272.1}

Здравата храна е Божји производ и Тој ќе стори да Својот народ во мисионерските полиња, така да ги комбинира производите на земјата како би се обезбедила едноставна, евтина и здрава храна. Доколку бараат мудрост од Бога, Тој ќе ги учи како да планираат и пронајдат најдобар начин за користење на овие производи. Добив налог да кажам: „Немојте да им забранувате". — (1902) Manuscript 40 {СЖИ 272.2}

Здравата храна треба да овозможи развој и напредок на здравствената реформа

408. Во полето, во кое работиш, има многу што да се научи во поглед на подготвувањето на здрава храна. Треба да се подготви совршено здрава, а сепак евтина храна. На сиромашните треба да им се проповеда евангелието на здравјето. Во производството на оваа храна ќе се отворат патишта за да оние кои што ќе ја прифатат вистината и ќе ја изгубат својата работа, можат да заработат за својот живот. Производите кои што Бог ги дава треба да се претворат во здрава храна која што луѓето можат сами да ја подготват. Тогаш можеме успешно да го изнесуваме начелата на здравствената реформа и оние кои што ќе слушнат ќе бидат убедени во доследноста на овие начела и ќе ги прифатат. Меѓутоа се дотогаш додека не можеме да претставиме храна која што е вкусна, хранлива и која е во хармонија со здравствената реформа, а сепак евтина, ние немаме право да ги изнесуваме најнапредните фази на здравствената реформа во исхраната. — Letter 73a, 1896 {СЖИ 272.3}

[Поттикнување на развој на индивидуални таленти - 376]

409. Каде и да се проповеда вистината, треба да се даваат упатства за подготвување на здрава храна. Бог посакува во секое место луѓето да се подучуваат на мудрото користење на производите кои што можат да се добијат. Вешти учители треба да му покажат на народот како најдобро да ги користат производите кои што можат да се одгледуваат или прибаваат во тој дел од земјата. На тој начин сиромашните, како и оние кои што живеат под подобри услови, можат да научат како да живеат здрав начин на живот. — (1902) 7. Сведоштво 132 {СЖИ 273.1}

Зрнестите плодови треба умерено да се користат

410. Господ би сакал да луѓето во сите делови на светот мудро ги користат производите од земјата на секое место. Производите од секој крај треба да се проучуваат и грижливо да се испитуваат како би се видело дали можат да се употребат така за да се поедностави производството на храна и намалат нејзините трошоци и трошоците за превозот. Нека сторат најдобро од себе што можат, правејќи го тоа како под Божји надзор. Постојат многу скапи намирници кои човечкиот гениј може да ги комбинира; па сепак не постојат секогаш вистински потреби да се применат најскапите начини на подготвување. {СЖИ 273.2}

Пред три години, добив писмо кое гласеше: „Не можат да јадам храна со зрнести плодови; мојот желудник тоа не може да го свари". Тогаш ми беа покажани неколку рецепти. Еден од нив налагаше дека треба да постојат и други состојки комбинирани со зрнести плодови, кои би се сложиле со нив, намалувајќи ја нивната пропорција. Една десетина до една шестина на зрнести плодови би било доволно, според комбинацијата. Ние тоа со успех го испробавме. {СЖИ 273.3}

[Види „Зрнести плодови и храна од нив" во одделот XXII]

Сладок кекс

Други нешта беа споменати. Стана збор за слаткиот кекс или бисквитот. Тие се произведуваат затоа што некој ги сака, и тогаш тие можат да дојдат до оние кои не треба да ги јадат. Сеуште треба да се извршат некои подобрувања и Бог ќе работи со сите кои сакаат да работат со Него. — Letter 188, 1901 {СЖИ 274.1}

[Види Сладок леб, колачи, кекс - 507, 508]
[Некои таканаречени „здрави слатки" се штетни - 530]

411. Оние кои што подготвуваат рецепти за нашите здравствени списанија треба да посветат големо внимание. Посебно подготвената храна, која што сега се прави, може да се подобри и нашите планови за нејзина употреба треба да се изменат. Некои неограничено употребувале зрнести плодови во подготвувањето на храната. Многумина ми имаат пишано: „Јас не можам да употребувам храна од зрнести плодови; што да употребувам наместо месото?" Една ноќ ми се чинеше како да стојам пред една група на луѓе, зборувајќи им за тоа дека премногу ги употребуваат зрнести плодови во приготвувањето на храната; дека организмот не може да ги свари кога се користат како во некои рецепти кои што се дадени, и доколку се употребуваат многу поумерено, резултатите ќе бидат многу подобри. — (1902) 7. Сведоштво 126 {СЖИ 274.2}

Службата на ресторaните за здрава храна на нашите состаноци под шаторите

412. На нашите камп собори треба да се извршат подготовки како сиромашните би можеле да добијат што поевтина, здрава, добро подготвена храна. Исто така треба да постои ресторан во кој што ќе се подготвуваат и служат здрави и примамливи јадења. Тоа воспитно ќе влијае врз оние кои што не се од нашата вера. Нека на оваа гранка од делото не се гледа како на нешто одвоено од останатите гранки на делото на состаноците под шаторите. Секоја гранка на Божјото дело тесно е поврзана со секоја друга и сите тие треба да напредуваат во совршена хармонија. — (1902) 7. Сведоштво 126 {СЖИ 274.3}

413. Во нашите градови, заинтересирани работници ќе се прифатат за разни гранки од мисионерската работа. Ресторани за здрава храна ќе бидат основани. Меѓутоа, со колкаво внимание мора да се изврши оваа работа! Оние кои што работат во овие ресторани треба да вршат опити како би можеле да научат да подготвуваат вкусна и здрава храна. Секој хигиенски ресторан треба да биде училиште за работниците кои се поврзани со него. Во градовите оваа гранка на делото може да се развие на многу поширока основа отколку во помалите места. Меѓутоа, во секое место во кое се наоѓа црква и црквено училиште, треба да се даваат поуки за подготвувањето на едноставна, здрава храна кои што ќе ги користат оние што сакаат да живеат во согласност со начелата на здравствената реформа. Во сите наши мисионски полиња може да се изврши слична работа. — Manuscript 79, 1900 {СЖИ 274.4}

Нашите ресторани треба да се залагаат за начелата

414. Ќе биде потребно постојано да се чувате од воведување на новини, кои наизглед не се штетни, но сепак, водат кон жртвување на начелата, што никогаш не смее да се подржи во нашата работа со ресторанite ... Ние не можеме да очекуваме дека оние кои што целиот свој живот му попуштале на апетитот, веднаш да разберат како да подготвуваат храна која што ќе биде здрава, едноставна и вкусна. Тоа е наука која што секој санаториум и здравствен ресторан треба да ја проучува... {СЖИ 275.1}

Доколку во нашите ресторани се намали бројот на потрошувачите затоа што одбиваме да се оддалечиме од вистинските начела, нека и се намали. Ние мораме да се држиме до патот Господов и во добро и во зло... {СЖИ 275.2}

Јас ви го изнесувам ова во своите писма за да ви помогнам да се приврзете до она што е правилно и да го отфрлите она што не можеме да го внесеме во нашите санаториуми и ресторани, без да ги жртвуваме начелата. — Letter 201, 1902 {СЖИ 275.3}

Одбегнувајте сложени состави

415. Во сите ресторани во нашите градови, постои опасност со комбинацијата на многу јадења кои што се служат, да се отиде многу далеку. Желудникот страда кога толку многу различни видови на храна се земат за време на еден оброк. Едноставноста е дел од здравствената реформа. Постои опасност нашето дело да престане да го заслужува името кое го носи. {СЖИ 275.4}

Доколку работиме на обновувањето на здравјето, потребно е да го скротиме апетитот, да јадеме полека и да ја ограничиме разноликоста на храната за еден оброк. Ова упатство треба често да се повторува. Не е во согласност со начелата на здравствената реформа за еден оброк да се употребат толку многу различни јадења. Ние не смееме никогаш да заборавиме дека тоа е верски дел од делото, дело на снабдување на душата со храна, што е многу понеопходно од што и да е друго. — Letter 73a, 1896 {СЖИ 275.5}

Задачата на ресторанite засновани врз здравствената реформа

416. Ми беше покажано дека не треба да бидеме задоволни со тоа што има вегетаријански ресторан во Бруклин, туку дека треба да бидат основани и други во останатите делови на градот. Луѓето кои што живеат во еден дел на Њујорк не знаат што се случува во другите делови на овој голем град. Мажите и жените кои што се хранат во ресторанite, кои што се отворени на различни места, ќе почувствуваат подобрување на здравјето. Кога еднаш ќе се придобие нивната доверба, тие ќе бидат поподготвени да ја прифатат Божјата посебна вест на вистината. {СЖИ 276.1}

Каде и да во големите градови се спроведува здравствено-мисионерско дело, треба да се одржуваат и училишта за готвење; а таму каде што напредува воспитно-мисонерското дело, треба да се основаат ресторани за здрава храна, што ќе даде практична слика на правилниот избор и подготвување на здрава храна. — (1902) 7. Сведоштво 55 {СЖИ 276.2}

417. Господ има вест за нашите градови и оваа вест треба да ја објавиме на нашите состаноци под шатори, како и преку нашите публикации. Освен тоа, во градовите треба да се основаат ресторани за здрава храна како би можело преку нив да се објави веста за умереноста. Треба да се подготви одржување на состаноците во поврзаност со нашите ресторани. Кога и да е тоа можно, нека една просторија биде обезбедена како потрошувачите би можеле да се повикуваат на часови за здравјето и христијанска умереност, на кои ќе можат да се даваат упатства за подготвувањето на здрава храна и други важни предмети. На овие состаноци треба да има молитва, песни и предавања не само за предметите на здравјето и умереноста, туку и за другите соодветни библиски теми. Кога луѓето ќе се поучат како да го запазат телесното здравје, ќе се најдат многу можности за сеење на радосната вистина за небесното царство. — (1902) 7. Сведоштво 115 {СЖИ 276.3}

Конечна цел на делото на здравата исхрана

418. Делото на здравата исхрана може корисно да се употреби кога се води така што вниманието на луѓето се управува кон Христовото евангелие. Меѓутоа, јас го подигам својот глас на предупредување против напорите кои не постигнуваат ништо повеќе од производство на храна за задоволување на телесните потреби. Сериозна грешка е да се употреби толку време и толку многу човечки способности за подготвување на храна, додека истовремено не се чини никаков посебен напор на мноштвото да му се даде лебот на животот. Големи опасности го демнат делото кое нема за цел откривање на патот на вечниот живот. — (1906) Manuscript 10 {СЖИ 277.1}

16. Исхрана во санаториумите

Разумна грижа и добра храна

419. Треба да се основаат установи за нега на болните, во кои за оние кои што патат од болести би можеле да се грижат богобојазливи лекари мисионери, и каде би биле лекувани без лекови. Во овие установи ќе дојдат луѓе кои што врз себе навлекле болести со неправилни навики во јадењето и пиењето и затоа треба да се обезбеди едноставна, здрава и вкусна храна. Тоа не треба да биде гладување. Здравите продукти треба така да бидат комбинирани за да од нив се направат вкусни јадења. — Manuscript 50, 1905 {СЖИ 281.1}

420. Ние сакаме да изградиме санаториум во кој болестите би се лечеле со природни средства и во кој луѓето би можеле да се поучат како самите да се лечат кога се болни, и во кој ќе се научат како умерено да јадат здрава храна и каде ќе бидат воспитани да го одбиваат секој вид на наркотици - чајот, кафето, ферментираните вина и надразнувачките средства од секој вид - и да го напуштат месото на закланите животни. — Manuscript 44, 1896 {СЖИ 281.2}

Одговорност на лекарот, диететичарот и болничарките

421. Должност на лекарот е да се увери дека е прибавена здрава храна и дека ќе биде подготвена така што да не создава нарушување во човечкото тело. — Letter 112, 1909 {СЖИ 281.3}

422. Лекарите треба да стражарат во молитва, сфаќајќи дека се наоѓаат на многу одговорна положба. Тие на своите пациенти треба да им одредат храна која најдобро ќе им одговара. Таа храна треба да ја подготвува оној кој што сфаќа дека ја зазема најважната положба, пред се бидејќи е потребна добра храна за создавање на добра крв.— Manuscript 93, 1901 {СЖИ 281.4}

423. Важен дел во обврските на болничарката е грижата за исхраната на пациентот. Не треба да се дозволи пациентот да страда или прекумерно да ослабне поради неухранетост, но од друга страна неговите органи за варење не треба да се оптоваруваат. Треба да се води грижа храната да биде подготвена и сервирана навистина вкусно, но и разумно прилагодена на потребите на пациентот како количински така и по квалитет. — (1905) Здравје и среќа 221 {СЖИ 282.1}

Овозможете удобност и добра волја на пациентот

424. За пациентите треба да биде обезбедено изобилие на здрава, вкусна храна, подготвена и послужена уредно, така да тие не паднат во искушение да посакаат месо. Оброците можат да се претворат во средства за воспитување на здравствената реформа. Во комбинирањето на храната која што им се дава на пациентите мора да се покаже грижа. Знаењето за правилното комбинирање на храната имало голема вредност и се добива како мудрост од Бога. {СЖИ 282.2}

Саатите за оброците треба така да бидат подесени, со цел пациентите да почувствуваат дека оние кои што се на должност во установата, работат за нивното окрепнување и оздравување. Напуштајќи ја установата тие со себеси нема да го понесат отровот на предрасудите. Ни во кој случај не смее да се иде по пат кој кај пациентите ќе создаде уверување дека времето за оброкот е утврдено со непроменливи закони. {СЖИ 282.3}

Доколку по изоставувањето на третиот оброкот во санаториумот, видете, врз основ на резултатите, дека тоа одвратило луѓе од установата, тогаш вашата должност е јасна. Ние мораме да запаметиме дека додека за некои е подобро да земаат само два оброка, постојат други кои јадат лесна храна за секој оброк и кои сметаат дека им е потребно да изедат нешто и навечер. Треба да се зема доволно храна како мускулите би добиле сила. Мораме да запаметиме дека умот добива сила од храната која што ја јадеме. Дел од здравствено-мисионерското дело кое нашите работници во санаториумите треба да го извршат е во покажувањето на вредноста на здравата храна. {СЖИ 282.4}

Правилно е во нашите санаториуми да не се послужуваат чај, кафе или месо. За многумина ова е голема промена и строго лишување. Да се наметнат други промени, како што е промената во бројот на оброците во текот на денот, по својата прилика, во случајот на некои, ќе предизвика повеќе штета отколку добро. — Letter 213, 1902 {СЖИ 283.1}

[Види „Број на оброци” во отсекот IV]

Барајте само неопходни промени во навиките и обичаите

425. Оние кои што се во врска со оваа установа не смеат да заборават дека Бог сака тие да им пријдат на болните онаму каде што тие се наоѓаат. Ние треба да станеме рака која ќе му помага на Бога во изнесувањето на големите проблеми на вистината за сегашното време; ние не смееме да се обидеме непотребно да се мешаме во навиките и обичаите на оние кои во санаториумите се како пациенти или гости. Многумина од овие луѓе доаѓаат на ова повлечено место како би останале само неколку седмици. Да ги принудите за кратко време, да го променат своето време за оброците, значи да се соочите со големи непријатности. Доколку тоа го правите, вие после испитувањето ќе утврдите дека сте направиле грешка. Дознајте сè што можете за навиките на пациентите, и немојте од нив да барате да ги променат своите навики, кога со промената не се добива ништо посебно. {СЖИ 283.2}

Атмосферата во установата треба да е радосна, домашна и колку што е можно повеќе друштвена. Оние кои што доаѓаат да се лечат, треба да се чувствуваат како дома. Ненадејната промена во начинот на земањето на оброците ќе предизвика несреденост на нивниот ум. Чувството на неудобност ќе биде резултат на прекинот на нивните навики. Нивните умови ќе бидат вознемирени и тоа ќе предизвика неприродни услови кои што ќе им ги одземат благословите, кои инаку би можеле да ги добијат. Кога е потребно да се променат нивните навики, сторете го тоа внимателно и толку љубезно, за да тие во промените видат попрво благослов отколку неудобност. {СЖИ 283.3}

Нека вашите правила бидат така доследни за да влијаат врз разумот дури и на оние кои што не се воспитани сето тоа јасно да го согледуваат. Додека настојувате во секојдневниот живот на оние кои што дошле во санаториумот да го подобрите здравјето, воведете ги начелата на вистината, кои обновуваат и преобразуваат, дозволете им да увидат дека не им се наметнуваат никакви претерани, самоволни барања. Немојте да им дадете можност да сметаат дека се приморани да одат по патот кој што не го избрале. — Letter 213, 1902 {СЖИ 283.4}

Правете постепени промени во исхраната

426. Ноќта разговарав со двајцата од вас. Требаше да ви кажам нешто во прашање на исхраната. Јас слободно разговарав со вас, велејќи ви дека треба да извршите промена на своите разбирања за исхраната кај оние кои доаѓаат во санаториумот од светот. Овие луѓе неправилно се хранеле со богата храна. Тие патат како резултат на попуштање на апетитот. Потребна е реформа во нивните навики во јадењето и пиењето. Меѓутоа, оваа реформа не може да се изврши одеднаш. Промената мора да се изврши постепено. Здравата храна која се изнесува пред нив мора да биде вкусна. Целиот свој живот тие можеби имале три оброци на ден, а јаделе и богата храна. Важно е до овие луѓе да се допре со вистината на здравствената реформа. Меѓутоа, за да ги доведете до тоа да прифатат разумна исхрана, вие морате пред нив да изнесете изобилие на здрава храна која создава апетит.. промените не смеат да се спроведуваат така одеднаш за да тие ја напуштат здравствената реформа наместо да бидат водени кон неа. Храната која што им се служи мора да биде вкусно приготвена и побогата од која ти или јас би јаделе... {СЖИ 284.1}

Јас ви го пишувам ова затоа што сум сигурна дека Господ сака да имате тактичност кога им приоѓате на луѓето таму каде што тие се наоѓаат, во својата темнина и во попуштањето на самите себеси. Што се однесува до мене лично, јас сум одлучно за проста, едноставна храна. Меѓутоа нема да биде најдобро на болните од светот, кои си попуштаат самите себеси, да им се одреди така строга храна заради која што ќе ја напуштат здравствената реформа. Тоа нема да ги убеди во потребата од промената на нивните навики во јадењето и пиењето. Изнесете им ги фактите. Воспитајте ги за да ја видат потребата од проста, едноставна храна и промената спроведете ја постепено. Дајте им време да одговорат на постапката и поуките кои што сте им ги дале. Работете и молете се и водете ги што е можно понежно. {СЖИ 284.2}

Се сеќавам еднаш во _____, кога во тамошниот санаториум бев замолена да седнам крај трпезата заедно со болните и да јадам, како би можела да се запознам со нив. Тогаш видов дека е направена сериозна грешка во подготвувањето на храната. Сето беше така измешано така што беше невкусно, а две третини од тоа би биле доволно. Сметав дека беше невозможно да го задоволам апетитот. Се обидов да заведам друг ред на нештата и сметам дека тоа помогна. {СЖИ 285.1}

Воспитувањето да ја прати реформата

Во постапувањето со болните во нашите санаториуми мораме да расудуваме од причината до последицата. Ние мораме да запаметиме дека навиките и обичаите стекнати во текот на животот, не можат да се променат во еден момент. Со разумна готвачка и изобилно снабдување на здрава храна, реформата може добро да се спроведе. Меѓутоа, ќе биде потребно време за да тоа се спроведе. Не треба да се прави голем напор, доколку тоа навистина не е потребно. Мораме да запаметиме дека храната која што ќе биде многу вкусна за некои приврзаници на здравствената реформа, може да биде многу блуткава за оние кои што се навикнати на многу зачинети јадења. Треба во предавања да се објасни зашто реформата во исхраната е важна и да се укаже на тоа дека употребата на многу зачинета храна предизвикува запаление на чувствителната слузокожа на органите за варење. Нека се укаже на тоа затоа што ние, како народ, ги имаме променето своите навики во јадењето и пиењето. Укажете им на тоа зашто го имаме отрфлено тутунот и сите опојни пијалаци. Изнесете ги јавно и отворено начелата на здравствената реформа и според тоа нека на трпеза се изнесува изобилие на здрава храна, подготвена на вкусен начин; и Господ ќе ви помогне да укажете на итноста на реформата со цел таа да им остави длабок впечаток и ги доведе до сознание дека тоа е за нив најдобро. Ним ќе им недостасува многу зачинетата храна на која што навикнале, меѓутоа мора да се направи напор да им се даде храна која што е толку здрава и толку вкусна така што ќе престанат да чувствуваат недостаток од нездравите јадења. Укажете им на тоа дека лечењето кое што им се пружа нема да им користи, додека не извршат потребни промени на своите навики во јадењето и пиењето. — Letter 331, 1904 {СЖИ 285.2}

427. Во сите наши санаториуми треба да се обликува богато мени за болничките трпезарии. Јас не видов ништо претерано во ниту една од нашите здравствени установи; меѓутоа видов некои трпези на кои што несомнено недостасуваше добра, примамлива, вкусна храна. Често, после извесно време поминато во такви установи, болните донесуваат заклучок дека дале голема сума за соба, храна и лекување, без да

примат многу за возврат, и заради тоа си заминуваат. Секако, наскоро ќе почнат да се шират големи замерки на штета на институцијата. {СЖИ 286.1}

Две крајности

Постојат две крајности, и двете мораме да ги одбегнуваме. Нека Господ му помогне на секој кој што е во врска со нашите здравствени установи, да не застапува оскудно снабдување со храна. Мажите и жените од светот, кои доаѓаат во нашите санаториуми, често пати имаат изопачен апетит. Кај сите овие не можат да се извршат целосни промени одеднаш. Некои не можат да бидат упатени на едноставна храна веднаш според здравствената реформа, како што тоа би било можно во приватен дом. Во медицинската установа треба да се задоволат различни апетити. Некои побаруваат добро подготвено овошје, за да ги задоволат своите посебни потреби. Други не се во состојба да користат овошје, а да не претрпат последици. На некои сироти болни од слабо варење потребни им се многу зборови на охрабрување. Нека религиозното влијание на христијанскиот дом го проткајува санаториумот. Тоа ќе биде корисно за здравјето на пациентите. Сето тоа треба да се спроведува внимателно и со молитва. Господ гледа потешкотии кои што треба да се пребродат и Тој ќе биде ваш помошник... {СЖИ 286.2}

Менувајте го менито

Вчера ви напишав нешто, кое што се надевам дека нема да ве збуни. Можеби сум пишувала премногу во поглед на значењето на богата исхрана во нашите санаториуми. Бев во неколку здравствени установи каде што снабдувањето со храна не беше така богато како што тоа би требало да биде. Како што ви е добро познато, во снабдување на болните ние не смееме да примениме само еден облик на исхрана, туку често мораме да го менуваме менито, приготвувајќи ја храната на различни начини. Јас верувам дека Господ ќе ви даде добро расудување во приготвувањето на храната. — Letter 45, 1903 {СЖИ 286.3}

428. Оние кои што доаѓаат во нашите санаториуми за да се лечат треба да бидат послужени со богата и добро подготвена храна. Храната која што се изнесува пред нив мора да биде многу поразновидна отколку што тоа е потребно за еден дом. Нека храната биде таква за да остави добар впечаток врз гостите. Тоа е од големо значење. Во санаториумот ќе има повеќе гости доколку се снабдувани со богата и вкусна храна. {СЖИ 287.1}

Често пати ги напуштав трпезите на нашиот санаториум гладна и незадоволна. Разговарав со оние кои што ги водеа установите и им кажав дека е потребно нивната храна да биде многу побогата и многу повкусна. Јас им кажав да ја искористат на најдобар можен начин својата остроумност како би ги извршиле потребните промени. Им кажав да не заборават дека она што можеби би одговарало на вкусот на привржаниците на здравствената реформа, нема воопшто да одговара на оние, за кои што како тоа се кажува, секогаш јаделе гурмански. Многу може да се научи од оброците подготвени и послужени во успешно водените хигиенски ресторани... {СЖИ 287.2}

Одбегнувајте крајности

Доколку не му придавате повеќе важност на овој предмет, бројот на вашите корисници ќе се намали наместо да се зголемува. Постои опасност да се иде во крајности во поглед на здравствената реформа. {СЖИ 287.3}

Минатата ноќ разговарав во сон со докторот _____. Јас му реков: „Ти сеуште мораш да бидеш внимателен во поглед на крајноста во исхраната. Ти не смееш да одиш во крајност во исхраната, ниту во својот, ниту во случајот на твоите помошници и болни во санаториумот. Болните плаќаат добро и тие треба да имаат добро мени. Некои во санаториумот ќе дојдат во состојба која бара строго одрекнување на апетитот и едноставно мени, меѓутоа штом нивното здравје се подобри, тие треба богато да бидат послужувани со храна од голема вредност. {СЖИ 287.4}

Можеби сте изненадени затоа што го пишувам ова, меѓутоа минатата ноќ добив упатство дека менувањето на начинот на исхраната ќе направи голема промена меѓу вашите болни. Потребна е многу побогата храна.— Letter 37, 1904 {СЖИ 288.1}

429. Треба да се чуваме од крајности во исхраната во нашите санаториуми. Ние не можеме да очекуваме луѓето од светот да веднаш го прифатат она што нашите верници го учеле со години. Дури и сега има многу наши проповедници кои не ја спроведуваат здравствената реформа и покрај светлината која што ја добиле. Ние не можеме да очекуваме дека оние кои што не ја разбираат потребата од умереноста во исхраната, и кои немале практично искуство во овој предмет, дека одеднаш ќе направат огромен чекор помеѓу попуштањето на себеси во јадењето и многу умерената исхрана според здравствената реформа. {СЖИ 288.2}

Оние кои што доаѓаат во санаториумот мораат да бидат послужувани со здрава храна највкусно подготвена во согласност со вистинските начела. Ние не можеме да очекуваме од нив да живеат токму како што ние живееме. Промената би била преголема. Во нашите редови малкумина се оние кои што живеат така умерено како што докторот _____ мислел дека е мудро да се живее. Промените не треба да бидат ненадејни кога болните не се подготвени за нив. {СЖИ 288.3}

Храната која се изнесува пред нашите пациенти треба да би-де таква како би оставила најдобар впечаток врз нив. Јајцата можат да се приготвуваат на различни начини. Питата од лимон не треба да се забранува. {СЖИ 288.4}

Многу малку се размислувало и малку сериозни напори се направени за да се направи вкусна храна од голема хранлива вредност. Ние не сакаме санаториумот да биде лишен од болни. Ние не можеме да ги одвратиме мажите и жените од нивните погрешни патишта доколку не постапуваме мудро со нив. {СЖИ 288.5}

Најдете најдобра готвачка, и не ограничувајте ја храната така што да одговара на вкусот на малкумина кои што се строги приврзаници на здравствената реформа. Кога би се давала само таква храна, болните би почувствувале одвратност затоа што за нив таа би била невкусна. Во нашите санаториуми на тој начин не треба душите да се привлекуваат кон вистината. Нека се води сметка за предупредувањата кои што Господ им ги дал на братот и сестрата _____ за крајностите во исхраната. Јас добив упатства дека докторот _____ мора да ја промени својата исхрана и дека треба да употребува намирници од поголема хранлива вредност. Можно е да се одбегне богато готвење, а сепак да се направи вкусна храна. Јас знам дека секоја крајност во исхраната која што се внесува во санаториумот ќе го оцрни угледот на институцијата. {СЖИ 288.6}

Постои начин храната да се подготви и комбинира така што ќе биде здрава и хранлива. Оние кои што во нашите санаториуми се задолжени за готвење треба да знаат како тоа да го чинат. Овој предмет треба да се третира од библиска гледна точка, затоа што постои такво нешто како што е лишување на телото од потребната храна. Подготвување на храната на најдобар можен начин треба да стане наука. — Letter 27, 1904 {СЖИ 289.1}

[Понатамошни известувања за крајности во исхраната во санаториумите - 324, 331]

Влијанието на слабите оброци или невкусната храна

430. Тие мора да добијат... најдобар квалитет од сите видови здрава храна. Оние кои што имале обичај да му попуштаат на апетитот со употребата на раскошна храна, доколку доаѓаат на одмор и забележат кај првиот оброк сиромашна храна, веднаш во нив ќе се создаде впечаток за точноста на извештајот кој што го слушнале за адвентистите како за оние кои што живеат сиромашно и умираат од глад. Еден оброк од слаба храна повеќе ќе го сруши угледот на институцијата, отколку сиот негов напор во друг правец со кој спротивно би се делувало. Доколку ние некогаш очекуваме да се состанеме со луѓето таму каде што тие се наоѓаат и ги упатиме на разумна исхрана според здравствената реформа, ние не смееме да почнеме со изнесување на едноставна храна пред нив. На трпезата треба да се изнесат вкусно подготвени јадења и изобилно добра и вкусна храна, инаку оние кои што размислуваат толку многу за она што го јадат, ќе мислат дека сигурно ќе умрат од глад. Ние сакаме да имаме добра, вкусно подготвена храна. — Letter 61, 1886 {СЖИ 289.2}

Месната храна не е дел на исхраната во санаториумот

431. Добив упатство за употребата на месото во нашите санаториуми. Месото треба да се исклучи од исхраната и неговото место треба да се потполни со здрава, вкусна храна, така подготвена како би создала апетит. — Letter 37, 1904 {СЖИ 289.3}

432. Брате и сестро _____, сакам да ви изнесам за размислување неколку точки кои што ми беа откриени, откако прв пат се појавија потешкотии во врска со прашањето на отфрлањето на месото од трпезите на нашите здравствени установи... {СЖИ 290.1}

Добив јасно упатство од Господа дека месната храна не треба да се изнесува пред болните во трпезариите на нашите санаториуми. Ми беше дадена светлина дека болните можат да јадат месна храна доколку, откако го слушнале предавањето, сепак бараат да им се даде таква храна. Меѓутоа, во таквите случаеви, таа храна може да се користи само во нивните соби. Сите помошници треба да го напуштат месото. Меѓутоа, како што е кажано погоре, доколку по сознанието дека животинското месо не може да се служи на масите во трпезаријата, неколку болни сепак настојуваат да има месо, со расположеност дадете им го во нивните соби. {СЖИ 290.2}

Многумина се навикнати на месна храна, и не е никакво чудо што очекуваат да ја видат послужена на трпезите во санаториумот. Можеби ќе дојдете до заклучок дека не е препорачливо да се објави менито со списокот на јадења кои се изнесуваат на трпезата, поради месната храна која е исклучена од исхраната што може да изгледа

како тешка пречка за оние кои размислуваат да станат гости во санаториумите. {СЖИ 290.3}

Нека храната се подготви вкусно и убаво се послужи. Треба да се приготват повеќе јадења отколку што тоа би било потребно кога би се послужила месна исхрана. Други нешта треба да се набават, така што месото може да се изостави. Одредени личности можат да користат млеко и павлака. — Letter 45, 1903 {СЖИ 290.4}

Да не се препорачува месната исхрана

433. Добив упатства за лекарите кои употребуваат месо и го препорачуваат на други дека не треба да бидат вработени во нашите институции, затоа што тие сигурно ќе згрешат во подучувањето на пациентите дека треба да го напуштат она од што заболеле. Докторот кој што употребува и препишува месо не размислува за причините и последиците и наместо да влијае како оној кој што го обновува - враќа здравјето - тој со својот пример ги води пациентите кон попуштање на изопачениот апетит. {СЖИ 290.5}

Докторите кој што се вработени во нашите институции треба да се борат за реформи во овој поглед како и во се друго. Мнозина болни се мачат заради грешки во исхраната. Потребно е да им се открие подобар пат. Но како може да го направи тоа лекарот кој што јаде месо? Со своите лоши навики тој ја попречува својата работа и ја осакатува својата корисност. {СЖИ 291.1}

Мнозина болни во нашите санаториуми разумно размислувале за прашањето на јадење месо и сакајќи да ги запазат од маки своите умствени и телесни способности, тие го исфрлиле месото од својата исхрана. На тој начин тие го напуштиле злото кое ги мачело нивните животи. Мнозина кои не припаѓаат на нашата вера, станаа прврзаници на здравствената реформа затоа што заради користољубие согледале вредност во нејзиното спроведување. Дали адвентистите на седмиот ден ќе продолжат да ги следат своите нездрави навики ? Зарем нема да ја почитуваат пораката: „И така, јадете ли, пиете ли, или нешто друго правите, сето тоа правете го за слава Божја” (1. Коринтјаните 10:31). — Manuscript 64, 1901 {СЖИ 291.2}

Претпазливост во неприпишувањето на месото

434. Потребно е многу да се размислува за светлината која што Бог ја дал во врска со предметот на болестите и нивните причини, затоа што мнозина ги исцрпуваат лошите навики кои се состојат во попуштањето на апетитот и во безгрижното невнимание околу водењето грижа за телото. Треба да се придржува навиката за чистота и да се води грижа за она што се става во уста. {СЖИ 291.3}

Вие не треба да препишувате дека месото не треба никогаш да се употребува, туку треба да го воспитате умот и да му дозволите да го осветли светлина. Нека се разбуди совеста на секој поединец во поглед на чистотата и чувањето од секој изопачен апетит... {СЖИ 291.4}

Потребно е да се води сметка за прашањето на јадење месо. Кога некој ќе ја замени надразнувачката, месна исхрана со овошје и зеленчук, секогаш на почетокот ќе има некое чувство на слабост и недостаток на животна сила, па мнозина го изнесуваат ова како доказ во прилог на неопходноста за употреба на месна исхрана. Меѓутоа токму тоа е вистинскиот доказ кој што треба треба да се користи во оставањето на месната храна {СЖИ 291.5}

Оваа промена не смее да се изврши наеднаш, посебно за оние кои се оптоварени со непрекината работа. Нека се воспита совеста, нека се зајакне волјата и промената ќе се изврши со многу посилна волја и подготвено. {СЖИ 292.1}

Туберкулозните пациенти, кои што сигурно одат во гроб, не треба да направат некои посебни промени во овој поглед, но треба да се води сметка за тоа да се добие месо од најздравите животни кои можат да се најдат. {СЖИ 292.2}

Луѓето со тумори, чиј живот се приближува кон крајот, не треба да се заморуваат со прашањето дали треба да се напушти месото или не. Бидете претпазливи да не направите погрешна одлука во поглед на овој предмет. Нема да се има никаква корист од изнудените промени, затоа што тоа ќе нанесе штета на начелата за нејадење месо. Држете предавања. Воспитувајте го умот, но немојте никого да го присилувате, затоа што реформа извршена под притисок нема никаква вредност... {СЖИ 292.3}

Потребно е да им се изнесе на сите студенти и лекари, а тие да им кажат на останатите, дека целиот животински свет помалку или повеќе е заболен. Секоја форма на болест се внесува во човечкото тело со употреба на месо од закланите животни. Слабоста која што настапува како последица на замена на месната исхрана набрзо ќе исчезне и лекарите треба да разберат дека не е потребно да се поттикнува јадењето месо како она што е неопходно за здравјете и силата. Сите кои разумно го оставаат месото, откако ќе се навикнат на промената, ќе располагаат со здрави мускули и сврзано ткиво. — Letter 54, 1896 {СЖИ 292.4}

435. Докторот _____ ме запраша дали под било кои околности би советувала да се јаде кокошкина супа, кога некој болен не би можел ништо друго да стави во желудникот. Јас му реков: „Има луѓе кои умираат од туберкулоза и ако побараат супа од пилешко, треба да ја добијат. Но јас би била мошне претпазлива". Примерот не треба да му нанесе штета на санаториумот, ниту да биде изговор за останатите да мислат дека нивниот случај наложува иста исхрана. Ја запрашав докторката дали таа имала таков случај во санаториумот. Таа одговори: „Не, но јас имам една сестра во санаториумот која е многу слаба. Таа често има слабо и краткотрајно губење на свеста, но таа може да јаде варено пилешко". Јас и реков: „Најдобро би било таа се оддалечи од санаториумот. Светлината која што ми беше дадена зборува дека ако сестрата, која ти ја споменуваш, ја напрегне целата своја сила и ако го воспитува својот вкус за здрава храна, сите овие краткотрајни губења на свест ќе поминат". {СЖИ 292.5}

Таа ја негувала својата имагинација. Непријателот ја искористил слабоста на нејзиното тело и нејзиниот ум кој не се напрегал со својата сила во борбата против тешкотиите на секојдневниот живот. На нејзе како лек ѝ е потребен добар, посветен ум, зголемување на верата и активна служба за Христа. На нејзе исто така потребно и е вежбање на мускулите со практична работа на отворен простор. Телесните вежби ќе бидат за неа еден од најголемите благослови во животот. Таа не треба да биде инвалид, туку жена со здрав разум и добро здравје, подготвена за разумно и добро извршување на својата работа. {СЖИ 293.1}

Целото лечење кое што ќе и се даде на оваа сестра ќе ѝ биде од мала корист ако таа не го изврши својот дел. Потребно е да ги зајакне своите мускули и нерви со телесна работа. Таа не треба да биде инвалид, туку треба да извршува добра и сериозна работа. {СЖИ 293.2}

[Признавање на нужни услови - 699, 700] Letter 231, 1905

„Нека не се појавува”

436. Се запознав со лекарите и братот _____, разговарав со нив околу два часа и го тргнав бремето од својата душа. Јас им кажав дека биле искушувани и дека подлегнале на искушението. За да привлечат болни, тие би поставиле месо на трпезата и тогаш би дошле во искушение да одат и понатаму со употреба на чај, кафе и опојни средства... Јас им реков дека искушението ќе дојде преку оние, чија што желба за месо е задоволена и ако таквите имаат врска со домот на здравјето тие ќе бидат во искушение да ги жртвуваат своите начела. Не смее да се започне со употреба на месо. Тогаш нема да постои потреба за исфрлување на месото, затоа што тоа никогаш нема да се појави на трпезата... Беше изнесен аргумент дека сакаат да постават месо на трпезата сè додека не успеат да ги воспитаат да го изоставаат од употреба. Меѓутоа, како што ќе доаѓаат нови пациенти, истиот изговор би ги утврдил за јадење месо. Не, нека не се појави никогаш на трпезата. Тогаш вашите предавања за проблемот на месото ќе одговараат на вестите кои што треба да ги изнесете. — Letter 84, 1898 {СЖИ 293.3}

Служење чај, кафе и месна храна во болнички простории

437. Во нашите санаториуми...не треба да се служи никаков чај, кафе или месна храна, освен во некои посебни случаеви, кога болниот особено тоа го сака, тогаш овие намирници треба да се служат во неговата соба. — Letter 213, 1902 {СЖИ 294.1}

Не треба да се препишува чај, кафе и месо

438. Лекарите не се вработени за да им препишуваат на своите пациенти месна храна, затоа што токму тој вид на храна ги направил болни. Барајте го Господа. Кога ќе го најдете, вие ќе станете кротки и со понизни срца. Вие лично нема да се храните со месото на закланите животни, ниту ќе ставите еден залак во устата на своите деца. Вие нема да им препишувате месо, чај или кафе на своите пациенти, туку ќе зборувате укажувајќи на нужноста за едноставната исхрана. Вие ќе исфрлите од вашето мени се што е штетно. {СЖИ 294.2}

Лекарите кои во нашите институции ги воспитуваат со зборови и примери оние кои се наоѓаат под нивна грижа да употребуваат месна исхрана, по толку години упатства од Бога, се дисквалификуваат себеси од должноста за управување во нашите здравствени институции. Господ не ја дал светлината за здравствената реформа за да ја потценат оние кои што се наоѓаат на влијателни и угледни положби. Господ го мисли она што го кажува и Тој треба да се почитува во она што го кажува. Овие предмети треба да се расветлат. Прашањето за исхраната бара внимателно проучување и

рецептите би требало да се препишуваат во склад со здравствените начела. — (1896) Extracts from Unpublished Testimonies in Regard to Flesh Foods, 4, 5 {СЖИ 294.3}

Алкохолни пијалаци не треба да се служат

439. Ние не сидаме санаториуми за да станеме хотели. Примете ги во нашите санаториуми само оние кои што сакаат да се отповикаат на вистинските начела, оние кои што ќе ја прифатат храната која што можеме со мирна совест да ја ставиме пред нив. Во случај да допуштиме пациентите да пијат опојни пијалаци во своите соби, или ако ги служиме со месо, ние и не можеме да им ја пружиме помошта која треба да ја примат со тоа што дошле во нашиот санаториум. Ние треба да ги известиме дека таквите намирници начелно ги исклучуваме од своите санаториуми и хигиенските ресторани. Зар не сакаме да ги видиме своите ближни како ослободени од болестите и немоќта уживаат во здравје и сила? Заради тоа да му бидеме верни на начелото како што магнетната игла му е верна на полот. — (1902) 7. Сведоштво 95 {СЖИ 294.4}

Јадења кои создаваат апетит

440. Ние не можеме наеднаш да го оформиме умот на луѓето од светот кон начелата на здравствената реформа; заради тоа не треба да поставиме престроги правила во исхраната на своите болни. Кога болните од светот дојдат во санаториумот, тие мора да направат голема промена во својата исхрана, и за да ја почувствуваат колку што е можно помалку таа промена, потребно е да се воведе најдобар начин на приготвување на здрава храна и на маса да се изнесе највкусна и најпривлечна храна... {СЖИ 295.1}

Оние кои што ја плаќаат храната и лечењето треба да имаат храна подготвена во највкусен облик. Причината за ова е очигледна. Кога болните се лишени од месна храна, телото чувствува промени. Се појавува чувство на слабост и тие ќе настојуваат да имаат побогата храна. Јадењата треба да бидат приготвени така што ќе бидат пријатни за окото, создавајќи апетит. — Letter 54, 1907 {СЖИ 295.2}

Храна за болни

441. За болните треба да се обезбеди богата храна. Меѓутоа, треба да се посвети внимание на подготвувањето и комбинирањето на храната за болните. Трпезата во болницата не може да биде исто поставена како трпезата во ресторан. Голема е разликата дали храната ќе се изнесува пред здрави луѓе, кои можат да сварат речиси се што е подготвено, или за болни. {СЖИ 295.3}

Постои опасност да се подготви многу сиромашна храна за луѓе кои тукушто дошле, а се навикнати на обилна храна која што ги поттикнала на претерано јадење. Менито треба да биде богато, но истовремено и едноставно. Јас знам дека храната може да се подготви едноставно, а сепак да биде вкусна, и да уживаат во неа дури и оние кои што навикнале на богато мени. {СЖИ 296.1}

Нека овошјето се изнесе на трпезата во изобилие. Јас се радувам што сте во состојба да ја снабдувате болничката трпеза со свежо овошје од свој овоштарник. Тоа е навистина голема предност. — Letter 171, 1903 {СЖИ 296.2}

[Не може секој да користи зеленчук – 516]

Воспитување за болничката трпеза

442. Во приготвувањето на храна потребно е секогаш да сјаат златните зраци на светлината, учејќи ги оние кои седат на трпеза како да живеат. Ова воспитување треба исто така да се даде и на оние кои што посетуваат здравствени одморалишта, за да можат од овде да ги понесат начелата на реформа. — Letter 71, 1896 {СЖИ 296.3}

443. Приготвувањето храна за болните во болниците налага темелно и грижливо внимание. Некои болни доаѓаат од куќи во кој секој ден трпезите им се пренатрупани со богата храна и затоа треба да се вложи голем напор пред нив да се изнесе храна која би била вкусна и здрава. {СЖИ 296.4}

Да се препорачува здравствената реформа

Господ сака институцијата со која што вие сте поврзани да биде едно од најпријатните и најпосакуваните места на светот. Јас сакам да покажам посебна грижа и внимание кон храната за болните која што нема да го загрози здравјето а истовремено ќе даде препорака за начелата на здравствената реформа. Ова може да се направи, а кога ќе се не направи тоа ќе остави поволен впечаток на умот кај болниот. Тоа ќе биде воспитување за нив самите, кога ќе покажеме предност на хигиенскиот живот над животот кој што тие го живееле. А кога ќе ги напуштат институциите, тие ќе понесат со себе извештај кој ќе влијае на останатите да дојдат во неа. — Letter 73, 1905 {СЖИ 296.5}

Трпезата на помошниците

444. Вие многу малку се грижите и го сметате за многу мало бреме подготвувањето редовна и обилна храна за своите работници. На нив им е потребна обилна, свежа и здрава храна. Тие се постојано оптоварени; нивната животна сила мора да се сочува. Нивните начела мораат да бидат оформени. Тие, од сите во санаториумот, треба обилно да се снабдувани со најздрава и најобилна храна која што дава сила. Трпезите на вашите помошници треба да бидат поставени не со месо, туку обилно снабдени со добро овошје, житарки и зеленчук приготвен на вкусен и здрав начин. Вашето занемарување во вршењето на овој двигател е вашиот вкупен приход кој што е скапо платен со силата и душата на вашите работници. Тоа не е по волјата Господова. Влијанието на целокупната исхрана не го препорачуваат вашите начела на оние кои ќе седнат на масата за помошни работници. — Letter 54, 1896 {СЖИ 297.1}

Готвачката, здравствен - мисионер

445. Барајте најдобра помош во готвењето која можете да ја добиете. Ако храната е приготвена така што ги оптоварува органите за варење, тогаш бидете сигурни дека е потребно испитување. Храната може да се подготви така што ќе биде здрава и вкусна. — Letter 100, 1903 {СЖИ 297.3}

446. Готвачот во санаториумот треба да биде потполно согласен со здравствената реформа. Човекот не е обратен сè додека неговиот апетит и исхрана не соодветствуваат на неговото исповедање на верата. {СЖИ 297.4}

Готвачот во санаториумот треба да биде добро обучен здравствен - мисионер. Тој треба да е способна личност, која што е во состојба самостојно да врши прегледи. Тој не треба да се ограничува со рецептите. Господ нè љуби и Тој не сака да си наштетите себеси користејќи нездрави рецепти. {СЖИ 297.5}

Во секој санаториум ќе има по некој кој што ќе се жали за храната говорејќи дека не му се допаѓа. На таквите им е потребно знаење дека нездравата храна предизвикува зло. Како може мозокот да биде бистар, кога желудникот се мачи? — Manuscript 93, 1901 {СЖИ 297.6}

447. Во нашите санаториуми готвачот треба да биде оној кој што потполно ја разбира работата, некој кој што има добро расудување, кој може да експериментира, и кој нема да ги внесува во храната оние состојки кој треба да се избегнуваат. — Letter 37, 1901 {СЖИ 297.7}

448. Имате ли готвач кој знае да подготви такво јадење така што болните ќе увидат дека тоа јадење е подобро од онаа храна на која што се навикнале? Оној кој што готви во санаториумот треба да е во состојба да направи здрава, вкусна комбинација на храна, а сите тие комбинации мораат да бидат нешто побогати од она што вие и јас би го јаделе. — Letter 331, 1904 {СЖИ 298.1}

449. Оној кој што се наоѓа на положба готвач има најодговорно место. Тој треба да знае да штеди и треба да разбере дека никаква храна не треба да се фрли. Христос вели: „Соберете ги остатоците и ништо да биде загубено". Нека оние кои што се вработени во било кое одделение ги следат овие упатства. На штедење треба да се научат и воспитувачите и помошниците и тоа не само на зборови туку и со пример.—Manuscript 88, 1901 {СЖИ 298.2}

17. Исхраната - разумен лек

Лековити средства од природата

450. Важно е да се спознае корисноста на исхраната во случај на болест. Сите треба да знаат што треба да направат за себе. — Manuscript 86, 1897 {СЖИ 302.1}

451. Постојат многу начини да се спроведат во дело вештините на лечење; но постои само еден начин кој Небото го одобрува. Божјите лекови се едноставни, природни средства кои нема да го оптоварат или онеспособат телото со своите силни својства. Чист воздух и вода, чистота и правилна исхрана, чистота на животот и цврста доверба во Бога се лекови поради недостаток на кои мнозина умираат. Меѓутоа, овие лекови излегуваат од употреба затоа што нивната неправилна примена наметнува работа која што луѓето не ја ценат. Свеж воздух, вежби, чиста вода и чисти, убави

простории, со малку трошоци достапни се за секого, додека лековите се скапи, како заради издвојување на парични средства, така и заради влијанието што го имаат врз телото. — (1885) 5. Сведоштво 443 {СЖИ 302.2}

452. Чистиот воздух, сончевата светлина, умереноста, одморот, вежбите, правилната исхрана, употребата на вода и довербата во божествената сила - се вистинските лекови. Секој треба да има извесно знаење за природните, лековити средства и нивната примена. Неопходно е како разбирање на начелото, кое се применува во лекување на болни, така и практичното обучување, кое што ќе го оспособи човекот правилно да го употребува ова знаење. {СЖИ 302.3}

Употребата на природи лекови наложува голема грижа и напор кои мнозина не се расположени да го направат. Природниот тек на лечење и закрепнување е постепен, меѓутоа за нетрпеливиот изгледа спор. Откажувањето од штетното попуштање бара жртва. Меѓутоа, на крајот ќе се покаже дека кога природата не е потисната, си ја врши својата работа мудро и добро. Оние кои што ќе истраат во послушноста на нејзините закони ќе пожнеат награда во телесното и душевното здравје. — (1905) Здравје и среќа 127 {СЖИ 302.4}

453. Лекарите често им советуваат на болните да посетат некој дел од земјата, да отидат на некој извор со минерална вода или да прејдат преку океанот за да си го вратат здравјето. Кога тие во девет од десет случаи, би јаделе умерено и чинеле здрави вежби со радосен дух, би го вратиле здравјето штедејќи време и пари. Вежбите, слободно и обилно користење на воздухот и сончевата светлина - благословите кои Небото ги излеало врз сите - ќе му даде во многу случаи, живот и сила на исцрпениот болен. — (1890) Христијанска умереност, 160 {СЖИ 302.5}

Нешто што можеме да направиме за себе

454. Во врска со тоа што можеме да го направиме за себеси, постои една точка која што бара грижлива и мудра анализа. {СЖИ 302.6}

Јас треба да се спознаам самиот себеси, јас секогаш треба да бидам ученик кој што учи како да води грижа за оваа зграда, за своето тело кое Бог ми го дал, да можам да го запазам во најдобра здравствена состојба. Морам да го јадам она што ќе биде најдобро за моето тело, и морам посебно да се грижам моето облекување да биде такво за да овозможи здрав крвоток. Јас нема да се лишувам себе си од вежби и воздух. Морам да добијам што повеќе сончева светлина. Морам да имам мудрост за да бидам верен чувар на своето тело. {СЖИ 302.7}

Јас ќе постапам непромислена доколку влезам испотен во студена соба; ќе се покажам како немудар чувар ако си допуштам себеси да седам на провев и така да се изложам на настинка. Нема да бидам мудар ако седам со студени нозе и раце и на тој начин ја враќам крвта од екстремитетите во мозокот или внатрешните органи. Секогаш треба да ги заштитам своите нозе од влажно време. Треба редовно да се хранам со најздрава храна која што ќе даде крв со најздрав квалитет, нема да работам неумерено ако е во моја власт тоа да го одбегнам. А кога ќе ги прекршам законите кои што Бог ги воспоставил во моето битие, ја треба се покајам и извршам реформа, воспоставувајќи најповолна состојба под влијание на лекарите, кои што Бог ги обезбедил, како што е чистиот воздух, чистата вода, и исцелувачката и драгоцена светлина. {СЖИ 302.8}

Водата може да се користи на многу начини во олеснување на страдањата. Малку бистра, топла вода која што се зема пред јадење (околу половина литар) нема никогаш да наштети, туку ќе придонесе за добро. — Letter 35, 1890 {СЖИ 303.1}

Вера и правилното јадење и пиење

455. Нека оние кои што се болни направат се што е во нивна моќ, со правилно јадење, пиење, облекување и вршење корисни вежби да си обезбедат враќање на здравјето. „Вие сте Божја нива, Божја зграда" (1. Коринтјаните 3:9). Бог ги создал нервите и мускулите за да можат да се користат. Неактивниот човечки организам донесува страдање и болести. — Letter 5, 1904 {СЖИ 303.2}

456. Оние кои што ги лекуваат болните треба да појдат напред во овој важен дел со силно потпирање во Бога, за Неговиот благослов да ги прати средствата кои што Тој милостиво ги дал и кон кои во својата милост Тој го повикал нашето внимание, како што се: чистиот воздух, чистотата, здравата исхрана, правилните временски растојанија за работа и одмор и употребата на водата. — (1867) 1. Сведоштво 561, 1867 {СЖИ 303.3}

Разумни лекови во санаториумите

457. Светлината, која што ја добив, зборува за тоа дека треба да се изгради санаториум во кој треба да се изостави лечењето со лекови, а за лечење на болести треба да се применат едноставни, разумни методи на лечење. Во овие институции народот треба да се поучува како правилно да се облекува, дише и јаде и како да се спречат болестите преку правилни животни навики. — Letter 79, 1905 {СЖИ 303.4}

458. Ние во нашите санаториуми застапуваме употреба на едноставни лекови. Одвраќаме од употреба на лекови, затоа што го трујат крвотокот. Во овие институции треба да се дадат јасни упатства како да се јаде, како да се спие, како да се облекува и како да се живее така што ќе се запази здравјето. — Manuscript 49, 1908 {СЖИ 303.5}

459. Прашањето за здравствената реформа не е поттикнато онака како што треба да биде. Едноставната храна, потполното отсуство на лекови и давање слобода на природата да ја обнови изгубената сила на телото, и би ги направиле нашите санаториуми многу поуспешни во враќањето на здравјето на болните. — Letter 73a, 1896 {СЖИ 304.1}

Исхраната како лек

460. Попуштањето на честите земања големи количества храна, ги оптоварува органите за варење и предизвикува алармантна состојба на телото. Крвта станува нечиста и тогаш настануваат болести од разни видови. Лекарот може да биде повикан да определи некој лек со краткотрајно дејство, но кој што не ја лечи болеста. Тој може да го промени обликот на болеста, но вистинското зло десетпати ќе се зголеми. Природата направила сè што може да го ослободи телото од насобраната нечистотија и кога би била препуштена сама на себеси, потпомогната со општите благослови на

Небото, како што се чистиот воздух и чистата вода, би било постигнато брзо и сигурно излекување. {СЖИ 304.2}

Болните во такви случаеви можат да направат сами за себе она што другите не можат да направат за нив така добро. Тие треба да започнат со ослободување на бремето кој ѝ го нанеле на природата. Тие треба да ја отстранат причината. Постете кратко време и дајте му на желудникот можност за одмор. Намалете ја лошата состојба на телото со внимателна и разумна примена на вода. Овие напори ќе и помогнат на природата во нејзината борба да го ослободи организмот од нечистотиите. Меѓутоа, воопшто земено, личностите кои што трпат болки стануваат нетрпеливи. Тие не се расположени да прифатат самооткажување и малку да трпат глад... {СЖИ 304.3}

Употребата на вода може малку да помогне, ако болниот не чувствува потреба строго да се придржува кон својата исхрана. {СЖИ 342.4}

Мнозина живеат кршејќи ги законите на здравјето, незнаејќи за односот помеѓу сопственото здравје и своите навики во јадењето, пиењето и работата. Тие нема да се издигнат до своите вистински можности сè додека природата се побунува против злоупотреба заради која се поднесуваат болки и телесни маки. Ако дури и тогаш, кога оние кои што се мачат, почнат правилно да постапуваат и доколку се придржуваат за едноставните средства кои ги занемариле - употреба на вода и правилна исхрана - природата ќе ја добие токму онаа помош која што ѝ е потребна и која што требало да ја добие многу порано. Ако овој начин на живот се прифати, болниот во повеќето случаи ќе оздравее без последици. — (1864) Spiritual Gifts 4a, 133-135 {СЖИ 304.5}

461. Неумереното јадење често пати е причина за болеста, и тоа што на телото му е најпотребно е да се ослободи од непотребното бреме кое што е ставено на него. Во многу случаеви на болест, најефикасен лек за болниот е да тој изостави оброк или два за да на преморените органи за варење им овозможи можност за одмор. На оние кои работат претежно со умот, големо олеснување често пати им донела овошна исхрана во период од неколку дена. Многу пати краток период на целосно воздржување од храна, проследена со умерено земање на едноставна храна, благодарение на напорите на самата природа довело до целосно оздравување. Намалувањето на храната која што се јаде за месец или два би уверило многу страдалници дека патот на самооткажувањето е патот до здравјето. — (1905) Здравје и среќа 235 {СЖИ 305.1}

Строгата умереност - лек за болеста

462. Кога некој лекар ќе види дека болниот се мачи од болест која што е предизвикана од неправилно јадење и пиење или од други лоши навики, па изостави да му каже, тој му нанесува штета на својот ближен. Пијаниците, манијаците и сите оние кои што му се предале на развратот, сите ги повикуваат лекарите да изјават дека страдањата се последица на гревот. Оние кои што ги разбираат животните критериуми, треба сериозно да се трудат во борбата против причините на болестите. Како лекарот може да го запази својот мир кога гледа непрекината борба со болка и постојано работи на отстранување на истата? Дали е тој добротворец и милостив ако не поучува дека строгата умереност е лек против болестите? — (1905) Здравје и среќа 114 {СЖИ 305.2}

Потребна е најдобра храна

463. Лекарите треба да стражарат на молитва, разбирајќи дека се наоѓаат во положба на голема одговорност. Тие треба да им ја препишат на своите болни храната која што најдобро им одговара. Оваа храна би требало да ја подготвува оној кој што е свесен дека зазема најважна положба, затоа што за создавање на добра крв е потребна добра храна. — Manuscript 93, 1901 {СЖИ 305.3}

[Маслинките како лаксатив - 614, 615]
[Лекувачката вредност на јајцата - 628, 629, 631]

18. Овошје, житарки и зеленчук

Дел 1 – Овошје

Благослов во свежото овошје

464. Јас сум му многу благодарна на Бога што не го укинал снабдувањето со овошје кога Адам го изгубил својот дом во Едем. — Letter 157, 1900 {СЖИ 309.1}

465. Господ сака и оние кои живеат во земјите во кои може да се добие свежо овошје во текот на поголемиот дел од годината, да го разберат благословот кој го имаат во него. Во колку повеќе се потпираме врз свежо овошје, онака како што е набрано од дрво, во толку ќе биде поголем благословот. — (1902) 7. Сведоштво 136 {СЖИ 309.2}

466. За нас би било добро помалку да го подготвуваме, а повеќе да го јадеме овошјето во неговата природна состојба. Да ги научиме луѓето обилно да јадат грозје, јаболки, праски, крушки, јагоди и сите други видови на овошје кое може да се добие. Нека сето ова се подготви за зима со конзервирање во стакло а не во лименки. — (1902) 7. Сведоштво 134 {СЖИ 309.3}

[Овошјето е прекрасна храна, штеди многу подготвување - 546]

467. За желудникот кој што слабо вари, можете да изнесете на маса разно овошје, но не многу видови за еден оброк. — (1870) 2. Сведоштво 373 {СЖИ 309.4}

468. Ние посебно би го препорачале овошјето како извор на здравје. Меѓутоа, дури и овошјето не треба да се јаде по комплетен оброк од друга храна. — Manuscript 43, 1908 {СЖИ 309.5}

469. Овошјето и зеленчукот кои што се вкусно подготвени ќе бидат благородни ако се со одличен квалитет и не покажуваат ни најмал знак на труење, туку е здраво и неоштетено од било која болест или труење. Повеќе отколку што можеме да замислиме, се умира од затруено овошје и зеленчук кое што ќе помине низ желудникот предизвикувајќи труење на крвта. — Letter 12, 1887 {СЖИ 309.6}

470. Обично, едноставно, но богато снабдување со овошје е најдобрата храна која може да се изнесе пред оние кои што приготвуваат за Божјото дело. — Letter 103, 1896 {СЖИ 310.1}

[Овошјето и житарките се храна за оние кои што се подготвуваат за преобразување - 488, 515]

Дел кој одговара на исхраната

471. Житарките, овошјето, зрнестите плодови и зеленчукот претставуваат храна која што за нас ја одбрал нашиот Создател. Оваа храна е најздрава и со најголема хранлива вредност, тогаш кога е подготвена на наједноставен и најприроден начин. Таа дава сила, издржливост и зајакнување на умот кои што не можат да се добијат од многу сложена и надразнувачка храна. {СЖИ 310.2}

[Овошје, житарки, зеленчук со млеко и павлака - најздрава храна 487] [Зеленчукот на трпезата на Елена Вајт - Додаток 1:4,8,15]

472. Во житарките, овошјето, зеленчукот и зрнестите плодови можат да се најдат сите оние важни хранливи состојки кои што ни се потребни. Ако дојдеме кај Господа во едноставен дух, Тој ќе не поучи како да подготвуваме здрава храна ослободена од штетните влијанија на месото. — Manuscript 27, 1906 {СЖИ 310.3}

[Овошјето - дел од соодветната исхрана - 483, 486, 513]
[Богато снабдување во природата - овошје, зрнести плодови и житарки - 485]
[Овошјето како состојка за здрава храна - 339, 400, 403, 404, 407, 810]

Привремена овошна исхрана

473. Неумереното јадење често пати е причина за болеста, и тоа што на телото му е најпотребно е да се ослободи од непотребното бреме кое што е ставено на него. Во многу случаеви на болест, најефикасен лек за болниот е да тој изостави оброк или два за да на преморените органи за варење им овозможи можност за одмор. На оние кои работат претежно со умот, големо олеснување често пати им донела овошна исхрана во период од неколку дена. Многу пати краток период на целосно воздржување од храна, проследена со умерено земање на едноставна храна, благодарение на напорите на самата природа довело до целосно оздравување. Намалувањето на храната која што се јаде за месец или два би уверило многу страдалници дека патот на самооткажувањето е патот до здравјето. — (1905) Здравје и среќа 235 {СЖИ 310.4}

Замена за штетните намирници

474. Во нашите здравствени институции потребно е да се дадат јасни упатства за умереноста. На болните е потребно да им се укаже на злото од опојните пијалаци и на благословот од потполното воздржување. Би требало да се замолат да го напуштат она што го уништило нивното здравје и сето тоа да се замени со обилно овошје. Портокали, лимони, суви сливи, праски и многу други видови на овошје можат да се набават; затоа што земјата Господова е родна ако се вложат напори. — Letter 145, 1904 {СЖИ 311.1}

475. Немојте да јадете многу сол, одбегнувајте употреба на туршија и зачинети јадења, јадете овошје во изобилие и дразбите кои што бараат многу течности за време на оброкот ќе исчезнат во голема мерка. — (1905) Здравје и среќа 305 {СЖИ 311.2}

[Да го заземе местото на месото - 149, 312, 320, 492, 514, 649, 795]

[Да го заземе местото на слатките - 546]
[Не е по вкус на оние кои што навикнале на богата и многу зачинета храна - 563]
[Да го заземе местото на јадење многу каша - 490, 499]

Конзервирање и сушење

476. Секаде каде што овошјето може да се негува во изобилие, би требало во изобилие да се подготвува за зима со конзервирање или сушење. Ситните плодови како што се рибизлите, јагодите, малините и капините можат лесно да се чуваат во многу места, таму каде што многу малку се употребуваат и каде што нивното одгледување е занемарено. {СЖИ 311.3}

За домашно конзервирање потребно е да се употреби, кога е тоа можно, стакло наместо лимени садови. Особено е важно овошјето кое што се конзервира да биде во добра состојба. Употребете малку шеќер и варете го овошјето само толку колку што е потребно да се одржи во добра состојба. Овошјето подготвено на таков начин претставува одлична замена на свежото овошје. {СЖИ 311.4}

Онаму каде што може да се добие по умерена цена сувото овошје, како што е суво грозјето, сливите, јаболката, крушите, праските и кајсиите, ќе се согледа дека тоа може да се употреби како главна намирница многу повеќе отколку што е тоа вообичаено. Тоа ќе им даде многу повеќе здравје и сила на сите категории работници. — (1905) Здравје и среќа 305 {СЖИ 311.5}

477. Сосот од јаболка во тегли е многу здрав и вкусен. Крушите и црешите, ако можат да се добијат, приготвени на ист начин многу се корисни за зимска употреба. — Letter 195, 1905 {СЖИ 312.1}

478. Ако можете да добиете јаболки, вие сте во добра положба што се однесува за овошје, доколку немате ништо друго... Јас мислам дека и не е важна толку големата разновидност на овошје, но тоа мора внимателно да се собере и во сезоната да се запази за употреба тогаш кога нема јаболки. Јаболките се над секое друго овошје како резерва која што треба да се чува. — Letter 5, 1870 {СЖИ 312.2}

Свежо од овоштарник и градина

479. Постои една друга предност од држење овошје во нашите санаториуми. На тој начин овошјето е потполно заштитено од гниење и може да се употреби, свежо обрано од дрвјата за трпеза.— Manuscript 114, 1902 {СЖИ 312.3}

480. Семејствата и институциите треба да научат да направат повеќе во обработувањето и подобрувањето на земјата. Кога би ја знаеле само вредноста на производот кој што го раѓа земјата во одреден годишен период, тогаш луѓето би вложиле многу повеќе грижа и напори, во обработка на земјата. Сите би требало да се запознаат со посебната вредност на свежото овошје и зеленчук од овоштарниците и градините. Бидејќи бројот на студенти и болни се зголемува, ќе биде потребно повеќе земја. Лозјата можат да се чуваат, затоа што така може да им се овозможи на институциите да произведуваат свое грозје. Добра плантажа на портокали би била предност. — Manuscript 13, 1911 {СЖИ 312.4}

[Важноста на одгледување на овошје и зеленчук за трпеза - 519]

[Овошје и зеленчук во ист оброк - 188, 190, 722]
[Овошје во болничка исхрана - 441]
[Употреба на овошје на трпезите на помошниците - 444, 651]
[Овошје во исхраната за време на состаноците под шатори - 124, 765]
[Да се вклучи во едноставната исхрана за посетителите - 129]
[Делот од здрава, вкусна исхрана - 204, 503]
[Доматите препорачани од Елена Вајт - Додаток 1:16, 22, 23]

Дел 2 - Житарки

Храна по избор на Создателот

481. Житарките, овошјето, зрнестите плодови и зеленчукот претставуваат храна која за нас ја одбрал нашиот Творец. Оваа храна, подготвена што поедноставно и поприродно, најздрава е и има најголема вредност. Таа дава снага, издржливост и сила на умот која не може да се добие од посложената и надразнувачката храна. — (1905) Здравје и среќа 296 {СЖИ 313.1}

[За контекст види - 111]

482. Оние кои што јадат месо, јадат житарки и овошје од втора рака; затоа што животните примаат од овие растенија храна која го подобрува растењето. Животот кој што бил во житарките и зеленчукот преоѓа на оној кој што ги јаде. Ние тоа го примаме со јадење на животинско месо. Колку е тоа добро да се добие непосредно, со земање на храна која што Бог ја предвидел за наша употреба! — (1905) Здравје и среќа 313 {СЖИ 313.2}

[Луѓето треба повторно да прифатат исхрана со овошје, зеленчук и житарки - 515]

Дел кој одговара на исхраната

483. Грешка е да се претпоставува дека силата на мускулите зависи од употребата на месна исхрана. Потребите на телото можат подобро да се задоволат и може да се ужива многу подобро здравје со изоставување на таквата храна. Житарките со овошјето, зрнестите плодови и зеленчукот ги содржат сите хранливи состојки потребни за создавање на добра крв. — (1905) Здравје и среќа 313 {СЖИ 313.3}

484. Во житарките, овошјето, зеленчукот и зрнестите плодови се наоѓаат сите хранливи состојки кои ни се потребни. Ако дојдеме кај Господа со едноставен ум, Тој ќе не научи како да подготвуваме здрава храна без дамка штетно месо. — Manuscript 27, 1906 {СЖИ 313.4}

[Содржи потребни хранливи состојки - 513]

Богато снабдување

485. Богатото снабдување со овошје, зрнестите плодови и житарки кои што ги дава природата, сосема е доволно, и од година во година производи од разни краеви на светот можат секаде да стигнат, затоа што постојат големи олеснувања во транспортот. Заради тоа многу намирници кои што пред неколку години се сметаа за скап луксуз, сега се на дофат на секого како храна која што е во секојдневна употреба. — (1905) Здравје и среќа 297 {СЖИ 313.5}

486. Доколку планираме мудро, тогаш сè она што најповеќе придонесува за здравјето може да се набави во секоја земја. Разни производи од ориз, жито, пченка и овес можат да се најдат секаде, исто така и грав, грашок и леќа. Сè ова, заедно со домашното или увезеното овошје, и разновидниот зеленчук кој успева на секое тло - дава можност да се избере храна која што е комплетна и без употреба на месо. — (1905) Здравје и среќа 299 {СЖИ 314.1}

[Житарките се една од богатите природни слатки - 503]

Правилна подготовка

487. Овошјето, житарките и зеленчукот подготвени на едноставен начин, без зачини и маснотии од било кој вид, прават со млекото и павлаката најздрава храна. Таа го храни телото и му дава сила, издржливост и енергија на умот, кои не можат да се добијат од храната која надразнува. — (1890) Counsels on Health, 115 {СЖИ 314.2}

[За контекст види - 137]

488. Житарките и овошјето подготвени без животински масти и во што поприродна состојба, треба да бидат храна на трпезите на сите оние кои што тврдат дека се подготвуваат за живот на Небо.— (1869) 2. Сведоштво 352 {СЖИ 314.3}

[Да се адаптираме на исхрана со овошје, житарки и зеленчук - 514]
[Житарките составен дел на здравата исхрана - 399, 400, 403, 404, 407, 810]

Каша

489. Житарките кои што се употребуваат за каша или качамак треба да се варат по неколку часа. Меѓутоа, меките и течните јадења не се така здрави како тврдата храна која што бара темелно џвакање. — (1905) Здравје и среќа 301 {СЖИ 314.4}

490. Некои искрено мислат дека правилата исхрана се состои главно од каши. Обилното земање каши нема да обезбеди здравје на органите за варење, затоа што таа е многу слична на течност. Поттикнувајте јадење овошје, зеленчук и леб. — The Youth's Instructor, May 31, 1894 {СЖИ 314.5}

[Преголемата употреба на кашата претставува грешка - 499]

Грахам - каша

491. Вие можете да направите грахам - каша. Ако грахам - брашното е премногу крупно, просејте го и додека е кашата топла, додајте млеко. Тоа ќе биде највкусно и најздраво јадење за состаноците под шаторите. — (1871) 2. Сведоштво 603 {СЖИ 315.1}

Да го заземе местото на месната исхрана

492. Кога ќе се напушти месната исхрана, нејзиното место треба да го земе разнообразната храна од житарки, зрнести плодови, зеленчук и овошје, која што ќе биде хранлива и вкусна... Местото на месото треба да се надополни со здрава но евтина храна. — (1905) Здравје и среќа 316, 317 {СЖИ 315.2}

[Зазема место наместо месната исхрана - 765, 795]
[Месната храна не е потребна таму каде што има овошје, житарки и зрнести плодови - 138]
[Едноставна исхрана за посетителите - 129]
[Употреба на житарките на трпезите на помошниците - 444, 651]
[На трпезата на Елена Вајт - Додаток 1:15-23]
[Болните во санаториумите да се навикнуваат на негова употреба - 767]

Дел 3 – Леб

Поддршка на животот

493. Верата ќе ги доведе мајките до тоа да прават леб со најдобар квалитет... Лебот треба добро да се испече однадвор и одвнатре. Здравјето за стомакот бара лебот да биде лесен и сув. Лебот е вистинска поддршка на животот и затоа секоја готвачка треба да се истакне во правење леб. — Manuscript 34, 1899 {СЖИ 315.3}

Религија во добра векна

494. Некои не сметаат дека верска должност е да ја подготвуваат храната правилно, затоа и не се обидуваат тоа да го направат. Тие допуштаат лебот да прекисне пред да се испече, а бикарбонската сода која се додава за да се отстрани негрижата на готвачката, го прави потполно недобар за желудникот. За правење добар леб потребно е многу труд и размислување. Во една добра векна леб има многу повеќе практична религија отколку што мнозина мислат. — (1890) Counsels on Health, 117 {СЖИ 315.4}

495. Верска должност е за секоја христијанка, девојка и жена, веднаш да научи на прави добар, вкусен, лесен леб од непросеано пченично брашно. Мајките треба да ги земат своите ќерки во кујната, додека се многу млади и да ги учат на вештините од подготвување. — (1868) 1. Сведоштво 684 {СЖИ 316.1}

[Знаење за правењето леб е нужно - 822]

Употреба на сода во лебот

496. Употребата на сода или прашок за печиво во правењето леб е штетно и непотребно. Содата предизвикува запаление на желудникот и често го труе целиот организам. Многу домаќинки мислат дека не можат да направат добар леб без сода, но тоа е заблуда. Ако се потрудат да научат подобри методи, нивниот леб би бил поздрав и со природен вкус, попријатен. {СЖИ 316.2}

[Употребата на бикарбонската сода во лебот - Види „Сода и прашок за печиво" - 565, 569]

Употреба на млеко во лебот со квасец

Во правењето леб со квасец, не треба да се употребува млеко наместо вода. Употребата на млеко е дополнителен трошок а тоа го прави лебот многу помалку здрав. Лебот подготвен со млеко не трае толку долго како оној кој е замесен со вода и многу полесно ферментира во стомакот. {СЖИ 316.3}

Топол леб со квасец

Лебот треба да е лесен и сладок. Не смее да се дозволи ни најмала киселост. Векните треба да се мали и толку добро испечени за да бидат што подобро разорени габите од квасецот. Кога е топол или свеж, лебот со квасец од кој и да е вид е тежок за варење. Тој не треба никогаш не треба да се изнесува на трпеза. Ова правило, меѓутоа, не се однесува на бесквасниот леб. Свежите бесквасни пченични лепчиња испечени во добро загреана рерна се здрави и вкусни... {СЖИ 316.4}

Двопек

Двопекот е едно од најлесно сварливите и највкусните продукти. Нека обичниот леб биде исечен на кришки и осушен во топла рерна, сè додека не исчезне и последната трага од влага. Нека кришките незначително заруменат. На суво место ваков леб може да се сочува многу подолго отколку обичниот леб, и ако повторно се загрее пред употреба, тој ќе биде исто така свеж како да е денешен. — (1905) Здравје и среќа 300-302 {СЖИ 317.1}

[Двопек добар вечерни оброци - 273]
[Двопекот во исхраната на Елена Вајт - Додаток 1:22]

Стариот леб е попожелен од свежиот

497. Лебот кој што е стар два или три дена е многу поздрав отколку свежиот леб. Лебот исушен во печка е една од најздравите намирници во исхраната. — Letter 142, 1900 {СЖИ 317.2}

Зла од киселиот леб

498. Често наоѓаме дека црниот леб е потежок, кисел и само површно печен. Тоа настанало заради незаинтересираност за учење, грижа и извршување важни должности на домаќинките. Понекогаш наидуваме на колачи со квасец или некои меки бисквити, кој се исушени, а не печени, и други колачи направени на сличен начин. И тогаш готвачката ќе ви рече дека таа знае да подготвува многу добро на стар начин, но дека нивното семејство не сака црн грахам - леб и дека би умреле од глад кога така би живееле. {СЖИ 317.3}

Си реков на самата себе си дека тоа не ме чуди. Вашиот начин на подготовка на храна ја прави истата невкусна. Јадењето на таквата храна сигурно ќе го оптовари човекот со слабо варење. Овие слаби готвачки и оние кои што мораат да ја јадат нивната храна, ќе ви кажат дека не им одговара здравствената реформа. {СЖИ 317.4}

Желудникот нема сила да го претвори сиромашниот, тежок, кисел леб во добра храна; меѓутоа, овој скапан леб ќе го претвори здравиот желудник во болен. Оние кои што јадат ваква храна знаат дека нивната сила опаѓа. Има ли за тоа причина? Некои од овие личности сметаат дека ја прифаќаат здравствената реформа, но тие тоа не го прават. Тие не знаат како треба да се подготвува. Тие подготвуваат колачи, компир и црн грахам - леб секогаш на ист начин, со незначителни промени, и организмот не може да закрепне. Тие го сметаат за изгубено времето ако тоа е посветено на стекнување темелно искуство во подготвување на здрава, вкусна храна... {СЖИ 317.5}

Во многу семејства, наидуваме на оние со слабо варење, а често причината е нездравиот леб. Домаќинката донесува одлука дека тој не смее да се фрли, и тие го јадат. Дали е тоа начин да се ослободат од расипаниот леб ? Дали ќе го внесете во желудникот да се претвори во крв ? Дали желудникот има сила киселиот леб да го претвори во добар, тешкиот леб во лесен и бајатиот во свеж...? {СЖИ 318.1}

Многу жени и мајки кои што не добиле вистинско воспитување и на кои им недостасува вештина во готвењето, секој ден изнесуваат пред своите семејства лошо подготвена храна. Таквата храна сигурно и сериозно ги разорува внатрешните органи за варење, дава слаб квалитет на крвта и честопати овозможува силни напади на болести, што предизвикува прерана смрт. Мнозина се доведени до смрт со употреба на тежок кисел леб. Изнесен ми беше еден случај на една девојка, која беше хонорарка и која направила кисел и тежок леб. За да се ослободи од тој леб и да го сокрие, таа го фрлила истиот на две големи свињи. Следното утро домаќинот ги нашол свињите мртви и по испитувањето на кочината нашол парчиња од овој тежок леб. Тој се распрашал и девојката признала што направила. Таа воопшто и не помислила дека вака ќе делува киселиот леб врз свињите. Ако тешкиот, кисел леб ги убива свињите кои можат да прождерат свечарка и речиси сè што е одвратно, какво ли делување ќе има ваквиот леб на човековиот желудник кој што е многу понежен орган? — (1868) 1. Сведоштво 681-684 {СЖИ 318.2}

Предноста од употребата на лебот и другата цврста храна

499. Големо внимание треба да се има кога се преоѓа од месна на вегетаријанска исхрана, затоа што на трпезата треба да се изнесат мудро подготвени и добро сварени намирници. Многу јадење каша е погрешно. Пожелно е јадење цврста храна која

што треба да се џвака. Подготвувањето храна во согласност со здравствената реформа претставува благослов во овој поглед. Добриот и црн леб и кифлите ќе бидат здрави ако се подготвени на едноставен начин и со голем труд. Лебот не смее никогаш да има ни најмала трага на киселост. Тој треба да се пече се додека не е добро испечен. На тој начин ќе се избегне да биде недопечен и сиров. {СЖИ 318.3}

За оние кои што можат да употребат, добро овошје подготвено на здрав начин е подобро од мек качамак и каша. Овошјето кое се јаде со добро испечен леб, кој што е стар два или три дена, е многу поздрав отколку свежиот леб. Таквиот, со лесно и добро џвакање ќе го снабдува целото тело со се што му е потребно. — Manuscript 3, 1897 {СЖИ 319.1}

[Добар леб наместо богата храна - 312]

Топли бисквити

500. Топлите бисквити и месната храна се во целосна несогласност со начелата на здравствената реформа. — Extracts from Unpublished Testimonies in Regard to Flesh Foods, 2, 1884 {СЖИ 319.2}

501. Топлите бисквити со сода често се премачкуваат со путер и се јадат како вкусна храна; но ослабените органи за варење доживуваат само измачување кое им се наметнува. — Letter 72, 1896 {СЖИ 319.3}

502. Ние побрзо би се вратиле во Египет отколку што би оделе во Ханан. Зар нема да го промениме текот на нештата? Зошто на своите трпези да немаме добра и здрава храна? Зар не можеме да поминеме без топли бисквити кои предизвикуваат само лошо варење? — Letter 3, 1884 {СЖИ 319.4}

[Причина за слабо варење - 720]

Разновидно печиво

503. Топлите бисквити помешани со сода или прашок за печиво, никогаш не треба да се појават на нашите трпези. Таквите состојки се несоодветни за внесување во желудник. Топлиот леб со квасец, од било кој тип, тежок е за варење. Печивото од црното грахам-брашно кое е здраво и вкусно, може да се прави од црно и непросеано брашно, замешано со чиста и мека вода и млеко. Меѓутоа, многу е тешко нашиот народ да се научи на едноставност. Кога препорачуваме грахам-печиво, тие велат: „О, да, ние знаеме како се прави тоа”. Ние сме многу разочарани кога ќе се појави, затоа што е замешано со прашок за печиво, или кисело млеко, или со сода бикарбона. Ова не е никаков доказ за реформа. Непросеаното црно брашно, помешано со чиста мека вода и млеко, е најдобро печиво кое некогаш сме го вкусиле. {СЖИ 319.5}

Ако водата е тврда, употребете повеќе слатко млеко или додадете му на тестото едно јајце. Печивото треба да биде добро испечено во добро загреана рерна на постојан оган. За да направите печиво употребете мека вода и млеко или малку павлака; направете цврсто тесто и месете го како за кекс. Печете го во рерна. Тоа е добро и вкусно. Тоа бара темелно џвакање што им користи и на забите и на желудникот. Тоа дава добра крв и донесува сила. Со таков леб и обилно овошје, зеленчук и житарки

со кој обилува нашата земја, не треба да се бараат поголеми наслади. — The Review and Herald, May 8, 1883 {СЖИ 320.1}

Црниот леб е подобар од белиот

504. Белиот леб не може да му даде на телото храна која што можете да ја најдете во црниот леб. Постојаната употреба на леб од просеано брашно не може да го одржи телото во здрава состојба. Вие, двајцата, имате црн дроб кој не функционира. Употребата на белото брашно ги зголемува потешкотиите под кои работите. — (1868) 2. Сведоштво 68 {СЖИ 320.2}

505. Најфиното бело брашно не е најдобро за правење леб. Неговата употреба не е ни здрава ни економична. Лебот од фино брашно ги нема оние хранлици состојки кои можат да се најдат во лебот од црно, непросеано брашно. Тоа е честа причина за запек и други нездрави состојби. — (1905) Здравје и среќа 300 {СЖИ 320.3}

[Непросеано, црно-грахам брашно најдобро за телото - 171, 495, 499, 503]
[Житарките да се употребуваат во природна состојба - 481]
[Црниот грахам-леб во исхраната за време на состаноците под шаторите - 124]
[Верска должност е да се научи како да се прави добар леб од црно, непросеано брашно - 392]

Житарките во лебот треба да бидат разновидни

506. Чистото пченично брашно не е најдобро за постојана исхрана. Мешавина на пченица, овес и рж ќе биде многу похранлива од пченицата од која што и се одземени хранливите својства. — Letter 91, 1898 {СЖИ 321.1}

Слатки лебови

507. Благите лебови и колачи ретко ги имаме на трпезата. Во колку се јаде помалку блага храна, толку е подобро, таа предизвикува пореметување на желудникот создавајќи нетрпеливост и раздразнетост кај оние кои навикнале на неа. — Letter 363, 1907 {СЖИ 321.2}

508. Добро е да се запостави шеќерот од кексот. Некој повеќе сака многу сладок кекс, но тој штетно влијае врз органите за варење. — Letter 37, 1901 {СЖИ 321.3}

[Сладок кекс - 410]
[Лебот не им е вкусен на оние кои што навикнале на богата и зачинета храна - 563]

Дел 4 – Зеленчук

Свеж зеленчук, едноставно подготвен

509. Сите треба да се запознаат со посебната вредност на свежото овошје и зеленчукот од овоштарниците и градините. — Manuscript 13, 1911 {СЖИ 321.4}

[Нагласете употреба на овошје - 490]
[Нема повеќе наслади - 503]

510. Овошје, житарки и зеленчук, подготвени едноставно, без зачини и маснотии од било кој вид, со млеко и павлака претставуваат најздрава храна. Тие го хранат телото, давајќи му сила, издржливост и бистрина на умот што не може да се добие од надразнувачката храна. — (1890) Counsels on Health, 115 {СЖИ 321.5}

[Овошје, житарки и зеленчук добра храна за посетителите - 129]
[Опасност од употреба на скапано овошје - 469]
[Расипана употреба на животински масти во подготвувањето храна - 320]
[Исхрана според изборот на Творецот - 471]
[Состојка на здравата храна - 403, 404, 407, 810]

511. За оние кои што можат да употребуваат, добар зеленук, приготвен на здрав начин, подобар е од мекиот качамак или кашата. — Manuscript 3, 1897 {СЖИ 322.1}

512. Зеленчукот треба да се подготви вкусно, со малку млеко или павлака или нешто што соодветствува. — (1909) 9. Сведоштво 162 {СЖИ 322.2}

Дел од комплетната исхрана

513. Едноставните житарки, овошјето од дрвјата и зеленчукот имаат свои хранливи состојки потребни за создавање добра крв. Месната храна ова не може да го направи. — Letter 70, 1896 {СЖИ 322.3}

[Соодветна исхрана - 483, 484, 486]

Изобилие на зеленчук

514. Ние сме создадени од она што јадеме. ќе ги зајакнуваме ли животинските страсти со јадење храна од животинско потекло? Наместо да го развиваме својот вкус да ја сака оваа месна храна, крајно време е самите себеси да се воспитаме да се храниме со овошје, житарки и зеленчук...Разновидност на едноставните јадења, совршено здрави и хранливи, може да се обезбеди со изоставувањето на месото. Силните луѓе мораат во изобилие да имаат зеленчук, овошје и житарки. — Letter 3, 1884 {СЖИ 322.4}

[За трпезата на помошните луѓе - 444, 651] [Наместо месна исхрана - 492, 649, 765, 795]
[Наместо богата храна - 312]
[Не им се допаѓа на оние кои што навикнале да ги престапуваат природните закони - 504, 563]
[Месна храна, зеленчук од втора рака - 482]

515. Господ има намера да го врати својот народ да живее од едноставно овошје, зеленчук и житарки. — Letter 72, 1896 {СЖИ 322.5}

Некој не може да употребува зеленчук

516. Во медицинските институции треба да се задоволат разни апетити. Некои сакаат добро подготвен зеленчук за да се задоволи нивната посебна природа. Некои не можат да употребуваат зеленчук, а да не поднесат последици. — Letter 45, 1903 {СЖИ 322.6}

Компир

517. Не сметаме дека прженият компир е здрав, затоа што се употребува помалку или повеќе животинска маст и путер во неговата подготовка. Добро печен или варен компир е најздрав кога се служи со малку павлака и малку сол. Останатиот бел или сладок компир се подготвува со малку павлака и сол, и повторно се пече, но не се пржи; тој е прекрасен. — Letter 322, 1905 {СЖИ 323.1}

Грав - здраво јадење

518. Едно друго многу едноставно, но сепак, здраво јадење е вареният или печеният грав. Стави извесна количина во вода, додади млеко или павлака и направи чорба. — (1871) 2. Сведоштво 603 {СЖИ 323.2}

Одгледување и чување зеленчук

519. Мнозина не ја согледуваат важноста за поседување на земјиште за обработување и чување овошје и зеленчук, за да бидат нивните трпези снабдени со овие производи. Добив упатства да му кажам на секое семејство и на секоја црква дека Бог ќе ве благослови кога го изградувате вашето спасение со страв и трепет, плашејќи се од лошите постапки со своето тело за да не го попречите Божјиот план за вас.— Letter 5, 1904 {СЖИ 323.3}

[Сите треба да бидат запознаени со вредноста на свежото овошје и зеленчукот од овоштарниците и градините - 480]

520. Потребно е да се преземат мерки за да се изврши снабдување со блага, сува пченка. Класјето може да се исуши и добро искористете го во време на зима за правење пита. — Letter 195, 1905 {СЖИ 323.4}

Зеленчукот и доматот во исхраната на Е. Г. Вајт

521. Вие зборувате за мојата исхрана. Не сум така приврзана само за еден производ за да не бидам во состојба да јадам нешто друго. Но што се однесува до зеленчукот вие не треба да се грижите; затоа што врз основа на моето сигурно знаење во пределот во кој живеете има разни видови на зеленчук кои што можам да ги користам. Јас ќе можам да добијам листови од полско зеље, младо глуварче и лист од истото. Тоа ќе биде многу побогато снабдување и со подобар квалитет отколку што можевме да го добиеме во Австралија. А ако нема ништо друго, има житарки. — Letter 31, 1901 {СЖИ 323.5}

522. Јас изгубив апетит кратко време пред да отпатувам на исток. Меѓутоа, сега ми се врати и многу сум гладна кога ќе дојде време за јадење. Зелени листови од чичка, добро сварени и зачинети со стерилизирана павлака и сок од лимон е многу вкусно. За еден оброк јадам супа од домати во парчиња и зеленчук за друг. Повторно почнав да јадам компир. Целата моја храна ми годи. Слична сум на изгладнет болен кој имал треска; и сега сум во опасност да се прејадам. — Letter 10, 1902 {СЖИ 324.1}

523. Доматот кој го пративте беше многу убав и вкусен. Јас заклучив дека доматот е најдобар продукт за моја употреба. — Letter 70, 1900 {СЖИ 324.2}

524. Произведовме доста жито и грашок за нас и своите соседи. Ние сушиме блага пченка за зима, па кога ние потребна, ја мелеме во машина и ја вариме. Од неа правиме највкусни чорби и јадења... {СЖИ 324.3}

Кога е време за нив, имаме грозје во изобилие, а исто така сливи и јаболки, малку цреши, праски, круши и маслинки кој што ги подготвуваме за себе. Исто така чуваме големи количество домати. Јас никогаш не се извинувам за храната што е на мојата маса. Мислам дека Бог не е незадоволен кога така правиме. Нашите посетители јадат она што ние го јадеме и изгледа дека уживаат во нашето мени. — Letter 363, 1907 {СЖИ 324.4}

[Употреба на пченката од страна на Елена Вајт - Додаток 1:22, 23] [Претпазливост во употреба на овошје - 188, 190]
[Претпазливост во користење зеленчук со слатки - 189, 722]
[Во исхраната на Елена Вајт - Додаток 1:4, 8, 15]

19. Десерти

Дел 1 - Шеќер

525. Шеќерот не е добар за желудникот. Тој предизвикува вриење, а тоа го помрачува мозокот, создавајќи мрзеливо расположение. — Manuscript 93, 1901 {СЖИ 327.1}

526. Вообичаено во храната се употребува премногу шеќер. Тортите, слатките пудинзи, печивата, слаткото и џемовите, се активни причинители за слабото варење. Посебно се штетни преливите и пудинзите во кои главни состојки се млекото, јајцата и шеќерот. Обилна употреба на млеко и шеќер заедно, треба да се одбегнува. — (1905) Здравје и среќа 302 {СЖИ 327.2}

[Види „Млеко и шеќер” - 533, 536]
[Употребете само малку во конзервирањето на овошјето 476]

[Малку шеќер - дозволено - 550]

527. Шеќерот му пречи на телото. Тој ја попречува работата на живата машина. {СЖИ 327.3}

Знам за еден случај во Монткал, Мичиген, на што кој сакам да се повикам. Тој беше прекрасен човек. Имаше 188см. и беше убав изглед. Бев повикана да го посетам за време на неговата болест. Јас порано имав разговарано со него за начинот на исхраната. „Не ми се допаѓа изгледот на твоите очи", му реков. Тој јадеше големо количество на шеќер. Го прашав зошто го прави тоа. Ми рече дека го оставил месото и дека не знаел ништо друго што подобро би го заменило истото како шеќерот. Неговата храна не го задоволувала, едноставно затоа што неговата жена не знаеше да готви. {СЖИ 327.4}

Некои помеѓу вас ги праќаат своите ќерки, кои се речиси возрасни девојки, во школо за да учат разни предмети пред да научат да готват, иако ова треба да биде првостепено. Тука беше една жена што не знаеше да готви; таа не научила како да подготвува здрава храна. На сопругите и мајките им недостасува овој важен дел од образованието; кој што предизвикал лошо подготвување на храна, која што не е доволна да ги исполни барањата на телото, па шеќерот неумерено се употребувал, а тоа го довело целото тело во болна состојба. Животот на овој човек непотребно му бил жртвуван на лошото готвење. {СЖИ 327.5}

Кога отидов да го посетам болниот човек, се обидував да им кажам најдобро што знаев, како да се хранат и тој набрзо почна да закрепнува. Меѓутоа, тој неразумно ја трошеше својата сила додека сеуште не беше целосно закрепнат и повторно заболе. Овој пат за него веќе немаше помош. Неговото тело живо се распаѓаше. Умре како жртва на лошото готвење. Тој се обиде со шеќерот да го замени доброто готвење, но само ја влоши состојбата. {СЖИ 328.1}

Честопати седам на маса со браќа и сестри и гледам дека тие употребуваат големо количество на млеко и шеќер. Тоа му штети на телото, ги надразнува органите за варење и штетно влијае на мозокот. Сето она што го попречува активно движење на живата машина, влијае непосредно на мозокот. Врз основа на светлината која што ми е дадена, шеќерот, кога многу се употребува, е многу поштетен од месото. Овие промени мораат да се вршат внимателно и овој предмет треба да се анализира на таков начин да не создаде одбивност и предрасуди кај оние кои што сакаме да ги поучиме и да им помогнеме. — (1870) 2. Сведоштво 369, 370 {СЖИ 328.2}

[Благ леб и кекс - 410, 507, 508]

528. Не треба да прифаќаме наговор, без оглед на тоа колку тоа го сакаме, и да ставиме што и да е во уста кое во нашето тело ќе создаде нездрава состојба. Зошто? - Затоа што сме ние Божја сопственост. Вие треба да добиете венец, да добиете Небо, да избегнете пропаѓање. Тогаш, заради Христа, ве прашувам: „Сакате ли светлината да сјае пред вас со јасни зраци и тогаш да се свртите од неа и да речете: Јас сакам ова, јас сакам она?", Бог го повикува секој од нас да почне да планира соработка со Него во Неговата голема љубов и грижа, да ги воздигнете, и облагородите целата душа, тело и дух за да можете да бидете Божји соработници... {СЖИ 328.3}

Подобро да не ги допираме слатките. Не служете се со слатки, со десертни јадења кој се изнесени на трпезата. Тие не ви се потребни. Вие сакате бистар ум кој што ќе размислува за Божјите наредби. — The Review and Herald, January 7, 1902 {СЖИ 328.4}

[Види Дел 3 - Пити, колачи, торти и пудинзи]
[Слатки да не се даваат на деца - 346]

Продавање на местото за состаноци под шатор

529. Пред многу години имав сведоштво за прекор на управникот од нашите состаноци под шаторите што носеа и им продаваа на нашите луѓе на местото за состаноци под шаторите сирење и други штетни намирници. Изложија за продавање слатки тогаш кога се трудев да ги поучувам младите и старите попрво да ги стават своите пари во кутијата за мисионство отколку да ги потрошат за слатки и на тој начин да ги учат своите деца на самоодречување. — Letter 25a, 1889 {СЖИ 329.1}

530. Ми беше дадена светлина за храната на нашите состаноци под шаторот. Понекогаш таму каде што се одржуваа состаноци, се носеше храна која не беше во склад со здравствената реформа. {СЖИ 329.2}

Ако треба да живееме според светлината која што Бог ни ја дал, ние мораме да ги воспитуваме нашите верници, млади и стари, да престанат да ја користат оваа храна која што се јаде само заради попуштање на апетитот. Треба да се поучуваат нашите деца да се одречат од таквите непотребности како што се слатки, гума за жвакање, сладолед и останати ситници, за да можат заштедените пари да ги стават во кутијата за самоодречување која треба да се наоѓа во секој дом. На овој начин би можеле да се заштедат големи и мали суми на пари за Божјото дело. {СЖИ 329.3}

Не е мал бројот на оние меѓу нас, на кој што им е потребна поука за начелата на здравствената реформа. Постојат разни слатки кои извесни производители на здрава храна ги изнеле и кој се препорачуваат како сосема нештетни; меѓутоа, јас имам спротивно сведоштво за нив. Тие се нездрави и нивната употреба не смее да се дозволи. Потребно е многу строго да се држиме до едноставната исхрана од овошје, зрнести плодови, житарки и зеленчук. {СЖИ 329.4}

Нека на местото каде што се одржуваат состаноците не се носат слатки и храна која ќе работи против светлоста која е дадена на нашиот народ за здравствената реформа. Да не му попуштаме на апетитот, смирувајќи ја совеста, говорејќи дека парите што ќе се добијат од продавање на таквите производи ќе се искористат за покривање на некое добро дело. На сите тие искушенија кои не водат кон попуштање треба цврсто да им се спротивставиме. Немојте да се убедувате себеси дека иако го правите она што му е некорисно на некој поединец, дека од тоа ќе излезе добро. Нека секој од нас самостојно учи што значи да се биде активен мисионер полн со самоодречување, а сепак здрав. — Manuscript 87, 1908 {СЖИ 329.5}

Шеќерот во исхраната на сестра Вајт

531. Сè е едноставно, а сепак здраво, затоа што тоа не е сето заедно измешано. На нашата трпеза нема шеќер. Нашиот сос со кој се храниме е јаболки, печени или варени на пареа, засладени онолку колку што е потребно пред да се изнесат на трпеза. — Letter 5, 1870 {СЖИ 330.1}

532. Секогаш сме употребувале малку млеко и малку шеќер. Ние тоа никогаш не сме го порекнувале ниту во нашите списанија ниту во нашите проповеди. Веруваме

дека стоката ќе биде толку болна што овие производи ќе бидат напуштени, но за шеќерот и млекото, сеуште не стигнало времето во потполност да се тргнат од нашите трпези. — Letter 1, 1873 {СЖИ 330.2}

Дел 2 - Млеко и шеќер

533. Сега во врска со млекото и шеќерот: познавам личности кои што се исплашиле од здравствената реформа и рекле дека не сакаат да имаат ништо заедничко со неа затоа што таа говори против употребата на овие намирници. Промените треба грижливо да се извршат; и ние треба трезвено и мудро да работиме. Ние сакаме да одиме по оној пат кој што сам по себе ќе се препорача на интелигентни луѓе и жени. Големото количество на млеко и шеќер се штетни кога се јадат заедно. Тие создаваат нечистотија во телото. Животните од кои се добива млекото честопати не се здрави. Тие можат да бидат болни. Кравата на изглед може да биде здрава наутро, но вечерта може да угине. Ако е така тогаш таа била болна утрото, па и нејзиното млеко било болно, но вие тоа не го знаете. Животинскиот свет е болен. Месото е болно. Кога би знаеле дека животните се беспрекорно здрави, јас би му препорачала на народот попрво да јаде месо, отколку големо количество на млеко и шеќер. Тоа не би наштетило толку многу колку што му штетат млекото и шеќерот. Шеќерот му пречи на телото. Тој ја попречува работата на организмот. — (1870) 2. Сведоштво 368, 369 {СЖИ 330.3}

534. Честопати седам на трпеза со браќа и сестри и гледам дека тие употребуваат големи количества на млеко и шеќер. Тоа му пречи на телото, ги надразнува органите за варење и му штети на мозокот. — (1870) 2. Сведоштво 370 {СЖИ 331.1}

[За контекст види - 527]

535. Некои употребуваат млеко и големи количества шеќер со качамак, мислејќи дека спроведуваат здравствена реформа. Меѓутоа, помешаните шеќер и млеко предизвикуваат вриење во стомакот па заради тоа се штетни. — (1890) Counsels on Health, 154 {СЖИ 331.2}

536. Посебно се штетни преливите и пудинзите во кои што главни состојки се млекото, јајцата и шеќерот. Обилно употребување на млеко и шеќер заедно, треба да се одбегнува. — (1905) Здравје и среќа, 302 {СЖИ 331.3}

[Сладолед - 530, 540]
[Колачи кои што се јадат со млеко или павлака - 552]

Дел 3 - Пити, торти, колачи, пудинзи

537. Многу слатки, кои одземаат толку многу време за подготовка, се штетни по здравјето. — (1893) Fundamentals of Christian Education, 227 {СЖИ 331.4}

Попуштање на искушението

538. На многу маси дури и тогаш, кога желудникот го примил сето она што му е потребно правилно да го исполни својот дел во исхраната на телото, се изнесува друго јадење кое што се состои од пита, пудинг и многу омилени сосови... Мнозина иако доволно јаделе, ги преминуваат границите и јадат слатки кои доведуваат во искушение, и кои што за нив претставуваат сè друго само не добро... Ако сосема се ослободиме од посебните додатоци кои го подразбираат десертот, тогаш тоа би било на благослов. — Letter 73a, 1896 {СЖИ 331.5}

539. Затоа што е тоа мода, во согласност со болниот апетит, во желудникот се трупаат богати колачи, пити, пудинзи и сè она што е штетно. Масата мора да биде преполна со разновидна храна затоа што изопачениот апетит ќе остане незадоволен. Наутро овие робови на апетитот често пати имаат непријатен здив и сув јазик. Тие не се здрави и се чудат зошто поднесуваат болки, главоболки и разни болести. — Spiritual Gifts 4a, 130, 1864 {СЖИ 332.1}

540. Човечкото семејство ѝ попушта на зголемената желба за храна, сè додека не станало мода да се трупаат во желудникот сите можни слатки. Особено на седенките неограничено се попушта на апетитот. Се служат богати ручеци и доцни вечери кои што се состојат од многу зачинето месо, со богати сосови, богати колачи, пити, сладоледи и слично. — (1865) How to Live ch.1, pp. 53 {СЖИ 332.2}

541. Затоа што е тоа модерно, мнозина сиромашни и оние кои што зависат од својата секојдневна заработувачка, се изложуваат на трошоци подготвувајќи разновидни, богати колачи, компоти, пити и многу друга модерна храна за гостите, која само им штети на оние кои се послужуваат. Парите кои што вака се трошат во исто време им се потребни за набавка на облека за себе и своите деца. Времето кое се троши за подготовка на храна, за да се задоволи вкусот на штета на желудникот, треба да се посвети на морално и верско поучување на нивните деца. — (1865) How to Live ch.1, pp. 54 {СЖИ 332.3}

[За контекст види - 128]
[Богатата храна создава желба за надразнувачки средства - 203]

Не преставува дел од здравата и корисна храна

542. Мнозина знаат да направат разни видови на колачи, но колачите не се најдобрата храна која што треба да се изнесува на маса. Благите колачи и пудинзи и преливи ќе ги нарушат органите за варење. Зошто тогаш би ги искушувале оние кои се собрале и седат на трпеза со изнесување на ваквите јадења пред нив? — The Youth's Instructor,, May 31, 1894 {СЖИ 332.4}

543. Месо, богати колачи и пити подготвени со разновидни зачини, не се најздрава и најкорисна храна. — (1870) 2. Сведоштво 400 {СЖИ 333.1}

544. Слатките кои што се земаат во вид на преливи прават многу повеќе штета отколку добро. Овошјето, ако може да се добие, е најдобра намирница. — Letter 91, 1898 {СЖИ 333.2}

545. Вообичаено во храната се употребува премногу шеќер. Тортите, слатките пудинзи, печивата, слаткото и џемовите, се активни причинители за слабото варење. Посебно се штетни преливите и пудинзите во кои главни состојки се млекото, јајцата и

шеќерот. Обилно употребување на млеко и шеќер заедно, треба да се одбегнува. — (1905) Здравје и среќа 302 {СЖИ 333.3}

546. Нека оние кои што ја застапуваат здравствената реформа, сериозно се трудат да ја издигнат така што во се да бидат она што тврдат дека се. Нека го отфрлат сето она што им штети на здравјето. Користете едноставна, здрава храна. Овошјето е прекрасно и штеди многу варење. Отфрлете ги богатите торти, колачи, наслади и други јадења подготвени да го искушуваат апетитот. Јадете помалку видови на храна за еден оброк и јадете со благодарност. — Letter 135, 1902 {СЖИ 333.4}

Едноставните десерти не се забранети

547. Едноставната пита може да се служи како десерт, но кога некој би земал две или три парчиња само за да му удоволи на неумерениот апетит, тогаш таквиот сам себеси се онеспособува за Божјата служба. Некои, бидејќи добро си се послужиле со друга храна, си го земаат десертот не затоа што им е потребен, туку затоа што убаво им доаѓа. Ако бидат понудени да земат и второ парче, искушението е многу големо за да можат да му одолеат, и така уште две или три парчиња му се додаваат врз бремето кое е веќе ставено во преоптовареният желудник. Оној кој го прави ова никогаш не се воспитувал себеси во самоодречување. Жртвата на апетитот е така соединета со својот начин на живот и не може да ја види штетата која ја нанесува самата на себеси. — Letter 17, 1895 {СЖИ 333.5}

548. Тогаш кога ѝ било потребно посебна храна и посебна облека, едноставна но со добар квалитет, тоа не и било дозволено. Нејзиното тело ѝ барало материјал за да го претвори во крв; но не го добило. Умерените количества на млеко и шеќер, малку сол, бел леб направен со квасец, за промена, црно грахам-брашно подготовено на разни начини со други раце, а не со нејзините, едноставен колач со суво грозје, пудинг од ориз со суво грозје, суви сливи и смокви од време на време, и многу други јадења кои би можела да ги наведам, би одговарале на барањата на апетитот. — (1870) 2. Сведоштво 383, 384 {СЖИ 334.1}

549. Храната која што се изнесува пред болните би требало да биде таква за да може да влијае поволно врз нив. Јајцата можат да се подготват на разни начини. Питата од лимон не треба да се забрани. — Letter 127, 1904 {СЖИ 334.2}

[Пита од лимони во исхраната на Елена Вајт - Додаток 1:22]

550. Десертите треба да се изнесат на трпеза и да се служат заедно со останатата храна; затоа што често пати, кога стомакот добил се што му било потребно, се внесуваат десертите, тие се тогаш навистина непотребни. — Letter 53, 1898 {СЖИ 334.3}

За бистар ум и силно тело

551. Би сакала сите да ја прифатиме здравствената реформа. Се противам на употребата на колачи. Овие мешавини се нездрави. Никој кој што јаде многу благи колачи, колачи со кремови и сите видови на пити со разни јадења за еден оброк, не може да има добри органи за варење и бистар ум. Кога така работиме и потоа ќе

настинеме, целото тело е така парализирано и ослабено што не е во состојба да се бори против болести. Јас повеќе би сакала месна исхрана отколку колачи и торти кои што така често се употребуваат. — Letter 10, 1891 {СЖИ 334.4}

552. Нека поборниците на здравствената реформа мислат на тоа дека можат да направат многу штета со тоа што ќе објават рецепти кои што не ја препорачуваат здравствената реформа. Големо внимание треба да им се посвети на давањето рецепти за колачи со преливи. Ако како слатка се јаде торта со млеко и павлака, во стомакот ќе настане вриење и тогаш чувствителните делови на телото први ќе бидат нападнати. Мозокот ќе биде под влијание на нарушувањето на желудникот. Ова би можело лесно да се излечи кога луѓето би ги проучувале причините и последиците, изоставувајќи од својата исхрана сè што им штети на органите за варење и предизвикува главоболка. Со неразумното јадење луѓето се онеспособуваат за работа која што би можеле да ја вршат, за разлика од едноставната храна, која што може да им наштети. — Letter 142, 1900 {СЖИ 334.5}

553. Јас сум убедена дека никој не треба да се разболи подготвувајќи се за под шаторите, ако води сметка за законите на здравјето при готвењето. Ако не прават колачи и пити, туку печат обичен црн, грахам-леб и ако се хранат со овошје, конзервирано или суво, тие не треба да бидат болни од подготовувањето за состанок. — (1871) 2. Сведоштво 602 {СЖИ 335.1}

554. Најдобро е да се остават слатките. Немојте да ги допирате оние слатки кои што се изнесуваат на трпезата. На вас не ви се потребни. На вас ви е потребен бистар ум да размислувате за Божјиот налог. Ние сега треба да се изедначиме со начелата на здравствената реформа. — The Review and Herald, January 7, 1902 {СЖИ 335.2}

[Колачи, пити, сладолед, послужени со богати ручеци и доцни вечери - 233]
[Подготовки за модерни седенки - 128]
[Воспитување на апетитот да ја прифати едноставната храна - 245]
[Пост - помош за совладување на изопачениот апетит - 312]
[Иако се одфрлени месните пити, зачини и слично, храната треба грижливо да се подготви - 389]
[Колачи или пити не треба да се подготвуваат за состаноците под шаторот - 57, 74]
[Во домот на Вајтови не беше послучувана богата храна и десерти - Додаток 1:4, 13]
[Колку помалку зачини и слатки, толку подобро - 193]
[Богати слатки служени со зеленчук - 722]
[Богатите колачи го пореметуваат желудникот и ги надразнуваат нервите - 356]
[Опасното влијание на слатките во исхраната кај децата - 288, 350, 355, 360]
[Богатата храна не е најдобра за работниците кои што работат седејќи - 225]
[Заветување на Бога за напуштање на богатата храна - 41]

20. Зачини и слично

Дел 1 – Зачини и мирудии

555. Зачините, коишто денес светот толку често ги употребува се уништувачки за варењето. — Letter 142, 1900 {СЖИ 339.1}

556. Помеѓу мноштвото стимуланси и наркотици се вбројуваат и многу артикли кои, земани како храна или пијалак, го надразнуваат стомакот, ја загадуваат крвта и ги

вознемируваат нервите. Нивното користење е сигурно зло. Луѓето се стремат кон возбудата што им ја овозможуваат стимулансите затоа што, за одредено време, резултатите се пријатни. Но, секогаш постои реакција. Употребата на неприродните стимуланси секогаш води кон претерување и е активен фактор за физичка дегенерација и пропаѓање. {СЖИ 339.2}

Во ова брзо време, колку е храната помалку надразнувачка, толку подобро. Зачините се штетни по својата природа. Сенфот, црниот пипер, зачините, туршиите и другите нешта со сличен карактер, го иритираат стомакот и ја заболуваат и загадуваат крвта. За да се прикаже ефектот на алкохолните пијалаци, често пати се користи илустрацијата на пијаница со воспален желудник. Слична воспалителна состојба се добива со употребата на надразнувачките зачини. Наскоро, обичната храна не го задоволува апетитот. Организмот чувствува желба, копнеж за нешто постимулативно. — (1905) Здравје и среќа 325 {СЖИ 339.3}

557. Зачините кои што се употребуваат во подготовката на храната го помагаат варењето на истиот начин на кој што чајот, кафето и алкохолот наводно му помагаат на човекот во извршувањето на обврските. Откако моменталните ефекти ќе исчезнат, опаѓањето на силата е сразмерно со онаа што ја добиле од овие надразнувачки супстанци. Организмот е ослабнат. Крвта е загадена, а воспалението е сигурен резултат. — (1896) Extracts from Unpublished Testimonies in Regard to Flesh Foods, 6 {СЖИ 339.4}

Зачините го надразнуваат желудникот и предизвикуваат неприроден апетит

558. На нашите трпези треба да се изнесува само најздрава храна, ослободена од сите надразнувачки супстанции. Подготвувањето на храна со зачини ја поттикнува желба за алкохол. Тоа предизвикува трескавична состојба на организмот, која што бара пијалак за да се потисне надразнетоста. На моите чести патувања низ континентот, јас не посетувам ресторани, вагон-ресторани или хотели, од проста причина што не можам да ја јадам храната што тие ја нудат. Јадењата им се многу зачинети со сол и пипер, што причинува речиси неподнослива жед... Тие ќе ја надразнат и воспалат нежната слузокожа на желудникот... Таква е и храната која вообичаено се сервира на современите трпези и им се дава на децата. Ефектот од неа е нервоза и жед која што водата не може да ја згасне... Храната треба да биде приготвена на наједноставниот можен начин, без зачини и додатоци, па дури и без претерано количество сол. — The Review and Herald, November 6, 1883 {СЖИ 339.5}

[Зачинетата храна создава потреба за пиење во текот на оброкот - 570]

559. Некои толку му попуштале на својот вкус што, доколку не го добијат токму она јадење што тој го бара, не наоѓаат задоволство во јадењето. Доколку пред нив поставите зачинета и „збогатена” храна, тие го принудуваат желудникот да работи со помош на овој силен камшик, бидејќи со него до сега се постапувало така што тој не прима храна која што не надразнува. — Letter 53, 1898 {СЖИ 340.1}

560. Пред децата се изнесуваат раскошни јадења - зачинета храна, богати сосови, слатки и колачи. Оваа многу зачинета храна го надразнува желудникот и предизвикува потреба за уште посилни стимуланси. Не само што апетитот е искушан со несоодветна храна, која што на децата слободно им се допушта да ја јадат во текот на оброците, туку

им е дозволено да јадат и меѓу оброци; и додека да наполнат 12 или 14 години, тие често веќе станале болни од слабо варење на храната. {СЖИ 340.2}

Можеби сте виделе слика од желудник на човек зависен од жестоки пијалаци. Слична состојба се добива под надразнувачкото влијание на силните зачини. Со таков желудник, се соочувате со потреба за нешто повеќе што би го задоволило вашиот апетит, секогаш сè посилно и посилно. — (1890) Христијанска умереност, 17 {СЖИ 340.3}

[За контекст види 355]

Нивната употреба предизвикува слабост

561. Постои класа луѓе која што тврди дека верува во вистината, која не употребува тутун, бурмут, чај или кафе, а сепак е виновна за попуштање на апетитот на еден поинаков начин. Тие копнеат по богато зачинети меса, со богати сосови, а нивниот апетит станал толку изопачен што тие не можат да се задоволат дури ниту со месо, доколку не е подготвено на најштетниот можен начин. Желудникот е трескавичен, органите за варење преоптоварени, а сепак принудени тешко да работат под товарот што им е наметнат. Откако желудникот ќе ја исполни својата обврска, тој станува исцрпен, што пак предизвикува слабост на организмот. Тоа прелажува мнозина да мислат дека всушност се работи за потреба од храна и, без да му овозможат на желудникот време да се одмори, земаат уште храна, која што, времено ја отстранува слабоста. И, колку повеќе му се удоволува на апетитот, неговите барања ќе бидат поголеми. — Spiritual Gifts IV, 129, 1864 {СЖИ 341.1}

562. Зачините, прво, ја надразнуваат нежната слузокожа на желудникот, додека конечно не ја уништат природната чувствителност на оваа нежна мембрана. Крвта станува трескавична, оживуваат животинските склоности, додека моралните и интелектуалните способности ослабнуваат и стануваат слуги на основните страсти. Мајката треба да учи да приготвува едноставни и хранливи јадења за нејзиното семејство. — (1890) Counsels on Health, 114 {СЖИ 341.2}

563. Лицата кои му удоволувале на апетитот слободно јадејќи месо, богато зачинети сосови и разни видови колачи и зашеќерено овошје не можат веднаш да преминат на едноставна, здрава и хранлива исхрана. Нивниот вкус е толку изопачен што тие немаат желба за здрава исхрана составена од овошје, леб од интегрални житарки и зеленчук. Тие не треба да очекуваат дека веднаш ќе можат да уживаат во храна која што толку се разликува од онаа што дотогаш ја употребувале. — Spiritual Gifts 4a, 130, 1864 {СЖИ 341.3}

564. Покрај сета скапоцена светлина која постојано ни се дава преку списанијата за здравјето, не можеме да си допуштиме да живееме безгрижни и немарни животи, да јадеме и пиеме кога ќе ни се присака, и да уживаме во стимуланси, наркотици и зачини. Да го земеме предвид фактот дека ние треба да ја спасуваме или изгубиме својата душа и дека од животно значење е нашиот однос кон воздржувањето. Многу е важно секој од нас, поединечно, добро да ја одигра својата улога и да има свесно разбирање за она што треба да го јадеме и пиеме и како да живееме за да го зачуваме здравјето. Секој од нас е испитан за да се види дали ќе ги прифати принципите на здравствената реформа или ќе го следи патот на самоугодувањето. — Manuscript 33, 1909 {СЖИ 341.4}

[Реформаторите во умереноста треба да бидат свесни за лошите последици од употребата на зачини - 747]
[Иако питите со месо, зачините итн. се исфрлени, храната треба грижливо да се подготвува - 389]
[Загубено време при подготовка на зачинета храна која го уништува здравјето, раздразнува темпераментот и го заматува разумот - 234]
[Зачини и додатоци допуштени на децата - 348, 351, 354, 360]
[Богато зачинетата храна доведува до прејадување и предизвикува трескавична состојба - 351) [Нервозно и раздразливо дете кое јаде туршија и збогатена храна - 574]
[Не може да се смени во добра крв - 576]
[Одбивањето на слатки, богато зачинети јадења итн. е доказ дека работниците се вистински здравствени реформатори - 227]
[Животински нагони разбудени од зачинета храна - 348]
[Храната што се јаде на соборите треба да биде ослободена од сите зачини и мрснотии - 124]
[Зачините не беа користени во домот на Вајтови - Додаток 1:4]
[Зачинетата и збогатена храна ги раздразнуваат нервите и го ослабнуваат интелектот - 356]
[Благослов од исхраната без зачини - 119]
[Едноставната храна, без зачини, е најдобра - 187]
[Оние кои копнеат по зачини треба да бидат просветлени - 779]

Дел 2 – Сода бикарбона и прашок за печиво

565. Употребата на сода или прашок за печиво во правењето леб е штетно и непотребно. Содата предизвикува запаление на желудникот и често пати го труе целиот организам. Многу домаќинки мислат дека не можат да направат добар леб без сода, но тоа е заблуда. Ако се потрудат да научат подобри методи, нивниот леб ќе биде поздрав и со попријатен, природен вкус, — (1905) Здравје и среќа 300, 301 {СЖИ 342.1}

566. Топлите бисквити од кисело тесто со сода или прашок за печиво никогаш не би требале да најдат место на нашите трпези. Тие се несоодветни за да влезат во нашиот желудник. Било кој топол леб од кисело тесто е тежок за варење. {СЖИ 343.1}

Земичките од интегрално брашно (црно) кои не се само здрави, туку и вкусни, и можат да се направат од непросеано брашно замешано со чиста студена вода или млеко. Но, нашиот народ тешко се учи на едноставност. Кога ги препорачуваме Грахамовите земички нашите пријатели велат: „О, да, знаеме како да ги приготвиме". и, колку сме разочарани, кога ќе ги изнесат, нараснати со прашок за печиво или кисело млеко и сода. Тоа не ни дава никакви докази за реформа. Од непросеано брашно, замесено со чиста вода и млеко се добиваат највкусните земички што сум ги пробала. Доколку водата е тврда, користете повеќе млеко, или додадете јајце во путерот. Земичките треба внимателно да се испечат во добро загреана рерна со постојана топлина. — The Review and Herald, May 8, 1883 {СЖИ 342.2}

567. На моите патувања, гледам цели семејства кои страдаат од болести како последица на лошото готвење. Слаткиот, добар и здрав леб ретко може да се види на нивната трпеза. Жолтите бисквити со сода бикарбона и тешкиот недопечен леб ги

уништуваат органите за варење на десетици илјади луѓе. — The Health Reformer , August, 1873 {СЖИ 343.3}

568. Некои не чувствуваат дека соодветното приготвување на храната е религиозна обврска; и затоа не се обидуваат да научат како да го прават тоа. Дозволуваат лебот да им скисне пред печење, а содата што ја додаваат за да ја поправат небрежноста при готвењето го прави сосема несоодветен за човечкиот желудник.— (1890) Counsels on Health, 117 {СЖИ 343.4}

569. Секаде каде што одам гледам бледи лица и се повеќе луѓе со слабо варење. Кога ќе седнам на нивните трпези, јадејќи ја храната која што тие со месеци, а можеби и години ја приготвуваат на истиот начин, се чудам како се воопшто живи. Лебот и бисквитите се жолти од сода бикарбона. Таа служи само како замена за малку повеќе внимание при готвењето; како резултат на негрижа, на лебот често му се дозволува да прекисне пред печењето, а за да се поправи штетата се додава многу сода која го прави сосема неподобен за човечкиот желудник. Содата бикарбона не би требала да се внесува во желудникот во никаква состојба бидејќи ефектот од неа е поразителен. Таа ја нагризува обвивката на желудникот, предизвикува воспаление и често, го загадува целиот организам. Некои се жалат: „Јас не можам да направам добар леб или земички без сода или прашок за печиво!” Секако дека можете доколку станете ученик и научите како. Зарем здравјето на вашето семејство не е доволно важно за да ве инспирира да научите како да готвите и како да јадете? — (1870) 2. Сведоштво 537 {СЖИ 343.5}

Дел 3 – Сол

570. Не јадете многу сол, одбегнувајте туршија и зачинета храна, јадете многу овошје и ќе исчезне желбата да се напиете нешто за време на оброкот. — (1905) Здравје и среќа 305 {СЖИ 344.1}

571. Оброците треба да бидат приготвени на таков начин што ќе бидат не само хранливи туку и вкусни. Не треба да бидат скусени од она што му треба на организмот. Јас користам и секогаш сум користела малку сол, затоа што солта, наместо да биде штетна, всушност е суштествена за крвта. — (1909) 9. Сведоштво 162 {СЖИ 344.2}

572. Еднаш Др._____ се обиде да го учи нашето семејство да готви според принципите на, според неговите сфаќања, здравствената реформа, без сол или било што друго што би ја зачинило храната. Па, јас одлучив да се обидам, но силата толку ми се намали што морав да сменам нешто; промената донесе голем успех. Ви го кажувам ова затоа што знам дека сте во опасност. Храната треба да биде зготвена на таков начин што ќе биде хранлива. Не треба да и се одзема она што му е неопходно на организмот... {СЖИ 344.3}

Јас употребувам и секогаш сум употребувала малку сол, бидејќи според светлината што ми е дадена од Бога, овој продукт, наместо да биде штетен, всушност е неопходен за крвта. Зошто и како, не знам, но ви ги давам инструкциите онака како што ми се дадени мене.— Letter 37, 1901 {СЖИ 34.4}

[Треба да се користи малку сол - 548]
[Одбегнувајте големо количество сол - 558]
[Одредена количина на сол користена од Е.В]

Дел 4 – Туршија и Оцет

573. Во ова брзо време, колку храната е помалку надразнувачка, толку подобро. Зачините се штетни по својата природа. Сенфот, црниот пипер, зачините, туршиите и другите нешта со сличен карактер, го иритираат стомакот и ја заболуваат и загадуваат крвта. — (1905) Здравје и среќа 325 {СЖИ 345.1}

574. Еднаш седев на трпеза со неколку деца помлади од дванаесет години. Месото беше сервирано во изобилство, а потоа едно нежно, нервозно девојче побара туршија. И беше подадена тегла со мешана туршија, лута со сенф и преполна со зачини, од која што таа слободно се послужи. Детето беше познато по својата нервоза и раздразливост, а ваквите штетни јадења како да беа добро осмислени да предизвикаат токму таква состојба. — (1890) Христијанска умереност, 61, 62 {СЖИ 345.2}

575. Месните пити и туршијата, кои што никогаш не би требале да влезат во човечкиот желудник, доведуваат до лош квалитет на крвта. — (1870) 2. Сведоштво 368 {СЖИ 345.3}

576. Органите кои што произведуваат крв не можат да зачините, месните пити, туршиите и заболените меса ги преработат во добра крв. — (1870) 2. Сведоштво 383 {СЖИ 345.4}

[За контекст, види 336]

577. Не јадете многу сол, одбегнувајте туршија и зачинета храна, јадете многу овошје и желбата да се напиете нешто за време на оброкот ќе исчезне. — (1905) Здравје и среќа 305 {СЖИ 345.5}

[Туршијата го надразнува желудникот и ја загадува крвта - 556]

Оцет

578. Кога салатите се приготвуваат со масло и оцет, во желудникот доаѓа до ферментација и храната не се вари туку се распаѓа или стврднува; како последица на што крвта не е нахранета туку се исполнува со нечистотии и доаѓа до заболувања на црниот дроб и бубрезите. — Letter 9, 1887 {СЖИ 345.6}

21. Масти

Дел 1 – Путер

Прогресивна реформа

579. Реформата во исхраната треба да биде прогресивна. Научете ги луѓето како да приготвуваат храна без употреба на млеко или путер. Кажете им дека наскоро ќе дојде време кога употребата на јајца, млеко, крем или путер нема да биде сигурна бидејќи болестите кај животните се зголемуваат пропорционално со расипаноста на човекот. Блиску е времето кога, поради грешноста на паднатиот род, целиот

животински свет ќе стенка од болестите кои што се проклетство на нашата Земја. {СЖИ 349.1}

Бог ќе му даде на својот народ способност и умеење да приготви здрава храна без овие состојки. Нашиот народ треба да ги отстрани сите нездрави рецепти. — (1902) 7. Сведоштво 135 {СЖИ 349.2}

580. Путерот е помалку штетен кога се јаде намачкан на студен леб, отколку кога се додава во готвењето на храната; но, по правило, најдобро е воопшто да не се употребува. — (1905) Здравје и среќа 302 {СЖИ349.3}

[Топли сини бисквити со путер - 501]

Замена со маслинки, павлака, зрнести плодови и здрава храна

581. Маслинките можат да се приготват така што ќе бидат полезни со секој оброк. Предимствата кои што се очекуваат од употребата на путерот можат да се постигнат јадејќи соодветно приготвени маслинки. Маслото во маслинката ја отстранува опстипацијата и е подобро од било каков лек за туберкулозата и за оние кои што страдаат од воспаление и надразнување на желудникот. Како храна, маслинката е подобра од било која маснотија која што од втора рака ја добиваме од животните. — (1902) 7. Сведоштво 134 {СЖИ 349.4}

582. Соодветно приготвени, маслинките, како и зрнестите плодови, го заменуваат путерот и месото. Маслото кое го внесуваме јадејќи ја маслинката е далеку подобро од животинските маснотии. Тоа служи како лаксатив. Маслинката е добра за лицата заболени од туберкулоза како и за оние со заболен и воспален желудник. — (1905) Здравје и среќа 298 {СЖИ 350.1}

583. Индустријата на здрава храна има потреба од средства и активна соработка од нашиот народ, за да може да ја изврши својата задача. Нејзина цел е да ги снабди луѓето со храна која што ќе го замени месото, но и млекото и путерот, кои, поради сточните болести, стануваат се повеќе и повеќе штетни. — Union Conference Record, Jan. 1, 1900 {СЖИ 350.2}

[Замена со павлака - 586, 610]

Не е најдобро за децата

584. На децата им се дозволува да јадат месо, зачини, путер, сирење, свинско, богати колачи - општо земено силна храна. Исто така, им се дозволува да јадат нередовно и помеѓу оброците од нездрава храна. Овие нешта го прават своето во нарушувањето на работата на желудникот, надразнувањето на нервите на неприродни активности и заслабнувањето на интелектуалните способности. Родителите не се свесни дека сеат семе кое што ќе роди болести и смрт. — (1873) 3. Сведоштво 136 {СЖИ 350.3}

[Путерот како стимуланс - 61]
[Слободната употреба на путер кај децата - 288, 356, 364]
[Отфрлување на путерот како принцип - 389]

Слободната употреба го попречува варењето на храната

585. Путерот не треба да се изнесува на масата; бидејќи доколку го има на маса, некои ќе го употребуваат толку слободно, што тоа ќе го попречи варењето на храната. Но вие самите, можете повремено да употребувате малку путер на студен леб, доколку тоа ви ја прави храната повкусна. Тоа ќе ви наштети многу помалку доколку да се задоволувате со подготовка на невкусна храна. — Letter 37, 1901 {СЖИ 350.4}

Кога нема да може да се добие најчист путер

586. Јас јадам само два оброка дневно, и сеуште ја следам светлината која што ми беше дадена пред 35 години. Не употребувам месо. Лично го имам решено прашањето со путерот. Не го употребувам. Ова прашање треба лесно да се реши секаде каде што не може да се најде најчист путер. Ние имаме две добри крави кои даваат млеко, Џерси и Холштајн. Употребуваме павлака и сите сме задоволни со тоа. —Letter 45, 1903 {СЖИ 351.1}

[Употребат на павлака наместо путер во домот на Вајтови - Додаток 1:20, 23]
[Употребата на путерот во домот на Вајтови - Додаток 1:4]
[Путерот го немаше на трпезата во домот на Вајтови но се користеше за готвење - Додаток 1:14]
[Путерот го немаше на трпезата во домот на Вајтови и не беше користен од страна на Елена Вајт - Додаток 1:5, 8, 9, 16, 20, 21, 22, 23]

Да не се става во иста група со месото

587. Млекото, јајцата и путерот не треба да се стават во иста група со месото. Во некои случаи употребата на јајца е од полза. Не е дојдено времето да се каже дека употребата на млеко и јајца треба сосема да се отфрли. Постојат сиромашни семејства чија исхрана се состои главно од леб и млеко. Тие имаат малку овошје и не можат да си дозволат да купат зрнести плодови. Во подучувањето на здравствената реформа, како и во секоја друга евангелска служба, треба да се сретнеме со луѓето онаму каде што тие се наоѓаат. Додека не бидеме во состојба да ги подучиме како да приготват храна според принципите на здравствената реформа која што е вкусна, хранлива, а сепак евтина, немаме слобода да ги изнесуваме најнапредните ставови во врска со исхраната поврзана со здравствената реформа. — (1902) 7. Сведоштво 135 {СЖИ 351.2}

Оставете им ги на другите нивните убедувања

588. Не смееме да заборавиме дека во светот постојат многу различни размислувања и не можеме да очекуваме дека сите ќе го видат истото она што ние го гледаме кога станува збор за исхраната. Умовите не работат по иста шема. Јас не јадам путер, но некои членови на моето семејство го јадат. Него го нема на мојата маса; но не правам пречки поради тоа што некои членови од моето семејство повремено одбираат да го јадат. Многу наши совесни браќа имаат путер на своите трпези и јас не чувствувам

никаква обврска да ги принудувам да прават поинаку. Овие работи никогаш не треба да создаваат пречки помеѓу браќата. Јас не гледам потреба од путерот онаму каде што има изобилие на овошје и стерилизирана павлака. {СЖИ 351.3}

На оние кои Го љубат Бога и Му служат, треба да им биде допуштено да ги следат сопствените убедувања. Ние можеби нема да се чувствуваме оправдани доколку го правиме она што тие го прават, но не смееме да дозволиме разлика во мислењата да создаде раздор. — MM 269, 1904 {СЖИ 352.1}

589. Јас гледам дека давате се од себе за да живеете според принципите на здравствената реформа. Штедете во се, но не му ја ускратувајте на телото храната која што му е потребна. Во однос на храната од зрнесто потекло, постојат мнозина кои што не можат да ја јадат. Ако вашиот сопруг ужива во млечниот путер, оставете го да го јаде додека самиот не се увери дека тој не е најдобар за неговото здравје. — Letter 104, 1901 {СЖИ 352.2}

Чувајте се од крајности

590. Постои опасност дека во изнесувањето на принципите на здравствената реформа некои ќе спроведуваат промени кои наместо да водат кон подобро, ќе водат кон полошо. Здравствената реформа не смее да се спроведува на радикален начин. Со оглед на сегашната ситуација, не можеме да кажеме дека млекото, јајцата и путерот треба сосема да се отфрлат. Мораме да внимаваме да не правиме иновации, бидејќи има совесни души кои под влијание на екстремни учења сигурно ќе отидат во крајност. Нивниот физички изглед ќе ѝ наштети на целта на здравствената реформа; затоа што малкумина знаат како соодветно да го заменат она што го исфрлиле од исхраната. — Letter 98, 1901 {СЖИ 352.3}

591. Иако беа дадени предупредувања во врска со болестите кои можат да се добијат од путерот, како и од злото на слободната употреба на јајца од страна на малите деца, сепак употребата на јајца од добро згрижени и соодветно хранети носилки не треба да се смета за кршење на принципите. Јајцата имаат својства кои што делуваат лековито во потиснувањето на одредени отрови. {СЖИ 352.4}

Некои, воздржувајќи се од млеко, јајца и путер не успеале да го снабдат организмот со потребните хранливи состојки и како последица на тоа станале слаби и неспособни за работа. На тој начин здравствената реформа се доведува на лош глас. Делото кое што се трудиме солидно да го изградиме се измешува со чудни постапки кои што Бог не ги бара, а енергијата на црквата е осакатена. Но Бог ќе се вмеша за да го спречи резултатот на ваквите премногу ревносни идеи. Евангелието треба да го обедини грешниот род. Тоа треба да ги одведе сиромасите и богатите пред Христовите нозе. — (1909) 9. Сведоштво 162 {СЖИ 353.1}

592. Кога здравствената реформа се изнесува пред сиромашен човек, тој вели: „Што ќе јадеме? Не можеме да си дозволиме да купиме зрнести плодови!” Кога јас им го проповедам евангелието на сиромасите, упатена сум да им кажам да го јадат она што е најхранливо. Не можам да им кажам: „Не смеете да јадете јајца или млеко или павлака. Не смеете да употребувате путер при готвењето на храната”. Евангелието мора да им се проповеда на сиромашните, но сè уште не е дојдено времето да се препише најстрогата диета... {СЖИ 353.2}

Бог ќе нè води

Јас би сакала да кажам дека Бог ќе го открие времето во кое нема веќе да биде безбедна употребата на млекото, павлаката, путерот и јајцата. Не смеат да се застапуваат никакви крајности во здравствената реформа. Прашањето на употребата на млекото, путерот и јајцата ќе се реши само по себе. За сега немаме никаква обврска во овој поглед. Нека вашата умереност им биде позната на сите луѓе. — Letter 37, 1901 {СЖИ 353.3}

Дел 2 - Сало и животинска маст

593. Мнозина не чувствуваат дека се работи за должност, па затоа не се трудат соодветно да ја приготват храната. Тоа може да се направи на едноставен, здрав и лесен начин, без употреба на сало, путер или месо. Умешноста мора да биде обединета со едноставноста. За да се направи тоа, жените мораат да читаат, а потоа трпеливо да го применуваат во пракса она што го прочитале. — (1909) 9. Сведоштво 162 {СЖИ 353.4}

[Салото исклучено како принцип - 317]

594. Овошјето, житарките и зеленчукот, подготвени на едноставен начин, без зачини и било какви маснотии, заедно со млекото или павлаката претставуваат најздрава исхрана. — (1890) Counsels on Health, 115 {СЖИ 354.1}

595. Храната треба да биде приготвена едноставно, а сепак со убавина која ќе отвора апетит. Треба да ги исфрлите маснотиите од вашата исхрана. Тие го уништуваат секое приготвување на храната. — (1868) 2. Сведоштво 63 {СЖИ 354.2}

596. Многу мајки поставуваат трпези кои се стапица за нивните семејства. Меса, путер, сирење, богати колачи, зачинета храна и разни додатоци слободно се трошат како од постарите така и од младите. Овие нешта учествуваат во заслабнувањето на желудникот, ги надразнуваат нервите и го заслабнуваат интелектот. Органите кои што ја произведуваат крвта не можат овие нешта да ги преработат во добра крв. Маснотиите од животинско потекло со кои што се подготвува храната ја прават истата тешка за варење. — (1890) Counsels on Health, 114 {СЖИ 354.3}

597. Ние не мислиме дека пржените компири се здрави, бидејќи за нивна подготовка се употребува повеќе или помалку маснотија или путер. Добро печените или сварени компири, сервирани со павлака и малку сол се најздрави. Остатоците од белиот или обичниот компир подготвени со малку павлака и сол и повторно запечени, а не пржени, се извонредни. — Letter 322, 1905 {СЖИ 354.4}

598. Сите кои ќе седнат на вашата трпеза треба да видат добро зготвена, хигиенска и вкусна храна. Бидете многу внимателни во врска со вашето јадење и пиење, брате _____, за да не продолжите да имате болно тело. Јадете редовно и само храна ослободена од маснотии. — Letter 297, 1904 {СЖИ 354.5}

599. Едноставната храна, без зачини, месо и маснотија од било каков вид, ќе биде благослов за вас, а вашата сопруга ќе ја ослободи од многу страдања, жалост и обесхрабрување. — (1868) 2. Сведоштво 45 {СЖИ 354.6}

600. Житарките и овошјето приготвени без маснотии и на најприроден можен начин, треба да бидат храна на трпезите на сите кои што тврдат дека се подготвуваат за преобразување на Небото. — (1869) 2. Сведоштво 352 {СЖИ 355.1}

[Маста не беше користена во домот на Вајтови - Додаток 1:4]
[Храната на соборите да биде едноставна и без маснотии - 124]
[Мрсните смеси не беа користени во домот на Вајтови - Додаток 1:21]

Дел 3 - Млеко и павлака

Дел од хранлива и вкусна диета

601. Бог го опремил човекот со изобилни средства за задоволување на неизопачениот апетит. Тој ги раширил пред него производите на земјата - богата разновидност од храна која што е пријатна за вкусот и хранлива за организмот. Нашиот добар Татко вели дека од неа смееме слободно да јадеме. Овошјето, житарките и зеленчукот, приготвени на едноставен начин, без зачини и животинска маст од кој и да е вид, заедно со млекото или павлаката ја сочинуваат најздравата исхрана. Тие го хранат телото и даваат издржливост и сила, како и живост на интелектот што стимулативната исхрана не може да го постигне. — (1890) Counsels on Health, 114, 115 {СЖИ 355.2}

602. Храната треба да биде приготвена на таков начин што ќе биде не само хранлива туку и вкусна. Не треба да ѝ недостига она што му е потребно на организмот. Јас употребувам, и секогаш сум употребувала малку сол, бидејќи солта, не само што не е штетна туку е всушност суштествена за крвта. Зеленчукот треба да биде вкусно приготвен со малку млеко или павлака, или со нешто слично на нив... {СЖИ 355.3}

Воздржувајќи се од млеко, јајца и путер некои не успеале да го обезбедат организмот со соодветните хранливи материи и како последица на тоа станале слаби и неспособни за работа. На тој начин здравствената реформа се доведува на лош глас… {СЖИ 355.4}

Ќе дојде време кога можеби ќе треба да отфрлиме некои од артиклите кои денес ги употребуваме во исхраната, како што се млекото, павлаката и јајцата; но не е потребно да си нанесуваме неволји со прерани и екстремни ограничувања. Почекајте додека околностите не го наложат тоа, и додека за тоа Господ не го приготви патот. — (1909) 9. Сведоштво 162 {СЖИ 355.5}

Опасноста од нездравото млеко

603. Млекото, јајцата и путерот не треба да се стават во иста категорија со животинските меса. Има случаи каде употребата на јајца е корисна. Не е дојдено време да кажеме дека употребата на млекото и јајцата треба да биде сосема исфрлена. Постојат сиромашни семејства чија што исхрана се состои главно од леб и млеко. Тие имаат малку овошје, а не можат да си дозволат да купат зрнеста храна. Во проповедањето на здравствената реформа, како и во секоја друга евангелска работа, треба да се сретнеме со луѓето онаму каде што се. Сè додека не бидеме способни да ги

поучиме како да приготват здрави, реформирани јадења кои се вкусни и евтини, ја немаме слободата да ги изнесуваме најнапредните предлози во врска со исхраната според здравствената реформа. {СЖИ 356.1}

Нека реформата во исхраната биде прогресивна. Научете ги луѓето како да приготвуваат храна без употреба на млеко или путер. Кажете им дека наскоро ќе дојде времето кога употребата на јајцата, млекото, павлаката или путерот нема да биде безбедна поради болестите кај животните кои што се зголемуваат пропорционално со зголемувањето на злото на човечкиот род. Блиску е времето кога, поради гревот на паднатиот човечки род, целиот животински свет ќе стенка под товарот на болестите кои што ќе ја снајдат нашата Земја. — (1902) 7. Сведоштво 135 {СЖИ 356.2}

[Оние на кои млекото им е особено потребно не треба целосно да го исфрлат - 625]
[Народот треба да се учи како да готви без млеко - 807]

604. Ние секогаш сме употребувале малку млеко и шеќер. Никогаш не сме го негирале тоа, ниту во списите ниту во проповедите. Ние веруваме дека добитокот ќе стане толку заболен што овие продукти ќе треба да се исфрлат, но сè уште не е дојдено времето за целосно да ги отстраниме млекото и шеќерот од нашите трпези. — Letter 1, 1873 {СЖИ 356.3}

[За употребата на млекото и шеќерот заедно, види во отсекот XX „Млеко и шеќер”]

605. Животните од кои што се добива млекото не се секогаш здрави. Тие можат да бидат и заболени. Кравата може да изгледа добро наутро, а да угине пред доаѓањето на ноќта. Тогаш, таа и наутро била болна, но вие не сте го знаеле тоа. Животинскиот свет е заболен. — (1870) 2. Сведоштво 369 {СЖИ 356.4}

606. Светлината што ми е дадена вели дека нема да потрае уште долго пред да треба да се откажеме од секаква животинска храна. Дури и млекото ќе треба да биде отфрлено. Болестите брзо се натрупуваат. Божјото проклетство е врз Земјата затоа што човекот го има предизвикано тоа. — Union Conference Record, July 28, 1899 {СЖИ 357.1}

Стерилизација на млекото

607. Ако употребувате млеко, тоа треба да биде внимателно стерилизирано; со ваквата мерка на претпазливост постои помала опасност од заболување поради неговата употреба. — (1905) Здравје и среќа 302 {СЖИ 357.2}

608. Можеби ќе дојде време кога нема да биде безбедно да се употребува млеко. Но доколку кравите се здрави, а млекото внимателно сварено, нема потреба предвреме да го создаваме времето на неволјата. — Letter 39, 1901 {СЖИ 357.3}

Замена за путерот

609. Јас јадам само два оброка дневно и сè уште ја следам светлината која ми беше дадена пред 35 години. Не употребувам месо. што се однесува до мене, јас го решив прашањето на путерот. Не го употребувам. Ова прашање треба да биде лесно решено секаде каде што не може да се добие најчист производ. Ние имаме добри крави

молзници - Џерси и Холштајн. Употребуваме павлака и сите се задоволни со тоа. — Letter 45, 1903 {СЖИ 357.4}

610. Јас не гледам никаква потреба од путер онаму каде што има изобилство од овошје и стерилизирана павлака. {СЖИ 357.5}

[За контекст, види 588] (ММ 269, 1904)

611. Ние не изнесуваме путер на нашата трпеза. Нашиот зеленчук, воглавном, се готви со млеко или павлака и е мошне вкусен... Сметаме дека на умерената употреба на млеко од здрава крава не треба да се приговара. — Letter 5, 1870 {СЖИ 357.6}

[Употреба на млеко и павлака во домот на Вајтови - Додаток 1:4, 13, 14, 16, 22]
[Употреба на млеко и павлака во приготвувањето на храната - 517, 518, 522]
[Препорачливо како храна за состаноците под шатори - 491]

Најстрогата исхрана не е најдобра

612. Ние треба да се повземе со масите. Доколку ги подучуваме на здравствената реформа во нејзината нај екстремна форма, ќе направиме штета. Ние бараме од нив да престанат да јадат месо и да пијат чај и кафе. Тоа е добро. Но некои велат дека треба да се откажеме и од млекото. Тоа е тема со која треба внимателно да се ракува. Постојат сиромашни семејства чија што исхрана се состои од леб и млеко и, доколку можат да си дозволат, малку овошје. Сета месна храна треба да биде исфрлена, но зеленчукот треба да биде вкусно приготвен со малку млеко, павлака или нешто слично. Кога им ја презентираме здравствената реформа, сиромасите велат: „Што ќе јадеме? Ние не можеме да си дозволиме да купиме зрнеста храна!" Кога им го проповедам евангелието на сиромашните, упатена сум да им кажам да ја јадат онаа храна која што има најмногу хранливи вредности. Не можам да им речам: „Не смеете да јадете јајца, или млеко, или павлака. Не смеете да користите путер при готвењето на храната!" Евангелието мора да им се проповеда на сиромасите, но сè уште не е дојдено времето да се препише најстрогата исхрана. Ќе дојде време кога можеби ќе мораме да отфрлиме некои од артиклите кои сега ги употребуваме во исхраната, како што се млекото, павлаката и јајцата, но моја порака е да не се ставате во времето на неволјите предвреме и на тој начин да се изложите на смртта. Почекајте додека Господ не го приготви патот пред вас. {СЖИ 358.1}

Ве уверувам дека вашите идеи во врска со исхраната на болните не се препорачливи. Промената е премногу голема. Иако јас би го исфрлила месото како штетно, би ја оставила употребата на помалку штетните нешта, како што се јајцата. Не го отстранувајте млекото од трпезата и не ја забранувајте неговата употреба при готвењето на храната. Млекото треба да биде добиено од здрави крави и треба да биде стерилизирано… {СЖИ 358.2}

Ќе дојде време кога млекото нема да може да се употребува толку слободно како сега; но сегашноста не е време за негово отфрлање... {СЖИ 358.3}

Но сакам да кажам дека кога ќе дојде времето кога употребата на млекото. Павлаката, путерот и јајцата веќе нема да биде безбедна, Бог ќе ни го открие тоа... {СЖИ 358.4}

Не треба да застапуваме никакви екстремности во здравствената реформа. Прашањето за употребата на млекото, путерот и јајцата ќе отвори нови проблеми. Засега не сме обременети со таа точка. Нека вашата умереност им биде позната на сите луѓе. — Letter 37, 1901 {СЖИ 359.1}

Бог ќе се погрижи

613. Гледаме дека добитокот станува мошне заболен, самата земја е расипана и знаеме дека ќе дојде време кога нема да биде најдобро да употребуваме млеко и јајца. Но тоа време сè уште не е дојдено. Знаеме дека кога ќе дојде, Бог ќе се погрижи. Се поставува прашањето, многу значајно за сите загрижени, дали Бог ќе постави трпеза во дивината? Мислам дека одговорот може да гласи: „Да, Бог ќе обезбеди храна за Својот народ". {СЖИ 359.2}

Во сите делови на светот ќе бидат обезбедени артикли кои ќе ги заменат млекото и јајцата. Бог ќе ни стави на знаење кога ќе дојде време да се откажеме од нив. Тој посакува сите да чувствуваат дека имаат милостив небесен Татко кој ќе ги поучува за сите нешта. Бог ќе му ги даде на својот народ насекаде низ светот, готвачка уметност и умешноста во исхранувањето, поучувајќи ги како да ги користат производите на земјата за да го одржат животот. — Letter 151, 1901 {СЖИ 359.3}

Дел 4 – Маслинки и маслиново масло

614. Соодветно приготвени, маслинките, како и зрнестите плодови, го заменуваат путерот и месото. Маслото кое го внесуваме јадејќи ја маслинката е далеку подобро од животинските маснотии. Тоа служи како лаксатив. Маслинката е добра за лицата заболени од туберкулоза како и за оние со заболен и воспален желудник. — (1905) Здравје и среќа 298 {СЖИ 35.4}

615. Маслинките можат да бидат приготвени за секој оброк затоа што се корисни. Придобивките стекнати со употребата на путерот можат да бидат постигнати преку јадењето на соодветно приготвени маслинки. Маслото во маслинката ја намалува опстипацијата; а за туберкулозните и оние со воспален и надразнет желудник, е подобро од секој лек. Како храна е подобро од секој вид маснотија која од втора рака би ја добиле од животните. — (1902) 7. Сведоштво 134 {СЖИ 359.5}

616. Маслото во маслинката е лек за опстипација и бубрежни заболувања. — Letter 14, 1901 {СЖИ 360.1}

22. Протеини

Дел 1 - Зрнести плодови и храна од нив

Дел од добрата исхрана

617. Житарките, овошјето, зрнестите плодови и зеленчукот ја сочинуваат храната која за нас ја одбра нашиот Создател. Оваа храна, подготвена на што е можно поедноставен и поприроден начин, е најздрава и најхранлива. Таа ги зголемува силата, издржливоста и бистрината на умот што не може да се постигне со посложената и постимулативна исхрана. — (1905) Здравје и среќа 296 {СЖИ 363.1}

618. Во житарките, овошјето, зеленчукот и зрнестите плодови можат да се најдат сите хранливи состојки кои ни се потребни. Доколку дојдеме кај Бога со едноставност на умот, Тој ќе нè подучи како да подготвиме здрава храна ослободена од штетното влијание на животинското месо. — Manuscript 27, 1906 {СЖИ 363.2}

[Во соодветна исхрана—483]
[Во исхраната предодредена од Бога—404]
[Пациентите во санаториумите треба да бидат научени да ги употребуваат—767]

Зрнестата храна треба да биде внимателно подготвена и евтина

619. Бог ни дал големо мноштво здрави продукти и секој од нас треба да одбере од нив она што искуството и здравото расудување покажале дека е најдобро за неговите потреби. {СЖИ 363.3}

Природното богатство на овошја, зрнести плодови и житарки е огромно, а од година во година, поради зголемените можности за транспорт, земјините производи од целиот свет сè повеќе се дистрибуираат насекаде... {СЖИ 363.4}

Зрнестите плодови и храната од нив влегуваат во широката потрошувачка заменувајќи го местото на месото. Со зрнестите плодови може да се комбинираат житарки, овошје и некои корења, за да се подготви здрав и хранлив оброк. Сепак, треба да се води сметка да не се употребуваат премногу зрнести плодови. Оние кои чувствуваат потешкотии поради ваквата исхрана можат да ги отстранат со едноставното држење до оваа мерка на претпазливост. — (1905) Здравје и среќа 297, 298 {СЖИ 363.5}

[Житарките, зрнестите плодови, зеленчукот и овошјето како замена за месната храна - 492]

620. Треба да поминеме многу време во учење како да подготвиме зрнеста храна. Но треба да се погрижиме да не го намалиме менито од многу на само неколку артикли, употребувајќи малку повеќе од зрнестата храна. Мнозинството луѓе кај нас не знаат правилно да ги приготват зрнестите плодови; дури и кога можат да ги купат. — Letter 177, 1901 {СЖИ 364.1}

621. Храната што ја употребуваме треба да соодветствува со поднебјето. Некоја храна, која е соодветна за одредена земја, воопшто нема да биде добра на некое друго

место. А зрнестата храна треба да биде колку е можно поевтина, за да може да им биде достапна и на сиромасите. — Letter 14, 1901 {СЖИ 364.2}

Сооднос на зрнестите плодови со другите продукти

622. Треба да се посвети посебно внимание на соодветната употреба на зрнестата храна. Некои видови зрнести плодови не се толку здрави како други. Не го намалувајте менито со тоа што ќе јадете главно зрнеста храна. Ваквата храна не треба премногу да се консумира. Поумерената употреба ќе доведе до подобри резултати. Доколку ги комбинираме со другите артикли од рецептите, но во несразмерен однос, тие толку ќе ја збогатат храната што организмот нема да може правилно да ја асимилира. — Letter 135, 1902 {СЖИ 364.3}

623. Покажано ми е дека зрнестата храна често не се употребува мудро, дека се користи премногу голем сразмер на зрнести плодови и дека не сите зрнести плодови се еднакво здрави. Бадемите се подобри од кикириките; но кикириките, во ограничено количество можат да се употребуваат заедно со житарките и да создадат хранлив и лесно сварлив оброк. — (1902) 7. Сведоштво 134 {СЖИ 364.4}

624. Пред три години до мене дојде едно писмо во кое се велеше: „Јас не можам да јадам зрнести плодови; мојот желудник не може да ги свари". Потоа ми беа прикажани неколку рецепти; еден од нив велеше дека зрнестите плодови треба да се комбинираат со други состојки, при што не треба да се користат големо количество зрнести плодови. Во зависност од комбинациите, ќе биде доволна една десетина до една шестина од зрнестите плодови. Го пробавме тоа и беше успешно. — Letter 188, 1901 {СЖИ 364.5}

[Користење на премногу зрнести плодови - 400, 411]
[Сите не можат да ги употребуваат зрнестите плодови - 589]
[Употребата на зрнести плодови во домот на Вајтови - Додаток 1:16]

Дел 2 – Јајца

Употребата на јајца ќе станува сè поопасна

625. Оние кои живеат во нови земји или во сиромашни предели каде овошјето и зрнестите плодови се реткост, не треба да се охрабруваат да ги остават млекото и јајцата од својата исхрана. Вистина е дека луѓето со зголемена телесна тежина и со засилени животински страсти треба да одбегнуваат стимулативна храна. Особено во семејствата каде децата се препуштени на сензуални навики не треба да се употребуваат јајца. Но во случаеви на лица со слаби органи за создавање на крв - особено доколку не можат да си дозволат друга храна за да ги обезбедат потребните состојки - млекото и јајцата не треба да бидат сосем отфрлени. Сепак, треба да се обрне посебно внимание да се зема млеко од здрави крави и јајца од здрави носилки кои се добро хранети и згрижени; и јајцата да бидат подготвени на начин кој што е најлесно сварлив за организмот. {СЖИ 365.1}

Здравствената реформа треба да биде прогресивна. Со зголемувањето на болестите кај животните, употребата на млекото и јајцата ќе станува сè поопасна. Треба да се направат напори да се замени нивното место со други нешта кои се здрави и евтини. Луѓето насекаде треба да се подучуваат како да готват без млеко и јајца, колку е тоа можно, а нивната храна сепак да биде здрава и вкусна. — (1905) Здравје и среќа 320, 321 {СЖИ 365.2}

Да не се стават во иста категорија со месото

626. Млекото, јајцата и путерот не треба да се класифицираат заедно со месото. Во некои случаи употребата на јајца е благотворна. Не е дојдено времето да се каже дека употребата на млекото и јајцата треба да биде целосно исфрлена... {СЖИ 365.3}

Здравствената реформа треба да биде прогресивна. Да ги научиме луѓето како да подготвуваат храна без употреба на млеко или путер. Кажете им дека наскоро ќе дојде време кога ќе биде опасно да се употребуваат јајца, млеко, павлака или путер, бидејќи заболувањата кај животните растат пропорционално со злото на човештвото. Блиску е времето кога, поради гревот на паднатата раса, целиот животински свет ќе стенка под болестите кои се проклетство на нашата земја. Бог ќе му даде на својот народ умешност и мерка да приготвува здрави оброци и без овие продукти. Нашиот народ треба да ги отфрли сите нездрави рецепти. — (1902) 7. Сведоштво 135 {СЖИ 366.1}

Возбудливо за децата

627. Треба да ги поучувате вашите деца. Треба да ги поучувате како да ги избегнат расипаноста и злото на сегашното време. Наместо тоа, мнозина проучуваат како да дојдат до нешто добро за јадење. На вашите трпези изнесувате путер, јајца и месо, а вашите деца тоа го јадат. Ги храните токму со оние нешта кои ќе ги зголемат нивните животински страсти, а потоа доаѓате на состаноците и барате од Бога да ги благослови и спаси вашите деца. Колку високо одат вашите молитви? Прво треба да завршите една работа. Кога ќе направите за вашите деца сè што Бог ви наложил да направите, тогаш со сигурност ќе можете да ја барате посебната помош која Бог ветил дека ќе ви ја даде. — (1870) 2. Сведоштво 362 {СЖИ 366.2}

Состојките во јајцето се лековити; чувајте се од крајности

628. Не одете во крајности со здравствената реформа. Некои од нашите луѓе се многу невнимателни во поглед на здравствената реформа. Токму затоа што некои многу заостануваат, вие не смеете, за да бидете пример за нив, да бидете екстремист. Не смеете да се лишите себеси од онаа храна која ја зајакнува крвта. Вашата посветеност на вистинските принципи ве води да се подложите себеси на исхрана која ќе ви овозможи искуство непрепорачано од здравствената реформа. Тоа е вашата опасност. Кога ќе видите дека физички станувате слаби, суштествено е да направите промени и тоа веднаш. Внесете во вашата исхрана нешто што сте исфрлиле од неа. Ваша

должност е да го сторите тоа. Набавете јајца од здрави носилки. Користете ги зготвени или живи. Ставете ги така живи во најдоброто неферментирано вино што можете да го најдете. Тоа ќе ви го даде она што му е неопходно на вашиот организам. Ни за миг немојте да помислите дека нема да биде добро да го направите тоа... {СЖИ 366.3}

Ќе дојде време кога млекото нема да може да се употребува така слободно како денес; но сега не е време за негово отфрлање. А јајцата содржат состојки кои се лековити и ги поништуваат отровите... {СЖИ 367.1}

Во санаториумската исхрана

Иако би го исфрлила месото како штетно, некои помалку штетни работи можат да се употребуваат, а тоа се јајцата. Не го отстранувајте млекото од трпезата и не забранувајте ја неговата употреба при подготвувањето на храната. Млекото што го употребувате треба да биде добиено од здрави крави и стерилизирано... {СЖИ 367.2}

Но сакам да кажам дека кога ќе дојде времето кога употребата на млекото, павлаката, путерот и јајцата веќе нема да биде безбедна, Бог ќе го открие тоа. Не треба да се застапуваат никакви крајности во здравствената реформа. Прашањето околу употребата на млекото, путерот и јајцата ќе создаде нови проблеми. Засега немаме друго откровение за ова прашање. Нека вашата умереност им биде позната на сите луѓе. — Letter 37, 1901 {СЖИ 367.3}

[За контекст види 324]

629. Кога добив писмо од Куранбонг, во кое пишуваше дека доктор _____умира, истата ноќ добив упатство дека тој треба да го смени начинот на исхрана. Живо јајце, земено два или три пати дневно ќе му ги даде хранливите состојки кои му се неопходни. — Letter 37, 1904 {СЖИ 367.4}

630. Оние кои доаѓаат во санаториумот мораат да бидат обезбедени со здрава храна подготвена на највкусен начин во согласност со вистинските принципи. Ние не можеме да очекуваме од нив дека ќе живеат како нас... Храната изнесена пред пациентите треба да биде таква што ќе им биде пријатна. Јајцата можат да се подготвуваат на најразлични начини. — Letter 127, 1904 {СЖИ 367.5}

Неуспех во замената на некои продукти во исхраната

631. Иако се дадени предупредувања во врска со болестите поврзани со путерот и злото од преголемата употреба на јајца кај малите деца, сепак не треба да сметаме дека употребата на јајца од добро хранети и соодветно чувани носилки е прекршување на принципите. Јајцата содржат состојки кои имаат лековити својства во потиснување на одредени отрови. {СЖИ 368.1}

Некои, со воздржувањето од млекото, јајцата и путерот не успеале да го обезбедат организмот со потребните хранливи состојки и како последица на тоа станале слаби неспособни за работа. На тој начин се доведува здравствената реформа на лош глас. Делото кое ние се трудевме солидно да го извршиме е помешано со чудни нешта кои Бог не ги бара, и енергијата на црквата е осакатена. Но Бог ќе се вмеша За да ги спречи

резултатите од овие премногу ревносни идеи. Евангелието треба да ја хармонизира грешната раса. Тоа треба да ги доведе богатите и сиромасите заедно пред Исусовите нозе. {СЖИ 368.2}

Ќе дојде време кога можеби ќе треба да отфрлиме некои од артиклите кои денес ги користиме во исхраната, како што се млекото, павлаката и јајцата; но не е неопходно да си навлекуваме неволји со предвремени и екстремни ограничувања. Почекајте додека околностите го побараат тоа, а Бог го подготвува патот за нивно отфрлување. — (1909) 9. Сведоштво 162 {СЖИ 368.3}

[За контекст види 327]

Дел 3 – Сирење (превриено или зрело)

Неподобно за исхрана

632. Сирењето никогаш не би требало да се внесува во стомакот. — (1868) 2. Сведоштво 68 {СЖИ 368.4}

633. Путерот е помалку штетен кога се јаде намачкан на ладен леб отколку кога се готви со него; но, по правило, најдобро е воопшто да не се употребува. Сирењето е уште поштетно; тоа е сосема неподобно за исхрана. — (1905) Здравје и среќа 302 {СЖИ 368.5}

634. Многу мајки поставуваат трпеза која е стапица за нивните семејства. Меса, путер, сирење, богати тестенини, зачинети јадења и слатки со кои слободно се служат и старите и младите. Овие продукти ја вршат својата работа во оптоварување на желудникот, ги надразнуваат нервите и го заслабнуваат интелектот. Органите кои ја произведуваат крвта не можат овие продукти да ги претворат во добра крв. Маснотијата со која се подготвуваат јадењата ги прави истите тешки за варење. Влијанието на сирењето е штетно. — (1890) Counsels on Health, 114 {СЖИ 368.6}

635. На децата им се дозволува да јадат месо,. Зачини, путер, сирење, свинско, богати тестенини и слатки. Исто така им се дозволува да јадат нередовно и меѓу оброците создадени од нездрава храна. Сето ова го оптоварува желудникот, ги надразнува нервите за неприродни реакции и го намалува интелектот. Родителите не се свесни дека сеат семе кое ќе роди болести и смрт. — (1873) 3. Сведоштво 136 {СЖИ 369.1}

636. Кога го отпочнавме состанокот во Нора, Илиноис, јас чувствував дека сум должна да ставам некои забелешки во поглед на она што го јадеа. Се надоврзав на несреќното искуство на одредени луѓе од Марион и им реков дека ги обвинив за непотребните подготовки направени за состанокот и непотребното јадење кое се подготвуваше за време на состаноците. Некои донесоа сирење на состанокот и го јадеа; иако непревриено, тоа е сепак премногу силно за желудникот и никогаш не би требало да влезе во него. — The Review and Herald, July 19, 1870 {СЖИ 369.2}

637. Беше одлучено дека на еден состанок нема да се продава сирење на оние кои беа дојдени на состанокот; Но, доаѓајќи на местото на состанокот, др. Келог забележал дека во бакалницата имаше донесено големи количества сирење. Тој и уште некои приговараа на тоа, но луѓето задолжени за бакалницата одговорија дека сирењето било набавено со дозвола од братот _____ и дека не можат да си дозволат да ги загубат парите вложени во него. Тогаш, др. Келог праша за цената на сирењето и го купи

целото. Тој ја испитал целата работа од причините до последиците и знаеше дека некои јадења за кои вообичаено се мисли дека се здрави, всушност се мошне штетни. — Letter 40, 1893 {СЖИ 369.3}

[Продавање на сирењето на местото на соборите - 529]

Обичајот на сестра Вајт

638. Во врска со сирењето, сега сум мошне уверена дека не сме го купувале ниту пак изнесувале на нашата трпеза веќе со години. Никогаш не мислиме да го внесеме сирењето во нашата исхрана, а уште помалку да го купиме. — Letter 1, 1873 {СЖИ 370.1}

[Сирењето не беше користено од страна на Елена Вајт - Додаток 1:21]

23. Месна храна (Протеини продолжеток)

Месната исхрана – последица од гревот

639. Бог на нашите прародители им ја дал храната која ја определи дека треба да ја јаде целиот човечки род. Одземањето на животот на било кое суштество е спротивно на Неговиот план. Во Едем не требало да има смрт. Овошките од дрвјата во градината биле храната што ја барале потребите на човекот. Бог не му дал на човекот дозвола да јаде животинска храна сè до после потопот. Бидејќи било уништено сè од што човекот можел да се одржува, Бог во нивната потреба му дал на Ное дозвола да јаде од чистите животни кои ги повел со себе во бродот. Но животинската храна не била најздравиот прехранбен продукт за човекот. {СЖИ 373.1}

Луѓето кои живееле пред потопот јаделе животинска храна и ги прославувале своите страсти сè додека чашата на неправдата не се преполнила и Бог ја исчистил Земјата од таквото морално загадување со потоп. Тогаш на Земјата паднала третата страшна клетва. Првата била фрлена врз потомството на Адам и врз земјата, поради непослушноста. Втората клетва дошла за тлото откако Каин го убил својот брат Авел. Третата, најстрашна клетва од Бога на земјата дошла со потопот. {СЖИ 373.2}

По потопот луѓето јаделе многу животинска храна. Бог видел дека патиштата на човекот се расипани и дека тој посакал гордо да се издигне над својот Творец и да ги следи наклоностите на сопственото срце. и затоа дозволил долговечната раса да јаде животинска храна со што ги скрати нивните грешни животи. Набргу по потопот човештвото почнало забрзано да опаѓа во големината и должината на живеење. — Spiritual Gifts IV, 120, 121, 1864 {СЖИ 373.3}

Претпотопната расипаност

640. Жителите на Стариот Свет биле неумерени во јадењето и пиењето. Тие јаделе месо иако Бог не им дозволил да јадат животинска храна. Јаделе и пиеле прекумерно и нивниот изопачен апетит не знаел за граници. Се оддале на гнасното идолопоклонство. Станале насилни и сурови и толку корумпирани што Бог веќе не

можел да ги поднесе. Чашата на нивната неправда била полна, па Бог ја исчистил Земјата од ваквото морално загадување со потоп. Како што се множеле луѓето на Земјата по потопот, тие Го заборавиле Бога и ги расипале своите патишта пред него. Неумереноста во секој облик се зголемила до огромни размери. — How to Live ch.1, п. 52, 1865 {СЖИ 373.4}

Неуспехот и духовната загуба на Израел

641. Исхраната која што на човекот му била назначена на почетокот не вклучувала животинска храна. Дури по потопот, кога било уништено сето зеленило на Земјата човекот добил дозвола да јаде месо. {СЖИ 374.1}

При изборот на храна за човекот во Едем, Господ покажал кој е најдобриот начин на исхрана; истата поука ни ја покажал и кога го направил изборот за израелскиот народ. Тој ги извел Израелците од Египет, и раководел со нивната обука, за тие да можат да бидат Негов народ. Преку нив Тој сакал да го благослови и подучи светот. Им ја обезбедил најдобрата храна за таа цел, не месо, туку мана: „леб од небото". Само поради нивното незадоволство и мрморењето за лонците со месо од Египет им била дозволена месна исхрана, но и тоа за кусо време. Нејзината употреба донела смрт и болести на илјадници. Па сепак, ограничувањето на безмесна исхрана никогаш не било во потполност прифатено. Тоа продолжило да биде причина за јавни или сокриени незадоволства и мрморење и никогаш не било постојано применувано. {СЖИ 374.2}

По нивното сместување во Ханан, на Израелците им било дозволено да јадат животинска храна, но со внимателни ограничувања, кои имале за цел да ги намалат лошите последици. Употребата на свинското месо била забранета, како и од други животни и птици чие месо било прогласено за нечисто. Од дозволените меса било најстрого забрането да се јаде мрснотијата и крвта. {СЖИ 374.3}

За храна можеле да се употребуваат само оние животни кои што биле во добра состојба. Ниту едно суштество кое било растргнато, умрено од природна смрт или чија што крв не била внимателно исцедена не смеело да се користи како храна. {СЖИ 374.4}

Оддалечувајќи се од планот кој Бог го покажал за нивната исхрана, Израелците претрпеле голема загуба. Тие сакале месна исхрана и ги пожнеале резултатите од тоа. Не го постигнале Божјиот идеал на карактерот ниту ја исполниле Неговата цел. Бог „го исполни нивното барање, но прати пораз на душите нивни" (Псалм 106:15). Тие го вреднувале земското повеќе од духовното, па затоа светото првенство кое било Негова цел за нив не го добиле. — (1905) Здравје и среќа 311, 312 {СЖИ 375.1}

Безмесната исхрана го менува карактерот

642. Господ јасно му кажал на Својот народ дека ќе го добијат секој благослов доколку ги држат Неговите заповеди и бидат особен народ. Тој ги предупредил преку Мојсеј во пустината, потенцирајќи дека здравјето ќе биде награда за послушност. Состојбата на умот е блиску поврзана со телесното здравје, а особено со здравјето на органите за варење. Општо земено, Бог не го обезбедил Својот народ со месна храна во пустината затоа што знаел дека ваквата исхрана ќе доведе до болести и непокорност. За да го модифицира карактерот и за активно да ги вклучи нивните умни способности,

Тој го отстранил месото од мртвите животни од нив. Им дал ангелска храна, мана од небото. — Manuscript 38, 1898 {СЖИ 375.2}

Побуна и казната за неа

643. Бог продолжил да ги храни Израелците со леб кој паѓал од небото; но тие не биле задоволни. Нивните изопачени апетити копнееле за месо, кое Бог, во Својата мудрост им го одземал... Сатаната, авторот на болестите и несреќата, ќе му се приближи на Божјиот народ онаму каде што може да има најголем успех. Тој во голема мерка го контролирал апетитот уште од времето на неговиот успешен експеримент со Ева, кога ја навел да јаде од забранетиот плод. Тој со своите искушенија прво дошол кај странците, односно кај Египтјаните кои поверувале и ги поттикнал на бунтовничко мрморење. Тие не биле задоволни со здравата храна што Бог ја обезбедил за нив. Нивните изопачени апетити копнееле по поголема разновидност, особено по месо. {СЖИ 375.3}

Ова мрморење наскоро се проширило кај речиси целиот народ. Најпрвин, Бог не им удоволил на нивниот апетит, туку предизвикал врз нив да падне Неговиот суд и ги уништил највиновните со молња од небото. Но, наместо да ги понизи, се чини дека тоа го зголемило нивното мрморење. Кога Мојсеј ги слушнал луѓето како плачат пред вратите од своите шатори и се жалат низ своите семејства бил мошне незадоволен. Тој ја изнел тежината на својата ситуација поради непокорниот дух на Израелците пред Господа, како и положбата на која Бог го поставил пред народот - положбата на грижлив татко, кој ќе страда заедно со страдањата на народот... {СЖИ 376.1}

Бог го упатил Мојсеј да собере пред Него седумдесет старешини, за кои знаел дека се водачи на народот. Тоа не биле само луѓе во понапредна возраст, туку достоинствени, со здраво расудување и искусни, кои биле квалификувани да бидат судии или началници. „Доведи ги кај скинијата на сведоштвото за да застанат таму заедно со тебе. Јас ќе слезам и ќе зборувам таму со тебе, ќе земам од Духот, Кој е во тебе, и ќе им наредам ним, да го носат заедно со тебе товарот на народот, а не ти сам да го носиш“ (Второзаконие 11:16,17). {СЖИ 376.2}

„А на народот кажи му: очистете се за утрешниот ден, и ќе јадете месо; зашто плачете пред Господа велејќи: - кој ќе нè нахрани со месо; добро ни беше во Египет, - затоа Господ ќе ви даде месо, и ќе јадете месо; ќе јадете не ден, не два, не пет дена, не десет и не дваесет дена, но цел месец ќе јадете, додека не ви излезе од ноздрите и не ви омрзне, затоа што Го презревте Господа, Кој што е меѓу вас, и плачете пред Него, велејќи: - што ни требаше да излегуваме од Египет? {СЖИ 376.3}

А Мојсеј рече: шест стотини илјади пешаци има во тој народ, меѓу кои сум и јас, а Ти велиш: Јас ќе им дадам месо, и ќе јадат цел месец! Зар треба да се заколат сите овци и волови, па да им биде доволно, или ќе се собере сета морска риба, па да ги задоволи? И му рече Господ на Мојсеј: Зар е раката Господова кратка: сега ќе видиш, ќе се оствари ли зборот Мој кон тебе, или не”. (Второзаконие 11:18-23) {СЖИ 376.4}

„Потоа ветар дувна од Господа, и донесе од кај морето потполошки и ги натрупа околу логорот на еден ден пат од едната страна и на еден ден пат од другата страна околу логорот, речиси до два лакта од земјата. Се крена народот, и целиот оној ден и цела ноќ и целиот нареден ден се собираа потполошки; и оној, кој малку собираше, и

тој набра десет гомери: и си ги наредија околу логорот да се сушат" (Второзаконие 11:31,32). {СЖИ 377.1}

„Месото беше уште во нивните заби и уште не беше изедено, и се разгоре гневот Господов против народот, и Господ го порази народот со мошне голем пораз" (Второзаконие 11:33). {СЖИ 377.2}

Во овој случај Бог им го дал на луѓето она што не е најдобро за нив, затоа што тие тоа го сакале. Тие не се покориле да го примат од Бога она што ќе се покажало добро за нив. Тие се предале на бунтовнички мрморења против Мојсеј, и против Господа, затоа што не ги добиле оние нешта кои би се покажале штетни за нив. Нивните изопачени апетити ги контролирале, и Бог им дал животинско месо, како што сакале, и ги пуштил да страдаат од последиците на задоволувањето на својот стрвен апетит. Треските покосиле мноштво од луѓето. Оние кои биле највиновни за мрморењето биле погубени штом го вкусиле месото по кое копнееле. Доколку Му дозволеле на Бога да ја одбере нивната храна, и биле благодарни и задоволни од храната од која можеле да јадат слободно без штетни последици, тие не би ја загубиле Божјата наклоност, ниту би биле казнети за своето бунтовничко мрморење со погубувањето на мнозина од нив. — Spiritual Gifts 4a, 15-18, 1864 {СЖИ 377.3}

Божјата цел за Израел

644. Кога Бог ги извел децата на Израел од Египет, Негова цел била да ги насели во Хананската земја како чист, здрав и среќен народ. Да ги погледнеме средствата преку кои Тој би го постигнал тоа. Тој ги подложил на тренинг на дисциплина кој, доколку бил внимателно следен, ќе резултирал со добро како за нив, така и за нивното потомство. Тој во голема мерка ја отстранил месната храна од нив. Им дозволил месо поради нивните барања, токму пред да стигнат до Синај, но и тоа само за еден ден. Бог можел да обезбеди месо исто толку лесно како и маната, но ограничувањето било ставено врз луѓето за нивно добро. Негова цел била да им овозможи на луѓето храна која е посоодветна за нивните потреби отколку трескавичната исхрана на која мнозина од нив биле навикнати во Египет. Изопачениот апетит требал да биде доведен во поздрава состојба, за да можат да уживаат во храната која првично им била наменета на луѓето - плодовите на земјата, кои Бог им ги дал на Адам и Ева во Едем. {СЖИ 377.4}

Доколку тие биле подготвени да се откажат од апетитот како знак на послушност на Неговите ограничувања, слабостите и болестите би биле непознати помеѓу нив. Но тие не сакале да им се покорат на Божјите барања, и не успеале да го достигнат стандардот кој Бог го поставил за нив и да ги примат благословите што можеле да бидат нивни. Тие мрмореле поради Божјите ограничувања и копнееле за лонците со месо од Египет. Бог им дозволил да имаат месо, но тоа се покажало како проклетство за нив. — (1890) Христијанска умереност, 118, 119 {СЖИ 378.1}

Пример за нас

645. „А тоа беа примери за нас, за да не бидеме похотливи на злото, како што тие беа похотливи". „Сето тоа стануваше, та да служат како пример, а беше напишано за поука на нас, до кои стигна крајот на вековите" (1. Коринтјаните 10:6,11). {СЖИ 378.2}

646. Општо земено, црквата во Батл крик воопшто не го поткрепувала Институтот со пример. Тие не ја вреднувале светлината на здравствената реформа со тоа што ќе ја внесат во своите семејства. Болестите кои посетија многу семејства во Батл Крик не требале да се случат, доколку тие го следеа светлото кое Бог им го даде. Како древниот Израел, тие не ја почитувале светлината, и не можеле да ја согледаат потребата од ограничувањето на своите апетити повеќе од древниот Израел. Децата на Израелот сакале месо и, како мнозина денес, велеле: „ќе умреме без месо". Бог му дал месо на бунтовничкиот Израел, но со него дошла и неговата клетва. Илјадници од нив умреле додека месото што го посакувале сè уште било меѓу нивните заби. Ние го имаме примерот на древниот Израел и предупредувањето да не го правиме она што тие го сториле. Приказната за нивното неверување и побуна е оставена во записот како посебно предупредување дека ние не треба да го следиме нивниот пример и да мрмориме против Божјите барања. Како можеме да бидеме толку рамнодушни, одбирајќи лично проклетство, следејќи ја нашата сопствена виделина и да се оддалечуваме сè подалеку и подалеку од Бога, како што сториле Евреите? Бог не може да направи големи нешта за Својот народ поради тврдоста на нивните срца и нивното грешно неверување. {СЖИ 378.3}

Бог не гледа кој е кој; но во секоја генерација, оние кои се плашеле од Господа и праведно работеле биле прифатени од Него; додека оние што мрмореле, не верувале и се бунтувале, нема да ја имаат Неговата милост ниту благословите ветени за оние кои ја сакаат вистината и чекорат во неа. Оние кои ја имаат светлината, а не ја следат, туку не ги почитуваат Божјите барања, ќе откријат дека нивните благослови се сменети со проклетства, а милостите наменети за нив со осуда. Бог сака да се научиме на понизност и послушност додека ја читаме приказната за древниот Израел, кој бил Негов одбран и посебен народ, но кој се уништил самиот себеси следејќи ги сопствените патишта. — (1873) 3. Сведоштво 171, 172 {СЖИ 379.1}

647. Нашите навики во пиењето и јадењето покажуваат дали сме од светот или се вбројуваме во оние кои што Бог, со Својот моќен меч на вистината ги издвоил од светот. Тие се Неговиот посебен народ, ревносни за добри дела. Бог проговорил во Својата Реч. Во случајот на Даниел и неговите тројца придружници се наоѓа проповед за здравствената реформа. Бог проговорил преку приказната за Древниот Израел од кој Тој сакал да ја отстрани месната исхрана за нивно добро. Тој ги хранел со леб од небото: „Човекот јадел ангелска храна; но тие го охрабрувале својот земски апетит; и колку повеќе ги насочувале своите мисли кон лонците со месо во Египет,толку повеќе ја мразеле храната што Бог им ја дал за да ги одржи физички, ментално и морално здрави. Тие копнееле по лонците со месо, и така го правеле истото што мнозина го прават во наше време. — (1900) 6. Сведоштво 372 {СЖИ 379.2}

[Дополнителни изјави во поглед на користењето на месото од претпотопниот свет и Израелците - 231, 233]

Назад кон првичната исхрана

648. Повторно и повторно ми е покажано дека Бог се обидува да нè врати назад, чекор по чекор, на Неговиот првичен план - човекот да се одржува од природните производи на земјата. — (1890) Христијанска умереност, 119 {СЖИ 380.1}

649. Зеленчукот, овошјето и житарките треба да ја сочинуваат нашата исхрана. Ниту еден грам месо не би требало да влезе во нашите желудници. Јадењето месо е неприродно. Ние треба да се вратиме кон Божјиот првичен план при создавањето на човекот. — Manuscript 115, 1903 {СЖИ 380.2}

650. Зарем не е време сите да се стремат кон отфрлувањето на месната храна? Како можат оние кои сакаат да станат чисти, обновени и свети, за да уживаат во друштвото на небесните ангели, да продолжат да се хранат со нешто што е толку штетно и за душата и за телото? Како можат да убиваат Божји созданија за да го конзумираат нивното месо? Наместо тоа, нека се вратат кон здравата и вкусна храна која му била дадена на човекот во почетокот, и самите да практикуваат, но и да ги учат своите деца на милост кон немите суштества кои Бог ги создал и ги ставил под наше владеење. — (1905) Здравје и среќа 317 {СЖИ 380.3}

Подготовка за преобразување

651. Меѓу оние кои го чекаат Господовото доаѓање, јадењето месо ќе биде конечно напуштено; месото ќе престане да биде дел од нивната исхрана. Ние секогаш треба да го имаме во предвид тој крај и да се трудиме да се стремиме кон него. Јас не можам да мислам дека јадејќи месо ние можеме да бидеме во согласност со светлината што Бог толку милостиво ни ја дал. Сите што се поврзани со нашите здравствени институции треба особено да се научат себеси да се одржуваат со овошје, житарки и зеленчук. Доколку во оваа работа се раководиме според принцип, доколку како христијански реформатори го едуцираме својот сопствен вкус, и ја доведеме нашата исхрана во согласност со Божјиот план, тогаш можеме да имаме влијание и врз другите за оваа тема, а тоа ќе Го задоволи Бога. — (1890) Христијанска умереност, 119 {СЖИ 380.4}

652. Најважната цел на човекот не треба да биде да го задоволи својот апетит. Постојат телесни потреби кои треба да се задоволат; но зарем е потребно човекот поради тоа да биде контролиран од апетитот? Зарем луѓето кои сакаат да бидат свети, чисти, обновени, за да можат да бидат примени во друштвото на небесните ангели, ќе продолжат да го одземаат животот на Божјите созданија и да уживаат во нивното месо како луксуз? Од она што Бог ми го покажал, редот на нештата ќе биде сменет, и Божјиот посебен народ ќе биде умерен во сè. — (1890) Counsels on Health, 116 {СЖИ 381.1}

653. Оние кои што примиле упатства во врска со штетните последици од месната исхрана, чајот и кафето, како и подготвувањето тешки и нездрави јадења, и кои одлучиле да склучат завет со Бога преку жртва, нема да продолжат да го задоволуваат својот апетит со храна за која знаат дека е штетна. Бог побарува апетитот да биде исчистен, и да практикуваме самооткажување во врска со оние нешта кои не се добри. Тоа е работата што треба да ја завршиме пред да можеме да застанеме како Негов совршен народ пред Него. — (1909) 9. Сведоштво 153, 154 {СЖИ 381.2}

654. Поради нејзино добро Бог ја советува црквата на остатокот да го отфрли месотот, чајот и кафето, како и другата штетна храна. Има многу други нешта со кои можеме да се одржуваме, а кои се здрави и добри.— Manuscript 71, 1908 {СЖИ 381.3}

Усовршување на светоста

655. Помеѓу луѓето кои тврдат дека го очекуваат скорото Христово доаѓање треба да се видат поголеми реформи. Здравствената реформа треба меѓу нашиот народ да го заврши делото кое сè уште не е завршено. Има такви кои мораат да станат свесни за опасноста што ја носи јадењето месо, кои сè уште јадат животинско месо, загрозувајќи го на тој начин своето физичко, ментално и духовно здравје. Мнозина кои се денес само половично обратени по прашањето на јадење месо ќе заминат од Божјиот народ за да не одат повеќе со него. {СЖИ 382.1}

Во сите наши дела ние мораме да им се покориме на законите што Бог ги дал, за нашата физичка и духовна енергија да може да работи во хармонија. Луѓето можат да делуваат побожно, можат дури и да го проповедаат Евангелието, а сепак да бидат неисчистени и непосветени. Проповедниците треба да бидат строго умерени во нивното јадење и пиење, за да не направат погрешни патеки за своите нозе, скршнувајќи ги хромите - слабите во вера- надвор од патот. Доколку, објавувајќи ја најсвечената и најважна порака што Бог некогаш ја дал, луѓето бидат против вистината, уживајќи во погрешни навики во јадењето и пиењето, тие ја одземаат целата силина на пораката што ја носат. {СЖИ 382.2}

Оние кои уживаат во јадењето месо, пиењето чај и алчноста, сеат семе од кое ќе пожнеат болка и смрт. Нездравата храна која ќе влезе во желудникот ги засилува апетитите кои се борат против душата и развиваат пониски склоности. Исхраната со животинско месо се стреми да развие животински тенденции. А тоа ја намалува духовноста и го онеспособува умот да ја разбере вистината. {СЖИ 382.3}

Божјата реч јасно нè предупредува дека доколку не се воздржиме од телесните уживања, нашата физичка природа ќе биде доведена во судир со духовната природа. Алчното јадење војува против здравјето и мирот. На тој начин се објавува војна помеѓу пониската и повисоката природа на човекот. Ниските страсти, силни и активни, ѝ се спротивставуваат на душата. Највисоките интереси на душата се загрозени со задоволувањето на апетитот без Небесните ограничувања. — (1902) Counsels on Health, 575, 576 {СЖИ 382.4}

656. Оние кои што тврдат дека веруваат во вистината треба внимателно да ги чуваат силите на телото и умот, за Бог и Неговото дело на ниту еден начин да не бидат обесчестени од нивните зборови или дела. Навиките и делата треба да бидат доведени во согласност со Божјата волја. Треба да обрнеме големо внимание на нашата исхрана. Јасно ми е покажано дека Божјиот народ треба да застане цврсто против јадењето месо. Зарем Бог цели 30 години ќе му ја упатуваше на Својот народ пораката дека треба да престанат да јадат месо доколку сакаат да имаат чиста крв и јасен ум, ако не сакал Неговиот народ да се придржува до тоа? Со употребата на животински меса се засилува нашата животинска природа, а заслабнува духовната природа. — Letter 48, 1902 {СЖИ 383.1}

657. Моралните зла од месната исхрана не се помалку обележани од физичките неволји. Месната храна е штетна за здравјето, а сè што се одразува на телото, соодветно ќе се одрази и на умот и душата. Помислете само на суровоста кон животните која ја вклучува јадењето месо, како и на ефектот од тоа врз оние кои го убиваат животното и оние кои се вклучени во тоа. Колку тоа ја уништува нежноста со која треба да се однесуваме кон вие Божји суштества! — (1905) Здравје и среќа 315 {СЖИ 383.2}

658. Широката употреба на месото од мртвите животни имала уништувачки последици врз моралот, како и врз физичката градба на човекот. Доколку ги погледнеме резултатите од лошото здравје, во неговите најразлични облици и тргнеме да ја бараме причината за тоа, сигурно ќе стигнеме до јадењето месо. — Manuscript 22, 1887 {СЖИ 383.3}

659. Оние кои што јадат месо ги занемаруваат сите предупредувања што Бог ги дал во врска со ова прашање. Тие немаат никаков доказ дека чекорат по сигурна патека. Немаат никаков изговор за јадењето месо од мртви животни. Врз животинскиот род почива Божјото проклетство. Многу пати кога се јаде месо, тоа се распаѓа во стомакот и предизвикува болести. Карциномите, туморите и белодробните заболувања се во многу предизвикани токму од јадењето месо. — Pacific Union Recorder, Oct. 9, 1902 {СЖИ 383.4}

660. О, кога сите би можеле да ги согледаат овие теми онака како што ми се покажани мене, оние кои сега се толку безгрижни, толку рамнодушни во врска со изградувањето на сопствениот карактер; оние кои што копнеат за уживањето во месната исхрана, никогаш не би ги отвориле своите усни за да го оправдаат апетитот за месото од мртви животни. Таквата исхрана ја загадува крвта во нивните вени и ги стимулира ниските животински страсти. Ја заслабнува острината на запазувањето и живоста на мислата за разбирањето на вистината и знаењето за себеси. — Manuscript 3, 1897 {СЖИ 384.1}

Јадењето месо е посебно опасно денес

661. Месото никогаш не било најдобрата храна; но неговата употреба денес е двојно непогодна поради толку забрзаниот пораст на болестите кај животните. — (1905) Здравје и среќа 313 {СЖИ 384.2}

662. Животните стануваат сè повеќе и повеќе болни, и нема да помине долго пред животинската храна да биде отфрлена од мнозина кои не се Адвентисти на седмиот ден. Треба да се подготвуваат јадења кои се здрави и го подржуваат животот, па мажите и жените нема да имаат потреба да јадат месо. — (1900) 7. Сведоштво 124 {СЖИ 384.3}

663. Кога оние што ја знаат вистината ќе застанат во одбрана на здравите принципи за овој и за вечниот живот? Кога ќе бидат искрени кон принципите на здравствената реформа? Кога ќе научат дека е опасно да се јаде месо? Поучена сум да кажам дека ако јадењето месо воопшто било безопасно некогаш, денес воопшто не е така. — Manuscript 133, 1902 {СЖИ 384.4}

664. Светлината која ми е дадена вели дека набргу ќе треба да се откажеме од употребата на секаква храна од животинско потекло. Дури и млекото ќе треба да биде отфрлено. Болестите бргу се множат. Божјото проклетство е на Земјата, бидејќи човекот го предизвикал тоа. Навиките и делата на луѓето ја довеле Земјата во состојба во која за човечкото семејство мора да се изнајде друга храна, која не е од животинско потекло. Нам воопшто не ни е потребна месна исхрана. Бог може да ни даде нешто друго. — Union Conference Record, July 28, 1899 {СЖИ 384.5}

665. Кога само би ја познавале природата на месото што го јадете, кога би можеле да го видите живо животното чие мртво месо го јадете, со гадење би се одвратиле од вашите месни оброци. Истите тие животни кои вие ги јадете се често толку заболени

што, оставени, би умреле самите; но додека во нив е здивот на животот, биле убиени и донесени на пазарот. Вие во вашиот организам директно внесувате сокови и отрови од најлош вид, а не сте свесни за тоа. — (1870) 2. Сведоштво 404, 405 {СЖИ 385.1}

Страдањата на животните и последиците од тоа

666. Животните често се изнесуваат на пазар и се продаваат како храна, кога се толку заболени што на нивните сопственици им е страв подолго да ги чуваат. И некои од постапките за нивно одгледување за пазарот предизвикуваат болести. Оставени без сончева светлина и чист воздух, вдишувајќи ја атмосферата на нечистите штали, можеби и хранејќи се со храна која се распаѓа, целото нивно тело наскоро станува загадено со штетни состојки. {СЖИ 385.2}

Животните често се транспортираат на големи далечини и се подложени на големо страдање додека не стасаат до пазарот. Одведени од зелените пасишта, патувајќи илјадници километри по жештината и правливите патишта, или пренатрупани во нечисти камиони, трескавични и исцрпени, често повеќе часови без храна и вода, кутрите животни се возат кон својата смрт, за луѓето да можат да се насладуваат со нивните лешеви. — (1905) Здравје и среќа 314 {СЖИ 385.3}

667. Мнозина умираат од болести кои се во потполност предизвикани со јадењето месо; па сепак, се чини дека светот не станува помудар. Често се убиваат животни кои патувале големи далечини до кланиците. Нивната крв станала загреана. Тие се згоени и лишени од здраво движење, па кога треба да патуваат далеку стануваат нервозни и исцрпени и во таква состојба се убиваат за Пазар. Нивната крв е многу трескавична и оние кои јадат од нивното месо, јадат отров. Некои не го чувствуваат веднаш неговото влијание, додека други веднаш ги пресекува болка и умираат од треска, колера или некои непознати болести. {СЖИ 385.4}

Многу од животните продадени за градските пазари биле заболени при продажбата и нивните сопственици го знаеле тоа, па дури и оние кои ги купиле не секогаш не се свесни за тоа. Ова особено се практикува во голема мерка во поголемите градови во кои месојадците не знаат дека јадат месо од заболени животни. {СЖИ 386.1}

Некои од животните водени на кланица, се чини, инстиктивно разбираат што ќе се случи, па стануваат возбудени и буквално луди. Нив ги убиваат во таква состојба и го подготвуваат нивното месо за пазарот. Нивното месо е затруено и, кај оние кои што го јаделе, предизвикало грчеви, болка, инфаркт и ненадејна смрт. Па сепак, причината за сите овие страдања не му се припишува на месото. {СЖИ 386.2}

Некои од животните биле нехумано третирани додека биле водени на кланица. Тие биле буквално измачувани и, дури по многу часовно страдање, убиени. Свињите се подготвуваат за пазарот дури и кога меѓу нив беснееше чума, а нивното месо шириле заразни болести и донесе многу смрт. — Spiritual Gifts IV, 147, 148, 1864 {СЖИ 386.3}

Физичките последици од јадењето месо ја намалуваат отпорноста кон заболувањата и ненадејната смрт

668. Подложноста на заболувања со јадењето месо се зголемува за десет пати. — (1868) 2. Сведоштво 64 {СЖИ 386.4}

669. Лекарите во светот не можат да го објаснат брзото зголемување на болестите помеѓу човештвото. Но ние знаеме дека многу од овие страдања се предизвикани од јадењето месо. — Letter 83, 1901 {СЖИ 386.5}

670. Животните се заболени и, јадејќи го нивното месо, ние сееме семе на болест во нашето ткиво и крвта. Потоа, ако бидеме изложени на промени во маларична околина, ние тие промени ги чувствуваме многу посилно; или, кога ќе бидеме изложени на епидемични или заразни болести, нашиот организам нема да биде во состојба да ѝ се спротивстави на болеста. — (1896) Extracts from Unpublished Testimonies in Regard to Flesh Foods, 8 {СЖИ 386.6}

671. Вие сте полни, но тоа не е добар материјал. Вам ви е само полошо поради вашата телесна тежина. Кога секој од вас би се подложил на поедноставна исхрана, која би намалила 12-15 килограми од вашата тежина, би биле многу помалку подложни на заболувања. Јадењето месо кај вас довело до слаб квалитет на крвта и ткивото. Вашите органи се во трескавична состојба, подготвени да заболат. Подложни сте на акутни напади на болест и на ненадејна смрт, бидејќи вашата градба ја нема потребната сила да се соочи со болеста и да ѝ се спротивстави. ќе дојде време кога силата и здравјето со кое си ласкате ќе се покажат како слабост. — (1868) 2. Сведоштво 61 {СЖИ 387.1}

Заболена крв

672. Поттикната сум од Божјиот Дух пред некои да го изнесам фактот дека нивните страдања и слабото здравје се предизвикани од непочитувањето на светлината која им е дадена за здравствената реформа. Јас сум им покажала дека нивната месна исхрана, која за нив е главен извор на храна, не е потребна и дека, бидејќи се изградени од она што го јадат, нивниот мозок, коските и мускулите се во нездрава состојба, затоа што се одржуваат со месо од мртви животни; дека нивната крв е расипана со оваа несоодветна исхрана; дека месото кое го јаделе било заболено и дека целиот нивни организам станува згоен и затруен. — (1896) Extracts from Unpublished Testimonies in Regard to Flesh Foods, 4 {СЖИ 387.2}

673. Месото ја намалува вредноста на крвта. Гответе го месото со зачини и јадете го со богати слатки и пити и ќе имате крв со лош квалитет. Месните пити и туршијата, кои никогаш не би требало да влезат во човечкиот желудник даваат лош квалитет на крвта. А лошиот квалитет на храната, зготвена на несоодветен начин, и во незадоволителни количини, не може да даде добра крв. Месото и тешките јадења, како и недоволната храна ќе дадат исти резултати. — (1870) 2. Сведоштво 368 {СЖИ 387.3}

Од светлината што Бог ми ја дал, распространетоста на ракот и туморот се должи главно од хранењето на месо. — (1896) Extracts from Unpublished Testimonies in Regard to Flesh Foods, 7 {СЖИ 388.1}

674. Карциномите, туморите и сите воспаленија се главно предизвикани од јадењето месо. {СЖИ 388.2}

Карцином, туберкулоза, тумори

675. Месната исхрана е сериозно прашање. Треба ли човечките суштества да живеат од месото на мртви животни? Одговорот, според светлината што Бог ни ја дал,

е не, категорично не. Институциите на здравствената реформа треба да едуцираат по ова прашање. Лекарите кои тврдат дека го разбираат човечкиот организам не смеат да ги охрабруваат своите пациенти да се одржуваат со месото на мртвите животни. Тие треба да укажат на зголемувањето на болестите помеѓу животните. Истражувањата покажуваат дека многу малку животни се здрави и дека навиката да се јаде многу месо донесува секакви видови болести - ракови, тумори скрофули (туберкулоза на лимфните жлезди), туберкулоза и други слични заболувања. — Manuscript 3, 1897 {СЖИ 388.3}

676. Оние кои што се на месна исхрана знаат малку за тоа што го јадат. Често, кога би можеле да го видат животното додека било живо и кога би го познавале квалитетот на месото што го јадат, со гадење би се одвратиле од тоа. Луѓето постојано јадат месо полно со туберкулозни и канцерогени честички. На тој начин заболуваат од туберкулоза, карцином и други фатални болести. — (1905) Здравје и среќа 313 {СЖИ 388.4}

677. Трпезите на многу жени кои што тврдат дека се христијанки секојдневно се полни со различни јадења кои предизвикуваат трескавична состојба во организмот. Месото е главниот извор на храна на масите во многу семејства, додека нивната крв се полни со канцерогени и скрофулозни честички. Нивните тела се составени од она што тие го јадат. Но кога ќе ги снајдат страдања и болест, тоа се смета за Божја волја. — (1875) 3. Сведоштво 563 {СЖИ 388.5}

Намалена живост на умот

678. Оние кои неограничено употребуваат месо, немаат секогаш јасен ум и активен интелект, бидејќи употребата на животинско месо претендира да доведе до гојазност и да ја намали чувствителноста на умот. — (1890) Counsels on Health, 115 {СЖИ 389.1}

679. Бог сака моќта за запазување на Неговиот народ да биде јасна и способна за тешка работа. Но доколку живеете на месна исхрана, не треба да очекувате вашиот ум да биде плодоносен. Мислите мораат да бидат исчистени; тогаш Божјиот благослов ќе почива врз неговиот народ. — The General Conference Bulletin, April 12, 1901 {СЖИ 389.2}

680. За оние кои неограничено јадат месо е невозможно да имаат јасен ум и активен интелект. — (1868) 2. Сведоштво 62, 63 {СЖИ 389.3}

681. Постои алармантна затапеност во несвесната чувствителност. Јадењето месо е вообичаена појава Тоа ги стимулира пониските страсти на човечкиот организам. — (1896) Extracts from Unpublished Testimonies in Regard to Flesh Foods, 4 {СЖИ 389.4}

682. Месната исхрана го менува карактерот и го засилува животинското во нас. Ние сме составени од она што го јадеме, а јадењето многу месо ќе ги намали интелектуалните активности. Учениците би постигнале многу повеќе во учењето кога никогаш не би јаделе месо. Кога животинскиот дел од човекот се засилува со јадењето месо, пропорционално со тоа опаѓаат интелектуалните моќи. Религиозниот живот може многу поуспешно да се постигне и одржи доколку го отфрлите месото, бидејќи ваквата исхрана, преку силината со која дејствува ја зголемува похота, а ја намалува моралната и духовната природа на човекот. „Телото сака спротивни работи на духот, а духот - спротивни на телото" (Галатјаните 5:17). — (1896) Extracts from Unpublished Testimonies in Regard to Flesh Foods, 7 {СЖИ 389.5}

Ги засилува ниските страсти

683. Ако некогаш постоело време кога исхраната треба да биде од наједноставен вид, тоа е сега. Пред децата не треба да се изнесува месо. Неговото влијание ги возбудува и засилува пониските страсти, и има тенденција да ги намали моралните сили. — (1869) 2. Сведоштво 352 {СЖИ 389.6}

684. Поучена сум дека употребата на месо во исхраната тежнее да ја анимализира природата и да им ја одземе на мажите и жените љубовта и симпатиите што би требале да ги чувствуваат кон сите луѓе. Ние сме изградени од она што го јадеме, и оние чија што исхрана главно се состои од животински преработки се доведуваат во состојба во која им дозволуваат на пониските страсти да ја преземат контролата над повисоките сили на душата... {СЖИ 390.1}

Ние не означуваме никаква прецизна линија која што треба да се следи во исхраната. Постојат многу видови здрава храна. Но, велиме дека месото не е соодветна храна за Божјиот народ. Тоа го анимализира човечкото суштество. Во земја како оваа, во која има овошје, житарки и зрнести плодови во изобилство, како може некој да помисли дека може да јаде месо од мртви животни? — Manuscript 50, 1904 {СЖИ 390.2}

685. Кога во семејствата од кои се составени нашите цркви работите би стоеле онака како што треба, ние би можеле да извршиме двојна служба за Господа. Дадена ми е светлина дека во врска со здравствената реформа треба да се објави најодлучната порака. Оние кои што употребуваат месо ги засилуваат пониските страсти и им подготвуваат пат на болестите кои ќе се залепат за нив. — Letter 200, 1903 {СЖИ 390.3}

686. Вашето семејство се одржува главно со месо, па кај вас се засилени животинските страсти, додека интелектуалното е заслабнато. Ние сме составени од она што го јадеме, и доколку се одржуваме главно со месо од мртви животни, тогаш ќе ја попримиме нивната природа. Вие сте го поддржувале погрубиот дел од вашата природа, заслабнувајќи го порафинираниот. — (1868) 2. Сведоштво 60, 61 {СЖИ 390.4}

687. Ние сакаме вистината на Божјата Реч која поттикнува да дојде до секој еден од нашиот народ пред да заврши состанокот. Сакаме тие да разберат дека животинското месо не е соодветна храна за нив. Таквата исхрана кај нив и нивните деца ги негува животинските страсти. Бог сака да ги поучиме нашите деца на правилни навики во јадењето, облекувањето и работата. Тој сака да направиме сè што можеме за да ја поправиме веќе расипаната машинерија. — General Conference Bulletin, April 12, 1901 {СЖИ 390.5}

[Влијанието на месото и богатата храна врз децата - 348, 350, 356, 357, 361, 578, 621, 711]

Најсигурниот пат

688. Интелектуалните, моралните и физичките сили се намалуваат со навиката на јадење месо. Јадењето месо го заслабнува организмот, го замаглува интелектот и ја затапува моралната чувствителност. Ви велиме, драги брате и сестро, најсигурниот пат е да го оставите месото. — (1868) 2. Сведоштво 64 {СЖИ 391.1}

Непрепознаената причина

689. Последиците од месната исхрана не мораат веднаш да се согледаат; но тоа не е доказ дека таа не е штетна. Малкумина можат да се натераат да веруваат дека месото што го јаделе ја загадило нивната крв и ги предизвикало нивните страдања. — (1905) Здравје и среќа 315 {СЖИ 391.2}

690. Оваа тема ми е покажана од различни аспекти. Смртноста предизвикана со јадењето месо не е признаена; кога би биле ние веќе не би слушале аргументи и оправдувања во полза на задоволувањето на апетитот со мртво месо. Имаме многу добри нешта за да го задоволиме апетитот, без да ставаме лешеви на нашите трпези и да правиме од нив составен дел од нашето мени. — (1896) Extracts from Unpublished Testimonies in Regard to Flesh Foods, 8 {СЖИ 391.3}

691. Мнозина умираат од болести кои во потполност се должат на јадењето месо; во меѓувреме, ниту тие, ниту другите не се многу свесни за вистинската причина за тоа. Некои не ги чувствуваат веднаш неговите последици, но тоа не е доказ дека месото не им наштетило. Тоа може полека но сигурно да го прави своето на организмот, а за тоа време жртвата да не биде свесна за тоа. — (1890) Counsels on Health, 115 {СЖИ 391.4}

692. Постојано велите во одбрана на вашето попуштање на јадењето месо: „Колку и да е тоа штетно за другите, за мене не е штетно, па јас го јадам цел живот!” Но не знаете колку поздрави би биле кога би се воздржувале од јадењето месо. — (1868) 2. Сведоштво 61 {СЖИ 391.5}

Свинското посебно осудено

693. Бог ви дал светлина и знаење, за кое сте признале дека доаѓа директно од Него, и во кое Тој ве поучува да го победите апетитот. Вие знаете дека употребата на свинското месо е во спротивност со Неговата директна заповед, дадена не затоа што Тој сакал посебно да го истакне Својот авторитет, туку затоа што тоа е штетно за оние кои го јадат. Неговата употреба ќе предизвика загадување на крвта, при што шкрофулата и други честички ќе го загадат системот, при што ќе страда целиот организам. Особено ќе заслабнат фините, чувствителни мозочни нерви, кои ќе станат толку замаглени што нема да можете да ги препознавате светите нешта, туку ќе ги ставите на пониско ниво заедно со обичните нешта.— (1868) 2. Сведоштво 96 {СЖИ 392.1}

694. Ткивото на свинското месо е преполно со паразити. За свинското месо Бог рекол: „Од месото нивно да не јадете, ниту, пак, до мршите нивни да не се допирате - тие се за вас нечисти” (Броеви 11:8). Оваа заповед е дадена затоа што свинското месо е неподобно за храна. Свињите се хранат со нашите нечисти отпадоци и тоа е единствената намера на која тие се создадени да ѝ служат. Никогаш, под никакви околности, нивното месо не би требало да биде јадено од човечките битија. — (1905) Здравје и среќа 313, 314 {СЖИ 392.2}

695. Свинското, иако еден од најчестите продукти во исхраната, е еден од најштетните. Бог не им забранил на Евреите да јадат свинско само за да го покаже Својот авторитет, туку затоа што тоа не е соодветен артикал за човечка исхрана. Тоа ќе го наполни организмот со скрофули, а особено во онаа топла клима ќе доведе до лепра и разни други болести. Неговото влијание на организмот во оние климатски услови

било далеку поштетно отколку во подрачја со постудена клима. Но Бог никогаш не го наменил свинското да биде храна, под никакви услови. Незнабошците употребувале месо како дел од исхраната, а Американците го употребувале слободно како важен дел од исхраната. Во својата природна состојба свинското месо воопшто не би било вкусно. Зачините се оние кои го прават пријатно за вкусот, со што уште повеќе се влошува и онака многу лошата работа. Повеќе од сите други меса, свинското месо ја влошува состојбата на крвта. Оние кои слободно јадат свинско месо, не можат да не бидат болни. Оние кои многу се рекреираат на отворено не ги чувствуваат лошите последици од јадењето свинско како оние кои што поголемото време го поминуваат во затворени простории и кои малку се движат, а работат умствена работа. Но со јадењето свинско не се нарушува само физичкото здравје. Тоа има влијание и на умот, и најфините сетила се замаглуваат со употребата на овој одвратен прехранбен производ. Организмот на ниту едно живо суштество не може да биде здрав, ако неговата природна средина е ѓубрето и се храни се секакви одвратни нешта. Свинското месо е составено од она што свињите го јадат. Доколку луѓето го јадат нивното месо, нивната крв, и нивниот организам ќе биде загаден од нечистотиите што ги внесуваат во себе преку свинското месо. {СЖИ 393.1}

Јадењето свинско довело до скрофули, лепра и канцерогени заболувања. Јадењето свинско сè уште ги предизвикува најтешките страдања на човечкиот род. — (1865) How to Live ch.1, p.58 {СЖИ 393.2}

[Ставот на Даниел кон свинското месо - 34]

Животински маснотии и крв

696. Како семејство, вие сте далеку од тоа да бидете слободни од болестите. Вие сте употребувале животински маснотии кои Бог во Својата реч изрично ги забранил: „Никаков лој и никаква крв да не јадете" (Броеви 3:17). „Никаква крв да не јадете во сите живеалишта свои, ни од кое било животно, ниту, пак, од птици. А кој ќе јаде било каква крв, ќе се истреби од народот свој!" (Броеви 7:26,27). — (1868) 2. Сведоштво 61 {СЖИ 393.3}

697. Месото се послужува со мирис на маст, затоа што тоа му одговара на изопачениот вкус. И крвта и маснотиите од животните се консумираат како специјалитети. Но Бог дал јасни упатства дека тоа не треба да се јаде. Зошто? Затоа што нивната употреба ќе доведе до болен крвоток во човечкиот организам. Непочитувањето на Божјите особени упатства донело мноштво тегоби и болести во човештвото... Доколку луѓето во својот организам го внесуваат она што не може да создаде добро ткиво и крв, тие ќе мораат да ги поднесуваат последиците од своето непочитување на Божјата реч.— Letter 102, 1896 {СЖИ 393.4}

Рибите често се загадени

698. Во многу места рибите станале толку загадени од нечистотијата со која што се хранат така што станале причина за болести. Тоа е посебно случај онаму каде што рибите доаѓаат во допир со отпадоците од големите градови. Рибите кои се хранат со содржината од канализацијата можат да отидат во далечните води и да бидат фатени

онаму каде што водата е чиста и свежа. На тој начин, користени како храна, тие ќе доведат до болести и смрт кај оние кои не се сомневаат на опасноста. — (1905) Здравје и среќа 314, 315 {СЖИ 394.1}

Препознавање на итните услови

699. Кога можеме да набавиме доволно добро млеко и овошје, речиси и да немаме изговор за јадење храна од животинско потекло; не е потребно да се одзема животот на било кое Божјо создание за да ги задоволиме нашите основни потреби. Во одредени случаи на болест или исцрпеност можеби ќе биде најдобро да се употребува малку месо, но треба да се поведе многу грижа тоа да биде од здрави животни. Се поставува многу сериозно прашање дали во денешниот свет е воопшто безбедно да се јаде било каква храна од животинско потекло. Подобро е никогаш да не се јаде месо отколку да се употребува месо од животни кои не се здрави. Кога не сум можела да ја снабдам храната која ми е потребна, понекогаш сум јадела малку месо; но сè повеќе и повеќе се плашам од него. — (1890) Христијанска умереност, 117, 118 {СЖИ 394.2}

[Елена Вајт некогаш била присилена да јаде малку месо - Додаток 1:10]

700. Некои искрено мислат дека соодветната исхрана се состои главно од каши. Јадењето многу каши нема да ви обезбеди здрави органи за варење; бидејќи кашите се премногу течни. Заземете се за јадење овошје, зеленчук и леб. Месната исхрана не е најздравата исхрана, но сепак не заземам став дека месото треба сите да го отфрлат. Оние кои имаат воспаление на дигестивните органи можат често да употребуваат месо, кога нема да можат да јадат овошје, зеленчук или каша. Доколку сакаме да се одржиме во најдобро здравје, ќе одбегнуваме јадење овошје и зеленчук во ист оброк. Доколку желудникот е воспален, тоа ќе предизвика неволји, ќе го замагли умот кој нема да биде во состојба да издржи ментални напрегања. Јадете овошје во еден, а зеленчук во друг оброк... {СЖИ 394.3}

Колачите, пудинзите и благите преливи ќе ги нарушат органите за варење; и зошто да ги доведуваме во искушение оние околу масата со поставување вакви јадења пред нив? Колку повеќе месо се користи во исхраната на наставниците и учениците, толку помалку мозокот ќе биде приемчив за духовните нешта. Се зајакнуваат животинските нагони, а се замаглува фината чувствителност на умот. Вредното учење не е главната причина за исцрпување на менталните сили. Главната причина за тоа е несоодветната исхрана, нередовните оброци и недостигот на физичките вежби. Нередовното јадење и спиење ги поткопуваат менталните сили. — The Youth's Instructor, May 31, 1894 {СЖИ 395.1}

[Во нашите институции во 1884 година не било подготвено месото целосно да се отстрани, и покрај тоа што тој чекор подоцна ќе се направи - 720]

[Здравото месо е попожелно од неограничената употреба на млекото и шеќерот - 527, 533]

[Лекарите мора да зборуваат за одвикнување од месото, а не да го забрануваат - 434, 438]

[Непромисленото оставање на месната храна од оние кои умираат од туберкулоза - 435]

[Месната храна не смее да се осуди, доколку нема одговарачка безмесна храна како замена - 796]
[Месната храна не е вистинска храна за Божјиот народ во земјите во кои во изобилство има овошје, житарки и зрнести плодови - 719]
[Месото сервирано на пациентите во нивните соби во санаториумите - 437]

Исхраната без месо е соодветна

701. Месото не е суштествено за здравјето или силата. Во спротивно, тоа би значело дека Бог згрешил со храната што ја одбрал за Адам и Ева пред паѓањето во грев. Сите хранливи состојки можеме да ги најдеме во овошјето, зеленчукот и житарките. — The Review and Herald, May 8, 1883 {СЖИ 395.2}

702. Погрешно е да се мисли дека силата на нашите мускули зависи од животинска храна. Потребите на организмот можат да бидат подобро задоволени и ќе можеме да уживаме во подобро здравје доколку не ја употребуваме истата. Житарките, заедно со овошјето, зрнестите плодови и зеленчукот ги содржат сите потребни хранливи елементи за создавање на добра крв. Овие состојки нема да можеме да ги задоволиме ниту толку добро ниту толку потполно со употреба на животинска исхрана. Кога месото би било суштествено за нашето здравје и силата, тогаш храната од животинско потекло би била вклучена во исхраната која му била назначена на човекот во почетокот. — (1905) Здравје и среќа 316 {СЖИ 396.1}

Зошто да јадеме храна од втора рака?

703. Животните се хранат со зеленчук и житарки. Мора ли зеленчукот да стане составен дел на животинскиот организам пред да го употребиме? Треба ли да го внесуваме нашиот зеленчук така што ќе јадеме месо од мртви суштества? Бог за Нашите прародители обезбедил плодови во нивната природна состојба. Тој му дал на Адам да управува со градината и да се грижи за неа со зборовите: „Тоа да ви биде за храна" (Битие 1:29). Ниту едно животно не требало да убива други животни за да се прехрани. — Letter 72, 1896 {СЖИ 396.2}

704. Оние кои јадат месо, всушност само јадат житарки и зеленчук од втора рака; бидејќи животните од нив ги добиваат состојките поради кои растат. Животот кој бил во житарките и зеленчукот поминува во оној кој ги јаде. Ние го примаме јадејќи го месото на животните. Колку е подобро да тоа го добиваме директно, така што ќе ја јадеме храната која Бог ја наменил за нас! — (1905) Здравје и среќа 313 {СЖИ 396.3}

Месото е типично стимулативно средство

705. Кога ќе се престане со употребата на месото, често доаѓа до чувство на слабост, на недостиг на живост. Мнозина го користат тоа како доказ дека месото е неопходно; но тоа е затоа што овој вид храна е стимулативен, затоа што ја прави крвта трескавична и ги надразнува нервите и поради тоа толку им недостасува. Некои ќе откријат дека да се престане со јадењето месо е исто толку тешко како што за алкохоличарот е тешко да

се откаже од пиењето; Но на таквите ќе им биде подобро да ја направат промената. — (1905) Здравје и среќа 316 {СЖИ 396.4}

[За контекст види 61]

706. Месото е исто така штетно. Неговиот природен стимулативен ефект би требал да биде доволна причина за негово оставање; а речиси универзално лошата здравствена состојба на животните уште повеќе ја доведува во прашање неговата употреба. Тоа тежнее да ги надразнува нервите и да ги засили страстите, на тој начин нарушувајќи го нашиот внатрешен баланс во полза на ниските нагони. — (1903) Воспитување 203 {СЖИ 397.1}

707. На некој начин ме изненади вашиот аргумент за тоа како месото ве одржува силен, бидејќи, доколку се изземеш себеси, разумот ќе ти каже дека месната исхрана нема толку предимства колку што ти тврдиш. Ти самиот знаеш што треба да му се одговори на пушачот кога, за да ја оправда употребата на тутунот, ги истакнува неговите предности! Истото го правиш и ти за оправдување на месната исхрана. {СЖИ 397.2}

Слабоста што ја чувствуваш поради оставањето на месото е еден од најсилните аргументи што можам да ти ги посочам зошто треба да престанеш да јадеш месо. Оние кои јадат месо по јадењето на оваа храна се чувствуваат стимулирани и претпоставуваат дека станале посилни. Откако некој ќе го остави месото, може извесно време да чувствува одредена слабост, но кога организмот ќе биде исчистен од последиците на ваквата исхрана, тој веќе нема да чувствува слабост, и ќе престане да го посакува она за кое тврдел дека е суштествено за неговата сила. — Letter 73a, 1896 {СЖИ 397.3}

[Елена Вајт чувствувала слабост кога јадела многу месо - Додаток 1:4, 5, 10]
[Борбата на Елена Вајт при оставањето на месната исхрана - Додаток 1:4, 5]

Погрижете се за замена

708. Кога ќе го оставите месото, неговото место треба да биде пополнето со мноштво житарки, зрнести плодови, зеленчук и овошје кои ќе бидат и хранливи и вкусни. Ова е особено важно за оние кои се слаби и обременети со постојана работа. Во некои земји, во кои владее сиромаштија, месото е најевтина храна. Под вакви околности е многу тешко да се направи промена; но не и невозможно. Сепак, треба да ја имаме предвид состојбата на луѓето, како и силата на целоживотната навика, и да внимаваме да не без причина го забрзаме спроведувањето дури и на добрите идеи. Никој не смее да биде охрабруван да ја направи промената наеднаш. Местото на месото треба да биде заменето со здрава храна која нема да биде скапа. Тука многу зависи од готвачката. Со грижа и умешност можат да се направат јадења кои ќе бидат не само здрави туку и вкусни и кои, во голема мерка, ќе ја заменат месната исхрана. {СЖИ 397.4}

Во секој случај, подучувајте ја совеста, засилувајте ја волјата, погрижете се за добра, здрава храна и ќе се подготвите за промената, а потребата од месо наскоро ќе исчезне. — (1905) Здравје и среќа 316, 317 {СЖИ 398.1}

709. Доброто готвење е најважно достигнување. Особено онаму каде што месото не е главна состојка на исхраната е многу важно доброто готвење. Мора да се подготви

нешто што ќе го заземе местото на месото, а овие замени мораат да идат добро зготвени, за да немаме желба за месо. — Letter 60a, 1896 {СЖИ 398.2}

[Направете промени разумно - 320, 380]
[Потребна е соодветна исхрана при оставањето на месото - 320]
[Бог ќе даде мудрост во подготвување на здрава храна која ќе го замени месото - 376, 400, 401, 404]
[Исхраната составена од овошје, житарки, зрнести плодови и зеленчук треба да бидат замена за месото - 472, 483, 484, 513]

Нелогични изговори

710. Кога Сатаната ќе завладее со умот, колку бргу избледуваат и остануваат без сила упатствата што Господ толку милозливо ни ги дал! Колку многу измислени причини и непостоечки неопходности, за да се одржат на погрешниот пат, да ја оттурнат светлината и да ја погазат под своите нозе! Јас зборувам со сигурност. Најголемата замерка на здравствената реформа е тоа што луѓето не живеат според неа; а сепак имаат смелост да кажат дека не би можеле да живеат според здравствената реформа и да си ја зачуваат силата. {СЖИ 398.3}

Во секој таков случај успеавме да најдеме добра причина зошто овие луѓе не би можеле да живеат според принципите на здравствената реформа. Тие никогаш не живееле според нив, ниту пак правилно ги следеле, па затоа и не можат да имаат полза од неа. Некои западнале во грешката дека, откако ќе го остават месото, не мораат да го заменат неговото место со најдоброто овошје и зеленчук, подготвен на најприроден начин, без маснотии и зачини. Кога само вешто би го аранжирале изобилството со кое Бог ги опкружил, родителите и децата со чиста совест заедно ангажирани во работата, тие би уживале во едноставна храна и тогаш би можеле разбирливо да зборуваат за здравствената реформа. Оние кои не биле преобратени за здравствената реформа и никогаш целосно не ја прифатиле, не можат да судат за нејзините придобивки. Оние кои повремено отстапуваат за да му удоволат на вкусот јадејќи мрсна мисирка или друго месо, ги изопачуваат своите апетити и не можат да ги осудуваат придобивките на системот на здравствената реформа. Нив ги контролира нивниот вкус, а не принципите. — (1870) 2. Сведоштво 486, 487 {СЖИ 399.1}

Искрени повици на реформа

711. Многу родители се однесуваат како да го загубиле разумот. Тие се во состојба на летаргија, парализирани со попуштањето на изопачениот апетит и основните страсти. Нашите проповедници, кои ја знаат вистината, треба да ги издигнат луѓето од нивната одземеност и да ги наведат да ги отфрлат оние нешта кои побудуваат желба за месо. Ако тие пропуштаат да се реформираат, ќе ја загубат духовната моќ, и ќе станат сè повеќе унижени од грешното попуштање. Навиките кои му се одвратни на небесниот универзум, навиките кои го унижуваат човечкото суштество повеќе и од sверовите, се практикуваат во многу домови. Сите што ја знаат вистината треба да кажат: „Бегај од телесните желби кои војуваат на душата”. {СЖИ 399.2}

Ниту еден од нашите проповедници да не поставува лош пример јадејќи месо. Тие и нивните семејства треба да живеат според светлината на здравствената реформа. Нашите проповедници не треба да ја анимализираат сопствената природа и природата на своите деца. Децата чии желби не се под контрола, доаѓаат во искушение да им попуштаат не само на вообичаените навики на избувливост, туку и да им дадат слобода на пониските страсти и да не ги почитуваат чистотата и доблеста. Нив ги води Сатаната кој сака да ги корумпира не само нивните тела, туку и да им ги дошепнат своите лоши убедувања и на другите. Доколку родителите се заслепени од гревот, тие често нема да успеат да ги забележат овие нешта. {СЖИ 399.3}

На родителите кои живеат во градовите, Господ им испраќа предупредувачки повик: „Соберете ги вашите деца во вашите домови; оддалечете ги од оние кои не ги почитуваат Божјите заповеди, кои подучуваат и практикуваат зло. Излезете од градовите што е можно побргу". {СЖИ 400.1}

Родителите можат да обезбедат мали домови во селата, со земја за обработување, каде можат да имаат овоштарници и да одгледуваат зеленчук и мали овошки кои ќе го заменат месото, кое толку ја загадува крвта на животот што тече низ вените. — Manuscript 133, 1902 {СЖИ 400.2}

Постот и молитвата ни даваат сила да се спротивставиме

712. Доколку копнееме по месо од мртви животни, неопходно е да постиме и да се молиме на Бога да ни ја даде Својата милост да му се спротивставиме на копнежот по месо кој војува против душата. — Letter 73, 1896 {СЖИ 400.3}

[Постот е благотворен при замената на месната и богатата храна - 312]

Кога молитвата за исцелување е недоследна

713. Меѓу Адвентистите на седмиот ден има такви кои нема да ја следат светлината дадена по ова прашање. Месото е дел од нивната исхрана. Се разболуваат. Болни и во маки поради својот погрешен пат, тие бараат Божјите слуги да се молат за нив. Но како може Бог да работи во нивна полза, кога тие не сакаат да ја исполнуваат Неговата волја, кога одбиваат да ги следат Неговите упатства во врска со здравствената реформа? {СЖИ 400.4}

Светлината за здравствената реформа веќе триесет години доаѓа кај Божјиот народ, но мнозина од неа направиле тема за потсмев. Тие продолжиле да употребуваат чај, кафе, зачини и месо. Нивните тела се полни со болест. Како можеме ние, прашувам јас, да Му ги претставиме ваквите луѓе на Господа за излекување? — Letter 200, 1903 {СЖИ 400.5}

714. Топлите бисквити и месото се во потполна несогласност со принципите на здравствената реформа. Кога би му дозволиле на разумот да го заземе местото на импулсот и љубовта кон попуштањето на сетилата, ние не би го пробале месото од мртвите животни. што е поодвратно за сетилото за мирис од мирисот на продавници во кои се чува месо за продавање? Мирисот на живото месо е навредлив за сите чии сетила не се унижени со негување на неприродни желби. Постои ли понепријатна глетка за умот кој размислува од животно заклано за да биде изедено?

Доколку не се почитува светлината што Бог ни ја дал во врска со здравствената реформа, Тој нема да направи чудо да ги одржи здрави оние кои го следат патот што ги разболува. — (1884) Extracts from Unpublished Testimonies in Regard to Flesh Foods, 2 {СЖИ 401.1}

Водачи во реформата

715. Иако за нас употребата на месото не е тест, иако никого не принудуваме да се откаже од него, сепак наша должност е да бараме ниту еден наш проповедник во областите да не го сфаќа ова несериозно, или да се спротивставува на пораката да се реформира по ова прашање. Доколку, соочени со светлината што Бог ни ја открил во врска со последиците од јадењето месо по нашиот организам, вие сепак продолжите да јадете месо, ќе морате да се соочите со последиците. Но не заземајте став пред луѓето кој ќе ги наведе да мислат дека не е неопходно да повикаат на реформа во врска со јадењето месо; бидејќи Бог повикува на реформа. Господ ни ја дал задачата да ја објавуваме пораката за здравствена реформа, и доколку не можете да истапите напред во редовите на оние кои ја пренесуваат оваа порака не треба да го истакнувате тоа. Спротивставувајќи се на трудот на вашите соработници, кои подучуваат за здравствената реформа, вие сте неупотребливи и работите за погрешната страна. — Letter 48, 1902 {СЖИ 401.2}

[Делото на здравствената реформа ќе напредува; внимавајте да не му се спротивставувате - 42]

716. Зарем ние, како Божји гласници не треба одлучно да го исповедаме сведоштвото против попуштањето на изопачените желби?... Бог обезбедил изобилство од овошје и зеленчук, кое може здраво да се зготви и да се јаде во соодветни количини. Зошто тогаш, луѓето продолжуваат да го одбираат месото? Можеме ли да имаме доверба во проповедниците кои седнуваат на трпезите на кои е послужено месо и јадат со другите?... {СЖИ 401.3}

„Држете ги добро заповедите на Господ вашиот Бог. Секој кој ги престапува здравствените закони, секако ќе биде посетен од Божјото незадоволство. О, колку многу Свет Дух би можеле да имаме од ден во ден, кога би живееле промислено, откажувајќи се од нашето Јас и практикувајќи ги доблестите на Христовиот карактер“. — Pacific Union Recorder, October 9, 1902 {СЖИ 402.1}

717. Нашите проповедници и литерарни евангелисти треба да застанат под знамето на строгата умереност. Никогаш не срамете се да кажете: „Не, благодарам, јас не јадам месо. Совеста не ми дозволува да јадам месо од мртви животни” Доколку ви биде понуден чај, одбијте го изнесувајќи ги причините зошто го правите тоа. Објаснете дека е штетен и, иако одредено време стимулативен, дразбата набргу исчезнува, а по неа доаѓа соодветен пад на расположението. — Manuscript 113, 1901 {СЖИ 402.2}

718. Во врска со месото, сите можеме да кажеме: оставете го! И сите треба да исповедаме јасно сведоштво против чајот и кафето, со тоа што никогаш нема да ги употребуваме. Тие се наркотици, штетни како за мозокот така и за другите органи во телото. Сè уште не е дојдено времето кога можам да кажам дека употребата на млекото и јајцата треба да биде целосно прекината. Млекото и јајцата не треба да се стават во

ист ранг со месото. Кај некои болести, употребата на јајца е многу благотворна. {СЖИ 402.3}

Членовите на нашите цркви треба да ѝ се спротивстават на секоја себична желба. Секоја пара потрошена за чај, кафе и месо е полоша отколку загубена; бидејќи овие продукти го оневозможуваат најдобриот развој на физичките, менталните и духовните сили. — Letter 135, 1902 {СЖИ 402.4}

[Месната храна не била сервирана во домот на Вајтови ниту била користена од страна на Елена Вајт - Додаток 1:4, 5, 8, 10, 14, 15, 16, 17, 18, 21, 23]
[Месната храна била протерана од трпезата на Елена Вајт - Додаток 1:12, 13]

Содржина

719. Кога би можеле да имаме полза од попуштањето на желбата за месо, јас не би ви го упатила овој повик; но знам дека не можеме. Месото е штетно за физичкото здравје и ние треба да научиме да живееме без него. Оние кои се наоѓаат во состојба каде можат да добијат вегетаријанска храна, но кои одбираат да ги следат сопствените приоритети, јадејќи и пиејќи според своите желби, постепено ќе станат незаинтересирани за Божјите упатства во врска со другите фази од денешната вистина и ќе загубат осетот за вистината, Тие сигурно ќе го жнеат она што го посеале. {СЖИ 402.5}

Покажано ми е дека учениците во нашите училишта не треба да се послужуваат со месо, или со готвени јадења за кои се знае дека не се здрави. Ништо што ќе послужи за охрабрување на желбата за надразнувачки средства не треба да се изнесе на трпезите. Ги повикувам старите, младите и средовечните: Не им попуштајте на желбите за оние работи за кои знаете дека се штетни. Служете Му на Господа со жртва. {СЖИ 403.1}

Децата треба да имаат разумен удел во ова дело. Сите ние сме членови на Божјото семејство, и Бог сака Неговите деца, и младите и старите, да бидат одлучни во непопуштањето на апетитот, штедејќи средства потребни за изградба на цркви и издржување на мисионерите. {СЖИ 403.2}

Покажано ми е да им пренесам на родителите: Поставете се себеси, со душа и дух, на Божјата страна по ова прашање. Секогаш треба да имаме на ум дека во овие денови на искушенија ние сме на суд пред Господа. Зарем нема да престанете да си попуштате и да си наштетувате? Уверливите зборови не значат ништо; вашето однесување и самооткажување треба да сведочат дека ќе им бидете послушни на барањата кои Бог ги поставува пред Својот посебен народ. Потоа, донесете го она што сте го заштедиле самооткажувајќи се, и така ќе може да продолжи Божјото дело. {СЖИ 403.3}

Мнозина мислат дека нема да можат да живеат без месна храна; но кога тие би се поставиле на Божјата страна, одлучни во намерата да чекорат под Неговото водство, ќе ги примат истата сила и мудрост како Даниел и неговите содружници. ќе откријат дека Бог ќе им даде здрав разум. Мнозина ќе се изненадат кога ќе видат колку многу може да се заштеди за Божјото дело со самооткажување. Малите заштеди направени со жртва ќе придонесат повеќе за изградување на Божјото дело отколку поголемите дарови кои не доаѓаат од самооткажувањето. {СЖИ 403.4}

Адвентистите на седмиот ден ја носат вистината за ова време. Пред повеќе од четириесет години Бог ни дал посебна светлина за здравствената реформа, но како ние

ја следиме таа светлина? Колкумина одбиле да живеат во согласност со Божјите совети! Ние како народ треба да напредуваме пропорционално со светлината што сме ја примиле. Наша должност е да ги разбереме и почитуваме принципите на здравствената реформа. што се однесува до умереноста, тука треба да бидеме пред сите други луѓе; а сепак меѓу нас има добро поучени членови на црквата, па дури и проповедници на Евангелието, кои малку ја вреднуваат светлината што Бог ни ја дал за оваа тема. Тие се хранат како што сакаат и работат како што сакаат... {СЖИ 404.1}

Ние не означуваме никаков одреден пат кој треба да се следи во исхраната; но велиме дека во земјите во кои има овошје, житарки и изобилство од зрнести плодови, месната храна не е вистинската храна за Божјиот народ. Покажано ми е дека месната храна има тенденција да ја анимализира природата, да им ги одземе на мажите и жените онаа љубов и сочувство кои треба да ги чувствуваат за секого и да им дозволи на пониските страсти да ги контролираат повисоките сили на организмот. Доколку јадењето месо некогаш било здраво, сега веќе не е. Карциномите, туморите и белодробните заболувања се во голема мерка предизвикани од јадењето месо. {СЖИ 404.2}

Јадењето месна храна не треба да стане предуслов за примање во црквата, но треба да го имаме предвид влијанието на, таканаречените верници кои јадат месо, врз останатите браќа и сестри. Зарем како Божји гласници не треба да му објавиме на народот: „јадете ли, пиете ли, или нешто друго правите, сето тоа правете го за слава Божја" (1. Коринтјаните 10:31). Зарем не треба да исповедаме одлучно сведоштво против попуштањето на изопачениот апетит? Зарем некој од проповедниците на Евангелието, која ја објавува најсвечената вистина што некогаш им била дадена на смртниците ќе постави пример со тоа што ќе се врати кај казаните со месо во Египет? Зарем оние кои се издржуваат со десетокот од ризниците ќе си дозволат себеси самопопуштањето да ја затруе животодавната крв што тече низ нивните вени? Дали ќе ја потценат светлината и предупредувањата кои што Бог им ги дал? Кон телесното здравје треба да се однесуваме како кон клучен фактор за растење во милоста и за добивање на урамнотежено однесување. Доколку не се грижиме за желудникот како што треба, тогаш нема да можеме да изградиме правилен, морален карактер. Мозокот и нервите се поврзани со желудникот. Погрешното јадење и пиење резултира со погрешно размислување и однесување. {СЖИ 404.3}

Сега сите се испитуваат и докажуваат. Ние сме крстени во Христа и доколку го одиграме својот дел така што ќе се одделиме од сè што би можело да нè повлече надолу и да направи од нас нешто што не треба да бидеме, тогаш ќе ни биде дадена сила да растеме во Христа, Кој е нашата жива глава и ќе го видиме Божјото спасение— (1909) 9. Сведоштво 156-160 {СЖИ 405.1}

Прогресивна реформа во исхраната

[Забелешка: Историски податок е дека здравствените институции на Адвентистите на седмиот ден во своите почетоци на пациентите и персоналот им послужувале месо во поголеми или помали количини. Реформата во овој дел од здравото живеење била прогресивна. Во постарите институции, по долга борба, месото било конечно отстрането од сите трпези. Во случајот на санаториумот во Батл Крик овој чекор бил направен во 1898, главно како последица на советот од перото на сестра Вајт кој можете

да го прочитате во оваа глава (722). Во санаториумот Св. Елена промената се случила во 1903. До тоа време знаењето по прашањето на безмесната исхрана било широко раширено, и месото било исфрлено од исхраната на гостите со помалку тешкотии отколку кога тоа би било направено порано. На радост на управниците на постарите институции, во новите кои се отворале некаде во тоа време, на пациентите не им била давана месна храна. Советот во врска со месото не е целосен без сликата за борбата за негово неупотребување во нашите институции која може да се согледа од неколку преписки на сестра Вајт, и упатствата во кои се повикувало на прогресивна реформа на исхраната. Многу е важно читателот да ги има предвид овие факти како и времето во кое биле напишани неколку цитати додека ја проучува оваа етапа од прашањето за месото. - [Компилаторите.] {СЖИ 405.2}

Повици за безмесна исхрана во нашите рани здравствени институции (1884)

720. Утрово се разбудив во четири часот за да ви напишам неколку реда. Во последно време многу размислував за тоа како институцијата со која што вие раководите да биде онаква каква што Бог би сакал и имам да ви предложам неколку мисли. {СЖИ 405.3}

Ние сме здравствени реформатори, кои се стремат да се вратат, колку е тоа можно, на Божјиот првичен план на умереноста. Умереноста не се состои само од воздржување од отровниот алкохол и тутунот; таа оди подалеку од тоа. Таа мора да управува со она што го јадеме. {СЖИ 406.1}

Сите вие сте запознаени со светлината за здравствената реформа. Но кога јас го посетив одморалиштето, забележав дека мошне јасно отстапување од здравствената реформа по прашањето на јадењето месо и уверена сум дека тоа мора да се смени, и тоа веднаш. Вашата исхрана е составена главно од месо. Бог не води во таа насока; непријателот се труди да го постави прашањето на храната на погрешни темели наведувајќи ги луѓето задолжени за нашите институции да ја прилагодат храната на желбите на пациентите. {СЖИ 406.2}

Кога Бог ги извел децата на Израилот од Египет, Негова намера била да ги насели во Ханан како чист, здрав и среќен народ. Да го проучуваме Божјиот план за да видиме како тоа било постигнато. Тој ја ограничил нивната исхрана. Во голема мерка им ја одземал месната храна. Но тие мрмореле по казаните со месо од Египет, па Бог им дал месо, а со него и неизбежните последици од него. {СЖИ 406.3}

Здравственото одморалиште е воспоставено со големи трошоци за лекување болести без медикаменти. Тоа би требало да се управува според хигиенските принципи. Медикаментите би требале што побргу да бидат намалени и конечно, сосема исфрлени. Треба да се едуцираат луѓето за соодветната исхрана, облекување и рекреација. Не треба да се едуцира само нашиот народ, туку и оние кои не ја примиле светлината за здравствената реформа треба да бидат поучени како да живеат здраво, во согласност со Божјите правила. Но доколку самите немаме високи стандарди по тоа прашање, зошто да правиме толку голем трошок за да отвориме здравствена институција? Каде е реформата? {СЖИ 406.4}

Не можам да се согласам дека се движиме според Божјите уредби. Нашиот ред на нештата треба да биде поинаков, или да се откажеме од името Здравствено одморалиште; зашто тоа е сосем несоодветно. Господ ми покажал дека Здравствениот

институт не смее да биде формиран така што ќе ги задоволи желбите или идеите на било кого. Свесна сум дека оправданието за јадењето месо кое се дозволува во институцијата се трагачите по задоволство кои доаѓаат кај вас и не се задоволуваат со никаква друга исхрана. Тогаш, пуштете ги да одат онаму каде што ќе можат да ја добијат храната што ја сакаат. Кога институцијата не може да биде водена, дури и за гостите, според вистинските принципи, тогаш нека таа го отфрли името што го присвоила. Но изговорот кој упорно се истакнуваше не постои, бидејќи надворешните посетители се мошне малубројни. {СЖИ 406.5}

Со постојаното јадење месо, на телото неизбежно му се нанесува штета. За тоа нема друг изговор освен ниските, изопачени желби. Можеби ќе прашате, дали сосем би прекинале со јадењето месо? Мојот одговор е дека на крајот ќе дојде до тоа, но дека сè уште не сме подготвени за тој чекор. На јадењето месо конечно ќе му дојде крајот. Месото од животните веќе нема да претставува дел од нашата исхрана, а ние со гадење ќе гледаме кон месарниците... {СЖИ 407.1}

Ние сме изградени од она што го јадеме. Треба ли да ги засилуваме животинските страсти со тоа што ќе јадеме животинска храна? Наместо да го поучуваме сетилото за вкус да ужива во оваа гурманска храна, крајно време е да се поучиме себеси да живееме од житарки, овошје и зеленчук. Тоа е задача на сите кои се поврзани со нашите институции. Користете сè помалку и помалку месо, додека сосем не го исфрлите. Кога месото ќе биде исфрлено, кога сетилото за вкус нема да биде навикнато на него, кога ќе се охрабрува желбата за овошје и зеленчук, наскоро ќе биде онака како што Бог одредил дека треба да биде. Неговиот народ нема да употребува месо. {СЖИ 407.2}

Кога месото веќе нема да се употребува како до сега, ќе научите поисправен начин на готвење и ќе можете да го замените местото на месото со нешто друго. Многу здрави оброци можат да се подготват без маснотии и месо од мртви животни. Без месото можат да се подготват широк спектар едноставни оброци, кои ќе бидат совршено здрави и хранливи. Здравите луѓе мораат да јадат многу зеленчук, овошје и житарки. Повремено може да им се даде малку месо на луѓето од надвор кои така го навикнале својот вкус што мислат дека доколку немаат месо нема да можат да ја зачуваат силата. Но тие ќе имаат поголема издржливост ако се воздржуваат од месото отколку ако живеат главно од него. {СЖИ 407.3}

Основната пречка за лекарите и помошниците во Здравственото одморалиште поради која не се откажуваат од месната исхрана е таа што тие сакаат месо и тврдат дека мораат да го добијат. Затоа и самите ја охрабруваат неговата употреба. Но Бог не сака оние кои дошле во Здравственото одморалиште да бидат поучени да живеат на месна исхрана. Со разговори и пример воспитувајте ги во друга насока. Тоа ќе бара голема умешност во приготвувањето на здрава храна. ќе бара повеќе работа, но сепак, мора постепено да се направи. Употребувајте помалку месо. Оние кои готват и оние кои ја носат одговорноста треба да го навикнат сопствениот вкус на храна која е согласна со здравствените закони. {СЖИ 408.1}

Ние претпочитаме да се вратиме во Египет наместо да појдеме во Ханан. Зарем не би требало да го смениме редот на нештата? Зар не би требало да имаме чиста, здрава храна на нашите трпези? Зар не би требало да завршиме со топлите бисквити кои само придонесуваат за лошото варење? Оние кои ги подигаат стандардите колку што можат поблиску до Божјите уредби, во согласност со светлината што Бог им ја дал преку Својата реч и Сведоштвата на Неговиот Дух, нема да го сменат правецот во кој дејствуваат за да ги задоволат желбите на своите пријатели или роднини, без оглед

дали се работи за еден, двајца или мнозинство такви кои живеат во спротивност со Божјите мудри совети. Доколку во овие нешта се раководиме според принципите, доколку ги одржуваме строгите правила на исхраната, доколку како Христијани го навикнуваме нашиот вкус во согласност со Божјиот план, тогаш ќе го имаме влијанието што Бог сака да го имаме. Прашањето е: „Дали сакаме да бидеме вистински здравствени реформатори?" {СЖИ 408.2}

Мошне е важно да се одбегнува постојана едноличност во исхраната. Доколку храната е разновидна и апетитот ќе биде многу подобар. Бидете доследни. Не изнесувајте повеќе видови храна на трпезата во еден оброк, без разновидност во следниот. Научете да бидете штедливи во исхраната. Оставете ги луѓето да се жалат доколку го сакаат тоа. Нека наоѓаат мани доколку сметаат дека нешто не ги задоволува. Израелците постојано се жалеле на Мојсеја и на Бога. Ваша должност е да ги одржите стандардите на здравствената реформа. Со регулирањето на исхраната можете да постигнете многу повеќе за болните луѓе отколку со сите купки кои би можеле да им ги направите. {СЖИ 408.3}

Истите пари кои сега ги трошите на месо, потрошете ги за овошје. Покажете им го на луѓето правилниот начин на живеење. Ако тоа беше уште од почеток направено во институцијата _____, Господ ќе беше задоволен и ќе го одобрил тој напор... {СЖИ 408.4}

Во подготвувањето на храната треба да се вложат внимание и умешност. Се надевам дека докторката _____ ќе ја исполни улогата која ѝ е назначена, дека ќе се советува со готвачот, така што храната изнесена на трпезите во здравственото одморалиште ќе може да биде во согласност со здравствената реформа. Само затоа што некој сака да му угодува на сопствениот апетит, тој нема право да тврди дека така треба да се живее; не смее поради правецот по кој тргнал да се стреми да ја обликува институцијата така што таа ќе им соодветствува на неговиот вкус и навиките. Оние кои ја носат одговорноста за институцијата треба често взаемно да се советуваат. Тие треба да делуваат во совршена хармонија. {СЖИ 409.1}

Немојте, ве молам, да докажувате дека јадењето месо може да биде во ред, затоа што овој или оној, кој му робува на апетитот, рекол дека не може да живее во Здравственото одморалиште без месо. Одржувањето на животот со месо од мртви животни е одвратен начин на живот и, како народ, ние треба да се бориме за промена, за реформа, учејќи ги луѓето дека постојат здрави начини за приготвување на храната кои ќе им дадат повеќе сила и подобро ќе го зачуваат нивното здравје отколку месото. {СЖИ 409.2}

Гревот на ова време е неумереноста во јадењето и пиењето. Попуштањето на апетитот е богот кој мнозина го обожуваат. Оние кои се поврзани со Здравствениот институт треба да постават добар пример во овие нешта. Тие треба да живеат разумно во страв од Бога, и да не бидат контролирани од изопачен вкус. Треба да бидат внимателно запознаени со принципите на здравствената реформа и под секакви околности да останат да стојат под нејзиното знаме. {СЖИ 409.3}

Се надевам, докторе _____, дека сè повеќе и повеќе ќе учите да готвите здраво. Обезбедете изобилство од добра, здрава храна. Не штедете во оваа насока. Ограничете ги вашите сметки за месо, но имајте многу добро овошје и зеленчук, и тогаш ќе уживате гледајќи го здравиот апетит со кој сите ќе се послужуваат од она што сте го приготвиле. Никогаш немојте добрата, чиста храна која се изела да ја сметате за загуба. Таа ги

изградува крвта и мускулите и дава сила за секојдневните обврски. — Letter 4, 1884 {СЖИ 409.4}

[Готвењето на месна храна да не биде поучувано во нашите училишта- 817]
[Лекарите кои јадат месо да не се вработуваат во нашите санаториуми - 433]

721. Многу размислував за здравствениот институт во _____. Многу мисли поминуваа низ мојот ум и сакам да ви изразам некои од нив. {СЖИ 410.1}

Си ја привикував во умот светлината што Бог ми ја дал, а преку мене и вам, за здравствената реформа. Дали внимателно и низ молитва баравте да ја разберете Божјата волја по ова прашање? Изговорот беше дека луѓето од надвор ќе сакаат месна исхрана, но дури и да им давате малку месо, јас знам дека со грижливост и умеење можат да се подготват јадења со продукти кои во голема мерка ќе го заменат месото, а овие луѓе можат за кусо време да бидат обучени да го остават месото од мртвите животни. Но доколку главниот продукт во нечија кујна е месото, тој сигурно ќе го поддржува јадењето месо а унижениот апетит ќе наоѓа секакви изговори за ваквиот начин на исхрана. {СЖИ 410.2}

Кога видов како се одвиваат работите, дека доколку _____ нема месо за готвење, таа не знае што да зготви како замена и дека месото е клучниот продукт во исхраната, почувствував дека таму мора веднаш да се направи промена. Можеби ќе имате туберкулозни пациенти кои ќе побаруваат месо, но дајте им да го јадат во нивните соби и не го искушувајте веќе изопачениот апетит на оние кои не би смееле да го јадат. .. Можеби мислите дека не би можеле да работите без месо. И јас некогаш мислев така, но знам дека во Божјиот првичен план, месото од животните не било вклучено во човечката исхрана. Гнасниот, изопачен вкус ја посакува оваа храна... Потоа податокот дека месото е главно заболено би требало да не наведе на сериозни напори за целосен прекин на неговата употреба. Мојот сегашен став е месото сосем да се исфрли. За некои ќе биде тешко да го направат тоа, исто како што за пијачот на рум е тешко да се откаже од својата чашка; но промената ќе им донесе подобрување. — Letter 2, 1884 {СЖИ 410.3}

Непосреден пристап кон проблемот

722. Санаториумот работи добро. Штотуку дојдовме до спорното прашање за месото. Треба ли оние кои дошле во санаториумот да имаат месо на трпезите, па постепено да се поучуваат да го остават?... Пред многу години ми беше дадена светлина дека не треба да заземеме одлучен став за исфрлување на целото месо, затоа што во некои случаи тоа е подобро од десертите и оброците составени од слатки. Тоа сигурно ќе предизвика нарушување. Дали разновидноста и мешањето на месото, зеленчукот, овошјето, вината, чајот, кафето, слатките и тешките пити го уништува желудникот и ги става луѓето во позиција во која стануваат инвалиди со сите непожелни последици кои што болестите ги имаат врз расположението... {СЖИ 410.4}

Го претставувам зборот на Господа Бога Израелов. Поради престапот, клетвата паднала на самата земја и над стоката и над месото. Човечките суштества страдаат поради последиците од сопствената насока на делување која ги оддалечува од Божјите заповеди. И сверовите страдаат под оваа клетва. {СЖИ 411.1}

Јадењето месо не треба да му биде препишано на ниту еден инвалид, од ниту еден лекар кој ги разбира овие работи. Болестите кај стоката прават од јадењето месо опасна работа. Клетвата Господова е над земјата, над човекот, над сверовите, над рибите во морето; и како што престапувањето станува речиси универзално, на клетвата ќе ѝ биде дозволено да стане толку раширена и толку длабока колку што е и престапот. Болестите се шират преку употребата на месото. Заболеното месо на ваквиот мртов добиток се продава на пазарите, а сигурна последица од тоа се болестите меѓу луѓето. {СЖИ 411.2}

Господ ќе го доведе својот народ во состојба во која тој нема да го допре или вкуси месото од мртвите животни. Затоа, овие нешта не треба да бидат препишувани од ниту еден лекар кој го има знаењето за вистината за сегашното време. Нема безбедност во јадењето месо од мртвите животни, а за кусо време кравјото млеко исто така ќе биде исклучено од исхраната на Божјиот народ кој ги држи заповедите. За кусо време нема да биде безбедно да се употребува ништо што доаѓа од животинскиот свет. Оние кои Го држат Бога за Неговиот збор и им се покоруваат на Неговите заповеди со цело срце, ќе бидат благословени. Тој ќе биде нивниот штит и заштита. Но не можете со Бога да постапувате несериозно. Неверувањето, непослушноста, застранувањето од Божјата волја и патот ќе го доведат грешникот во положба во која Бог нема да може да му ја даде Својата Божествена милост... {СЖИ 411.3}

Повторно ќе се навратам на прашањето за исхраната. Ние сега не можеме да го правиме она што во минатото се осмелувавме да го правиме во однос на јадењето месо. Тоа отсекогаш било проклетство за човечкото семејство, но особено станало такво поради клетвата што Бог ја изрекол над стоката поради престапите и гревот на човекот. Болестите меѓу животните стануваат сè повообичаени и сега за нас е единствено сигурно сосем да го отфрлиме јадењето месо. Денес се најзастапени токму најтешките заболувања, па последна работа која еден осведочен лекар би требало да ја направи е да ги советува пациентите да јадат месо. Токму поради толкавата застапеност на месото во исхраната на оваа земја мажите и жените стануваат деморализирани, нивната крв е загадена, а болестите зачнати во организмот. Мнозина умираат поради јадењето месо, а не ја разбираат причината. Кога тие би ја познавале вистината, таа би им посведочила дека јадењето месо ги одвело во смрт. Веќе самата помисла да се храниме со мртво месо е одвратна, но има и нешто повеќе од тоа. Кога јадеме месо ние земаме заболено мртво ткиво кое го сее своето семе на расипаност во човечкиот организам. {СЖИ 412.1}

Ти пишувам, брате мој, дека препишувањето месо не треба веќе да се препишува во нашиот санаториум. Нема оправдание за тоа. Неговото влијание и последиците по човековиот ум се крајно опасни. Да бидеме здравствени реформатори во секоја смисла на зборот. Да ставиме во нашите институции на знаење дека веќе нема место за месна трпеза, дури ниту за оние кои доаѓаат од надвор. Тогаш едукацијата што ја даваме за нејадењето месо нема да биде само на зборови туку и на дело. Па што ако се намали бројот на гостите. Принципите ќе имаат многу поголема вредност кога ќе бидат разбрани, кога ќе биде познато дека животот на ниту едно живо суштество не треба да биде одземен за да одржи во живот еден Христијанин. — Letter 59, 1898 {СЖИ 412.2}

Второ писмо за пристап кон проблемот

723. Го примив вашето писмо, и ќе ви објаснам најдобро што можам во врска со месото. Зборовите што вие ги споменавте беа во писмото до _____ и некои други во времето кога сестра _____ беше во Здравственото одморалиште [720]. Јас ги пронајдов овие писма. Некои од нив беа препишани, а некои не. Им реков да го назначат датумот кога биле дадени овие изјави. Во тоа време месната храна се препишуваше и многу се употребуваше. Светлината која мене ми беше дадена беше дека месото не треба веднаш да се прекине во здрава состојба, но требаше да се разговара за употребата на било кое мртво месо; дека житарките, овошјето и зеленчукот, соодветно приготвени, се сè што на нашиот организам му е потребно за да се одржи здрав; но тие прво мораа да покажат дека нам не ни е потребно месото онаму каде што има овошје во изобилство, како во Калифорнија. Меѓутоа, во Здравственото одморалиште не беа подготвени да преземат одлучни чекори по толкавата употреба на месо како што беше случајот кај нив. За нив ќе беше неопходно прво да го употребуваат месото многу ретко, за конечно да прекинат со него. Мораше да има само една трпеза која ќе се викаше: „трпеза за пациентите кои јадат месо". На другите трпези требаше да изостанува овој артикал... {СЖИ 412.3}

Јас најискрено се трудев за целосно отфрлање на месото, но на ова тешко прашање мора да му се пристапи темелно, никако избрзано онаму каде што месото се употребувало по три пати дневно. Пациентите мораат да се едуцираат од здравствена гледна точка. {СЖИ 413.1}

Тоа е сè на што можам да се сетам по тоа прашање. Нам ни е дадена поголема светлина која треба да ја разгледаме. Животинскиот свет е заболен, а степенот на заболеноста на човечкото семејство која е резултат на јадењето месо е тешко да се одреди. Постојано во дневните весници читаме за прегледувањето на месото. Месарниците постојано се затвораат: месото кое се продава е оценето како неподобно за употреба. {СЖИ 413.2}

Пред многу години добив светлина дека јадењето месо не е добро ниту за здравјето ниту за моралот. И ми делува многу чудно што одново и одново повторно се сретнувам со прашањето за јадење месо. Имав многу близок и одлучен разговор со лекарите во Здравствениот дом. Тие ги разгледаа браќата и сестрите и братот и сестрата _____ се најдоа во многу непријатна положба. На пациентите им се препишуваше месо... Додека бев на состанок на Австралиската Унија во Станмор, во саботата се почувствував повикана од Господовиот Дух, да проговорам за случајот на Здравствениот дом основан во Самер Хил, кој се наоѓа само неколку станици подалеку од Станмор. {СЖИ 413.3}

Ги претставив предностите кои треба да се согледаат од овој санаториум. Покажав дека месото никогаш не требало да биде изнесено на трпезите како дел од храната, дека животот и здравјето на илјадници се жртвуваат на олтарот на кој се нуди мртво месо за консумација. Никогаш не сум упатила поискрен и поодлучен повик. Реков дека сме благодарни што тука имаме институција во која месото од мртвите животни не му се препишува на ниту еден пациент. Треба да се обзнани дека ниту еден залак месо не бил изнесен на тамошните трпези, ниту за лекарите, управниците и помошниот персонал, ниту за пациентите. Реков дека имаме доверба во нашите лекари дека кон ова прашање ќе се однесуваат од здрава гледна точка; бидејќи на мртвите тела секогаш треба да се гледа како несоодветни за исхраната на Христијаните. {СЖИ 414.1}

Не му дадов на овој предмет поголемо значење отколку што тој заслужува. Реков дека доколку во нашите здравствени домови се изнесува месо од мртви животни на трпезите, тие ќе се соочат со Божјото незадоволство. Тие ќе го осквернат Божјиот храм и ќе треба да им се упатат зборовите: „Кој ќе го разори Божјиот храм, него Бог ќе го разори". Бог ми дал светлина дека Божјото проклетство е на Земјата, на морето, на добитокот, на животните. Наскоро нема да биде безбедно да се чуваат стада. Земјата пропаѓа под Божјото проклетство. — Letter 84, 1898 {СЖИ 414.2}

Останuваме верни на нашите принципи

724. Во последно време бројот на пациентите во санаториумот се намали, како последица од низа околности на кои не можеше да им се помогне. Мислам дека една од причините поради недостигот на гости е ставот кој го заземаа водачите на институцијата против служење месо на пациентите. Уште од отворањето на санаториумот, во трпезаријата било послужувано месо. Почувствувавме дека е дојдено времето да заземеме одлучен став против оваа пракса. Знаевме дека Бог е незадоволен поради тоа што на пациентите им се дава животинско месо. {СЖИ 414.3}

Сега во институцијата не се служи кафе, чај ниту месо. Ние сме одлучни да живееме според принципите на здравствената реформа, да чекориме по патот на вистината и праведноста. Не смееме, поради стравот дека ќе ги загубиме посетителите, да бидеме половични реформатори. Ние го заземавме нашиот став и, со Божја помош треба да останеме на него. Храната која им се дава на пациентите е здрава и вкусна. Менито е составено од плодови, житарки и зрнести плодови. Тука во Калифорнија има изобилство од секаков вид овошје. {СЖИ 414.4}

Доколку дојдат пациенти кои што се толку зависни од месната исхрана што мислат дека не можат да живеат без неа, ние треба да се обидеме да ги натераме да го согледаат ова прашање од разумна гледна точка. А доколку не сакаат да го сторат тоа, доколку се одлучни да го јадат она што го уништува здравјето, не треба да одбиеме да им го дадеме, доколку се согласат да го јадат во своите соби и се подготвени да се соочат со последиците. Но тие мораат да ја преземат одговорноста за своите постапки. Ние не треба да го казнуваме начинот на кој живеат. Не се осмелуваме да ја обесчестиме нашата служба казнувајќи го јадењето на она што ја загадува крвта и донесува болести. Ќе Му бидеме неверни на нашиот Господар доколку го правиме она што знаеме дека Тој не го одобрува. {СЖИ 415.1}

Тоа е нашиот став. Ние одлучивме да им бидеме верни на принципите на здравствената реформа и моја молитва е Бог да ни помогне во тоа. {СЖИ 415.2}

Мора да се направи и спроведе план кој што ќе го зголеми бројот на посетителите. Но дали за нас ќе биде исправно да се вратиме на служењето месо за да добиеме повеќе пациенти? Треба ли на болните да им го даваме она што ги разболело и поради што ќе останат болни доколку продолжат да го употребуваат како храна? Не треба ли наместо тоа да го задржиме ставот на луѓе кои се решени да ги одржат принципите на здравствената реформа? — Manuscript 3a, 1903 {СЖИ 415.3}

[Чај, кафе и месо сервирани во собите на пациентите - 437]

725. Во нашите институции има такви кои што тврдат дека веруваат во принципите на здравствената реформа, а сепак ѝ попуштаат на употребата на месо и друга храна за која што знаат дека е штетна за здравјето. Во името на Господа, јас на таквите им велам да не прифаќаат положби во нашите институции додека одбиваат да живеат согласно со принципите за кои таа институција се залага; бидејќи, на тој начин вие двојно ја отежнувате работата на учителите и водачите кои се борат да ја одржат работата на вистинскиот пат. Расчистете го кралскиот пат. Престанете да го блокирате патот на пораката што Тој ја испраќа. {СЖИ 415.4}

Покажано ми е дека принципите кои ни се дадени во раните денови на пораката нашиот народ треба да ги смета за исто толку важни како што биле тогаш. Има такви кои никогаш не ја следеле светлината што ни е дадена во врска со исхраната. Време е да ја извадиме светилката од под капакот и да ја оставиме да свети со јасни и чисти зраци. — Manuscript 73, 1908 {СЖИ 416.1}

[Да не биде сервирано во нашите санаториуми - 424, 431, 432]
[Да не биде сервирано на помошниците - 432, 444]
[Претераната употреба на слатките е исто така штетна како и употребата на месото - 533, 556, 722]

24. Пијалаци

Дел 1 – Пиење вода

Чистата вода е благослов

726. Кога сме здрави и кога сме болни чистата вода е еден од најодбраните небесни благослови. Нејзината соодветна употреба го поправа здравјето. Тоа е пијалакот кој Бог го обезбедил за згаснување на жедта на животните и човекот. Пијте ја слободно, таа помага во обезбедувањето на неопходните состојки во организмот и ѝ помага на природата да им се спротивстави на болестите. — (1905) Здравје и среќа 237 {СЖИ 419.1}

727. Треба да јадам умерено, тоа го ослободува мојот организам од непотребниот товар; треба да го поттикнувам ведрото расположение и да си ги овозможам благодетите од соодветното движење на чист воздух. Треба често да се капам и да пијам многу чиста, мека вода. — The Health Reformer , January, 1871 {СЖИ 419.2}

Употреба на водата за време на болест

728. Водата може да се употреби на многу начини за да ги олесни страдањата. Неколку голтки чиста, топла вода земени пред јадење (околу 150мл.) никогаш нема да наштетат, туку напротив ќе донесат добро. — Letter 35, 1890 {СЖИ 419.3}

729. Илјадници кои можеле да живеат умреле од недостиг на чиста вода и чист воздух... Овие благослови им биле потребни за да можат да се чувствуваат добро. Да сакале да бидат просветлени, да се оттргнат од медицината и да се навикнат себеси на движење на свеж воздух, и на воздух во нивните домови лете и зиме, да употребуваат

мека вода за пиење и капење, тие би биле неспоредливо добри и среќни наместо да се влечкаат низ бедното постоење. — (1866) How to Live ch. 4: 56 {СЖИ 419.4}

Во случај на треска

730. Кога би давале за пиење многу вода и би ставале надворешни облоги од истата во случај на треска, би заштедиле долги ноќи и денови на страдања и би спасиле многу скапоцени животи. Но илјадници умреле од треска, додека горивото што ја поттикнува горело, животот се јадел, а тие умирале во најголема агонија без да им биде дозволено да се напијат вода за да ја изгаснат својата жед. Водата, која се користи за да се изгасне пожар и да се спаси некоја градба, не им се дозволува на човечките суштества за да го изгаснат огнот кој ги јаде нивните животи. — (1866) How to Live ch. 3: 62, 63 {СЖИ 419.5}

Правилна и погрешна употреба на водата

731. Мнозина грешат пиејќи студена вода со своите оброци. Земена за време на оброкот, водата го намалува лачењето на плунката; а колку е водата постудена, толку е поштетна за желудникот. Водата или лимонадата со мраз, земена за време на оброкот, ќе го запре варењето на храната сè додека организмот повторно не постигне доволна топлина за да продолжи со својата работа. Топлите пијалаци заслабнуваат; а освен тоа, оние кои уживаат во нивната употреба, стануваат робови на навиката. Храната не треба да се одмива; не е потребно да се пие за време на оброкот. Јадете полека и дозволете ѝ на плунката да се измеша со храната. Колку повеќе течност ќе внесете во желудникот заедно со храната, толку нему ќе му биде потешко да ја преработи, бидејќи ќе мора прво да се апсорбира течноста. Не јадете многу сол; откажете се од киселите краставички; држете ја лутата храна надвор од вашиот желудник; јадете овошје за време на вашите оброци и дразбата која толку многу бара да се напиете нешто ќе исчезне. Но доколку сепак ви треба нешто да ја згаснете жедта, чистата вода, пиена малку време пред или по оброкот, е сè што ѝ треба на природата. Никогаш не пијте чај, кафе, пиво, вино или некакви алкохолни пијалаци. Водата е најдобрата можна течност за чистење на ткивата. — The Review and Herald, July 29, 1884 {СЖИ 420.1}

[Повеќе за пиење за време на оброците - 165, 166]
[Еден од Божјите лекови - 451, 452, 454]

Дел 2 - Чај и кафе

Надрзанувачките ефекти на чајот и кафето

732. Надразнувачката исхрана и пијалаците на денешницата нè водат кон најдобра здравствена состојба. Чајот, кафето и тутунот се надразнувачки средства и содржат отрови. Тие се не само непотребни, туку и штетни и треба да се исфрлат доколку сакаме да се научиме на умереност. — The Review and Herald, July 29, 1884 {СЖИ 420.2}

733. Чајот (штетниот) е отровен за организмот. Христијаните не треба да го употребуваат. Влијанието на кафето е до одреден степен исто како и на чајот, но последиците од него во организмот се уште полоши. Неговото влијание е возбудливо, но онолку колку што ќе ве подигне, исто толку потоа и ќе ве спушти надолу. Оние кои пијат чај и кафе носат белези на нивните лица. Кожата станува бледа и добива безживотен изглед. Нивните лица го немаат здравиот сјај. — (1868) 2. Сведоштво 64, 65 {СЖИ 421.1}

734. Човечките суштества навлекле врз себе секаков вид болести со употребата на кафе, чај (руски, индиски и итн), наркотици, опиум и тутун. Мораме да се откажеме од овие штетни навики и тоа од сите нив; бидејќи сите се штетни и ги уништуваат физичките, менталните и моралните сили и би требале да бидат прекинати од здравствена гледна точка. — Manuscript 22, 1887 {СЖИ 421.2}

[Сеење на семиња на смрт - 655]

735. Никогаш не земајте чај, кафе, пиво, вино или некакви алкохолни пијалаци. Водата е најдобрата можна течност за чистење на ткивата. — The Review and Herald, July 29, 1884 {СЖИ 421.3}

736. Чајот, кафето и тутунот, како и алкохолните пијалаци имаат различен степен на јачина на скалата на вештачки стимуланси. {СЖИ 421.4}

Ефектот на чајот и кафето, како што е покажано, води во иста насока како и оној од виното или ликерот, алкохолните пијалаци и тутунот... {СЖИ 421.5}

Кафето е штетна навика. Тоа времено го поттикнува умот на несакана активност, но подоцнежниот ефект од него е исцрпеност, изнемоштеност, блокирање на менталните, моралните и физичките сили. Умот станува слаб и доколку оваа навика не се прекине со одлучни напори, мозочната активност станува трајно намалена. Сите овие нервни надразнувачи ги заслабнуваат животните сили, а немирот предизвикан од оштетените нерви, нетрпеливоста, менталната трескавичност стануваат елементи на борба против духовниот напредок. Зарем тогаш оние кои се залагаат за умереност и реформа да бидат поттикнати да се борат против овие штетни пијалаци? Во некои случаи е тешко да се прекине навиката на пиење чај и кафе, исто како што за алкохоличарот е тешко да прекине со алкохолот. Парите потрошени на чај и кафе се полоши отколку фрлени. Тие на корисникот му прават само штета, и тоа постојано. Оние кои употребуваат чај, кафе, опиум и алкохол некогаш можат да доживеат старост, но овој податок не е аргумент во полза на користењето на овие стимуланси. Она што ваквите луѓе можеле да го постигнат, а не успеале поради своите неумерени навики, само големиот Божји ден ќе ни го открие. {СЖИ 421.6}

Оние кои зависат од чај и кафе како поттик за работа ќе ги почувствуваат лошите последици од тоа преку треперливите нерви и недостигот од самоконтрола. На изморените нерви им треба одмор и мир. На природата ѝ е потребно време за да ги обнови своите исцрпени сили. Но доколку нејзините сили се поттикнуваат со употреба на стимуланси тогаш, тогаш секаде каде што овој процес се повторува, доаѓа до намалување на вистинската сила. Одредено време ќе може да се постигне повеќе под дејството на неприродните стимуланси, но со тек на време ќе станува сè потешко да ја кренете енергијата на саканото ниво, додека конечно вашата исцрпена природа нема да има веќе сили да одговора на стимулацијата. {СЖИ 422.1}

Штетните последици им се припишуваат на други причинители

Навиката на пиење чај и кафе е поголемо зло отколку што често се претпоставува. Мнозина кои се навикнале себеси на употреба на стимулативни напитоци страдаат од главоболки и нервна исцрпеност, па губат многу време поради болест. Тие замислуваат дека не можат да живеат без стимуланси и не се свесни за нивните последици по здравјето. Она што нив ги прави уште поопасни е тоа што штетните последици од нив често им се припишуваат на други причинители. {СЖИ 422.2}

Последици по умот и моралот

Преку употребата на стимуланси страда целиот организам. Нервите се неурамнотежени, црниот дроб неправилно ја извршува својата функција, погодени се и квалитетот и циркулацијата на крвта, а кожата станува неактивна и бледа. И умот, исто така е погоден. Моменталното влијание на овие стимуланси е поттикнување на умот на невообичаена активност, само за потоа да го остави послаб и помалку способен за сериозна работа. Конечниот ефект од нив е не само ментална и физичка, туку и морална исцрпеност. Како резултат на тоа гледаме нервозни мажи и жени, со нездраво расудување и неурамнотежен ум. Тие често покажуваат непријатен, нетрпелив, обвинувачки дух која како да ги гледа туѓите мани низ лупа, а е сосем неспособен да ги согледа сопствените неправилности. {СЖИ 422.3}

Кога овие корисници на чај и кафе ќе се состанат за заедничко дружење се манифестираат последиците од нивната штетна навика. Сите слободно земаат од саканите напитоци и под дејство на стимулансот им се разврзуваат јазиците, па почнуваат да зборуваат против другите. И тоа не со малку и добро одбрани зборови. Мрежата на озборувањето се шири наоколу, а често и отровот на скандалот. Овие неразумни озборувачи забораваат дека имаат сведок. Невидлив набљудувач ги запишува нивните зборови во небесните книги. Сите овие непријатни критики, претерани известувања, завидливи чувства изразени под дејството на шоља кафе, Исус ги забележува како да се упатени против Него. „Ако му направивте на еден од Моите најмали браќа, Мене сте Ми направиле”. {СЖИ 423.1}

Ние веќе страдаме поради погрешните навики на нашите родители, а сепак колкумина тргнуваат по пат кој е во секој поглед полош од нивниот! Опиумот, чајот, кафето, тутунот и алкохолот забрзано ја уништуваат искрата на виталност која сè уште останала во човечката раса. Секоја година се испиваат милиони литри затруени пијалаци и се трошат милиони долари за тутун. А робовите на апетитот, постојано трошејќи ја својата заработка на уживања им ја ограбуваат на своите деца храната и облеката, како и предимствата од доброто образование. Никогаш нема да имаме добро општество додека постојат овие зла. — (1890) Христијанска умереност, 34-36 {СЖИ 423.2}

Ги надразнуваат нервите, а не даваат сила

737. Вие сте многу нервозни и раздразливи. Чајот влијае на надразнувањето на нервите, а кафето го умртвува мозокот; и двете се мошне штетни. Треба да внимавате

на вашата исхрана. Јадете најздрави, хранливи продукти и бидете смирени во умот, за да не станете раздразливи и да ѝ подлегнете на страста. — (1879) 4. Сведоштво 365 {СЖИ 423.3}

738. Чајот делува како стимуланс и до извесна мерка интоксинира. Слично е и дејството на кафето и многу други популарни пијалаци. Првичниот ефект е пријатен. Стомачните нерви се надразнети; тоа предизвика надразнетост на мозокот кој, за возврат поттикнува зголемена работа на срцето и краткорочна енергија на целито организам. Заморот е заборавен, се чини дека силата се зголемува. Интелектот е разбуден, мечтата станува пожива. {СЖИ 424.1}

Поради овие резултати мнозина сметаат дека чајот или кафето им прават добро. Но тоа е грешка. Чајот и кафето не го хранат организмот. Ефектот од нив се постигнува пред да има доволно време тие да бидат сварени и асимилирани, а она што изгледа како сила е само дразба на нервите. Кога влијанието на стимулансот ќе престане, неприродната сила исчезнува, а како последица останува соодветен степен на малаксаност и истоштеност. {СЖИ 424.2}

Постојаната употреба на овие нервни надразнувачи е проследена со главоболки, слабост, срцебиење, проблеми со варењето на храната, тремор и многу други зла, бидејќи тие ги уништуваат животните сили. На изморените нерви им е потребен одмор и мир, а не стимулација и пренапрегање. На природата ѝ треба време да ги обнови исцрпените енергии. Кога нејзините сили се поттикнати со употреба на стимуланси, одредено време можеме да постигнеме повеќе; но како што организмот заслабнува со нивната постојана употреба, постепено ќе станува сè потешко да ја разбудиме енергијата до саканото ниво. Потребата од стимуланси сè потешко се контролира, додека волјата не заслабне толку што ќе се чини дека веќе нема сили да им се спротивстави на неприродните желби. Бараме сè посилни и посилни стимуланси, додека исрцпената природа не може повеќе да одговори на нив. — (1905) Здравје и среќа 326, 327 {СЖИ 424.3}

[Чајот и кафето го нарушуваат желудникот - 722]

Немаат хранлива вредност

739. Употребата на овие нешта кои надразнуваат за одредено време не доведува до никакво подобрување на здравјето, туку подоцна предизвикува реакција која го остава организмот на пониско ниво отколку пред тоа. Додека делуваат, чајот и кафето го поттикнуваат ослабувањето на силите, но кога ќе помине нивното влијание, како последица од нив останува само депресија. Овие напитоци не содржат никакви хранливи вредности. Сета хранливост што можеме да ја добиеме од шоља чај или кафе се млекото и шеќерот додадени во нив. — Letter 69, 1896 {СЖИ 425.1}

Отапена духовна свест

740. Чајот и кафето надразнуваат. Нивното влијание е слично на влијанието на тутунот; само што тие влијаат во помала мерка. Оние кои ги употребуваат овие бавно дејствувачки отрови, како и оние кои употребуваат тутун, сметаат дека не можат да живеат без нив бидејќи се чувствуваат мошне лошо кога ги немаат овие идоли... Оние

кои му попуштаат на изопачениот апетит го прават тоа на сметка на здравјето и умот. Тие не можат да ја проценат вредноста на духовните вистини. Нивните чувства се затапени па гревот не им делува толку страшен и не можат да ја сметаат вистината за повредна од земските богатства. — (1864) Spiritual Gifts 4a, 128, 129 {СЖИ 425.2}

741. Употребата на чајот и кафето е грев, штетно попуштање на себеси, кои - како и другите зла, ѝ наштетуваат на душата. Овие сакани идоли создаваат возбуда, болна работа на нервниот систем, а откако моменталното влијание на стимулативното средство ќе помине, тоа опаѓа во толкава мерка во колкава се подигнал под дејство на неговите надразнувачки својства. — Letter 44, 1896 {СЖИ 425.3}

742. Оние што употребуваат тутун, чај и кафе, треба да ги отфрлат тие идоли и да ја стават нивната парична вредност во Господовата ризница. Некои никогаш не направиле никаква жртва за Божјото дело и спијат во однос на она што Бог го побарува од нив. Некои, кои се мошне сиромашни ќе имаат најголема борба да се откажат од овие надразнувачки средства. Оваа лична жртва не се бара затоа што на Божјото дело му недостасуваат средства. Но, секое срце ќе биде искушано, секоја карактер ќе биде испитан. Тоа е принципот по кој што Божјиот народ мора да работи. Живиот принцип мора да биде спроведен во животот. — (1861) 1. Сведоштво 222 {СЖИ 425.4}

Желбите го попречуваат служењето на Бога

743. Чајот, кафето и тутунот имаат штетно влијание на телото. Чајот интоксинира; иако во помала мерка, тој има исто влијание како она на алкохолните пијалаци. Кафето има посилно влијание со кое го помрачува умот и ја ослабнува силата. Таа не е толку силна како тутунот, но има слично влијание како него. Доказите кои се употребуваат против тутунот можат да се искористат и против чајот и кафето. {СЖИ 426.1}

Оние кои што имаат обичај да употребуваат чај, кафе, тутун, опиум или жестоки пијалаци, кога ќе си го забранат навикнатото самоугодување не можат да Му служат на Бога. Доколку ги повикате да земат учество во богослужението кога се откажуваат од овие надразнувачки средства, божествената милост ќе ја нема потребната сила да ги вдахнови и да им даде елан, да ги продухови нивните молитви или нивните сведоштва. Овие таканаречени христијани треба да размислат за средствата во кои уживаат. Дали тие доаѓаат одозгора или оддолу? — The Review and Herald, Jan. 25, 1881 {СЖИ 426.2}

Зашеметениот престапник не е без вина

744. Сатаната гледа дека кога владееме со нашиот апетит, тој не може да има толку големо влијание на умот како кога му попуштаме, па затоа постојано работи да ги наведе луѓето на самопопуштање. Под влијание на нездравата храна совеста отапува, умот се помрачува и се намалува неговата способност за примање на влијанија. Но, вината на престапникот не се намалува поради тоа што ја повредувал совеста сè додека таа станала нечувствителна. {СЖИ 426.3}

Бидејќи здравата состојба на умот зависи од нормалната состојба на животните сили, потребно е да се обрне многу внимание да не се употребуваат ниту стимулативни средства ниту наркотици. Па сепак, гледаме дека голем број од оние кои велат дека се христијани употребуваат тутун. Тие не ги одобруваат злата на неумереноста но, додека

зборуваат против употребата на жестоките пијалаци, истите тие луѓе плукаат од тутунот што го џвакаат. Мора да дојде до промена на чувствата во однос на употребата на тутунот, пред ова зло да фати корен. Ние сè повеќе се приближуваме кон овој предмет. Чајот и кафето поттикнуваат желба за уште посилни стимуланси. Тоа уште повеќе нè приближува до состојбата во домот, до начинот на приготвување на храната, па се прашуваме: „Дали сме умерени во сè? Дали тука се спроведуваат реформи кои се темел на здравјето и среќата?" Секој вистински христијанин ќе владее со своите желби и нагони. Сè додека не се ослободи од робувањето на апетитот, тој нема да може да биде верен, послушен слуга на Христа. Попуштањето на апетитот и ниските страсти го отапува влијанието кое вистината го има во нашите срца. — (1890) Христијанска умереност, 79, 80 {СЖИ 427.1}

Загубена битка со апетитот

745. Неумереноста почнува на нашите трпези, со употреба на нездрава храна. По извесно време, поради постојано попуштање, органите за варење на храната ослабнуваат и храната што се зема не го задоволува апетитот. Се создава нездрава состојба и доаѓа до силна желба за посилна стимулативна храна. Чајот, кафето и мрсната храна имаат моментално влијание. Под влијание на овие отрови се надразнува нервниот систем и - во некои случаеви - привремено се чини дека умот е окрепен, а мечтата пожива. Бидејќи овие стимуланси имаат толку пријатно моментално дејство мнозина доаѓаат до заклучок дека тие им се навистина потребни и продолжуваат да ги употребуваат. Меѓутоа, секогаш доаѓа до реакција. Нервниот систем, поради прекумерно надразнување, ја позајмува силата за сегашните напрегања од идните извори на енергија. Депресијата е неминовна последица од ова привремено освежување на телото. Опаѓањето на моќта на надразнетите органи по престанокот на дејството на стимулансот ќе биде сразмерен со привременото зајакнување на телото поради нив. Апетитот е воспитан да бара нешто посилно, се стреми да го засили и одржи ова пријатно чувство сè додека попуштањето не стане навика која се изразува со постојана силна желба за посилни стимуланси како што се тутунот, виното и жестоките пијалаци. Колку повеќе ќе му се попушти на апетитот, толку почести ќе бидат неговите барања и толку потешко ќе биде да се владее со него. Колку повеќе телото ослабнува и е помалку способно да живее без неприродни поттикнувања, толку повеќе ќе се зголемува копнежот по нив, сè додека волјата не ослабне и не се создаде впечаток дека веќе не постои сила со која би можеле да се отфрлат неприродните големи желби за ваквото попуштање. {СЖИ 427.2}

Единствен сигурен пат

Единствен сигурен пат е да не се допре, да не се вкуси, да не се послужува со чај, кафе, вино, тутун, опиум и алкохолни пијалаци. Потребата на луѓето од денешната генерација да ја повикаат на помош силата на волјата, засилена со Божјата милост за да им се спротивстават на искушенијата на Сатаната и да му се спротивстават и на најмалото попуштање на изопачениот апетит, е двојно поголема отколку пред неколку поколенија. — (1875) 3. Сведоштво 487, 488 {СЖИ 428.1}

Судирот помеѓу вистината и попуштањето на себеси

746. Фактите кои важат за Корej и неговата дружина, која се побунила против Мојсej и Арон и против Јехова, се забележани како предупредување до Божјиот народ, особено до оние кои живеат на Земјата пред крајот на времето. Сатаната ги води луѓето да го поддржуваат примерот на Корej, Датан и Авирон во дигање бунт меѓу Божјиот народ. Оние кои си дозволуваат на себеси да станат против јасните сведоштва, се самозалажуваат, и навистина мислат дека оние кои се повикани да го носат товарот на Божјото дело се издигнати над другите, и дека не се повикани да даваат совети и предупредувања. Тие се кренале наспроти јасните сведоштва што Бог им ги дал за да го укори злото меѓу Божјиот народ. Сведоштвата дадени против штетното попуштање, како што се употребата на чај, кафе, бурмут и тутун, погодија одредена група луѓе, затоа што тие ги уриваат нивните идоли. Мнозина беа во неизвесност дали сосем да ги жртвуваат сите овие штетни состојки или да ги отфрлат јасните сведоштва кои се дадени и на тој начин да попуштат пред бучното негодување на апетитот. Нивниот став не беше одлучен. Дојде до судир меѓу нивните уверувања за вистината и личното попуштање. Таквата неодлучност само ги направи уште послаби, па кај нив победи апетитот. Нивното сфаќање за она што е свето беше изопачен од употребата на овие подмолни отрови, па тие конечно се одлучија да не се откажат од себеси, без оглед на последиците. Оваа страшна одлука веднаш крена уид на одделување помеѓу нив и оние кои веќе се чистеа како што Бог наредил, од секаква духовна и телесна нечистотија, посветувајќи се со стравопочит кон Господа. Недвосмислено дадените сведоштва кои се нашле на нивниот пат, предизвикаа голем неспокој и тие најдоа олеснување во борбата против нив, трудејќи се да се убедат и себе и другите дека тие се невистинити. Велеа дека народот е добар, но дека Сведоштвата кои укоруваат, создаваат неволји. Кога бунтовниците го развиорија своето знаме, сите кои беа незадоволни повторно се собраа околу своето знаме и сите кои имаа духовни мани, кривите, сакатите и слепите го обединија своето внимание ширејќи и сеејќи несогласување. — (1864) Spiritual Gifts 4a, 36, 37 {СЖИ 428.2}

Корените на неумереноста

747. Се прават големи напори за совладување на неумереноста; меѓутоа, се работи за напор кој не е насочен кон вистинската цел. Застапниците на реформата за умереност треба да бидат будни во однос на злото што настанува со употреба на нездрава храна, зачини, чај и кафе. Ние на сите следбеници на умереноста им посакуваме Божји благослов. Но, ги повикуваме многу подлабоко да ја согледаат причината на злото против кое се борат и да бидат сигурни дека се постојани во реформата. {СЖИ 429.1}

На луѓето треба постојано да им се истакнува дека вистинската рамнотежа на умните и моралните сили во голема мерка зависи од добрата состојба на нашето тело. Сите наркотици и неприродни стимуланси, кои ја ослабнуваат и унижуваат телесната природа, се стремат да ги намалат и силите на умот и моралот. Во темелите на моралната изопаченост на светот лежи токму неумереноста. Со попуштањето на изопачениот апетит, човекот ја губи силата да му се спротивстави на искушението. {СЖИ 429.2}

Реформаторите на умереноста да го воспитуваат народот во секој поглед. Научете ги дека здравјето, карактерот, па дури и животот се загрозени со употребата на надразнувачки средства кои ги поттикнуваат веќе исцрпените сили на неприродна, грчевита работа. {СЖИ 429.3}

Издржете и природата ќе закрепне

Во однос на чајот, кафето, тутунот и алкохолните пијалаци, единствен сигурен пат е да не се допре, да не се вкуси, да не се тргува со нив. Влијанието на чајот, кафето и сличните напитоци се движи во иста насока како и влијанието на алкохолните пијалаци и тутунот. Во некои случаи оваа навика се совладува исто толку тешко како што на алкохоличарот му е тешко да се откаже од жестокиот пијалак. Оние кои се обидуваат да ги остават овие стимуланси ќе чувствуваат, извесно време, загуба и ќе страдаат без нив. Но, доколку истраат, тие ќе ја совладаат желбата и ќе престанат да чувствуваат недостиг. Природата ќе побарува малку време да закрепне од злоупотребата што ја претрпела; но дајте ѝ можност и таа повторно ќе се прибере и благородно и добро ќе ја изврши својата работа. — (1905) Здравје и среќа 335 {СЖИ 430.1}

748. Сатаната ги расипува умовите и ги уништува душите со своите подмолни искушенија. Дали нашиот народ го согледува гревот во попуштањето на изопачениот апетит? Дали ќе ги остави чајот, кафето, месото и другата стимулативна храна и ќе ги приложи средствата наменети на овие штетни видови попуштање за ширење на вистината...? Каква сила да го запре напредувањето на неумереноста може да има љубителот на тутунот? Во нашиот свет мора да дојде до пресврт во однос на употребата на тутунот пред да може секирата да биде ставена под коренот на дрвото. Ние одиме уште подалеку во овој предмет. Чајот и кафето поттикнуваат желба за потешки и посилни стимуланси, како тутунот и алкохолните пијалаци. — (1875) 3. Сведоштво 569 {СЖИ 430.2}

749. Што се однесува до месната храна, сите можеме да кажеме: „Оставете ја!” Сите мораат јасно да сведочат против чајот и кафето така што никогаш нема да ги употребуваат. Тие се стимуланси, штетни како за мозокот така и за другите органи... {СЖИ 430.3}

Верниците на нашата црква треба да се откажат од себичниот апетит. Парите потрошени за чај, кафе и месна храна се полоши отколку загубени; зашто сето тоа го попречува најдобриот развој на физичките, менталните и духовните сили. — Letter 135, 1902 {СЖИ 430.4}

Влијанието на сатаната

750. Некои сметаат дека не можат да се сменат, дека ќе го жртвуваат здравјето ако се обидат да ги остават чајот, тутунот и месната храна. Тоа е влијание на сатаната. Овие штетни стимуланси сосем сигурно го поткопуваат физичкиот состав и го подготвуваат телото за акутни заболувања така што го нарушуваат чувствителниот физички состав и ги уриваат тврдините што тој ги подигнал против заболувањата и преуранетото пропаѓање... {СЖИ 431.1}

Употребата на неприродни стимуланси го урива здравјето и го затапува мозокот, правејќи го неспособен да ги вреднува вечните вистини. Оние што ги негуваат овие идоли не можат правилно да го проценат спасението што Исус го издејствувал за нив, преку живот на самооткажување, постојано страдање, срам и конечно, преку жртвувањето на Својот безгрешен живот за да го спаси од смрт човекот кој пропаѓа. — (1867) — (1867) 1. Сведоштво 548, 549 {СЖИ 431.2}

[Влијанието на чајот и кафето врз децата - 354, 360]
[Чајот и кафето во нашите санаториуми 420, 424, 437, 438] [Чајот, кафето и месната храна се непотребни - 805]
[Одбивањето на чајот и кафето покажува дека работниците се здравствени реформатори во пракса - 227, 717]
[Последици од земањето чај и кафе на ручеците и вечерите - 233]
[Оние кои што имаа желба за чај и кафе треба да бидат подучени - 779]
[Да се направи завет со Бога за напуштање на чајот и кафето - 41]
[Чајот и кафето не беа користени од страна на Елена Вајт - Додаток 1:18, 23]
[Чајот како медицина, бил понекогаш користен од страна на Елена Вајт - Додаток 1:18]

Дел 3 - Житарките како замена за чајот и кафето

751. Ниту чајот ниту кафето не треба да се послужуваат. Наместо овие напитоци кои го уништуваат здравјето треба да послужуваме вкусно приготвени пржени житарки. — Letter 200, 1902 {СЖИ 431.3}

752. Во посебни околности, некои единки можат да побаруваат и трет оброк. Меѓутоа, тој, доколку воопшто се зема, треба да биде многу лесен и составен од лесно сварлива храна. Крекери или двопек, овошје и кафе од житарки се храна која е најсоодветна за третиот оброк. — (1905) Здравје и среќа 321 {СЖИ 431.4}

753. Јас употребувам малку варено млеко со моето едноставно домашно кафе. — Letter 73a, 1896 {СЖИ 432.1}

Неумерена употреба на топлите и штетни напитоци

754. Топлите напитоци се непотребни, освен доколку се земаат како лек. Со употребата на поголеми количества топла храна и напитоци му наштетуваме на желудникот. Така ги заслабнуваме грлото и органите за варење, а преку нив и другите органи во телото. — Letter 14, 1901 {СЖИ 432.2}

Дел 4 – Ликер

755. Ние живееме во време на неумереност и снабдувањето на оние кои сакаат да пијат грев е навреда за Бога. Вие сте се вклучиле заедно со други во оваа работа затоа што не сте ја следеле вистината. Да останевте во светлината, не би можеле да го правите тоа. Секој од нас, кој учествувал во оваа работа, ќе падне под Божјата осуда,

освен доколку сосем не ја смените својата работа. Треба најсериозно да размислите. Треба веднаш да почнете да ја чистите својата душа од осудата... {СЖИ 432.3}

Откако заземавте одлучен став во спротивставувањето на работата на оние кои застапуваат умереност, вие сè уште можевте да го сочувате доброто влијание врз другите ако работевте совесно во согласност со светата вера која ја исповедате. Но, со тоа што учествувате во производство на ликер многу му наштетивте на сопственото влијание и, што е уште полошо, ја посрамивте вистината и си ги повредивте сопствените души. Вие подигнавте ограда помеѓу себе и делото на умереноста. Начинот на кој работите ги наведе неверниците да ги испитуваат вашите принципи. Вие немате направено вистинска патека за вашите стапки. А кривите криват и се сопнуваат преку вас на патот до пропаста. {СЖИ 432.4}

Јас не можам да разберам, во светлината на Божјиот закон, како можат христијаните свесно да се вклучат во одгледување на хмељ, производство на вино или ликер за пазарот. Сето ова може добро да се искористи и да биде благослов, но може и погрешно да се употреби и да биде искушение и проклетство. Ликерот и виното можат да се конзервираат додека се свежи и на тој начин долго да останат благи. Доколку се земаат во непревриена состојба тие нема да го соборат разумот од неговиот престол... {СЖИ 432.5}

Умереното пиење - Широк пат кој води кон пијанство

Луѓето можат да се опијат од ликер и вино исто колку и од посилните пијалаци. Најлошиот вид пијанство се предизвикува токму со овие таканаречени послаби пијалаци. Страстите се многу поизопачени, промената на карактерот многу поголема, многу поодлучна и многу поупорна. Неколку литри ликер или вино можат да предизвикаат желба за посилни пијалаци и, во многу случаеви, оние кои подоцна станале потврди алкохоличари токму вака ги положиле темелите на своето пијанство. За некои не е безбедно да имаат ликер или вино во домот. Тие ја наследиле желбата за стимуланси кои сатаната постојано им ги понудува за да им се препуштат. Доколку се согласат на неговите искушенија тие нема да престанат, бидејќи желбата постојана ќе бара да ѝ се попушта и биде задоволена, а тоа само ја зголемува нивната несреќа. Разумот е помрачен и затапен и веќе не ги држи уздите, туку тие му се препуштени на апетитот. Од попуштањето на желбата за вино и ликер произлегуваат распусност, прељуба и сите видови пороци. Еден таканаречен верник, кој ги сака овие стимуланси и се навикнува на нивната употреба, никогаш нема да расте во благодатта. Тој станува прост и сетилен; кај него животинските страсти владеат со силите на умот и тој не негува доблест. {СЖИ 433.1}

Умереното пиење е училиште во кое луѓето се воспитуваат за напредување во кариерата на пијаници. На тој начин сатаната постепено ги оддалечува од тврдината на умереноста, при што безопасното вино и ликерот толку подмолно го извршуваат своето влијание врз вкусот што несомнено се тргнува по патот на пијанството. Се негува вкус кој бара стимуланси; нервниот систем е во безредие; сатаната го држи разумот во немирна состојба и кутрата жртва, која вообразува дека е совршено сигурна, оди сè подалеку и подалеку, додека секоја брана не биде скршена, а секој принцип жртвуван. Најсилните одлуки се поткопани, вечните интереси веќе не се доволно силни да го задржат расипаниот апетит под контрола на разумот. {СЖИ 433.2}

Некои не се никогаш вистински пијани, но секогаш се под влијание на ликер или превриено вино. Тие се под треска често, со неурамнотежен ум, не вистински луди, но во мошне лоша состојба бидејќи сите благородни сили на умот кај нив се изопачени. Од употребата на превриен ликер произлегуваат склоности кон разни видови заболувања како што се: водена болест, заболувања на црниот дроб, треперење на нервите и стремеж на крвта да се собере во главата. Употребувајќи ликер, мнозина навлекуваат на себе трајни болести. Поради тоа некои умираат од туберкулоза или од инфаркт. Некои страдаат од слабо варење на храната. Секоја животна функција е умртвена и лекарите им велат дека имаат заболен црн дроб. Меѓутоа, кога тие би го скршиле бурето со вино и никогаш повеќе не би го замениле со ново, нивните злоупотребени животни сили би ја повратиле својата енергија. {СЖИ 434.1}

Пиењето ликер води кон употреба на посилни пијалаци. Желудникот ја губи својата природна сила и му треба нешто посилно да го поттикне на работа... Ние ја гледаме моќта што желбата за жестоките пијалаци ја има над луѓето, гледаме како мнозина, од сите профили и со големи одговорности - луѓе на возвишени положби, со извонредни таленти, со големи достигања, истенчено чувство, силни нерви и моќно расудување - жртвуваат сè за да ѝ попуштат на желбата, сè додека не се изедначат со животните. Во поголем број случаеви нивниот пад почнува токму со употреба на вино или ликер. {СЖИ 434.2}

Нашиот пример треба да биде на страната на реформата

Чувствувам жал во срцето кога ќе видам разумни мажи и жени, таканаречени христијани, кои тврдат дека не постои никакво зло во правењето вино или ликер за пазарот, бидејќи тоа не опијанува додека е сè уште непревриено. Јас знам дека оваа приказна има и друга страна, страна која тие одбиваат да ја разгледаат, бидејќи себичноста ги затворила нивните очи пред ужасните зла што можат да произлезат од овие стимуланси... {СЖИ 434.3}

Ние како народ тврдиме дека сме застапници на реформа, дека сме носители на светлина во светот, дека сме верни Божји стражари кои ја чуваат секоја патека по која сатаната може да влезе со своите искушенија и да го изопачи апетитот. Нашиот пример и влијание треба да бидат сила која ќе ѝ оди во прилог на реформата. Ние мораме да се откажеме од секоја навика која би ја отапела нашата совест или би поттикнала искушение. Не смееме да отвориме ниту една врата преку која сатаната би имал пристап до умот на човекот кој е создаден според Божјиот лик. Кога сите би стражареле и би биле верни во чувањето на малите премини направени со умерената употреба на таканаречените нештетни вина и ликери, патот до пијанството би бил затворен. Она што ѝ е потребно на секоја заедница е цврста одлука и волја да не се допре, да не се вкуси и да не се тргува со нив и тогаш реформата за умереност ќе биде силна и целосна... {СЖИ 435.1}

Спасителот на светот, Кој добро ја познава состојбата во општеството на последното време, ги претставува јадењето и пиењето како грев кој го осудува за овој век. Тој ни вели дека кога Синот Човечки ќе се појави ќе биде исто како во времето на Ное: „Како што во деновите пред потопот јадеа и пиеја, се женеа и се мажеа до оној ден, кога Ное влезе во ковчегот" (Матеј 24:38). Токму ваква состојба ќе постои во последното

време и оние кои им веруваат на овие предупредувања ќе обратат најголемо внимание да не живеат со живот кој ќе ги доведе до осудување. {СЖИ 435.2}

Браќа и сестри, да го набљудуваме ова во светлината на Светото писмо и да извршуваме одлучно влијание за умереност во сите нешта. Јаболката и грозјето се дарови од Бога. Тие можат совршено да се употребат како здрави продукти, но можат и да се злоупотребат со тоа што лошо ќе се користат. Бог веќе ги уништува лозјата и јаболкниците со болест поради грешната навика на човекот. Ние стоиме пред светот како поборници за реформа и не смееме на неверниците да им дадеме можност да ѝ се потсмеваат на вистината. Христос рекол: „Вие сте солта на земјата", „Вие сте светлина на светот". Да покажеме дека нашата совест и срцето се наоѓаат под преобразувачкото влијание на Божествената милост и дека со нашите животи управуваат принципите на Божјиот закон, иако овие принципи можеби побаруваат жртвување на минливите придобивки. — (1885) 5. Сведоштво 354-361 {СЖИ 435.3}

Под микроскоп

756. Лицата кои што ја наследиле желбата за неприродни стимуланси никако не смеат да имаат вино, пиво или ликер на дофат на рака или пред очите, бидејќи тие за нив претставуваат постојано искушение. Што се однесува до благиот ликер, кој се смета за нештетен, мнозина непромислено го купуваат. Но, тој останува таков само кусо време пред да почне да врие. Остриот вкус кој тогаш го добива го прави уште попримамлив за непцата на мнозина и оној кој го пие тешко признава дека станал лут - превриен. {СЖИ 436.1}

Постои опасност дури и во употребата на непревриениот ликер, и тоа поради начинот на кој се произведува. Кога луѓето би можеле во ликерот што го купуваат да го видат она што се гледа под микроскоп, малкумина од нив би сакале да го пијат. Оние кои произведуваат ликер за пазарот често не водат сметка за квалитетот на употребеното овошје и цедат сок од црвливи и скапани јаболка. А оние кои никогаш не би помислиле дајадат скапани јаболка пијат ликер од нив и го нарекуваат деликатес; но, мискроскопот ќе покаже дека дури и кога е тазе, штотуку излезен од под пресата, овој пријатен напиток е сосем несоодветен за употреба. {СЖИ 436.2}

Од вино, пиво и ликер можете да се опиете исто како и од жестоки пијалаци. Употребата на овие пијалаци поттикнува желба за посилните и на тој начин се создава навика за пиење жестоки пијалаци. Умереното пиење е училиште во кое луѓето се воспитуваат за кариери на пијаници. Дејството на овие слаби стимулативни пијалаци е толку подмолно што жртвата тргнува по патот на пијанството пред да помисли дека се наоѓа во опасност. — (1905) Здравје и среќа 332, 333 {СЖИ 436.3}

Дел 5 – Овошни сокови

Благ сок од грозје

757. Чистиот, непревриен сок од грозје е здрав пијалак. Меѓутоа, многу алкохолни пијалаци кои денес се трошат во толку големи количини содржат смртоносни отрови. Оние кои уживаат во нив често се доведуваат себеси до лудило, лишени од здравиот

разум; под нивното кобно влијание луѓето прават прекршоци, насилства, а често и убиства. — Manuscript 126, 1903 {СЖИ 436.4}

Благотворно за здравјето

758. Овошјето треба да биде артикал кој ќе се изнесува на вашата трпеза и ќе претставува дел од вашето мени. Сокот од овошје, заедно со леб е многу пријатен. Треба да му благодариме на Господа за доброто, зрело и здраво овошје, бидејќи тоа има благотворно дејство на здравјето. — Letter 72, 1896 {СЖИ 437.1}

[Земање на сурово јајце во неферментирано вино - 324]
[Употреба на лимунов сок од страна на Елена Вајт во приготвувањето на салатата - 522]

25. Поучување на здравствените принципи

Дел 1 – Давање поуки на здравствени теми

Потреба од здравствено воспитување

759. Поучувањето за здравствените принципи никогаш не било толку потребно како што е тоа денес. И покрај прекрасниот напредок во толку гранки, кој создава удобност и предимство во животот, па дури и во поглед на здравството и лекувањето на болестите, опаѓањето на физичката сила и издржливоста укажува на опасност. Тоа бара внимание од сите кои се грижат за благосостојбата на своите ближни. {СЖИ 441.1}

Нашата лажна цивилизација ги поттикнува злата кои ги разурнуваат здравите принципи. Обичаите и модата се во судир со природата. Обичаите што тие ги препорачуваат и попуштањето што го потхрануваат постојано ги намалуваат физичката и менталната сила, ставајќи му неподнослив товар на човечкиот род. Насекаде се сретнуваат неумереност и насилство, болести и беда. {СЖИ 441.2}

Мнозина ги престапуваат законите на здравјето поради незнаење и ним им е потребна поука. Меѓутоа, поголемиот број луѓе знаат повеќе отколку што прават. Ним им е потребно да ја сфатат важноста од спроведување на сопственото знаење во дело. — (1905) Здравје и среќа 125, 126 {СЖИ 441.3}

760. Постои голема потреба од подучување за реформата во исхраната. Лошите навики во јадењето и употребата на нездрава храна се во голема мерка одговорни за неумереноста, злосторствата и лошотијата кои го мачат овој свет. — (1892) Counsels on Health, 505 {СЖИ 441.4}

761. Ако сакаме да го поткренеме моралот во било која земја во која би можеле да бидеме повикани, ние мораме да почнеме со исправањето на нивните телесни навики. Доблеста на карактерот зависи од правилната работа на умот и телото. — (1905) Здравје и среќа 146 {СЖИ 441.5}

Мнозина ќе бидат просветелени

762. Бог ми покажа дека мнозина, мнозина ќе бидат спасени од телесната, менталната и умствената изопаченост благодарение на практичното влијание на здравствената реформа. Ќе се одржуваат здравствени предавања, ќе се умножуваат публикации. Принципите на здравствената реформа ќе бидат благонаклонето прифатени и мнозина ќе бидат просветлени. Влијанието кое ја придружува здравствената реформа ќе ја препорача истата на сите оние кои сакаат светлина. Тие ќе напредуваат чекор по чекор во примањето на особените вистини за ова време. На тој начин ќе се сретнат вистината и правдата... {СЖИ 442.1}

Евангелието и здравствено-мисионското дело треба да напредуваат заедно. Евангелието треба да се поврзе со принципите на вистинската здравствена реформа. Христијанството треба да влезе во секојдневниот живот. Треба да се изврши сериозна, темелна реформаторска работа. Вистинската библиска религија е излив на Божјата љубов кон паднатиот човек. Божјиот народ треба непосредно да напредува за да може да влијае на срцата на оние кои ја бараат вистината, кои сакаат добро да го завршат својот дел од работата во ова сериозно време. Ние треба да им ги изнесеме на луѓето принципите на здравствената реформа, правејќи сè што е во наша моќ да ги осведочиме мажите и жените за неопходноста на овие принципи и за потребата од нивно спроведување во живот. — (1900) 6. Сведоштво 378, 379 {СЖИ 442.2}

Пионерски напори во подучувањето на принципите на здравствената реформа

763. За време на државниот саем одржан во Батл Крик [1846], нашите луѓе земаа три или четири шпорети и покажаа како можат да се приготвуваат добри јадења без употреба на месо. Ни беше кажано дека ние ги изнесуваме на маса најдобрите јадења на целиот тој простор. Секогаш кога се одржуваат големи собири, треба да делувате воспитно со тоа што ќе го искористите предимството да ги опремите сите учесници со здрава храна. {СЖИ 442.3}

Господ направи да ја уживаме наклонетоста на народот, па имавме многу прекрасни можности да покажеме што можат да направат принципите на здравствената реформа за враќање на здравјето на оние чии случаи биле прогласени за безнадежни... {СЖИ 442.4}

За време на собири и од куќа до куќа

Треба да вложиме поголеми напори во подучувањето на луѓето за вистините на здравствената реформа. За време на секој собор треба да се вложат напори да се прикаже што може да се направи во приготвувањето на здрава и вкусна храна од житарки, овошје, зрнести плодови и зеленчук. Во секое место во кое има нови заедници доведени во вистината треба да се даваат поуки за подготвување здрава храна. Треба да се одберат работници кои можат да работат од куќа до куќа во оваа воспитна работа. — Manuscript 27, 1906 {СЖИ 443.1}

Здравствен шатор на просторот на кој се одржува соборот

764. Колку повеќе се приближуваме до крајот на времето, сè повеќе и повеќе мораме да го воздигнуваме прашањето на здравствената реформа и христијанската умереност така што ќе ги изнесуваме на многу подиректен и поодлучен начин. Ние мораме постојано да се бориме да го воспитуваме народот не само со зборови туку и со нашите животи. Поуката и животот во заедницата имаат впечатливо влијание. {СЖИ 443.2}

На соборите на народот треба да му се дадат упатства во врска со здравствените проблеми. На нашите состаноци во Австралија, секојдневно беа одржувани предавања за здравјето и тоа предизвика огромен интерес. На просторот на кој се одржуваше состанокот се наоѓаше шатор кој го користеа лекарите и медицинските сестри давајќи бесплатни здравствени совети и мнозина ги бараа. Илјадници луѓе присуствуваа на овие предавања и, на крајот од овој собор луѓето не сакаа да се задоволат само со она што веќе го научиле. Во некои градови во кои се одржаа вакви состаноци под шатори, некои од водечките граѓани бараа да се формира огранок на санаториумот ветувајќи ја својата соработка. — (1900) 6. Сведоштво 112, 113 {СЖИ 443.3}

Со пример и збор

765. Големите собори на нашиот народ се одлична можност за објаснување на принципите на здравствената реформа. Пред неколку години на овие состаноци беше кажано многу за здравствената реформа и за ползата од вегетаријанската исхрана, но истовремено на масите беше послужувано месо, а на тезгите беа продавани разновидни нездрави продукти. Верата без дела е мртва; така пораките за здравствената реформа кои ги одрекувавме со пример не направија најдлабоко влијание. На подоцнежните состаноци, оние кои беа на должност воспитуваа со збор и дело. Во шаторот за ручање не беше изнесувано месо, туку имаше изобилство од овошје, житарки и зеленчук. Бидејќи посетителите поставуваа прашања во врска со месото, кое не беше послужено, јасно им беше изнесена причината дека тоа не е најздрава храна. — (1900) 6. Сведоштво 112 {СЖИ 443.4}

[Продажба на бонбони, сладолед и други работи на црковните собори - 529, 530]

Во нашите санаториуми

766. Светлината што и е дадена укажуваше на тоа дека треба да се отвори санаториум во кој ќе се применуваат едноставни, разумни методи на лекување на болестите, а ќе биде напуштено лекувањето со медикаменти. Во оваа институција требаше да ги подучуваме луѓето како да се облекуваат, како да дишат, како правилно да јадат - како да ја спречат болеста со правилен начин на живот. — Letter 79, 1905 {СЖИ 444.1}

767. Нашите санаториуми треба да бидат средства за просветување на оние кои доаѓаат на лекување. На болните треба да им се покаже како можат да живеат употребувајќи храна од житарки, овошје, зрнести плодови и други производи од

земјата. Добив упатство дека во нашите санаториуми треба редовно да се одржуваат предавања со теми од здравјето. Луѓето треба да се научат да ги остават оние продукти кои го заслабнуваат здравјето и силата на битието за кое Христос го дал Својот живот. Треба да се укаже на штетното влијание на чајот и кафето. Болните треба да бидат поучени како да ги остават овие продукти кои штетно влијаат на органите за варење... На болните треба да им биде укажано на потребата за спроведување на принципите на здравствената реформа во животот доколку сакаат да го повратат своето здравје. На болните треба да им се укаже на тоа дека ќе оздрават ако бидат умерени во јадењето и ако редовно се рекреираат на свеж воздух... Со правилна работа на нашите санаториуми страдањата ќе бидат отстранети, а здравјето повратено. Народот мора да се поучи како да остане здрав со внимателно јадење и пиење... Воздржувањето од месо ќе им биде од полза на оние кои се воздржуваат. Прашањето на исхраната е предмет од голема полза. Нашите санаториуми се основани со посебна цел да ги поучат луѓето дека не живееме за да јадеме, туку јадеме за да живееме. — Letter 233, 1905 {СЖИ 442.2}

Учете ги болните на домашна нега

768. Болните треба да бидат колку е можно повеќе на отворено, со нив треба да се разговара ведро, покажувајќи радост и среќа и да им се охрабрува душата со читање едноставни библиски текстови и лесно разбирливи библиски поуки. Зборувајте за здравствената реформа, а ти, брате кој, немој да носиш толку голем товар во многу гранки, така што не можеш да даваш едноставни поуки за здравствената реформа. Оние кои заминуваат од санаториумот треба да заминат толку добро поучени, што ќе можат и другите во семејството да ги поучат на методите за лекување. {СЖИ 445.1}

Постои опасност да се потрошат многу повеќе пари за машини и апарати кои болните никогаш нема да можат да ги употребат во своите домови. Тие најпрво треба да бидат поучени како да ја реформираат исхраната, така што живата машина на целиот организам ќе може да работи во хармонија. — Letter 204, 1906 {СЖИ 445.2}

Давајте совети за умереноста

769. Во нашите здравствени установи треба да се даваат јасни поуки за умереноста. На болните треба да им се укаже на злото од жестоките пијалаци и на благословот од потполното воздржување од нив. Би требале да ги замолиме да го отфрлат сето она што го уништило нивното здравје, а наместо тоа да им овозможиме да имаат изобилство од овошје. Можат да се снабдат портокали, лимони, сливи, праските и многу други овошки бидејќи земјата Господова е плодна ако се вложи труд во неа. — Letter 145, 1904 {СЖИ 445.3}

770. Оние кои се борат против силата на апетитот треба да бидат поучени на принципите на здравиот начин на живот. Ним треба да им се укаже на тоа дека прекршувањето на здравствените закони, со тоа што создава болна состојба и неприродни желби, поставува темел на навиката за земање жестоки пијалаци. Единствено ако се живеат послушно на здравствените закони, тие можат да се надеваат дека ќе бидат ослободени до силната желба за неприродни стимуланси. Сè додека

зависат од божествената сила за раскинување на врските на апетитот, тие мораат да соработуваат со Бога така што ќе ги почитуваат неговите морални и телесни закони. — (1905) Здравје и среќа 176, 177 {СЖИ 445.4}

Потребна е сеопфатна реформа

771. Која е таа посебна работа што сме повикани да ја завршиме во нашите здравствени институции? Наместо со зборови и дела да подучувате попуштање на изопачениот апетит, воспитувајте ги спротивно од тоа. Подигнете ја вредноста на реформата во секоја гранка. Апостол Павле го крева својот глас: „Браќа, во името на милоста Божја, ве молам подајте ги телата ваши во жртва жива, света и благоугодна на Бога, и тоа ќе биде вашата духовна служба, и не управувајте се според овој век, туку преобразете се преку вашиот обновен ум, за да можете да познавате, која е добрата, угодна и совршена волја Божја" (Римјаните 12:1,2). {СЖИ 446.1}

Нашите здравствени институции се формирани да ги претставуваат живите принципи на чистата, совршена и здрава исхрана. Мораме да дадеме поука за самооткажувањето и владеењето со себеси. Исус, Кој го создал човекот и го откупил, треба да биде воздигнат пред сите што доаѓаат во нашите институции. Сознанието за патот на животот, мирот и здравјето мора да се изнесува стих по стих, правило по правило, за мажите и жените да ја согледаат неопходноста од реформата. Тие мораат да бидат доведени до таму што ќе го напуштат понижувачкиот живот и навиките што постоеле во Содом и претпотопниот свет што Бог го уништил поради неговиот грев. (Матеј 24:37-39). {СЖИ 446.2}

Сите што ќе ги посетуваат нашите здравствени институции треба да се едуцираат. Планот на спасението треба да им се изнесува на сите, на возвишение и понижените, на богатите и сиромасите. Треба да се изнесуваат внимателно подготвени поуки дека во попуштањето на неумереноста во јадењето и пиењето, кое е денес во мода, можат да се видат причините за болестите, страдањата и лошите навики кои доаѓаат како последици. — Manuscript 1, 1888 {СЖИ 446.3}

[Како да се спроведе здравствената реформа - 426]

Лисја од дрвото на животот

772. Добив упатство дека не треба да се двоумиме во врска со работата што треба да ја завршиме во делото на здравствената реформа. Со оваа работа треба да стасаме до душите преку главниот и споредните патишта. Добив посебна светлина дека во нашите санаториуми многу души ќе ја примат и послушаат сегашната вистина. Во овие институции треба да ги научиме мажите и жените како да се грижат за своето тело и истовремено да станат силни во верата. Тие треба да дознаат какво е значењето на јадењето на телото и пиењето на крвта на Синот Божји. Му рече Исус: „Зборовите што ви ги кажав се дух и живот" (Јован 6:63). {СЖИ 447.1}

Нашите санаториуми треба да станат училишта во кои ќе се добива поука од здравствено-мисионската област. Тие треба на душите болни од гревот да им ги однесат лисјата од дрвото на животот кое ќе им ги поврати мирот, надежта и верата во Исуса Христа. — (1909) 9. Сведоштво 168 {СЖИ 447.2}

Подготовка за молитва за оздравување

773. Промашена работа е да ги учиме луѓето да Го гледаат Бога како лекар на нивните болести, ако не ги научиме да ги остават своите лоши навики. За да ги добијат Неговите благослови како одговор на молитвата, тие мораат да престанат да прават зло и да научат да прават добрини. Нивната околина мора да биде здрава, нивните животни навики правилни. Тие мораат да живеат во согласност со Божјите природни и духовни закони. — (1905) Здравје и среќа 227, 228 {СЖИ 447.3}

Лекарите треба да ги просветлуваат своите пациенти

774. Здравствените институции ќе бидат најдобри места за воспитување на оние кои страдаат како да живеат во согласност со природните закони и да престанат со своите навики кои им го уништуваат здравјето. Тоа се однесува на лошите навики во исхраната и облекувањето кои се во согласност со навиките и обичаите во светот и кои воопшто не се по Божја наредба. Тие вршат добра работа на просветување на нашиот свет... {СЖИ 447.4}

Сега постои вистинска потреба, дури и меѓу лекарите - реформатори во областа на лекувањето на болестите, да вложат поголем труд за лично унапредување и воздигнување и со интерес да ги поучуваат оние кои бараат лекарска помош за да ја утврдат причината за својата болест. Тие треба да обрнат особено внимание на законите што Бог ги втемелил и кои не можат неказнето да се кршат. Тие многу се задржуваат на дејството на болеста, а воопшто не обрнуваат внимание на законите кои мораат свето и разумно да се слушаат за да се спречи болеста. Особено ако лекарот не е исправен во навиките во јадењето, ако неговиот апетит не е ограничен со здрава, едноставна храна од која животинското месо е во голема мерка изоставено; доколку развил вкус за нездрава храна, неговите мисли ќе бидат стеснети и тој ќе го едуцира вкусот и апетитот на своите пациенти да го сакаат она што тој го сака, наместо да им укаже на принципите на здравствената реформа. Тој на болните ќе им препише месо иако тоа е најлошата храна што тие би можеле да ја јадат; таа стимулира, а не дава сила. Тој не се распрашува за нивните поранешни навики во јадењето и пиењето и не посветува особено внимание на нивните погрешни навики кое во текот на многуте години го положиле темелот на болестите. {СЖИ 447.5}

Совесните лекари треба да бидат подготвени да ги просветат оние кои се во незнаење и мудро да ги пишуваат своите препораки, забранувајќи го во исхраната на пациентот она што знаат дека е погрешно. Тие треба јасно да го изложат она што го сметаат за штетно според законите на здравјето и да им овозможат на овие страдалници совесно да го направат за себе она што е во нивна моќ и на тој начин да заземат правилен став кон законите на животот и здравјето. — Manuscript 22, 1887 {СЖИ 448.1}

[Должност на лекарите и помошниците да го едуцираат својот сопствен вкус - 720]
[Одговорноста на лекарот да едуцира преку пишување и предавање за здравото готвење - 382]
[Пациентите при Здравственото Одморалиште да бидат едуцирани да се откажат од месната исхрана - 720]

Свечена должност

775. Кога некој лекар ќе види дека пациентот страда од заболување предизвикано од неправилно јадење и пиење, па сепак ќе пропушти да му укаже на тоа и да му укаже на потребата од реформа, тој му нанесува штета на својот ближен. Пијаниците, манијаците, оние кои се препуштиле на распуштен живот се обраќаат кај лекарот очекувајќи тој јасно и недвосмислено да изјави дека нивното страдање е последица на гревот. Ние примивме голема светлина за здравствената реформа. Зошто тогаш не сме поодлучни и посериозни во стремежот да се бориме против причинителите на болестите? Како нашите лекари можат да го сочуваат мирот кога ја гледаат постојаната борба со болката, кога постојано работат да ги ублажат страдањата? Дали можат да се воздржат а да не предупредуваат? Дали се тие добронамерни и милостиви ако не поучуваат на строга умереност како на лек за болестите? — Letter 233, 1905 {СЖИ 448.2}

На реформаторите во исхраната им е потребна морална храброст

776. Многу може да се постигне со просветување на сите до кои можеме да дојдеме, зборувајќи им за најдобрите средства не само за лекувањето на болните, туку и за спречувањето на болестите и страдањата. Лекарот кој се труди да ги просвети своите пациенти и да ги запознае со природните причинители на нивните болести, поучувајќи ги како да ги избегнат заболувањата, може да има напорна работа, но ако е совесен застапник на реформата, тој јасно ќе говори за штетното влијание на попуштањето на себеси во јадењето, пиењето и облекувањето, на преоптоварувањето на животните сили кое ги довело неговите пациенти до онаму до каде што стасале. Тој нема да го зголемува злото со давање на лекови сè додека изнемоштената природа не се предаде без борба, туку ќе ги учи своите пациенти како да создадат правилни навики и да ѝ помогнат на природата во нејзината работа за обновување на телото, со мудра употреба на едноставни лекови. {СЖИ 449.1}

Во сите наши здравствени институции треба особено да се истакне работата на давање упатства за здравствените закони. Принципите на здравствената реформа треба внимателно и темелно да бидат изнесени секому, како на пациентот така и на помошниот персонал. Оваа работа побарува морална храброст, затоа што додека мнозина ќе имаат полза од ваквите напори, ќе има и такви кои ќе се почувствуваат навредени. Меѓутоа, вистинскиот Христов ученик, оној кој размислува во согласност со Божјиот начин на размислување, додека постојано учи и ќе поучува, издигнувајќи ги туѓите мисли далеку над заблудите кои владеат во овој свет. — (1890) Христијанска умереност, 121 {СЖИ 449.2}

Соработка на санаториумите и училиштата

777. Дадена ни е јасна светлина за тоа дека нашите воспитни установи треба, секаде каде е тоа можно, да бидат поврзани со нашите санаториуми. Работата на овие две установи треба да формира складна целина. Јас сум благодарна за тоа што имаме училиште во Лома Линда. Способноста за едукација на меродавните лекари е потребна во училиштата во кои се подготвуваат здравствени мисионери-евангелисти.

Учениците во училиштето треба да се поучат да бидат строги застапници на здравствената реформа. Упатствата дадени за болестите и нивните причинители, начинот на спречување на болестите и обуката за лекување на пациентите ќе биде доказ за непроценливото образование кое учениците во сите наши училишта треба да го добијат. {СЖИ 450.1}

Создавањето на оваа складна целина помеѓу нашите училишта и санаториумите ќе донесе многу предности. Со упатствата добиени во санаториумот учениците ќе научат како да го одбегнат создавањето на неумерените навики во јадењето. — Letter 82, 1908 {СЖИ 450.2}

Евангелската работа и градските мисии

778. Нам како на народ ни е доверена работата на објавување на принципите на здравствената реформа. Има некои кои сметаат дека прашањето на исхраната не е од толкаво значење за да може да биде вклучено во нивната евангелска работа. Но, тоа е голема грешка. Божјата реч вели: „И така, јадете ли, пиете ли, или нешто друго правите, сето тоа правете го за слава Божја" (1. Коринтјаните 10:31). Предметот на умереноста во своето севкупно значење има значајно место во делото на спасението. {СЖИ 450.3}

За нашите мисии во градовите се потребни соодветни простории во кои ќе може да се изврши поучување и собирање на сите кај кои е разбуден интерес. Оваа важна работа не смее да се извршува примитивно, бидејќи ќе остави неповолен впечаток врз умовите на луѓето. Сè што се работи треба да носи јасно сведоштво за Создателот на вистината и треба правилно да ја претставува светлината и важноста на Тројната ангелска Вест. — (1909) 9. Сведоштво 112 {СЖИ 450.4}

779. Во сите наши мисии, мудрите жени кои знаат како да приготват здрава и вкусна храна треба да бидат задолжени за водење на домаќинството. Трпезата треба да биде обилно снабдена со храна со најдобар квалитет. Ако некој има изопачен апетит кој побарува чај, кафе, зачини и нездрави јадења, просветете го. Обидете се да ја разбудите совеста. Изнесете им ги библиските принципи за хигиената. — (1890) Христијанска умереност, 117 {СЖИ 451.1}

Проповедниците треба да ги проповедаат принципите на реформата

780. Ние треба да се воспитаме самите себе да живееме во согласност не само со законите на здравјето, туку и другите да ги учиме на подобриот пат. Мнозина, дури и оние кои истакнуваат дека веруваат во особените вистини за денешното време, всушност се патетични незнајковци во поглед на здравјето и умереноста. Нив треба да ги учиме стих по стих, правило по правило. Оваа тема мора постојано да биде отворена пред нив. Преку оваа тема не смее да се помине како преку нешто неважно, бидејќи речиси секое семејство треба да се поттикне на размислување за неа. Совеста мора да се подигне до ниво на спроведување на принципите на вистинската реформа во дело. Бог побарува Неговиот народ да биде умерен во сè. Сè додека не ја спроведува во дело вистинската умереност, тој не може и нема да го прифати посветувачкото влијание на вистината. {СЖИ 451.2}

Нашите проповедници треба да бидат известени за ова прашање. Тие не треба да го потценуваат, ниту да бидат одвратени од него од страна на оние кои реформаторите ги нарекуваат екстремисти. Пуштете ги самите да откријат во што се состои вистинската здравствена реформа и да ги проповедаат нејзините принципи со збор и ненаметлив, но доследен пример. На нашите големи собири треба да се даваат упатства за здравјето и умереноста. Трудете се да ги придвижите умот и совеста. Внесете ги во службата сите дарови што ги имате и продолжете ја работата со публикации на оваа тема. „Едуцирајте, едуцирајте, едуцирајте", е веста која е всадена во мене.— (1890) Христијанска умереност, 117 {СЖИ 451.3}

781. Колку повеќе се приближуваме кон крајот на времето, мораме сè повеќе и повеќе да се издигнеме по прашањето на здравствената реформа и христијанската умереност и да ја изнесуваме многу појасно и поодредено. Ние мораме постојано да се трудиме да ги воспитуваме луѓето, не само со зборови туку и со нашите животи. Поуката и делото кога се обединети имаат впечатливо влијание. — (1900) 6. Сведоштво 112 {СЖИ 451.4}

Повик до проповедниците и претседателите на области и другите водачи

782. Нашите проповедници треба да бидат информирани за здравствената реформа. Треба да бидат запознаени со физиологијата и хигиената; тие треба да ги разбираат законите кои владеат со телесниот живот и нивниот однос кон здравјето на духот и душата. {СЖИ 452.1}

Илјадници и илјадници луѓе малку знаат за прекрасното тело што Бог им го дал или за грижата што треба да му се укаже и затоа придаваат поголемо значење на проучување на предмети со помала важност. Проповедниците тука треба да ја завршат својата работа. Кога ќе заземат правилен став за овој предмет, ќе се добие многу. Тие во својот живот и своите домови треба да ги почитуваат законите на животот, спроведувајќи ги во дело вистинските принципи и живеејќи правилно. Тогаш ќе бидат во состојба правилно да зборуваат за овој предмет, водејќи ги луѓето сè повеќе и повеќе во овој дел од реформата. Живеејќи и самите во светлината, тие можат да ја објават веста од голема важност на оние на кои им е потребно токму такво сведоштво. {СЖИ 452.2}

Скапоцените благослови и богатите искуства се стекнуваат кога проповедниците ќе ги соединат изнесувањето на здравствените прашања со својата севкупна работа во црквите. Народот мора да ја добие светлината врзана за здравствената реформа. Оваа работа е занемарена и мнозина речиси умираат затоа што им е потребна светлината за не му подлегнат на себичното искушение. {СЖИ 452.3}

Претседателите на нашите области треба да сфатат дека е крајно време да се постават на вистинската страна од ова прашање. Проповедниците и учителите, треба и на другите да им ја дадат светлината што ја примиле. Нивната работа е потребна во секоја гранка. Бог ќе им помогне. Тој ќе ги засили своите слуги кои стојат цврсто и кои нема да се одвратат од вистината и правдата за да си удоволат на себеси. {СЖИ 452.4}

Делото на едукација во здравствено-мисионската област е значаен чекор напред во разбудувањето на човекот за неговите морални одговорности. Ако проповедниците ја земеа оваа работа, во нејзините различни форми, во свои раце во согласност со светлината што Бог ни ја дал, тогаш реформата во јадењето, пиењето и

облекувањето би била многу поодлучна. Меѓутоа, некои застанаа непосредно на патот на напредокот на здравствената реформа. Тие го задржуваат народот со своите рамнодушни и осудувачки забелешки или со исмејувањето и шегите. Самите тие и голем број други страдаа во смртни маки, но сè уште не се здобија со мудрост. {СЖИ 453.1}

Голем напредок е постигнат само со тешка борба. Народот не сакаше да се откаже од себеси, не сакаше да ги предаде својот ум и волјата на Божјата волја и ги искуси последиците од таквото однесување во своите страдања и во своето влијание на другите. {СЖИ 453.2}

Црквата ја создава историјата. Секој ден е ден на борба и напредок. Од сите страни нè напаѓаат невидливи непријатели и ние или победуваме со милоста што Бог ни ја дава, или стануваме победени. Јас ги молам оние кои заседоа неутрален став кон здравствената реформа да се обратат. Оваа светлина е скапоцена и Господ ми даде вест да ги поттикнам сите оние кои ја носат одговорноста во било која гранка од делото за да заложат за вистината да претежне во срцето и животот. Само на тој начин секој може да се бори со искушенијата кои сигурно ќе ги сретне во животот. — (1900) 6. Сведоштво 376-378 {СЖИ 453.3}

Неспроведувањето на здравствената реформа онеспособува за проповедничка служба

Зошто некои од нашите браќа проповедници покажуваат толку малку интерес за здравствената реформа? Тоа е затоа што упатствата за умереност во сè се спротивставуваат на нивниот живот на самопопуштање. Во некои места тоа е голем камен за сопнување на патот на кој луѓето треба да се поттикнат на истражување, спроведување и поучување на здравствената реформа. Ниту еден човек не смее да биде издвоен за учителска служба во народот, додека неговото учење или примерот му противречи на Божјото сведоштво за исхраната, кое Тој им го дал на Своите слуги, бидејќи тоа ќе создаде збрка. Неговото непочитување на здравствената реформа го прави неподесен за служба на весник за Господа. {СЖИ 453.4}

Светлината што Бог ја дал за ова прашање во Својата реч е јасна и луѓето ќе бидат искушани на разни начини за да се провери дали ќе внимаваат на неа. На секоја црква, на секое семејство му е потребна поука за христијанската умереност. Сите треба да знаат како да јадат и пијат за да го сочуваат здравјето. Ние се наоѓаме во тек на завршните сцени од историјата на овој свет и во редовите на оние што ја празнуваат саботата треба да постои синхронизирано дејствување. Оние кои не учествуваат во големото дело на поучување на народот по ова прашање, не одат по патот по кој вод Големиот Лекар: „Ако некој сака да врви по Мене, нека се одрече од себе, да го земе својот крст и да оди по Мене” (Матеј 6:24). — (1900) 6. Сведоштво 376-378 {СЖИ 454.1}

Здравствено воспитување во домот

783. Родителите треба да живеат повеќе за своите деца, а помалку за општеството. Проучувајте ги здравствените теми и спроведувајте го своето знаење во животот.

Научете ги вашите деца да расудуваат за причините и последиците. Учете ги дека, ако сакаат здравје и среќа, мораат да ги слушаат природните закони. Иако нема да можете да видите онолку брзо подобрување колку што сакате, не се обесхрабрувајте, туку трпеливо и истрајно продолжете ја својата работа. {СЖИ 454.2}

Уште од лулка учете ги вашите деца да живеат со самооткажување и владеење над себеси. Учете ги да уживаат во убавините на природата и со полезни занимации да ги вежбаат сите сили на духот и телото. Воспитувајте ги да имаат здрав телесен и душевен состав, добар морал, ведро расположение и благ карактер. Втиснете ја во нивниот ум вистината дека Бог нема намера да живееме само за сегашно уживање, туку за нашето конечно добро. Учете ги дека попуштањето на искушенијата е слабост и зло, а дека спротивставувањето е благородно и храбро. Овие поуки ќе бидат како семе посеано на добра земја и тоа ќе донесе плод кој ќе го израдува вашето срце. — (1905) Здравје и среќа 386 {СЖИ 454.3}

Божјото дело попречено со себично попуштање

784. Веста за здравствената реформа треба да ѝ се однесе на секоја црква. Оваа работа треба да се спроведе во секое училиште. Сè додека не се здобијат со практично знаење за овој предмет, ниту на директорот ниту на професорите не треба да им биде доверено воспитувањето на младите. Некои си земаа слобода да критикуваат, да поставуваат прашања, да наоѓаат грешки во принципите на здравствената реформа, а малку знаат за неа искуствено. Тие треба да застанат рамо до рамо, срце до срце со оние кои правилно работат. {СЖИ 455.1}

Прашањето на здравствената реформа е изнесено во црквите, меѓутоа, светлината не е искрено примена. Себичното попуштање кое го урива здравјето на мажите и жените му се спротивстави на влијанието на веста која треба да го подготви народот за големиот ден Господов. Доколку црквите очекуваат сила, тие мораат да живеат според вистината што Бог им ја дал. Ако верниците на нашите цркви ја потценуваат светлината на оваа тема, тие ќе ги пожнеат сигурните последици во физичката и во моралната изопаченост. Влијанието на ваквите постари верници ќе ги затруе оние кои скоро ѝ пристапиле на верата. Господ сега не работи на доведување многу души во вистината поради верниците на црквата кои некогаш биле обратени, а сега повторно паднале во грев. Какво влијание ќе имаат овие непосветени верници на новообратените? Зарем нема да ја направат безвлијателна веста што Бог ја дал, а Неговиот народ треба да ја носи? — (1900) 6. Сведоштво 370, 371 {СЖИ 455.2}

Секој верник треба да ја објавува вистината

785. Дојдовме во време кога секој верник на црквата треба да се држи за здравствено мисионското дело. Светот е болница полна со жртви заболени од физички и духовни болести. Луѓето умираат насекаде поради непознавање на вистината што ни е доверена. Верниците на црквата треба да се разбудат за да можат да ја согледаат својата одговорност во ширењето на овие вистини. Оние кои се просветлени со вистината, треба да бидат носители на светлината во светот. Да се сокрива нашата светлина во ова време, значи да се прави ужасна грешка. Денешната вест за Божјиот

народ гласи: „Дигни се, засветли Ерусалиме, зашто дојде твојата светлина, и славата Господова изгреа над тебе”. (Исаија 60:1) {СЖИ 455.3}

На секој чекор ги гледаме оние кои имале многу светлина и знаење како намерно избираат зло наместо добро. Не правејќи никаков обид да се реформираат, тие стануваат сè полоши и полоши. Меѓутоа, Божјиот народ не треба да чекори во темница. Тој треба да чекори во светлина, бидејќи е застапник на реформата - реформатор. — (1902) 7. Сведоштво 62 {СЖИ 456.1}

Формирајте нови центри

786. Јасна должност на Божјиот народ е да оди во зафрлените краишта. Со сета сила треба да се фатиме за работа да се исчисти нов терен, да се формираат нови центри на влијание секогаш кога ќе се укаже можност за тоа. Соберете работници со вистинска мисионерска ревност и пуштете ги да тргнат, блиску и далеку, да шират светлина и знаење. Нека им ги однесат животните принципи на здравствената реформа на заедниците кои во голема мерка не ги познаваат овие принципи. Нека се формираат одделенија и нека се даваат поуки за лекување на болестите. — (1904) 8. Сведоштво 148 {СЖИ 456.2}

787. Постои широко поле за работа како за мажите така и за жените. Помошта на умешните готвачки, кројачки и болничарки е неопходна. Членовите на сиромашните семејства треба да научат да готват, да шијат и да ги поправаат своите алишта, да негуваат болни, правилно да се грижат за домот. Дури и децата треба да се учат да прават одредени мали дела од љубов и милост за оние кои се помалку среќни од нив. — (1909) 9. Сведоштво 36, 37 {СЖИ 456.3}

Воспитувачи, одете напред

788. Делото на здравствената реформа е Господово средство за намалување на страдањата во нашиот свет и за очистување на Неговата црква. Учете ги луѓето дека можат да работат како Божји помошници така што ќе соработуваат со Учителот во обновувањето на физичкото и духовното здравје. Ова дело носи Небесен печат и ќе ја отвори вратата за другите скапоцени вистини. Има место за сите кои разумно сакаат да се прифатат за оваа работа. {СЖИ 456.4}

Веста, за која добив упатство да ја објавам, гласи дека на делото на здравствената реформа треба да, му дадеме место во првиот ред. Покажете ја нејзината вредност толку јасно што ќе се покаже огромната потреба од неа. Воздржувањето од сите штетни јадења и пијалаци е плод на вистинската вера. Оној кој е целосно обратен ќе ја остави секоја штетна навика и желба. Со потполно воздржување тој ќе ја победи својата желба за попуштање кое го разурнува здравјето. {СЖИ 457.1}

Добив налог да им кажам на учителите на здравствената реформа: „Одете напред! На светот му е потребно и најмалото влијание што можете да го извршите за да се потисне напливот на моралната несреќа. Оние кои ја проповедаат тројната ангелска вест треба верно да застанат под своето знаме”. — (1909) 9. Сведоштво 112, 113 {СЖИ 457.2}

Дел 2 – Како да се изнесуваат принципите на здравствената реформа

Имајте ја предвид големата цел на реформата

789. Постои голема потреба од поучување за реформа во исхраната. Лошите навики во јадењето и употребата на нездрава храна се во голема мерка одговорни за неумереноста, гревот и распуштеноста што го мачат светот. {СЖИ 457.3}

При изнесувањето на здравствените принципи имајте ја предвид големата цел на реформата - целта да се обезбеди најдобар развој на телото, разумот и душата. Покажете дека природните закони, бидејќи се Божји закони, се одредени за наше добро и дека послушноста на нив донесува среќа во овој и помага во подготовката за идниот живот. {СЖИ 457.4}

Водете ги луѓето да го проучуваат изразот на Божјата љубов и мудрост во делата на природата. Водете ги да го проучуваат тој прекрасен организам, човечкото тело, и законите кои управуваат со него. Оние кои ги забележуваат доказите на Божјата љубов, кои разбираат нешто од Неговата мудрост и благотворноста на неговите закони и исходот од послушноста, ќе дојдат до тоа да на своите должности гледаат од сосем поинаква гледна точка. Наместо на почитувањето на здравствените закони да гледаат како на жртва или самооткажување, тие ќе ги сметаат за она што тие навистина се: непроценлив благослов. {СЖИ 457.5}

Секој евангелски работник ќе чувствува дека давањето упатства во врска со принципите на здравиот начин на живот е дел од работата што му е одредена. Голема е потребата од оваа работа и светот е отворен за неа. — (1905) Здравје и среќа 146, 147 {СЖИ 458.1}

790. Божјите барања треба да се врежат во совеста. Мажите и жените мораат да се разбудат и да ја согледаат должноста од владеењето со себе, потребата од чистота и ослободување од секоја расипана желба и навика. Во нив треба да се втисне фактот дека нивните умствени и телесни сили се дар од Бога, па како такви треба да се сочуваат во најдобра можна состојба за негова служба. — (1905) Здравје и среќа 130 {СЖИ 458.2}

Следете ги методите на Спасителот

791. Единствено Христовиот метод ќе донесе вистински успех во приближувањето до луѓето. Спасителот им се приближил на луѓето како Оној Кој им посакува добро. Тој ги покажал Своите чувства кон нив, им служел на нивните потреби и ја придобил нивната доверба. Тогаш ги повикал: „Појдете по мене”. {СЖИ 458.3}

На луѓето треба да им се приближиме со лични напори. Кога би се посветило помалку време за проповедање, а повеќе време за лична служба, би се покажал поголем успех. На сиромасите треба да им се помогне, болните треба да се негуваат, нажалените и неволните треба да се утешат, оние кои не знаат треба да се поучат, неискусните треба да се советуваат. Ние треба да плачеме со оние кои плачат и да се радуваме со оние што се радуваат. Проследена со силата на верата, силата на молитвата, силата на Божјата љубов, оваа работа не може и нема да биде без плод. {СЖИ 458.4}

Секогаш треба да имаме предвид дека цел на здравствено-мисионската работа е да им укажеме на мажите и жените болни од гревот на Човекот од Голгота Кој ги зема гревовите на светот. Угледувајќи се на Него и ние ќе сè преобразиме во Неговиот лик. Ние треба да ги охрабриме болните и оние кои страдаат да гледаат во Христа и да живеат. Работниците треба постојано да го воздигнуваат Христа, Големиот Лекар, пред оние на кои болеста на телото и душата им донела обесхрабрување. Укажете им на Оној Кој може да ги излекува и телесните и духовните болести. Зборувајте им за Оној Кој е трогнат од сочувство за нивните слабости. Поттикнете ги да Му се препуштат на Оној Кој го дал Својот живот за да им овозможи вечен живот. Зборувајте им за Неговата љубов, зборувајте им за Неговата сила со која спасува! — (1905) Здравје и среќа 143, 144 {СЖИ 458.5}

Покажете тактичност и љубезност

792. Во секоја работа мислете на тоа дека сте поврзани со Христа, дека сте дел од големиот план на спасението. Христовата љубов, како исцелителна и животворна река треба да тече низ вашиот живот. Бидејќи сакате да ги доведете другите во кругот на Неговата љубов, чистотата на вашиот јазик, несебичноста на вашата служба, радоста на вашето однесување треба да бидат доказ за силата на Неговата милост. Покажете Го Христа на овој свет толку чист и праведен, што луѓето ќе Го гледаат во Неговата убавина. {СЖИ 459.1}

Малку полза има од обидите да се реформираат другите со тоа што ќе го напаѓаме она што можеби го сметаме за лоши навики. Ваквиот напор често донесува повеќе штета отколку корист. Во Својот разговор со Самарјанката, наместо да го омаловажува Јаковвиот извор, Христос ѝ покажал нешто подобро: „Кога би го знаела дарот Божји", ѝ рекол, „И кој е Оној што ти вели: Дај ми да пијам ти самата би побарала од Него и Тој би ти дал вода жива" (Јован 4:10). Тој го свртел разговорот на богатството што Тој можел да го подари, нудејќи ѝ на жената нешто подобро од она што таа го имала - жива вода, евангелска радост и надеж. {СЖИ 459.2}

Реформаторите треба да бидат најнесебични, најљубезни и најчовечни од сите луѓе на овој свет. Во нивните животи треба да се гледаат вистинската добрина и несебични дела. Работникот кој покажува недостиг од љубезност, кој покажува нетрпение кон незнаењето или двоумењето на другите, кој зборува избрзано или работи непромислено, може да ја затвори вратата на срцето така што никогаш повеќе да не може да се допре до нив. — (1905) Здравје и среќа 156, 157 {СЖИ 460.1}

Реформата на исхраната треба да биде постепена

793. Од почетокот на делото на здравствената реформа најдовме можност да воспитуваме, воспитуваме, воспитуваме. Бог сака да го продолжиме ова дело на воспитување на луѓето... {СЖИ 460.2}

Во учењето на здравствената реформа, како и во секоја друга евангелска работа, треба да се запознаеме со луѓето онаму каде што тие се наоѓаат. Сè додека не можеме да ги научиме како да подготвуваат вкусни, хранливи, а сепак евтини јадења по

здравствената реформа, ние немаме право да им ги изнесуваме најнапредните предлози за здравата исхрана. {СЖИ 460.3}

Реформата во исхраната треба да биде постепена. Народот прво да се поучи како да подготвува храна без млеко или путер. Кажете им дека наскоро ќе дојде време кога употребата на јајцата, млекото, павлаката или путерот веќе нема да биде безбедна, бидејќи болестите кај животните се зголемуваат сразмерно со зголемувањето на злото меѓу луѓето. Блиску е времето кога, поради гревот на паднатиот човечки род, целиот животински свет ќе стенка од болестите кои ја мачат нашата Земја. {СЖИ 460.4}

Бог на својот народ ќе му даде способност и умешност да подготви здрава храна без овие артикли. Нашиот народ треба да ги остави сите нездрави рецепти. Треба да научи да живее со здрав начин на живот, учејќи ги другите на она што самиот го научил. Треба да го пренесува ова знаење исто како што ви ги пренесувал библиските упатства. Треба да ги научи луѓето како да го сочуваат здравјето и ја зголемат силата со одбегнување на многу готвење поради кое светот е полн со хронични болни. Со збор и пример објаснете им дека храната која Бог му ја дал на Адам во неговата безгрешна состојба, е најдобра за употреба ако човекот сака да ја поврати таа безгрешна состојба. {СЖИ 460.5}

Оние кои даваат поуки за принципите на здравствената реформа треба да бидат мудри во разбирањето на болестите и нивните причинители, согледувајќи дека секоја дејност на човекот треба да биде во совршена согласност со законите на животот. Светлината што Бог ја дал за здравствената реформа е за наше спасение и за спасение на светот. Мажите и жените треба да бидат информирани за сè што се однесува до градбата на човечкото тело кое Таткото го подготвил за Свое престојувалиште, и сака да бидеме негови верни чувари: „Вие сте храм на живиот Бог, како што рекол Бог: ќе се вселам во нив и ќе одам меѓу нив; ќе им бидам Бог, а тие ќе бидат Мој народ” (2. Коринтјаните 6:16). {СЖИ 461.1}

Воздигнете ги принципите на здравствената реформа и Господ нека ги води оние кои се чесни во срцата. Изнесувајте ги принципите на умереноста во нивната најпривлечна форма. Разнесувајте книги кои даваат упатства за здравиот начин на живот. {СЖИ 461.2}

Влијанието на нашите здравствени публикации

На луѓето им е потребна светлината што свети од страниците на нашите здравствени книги и списанија. Бог сака да ги употреби овие книги и списанија како средства преку чија што светлина ќе го привлече вниманието на луѓето и ќе ги поттикне да внимаваат на предупредувањето на веста на третиот ангел. Нашите здравствени списанија се орудија во полето кои треба да завршат посебна работа во ширењето на светлината што жителите на светот мораат да ја добијат во овој ден на подготовка за Господа. Тие извршуваат извонредно влијание во интерес на здравјето, умереноста и реформа на моралната чистота во општеството, донесувајќи му голем благослов на народот доколку ги изнесуваат овие теми на соодветен начин и во нивната вистинска светлина. — (1902) 7. Сведоштво 132-136 {СЖИ 461.3}

Трактати за здравствената реформа

794. Треба да се направат многу посериозни напори за просветлување на луѓето во поглед на возвишениот предмет на здравствената реформа. Трактати од четири, осум, дванаесет, шеснаесет или повеќе страници, кои содржат одбрани добро напишани статии во врска со ова големо прашање треба да се растураат како лисје во есен. — The Review and Herald, Nov. 4, 1875 {СЖИ 461.4}

[Пациентите од санаториумот да бидат поучување преку лекции - 474]
[Пациентите од санаториумот да бидат поучувани на исправна исхрана преку правилно поставена трпеза - 442, 443]
[Пациентите од санаториумот да бидат поучувани на умереност - 474]

Мудро постапување со прашањето на месната храна

795. Во оваа земја (Австралија) постои организирано вегетаријанско здружение, но бројот на неговите членови и мошне мал. Луѓето од сите општествени слоеви, општо земено, употребуваат многу месо. Тоа е најевтиниот продукт; дури и онаму каде што владее голема сиромаштија на трпезите обично се наоѓа месо. Заради тоа е уште попотребно да постапуваме мудро со прашањето за јадење месо. Во поглед на ова прашање не теба да се работи брзо. Ние треба да ја согледаме состојбата на народот и силата на навиките кои се создавани во текот на целиот живот. Треба да бидеме внимателни да не им ги наметнуваме нашите сфаќања на другите како да се работи за тест, а да ги третираме оние кои јадат месо како најголеми грешници. {СЖИ 462.1}

Сите треба да добијат светлина за ова прашање, но таа треба да биде внимателно изнесена. Навиките за кои цел живот се мислело дека се добри не можат да се сменат со брзи и груби мерки. Ние треба да го едуцираме народот на соборите и на другите големи собири. Во текот на објавувањето на принципите на здравствената реформа, внимавајте да не го уназадите учењето со пример. Во нашите ресторани или шатори за ручање не треба да се најде никаков месо, туку неговото место треба да се пополни со овошје, житарки и зеленчук. Ние мораме да го спроведуваме во живот она на што ги поучуваме другите. Кога ќе седнеме на трпеза на која има месо, не треба да ги нападнеме оние што го употребуваат, туку ние самите да не го допираме, а кога ќе нѐ прашаат за причината зошто така постапуваме, треба љубезно да објасниме зошто не го употребуваме. — Letter 102, 1896 {СЖИ 462.2}

Време за молчење

796. Никогаш не сум сметала дека моја должност е да кажам дека никој, под никакви околности не смее да вкуси месо. Да му се каже такво нешто на народот кој е научен да живее на месна храна во толку голема мерка, би значело да се оди во крајност. Никогаш не сум сметала дека е моја должност да дадам сеопфатни тврдења. Сѐ што сум кажала било кажано во смисла на должност, но сум се оградувала во своите тврдења, затоа што не сакав никому да дадам можност да биде совест на некој друг... {СЖИ 462.3}

Во оваа земја се здобив со искуство слично на она што го стекнав во новите полиња во Америка. Видов семејства чии што околности не би дозволиле да ја опремат трпезата со здрава храна. Неверните соседи им праќаа месо од штотуку заклани животни. Тие од месото направија супа и го нахранија своето големо семејство со оброци од леб и супа. Не беше моја должност, ниту пак сметам дека е должност на било кој друг, да им држи предавања за лошите последици од јадењето месо. Чувствувам искрено сочувство со семејствата кои речиси ѝ пристапија на вистината и кои се толку притиснати од сиромаштијата што не знаат од каде да го создадат следниот оброк. Не е моја должност да им проповедам за здравото јадење. Постои време кога треба да се зборува и време кога треба да се молчи. Можноста која ни е дадена во ваков вид околности е можност да се изговорат зборови на охрабрување и благослов, наместо укор и осуда. Оние кои целиот живот живееле на месна храна не гледаат никакво зло во продолжувањето со ваквиот живот и со нив мора внимателно да се постапува. — Letter 76, 1895 {СЖИ 463.1}

797. Додека работиме против прекумерното јадење и неумереноста, ние мораме да ги запознаеме условите во кои живее човечкото семејство. Бог се погрижил за оние кои живеат во разни делови на светот. Оние кои сакаат да бидат Божји соработници, мораат внимателно да размислат пред да одредат која храна треба да се јадеа која не треба. Ние треба да стапиме во врска со сите луѓе. Ако ја проповедаме здравствената реформа во нејзината најстрога форма пред оние чии што околности го попречуваат нејзиното прифаќање, тогаш ќе се направи повеќе штета отколку корист. Кога им го проповедам Евангелието на сиромасите, упатена сум да им кажам да ја јадат онаа храна која им е најхранлива. Јас не можам да им речам: „Вие не смеете да јадете јајца, или млеко или павлака. Не смеете да користите путер во приготвувањето на храната". Евангелието мора да им се проповеда на сиромасите, но сè уште не е дојдено време за пропишување на најстрогата исхрана.— (1909) 9. Сведоштво 163 {СЖИ 463.2}

Погрешен метод на работа

798. Немојте да се држите до мислењата на поединци и од нив да правите тест, критикувајќи ги другите чиј начин на живот можеби не се согласува со вашето мислење; туку проучувајте ја оваа тема опширно и длабоко и обидете се совршено да го усогласите сопственото гледиште и начин на живот со принципите на вистинската христијанска умереност. {СЖИ 464.1}

Има мнозина такви кои се обидуваат да го поправат животот на другите така што го напаѓаат она што самите го сметаат за лоша навика. Тие одат кај оние за кои сметаат дека грешат и им укажуваат на нивните недостатоци, но се обидуваат да ги насочат нивните мисли кон вистинските принципи. Ваквиот начин е често мошне ограничен и не може да ги донесе саканите резултати. Кога се обидуваме да ги поправиме другите, ние многу често ја разбудуваме нивната борбеност и правиме повеќе штета отколку корист. Тоа е опасност и за оној што предупредува. Оној што зема на себе да ги поправи другите, има изгледи да создаде навика на изнаоѓање грешки и наскоро целиот негов интерес ќе се сведе на барање грешки и изнаоѓање мани. Не ги набљудувајте другите за да чепкате по нивните грешки, или да ги изнесувате нивните мани. Со силата на својот пример научете ги на подобри навики. {СЖИ 464.2}

Секогаш имајте предвид дека големата цел на здравствената реформа е да овозможи највисок развој на умот, душата и телото. Сите природни закони - кои се Божји закони - се одредени за наше добро. Послушноста кон нив ќе ни донесе среќа во овој живот и ќе ни помогне во подготвувањето за животот кој ќе дојде. {СЖИ 464.3}

Постои нешто подобро за разговор од маните и слабостите на другите. Зборувајте за Бога и Неговите прекрасни дела. Проучувајте ги изразите на Неговата љубов и мудрост во сите дела на природата. — (1890) Христијанска умереност, 119, 120 {СЖИ 464.4}

Поучувајте со пример

799. Во вашето дружење со неверните немојте да дозволите да ве одвлечат од вистинските принципи. Ако седнете на нивната трпеза, јадете умерено и само онаа храна која нема да создаде сметеност на умот. Чувајте се од неумереност. Не можете да ги заслабнувате своите умствени или физички сили зашто ќе станете неспособни за духовно расудување. Чувајте го својот ум во состојба во која ќе може да ги втисне во него скапоцените вистини од Својата реч... Не ги набљудувајте другите за да укажете на нивните грешки и мани. Поучувајте со пример. Вашето самооткажување и вашата победа над апетитот треба да бидат сликовит приказ на послушност кон вистинските принципи. Вашиот живот треба да сведочи за посветувачкото и облагородувачкото дејство на вистината. — (1900) 6. Сведоштво 336 {СЖИ 464.5}

Прикажете ја умереноста во нејзината најпривлечна форма

800. Господ сака секој проповедник, секој лекар, секоја верник на црквата да биде претпазлив да не ги принудува оние што не ја познаваат нашата вера да направат избрзани промени во исхраната и на тој начин да ги доведе во прерано искушение. Издигнете ги принципите на здравствената реформа и Господ нека ги води чесните по срце. Тие ќе чуваат и веруваат. Господ не побарува од Своите гласници да ги изнесуваат прекрасните вистини на здравствената реформа на начин кој ќе создаде предрасуди во душите на другите. Никој да не постави камен за сопнување пред оние кои се на темните патишта на незнаењето. Дури и кога се фали нешто што е добро, добро е да не бидеме премногу воодушевени за да не ги одвратиме од патот оние што ќе дојдат да слушаат. Изнесете ги принципите на умереноста во нивната најпривлечна форма. {СЖИ 465.1}

Ние не смееме невнимателно да напредуваме. Работниците кои влегуваат во нови подрачја да подигнат цркви, не смеат да создадат тешкотии обидувајќи се да направат истакнато прашање од исхраната. Тие мораат да внимаваат да не повлечат премногу тесни граници. На тој начин ќе стават пречки на патот на другите. Немојте да го присилувате народот. Водете го. Проповедајте ја Речта онаква каква што е во Исуса Христа... Работниците треба да вложат одлучни и истрајни напори, имајќи на ум дека не може да се направи сè наеднаш. Треба цврсто да одлучат дека народот ќе го поучуваат со трпение. — Letter 135, 1902 {СЖИ 465.2}

801. Зарем не мислите дека секој од нас е лично одговорен? Ние од исхраната нема да направиме тест, туку ќе се трудиме да го едуцираме умот и да ја издигнеме

моралната моќ, за да може здравствената реформа да биде прифатена на мудар начин, како што тоа Павле го изнесува во Римјаните 13:8-14; 1. Коринтјаните. 9:24-27; 1.Тимотеј 3:8-12. — Manuscript 1a, 1890 {СЖИ 466.1}

Да ги пресретнеме луѓето онаму каде што тие се наоѓаат

802. Во една пригода Сара (Макентерфер) беше повикана во едно семејство во Дора Крик во кое сите членови беа болни. Таткото беше од едно мошне угледно семејство но, почнал да пие, а неговите жена и децата се најдоа во голема немаштија. За време на болеста во куќата немало ништо што би било соодветно за јадење. Тие одбиваа да јадат сè што ќе им однесевме. Беа навикнати на месо. Затоа, сметавме дека нешто мора да се направи. и реков на Сара: „Земи пилиња и направи им чорба". Така Сара ги негуваше во нивната болест и ги хранеше со оваа чорба. Набргу, тие оздравеа. {СЖИ 466.2}

Тоа е начинот на кој работевме. Не им кажавме на луѓето: „Не смеете да јадете месо". Иако ние самите не употребувавме месо, тогаш кога сметавме дека тоа е важно за ова семејство во нивната болест, ние им го дадовме она што сметавме дека им треба. Има ситуации кога ќе мораме да ги сретнеме луѓето онаму каде што тие се наоѓаат. {СЖИ 466.3}

Таткото на ова семејство беше интелигентен човек. Кога семејството закрепна, ние го отворивме Светото Писмо и овој човек се обрати и ја прифати вистината. Тој го отфрлил; и своето луле, се откажа од пиењето и, од тоа време, до крајот на животот ниту пушеше ниту пиеше. Штом се укажа можност за тоа, ние го земавме нашиот имот и му го доверивме обработувањето на земјата. Кога заминавме да присуствуваме на состаноците во Њукасл овој човек умре. Некои наши работници внимателно го негуваа и лекуваа, но телото, злоупотребувано долго време, не можеше да им одговори на овие напори. Меѓутоа, тој умре како христијанин и како човек кој ги држи заповедите. — Letter 363, 1907 {СЖИ 466.4}

Средба со крајности – историска изјава

803. Кога есента 1870. се вративме од Канзас, братот Б. лежеше во куќата болен од треска... Неговиот случај беше критичен... {СЖИ 467.1}

За нас немаше ниту малку одмор иако ни беше потребен. „Преглед", „Реформатор" и „Инструктор" мораа да излезат. (Сите нивни уредници во тоа време беа болни)... Мојот сопруг започна со работа, а јас му помагав во она што можев... {СЖИ 467.2}

„Реформатор" беше во опасност да згасне. Братот Б. го препорачуваше екстремниот став на др. Трол. Тоа, пак, влијаеше на докторот уште да истапи уште поодлучно за напуштањето на млекото, шеќерот и солта во „Реформатор". Ставот за целосно отфрлање на овие продукти може да биде исправен по својата суштина, но сè уште не е дојдено време да се заземе одлучен став по овие точки. Оние кои навистина заземаат ваков став и се залагаат за целосно исфрлање на млекото, путерот и шеќерот од употреба, треба од нив да ги исчистат своите трпези. Братот Б., дури иако во „Реформатор" заземаше ваков став заедно со др. Трол за штетното влијание на солта,

млекото и шеќерот, не го спроведуваше во живот она за што се залагаше. На неговата трпеза овие артикли секојдневно се употребуваа. {СЖИ 467.3}

Мнозина од нашите луѓе го загубија интересот за „Реформатор" и од ден на ден пристигнуваа писма со ова обесхрабрувачко барање: „Ве молиме да престанете да ни испраќате „Реформатор"... Никаде на западот не можевме да разбудиме интерес за „Здравствениот реформатор" кај нови претплатници. Увидовме дека писателите во „Реформаторот" отишле далеку од народот, оставајќи го зад себе. Ако застанеме на ставот кој совесните христијани, вистинските застапници на здравствената реформа не можат да го прифатат, како можеме да очекуваме да направиме добро за општеството до кое можеме да допреме само од здравствена гледна точка. {СЖИ 467.4}

Трпение, предострожност и истрајност се потребни во реформаторското движење. Ние не смееме да одиме побргу отколку што можеме да ги поведеме со себе оние чии што совест и разум се убедени во она што го застапуваме. Мораме да се сретнеме со луѓето онаму каде што тие се наоѓаат. На некои од нас им требале многу години додека стасаат до сегашниот став во поглед на здравствената реформа. Да се оствари здравствена реформа во исхраната е бавна работа. Ние треба да се судриме со моќниот апетит бидејќи светот се оддал на прекумерно уживање во јадењето. Кога на луѓето би им дозволиле онолку време колку што нам ни било потребно за да дојдеме до сегашната напредна состојба во реформата, тогаш би биле мошне трпеливи со нив и би им дозволиле да напредуваат чекор по чекори, како што и ние сме напредувале, сè додека нивните стапки не зацврснат на платформата на здравствената реформа. Но, мораме да бидеме мошне внимателни да не напредуваме премногу бргу за да не бидеме принудени да се враќаме по истите стапки. Во реформата е подобро да се направи помал чекор кон целта, отколку да ја надминеме целта за еден чекор. А ако воопшто постои грешка, таа треба да биде на страната која нè доближува до народот. {СЖИ 468.1}

Пред сè, не треба со нашето перо да ги застапуваме ставовите кои не сме ги испитале практично во своите семејства, на своите трпези. Тоа е преправање, еден вид лицемерие. Во Мичиген можеме да поминеме подобро без сол, млеко и шеќер, отколку кај оние населени на далечниот запад или исток каде има недостиг од овошје... Ние знаеме дека прекумерната употреба на овие продукти му наштетува на здравјето, и во многу случаеви сметаме дека без нивна употреба здравјето би било многу подобро. {СЖИ 468.2}

Меѓутоа, нашата сегашна должност не е поврзана со овие појави. Народот е толку заостанат, што и ние гледаме дека единствена линија што ќе ни дозволи да ја повлечеме е онаа преку стимулансите - наркотиците. Јасно сведочиме против тутунот, жестоките пијалаци, бурмутот, чајот, кафето, месната храна, путерот, зачините, богатите колачи, питите со месо, големите количества сол, како и стимулативните средства кои се употребуваат во исхраната. {СЖИ 468.3}

Ако дојдеме кај лица кои не се просветени во однос на здравствената реформа и веднаш им ги изнесеме нашите најстроги ставови, постои опасност дека ќе се обесхрабрат кога ќе видат од што сè треба да се откажат, и дека нема да направат никаков напор да се реформираат. Ние мораме да ги водиме луѓето трпеливо и постепено, сеќавајќи се на дупката од која сме извадени. — (1870) 3. Сведоштво 18-21 {СЖИ 468.4}

Дел 3 – Училишта за готвење

Дело со најголемо значење

804. Во нашите големи градови во кои се извршува здравствено-мисионска дејност треба да се одржуваат училишта за готвење; и секаде каде што воспитно-мисионското дело силно напредува треба да се формира некој вид здравствен ресторан, кој ќе ја даде вистинската слика на вистинското одбирање и здравото подготвување на храната. — (1902) 7. Сведоштво 55 {СЖИ 469.1}

805. Треба да се одржуваат училишта за готвење. Народот треба да се поучи како да подготвува здрава храна. Треба да му се укаже од потребата за напуштање на нездравата храна. Но никогаш не смееме да се залагаме за сиромашна исхрана. Можно е да се подготви здрава храна со голема вредност без користење на чај, кафе е месо. Делото на подучување на луѓето како да подготват храна која истовремено ќе биде и здрава и вкусна е од најголема важност. — (1909) 9. Сведоштво 112 {СЖИ 469.2}

806. Некои, откако ја прифатиле вегетаријанската исхрана, се враќаат на употреба на месната храна. Тоа е навистина бесмислено, непромислено и открива недостиг на знаење за тоа како да се обезбеди правилна храна која ќе го замени месото. {СЖИ 469.3}

Во Америка и други земји треба да се отвораат училишта за готвење кои ќе бидат под раководство на мудри наставници. Мораме да направиме сè што можеме за да му ја покаеме на народот вредноста на реформата во исхраната — (1902) 7. Сведоштво 126 {СЖИ 469.4}

807. Реформата на исхраната треба да биде постепена. Бидејќи се умножуваат заболувањата кај животните, употребата на млекото и јајцата ќе станува сè понесигурна. Треба да се вложат напори наместо нив да се обезбедат други продукти кои ќе бидат здрави и евтини. Луѓето насекаде треба да се поучат да готват без млеко и јајца, колку е тоа можно, а нивната храна сепак да биде здрава и вкусна. — (1905) Здравје и среќа 320, 321 {СЖИ 469.5}

808. Оние кои можат да ги ползуваат предимствата на правилно водените училишта за готвење ќе го сметаат тоа за голема придобивка како за своите секојдневни потреби, така и за поучувањето на другите. — (1890) Христијанска умереност, 119 {СЖИ 470.1}

Во секоја црква, верско училиште и мисионско поле

809. Секоја црква треба да биде училиште за обука на христијански работници. Нејзините верници треба да се поучуваат како да држат библиски часови, како да водат и подучуваат во класовите на библиската поука, како најдобро да им помогнат на сиромасите и да се грижат за болните, како да работат за необратените. Тука треба да постојат здравствени училишта, училишта за готвење и предавања од разни области на христијанската дејност и укажување помош. Не треба само да се одржуваат предавања, туку треба да се спроведе практична работа под надзор на искусни учители. — (1905) Здравје и среќа 149 {СЖИ 470.2}

810. Секој здравствен ресторан треба да биде училиште за работниците поврзани со него. Оваа гранка може многу пошироко да се развива во градовите отколку во помалите места. Но во секое место во кое постои црква и верско училиште треба да се

даваат поуки за подготвување едноставна, здрава храна што ќе ја користат оние кои сакаат да живеат во согласност со принципите на здравствената реформа. Во сите наши мисионски полиња може да се изврши слична работа. {СЖИ 470.3}

Работата на комбинирање овошје, семки, житарки и корења за добивање здрава храна е Божјо дело. Во секое место во кое е основана црква верниците треба понизно да одат пред Господа. Треба да се стремат да го просветлат народот за принципите на здравствената реформа. — Manuscript 79, 1900 {СЖИ 470.4}

Нивното вистинско место

811. Колку е тоа можно, нашите собори треба да бидат целосно посветени на духовното добро... За деловните работи треба да се грижат оние кои се посебно одредени за таа работа. Колку е тоа можно, тие прашања треба да му се изнесуваат на народот во некоја друга пригода, а не на соборите. Упатствата за повикување на другите, за работата на саботното училиште и за деталите од колпортажата и мисионската работа треба да се даваат во матичните цркви или на состаноци кои се посебно одредени за тоа. Истиот принцип важи и за училиштата за готвење. Иако ова е сосема во ред и умесно, сепак не треба да одземе премногу време на нашите соборни состаноци. — (1900) 6. Сведоштво 44, 45 {СЖИ 470.5}

Средство за реформа

812. Училишта за готвење треба да се формираат во многу места. Оваа работа може да почне скромно, но откако мудрите готвачки ќе сторат сè за да ги просветат другите, Господ ќе им даде умешност и разбирање. Господовиот збор гласи: „Не бранете им; зашто лично Јас ќе им се откријам како нивни Учител”. Тој ќе работи со оние кои ќе ги спроведуваат Неговите планови учејќи ги другите како да ја внесуваат реформата во својата исхрана подготвувајќи здрава, евтина храна. На тој начин и сиромасите ќе се охрабрат да ги прифатат принципите на здравствената реформа; тоа ќе им помогне да станат вредни и да се потпрат на себеси. {СЖИ 471.1}

Прикажано ми е дека Бог ги поучува способните мажи и жени како да приготвуваат здрава, вкусна храна на прифатлив начин. Мнозина од нив беа млади, но имаше и такви кои се на позрела возраст. Добив упатство да ги охрабрам водачите на училиштата за готвење во сите места во кои се вршела здравствено -мисионска работа. Мораме на луѓето да им ги дадеме сите докази кои ќе ги водат кон реформата. На нив треба да падне колку е можно повеќе светлина. Подучете ги колку што можат да го подобрат начинот на кој ја приготвуваат храната и поттикнете ги да го пренесуваат она што ќе го научат и на другите. {СЖИ 471.2}

Зарем нема да сториме сè што е во наша моќ да го унапредиме делото во сите наши големи градови? На илјадници луѓе кои живеат околу нас им е потребна нашата помош во најразлична форма. Весниците на Евангелието треба да се сетат дека Господ Исус Христос им рекол на Своите ученици: „Вие сте светлина на светот. Не може да се сокрие град, што се наоѓа на врв на планина”. „Вие сте солта на земјата. Но, ако солта ја загуби силата, со што ќе се осоли?” (Матеј 5:14,13). — (1902) 7. Сведоштво 113, 114 {СЖИ 471.3}

Поучување од куќа до куќа

813. Затоа што тиранинот - предрасуда - ги затворил приодите кон душата, мнозина и не ги познаваат принципите на здравиот начин на живот. Со поучувањето на луѓето како да подготвуваат здрава храна се врши добра служба. Овој вид работа е исто толку важен како и секоја друга служба што би можела да се преземе. Треба да се формираат повеќе училишта за готвење, а некои треба да работат од куќа до куќа, давајќи упатства за умешноста на подготвувањето здрава храна. Мнозина, мнозина ќе се спасат од физичката, умна и морална изопаченост благодарение на влијанието на здравствената реформа. Овие принципи ќе се препорачаат самите себеси кај оние што ја бараат светлината И таквите ќе напредуваат и целосно ќе ја примат вистината за ова време. {СЖИ 472.1}

Бог сака Неговиот народ да прими за да дава. Како непристрасни, несебични сведоци, тие треба да им го даваат на другите она што Бог ним им го дал. А кога ќе отпочнете со ваква работа и кога со секакви среќа кои се во ваша моќ, сакате да допрете до срцата, работете сигурно и на начин кој ќе ги отргне предрасудите наместо да ги создава. Постојано проучувајте го Христовиот живот и работете како што работел Тој, одејќи по Неговиот пример. — The Review and Herald, June 6, 1912 {СЖИ 472.2}

Поуките од здравствената реформа на празничните собири и на посебни општествени состаноци

814. Кога светлината на здравствената реформа за прв пат допре до нас, ние имавме обичај за време на празниците да понесеме шпорети надвор од градот, каде што се собираа луѓето, и токму таму да печеме бесквасен леб. Земички и кифли. Сметам дека исходот од нашите напори беше добар, иако немавме толку здрави јадења како денес. Во тоа време штотуку почнувавме да учиме како да живееме изоставувајќи ја месната храна. {СЖИ 472.3}

Понекогаш подготвувавме општествени состаноци и водевме голема грижа за тоа што е подготвено за трпезата да биде убава и вкусна. За време на сезоната на овошје добивавме свежи боровинки, малини од грмушки и свежи јагоди. Ние од менито направивме очигледна поука која на присутните им укажуваше на тоа дека нашата исхрана, иако во согласност со принципите на здравствената реформа е далеку од тоа да биде сиромашна. {СЖИ 472.4}

Понекогаш на овие општествени состаноци беше одржано по некое кусо предавање за умереноста, па на тој начин го запознавме народот со нашите животни принципи. Колку што ни е познато, сите беа задоволни и просветлени. Секогаш имавме што да кажеме за потребата од обезбедување здрава храна и за нејзината едноставна подготовка, која сепак ќе биде вкусна и привлечна што оние кои ја јадеа секогаш беа задоволни. {СЖИ 473.1}

Светот е полн со искушенија кои водат кон попуштање на апетитот; зборовите на предупредување, сериозни и одредени, направија прекрасни промени во семејствата и меѓу поединци. — Letter 166, 1903 {СЖИ 473.2}

Предимствата и опасностите на нашите ресторани

815. Дадена ни е светлина дека во градовите ќе има можности за работа слична на онаа што ја извршивме на саемот во Батл Крик. Во согласност со оваа светлина беа формирани здравствени ресторани. Меѓутоа, постои голема опасност дека нашите работници во ресторaните ќе бидат толку обземени од трговски дух, што ќе пропуштат на народот да му ја дадат потребната светлина. Нашите ресторани нè доведуваат во допир со многу луѓе, но ако допуштиме нашиот дух да биде толку обземен со помислата за финансиска добивка, ние нема да ја исполниме Божјата намера. Тој би сакал да ја искористиме секоја можност за изнесување на вистината која треба да ги спаси мажите и жените од вечна смрт. {СЖИ 473.3}

Се обидов да утврдам колку души се обратиле кон вистината со работата на нашиот ресторан тука во _____. Некои се, можеби, спасени, но многу повеќе можеа да бидат обратени кон Бога, да беа преземени сите напори работата да се води според Божјиот налог и ако ѝ се дозволеше на светлината да заблеска на патот на другите. {СЖИ 473.4}

Јас би им кажала на работниците кои се во врска со ресторaните: „Немојте да продолжувате да работите како до сега. Настојувајте од ресторанот да направите средство за пренесување на светлината на сегашната вистина на другите. Нашите ресторани се формирани само за оваа цел.” {СЖИ 474.1}

Работниците во ресторанот во _____ и верниците на нашата црква во _____ треба целосно да се обратат. На секој од нив му е даден дар на разум. Дали добивте сила да победите заедно со Бога? „А на сите што Го примија - на сите што веруваа во Неговото име - им даде можност да станат синови Божји” (Јован 1:12) — Manuscript 27, 1906 {СЖИ 474.2}

Од воспитувачите се бара разбирање и разумност

816. Треба да се вложат поголеми напори за поучување на луѓето на принципите на здравствената реформа. Треба да се формираат училишта за готвење, и од куќа до куќа да се поучува умешноста на готвење здрава храна. И старите и младите треба да научат како да готват поедноставно. Секаде каде што се изнесува вистината, народот треба да се подучува како да ја подготвува храната едноставно, но вкусно. Треба да им се покаже дека може да се обезбеди храна со голема вредност и без употреба на месо... {СЖИ 474.3}

Потребно е многу разбирање и разумност за да се подготви храна со голема вредност наместо онаа која претходно ја сочинувала исхраната на оние научиле да бидат застапници на здравствената реформа. Се бара вера во Бога, сериозност на целта и желба да им се помогне на другите. Исхраната од која се одземени вистинските хранливи состојки му нанесува срам на делото на здравствената реформа. Ние сме смртници и мораме да се обезбедиме со храна која ќе овозможи правилна исхрана на нашите тела. — (1909) 9. Сведоштво 161 {СЖИ 474.4}

Часови по готвење во сите наши училишта

817. Во сите наши училишта треба да постојат лица подобни за настава по готвење. Треба да се одржуваат часови по овој предмет. Оние кои се подготвуваат за служба претрпуваат голема загуба доколку несе здобијат со знаење за тоа како се подготвува здрава и вкусна храна. {СЖИ 474.5}

Да се знае да се готви не е безначајно. Умешното подготвување на храната е една од најважните умешности. Таа треба да се смета за една од најскапоцените од сите умешности, бидејќи е толку тесно поврзана со животот. И физичката и умната сила во голема мерка зависат од храната што ја јадеме; затоа оној што ја подготвува храната зазема значајна и возвишена положба. {СЖИ 475.1}

И момчињата и девојките треба да се поучат како економично да готват за да можат да живеат без сè што е поврзано со месото. Не треба да се поттикнува подготвувањето јадења кои се и во најмала мерка составени од месо, затоа што тоа повеќе укажува на темнината и незнаењето во Египет, отколку на чистотата на здравствената реформа. {СЖИ 475.2}

Особено жените треба да научат како да готват. Која гранка од воспитувањето на девојката е толку значајна како оваа? Какви и да се нејзините животни околности, таа ќе може да го примени ова знаење во секојдневниот живот. Тоа е гранка на воспитувањето која има најнепосредно влијание на здравјето и среќата. Во добро подготвениот леб се наоѓа практичната вера. — (1913) CT 312, 313 {СЖИ 475.3}

818. Многу млади луѓе ќе дојдат во училиштето со желба да се обучуваат во индустриските области. Таквото подучување треба да опфати книговодство, дрводелство и сè што има врска со земјоделието. Исто така, треба да се прават подготовки за учење на ковачкиот, молерскиот, чевларскиот и пекарскиот занает. Треба да се учи готвење, крпење, перење и пеглање, чукање на машина и печатење. Во оваа работа на поучување треба да се искористат сите расположиви сили за учениците да бидат добро подготвени за обврските на секојдневниот живот. — (1900) 6. Сведоштво 182 {СЖИ 475.4}

819. Поврзани со нашите санаториуми и училишта, треба да постојат и училишта за готвење во кои ќе се учи правилно приготвување на храната. Во сите наши училишта треба да постојат лица кои ќе ги подучуваат учениците, и момчињата и девојчињата на умешноста на готвење. Особено жените треба да научат како се готви. — Manuscript 95, 1901 {СЖИ 475.5}

820. Учениците во нашите училишта треба да учат да готват. Во оваа гранка од воспитувањето треба да се внесе истенчено разбирање и умешност. Со измамата на неправдата сатаната работи на тоа да ги скршне стапките на младината кон патот на искушението кој води во пропаст. Ние мораме да ги зајакнеме и да им помогнеме да им се спротивстават на искушенијата насочени кон попуштање на апетитот и кои се сретнуваат на секој чекор. Да ги упатиме кон науката на здравиот начин на живот, значи да извршуваме мисионерска должност за Учителот. — 7. Сведоштво 113 {СЖИ 476.1}

821. На физичката работа треба да ѝ се посвети многу поголемо внимание отколку што ѝ е посветувано. Треба да се формираат училишта кои, со моралната и ментална култура, ќе обезбедат најдобри можности за физички развој и обука во практичната работа. Треба да се даваат поуки од областа на земјоделството, производствениот процес - опфаќајќи што повеќе полезни занаети - но и од домашната

економија, здравото готвење, шиењето, кроење добри фустани, нега на болни и сродни гранки. — (1903) Воспитување 218 {СЖИ 476.2}

Верност во секојдневните обврски

822. Многу гранки од студиите, кои му одземаат време на ученикот, не се важни за животот или среќата; меѓутоа, за секој млад човек е важно да биде целосно запознаен со секојдневните обврски. Доколку е тоа потребно, младата жена може да помине без знаење на француски јазик и алгебра, па дури и клавир, но незамисливо е да не научи да прави добар леб, да шие фустани кои убаво стојат и успешно да извршува многу должности кои припаѓаат на домаќинството. {СЖИ 476.3}

Ништо не е од поголемо значење за здравјето и среќата на целото семејство од умешноста и мудроста на готвачката. Со лошо подготвената, нездрава храна таа може да ги спречи, па дури и да ги упропасти способностите на возрасните, но и развојот на децата. Со обезбедување храна која ќе биде прилагодена на потребите на телото. А истовремено привлечна и вкусна, таа може да направи толку многу добро, колку што може да постигне и во лошата насока. Животната среќа е на толку многу начини поврзана со верноста во секојдневните должности. {СЖИ 476.4}

Бидејќи мажите и жените имаат удел во создавањето на домот, момчињата, исто како и девојчињата, треба да се здобијат со знаење за домашните обврски. Местењето на постелата, средувањето на собата, миењето садови, подготвувањето оброци, перење и поправање на сопствената облека е обука која нема од момчето да направи слаб маж; таа ќе го направи посреќен и пополезен. — (1903) Воспитување 216 {СЖИ 477.1}

[Секоја жена треба да стане мајстор на готвачката вештина - 385]
[Важна и возвишена положба на готвачката - 763, 764]
[Готвачки демонстрации да бидат прикажани при црковните собори - 763, 764]
[Луѓето да бидат поучувани да ги користат локалните продукти - 376, 407]

ДОДАТОК

Додаток 1

Лично искуство на сестра Вајт како поддржувач на здравствената реформа

(При читањето на излагањата на сестра Вајт за нејзиниот однос кон исхраната, внимателниот читател ќе ги препознае следните начела: {СЖИ 481.1}

Прво: » Реформата во исхраната треба да биде постепена. « (параграф 807). Светлината на почетокот не е дадена во сета своја полнина. Таа е дадена во сила која што одвреме на време се зголемува, во зависност од спремноста на луѓето да ја разберат и да делуваат во склад со неа. Била прилагодена спрема општите навики во исхраната во времето кога е дадена. {СЖИ 481.2}

Второ: »Во исхраната не одредуваме никаков пат по кој треба да одиме... « (параграф 145). Постојано биле повторувани предупредувања против некои видови посебно штетна храна. Меѓутоа, во повеќето од случаите се поставувале општи начела и деталната примена на ваквите сестрани начела понекогаш се одредувала во склад со постоечките и најдобрите научни заклучоци. {СЖИ 481.3}

Трето: „Себе си не се сметам за ничие мерило“. Letter 45, 1903. Откако после внимателно изведени согледувања прифатила некои правила за себе, сестра Вајт понекогаш го опишувала начинот на исхрана во својот дом, не како правило кон кое мораат другите строго да се придржуваат. (Од компилаторите) {СЖИ 481.4}

Прва визија за здравствената реформа

1. Во куќата на братот А. Хилард во Отсего, во државата Мичиген, 6. јуни 1863 во видение ми беше откриен големиот предмет за здравствената реформа.— The Review and Herald, October 8, 1867 {СЖИ 481.5}

Откриена како напредно дело

2. Во светлината која одамна ми беше дадена (1863) ми беше покажано дека во светот до загрижувачки размери ќе завладее неумереноста и дека секој од Божјиот народ треба да заземе возвишен став спрема реформата на навиките и обичаите... Господ ми изнесе еден општ план. Ми беше покажано дека Бог во својот народ, кој ги држи Неговите заповеди, ќе подигне реформа во исхраната и дека, кога ќе биде прифатена, нивните болести и страдања во голема мера ќе се намалат. Ми беше покажано дека ова дело ќе напредува. — Христијанска умереност, 531 {СЖИ 481.6}

[Постојан напредок кон совршената исхрана - 651]
[Предупредување против пребрз напредок - 803]

Лично прифаќање на веста

3. Ја прифатив светлината за здравствената реформа, веднаш штом допре до мене. Тоа беше голем благослов за мене. Денес сум со подобро здравје, и покрај моите 76 години, отколку што бев во помладите години. Му благодарам на Бога за принципите на здравствената реформа. — Manuscript 50, 1904 {СЖИ 482.1}

После година дена на борба следуваа благослови

4. Со години си мислев дека мојата сила зависи од месната исхрана. До пред неколку месеци јадев по три оброци на ден. Ми беше многу тешко да го дочекам следниот оброк, затоа што патев од слабост на желудникот и од вртоглавица. Јадењето ги оттргнуваше таквите слабости. Ретко си дозволував да јадам било што помеѓу оброци и ми стана обичај често без вечера да одам на спиење. Меѓутоа многу патев од глад помеѓу појадокот и ручекот, и често чувствував изнемоштеност. Консумирањето

месо за извесно време го оттргнуваше ваквото чувство на премаленост. Така заклучив дека месото е неопходно во мојот случај. {СЖИ 482.2}

Меѓутоа, откако Господ во јуни 1863, ми го објави овој предмет за јадењето месо и неговата врска со здравјето, го оставив месото. Извесно време ми беше доста тешко својот апетит да го навикнам на леб, што порано не го сакав толку многу. Меѓутоа, бев истрајна и успеав во намерата. Живеев скоро цела година без месо. Бесквасна погача, направена од непросејано пченично брашно и вода со многу малку сол, беше скоро шест месеци единствениот леб на нашата маса. Обилно јадевме овошје и зеленчук. Живеев осум месеци земајќи два оброка на ден. {СЖИ 482.3}

Повеќе од една година, поголемиот дел од времето го посветив на пишување. Осум месеци се занимавав само со пишување. Мојот мозок беше постојано напрегнат, а малку вежбав. Па сепак моето здравје не беше никогаш подобро отколку за време на изминатите шест месеци. Изнемоштеноста и вртоглавицата што ги имав порано исчезнаа. Секоја пролет патев од губење на апетитот. Минатата пролет во овој поглед немав никакви потешкотии. {СЖИ 482.4}

Својата едноставна храна, што ја земавме два пати дневно ја јадевме со голем апетит. На својата маса немаме месо, колачи или било каква богата храна. Не употребуваме животинска маст, туку наместо неа користиме млеко, павлака и малку путер. Храната ја подготвуваме само со малку сол, а употребата на зачини од секоја врска ја изоставивме. Појадуваме во седум , а ручаме во еден. Ретко чувствувам изнемоштеност. Мојот апетит е задоволен. Храната сега ја земам со поголемо уживање отколку било кога порано. — (1864) Spiritual Gifts 4a, 153, 154 {СЖИ 483.1}

[Малку сол е неопходна за крвта - 571, 572]

Борба за победа

5. Откако ја прифатив здравствената реформа ни најмалку не го променив својот начин на живот. Откако светлината од Небото по овој предмет за прв пат засветли над мојот животен пат не се вратив ниту еден чекор. Веднаш раскрстив со се - со месото, путерот и со три оброци - и тоа во време кога бев зафатена со исцрпувачка умствена работа, со пишување од рано утро до зајдисонце. Преминав на два оброка на ден, но не го променив начинот на својата работа. {СЖИ 483.2}

Многу страдав од болести и доживеав пет удари на одземеност. Мојата лева рака со месеци беше врзана, затоа што болката во моето срце беше многу голема. Кога ги направив овие промени во мојата исхрана, не му се потчинував повеќе на вкусот ниту му дозволував да управува со мене. Дали тоа би ме спречило да добијам поголема сила со која би можела да го прославам Господа? Дали тоа и за миг би ме спречило на мојот пат? Никогаш! {СЖИ 483.3}

Чувствував силен глад затоа што бев голем љубител на месото. Меѓутоа, кога паѓав, ги ставав своите раце на желудникот и велев: „Нема ни залче да ставам во уста. Ќе јадам едноставна храна или нема воопшто да јадам". Лебот не ми беше вкусен. Ретко можев да земам парче леб, кое беше едвај со големина на еден долар. Некои нешта од реформата можев сосема добро да ги спроведувам, но кога стигнав до лебот, бев посебно против. Кога ги извршив овие промени, морав да водам посебна борба. Првите два или три оброка не можев да ги јадам. Му велев на својот желудник: „Ќе чекаш сè додека бидеш спремен да примиш леб". За кратко време почнав да јадам леб, исто така

и леб направен од интегрално брашно. Тоа порано не можев да го вкусам, но сега ми е вкусно и не го изгубив апетитот. {СЖИ 483.4}

Делување во склад со начелото

Во време кога ги пишував „Духовни дарови“, книга III и IV (1863-64) бев исцрпена од претерана работа. Тогаш увидов дека морам да го променам својот начин на живот и после одмор од неколку дена, повторно се чувствував добро. Сето ова го изоставив од начело. Го поставив своето гледиште според начелата на здравствената реформа. Од тогаш, браќа, не сте ме слушнале дека застапувам некаков краен став спрема начелата на здравствената реформа од кого што подоцна би требало да отстапам. Ништо посебно не истакнував, освен она на кое што и денес стојам. Ви препорачував здрава исхрана, богата со хранливи својства. {СЖИ 484.1}

Не сметам дека многу се лишувам, ако престанам да го употребувам она што создава непријатен здив и лош вкус во устата. Дали е самоодрекување ако го оставам ова и постигнам таква состојба - во која сè е така слатко како мед и кога во устата не останува непријатен здив, а во стомакот чувство на изнемоштеност? Ова порано често го чувствував. Често се истоштував со дете во прегратките. Сега сум слободна од сето тоа, и зарем можам тоа да го сметам за лишување, додека стојам пред вас како што тоа денес е случај? Во сто жени нема ниту една која би можела да издржи толку многу работа како мојата. Напредував според начелото, а не според желбите и нагонот. Напредував затоа што верував дека Небото ќе го одобри правецот по кој што тргнав за да си обезбедам најдобра здравствена состојба, и за да би можела да го прославам Бога во телото и духот кои му припаѓаат Нему. — (1870) 2. Сведоштво, 371, 372 {СЖИ 484.2}

Борба против употребата на оцет

6. Само што го прочитав твоето писмо. Изгледа дека имаш озбилна желба да го изградиш своето спасение со страв и трепет. Те подржувам во намерите да го постигнеш тоа. Те советувам да оставиш сè што би предизвикало половичен труд во барањето на Божјото царство и Неговата правда. Отфрли го секое попуштање кое ќе те спречи во делот на совладувањето. Барај да се молат оние што ја разбираат твојата потреба за да примиш помош. {СЖИ 484.3}

Имаше прилики кога бев во слична ситуација, која во извесна смисла е сродна на твојата. И попуштав на желбата за оцет. Меѓутоа, одлучив со Божја помош да ја совладам оваа желба. Се борев против искушението, бев одлучна оваа навика да не загосподари со мене. {СЖИ 485.1}

Со недели бев многу болна, но постојано си велев: „Господ знае сè за ова. Ако умрам, нека умрам, ама нема да и попуштам на оваа желба”. Борбата продолжуваше, а јас многу недели бев тешко болна. Сите мислеа дека нема да преживеам. Те уверувам, го баравме Бога со сета сериозност! Беа упатувани најискрени молитви за моето оздравување. Продолжив да и се спротивставувам на желбата за оцет и на крајот - победив. Сега немам никаква желба да вкусам било што со сличен вкус. Ова искуство беше од повеќекратна корист за мене. Извојував потполна победа. {СЖИ 485.2}

Ти го пренесувам ова искуство како помош и охрабрување. Сестро, верувам, дека можеш да го победиш ова искушение и да откриеш дека Бог во секој миг е помошник на своите деца. Ако одлучиш да ја совладаш оваа навика, и ако истрајно се молиш, ќе можеш да стекнеш многу вредно искуство. Ако одлучно ја насочиш својата волја со цел да ја скршиш оваа желба за попуштање, ќе ја добиеш потребната помош од Бога. Обиди се, сестро! {СЖИ 485.3}

Се додека ја признаваш оваа навика со тоа што и попушташ, сатаната ќе ја надгледува твојата волја и ќе ја насочи на послушност кон себе. Меѓутоа, ако одлучиш да победиш, Господ ќе те излечи и ќе ти даде сила да се спротивставиш на секакво искушение. Сети се дека Христос е секогаш твој Спасител, Чувар. — Letter 70, 1911 {СЖИ 485.4}

Штедлива но и соодветна исхрана

7. Јадам толку колку потполно да ги задоволам потребите на природата, но кога ќе станам од масата, мојот апетит е исто толку добар, како штотуку да сум седнала. Кога ќе дојде следниот оброк, спремна сум да ја земам својата порција и ништо повеќе. Кога повремено би зела двојна количина на храна, затоа што ми е слатка, не знам како би можела после тоа да клекнам и да го помолам Господа да ми помогне во пишувањето, кога не можам да мислам заради претераното уживање во јадењето? Можам ли да го замолам Господа да се грижи за неразумниот товар во мојот желудник? Тоа би Го обесчестило. Тоа би значело да Го молам да ја уништи мојата желба. Сега го јадам она што сметам дека е добро па така можам да Го помолам да ми даде сила да ја извршам задачата што ми ја доверил. Знам дека Небото, кога тоа сум го барала, слушало и одговарало на моите молитви. — (1870) 2. Сведоштво 373, 374 {СЖИ 485.5}

Добро снабдена трпеза

8. Мојата трпеза во секоја прилика беше добро подготвена. Не правев никакви измени за гости, било да беа верни или неверни. Никогаш ми се нема случено да бидам изненадена и неспремна на својата трпеза да нагостам една или половина дузина гости, кои случајно ќе навратеа. Имам доволно едноставна, здрава храна спремна да ја задоволи гладта и да го нахрани телото. Ако некој сака повеќе од тоа, слободно може да го најде на друго место. На мојата трпеза не се изнесува путер или било каков вид на месна храна. Ретко можат да се најдат колачи. Обично имам доволна залиха на овошје, добар леб и зеленчук. На нашата трпеза секогаш има доволно гости и на сите им се допаѓа нашата храна, од која дури можат и да се поправаат. Сите седат на трпезата без епикурејски апетит уживајќи во изобилието што го дава Творецот. — (1870) 2. Сведоштво 487 {СЖИ 486.1}

[Храна засладена онолку колку што е потребно; на масата нема шеќер - 532]

Во вагон

9. Додека децата и родителите ги јадеа своите слатки, јас и мојот сопруг го зедовме својот едноставен оброк, во вообичаеното време, еден час попладне, кој се состоеше од црн леб без путер и со многу овошје. Го јадевме својот оброк со големо задоволство и со благодарни срца што не бевме принудени да носиме со себе цела продавница за да си го задоволиме својот чуден апетит. Јадевме својствено и немавме никакво чувство на глад се до следното утро. Бевме слаби муштерии за продавачот со неговите портокали, ореви, пуканки и слатки. — The Health Reformer, December 1870 {СЖИ 486.2}

Справување со тешкотиите и компромисот што резултираше

10. Пред повеќе од триесет години често бев многу слаба. Многу молитви беа упатени за мене. Постоеше мислење дека месната исхрана ќе ми даде животна сила па затоа месото беше секогаш на моето мени. Меѓутоа, наместо да станам посилна, станував се послаба и послаба. Често од исцрпеност паѓав во несвест. Светлината што ми беше дадена, укажуваше на штетата што луѓето и жените со употребата на месната исхрана си ја нанесуваа на своите умни, морални и телесни способности. Ми беше покажано дека целото човечко тело е нападнато од употреба на ваквата храна и дека така човекот ги јакне животинските склоности и желбата за пиење. {СЖИ 487.1}

Веднаш го исфрлив месото од своето мени. После тоа повремено бев приморана да јадам малку месо. — Letter 83, 1901 {СЖИ 487.2}

(Бев принудена да јадам по малку месо кога немаше друга храна - 699) {СЖИ 487.3}

(Забелешка: Уште додека била девојка, на сестра Вајт и било доверено да пишува и да извршува јавна работа па заради тоа била приморана домашните одговорности, во голема мера да им ги отстапи на домаќинките и готвачките. Таа не можела секогаш да ги обезбеди услугите на готвачките, кои знаеле правилно да готват. Така во нејзиниот дом имало моменти, кога требало да се прават најразлични компромиси помеѓу совршените мерила и знаењата, искуствата и мерилата на новата готвачка. Во периодите кога патувала, во начинот на исхраната исто така зависела од оние што ги посетувала. Иако можела да живее и од оскудна храна, понекогаш и се чинело дека треба да јаде по малку месо, за кое што знаела дека не е најдобро за јадење и кое не било по нејзин избор.) СЖИ 487.4}

Проблеми заради недостаток на добра готвачка – 1892.

11. Јас сега страдам повеќе заради тоа што немам некого кој е искусен во готвачкиот занает - за да го зготви она што можам да го јадам... Храната се спрема на таков начин што не ми е вкусна и ми ја намалува желбата за јадење. Би платила повеќе за една готвачка отколку за било што друго. — Letter 19c, 1892 {СЖИ 487.5}

Конечно определување за трезвена, безмесна храна

12. Од состанокот во Брајтон (јануари 1894) потполно го отстранив месото од мојата трпеза. Ова треба да се сфати така што било да сум дома или било каде надвор ништо од ова не смее да се употребува во моето семејство или да се најде на мојата трпеза. Во врска со овој предмет ми беше откриено многу во текот на ноќта. — Letter 76, 1895 {СЖИ 488.1}

13. Имаме доволно добро млеко, овошје и леб. Јас веќе ја посветив својата трпеза. Ја ослободив од секакво месо. За телесното и умно здравје подобро е да се воздржуваме од животинска исхрана. Колку што е можно треба да се вратиме на првобитниот Божји план. Мојата трпеза од сега па понатаму, ќе биде ослободена од месо од заклани животни и ќе биде лишена од продукти и слатки кои одземаат многу време и сила за подготовка. Ние можеме на најразлични начини да употребуваме овошје во изобилие и да не се изложуваме на опасности од болести, кои можат да се појават со употреба на месо од заболени животни. Својот апетит треба да го ставиме под надзор, за да можеме да уживаме во едноставна, здрава храна, и да имаме доволно та никој да не мора да гладува. — Manuscript 25, 1894 {СЖИ 488.2}

Една година по напредниот чекор

14. Ние сме големо семејство, а освен тоа имаме и многу гости, но на трпезата нема ниту путер ниту месо. Употребуваме павлака и млеко од крави кои самите ги чуваме. Купуваме путер само за готвење од млекар чии што крави се здрави и имаат добра паша. — Letter 76, 1895 {СЖИ 488.3}

Две години по напредниот чекор

15. Имам големо семејство кое често брои и до 16 члена. Во него се наоѓаат луѓе кои работат со плуг и сечат дрва. Тие работат многу напорно, но на масата не се сервира ниту парче месо. Ние не употребуваме месо од брајтонскиот состанок под шатори. Имав намера никогаш да не го изнесам на трпезата, но, беа упатени итни молби дека некој не може да јаде ништо друго и дека неговиот желудник може да го вари месото подобро од било што друго. Така бев заведена сепак да го принесам на својата трпеза... {СЖИ 488.4}

Сите кои седнуваат на мојата трпеза се добредојдени но пред нив не сервирам месо. Житарки, зеленчук и свежо или конзервирано овошје се дел од нашето мени. Сега имаме многу добри портокали и лимони во изобилие. Тоа е единственото свежо овошје што можеме да го добиеме во овој дел од годината... {СЖИ 489.1}

Ова ви го пишувам за да знаете како живееме. Никогаш не сум била со подобро здравје отколку сега и никогаш повеќе не сум пишувала. Станувам во три часот наутро и не спијам преку ден. Често ќе станам во еден часот, а кога нешто посебно ми лежи на срце, станувам и во дванаесет за да ја напишам темата која ми се наметнала во умот. Го фалам Господа со душа, со срце и со глас за Неговата голема милост спрема мене. — Letter 73a, 1896 {СЖИ 489.2}

Умерена употреба на зрнести плодови

16. Ние не јадеме ни месо ни путер, и многу малку млеко употребуваме за готвење. Во овој дел од годината нема свежо овошје. Доматите ни родија добро, но нашето семејство ги сака оревите подготвени на најразлични начини. Употребуваме само една петтина од она што е назначено според рецептот. — Letter 73, 1899 {СЖИ 489.3}

[Доматите се особено добри - 523]

Добра исхрана – но без месо

17. Кога бев во Куранбонг, мнозина од оние што јадеа многу месо, доаѓаа во мојата куќа и кога ќе седнеа покрај трпезата, на која немаше воопшто месо, ќе речеа: „Значи, доколку имате ваква храна јас би можел да живеам без месо". Сметам дека нашата храна ги задоволува потребите на нашето семејство. Јас им велам на своите: „Било што да работите, никогаш не јадете оскудна храна. Изнесете доволно на трпезата да може телото да се нахрани. Морате така да постапувате. Вие морате да пронаоѓате и да пронаоѓате, и постојано да проучувате, и да ги подготвувате најдобрите јадења што ги знаете, за да немате оскудна исхрана". — Manuscript 82, 1901 {СЖИ 489.4}

Чајот и кафето

18. Со години немам потрошено ниту денар за чај. Познато ми е неговото влијание, затоа не си дозволувам да го употребувам освен во случаи на јако повраќање, кога го земам како лек, но не и како пијалак... {СЖИ 490.1}

Не можам да бидам обвинета за пиење на било каков чај, освен на чај од врвовите на црвената детелина, и дури и да ги сакам виното, чајот и кафето, не би ги употребувала овие надразнувачки средства кои го разоруваат здравјето, затоа што многу го ценам здравјето и здравиот пример во сè. Сакам на другите да им станам пример на умереност и добри дела. — Letter 12, 1888 {СЖИ 490.2}

[Изјава за исхраната, година 1902 - 522]

Едноставна храна

19. Моето здравје е добро. Мојот апетит е одличен. Забележав дека доколку јадам едноставна храна и помалку различна храна, дотолку сум посилна. — Letter 150, 1903 {СЖИ 490.3}

Година 1903, во склад со светлината што ми беше дадена порано

20. Во нашето семејство појадокот е во шест и пол, а ручекот во еден и пол часот. Ние не вечераме. Можеби би можеле да направиме и мали корекции во времето за

оброците, но тоа е сепак најпогодното време за некои членови на нашето семејство. {СЖИ 490.4}

Користам само два оброка дневно и сеуште ја следам светлината, која ми беше дадена уште пред 35 години. Не употребувам месо. Што се однесува до мене, го решив прашањето и за путерот. Јас не го употребувам. Ова прашање вака може да се реши на секое место каде не може да се добие чист путер. Ние имаме две добри крави молзници едната е од расата „херзи“ а другата е „холштајн“. Употребуваме павлака и сите се задоволни со тоа. — Letter 45, 1903 {СЖИ 490.5}

21. Јас имам седумдесет и пет години, но пишувам исто толку многу како и порано. Моето варење е добро, а мојот мозок е бистар. {СЖИ 490.6}

Нашето мени е едноставно и здраво. На нашата трпеза немаме ни путер, ни месо, ни сирење, ни масни мешавини во храната. Еден млад човек, кој бил неверен и кој цел живот јадел месо, неколку месеци се хранеше со нас. Не правевме никакви исклучоци во својата исхрана заради него; и додека живееше со нас доби 10 килограми на својата телесна тежина. Храната што ја спремавме за него беше многу подобра од онаа на која што навикнал. Сите кои што ќе седнат покрај мојата трпеза истакнуваат дека се многу задоволни од послужената храна. — Letter 62, 1903 {СЖИ 491.1}

Семејството не е врзано со строги правила

22. Јас се хранам со наједноставна храна, приготвена на наједноставен начин. Со месеци моја главна храна ми беа готвени „тестенини“ заедно со конзервирани домати. Ова го јадев со двопек. Јадев и овошен компот, а понекогаш и овошен колач од лимон. Сува пченка зготвена со млеко и малку павлака е друг вид на јадење кое понекогаш го употребував. {СЖИ 491.2}

Меѓутоа другите членови од моето семејство не ги јадеа истите јадења што јас ги јадев. Себе си не се сметав како нивно мерило. Им дозволував на секого од нив да го следат своето мислење и што е за нив најдобро. Не врзував ничија совест со својата совест. Една личност не може да биде мерило за друга во погледот на исхраната. Не е можно да се создаде едно правило, кое сите мораат да го следат. Во моето семејство има такви кои сакаат грав, додека тој за мене е отров. Путерот не е присутен на мојата трпеза, но доколку членовите на твоето семејство посакаат да употребуваат малку путер, подалеку од трпезата, слободни се да го направат тоа. Нашата трпеза се поставува два пати на ден, но доколку има такви кои сакаат да изедат нешто навечер, не постои правило што би им забранило така да постапат. Никој не се жали, ниту пак станува од трпезата незадоволен. Секогаш има обезбедено разновидна, здрава и вкусна храна. — Letter 127, 1904 {СЖИ 491.3}

На оние кои поставуваат прашања за начелата на исхрана на сестра Вајт

23. Некои зборуваа дека не живеам според начелата на здравствената реформа, онака како што ги застапував со своето перо. Меѓутоа, можам да кажам дека онолку колку јас знам, не сум се оддалечувала од тие начела. Оние кои што јаделе на мојата трпеза знаат дека не ги послужував со месо... {СЖИ 491.4}

Поминаа многу години откако на својата трпеза во својот дом немам изнесувано месо. Ние никогаш не употребуваме чај или кафе. Понекогаш употребував чај од цветот на црвената детелина како топол пијалак, но малкумина од моето семејство пијат за време на оброк. Трпезата е снабдена со павлака наместо со путер, дури и кога имаме гости. Јас со години не употребувам путер. {СЖИ 492.1}

Па сепак немаме оскудна храна. Имаме суво и конзервирано овошје во изобилство. Ако ни снема од нашето овошје, купуваме на пазар. Сестра Грејс ми испраќа грозје без семки, кое зготвено е многу вкусно. Одгледуваме логанбери* и ги јадеме во изобилство. Во овој предел не успеваат баш најдобро јагодите, меѓутоа, од своите соседи купуваме капини, малини, јаболки и круши. Имаме домати во изобилство. Исто така, одгледуваме и прекрасни видови на слатка пченка, што ја сушиме за да ни се најде за време на зимските месеци. Во наша близина има фабрика за храна од каде што можеме да се снабдиме со производи од житарки. {СЖИ 492.2}

(Употреба на сушена пченка и грашок - 524)

Се трудиме со здраво расудување да одлучиме кој состав на храна најмногу би ни одговарала. Наша должност е мудро да постапуваме во поглед на нашите навики на внесување храна, да бидеме умерени и да научиме да размислуваме причинско-последично. Ако го сториме својот дел, Господ ќе го стори својот дел во зачувување на нашите мозочни и нервни сили. {СЖИ 492.3}

Повеќе од 40 години јадев само по два оброка дневно. А ако морав да извршам некаква посебно важна работа, ја ограничував количината на внесената храна. Сметав дека е моја должност во желудникот да не внесувам храна за која што имам причина да верувам дека ќе направи проблем. Мојот ум мора да му биде посветен на Бога и морам грижливо да внимавам на секоја навика која може да ја намали мојата умна сила. {СЖИ 492.4}

Сега сум во осумдесет и првата година и можам да посведочам дека ние, како семејство, не бевме гладни по египетските лонци со месо. Почувствував нешто од придобивките кои следат ако се живее според начелата на здравствената реформа. {СЖИ 492.5}

Сепак, жалосна сум што има многу наши луѓе кои потполно не ја следат светлината на здравствената реформа. Оние кои со своите навики ги престапуваат здравствените начела и не внимаваат на светлината која им ја дал Бог, сигурно, ќе сносат последици. {СЖИ 493.1}

Ви ги опишувам сите поединости, за да можете да знаете како да му одговорите на било кого што ќе ви постави прашање во врска со таквиот начин на исхрана... {СЖИ 493.2}

Сметам дека една од причините зошто бев во состојба да завршам така голема работа, како со говор така и со перо, е тоа што бев строго умерена во својата исхрана. Ако пред мене се изнесе неколку вида на различна храна, се трудам да ги изберам оние видови за кои знам дека одат заедно. На тој начин можам да ја сочувам бистрината на умот. Одбивам во својот желудник свесно да внесам нешто што може да предизвика вриење. Тоа е должност на сите поддржувачи на здравствената реформа. Ние мораме да размислуваме причинско-последично. Наша должност е да бидеме умерени во сè. — Letter 50, 1908 {СЖИ 493.3}

Општи начела на реформата

24. Добив голема светлина од Господа по предметот на здравствената реформа. Не ја барав оваа светлина, не проучував за да ја стекнам; таа ми беше дадена од Господа за да им ја пренесам на другите. Им го изнесував на луѓето овој предмет, држејќи се до општите начела и понекогаш, кога ми поставуваа прашања покрај некоја трпеза на која што бев повикана, одговарав во склад со вистината. Меѓутоа, никогаш не напаѓав било кого за она што се наоѓаше на трпезата. Таквиот начин не го сметам за човечен и исправен. — Manuscript 29, 1897 {СЖИ 493.4}

Трпеливост кон другите

25. Себе си не се сметам за ничие мерило. Има продукти кои не можам да ги јадам, а да не почувствувам голема нелагодност. Се обидувам да дознаам што е најдобро за мене и тогаш, не зборувајќи му никому, употребувам храна која можам да ја јадам, обично две или три различни вида, кои нема да предизвикаат нарушување во желудникот. — Letter 45, 1903 {СЖИ 493.5}

26. Побарувањата на телото кај различни личности многу се разликуваат, затоа што постои голема разлика во нивната конституција и темперамент. Она што е храна за едниот, може да биде отров за другиот па заради тоа не можат да се постават точни правила кои би се однесувале на секој случај. Јас не можам да јадам грав затоа што тој е отров за мене, но кога би рекла дека заради тоа никој не смее да јаде тоа би било многу смешно. Јас не можам да јадам пржен леб со млеко, а да немам последици потоа. Меѓутоа, другите членови од моето семејство можат да јадат без никакви проблеми. Затоа го земам она што најдобро му одговара на мојот желудник, а тоа го прават и тие. Кај нас нема судири и немири, во моето големо семејство се тече складно, затоа што не се обидувам било кому да му диктирам што треба или што не треба да јаде. — Letter 19a, 1891 {СЖИ 494.1}

„Бев верен поддржувач на здравствената реформа“

27. Кога за прв пат ја добив веста за здравствената реформа, бев слаба и немоќна и често имав напади на несвестица. Го молев Бога за помош и Тој ми ја откри големата тема на здравствената реформа. Тој ми даде упатства дека оние кои ги држат Неговите заповеди стапуваат во света врска со Него и дека со умереноста во јадењето и пиењето мораат да го сочуваат и умот и телото во најдобра состојба за служба. Оваа светлина беше голем благослов за мене. Како поддржувач на здравствената реформа зазедов свој став, знаејќи дека Бог ќе ме зајакне. И покрај годините што ги имам денес имам подобро здравје отколку што сум имала на помлади години. {СЖИ 494.2}

Некои велеа дека не сум ја следела здравствената реформа, како што ги застапував со своето перо, но можам да кажам дека бев верен поддржувач на здравствената реформа. Оние кои беа членови на моето семејство знаат дека ова е вистина. — (1909) 9. Сведоштво 158, 159 {СЖИ 494.3}

Додаток 2

Изјава на братот Вајт која што се однесува на учењето на здравствената реформа

(Во излагањето на состанокот под шатори во Канзас 1870 година старешината Вајт ја дал следната изјава за постепеното примање на светлината за здравствената реформа, за опасностите од неразумните методи на учење на овој предмет и за односот на сестра Вајт спрема крајностите, кои некои ги застапувале во тоа време. Како историско излагање, тоа расветлува некои од нејзините учења забележани во тоа време) {СЖИ 495.1}

Сестра Вајт зборуваше за здравјето на потполно прифатлив начин. Нејзините забелешки беа јасни, убедливи и мудри, така што таа беше носител на расположението во целата Црква. Секогаш ги избегнуваше крајностите по ова прашање и се трудеше да заземе таков став, за кој што можеше целосно да биде сигурна дека нема да предизвика предрасуди. {СЖИ 495.2}

Луѓето лесно се возбудуваат и создаваат предрасуди по предметот на здравствената реформа, ако оние што го изнесуваат овој предмет несреќно ја избираат приликата или начинот на изнесување, посебно ако се познати во народот како екстремисти. За некои чувствителни прашања како што е „порокот во самотија“ треба ретко да се дискутира, и доколку некогаш се дискутира, тогаш тоа треба да се прави во погодни публикации за ова прашање. Од десет наши проповедници едвај да има еден кој е добро информиран и кој што е внимателен во јавните дискусии по разни прашања од здравствената реформа. Големината на штетата по сегашната вистина што и ја нанеле оние што неразумно ја изнесувале вистината за здравствената реформа во погрешно време, на погрешно место и на погрешен начин, тешко би можела да се процени. {СЖИ 495.3}

„Уште многу имам да ви кажам“, рекол Исус, „но сега не можете да носите“. Исус знаел да ги води мислите на своите ученици. Господ исто така, знаел како да му ја изнесе на Својот народ големата вистина за здравствената реформа, чекор по чекор, за да може да биде примена и најдобро искористена, а да не го повреди јавното мнение. Сведоштвото на сестра Вајт, дадено пред дваесет и две години есента, ги поттикна нашите умови против штетното влијание на тутунот, чајот и кафето. Бог прекрасно го благослови нашиот труд да ги отфрлиме овие пороци, така што ние како Црква можеме да се радуваме на победата, освен на неколку исклучоци, над овие штетни попуштања на апетитот... {СЖИ 495.4}

Кога над овие штетни работи извојувавме славна победа и кога Господ виде дека тоа можеме да го поднесеме, дојде нова светлина и го расветли прашањето на исхрана и облекување. Делото на здравствена реформа меѓу нашиот народ постепено напредуваше, а посебно беа направени значителни промени во однос на употребата на свинско месо, до еден извесен момент, кога заради болеста во нашето семејство сестра Вајт престана да зборува и пишува по предметот на здравствената реформа. Од овој момент почнуваат нашите несреќи и грешки како на народ по овој предмет. {СЖИ 496.1}

Откако повторно почнавме да работиме, сестра Вајт се почесто се чувствува повикана да зборува по предметот на здравствената реформа заради постоечките крајности помеѓу поддржувачите на здравствената реформа, а не од некоја друга причина. Фактот што сите или скоро сите постоечки крајности во врска со здравствената реформа меѓу нашиот народ, биле наводно одобрени од нејзина страна е причина што

таа се чувствува повикана да проговори за своите вистински чувства. Луѓето мораат да дознаат, и во погодно време ќе го дознаат нејзиниот став по овој предмет. {СЖИ 496.2}

Во врска со употребата на тутунот, чајот, кафето, месото а исто така и облекувањето постои целосна согласност. Меѓутоа, сега за сега не е спремна да зазеде посебен став во однос на солта, шеќерот и млекото. Ако не би постоеле никакви други причини за внимателен однос кон овие производи за широка потрошувачка, доволна би била причината и фактот што разумот на мнозина не е подготвен, дури ни да ги прифати фактите кои се однесуваат на овие производи. Целосниот пораз на одредени поединци и скоро целосното уништување на некои наши цркви, може јасно да се открие во некои крајности во исхраната, кои беа од неодамна неразумно изнесени во списанието „Преглед и гласник“... Последиците беа тешки. Додека некои ја одбија веста за здравствената реформа затоа што беше изнесена несоодветно, други кои што беа спремни и совесни, зазедоа најекстремни ставови, многу опасно по нивното здравје, а со тоа и по делото на здравствената реформа. {СЖИ 496.3}

Во еден ваков развој на настаните, колку и да изгледа обесхрабрувачки, сестра Вајт се почувствува повикана да ја продолжи својата работа на ова поле и така да допринесе во целосното сфаќање на нејзините погледи. Меѓутоа, можеби би било добро тука да се изнесе и тоа дека додека таа млекото сеуште не го сметаше за најдобра храна, кое било користено во големи количини и кое по обичај се јадело со леб, нејзиниот ум, како и се до сега, бил насочен на важноста на доброто здравје кај кравите чие што млеко се користело за консумација. Со сегашната светлина што таа ја има по ова прашање, не можела да им се приклучи на оние кои објавиле и ширеле брошура, во која зазеле екстремен став во врска со важното прашање за млекото. Ваква работа можеби би можеле да вршат добро информираните поддржувачи на здравствената реформа и можеби тоа би било добар водич во одделението за готвење во нашиот Здравствен институт во Батл Крик, кога неговата трпезарија ќе биде ослободена од вообичаената употреба на млеко. Ваквата работа би имала поголемо влијание на народот, кога нашите проповедници, кои се силни поддржувачи на здравствената реформа, би ја напуштиле обилната употреба на кравјо млеко. {СЖИ 497.1}

Тука е нашата слабост во врска со ова прашање. Нашите списанија кои допираат до неуките и оние кои се подложни на предрасуди, одат понапред во некои од овие точки во однос на обичаите на оние кои меѓу нас ја претставуваат здравствената реформа. Сестра Вајт моли ова прашање да биде така поставено што нашите списанија слободно ќе пишуваат само за оние мислења за кои се согласни оние кои стојат на чело на здравствената реформа, меѓутоа не на начин што ќе создаде предрасуди и ќе ги стави добрите луѓе вон нашето влијание. Нека заедничките постапки на поддржувачите на здравствената реформа одат напред, а нашите списанија нека ги следат и нека слободно зборуваат за добро утврдените мислења за да можат и неуките да ги разберат. {СЖИ 497.2}

Сестра Вајт мисли дека преминувањето од наједноставните видови на месна храна на обилна употреба на шеќер е од лошо полошо. Таа препорачува многу слаба употреба на шеќер и сол. Што се однесува до солта, храната зготвена со намалена количина на сол можеби ќе му биде блуткава на оној кој се навикнал на обилна употреба на сол. Меѓутоа, после неколку седмици на сосема умерена употреба на сол, поранешната храна на истото тоа лице ќе му биде солена. {СЖИ 497.3}

Додека тутунот, чајот и кафето можат да се остават веднаш - едно по едно, кај оние што се толку несреќни оти се робови на сè, промените во исхраната треба да се вршат внимателно. Една по една. Таа ова сака да им го порача на оние кои се во опасност да направат многу брзи промени, но во исто време сака да им порача и на оние кои се двоумат: „Немојте да заборавите да направите промена“. Наједноставното дело бара промена на општите животни навики, и заради тоа не треба да се спроведуваат така брзо за да не делуваат штетно по здравјето и телесната градба. — The Review and Herald, November 8, 1870 {СЖИ 498.1}

Кога Елена Вајт во 1864 година почна да зборува и пишува за правилната исхрана и за начинот на живеење според природните закони, средниот животен век во Соединетите Држави беше 32 години. Оброците беа сервирани три, четири или пет пати на ден; беа многу зачинети, составени од месо, богати со сосови, пржена храна и голема лепеза на колачи и торти со многу шеќер и маст. Млекото често пати беше земено од слабо згрижени а понекогаш и туберкулозни крави. Анализата беше непозната, а пастеризацијата, децении во иднината. Освен за засолувањето и сушењето, науката за зачувување на храната беше сè уште иднина. Во такво поднебје Елена Вајт, со перо натопено во мудроста и знаењето на Дизајнерот на човечкиот облик и Автор на природните закони, повикуваше за начин на исхрана која беше едноставна, здрава, хранлива и вкусна. Кон таа цел таа цели 50 години ги изразуваше своите погледи во списанија, книги и преку личен контакт. Нутриционистите денес се свесни за спротивставувањето на луѓето кога промената во нивната исхраната е во прашање. Сепак нејзините совети ги променија навиките во исхраната на стотици илјади кои денес корисно ги следат овие совети, денес добро подржани од научите истражувања.