

E. G. White

Zdravlje i sreća

Naslov originala:

The ministry of healing by E. G. White

Prevela: Mirjana Radosavljević

Lektorirala: dr. Blanka Pašagić

Dizajn naslovnice: Goran Vidas

Odgovorni urednik: Aleksandar Spasovski

Nakladnik: Blago evanđelja, Zagreb

2. izdanje

Zagreb, 2011.

ISBN 953-7286-03-7

CIP zapis dostupan u računalnome katalogu
Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu pod
brojem 757998.

www.rpasd.hr

E. G. White

Zdravlje i sreća

Blago evanđelja

Zagreb

2011.

3



*"Budeš li zdušno slušao glas Jahve, Boga svoga, vršeći što je pravo u njegovim očima; budeš li pružao svoje uho Njegovim zapovijedima i držao Njegove zakone, nikakvih bolesti koje sam pustio na Egipćane na vas neću puštati. Jer ja sam Jahve koji dajem zdravlje."
Izlazak 15:26*

Važnost prehrane i njezin utjecaj na zdravlje

Neka ljudi jedu "da se okrijepu, a ne da se opiju."

Propovjednik 10:17

Hrana koju koristimo izgrađuje naše tijelo. Tkiva u našem organizmu neprestano se troše – jer rad svakog organa uzrokuje trošenje tkiva – a taj se gubitak nadoknađuje upravo hranom. Svaki organ našeg tijela zahtijeva svoj dio hrane: mozak se mora opskrbiti onim što je njemu potrebno za rad, dok kosti, mišići i živci traže svoj dio hrane. Proces pretvaranja hrane u krv divan je i čudesan, a krv je potrebna za izgradnju raznih dijelova tijela. Taj se proces neprestano odvija, dajući snagu svakom živcu, svakom mišiću i tkivu.

Izbor hrane

Valja odabrati takve namirnice koje sadrže najviše sastojaka nužnih za izgradnju tijela. Pri izboru hrane apetit nije pouzdan vodič jer se iskvario lošim prehrambenim navikama. On često traži takvu hranu koja narušava zdravlje te umjesto zdravlja donosi slabost. Ni uvriježeni običaji ne mogu biti pouzdan oslonac. Bolesti i patnje koje posvuda prevladavaju uglavnom su posljedica pogrešnog načina prehrane.

Da bismo saznali koja je hrana najbolja, moramo proučiti prvobitni Božji plan za čovjekovu prehranu. Bog koji je stvorio čovjeka i koji najbolje zna što mu je potrebno, rekao je Adamu što će mu biti hranom. "Evo, dajem vam sve bilje što se sjemeni, po svoj zemlji, i sva stabla plodonosna što u sebi nose svoje sjeme: neka vam budu za hranu!" (Postanak 1:29) Kad je čovjek protjeran iz raja da s trudom i mukom obrađuje zemlju te pod teretom prokletstva radi da bi dobio svagdanji kruh, dopušteno mu je da jede i "poljsko raslinje". (Postanak 3:18) Zrnasta hrana, voće, orašasti plodovi i povrće – to je hrana koju je za čovjeka odabrao sam Stvoritelj. Te namirnice, pripremljene

na što jednostavniji i prirodniji način, najzdravije su i najhranjivije. Daju snagu, izdržljivost i oštrinu uma, što se ne postiže nikakvom kompliciranom i nadražujućom hranom.

Događa se, međutim, da namirnice koje su same po sebi zdrave, ne odgovaraju uvijek našim potrebama. Moramo stoga pažljivo odabirati svoju hranu. Ona treba odgovarati godišnjem dobu, klimi i poslu kojim se bavimo. Mnoga jela, koja odgovaraju jednom godišnjem dobu ili jednoj klimi, ne odgovaraju nekom drugom dobu ili klimi. Osobama koje se bave različitim zanimanjima odgovarat će i različita hrana. Oni koji rade teške fizičke poslove često mogu jesti neku hranu koja bi pak osobama koje rade sjedeći i umni posao možda naškodila. Bog nam je dao bogat izbor zdrave hrane; svatko neka izabere ono što će – na osnovi iskustva i zdravog rasuđivanja – najbolje odgovarati njegovim potrebama.

Priroda pruža obilje plodova, orašaste i zrnaste hrane. Iz godine u godinu, zahvaljujući sve većim mogućnostima transporta, do nas stiže sve više proizvoda iz dalekih zemalja. Mnoge živežne namirnice, koje su donedavno smatrane luksuzom,

danas su dostupne svima i mogu ih svakodnevno koristiti. To se posebno odnosi na konzervirane i sušene plodove.

Orasi, bademi, lješnjaci i jela napravljena od njih ulaze u sve širu uporabu kao zamjena za meso. S orasima se može pripremiti pšenica, plodovi i neko korijenje te tako doći do zdrave i korisne hrane. Ipak, moramo biti oprezni da ne bismo količinski pretjerali s orašastim plodovima. Oni koji uviđaju loše posljedice pretjerivanja u tome, izbjeci će mnoge opasnosti. Treba uzeti u obzir i to da jedna vrsta orašastih plodova nije tako zdrava kao druga. Bademi su, primjerice, bolji od oraha, ali su i orasi u ograničenoj količini, pomiješani sa žitaricama, hranljivi i dobri za probavu.

Masline, dobro pripremljene, mogu – kao i orašasti plodovi - nadoknaditi mast i mesnu hranu. Ulje koje se nalazi u maslinama mnogo je bolje od svih masti životinjskog porijekla. Maslinovo ulje regulira stolicu. Također je blagotvorno za tuberkulozne bolesnike te liječi nadraženi želudac i upalu želuca.

Osobe naviknute na obilna, vrlo nadražujuća jela, imaju neprirodan okus i ne mogu se odjednom naviknuti ni zavoljeti jednostavnu hranu. Potrebno je izvjesno vrijeme da okus ponovno postane prirodan i da se želudac oporavi od zloupotreba kojima je bio podvrgnut. No oni koji ustraju u korištenju zdrave hrane, uvidjet će da će im ona nakon izvjesnog vremena postati sasvim ukusna. Cijenit će njezin fin i ugodan miris te uzimati ju s većim zadovoljstvom nego štetne slatkiše. A kad jednom želudac postane zdrav, nimalo uznemiren ni preopterećen, lako će moći obavljati svoju funkciju.

Raznovrsnost

Da bi se očuvalo dobro zdravlje, u organizam treba unijeti dovoljnu količinu dobre i zdrave hrane.

Gotovo u svakoj zemlji može se, uz malo truda, nabaviti hrana koja najpovoljnije utječe na zdravlje. Na sve strane svijeta šalje se na razne načine pripremljena riža, pšenica, kukuruz, zob i ječam, a također i grašak, grah i leća. Sve to, zajedno s

domaćim ili uvezenim plodovima i raznim povrćem koje raste na određenom podneblju, omogućuje nam da dnevne obroke tako pripremamo da budu potpuni i bez mesa.

Tamo gdje u obilju ima voća, valja ostaviti dovoljnu količinu za zimu – ukuhavanjem ili sušenjem. Sitni plodovi poput ribiza, ogrozda, jagoda, malina i kupina mogli bi dobro uspijevati na mnogim mjestima gdje se inače vrlo malo koriste pa je njihov uzgoj zbog toga zanemaren.

Pri spremanju zimnice trebalo bi, ako je ikako moguće, koristiti staklene posude a ne limenke. Posebno je važno da se koriste zdravi i zreli plodovi. Šećer koristite u što manjim količinama, a voće kuhajte samo onoliko koliko je potrebno da se spriječi kvarenje. Spremi li se voće za zimu na taj način, bit će izvrsna zamjena za svježe voće.

Gdje god se sušeni plodovi – poput grožđa, šljiva, jabuka, krušaka ili marelica – mogu dobiti po umjerenoj cijeni, treba ih kupovati. Te važne namirnice valja koristiti mnogo više nego što se to običava; to će povoljno utjecati na zdravlje i fizičku snagu radnika koji obavljaju najrazličitije poslove. Za jedan obrok nije nužno prirediti velik

izbor jela, jer bi to moglo navesti na pretjerano konzumiranje hrane te izazvati lošu probavu.

Nije dobro u istom obroku jesti povrće i voće. Ako je probava slabija, to bi još više iscrpilo organizam i onespobilo ga za veće umne napore. Mnogo je bolje za jedan obrok jesti voće, a za drugi povrće.

Neka obroci budu raznoliki. Nije dobro da se ista jela, pripremljena uvijek na isti način, dan za danom pojavljuju na stolu. Kad je hrana različita, jede se s većim zadovoljstvom, a organizam se bolje ishranjuje.



Priprema hrane

Pogrešno je jesti samo da bi se zadovoljio apetit, ali ne smijemo biti ni ravnodušni kad se radi o kvaliteti i pripremanju hrane. Ako hrana koju jedemo nije ukusna, tijelo se neće potpuno okrijepiti. Pri izboru hrane i načinu njezina pripremanja valja biti spretan i razuman.

Nije dobro za kruh uzimati najfinije bijelo brašno, jer ono nije ni zdravo ni ekonomično. U bijelom kruhu nema toliko hranjivih sastojaka kao u crnome. Bijeli kruh, osim toga, često uzrokuje zatvor i druga nezdrava stanja organizma.

Korištenje sode i praška za pecivo u pripremi kruha štetno je i nepotrebno. Soda uzrokuje upalu želuca i često truje cijeli organizam. Mnoge domaćice misle da se bez tih sastojaka uopće ne može ispeći dobar kruh, ali to je zabluda. Kad bi se potrudile naučiti bolje metode pravljenja kruha, kruh bi bio mnogo zdraviji, a i ukusniji za neiskvaren ukus.

Za miješenje kruha s kvascem ne valja uzimati mlijeko umjesto vode, jer bi to bio ne samo nepotreban izdatak, već bi se na taj način onemogućilo i korisno djelovanje kruha. Mliječni kruh, nakon što se ispeče, ne traje toliko dugo kao kruh zamiješen vodom, a i mnogo lakše izazove vrenje u želucu.

Kruh treba biti lako probavljiv. U njemu ne smije biti ni najmanjeg traga kiseline. Neka hljepčići budu maleni i potpuno pečeni, da se klice kvasca potpuno unište. Kruh s kvascem teško se probavlja dok je svjež i vruć, pa ga takvoga nikada ne valja iznositi na stol. No to se pravilo ne odnosi na pecivo napravljeno bez kvasca. Sasvim maleni okrugli kruščići od pšeničnog brašna, zamiješeni bez kvasca i ispečeni u dobro zagrijanoj pećnici, zdravi su i ukusni.

Zrnje koje se koristi za pripremanje kaša valja kuhati više sati. No tekuća hrana manje je zdrava od čvrste koju samo treba dobro prožvakati. Dvopek je jedna od najlakše probavljivih i najukusnijih namirnica. Kruh izrežite na kriške i sušite u pećnici dok ne nestane i najmanjeg traga vlage, a potom ga ostavite u pećnici dok ne

porumeni; tako će dulje trajati, a ako se prije uporabe malo podgrije, izgledat će svjež kao da se netom ispekao.

Često se u prehrani koristi previše šećera. Kolači, slatki pudinzi, torte i džemovi otežavaju probavu. Posebno su štetni kolači i pudinzi čiji su glavni sastojci mlijeko, jaja i šećer. Pretjeranu uporabu mlijeka pomiješanog sa šećerom posebno treba izbjegavati. Mlijeko valja prije uporabe dobro sterilizirati kako bi se izbjeglo unošenje u organizam klica koje izazivaju bolesti. Maslac je manje štetan kad se jede s kruhom nego kad se na njemu kuha, ali je još ispravnije i bolje uopće ga ne jesti. Sušenim sirevima još se više toga može zamjeriti; oni su sasvim neprikladni kao hrana.

Oskudna i loše pripremljena hrana kvari krv jer slabi organe koji ju stvaraju. Ometa rad cijelog organizma, izaziva bolest i ono što prati bolest: razdraženost živčanog sustava i loše raspoloženje. Na svijetu ima tisuće i tisuće žrtava koje su podlegle zbog nezdrava kuhanja. Na mnogim bi se nadgrobnim spomenicima moglo napisati: "Preminuo zbog loše hrane" ili: "Umro zbog preopterećivanja želuca."

Sveta je dužnost svake domaćice naučiti kako pripremati zdrava jela. Mnoge su duše izgubljene upravo zbog lošeg kuhanja. Zamijesiti dobar kruh zahtijeva i razmišljanje i pozornost. Priprema zdravog kruha u mnogo je užoj vezi s ispovijedanjem vjere nego što se to obično misli. Međutim, malo je dobrih kuharica. Mlade žene smatraju kako je ponižavajuće kuhati i obavljati druge kućanske poslove. Mnoge mlade djevojke stoga, kad se udaju i trebaju preuzeti brigu o svojoj obitelji, nemaju dovoljno znanja o dužnostima koje spadaju na ženu i majku.

Kuhanje nije neznatna stvar, već nešto vrlo bitno u praktičnom životu. To je prava vještina koju moraju steći sve domaćice. Vještinu kuhanja treba tako objasniti da od toga imaju koristi i oni siromašniji. Skuhati neko jelo ukusno i jednostavno – to zahtijeva izvjesnu spretnost, ali ona se može steći. Neka kuharice nauče kako pripremati hranu na jednostavan i zdrav način; jela će upravo zbog te jednostavnosti biti mnogo zdravija i mnogo ukusnija.

Svaka žena koja je osnovala obitelj a nije shvatila vještinu pripremanja zdrave hrane, neka

donese odluku da će to što prije naučiti, jer je to nužno za dobrobit njezine obitelji. U mnogim mjestima održavaju se tečajevi kuhanja. Ako neka domaćica nema tih mogućnosti, neka zamoli da ju u tome podučí koja vještija kuharica, te neka bude ustrajna sve dok i sama ne stekne vještinu dobrog kuhanja.

Redovitost u jelu

Redoviti obroci od životne su važnosti. Svaki obrok valja uzimati u određeno vrijeme. Pritom svatko treba jesti koliko zahtijeva njegov organizam, a potom ništa ne jesti do sljedećeg obroka. Ima mnogo ljudi koji jedu i onda kad organizmu ne treba hrana – između obroka ili pak u nejednakim vremenskim razmacima – jer nemaju dovoljno snage da se odupru toj svojoj sklonosti. Neke osobe tijekom putovanja stalno nešto grickaju, sve dok imaju bilo što za jelo. Ta je navika vrlo štetna. Kad bi putnici jeli umjereno, i to samo jednostavnu i zdravu hranu, ne bi osjećali toliki umor niti bi toliko pobolije-vali na putu.

Druga štetna navika je uzimanje hrane prije spavanja. Događa se da pojedinci, nakon svih dnevnih obroka, zbog osjećaja iznemoglosti jedu još jedanput. Udovoljavanje tom lošem običaju prijeđe u naviku koja se tako ukorijeni da si čovjek umisli kako ne može zaspati ako nema pun želudac. No ako kasno večeramo, probava se nastavlja i tijekom spavanja, a kad želudac stalno radi, to je vrlo štetno; neugodni snovi često ometaju odmor pa se takva osoba ujutro osjeća neodmorenom, a doručak joj ne prija. Želudac stoga treba biti prazan kad odlazimo na spavanje, kako bi se i on mogao odmarati zajedno s ostalim organima. Za osobe koje rade u sjedećem položaju kasna večera posebno je štetna. Takav običaj često je početak bolesti koja završava smrću.

U mnogim slučajevima ta slabost koja izaziva želju za hranom dolazi otuda što su probavni organi bili preopterećeni tijekom dana; nakon što dovrše probavu jednog obroka, trebaju se odmoriti. Razmak između obroka treba biti najmanje pet ili šest sati. Mnogi su se ljudi već uvjerali da je bolje uzimati dva obroka dnevno umjesto tri.

Loše navike pri jelu

Hranu ne valja jesti ni prevruću ni prehladnu. Ako je hrana hladna, životna snaga želuca gotovo se sva iscrpi još prije početka probave kako bi zagrijala hranu. Iz istog su razloga štetna i hladna pića, a i obilno uživanje vrućih napitaka slabi želudac.

Što se više tekućine pije uz jelo, hrana se teže probavlja, jer se tekućina mora upiti prije nego što počne probava.

Ne jedite preslana jela, a izbjegavajte i ona kisela, ljuta i jako začinjena. Jedite obilno voće pa će nestati želje da tijekom obroka unosite tekućinu o organizam.

Hranu treba jesti polako i dobro ju prožvakati. To je nužno da bi se slina potpuno izmiješala s hranom i potaknula probavne sokove na rad.

Loše je kad čovjek jede i onda kad uopće ne bi trebao, primjerice nakon naporna kretanja, kad je jako zagrijan ili kad je iscrpljen. Neposredno nakon jela živčani sustav je napregnut; kad se tijelo ili duh naprežu neposredno prije ili nakon jela, to

sprječava probavu. Kad je netko uzbuđen, u strahu ili mu se žuri, bolje je da ne jede dok se ne smiri ili ne odmori.

Želudac je u tijesnoj vezi s mozgom; kad on oboli, oslabljenim organima dolazi u pomoć živčana snaga mozga. Događa li se to jako često, mozak će biti preopterećen. Ako se čovjek stalno umno napreže a ne kreće se dovoljno, neka bude umjeren čak i kad se radi o jednostavnoj hrani.

Tijekom jela odbacite sve brige i mračne misli. Nikada se nemojte žuriti, već jedite polako, vedra duha, sa srcem punim zahvalnosti prema Bogu za sve Njegove blagoslove.

Prekomjerno konzumiranje hrane

Mnogi ljudi, koji su ostavili meso i druge masne i štetne namirnice, misle da mogu neograničeno udovoljavati apetitu i jesti do mile volje, budući da sada koriste samo zdravu hranu. To je velika zabluda. Probavne organe ne valja opterećivati obiljem različitih jela jer će organizam teško moći iskoristiti takvu hranu.

Običaj je da se jela iznose na stol jedno za drugim. Može se dogoditi da se čovjek, ne znajući što će doći na stol poslije, najede jednog jela koje mu možda baš i ne odgovara. Kad se iznese posljednje jelo, on se usuđuje prekoračiti granicu uzimajući primamljive slatkiše, a to uopće nije dobro. Kad bi se sva jela predviđena za jedan obrok iznijela na stol odmah, svatko bi se mogao odlučiti za ono što mu najbolje odgovara.

Ponekad se posljedice neumjerenosti u jelu osjećaju odmah. U nekim slučajevima možda nećemo osjetiti mučninu, ali probavni organi gube svoju životnu silu, čime se potkopava temelj naših fizičkih snaga.

Suvišna količina hrane opterećuje organizam i stvara boležljivo, grozničavo stanje. Prouzrokuje i veći dotok krvi u želudac pa se krajnji udovi – ruke i noge – rashlade. Tako opterećeni probavni organi, kad najzad obave svoj posao, izazivaju osjećaj opće slabosti i iscrpljenosti. Neki ljudi, koji neprestano puno jedu, nazivaju taj osjećaj malaksalosti glađu. No taj osjećaj nije ništa drugo do posljedica neumjerenosti. Katkad zbog toga dolazi i do nesvjestice mozga pa je čovjek nesposoban i za

duhovne i za tjelesne napore. Sve je to posljedica potpune iscrpljenosti organizma zbog nepotrebnog rasipanja životne snage tijekom probave. No mnogi taj osjećaj slabosti tumače kao potrebu za jelom i tako nameću želucu još veći teret umjesto da mu osiguraju odmor. Zbog toga su probavni organi vrlo često iscrpljeni i nisu u stanju valjano izvršiti svoju zadaću kad je potrebno.



Reforma u prehrani

Loše navike u jelu valja hitno ispraviti. Ako želudac zbog čestih zloupotreba oslabi, treba se potruditi da se preostala snaga sačuva tako što će se otkloniti svaki suvišan teret. Nakon dugotrajne zloupotrebe želudac nikada više ne može potpuno ozdraviti, ali se pravilnom prehranom može spriječiti daljnje slabljenje te koliko-toliko vratiti zdravlje. Teško je propisati pravila za svaki pojedini slučaj, no ako se prilikom jela pazi na ispravna načela, postići će se velik napredak, a kuharica se neće morati neprestano brinuti kako da izazove apetit.

Nagrada za umjerenost je duhovna i moralna snaga. Umjerenost pomaže i u svladavanju strasti. Jestiti prekomjerno vrlo je štetno, posebno za one koji su po prirodi spori i tromi. Takve osobe trebaju jesti umjerenost i mnogo se više kretati. Ima ljudi i žena s izvanrednim urođenim sposobnostima koji ne postižu ni polovinu onoga što bi mogli kad bi htjeli vježbati samosvladavanje i suzbijanje prohtjeva.

Mnogi koji se bave pisanjem ili propovijedanjem griješe što nakon obilna obroka odmah sjedaju za radni stol i čitaju, proučavaju ili pišu, ne posvetivši prethodno ni malo vremena kretanju. Kao posljedica toga, slobodan tijek njihovih misli i riječi sputan je i zadržan, pa stoga neće biti u stanju pisati ili govoriti takvom snagom kakva je nužna da bi se pridobila srca ljudi. Njihovi napori ostaju nedjelotvorni i bez ploda.

Ljudi koji snose teret odgovornosti – ponajprije oni koji su čuvari duhovnih interesa – trebaju biti pronicljivi, te vješto i brzo zapažati i shvaćati. Upravo zbog toga moraju biti, više nego ostali, umjereni u jelu. Bogata i raskošna jela ne bi se smjela naći na njihovu stolu.

Ljudi na odgovornim položajima prisiljeni su svakodnevno donositi značajne odluke, odluke s dalekosežnim posljedicama. Od njih se često traži da brzo misle, a u tome će uspjeti samo oni koji se strogo pridržavaju pravila umjerenosti. Ispravnim korištenjem umnih i tjelesnih sila razum će doista ojačati. Sa svakim će naporom, ako se ne bude pretjerivalo u tome, dolaziti nova snaga. Često se, međutim, događa da je rad onih, koji trebaju

razmatrati važne planove i donijeti važne odluke, jako otežan. Poremećenost rada želuca uzrokuje rastresenost i neraspoloženje; često je uzrok uzrujanosti, okrutnosti i nepravičnosti. Koliko li je samo dobrih stvari, koje bi za svijet predstavljale blagoslov, odbačeno! Koliko je pak, s druge strane, nepravde, tlačenja i okrutnosti! A sve to došlo je kao posljedica bolesnih stanja izazvanih lošim navikama u jelu.

Evo jednog savjeta onima koji rade sjedeći ili se pretežno bave umnim radom. Neka oni koji imaju dovoljno moralne snage i znaju se svladati pokušaju sljedeće: za jedan obrok uzmite samo dvije ili tri vrste što jednostavnijih jela i jedite samo onoliko koliko je potrebno da utolite glad; svakodnevno se što više krećite i vidjet ćete koliko će vam to činiti dobro.

Jaki ljudi, koji se stalno bave fizičkim radom, ne moraju – što se tiče količine i vrste hrane – biti toliko oprezni kao osobe koje rade sjedeći, ali i oni će biti zdraviji ako se uvijek nastoje svladati i u jelu i u piću.

Neki bi ljudi željeli da im se točno propišu pravila prehrane. Prejedu se pa se zbog toga poslije

kaju, i tako neprestano misle o onome što jedu i piju. Tako ne bi smjelo biti. No nitko ne može za drugoga propisati točna pravila. Svatko treba biti dovoljno razuman, vježbati samosvladavanje i pridržavati se načela.

Naše je tijelo Kristovo vlasništvo koje je On otkupio. Ne smijemo stoga s njime postupati onako kako se to nama sviđa. Svi koji shvaćaju zakone zdravlja trebaju znati da im je dužnost i pokoravati im se, jer je sam Bog odredio zakonitosti koje upravljaju ljudskim tijelom. Poslušnost zakonima zdravlja valja smatrati dijelom osobne dužnosti. Prekršimo li koju od tih zapovijedi, sami ćemo snositi posljedice. Za svoje ćemo navike i postupke osobno položiti račun Bogu. Nikada se stoga ne smijemo pitati: "Kako postupa ovaj svijet?", već: "Kako ja kao pojedinac postupam sa svojim tijelom, prebivalištem duha, koje mi je Boga dao?"



Neumjerenost u jelu

Umjerenost "vaša da bude poznata svim ljudima."

Filipljanima 4:5

Nisu svi koji govore da vjeruju u nužnost reforme u prehrani doista i pravi reformatori. Mnogi su se reformirali samo utoliko što su izostavili izvjesna nezdrava jela. Oni nemaju jasno shvaćanje o načelima zdravlja, a njihovi stolovi – još uvijek puni nezdravih poslastica – daleko su od toga da budu primjer kršćanske umjerenosti i jednostavnosti.

Druga grupa ljudi, u želji da daju pravi primjer, odlazi u sasvim drugu krajnost. Mnogi nemaju mogućnosti da kupe najbolju hranu pa, umjesto da koriste takve namirnice kojima bi barem donekle nadoknadili taj nedostatak, koriste preslabu hranu. U njihovoj prehrani nema sastojaka potrebnih za stvaranje dobre krvi. Zdravlje im zbog toga trpi, a

njihov primjer više svjedoči protiv njih nego u korist zdravstvene reforme.

Neki pak misle da se ne moraju puno brinuti o izboru hrane ili načinu pripremanja budući da zakoni zdravlja nalažu prije svega jednostavnost. Mnogi se zadovoljavaju vrlo oskudnom hranom; njihov organizam ne dobiva sve što mu je potrebno pa uslijed toga trpe.

Takvi ljudi, koji samo djelomično shvaćaju načela zdravstvene reforme, često su baš najstroži u tom pogledu, ali ne toliko prema sebi koliko prema članovima svoje obitelji i prema svojim bližnjima. Ta njihova loše shvaćena reforma, sa slabim zdravljem kao posljedicom, kao i njihova nastojanja da svoje poglede nametnu drugima, kod mnogih stvara pogrešan dojam o zdravstvenoj reformi i navodi ih da ju potpuno odbace.

Oni koji shvaćaju zakone zdravlja i upravljaju se prema načelima, izbjegavat će svaku krajnost: i pretjerano udovoljavanje prohtjevima i pretjerano ograničavanje. Birat će hranu koja neće služiti samo zadovoljavanju apetita, već i izgradnji tijela. Nastojat će svoje životne sile sačuvati u najboljem stanju kako bi mogli što bolje poslužiti Bogu i

ljudima. Svoj apetit stavit će pod kontrolu razuma i savjesti, a nagrada za to bit će zdravo tijelo i zdrav duh. Svoje poglede neće nametati drugima silom, ali će primjerom stalno svjedočiti u korist ispravnih načela. Takve osobe vršit će trajan utjecaj na dobro.

U reformi prehrane valja pokazati zdrav razum. Nitko ne bi smio kritizirati druge samo zato što se njihov način života ne slaže s njegovim. Nemoguće je postaviti sveopće pravilo koje bi vrijedilo za svakoga. Ne mogu svi koristiti istu hranu. Namirnice koje su za jednu osobu ukusne i zdrave, za nekoga drugog mogu biti neugodne, pa čak i štetne. Jedni ne mogu podnijeti mlijeko, dok drugima prija. Mnoge osobe teško mogu probaviti grah i grašak, dok je to drugima zdrava hrana. Nekima su i teško probavljive žitarice i zrnje dobra hrana, dok ih drugi ne mogu jesti.

Ljude koji žive u novonastanjenim ili siromašnim oblastima, gdje su voće i orašasti plodovi rijetkost, ne treba prisiljavati da iz prehrane isključe mlijeko i jaja. Istina je da bi debele osobe, a i one u kojima još uvijek vladaju niske strasti, trebale izbjegavati nadražujuće namirnice. Jaja ne

treba upotrebljavati u obiteljima gdje djeca već naginju putenim užicima. Međutim, osobe čiji su organi koji stvaraju krv oslabjeli, neka ne izostavljaju posve mlijeko i jaja, posebno ako ne mogu nabaviti druge namirnice koje bi ih mogle zamijeniti. U svakom slučaju, valja dobro paziti da mlijeko bude od zdravih krava, a jaja od zdrave peradi koja se dobro hrani i pažljivo njeguje. Jaja kuhajte tako da budu što lakše probavljiva.

U reformi prehrane mora se stalno napredovati. Budući da su bolesti životinja u neprekidnom porastu, korištenje mlijeka i jaja postaje sve nesigurnije. Trebalo bi se potruditi zamijeniti ih nekim drugim namirnicama, zdravijim i jeftinijim. Ljude bi općenito trebalo poučavati da – koliko god je to moguće – kuhaju bez mlijeka i jaja, ali da im jela ipak budu zdrava i ukusna.

Običaj da se dnevno uzimaju samo dva obroka pokazat će se vrlo korisnim za zdravlje. U izvjesnim okolnostima potreban je i treći obrok, ali on treba, ako se već uzima, biti sastavljen od lako probavljive hrane. Najbolje će za večernji obrok odgovarati dvopek, voće i žitna kava.

Neki ljudi neprestano strahuju da bi im hrana, iako jednostavna i zdrava, mogla naškoditi. Takvim osobama želim reći: Nemojte misliti da će vam hrana naškoditi; nemojte uopće o tome razmišljati! Jedite onako kako smatrate da je najbolje. Ako ste molili Gospoda da blagoslovi hranu kako bi poslužila na okrjepu tijela, vjerujte da vam je vaš nebeski Otac uslišao molitvu te budite spokojni.

Premda zdravstvena načela zahtijevaju izostavljanje svih namirnica koje nadražuju želudac i štete zdravlju, moramo imati na umu da ni odviše slaba hrana nije dobra jer uzrokuje slabokrvnost. Mnoge teško izlječive bolesti posljedica su upravo slabe hrane. Organizam je nedovoljno ishranjen pa otuda i slaba probava i sveopća iscrpljenost. Oni koji se tako hrane ne čine to uvijek zato što su siromašni, već iz neznanja, nemarnosti ili u težnji da provedu svoje pogrešne zamisli o zdravstvenoj reformi.

Boga ne slavimo ako zanemarujemo i uništavamo svoje tijelo tako da ono postane nesposobno za Njegovu službu. Briga o pripremi dobre i ukusne hrane - koja će ojačati tijelo - jedna je od prvih dužnosti domaćice. Mnogo je bolje

imati jednostavniju odjeću i namještaj nego štedjeti na hrani.

Mnoge domaćice prikraćuju obiteljski jelovnik da bi što bolje ugostile posjetitelje. To nije razumno. U dočekivanju gostiju trebali bismo biti puno jednostavniji. Potrebama obitelji treba posvetiti najveću pozornost.

Nerazumna štednja s jedne strane i neka vrsta izvještačenosti u običajima često onemogućuju istinsku gostoljubivost tamo gdje bi ona bila doista potrebna i služila na blagoslov. Redovni obroci na našem stolu neka uvijek budu takvi da bi se i neočekivani gost mogao poslužiti a da se domaćica pritom ne optereti pripremanjem posebnih jela.

Svi bi trebali naučiti što treba jesti i kako treba kuhati. Muškarci i žene trebali bi se upoznati s pripremanjem zdravih i jednostavnih jela. Dužnosti ih često zovu i na takva mjesta gdje ne mogu dobiti zdravu hranu; ako se razumiju u kuhanje, moći će u tom slučaju korisno upotrijebiti svoje znanje.

Pažljivo ispitajte svoj način prehrane. Razmišljajte o uzrocima i posljedicama. Njeguajte samosvladavanje. Neka vašim apetitom uvijek

upravlja razum. Nikada ne opterećujte želudac više nego što je potrebno, ali mu, s druge strane, ne uskraćujte dobru i ukusnu hranu nužnu za održavanje zdravlja.

Ograničene zamisli nekih tobožnjih zdravstvenih reformatora nanijele su mnogo štete zdravstvenom djelu. Oni koji žele živjeti zdravim načinom života, moraju imati na umu da se o zdravstvenoj reformi najviše sudi na temelju onoga što iznose na svoj stol. Umjesto da idu putem koji ruši ugled zdravstvenoj reformi, trebali bi osobnim primjerom potkrijepiti njezina načela te ih na taj način preporučiti iskrenim dušama. Mnogi će se ljudi usprotiviti svakom zahtjevu za reformom, ma kako bio razuman, ako se radi o ograničavanju apetita. Oni se za savjet obraćaju samo svom ukusu, podređujući mu i razum i zdravstvena načela. Ti će ljudi smatrati da svi oni, koji su napustili uhodanu stazu običaja te brane zdravstvenu reformu, odviše pretjeruju, premda slijede najdostojniji put. Kako te osobe ne bi imale povoda za kritiku, pobornici zdravstvene reforme trebali bi nastojati da se što manje razlikuju od drugih i da im se što je moguće više približe, ali da pritom ipak ne žrtvuju svoja načela.



Ako branitelji reforme odlaze u krajnost, neće biti nikakvo čudo što će mnogi, koji u tim osobama gledaju utjelovljenje zdravstvenih načela, posve odbaciti reformu. Pretjerivanja, čak i na kratko vrijeme, mogu nanijeti toliko štete da se to neće moći popraviti čak ni razumnim postupanjem cijeloga života.

Zdravstvena reforma počiva na izvjesnoj širini načela koja su istodobno i dalekosežna, i mi ju ne smijemo unižavati svojim uskogrudnim shvaćanjima i postupcima. Ipak, ne bismo smjeli dopustiti da nas protivljenje, podsmijeh, želja da se drugima svidimo ili da utječemo na njih, odvrate od pravih načela ili nas navedu da se prema načelima olako odnosimo. Svi koji se rukovode načelom, stajat će čvrsto i odlučno na strani onoga što je ispravno, a ipak će u svom druženju s ljudima pokazivati plemenit duh nalik Kristovom i istinsku umjerenost.

"Svaki je put čovjeku pravedan u vlastitim očima, a Jahve ispituje srca." Izreke 21:1.

Nadražujuća sredstva i narkotici

"Ne diraj, ne kušaj, ne dotiči!"

Kološanima 2:21

U skupinu nadražujućih sredstava i narkotika ubraja se sve što se koristi kao jelo ili piće a nadražuje želudac, truje krv ili uzrokuje rastrojstvo živaca. Uporaba takvih namirnica ili stimulansa pravo je zlo. Ljudi čeznu za uzbuđenjima izazvanim uporabom nadražujućih sredstava jer im to neko vrijeme godi, ali posljedice neće izostati. Uživljanje neprirodnih nadražujućih sredstava vodi uvijek u krajnost, uzrokujući tjelesno slabljenje i propadanje.

Začini

U ovom razvratnom vremenu, što je hrana manje nadražujuća – to bolje. Začini su sami po sebi štetni. Senf, papar i drugi začini nadražuju

želudac, raspaljuju krv i čine ju nečistom. Možda ste već imali u rukama snimak upaljenog želuca pijanca, koji prikazuje posljedice uporabe alkohola. Do sličnih posljedica dovodi i korištenje nadražujućih začina. Nakon toga jednostavna hrana više i ne može zadovoljiti apetit. Organizam osjeća potrebu i žudi za nečim sve jačim i jačim.

Ruski čaj i crna kava

Djelovanje čaja koji sadrži tein nadražujuće je, pa čak u izvjesnoj mjeri uzrokuje i opijenost. Slično djeluje i kava, kao i mnoga druga pića. Čovjek isprva osjeti neku veselost. Živci želuca su pobuđeni, taj se nadražaj prenosi na mozak, a mozak odmah izazove brži rad srca, pružajući cijelom organizmu kratkotrajnu energiju. Umora nestane, snaga kao da je povećana, a razum potaknut na življe razmišljanje.

Mnogi zbog toga misle da im čaj i kava čine dobro, no to je zabluda. Čaj i kava ne hrane organizam. Njihovo je djelovanje nastupilo prije probave, pa prividna snaga predstavlja zapravo živčani podražaj. Kad utjecaj nadražujućih

sredstava prestane, nestane i neprirodne snage, a kao posljedica javi se velika klonulost i nemoć.

Posljedice stalnog uživanja tih nadražujućih sredstava su glavobolja, slabost, lupanje srca, loša probava, drhtavica i mnoga druga zla. Na taj način propadaju životne sile.

Umjesto uzbuđenja i preopterećenja, živcima je potreban odmor i mir. Prirodi treba vremena da nadoknadi svoje iscrpljene zalihe. Ako njezine snage umjetno povećamo uporabom nadražujućih sredstava, učinak će za neko vrijeme biti veći, no zbog stalnog unošenja tih sredstava organizam slabi i teže obnavlja snagu. Sve je teže nadvladati želju za nadražujućim sredstvima, dok volja najzad sasvim ne oslabi pa izgleda da čovjek više i nema snage suzbiti neprirodne prohtjeve. Teži za sve jačim stimulansima, sve dok iscrpljena priroda na kraju sasvim ne podleigne.

Duhan

Duhan je spor, ali podmukao i vrlo opasan otrov. On škodi organizmu na bilo koji način da se koristi. To što djeluje sporo i u početku jedva primjetno, opasnost samo čini još većom. Duhan nadražuje živce i na kraju ih sasvim otupi; on slabi i pomračuje um. Na živčani sustav često djeluje ubitačnije od alkohola. To je finiji otrov pa je posljedice pušenja utoliko teže otkloniti. Pušenje budi žeđ za jakim pićima, te je u mnogim slučajevima glavni uzrok pijanstva.

Uporaba duhana je neugodna, skupa i prljava navika, obeščašćuje čovjeka koji ga uživa, a osim toga škodi i drugima. Poklonike duhana srećemo na svakom koraku. Rijetko se događa da nas, dok prolazimo kroz mnoštvo ljudi, ne zapuhne otrovni dah nekog pušača. Vrlo je neugodno i nezdravo ostati u vagonu ili u sobi gdje je zrak prezasićen alkoholnim parama i duhanskim dimom. Ljudi mogu biti uporni i tvrdoglavi u trovanju samih sebe, ali tko im daje pravo da zagađuju zrak koji i drugi moraju udisati?

U djece i mladeži pušenje dovodi do strašnih posljedica. Nezdrave navike prethodnih generacija ostavile su trag na današnjoj djeci i mladeži. Duhovna nesposobnost, tjelesna slabost, kao i rastrojenost živaca i neprirodne želje, naslijeđe su preneseno s roditelja na djecu. Djeca nastavljaju s tim istim navikama, čineći zlo još većim. Tome se u velikoj mjeri može pripisati duhovno, tjelesno i moralno propadanje koje je postalo vrlo zabrinjavajuće.

Dječaci vrlo rano počinju pušiti. Ta navika, stečena u doba kad su tijelo i duh najpodložniji utjecajima, narušava fizičku snagu, uzrokuje kržljivost, otupljuje razum i izopačuje moralnu svijest.

Ali kako poučiti djecu i mlade kojima – umjesto da im objasne štetnost te navike – sami roditelji, učitelji i svećenici daju loš primjer? Često možemo vidjeti kako dječaci, tek što prekorače prag djetinjstva, već puše cigarete. Prigovorimo li im, odgovorit će: "I moj otac puši." Ukazuju na svećenika ili vjeroučitelja i kažu: "I oni puše; kako onda može meni škoditi ako to isto činim?" Mnogi koji zastupaju umjerenost navikli su se na duhan.

Mogu li takve osobe uopće imati silu da se suprotstave neumjerenosti?

Obraćamo se onima koji tvrde da vjeruju u Božju Riječ i da su joj poslušni. Možete li vi kao kršćani njegovati jednu takvu naviku koja vam otupljuje razum i oduzima snagu, tako da niste u stanju pravilno procijeniti ono što je vječno? Zar ćete dopustiti da svakodnevno uskraćujete Bogu službu koja Mu pripada, a svojim bližnjima i službu i dobar primjer?

Jeste li, kao Božji "upravitelji", shvatili svoju odgovornost za financijska sredstva koja su vam povjerena? Koliko od Gospodnjeg novca potrošite na duhan? Izračunajte koliko ste tijekom svog života potrošili na taj način! Usporedite iznos utrošen na taj prljavi užitak s iznosom koji ste dali za ublažavanje bijede siromašnih i za širenje evanđelja!

Duhan nikome nije potreban. Budući da mnogi ljudi nemaju ni najosnovnija sredstva za život, pušenje je više nego rasipništvo. Ne zloupotrebljavate li na taj način Gospodnja dobra? Niste li krivi i odgovorni i Bogu i svojim bližnjima

za taj ukradeni novac? Ne znate li da "niste svoji? Jer kupljeni ste otkupninom. Proslavite dakle Boga u tijelu svojem!" (1. Korinćanima 6:19, 20)

Alkoholna pića

"Vino je podsmjever, žestoko piće bukač, i tko se njima odaje neće steći mudrosti. Komu: ah? komu: jao? komu: svađe? komu: uzdasi? komu: rane nizašto? komu: zamućene oči? Onima što kasno sjede kod vina, koji su došli kušati vino začinjeno. Ne gledaj na vino kad rujno iskri, kad se u čaši svjetlucavo prelijeva: pije se tako glatko, a na kraju ujeda kao zmija i žaca kao guja ljutica. (Izreke 20:1; 23:29-32)

Ljudsko pero nikada nije dalo življi prikaz uniženosti i mučnog robovanja žrtava alkoholnih pića. Uhvaćeni u jaram i uniženi, oni će – čak i ako se prenu i shvate svoju bijedu – opet ići "iznova ga potražiti", jer nemaju snage slomiti taj jaram.

Nije potrebno mnogo govoriti o lošim posljedicama pijanstva. Takve ljudske ruševine – ošamućene i mutna pogleda, duše za koje je Krist

umro i nad kojima plaču anđeli – nalazimo posvuda. Oni su sramota za našu hvalisavu civilizaciju. Takve osobe svakoj su zemlji na sramotu, prokletstvo i propast.

Tko može opisati nevolju, duševni strah i očaj onih koji žive u domu jednog pijanca? Pomislite na ženu koja je možda osjećajna i fina, nježno odgojena i naviknuta na bolji način života, vezanu uz čovjeka što ga je piće pretvorilo u pijanca ili demona! Sjetite se djece kojoj je uskraćena udobnost doma, odgoj i obrazovanje, i koja žive u neprestanom strahu od onoga koji im je trebao biti ponosom i zaštitnikom. Gurnuti u svijet, nose žig srama, a često, po zakonima naslijeđa, i prokleti nagon za pijanstvom.

Sjetite se strahovitih nesreća koje se svakodnevno događaju zbog alkohola. Neki službenik na željeznici, primjerice, ne obrati pozornost na signal ili pogrešno shvati nalog pa dođe do sudara u kojemu mnogi izgube život. Ili možda potone brod, a putnici i cijela posada nađu u valovima grob. Kad se kasnije sve ispita, utvrdi se da je netko od onih na odgovornom položaju bio pod utjecajem alkohola. Koliko smije netko popiti da bi mu se sa

sigurnošću mogli povjeriti ljudski životu? Ljudski životi mogu se povjeriti samo onome tko uopće ne pije alkohol!

Blaža opojna sredstva

U blizini osoba koje su naslijedile sklonost prema neprirodnim nadražujućim sredstvima ni u kom slučaju ne bi se smjelo naći vino, pivo ili bilo koji napitak koji je prošao kroz proces vrenja, jer to za njih predstavlja stalno iskušenje. Budući da se smatra kako je takvo slatko piće neškodljivo, mnogi ga kupuju bez razmišljanja. No takvo piće ostaje slatko samo kratko vrijeme, a nakon toga počinje vrenje. Rezak okus koji pritom nastaje nekima je vrlo ugodan i ne žele priznati da je takav napitak fermentirao i postao jak. Uživanje takvih pića predstavlja stoga opasnost po zdravlje.

Kad bi ljudi vidjeli što mikroskop otkriva u takvom piću, malo bi ih se odlučilo piti ga. Proizvođači su često nepažljivi pri odabiru plodova pa se sok radi i od crvljiva i trulog voća. Mnogi kojima nikada ne bi palo na um jesti trule plodove, piju napitak napravljen od njih i hvale ga kao nešto

posebno. Povećalo pokazuje među-tim da je taj naizgled ugodan napitak ipak nezdrav, čak i neposredno nakon što se procijedi.

Vinom, pivom i takvim napitcima čovjek se može isto tako opiti kao i jačim, žestokim pićima. Korištenje tih napitaka budi želju za jačim pićem i time se polaže temelj pijanstvu. Umjerena uporaba alkohola je škola u kojoj se ljudi odgajaju za pijance. Djelovanje tih blažih nadražujućih sredstava tako je podmuklo da žrtva još ni ne naslućuje opasnost, a već uvelike kroči putem pijanstva.

Neke osobe, koje nikako ne bismo smatrali pijancima, stalno su pod utjecajem blagih nadražujućih sredstava. Nestrpljivi su, nestalna duha i neuravnoteženi. Smatrajući da su sigurni, idu sve dalje dok ne sruše i posljednju ogradu i dok ne žrtvuju svako načelo. Čvrstine u odlučivanju nestaje pa ni najveći napori više nisu dovoljni da izopačene želje pokore razumu.

Biblija ne odobrava uživanje alkoholnih pića. Vino koje je Isus napravio na svadbi u Kani bio je čisti sok od grožđa. To je "vino u grozdu" o kojemu

Sveto pismo kaže: "Ne uništavajte ga, u njemu je blagoslov!" (Izaija 65:8)

Krist je u Starom zavjetu opomenuo izraelski narod: "Vino je podsmjevač, žestoko piće bukač, i tko se njima odaje neće steći mudrosti." Takvo piće Isus nikada nije dao ljudima.

Sotona navodi ljude na iskušenje da udovoljavaju prohtjevima koji će im pomutiti razum i svijest za ono što je duhovno, no Krist nas uči da svladavamo niske strasti svoje naravi. On nikada ne stavlja pred čovjeka ono što bi za njega predstavljalo iskušenje. Cijeli Njegov život bio je primjer samoodricanja. Radi nas izdržao je četrdesetodnevni post u pustinji, najteže iskušenje za ljudsku prirodu, kako bi slomio moć apetita. Sam Krist odredio je da Ivan Krstitelj ne pije vino ni druga žestoka pića. I Samsonovoj majci rekao je da se uzdržava od takvih stvari. Naš Spasitelj nikada nije postupao u suprotnosti sa svojim učenjem. Nefermentirano vino, koje je načinio za goste na svadbi u Kani, bilo je zdravo i osvježavajuće piće. To je bilo isto ono vino kakvo su Spasitelj i Njegovi učenici pili na Posljednjoj večeri. Takvo vino treba se uvijek koristiti za Gospodnju večeru,

kao simbol Spasiteljeve krvi. Obred pričesti treba osvježiti dušu i dati joj život; sve što je u vezi s tim obredom ni u kom slučaju ne bi smjelo podupirati zlo.

Kako se kršćani – i pored svjetlosti koju im nudi Sveto pismo, priroda i razum u vezi s uživanjem nadražujućih sredstava – mogu baviti uzgojem hmelja za proizvodnju piva ili praviti vino za prodaju? Ako ljube svoga bližnjega kao sami sebe, kako mu mogu na put stavljati ono što će mu biti zamka?

Odgovornost roditelja

Neumjerenost često počinje još u roditeljskom domu. Probavni organi oslabe zbog pre-obilne i nezdrave hrane, što stvara želju za jačom nadražujućom hranom, i tako se apetit navikava da neprestano traži nešto jače. Želja za nadražujućim sredstvima sve je češća i sve joj je teže odolijevati. Organizam postaje manje ili više zatrovan, i što se više iscrpljuje, tim će veća biti želja za jačim stvarima. Jedan korak na pogrešnom putu pravi mjesta drugome. Mnogi koji se ne žele ogriješiti

time da na svoj stol iznose vino ili bilo koje piće, ipak postavljaju takvu vrstu hrane koja toliko potiče žeđ za žestokim pićima da je gotovo nemoguće odoljeti iskušenju. Loše navike pri jelu i piću narušavaju zdravlje i pripremaju put pijanstvu.

Kad bi se u dušu mladeži – koja je budućnost društva – usadivala ispravna načela umjerenosti, ne bi bili potrebni toliko pokreti u ime umjerenosti. Neka roditelji na vlastitom ognjištu počnu borbu protiv neumjerenosti – učeći djecu da se pridržavaju načela još od najranijeg djetinjstva – pa će se moći nadati uspjehu.

Majka je dužna pomoći svojoj djeci da steknu ispravne navike, te čist i zdrav ukus. Učite djecu da vladaju svojim apetitom i da se klone nadražujućih sredstava. Njeguajte u njima moralnu snagu da se mogu oduprijeti zlu koje ih okružuje. Poučavajte ih da ne smiju podleći jakim utjecajima na zlo, niti dopustiti da ih drugi vode već da, umjesto toga, oni druge upućuju na dobro.

Osobna odgovornost

Iako se ulažu veliki naponi da bi se svladala neumjerenost, oni često nisu usmjereni u dobrom pravcu. Branitelji reforme i umjerenosti moraju biti svjesni zla koje dolazi kao posljedica nezdrave hrane, začina, čaja i kave. Svima koji se bore za umjerenost želimo Božji blagoslov, ali ih ujedno pozivamo da dublje sagledaju uzroke zla protiv kojeg se bore, te da provjere jesu li oni sami pravi reformatori.

Ljudima treba objasniti da uravnoteženost duhovnih i moralnih snaga ovisi u velikoj mjeri o fizičkom stanju organizma. Svi narkotici i neprirodna nadražujuća sredstva – koja slabe i unižavaju tijelo – doprinose i unižavanju umnih i moralnih sila. Upravo je neumjerenost uzrok moralne pokvarenosti u svijetu. Uslijed popuštanja izopačenom apetitu čovjek gubi snagu da se odupre iskušenju.

Zdravstveni reformatori dužni su odgajati ljude upravo u tom smjeru. Recite im da im je zbog korištenja nadražujućih sredstava – koja pobuđuju

klonule snage na neprirodan i pretjeran rad – u opasnosti zdravlje, karakter pa i sam život.

Kad se radi o alkoholu, čaju, kavi, duhanu i alkoholnim pićima, jedini i najsigurniji put je biblijsko pravilo: "Ne uzmi! Ne kušaj! Ne takni!" Čaj, kava i slični napitci djeluju slično kao i duhan i alkoholna pića, pa je u mnogim slučajevima ljudima tu naviku isto tako teško svladati kao i pijancu odreći se pića. Onima koji pokušavaju ostaviti ta nadražujuća sredstva, neko će se vrijeme činiti da su nešto izgubili i bit će im teško bez toga, ali će, zahvaljujući ustrajnosti, najzad svladati tu želju i neće više osjećati da im nešto nedostaje. Organizmu će trebati još neko vrijeme da se oporavi od zloupotreba; pružite mu priliku za to i on će se opet podići i obavljati svoj posao dobro i vjerno.



Meso kao hrana

"Ali od početka ne bijaše tako."

Matej 19:8

Hrana koja je prvobitno bila namijenjena čovjeku nije obuhvaćala namirnice životinjskog porijekla. Tek nakon potopa, kada je na Zemlji uništeno sve zelenilo, čovjeku je bilo dopušteno jesti meso.

Odabirući u Edenu hranu za čovjeka, Gospod je pokazao koja je hrana najbolja. Izraelcima je pružio istu pouku. Izveo ih je iz Egipta i nastojao ih odgojiti kao narod koji će pripadati Njemu. Preko njih namjeravao je blagosloviti i poučiti sve ostale narode. Opskrbio ih je hranom koja je najbolje odgovarala toj svrsi; nije to bilo meso, već mana – „nebeski kruh“. Na kratko vrijeme im je – zbog njihova nezadovoljstva i žaljenja za „egipatskim loncima“ - dana hrana životinjskog porijekla, ali od toga je oboljelo i umrlo tisuće ljudi. Usprkos tome,

zabrana korištenja mesa nikada nije bila prihvaćena od srca; uvijek je izazivala nezadovoljstvo i negodovanje, bilo javno ili tajno.

Kad su stigli u Kanaan, Izraelcima je bilo dopušteno jesti hranu životinjskog porijekla, ali s velikim ograničenjima kako bi se koliko-toliko spriječile loše posljedice. Svinjsko meso bilo je zabranjeno, kao i meso drugih životinja, ptica i riba koje su proglašene nečistima. Čak je i od takozvanih čistih životinja bilo strogo zabranjeno jesti salo i krv.

Smjelo se jesti samo meso zdravih životinja. Meso rastrganih ili uginulih životinja, kao i meso iz kojega nije bila odstranjena krv, nije se smjelo upotrijebiti.

Izraelci su mnogo izgubili time što se nisu pridržavali plana koji je Bog odredio za njihovu prehranu. Željeli su jesti meso i stoga su morali snositi posljedice. Nisu postigli Božji ideal karaktera niti su ispunili Njegovu namjeru. „On ispuni molbu njihovu, ali posla pogibao na dušu njihovu.“ (Psalam 106:15) Više su cijenili zemaljsko nego nebesko i zato nisu dobili sveto prvenstvo koje im je Bog želio dati.



Pustite ih neka žive!

Razlozi za izostavljanje mesne hrane

Oni koji jedu meso uzimaju na taj način žitarice i povrće tek posredno. Životinje se hrane tim hranjivim sastojcima jer oni doprinose njihovu rastu i razvoju. Životna energija sadržana u povrću i žitaricama prenosi se na organizam koji se njima prehranjuje. Ljudi je pak primaju na taj način što jedu životinjsko meso. Koliko bi bilo bolje činiti to bez posrednika, izravno, uzimajući hranu kojom nas je sam Bog opskrbio!

Meso nikada nije bilo najbolja hrana, a danas mu se može još mnogo više zamjeriti jer se bolesti među životinjama naglo šire. Oni koji jedu meso nisu svjesni što čine. Kad bi samo mogli vidjeti životinje čije meso jedu i kad bi znali kakvo je to meso, s odvratnošću bi ga ostavili. Ljudi često jedu meso puno klica tuberkuloze, raka i drugih strašnih bolesti koje se na taj način prenose na njih.

Često se životinje odvođe na sajmove i prodaju kao hrana čak i onda kad su toliko bolesne da ih se njihovi vlasnici boje zadržati. Mnoge pak obole tijekom samoga tova. Žive daleko od svjetlosti i čistoga zraka, udišu mirise prljavih tovilišta, a za

tov im se daje pokvarena hrana. Njihovo tijelo zbog svega toga postaje zaraženo klicama raznih bolesti.

Prilikom transporta, na dugom putu, životinje su izložene velikim mukama dok ne stignu do klaonice. Ta jadna stvorenja, pokupljena sa zelenih pašnjaka i gonjena kilometrima po vrelinim i prašnjavim putovima, ili pak stiješnjena u prljavim vagonima, odlaze u smrt samo zato da bi se ljudska bića naslađivala njihovim mesom.

U mnogim mjestima ribe obole zbog nečistoće kojom se hrane i tako postaju uročnici bolesti. To je posebno često u velikim gradovima gdje se u more ili rijeku izliva zagađena voda iz gradske kanalizacije. Ribe koje se hrane sadržajem tih kanala mogu otplovati vrlo daleko, u drugu rijeku ili more, te biti ulovljene u čistoj i bistroj vodi, no kad se upotrijebe za hranu, donose bolest i smrt iako ljudi čak i ne naslućuju opasnost.

Posljedice korištenja mesa ne mogu se osjetiti odmah, ali to nije nikakav dokaz da meso nije štetno. Vrlo je malo ljudi koji žele povjerovati da im meso truže krv i donosi bolest. Mnogi umiru od bolesti koje se potpuno mogu pripisati mesnoj

hrani, a da pritom nitko i ne pomišlja da je to stvarni uzrok smrti.

Meso ne izaziva samo tjelesna oboljenja, već uništava i moralne sile. Mesna hrana štetna je po zdravlje, a sve što škodi tijelu, isto tako nepovoljno utječe i na duh i dušu. Pomislite samo uz kakvu se okrutnost dolazi do tog mesa i kako to utječe na one koji kolju i na one koji to promatraju! Koliko sve to uništava nježnost koju bismo trebali osjećati prema tim Božjim stvorenjima!

Razboritost koju pokazuju te životinje – premda ne znaju govoriti – toliko se približava ljudskoj da je to pravo čudo. Životinje vide, čuju, vole, boje se i trpe. One se koriste svojim organima mnogo opreznije od čovjeka. Pokazuju i samilost i nježnost prema drugim životinjama koje pate. Mnoge životinje osjećaju više ljubavi prema onima koji se brinu o njima nego što to osjećaju neki od nas. Često su tako privržene ljudima da teško podnose rastanak.

Zar bi ijedan čovjek koji ima srca, i koji se ikada brinuo o domaćim životinjama, mogao mirne duše predati ta bića mesaru pod nož, ne obazirući

se na njihov pogled pun povjerenja i ljubavi? Zar bi mogao jesti njihovo meso kao kakvu poslasticu?

Promjena u prehrani

Pogrešno je misliti da hrana životinjskog porijekla daje snagu mišićima. Potrebe organizma mogu se potpuno zadovoljiti i bez mesa, a i zdravlje će u tom slučaju biti puno bolje. Žitarice, voće, orašasti plodovi i povrće sadrže sve sastojke nužne za stvaranje zdrave krvi. Mesnom hranom ti se elementi ne mogu nadoknaditi ni dobro ni potpuno. Kad bi meso bilo toliko bitno za zdravlje i snagu, tada bi namirnice životinjskog porijekla bile uključene u prehranu koja je prvobitno bila namijenjena čovjeku.

Ljudi često osjete slabost i gubitak snage kad izostave mesnu hranu. Neki to smatraju dokazom da im je takva hrana potrebna. No ta slabost nastupa zato što nema uobičajenog djelovanja mesne hrane koja razjaruje krv i nadražuje živce. Mnogima je stoga isto tako teško ostaviti mesnu hranu kao i pijancu odreći se alkohola. No upravo takvim ljudima ta će promjena jako dobro doći.

Kad se izostavi meso, treba ga zamijeniti žitaricama, orašastim plodovima, povrćem i voćem, namirnicama koje su istodobno hranjive i ukusne. To je posebno važno za osobe koje su slabašne ili opterećene napornim poslom.

U mnogim siromašnim krajevima meso je najjeftinija hrana. I u tim je okolnostima moguće napraviti promjenu, premda daleko teže. Mora se razmotriti situacija u kojoj se dotični ljudi nalaze, te uzeti u obzir njihove dugogodišnje običaje i navike; valja biti oprezan i ne nagliti previše s promjenama, iako su one potrebne. Nikoga se ne smije prisiljavati da odmah promijeni način prehrane.

Mesnu hranu treba zamijeniti zdravom i jeftinom hranom. Mnogo toga ovisi o kuharici. Ako je sposobna i spretna, pripremat će jela koja su hranjiva i potiču apetit te koja mogu zamijeniti mesnu hranu.

U svakom slučaju, radite na tome da promijenite svoju svijest; imajte dobru volju, pripremajte dobra i zdrava jela pa ćete lako

promijeniti svoje prehrambene navike, a želja za mesom ubrzo će nestati.

Nije li već vrijeme da izostavljanje mesa svima postane cilj? Kako mogu oni – koji teže za tim da postanu čisti, sveti i plemeniti kako bi mogli boraviti u društvu nebeskih anđela – još uvijek jesti ono što toliko škodi duši i tijelu? Kako mogu oduzimati život Božjim stvorenjima i naslađivati se njihovim mesom? Neka se radije vrate zdravoj i dobroj hrani koja je čovjeku dana u početku i neka se ponašaju milostivo prema nijemim stvorenjima koja je Bog stavio pod našu vlast, ućeci i svoju djecu da i ona tako postupaju sa životinjama.





*„I Jahve, Bog, zasadi vrt na istoku, u Edenu, i u nj smjesti čovjeka koga je napravio. Tada Jahve, Bog, učini te iz zemlje nikoše svakovrsna stabla - pogledu zamamljiva a dobra za hranu - i stablo života, nasred vrta, i stablo spoznaje dobra i zla.“
Postanak 2:8,9.*

Dodir s prirodom

„Dodi... ići ćemo u polja.“

Pjesma nad pjesmama 7:11

Stvoritelj je za naše praroditelje odabrao okolinu koja će im najbolje odgovarati, doprinoseći njihovu zdravlju i sreći. Nije ih smjestio u palaču niti ih je okružio umjetnim ukrasima i raskošnim stvarima za kojima danas mnogi čeznu. Doveo ih je u dodir s prirodom i usko povezao s nebeskim bićima.

U vrtu koji je Bog pripremio kao dom svojoj djeci na sve se strane moglo vidjeti ljupko žbunje i nježno cvijeće. Bilo je tamo drveća svih vrsta, a mnoga od njih donosila su divne, mirisne plodove. Na njihovim su granama ptice cvrkutale svoje pjesme, a u njihovu hladu životinje su uživale bez straha.

Adama i Evu, neokaljane i čiste, radovalo je sve što su u Edenu mogli vidjeti i čuti. Bog je

prvom ljudskom paru dodijelio rad u vrtu – „da ga obrađuje i čuva.“ (Postanak 2:15) Rad im je svakog dana donosio zdravlje i vedrinu. Savršeno sretni, pozdravljali su posjete svog Stvoritelja koji im se u sumrak pridruživao u šetnji i razgovoru. Sam Gospod svakodnevno ih je poučavao.

Način života koji je Bog predvidio za naše praroditelje predstavlja pouku i za nas. Premda je grijeh pomračio Zemlju, Bog ipak želi da Njegova djeca uživaju u djelima Njegovih ruku. Što se ljudi točnije pridržavaju Njegova plana, živeći u skladu s njim, to će čudesnije Bog raditi na iscjeljenju čovječanstva koje pati. Oni koji su bolesni trebaju biti u tijesnom dodiru s prirodom. Život u slobodnom prostoru, u prirodi, djelovat će gotovo čudotvorno na mnoge bespomoćne bolesnike čiji su slučajevi gotovo beznadni.

Gradska buka, vreva i zbrka, skučen i neprirodan život, sve to jako zamara i iscrpljuje bolesnika. Zrak ispunjen dimom, prašinom, otrovnim plinovima i klicama zaraznih bolesti jako je opasan. Bolesnici se osjećaju poput zatočenika u svojim sobama jer većinom borave u četiri zida. Vide samo kuće, pločnike i užurbano mnoštvo, a

možda uopće nemaju mogućnosti ni jedan pogled baciti na plavo nebo, sunčev sjaj, travu, cvijeće ili stablo. Otušeni od prirode, očajavaju u svojoj patnji i nevolji, sve dok na kraju ne postanu žrtve vlastitih tužnih misli.

I za one koji su slabi u moralnom pogledu grad je prepun opasnosti. Bolesnici koji trebaju svladati svoje neprirodne prohtjeve izloženi su stalnoj napasti. Takve bi osobe trebalo smjestiti u novu sredinu kako bi svoje misli usmjerili u drugom pravcu. I utjecaji koji ih okružuju moraju biti posve različiti od onih koji su život takvih osoba pretvorili u ruševinu. Sklonite ih na neko vrijeme od onoga što odvraća ljude od Boga i dovedite ih u čistije ozračje.

Ustanove za smještaj bolesnika djelovale bi daleko uspješnije kad bi se zidale izvan gradova. Kad god je to moguće, neka svi oni koji žele vratiti zdravlje odu na selo gdje mogu uživati u blagoslovu života u prirodi. Priroda je Božji liječnik. Čist zrak, divna sunčeva svjetlost, cvijeće i drveće, voćnjaci i vinogradi, te slobodno kretanje u takvoj sredini, donose zdravlje i život.

Liječnici i bolničari trebaju poticati svoje bolesnike da se što duže zadržavaju na svježem zraku. Boravak u prirodi jedini je lijek koji je nužno potreban mnogim bolesnicima. Priroda ima čudesnu moć da otklanja bolesti prouzročene uzbuđenjima suvremenog života koja slabe i uništavaju snage tijela, duha i duše.

Koliko bi mir i sloboda na selu blagotvorno utjecali na bolesnike umorne od gradskog života, blještavih svjetiljki i ulične vreve! Kako bi se žudno vratili prirodi! Koliko bi se radovali boravku na svježem zraku i uživali u sunčevoj svjetlosti! Borova smola, miris cedra, jelovine i smrekovine sadrže u sebi takva svojstva koja pomažu iscjeljenju i donose život.

Kad se radi o dugotrajnoj bolesti, ništa ne može toliko doprinijeti zdravlju i sreći kao život u ugodnoj seoskoj sredini. Tu i najbesspomoćniji mogu sjediti ili ležati na suncu ili u hladu ispod drveća. Dovoljno je samo da podignu oči pa da iznad sebe vide bujno lišće. I dok osluškuju tiho šuškanje povjetarca, obuzima ih ugodan osjećaj spokoja i osvježenja. Budi se malaksali duh i vraća se izgubljena snaga. Duh se gotovo neprimjetno

smiruje, a ubrzani puls postaje sve ravnomjerniji. I dok se bolesnici tako postepeno oporavljaju, pokušat će i hodati da bi, primjerice, ubrali koji lijep cvjetić, te dragocjene vjesnike Božje ljubavi prema Njegovoj jadnoj djeci na ovoj Zemlji.

Treba napraviti plan za izvođenje bolesnika iz zatvorenih prostorija. Za one koji mogu hodati treba pronaći kakvo ugodno i lako zanimanje. Pokažite im kako je rad u prirodi ugodan i koristan. Potičite ih da udišu svježi zrak. Poučavajte ih da ga duboko udišu te da se pri disanju i govoru služe i trbušnim mišićima. Takva obuka bit će im od neprocjenjive vrijednosti.

Kretanje na čistom zraku treba shvatiti kao životnu potrebu, a za takvo kretanje ništa nije bolje od obrađivanja zemlje. Neka se bolesnici brinu o lijevama cvijeća ili neka rade u voćnjaku i u vrtu. Potaknete li ih da izađu iz svoje sobe i provode vrijeme na čistom zraku uzgajajući cvijeće ili obavljajući neki drugi lagan i ugodan posao, prestat će misliti na sebe i na svoje patnje.

Što bolesnici više vremena provedu u prirodi, to manje će trebati medicinske njege. U vedrijoj

sredini i oni će imati više nade. No ako su zatvoreni u sobi, postat će zlovoljni i sumorni i pored toga što imaju svu potrebnu njegu. Okružite bolesnika prirodom i njezinim ljepotama, smjestite ga tamo gdje će moći promatrati kako raste cvijeće i slušati pjev ptica pa će i njegovo srce zapjevati zajedno s njima. Nastupit će olakšanje za tijelo i dušu. Razum će se probuditi, pokrenut će se unutarnje sposobnosti, a duh će biti u stanju cijeniti ljepotu Božje Riječi.

U prirodi se uvijek može naći nešto što će bolesnikovu pozornost odvratiti od njega samoga i usmjeriti mu misli k Bogu. Okružen Njegovim divnim djelima, bolesnik će se uzdignuti iznad vidljivih stvari te razmišljati o onome nevid-ljivom. Ljepota prirode izazvat će pomisao na nebeski dom gdje neće biti ničega što narušava ljepotu, ničega što unižava ili uništava, ničega što bi izazvalo bolest ili smrt.

Neka liječnici i bolničari crpe pouke iz prirode koja predstavlja otvorenu knjigu Božje premudrosti, neka upućuju bolesnike na Boga čija je ruka stvorila visoko drveće, travu i cvijeće, potičući ih da u svakom pupoljku i cvijetu vide

izraz Njegove ljubavi prema svojoj djeci. Bog koji se brine za ptice i cvijeće, brinut će se isto tako i za bića stvorena na svoju sliku.

U prirodi – gdje su okruženi onime što je Bog stvorio i gdje mogu udisati zrak koji daje zdravlje – bolesnicima se najbolje može pričati o novom životu u Kristu. Tu im se može čitati Božja Riječ. Tu svjetlost Kristove pravde može obasjati srca pomračena grijehom.

Ljudi i žene kojima je potrebno i duhovno i tjelesno ozdravljenje doći će na taj način u dodir s osobama čije će ih riječi i postupci privesti Kristu. Trebaju osjetiti djelovanje Velikog Liječnika koji može iscijeliti i tijelo i dušu, te čuti za Spasiteljevu ljubav i oprostaj koji se besplatno nudi svima koji priđu Isusu i priznaju svoje grijehе.

Budu li okruženi takvim utjecajima, mnogi će patnici biti izvedeni na stazu života. Nebeski anđeli surađuju s ljudskim posrednicima, unoseći hrabrost, nadu, radost i mir u srca onih koji pate. U takvim okolnostima bolesnici primaju dvostruki blagoslov i mnogima se od njih vraća zdravlje. Nesiguran korak ponovno postaje gibak, a očima se

vraća sjaj. Oni koji su bili izgubili svaku nadu, opet se počinju nadati. Na očajnom licu sada se vidi istinska radost, a umjesto tuge u glasu se osjeća prizvuk radosti i zadovoljstva.

Kad im se vrati tjelesno zdravlje, ljudi i žene postaju daleko sposobniji prihvatiti vjeru u Krista koji daje zdravlje duši. Svijest o tome da su mu oprošteni grijesi donosi pokajniku neizreciv mir, radost i spokoj. Kršćanska nada, nekoć obavijena tamom, postaje svijetla, a jezik izražava vjeru: "Bog nam je zaklon i utvrda, pomoćnik spreman u nevolji." "Pa da mi je i dolinom smrti proći, zla se ne bojim, jer si ti sa mnom. Tvoj štap i palica tvoja utjeha su meni." "Umornome snagu vraća, jača nemoćnoga." (Psalam 46:1; 23:4; Izaija 40:29)



Njega zdravlja

"Ne znate li? Hram ste Božji i Duh Božji prebiva u vama."

1. Korinćanima 3:16

Spoznaja da čovjek treba biti Božji hram, boravište u kojem će se otkrivati Njegova slava, treba nas potaknuti da negujemo i razvijamo svoje tjelesne sile i sposobnosti. Gospod je čudesno i prekrasno saznao ljudski organizam i On nam nalaže da proučimo svoje tijelo, da shvatimo njegove potrebe i da učinimo sa svoje strane sve što možemo kako bismo ga sačuvali od onoga što je štetno i što ga oskvrnjuje.

Krvotok

Da bismo bili zdravi, moramo imati dobru krv, jer je krv rijeka života. Ona nadoknađuje sve što je istrošeno te hrani tijelo. Opskrbljena odgovara-

jućim hranjivim sastojcima, pročišćena i ojačana čistim zrakom, ona donosi život i snagu svim dijelovima tijela. Što je krvotok ujednačeniji, to će i rad organizma biti uspješniji.

Sa svakim otkucajem srca krv bi se trebala brzo i lako razići svim dijelovima tijela. Strujanje krvi ne smije se sprječavati tijesnom odjećom ili nedovoljno zaštićenim udovima. Sve što ometa krvotok, potiskuje krv natrag te dovodi do nagomilavanja krvi. Posljedice su česta glavobolja, kašalj, lupanja srca i loša probava.

Disanje

Da bismo imali dobru krv, moramo pravilno disati. Pravilno, duboko udisanje čistog zraka koji puni pluća kisikom, pročišćava krv. To joj ujedno daje i svijetlu boju, šaljući ju kao živu rijeku u sve dijelove tijela. Duboko udisanje zraka smiruje živce, otvara apetit, pomaže probavi i donosi zdrav, okrepljujući san.

Pluća moraju biti što slobodnija. Njihova sposobnost primanja kisika razvijat će se tim više

što više budu slobodna u radu, a sasvim sigurno će se smanjiti ako su izložena pritisku ili ako ih stežemo. Pretjerano saginjanje pri radu u sjedećem položaju jako je štetno. U takvom položaju nemoguće je duboko disati. Plitko, površno disanje brzo prijeđe u naviku te pluća izgube sposobnost širenja. Do sličnih posljedica dovodi i jako stezanje pluća. Ako donji dio grudnog koša nema dovoljno prostora, trbušni mišići – određeni da pomažu u disanju – neće biti u stanju izvršiti svoju zadaću, što će ometati rad pluća.

Pri površnom disanju ne unosi se dovoljna količina kisika u organizam pa se krv sporo širi žilama. Suvišne i otrovne tvari, koje bi se preko pluća morale otkloniti pravilnim disanjem, ostaju u organizmu i kvare krv. Pogođena su ne samo pluća, već i želudac, jetra i mozak. Koža postaje blijeda, probava je usporena, srce slabi, mozak je pomračen i misli nesređene, a žalost i zlovolja obuzimaju duh. Čitav je organizam u zastoju, mlitav i podložan bolesti.

Čisti zrak

Pluća neprestano izbacuju nečist zrak i stoga se neprestano moraju opskrbljivati svježim. Nečist zrak onemogućava uzimanje kisika u dovoljnoj količini pa krv ostaje nepročišćena i takva otječe prema mozgu i drugim organima. Dobro prozračivanje prostorija jako je važno. Boravak u zatvorenim i loše prozračenim prostorijama, gdje je zrak zagušljiv i pokvaren, slabi cijeli organizam. Tijelo zbog toga postaje odviše osjetljivo na hladnoću, pa i najmanja prehlada izaziva bolest. To je razlog što su mnoge žene blijede i slabe. Neprestano udišu isti zrak koji najzad postane prezasićen otrovnim tvarima izlučenim iz pluća ili kroz pore, pa se tako nečistoća ponovno unosi u krv.

Prozračivanje i sunčeva svjetlost

Pri podizanju zgrada – javnih ustanova ili privatnih stanova – mora se misliti o ventilaciji i o dovoljnoj izloženosti suncu. No crkvama i školama upravo to nedostaje. Zbog nedovoljnog prozra-

čivanja često se javlja pospanost i slabi koncentracija, što u crkvi ometa propovijed, a u školi otežava učiteljima rad.

Zgrade namijenjene stanovanju treba što više uzdignuti od tla i dobro provesti kanalizaciju. Stanovi će tada biti suhi i neće biti opasnosti od štetnih isparavanja i vlage koji izazivaju bolesti. No to se često olako shvaća. Slabo zdravlje, razne ozbiljne bolesti i mnogi smrtni slučajevi nisu ništa drugo do posljedice vlage i malarije koje su česte u niskim terenima sa slabom odvodnjom.

Pri podizanju zgrada posebno valja voditi računa o tome da svaka soba ima dovoljno svjetla i zraka. Spavaće sobe treba tako smjestiti da kroz njih i danju i noći slobodno struji zrak. Ni jedna prostorija nije ugodna za spavaću sobu ako u nju svakodnevno ne dopire dovoljna količina svježeg zraka i sunčeve svjetlosti. U mnogim predjelima spavaće je sobe potrebno opskrbiti i pećima da se za hladna ili vlažna vremena mogu dobro zagrijati i osušiti.

Tko god spava u prostoriji do koje ne dopire sunčeva svjetlost ili leži u neprozračenoj postelji,

dovodi u opasnost svoje zdravlje, a često i život. Mnogi se pažljivo brinu o svojim biljkama i cvijeću. Staklenik ili prozor s cvijećem uvijek su okrenuti prema suncu i toplini, jer bez topline, zraka i sunčeve svjetlosti biljke ne bi mogle živjeti i cvjetati. Kad su takvi uvjeti potrebni za život biljaka, koliko li su tek nužniji za zdravlje nas i naših obitelji!

Želimo li da u našim obiteljima procvjeta **zdravlje i sreća**, moramo posvetiti veliku pozornost otklanjanju vlage ako živimo u nizini, te širom otvoriti vrata i prozore nebeskim elementima koji donose život. Uklonite teške zavjese, otvorite sve prozore – vanjske i unutarnje. Ne dopustite da vam vinova loza zaklanja prozore, ma kako bila divna. Neka se u blizini kuće ne nađe ni jedno stablo koje bi spriječilo pristup sunčevim zrakama. Možda će od sunca izblijedjeti zavjese, sagovi ili okviri slika, ali će se zato dječji obrazi osuti zdravim rumenilom.

Oni koji brinu o starijim osobama, trebaju uvijek imati na umu da je njima potrebna posebno topla i ugodna soba. S godinama opada i snaga pa su stariji ljudi manje u stanju oduprijeti se nezdruvim utjecajima. Za one koji su u godinama nužno

je stoga što više sunčeve svjetlosti i čistog, svježeg zraka.

Čistoća

Čistoća u najvećoj mogućoj mjeri nužna je i za tjelesno i za duhovno zdravlje. Nečistoća iz tijela neprestano se izlučuje preko kože. Ako se ne održava čistom čestim kupanjem, milijuni pora ubrzo će se začepiti, a prljavština koja se treba odstraniti preko kože opteretit će ostale organe za izlučivanje.

Mnogima bi bilo potrebno kupanje u hladnoj ili mlakoj vodi, i to u jutro i na večer. Oni koji su osjetljivi na prehladu, pravilnim načinom kupanja postali bi otporniji. Nakon kupanja nastupa poboljšanje u krvotoku: krv otječe prema površini tijela i cirkulacija postaje pravilnija i lakša. To doprinosi osvježanju duha i tijela. Mišići postaju gipkiji, a razum bistriji. Kupanje smiruje živce, pomaže radu crijeva, želuca i jetra, dajući im zdravlje i snagu te olakšavajući probavu.

Isto tako važno je i da rublje bude čisto. Rublje upija izlučevine iz pora; ako se redovito ne pere i ne mijenja, nečistoća se vraća u organizam.

Nečistoća u bilo kojem obliku dovodi do bolesti. U tamnim, zapuštenim kutovima, pokvarenim otpacima, u vlazi i plijesni. kriju se mnogobrojne smrtonosne klice. Ne treba dopustiti da se u blizini kuće nađu otpaci voća, povrća ili hrpe uvela lišća, jer to truje zrak. U kući ne smije biti ničega prljavog ili pokvarenog. U mnogim mjestima i gradovima koji su smatrani zdravima došlo je do pojave zaraznih bolesti zbog nepažljivosti neke domaćice koja nije uklonila iz kuće pokvarene otpatke hrane.

Potpuna čistoća, dovoljna količina sunčeve svjetlosti, pažljivo održavanje zdravlja – sve je to vrlo bitno da bi se ukućani sačuvali od bolesti te bili radosni i snažni.



Kako pomoći žrtvama neumjerenosti

„Izbavi one koje vode u smrt; i spasavaj one koji posrćući idu na stratište.“

Izreke 24:11

Svaka istinska reforma dio je evanđeoske vijesti, a cilj joj je da dušu uzdigne do novog, plemenitijeg života. Kad se radi o zdravstvenoj reformi, pomoć kršćanskih radnika posebno je potrebna. Oni moraju ljudima skrenuti pozornost na to djelo kao na pitanje od životne važnosti. Svuda bi trebalo propovijedati načela istinske umjerenosti i pozivati ljude da se zavjetuju kako će živjeti po njima. Za one koji su još uvijek robovi loših navika, treba uložiti ozbiljan napor.

Na sve strane pruža nam se prilika da učinimo nešto za one koji su pali zbog neumjerenosti. U crkvama, vjerskim ustanovama i obiteljima koje nose kršćansko ime ima mnogo mladih ljudi koji

idu putem propasti. Svojom neumjerenošću navuku na sebe bolest, a u težnji da steknu što više novca kako bi udovoljavali svojim grješnim željama ne ustežu se ni od nečasnih postupaka, upropašćujući tako i svoje zdravlje i karakter. Te jadne duše, otuđene od Boga i odbačene od društva, misle da za njih više nema nade ni u ovom ni u budućem životu. Srca njihovih roditelja kidaju se od bola. Ljudi gledaju na te zabludjele duše kao na beznadne slučajeve, ali u Božjim je očima posve drukčije. On shvaća okolnosti koje su ih dovele u takvo stanje i gleda na njih sa sažaljenjem i suosjećanjem. Takvim je ljudima pomoć posebno potrebna. Nemojte im nikada dati priliku da kažu: „Nitko se ne brine za moju dušu.“

Među žrtvama neumjerenosti nalazimo ljude svih društvenih staleža i svih zanimanja. Ljudi na visokim položajima, istaknutih sposobnosti, koji su mnogo postigli u životu, u isti su mah popuštali svojim željama i udovoljavali svojim prohtjevima sve dok nisu postali potpuno nemoćni da se odupru iskušenju. Mnogi od njih – nekoć bogati – ostali su bez kuće, bez prijatelja, došli su u nevolju, zapali u bijedu i bolest te sasvim propali. Izgubili su moć samosvladavanja. Ako im se ne pruži ruka pomoći, tonut će sve dublje i dublje. Kod njih je udovo-

ljavanje prohtjevima ne samo moralni grijeh, već i tjelesna slabost.

Kad budemo pomagali neumjerenima, često ćemo morati – po ugledu na Krista – najprije posvetiti pozornost njihovu tjelesnom stanju. Potrebni su im zdrava hrana i piće koji ne razdražuju, uredna odjeća i mogućnost da svoje tijelo održavaju čistim. Treba ih okružiti ozračjem kršćanskog utjecaja što krijepi i uzdiže. U svakom bi gradu trebalo postojati mjesto gdje bi takve osobe, koje robuju lošim navikama, našle utočište i slomile lance koji ih sputavaju. Mnogo je ljudi koji jaka pića smatraju utjehom u teškoćama, no to im neće biti potrebno budu li kršćani slijedili primjer milostivog Samarijanca i pomogli im, umjesto da se ugledaju na levita i svećenika iz Kristove priče.

U dodiru sa žrtvama neumjerenosti moramo uvijek imati na umu da su to ljudi koji se već dugo nalaze pod sotonskom vlašću te da stoga nemaju posve zdrav razum. Budite prema njima strpljivi i pažljivi. Ne mislite na njihovu ružnu i mračnu vanjštinu, već na dragocjenost njihove duše za koju je Krist umro. Kad se pijanac osvijesti i shvati koliko unižava sam sebe, učinite sve što je u vašoj moći da pokažete kako ste mu prijatelj. Ne izgovo-

rite ni jednu riječ prijekora. Neka se u vašim postupcima i pogledu ne nasluti ni prijekor ni gađenje. Vrlo je vjerojatno da takva jadna duša proklinje samu sebe. Govorite stoga riječi koje potiču vjeru i nastojte ohrabriti svaku dobru crtu njihova karaktera. Poučite dotičnu osobu kako da se podigne, pokažite joj da može živjeti tako da stekne poštovanje svojih bližnjih. Pomognite takvom čovjeku da shvati vrijednost talanata koje mu je Bog povjerio, ali koje je propustio umnožiti. (Matej 25:14-30)

Premda takav čovjek ima izopačenu i oslabljenu volju, za njega ipak ima nade u Kristu. Krist će u srcu pobuditi uzvišenije težnje i svetije želje. Potaknite takva čovjeka da se uhvati za nadu na koju mu ukazuje evanđelje. Otvorite Bibliju pred dušom koja se bori sa svojim iskušenjima i neumorno joj čitajte o Božjim obećanjima. Ta će obećanja biti za takva čovjeka poput lišća sa stabla života. Nastavite strpljivo i ustrajno sa svojim naporima sve dok se drhtave ruke radosno i sa zahvalnošću ne uhvate za nadu spasenja kroz Krista.

Morate se usko povezati s onima kojima pokušavate pomoći, jer inače nikada nećete us-

pjeti. Njih će možda više puta svladati želja za alkoholom, oni mogu čak i pasti, ali nemojte klonuti u svojim nastojanjima. Ti su ljudi odlučili potruditi se da žive za Krista, ali im je volja oslabjela pa ih stoga oni – koji će Bogu „dati odgovor“ za njih – moraju brižno čuvati. Te osobe izgubile su ljudsko dostojanstvo i moraju ga ponovno zadobiti. Mnogi se moraju boriti s jakim naslijeđenim sklonostima k zlu. Neprirodni prohtjevi i niski nagoni u njima su od rođenja; treba ih stoga pažljivo štititi od toga. Zlo i dobro bore se za prevlast izvana i iznutra. Oni koji nikada nisu prošli kroz slična iskušenja ne znaju za gotovo nesavladivu moć prohtjeva niti mogu shvatiti kako je žestok sukob između navike ugađanja tijelu i odluke da čovjek postane umjeren. Ta se borba mora voditi bez predaha.

Mnogi od onih koje privodimo Kristu nemaju moralne hrabrosti da ustraju u borbi protiv apetita i strasti, ali ne smijemo zbog toga postati malodušni. Imajte na umu da ne radite sami. Anđeli s neba udružuju se u službi sa svakim pravim Božjim djetetom, a Krist je tu da preobrazi dušu. Veliki Liječnik stoji kraj svojih vjernih radnika i govori pokajničkoj duši: „Sinko, opraštaju ti se grijesi!“ (Marko 2:5)

Mnoge duše koje su ljudi odbacili prihvatit će nadu koju im donosi evanđelje i ući u Božje kraljevstvo, dok će drugi – i pored velike svjetlosti i divnih ali neiskorištenih prednosti – biti bačeni u „tamu najkrajnju.“

Vlastiti napori

Žrtvama loših navika treba objasniti kako je nužno da i sami ulože izvjestan napor. Drugi mogu ulagati veliki trud da ih podignu, Božja milost može im se besplatno nuditi, Krist se može moliti za njih, Njegovi anđeli mogu im služiti, ali sve će to biti uzalud ako se i oni sami ne budu borili za sebe.

Davidove posljednje riječi upućene Salomonu prije krunidbe bile su: „Budi hrabar i pokaži se čovjekom!“ (1. Kraljevima 2:2)

Sve one koji žive samo zato da bi ugađali svojim slastima valjda dovesti do toga da uvide i shvate nužnost velike moralne obnove ako žele postati ljudi. Bog traži od njih da se podignu u Kristovoj sili i da ponovno steknu dostojanstvo

koje im je Bog darovao, a koje su oni žrtvovali grješnim zadovoljstvima.

Osjećajući strahovitu moć iskušenja i veliku privlačnu silu zadovoljstava, mnogi ljudi očajno uzvikuju: „Ne mogu se oduprijeti zlu!“ Recite svakome da se može oduprijeti i da se mora odupirati. Može se dogoditi da čovjek ponovno bude svladan, ali to ne mora uvijek biti tako. Čovjeku koji je – popuštajući lošim navikama vodio grješan život – nedostaje moralna snaga pa su njegova obećanja i odluke nalik pijesku koji se osipa. Svjestan neispunjenih obećanja i prekršenih zavjeta, gubi povjerenje u vlastitu iskrenost i stoga misli da ga Bog neće primiti ili da mu neće pomagati u njegovim naporima, no to nije točno; grješnik ne smije stoga pasti u očaj.

Svi koji se uzdaju u Krista neće biti robovi neislijeđenih ili stečenih zlih sklonosti. Umjesto da robuju uniženoj naravi, gospodarit će svojim prohtjevima i strastima. Bog nas nije ostavio da se protiv zla borimo samo vlastitom ljudskom snagom. Ma kakve bile naše naslijeđene ili stečene sklonosti k zlu, možemo ih svladati onom silom koju nam je Bog spreman dati.

Moć volje

Čovjek koji se nalazi u iskušenju mora upoznati pravu snagu volje. To je vladajuća sila ljudske prirode – snaga odlučivanja i izbora. Sve ovisi o pravilno usmjerenom volji. Željati da postanemo dobri i čisti jako je dobro, ali ako se zaustavimo samo na željama, od toga neće biti koristi. Mnogi će ljudi otići u propast zajedno sa svojim lijepim željama da svladaju zle sklonosti. Oni nisu svoju volju podredili Božjoj volji i nisu **odlučili** da Mu služe.

Bog nam je dao slobodu izbora, a o nama ovisi kako ćemo se time koristiti. Sami nismo u stanju promijeniti svoje srce niti možemo bez pomoći Svetoga Duha vladati svojim mislima, pobudama i sklonostima. Ne možemo također ni očistiti sami sebe i postati sposobni za službu Bogu, no zato možemo **izabrati** da Mu služimo i predati Mu svoju volju. Bog će tada djelovati u nama da možemo vršiti Njegovu volju. Cijela naša priroda bit će podređena Kristovoj volji i On će upravljati njome.

Ispravnim vježbanjem volje može se postići korjenita promjena u životu. Kad svoju volju predamo Kristu, dobivamo božansku snagu i primamo silu odozgo koja nam daje čvrstinu odluke. Svatko može živjeti čistim i plemenitim životom, životom pobjede nad prohtjevima i svim slastima, ako pristane svoju slabu i nepostojanu ljudsku volju sjediniti s vječnom i nepromjenljivom Božjom voljom.

Poznavanje zdravstvenih načela

One koji vode borbu protiv moći loših navika treba poučiti načelima zdravog načina života. Treba im ukazati da kršenje zakona zdravlja, te bolesna stanja i neprirodne želje koje su time izazvane, postavljaju temelj pijanstvu. Jedino ako budu živjeli prema zdravstvenim načelima, mogu se nadati da će se osloboditi želje za neprirodnim nadražujućim sredstvima. I dok se s jedne strane uzdaju u božansku snagu da im ona pomogne u raskidanju okova apetita, moraju i surađivati s Bogom na taj način što će se pokoravati Njegovu zakonu, moralnom i prirodnom.

Zaposlenost i uzdržavanje vlastitim radom

Onima koji se žele popraviti i reformirati treba dati posao. Nitko tko je sposoban raditi ne bi smio očekivati da besplatno dobiva hranu, odjeću ili stan. Za njihovo vlastito dobro, a i zbog drugih, treba pronaći mogućnost kako da na neki način nadoknade ono što primaju. Ohrabrite ih u njihovim naporima da se sami uzdržavaju. To će ojačati njihovo samopouzdanje i dati im ugodan osjećaj samopoštovanja i neovisnosti o drugima. Zaposliti duh i tijelo korisnim radom, znači podići ogradu protiv iskušenja.

Razočaranja i opasnosti

Oni koji rade na obraćanju grješnika razočarat će se u mnogima koji su obećali da će se reformirati. Kod mnogih će nastupiti samo vanjska promjena u navikama i životu. Pod utjecajem trenutnog ushićenja neko će vrijeme izgledati da su popravili svoj život, ali u njima nije došlo do

istinske promjene srca. I dalje njeguju isto samoljublje i imaju istu želju za bezumnim uživanjima i ugađanjem tjelesnim željama. Nemaju pojma o djelu izgradnje karaktera i nemoguće je osloniti se na njih kao na ljude koji iz načela postupaju dobro. Njihove su umne i duhovne sile unižene zbog ugađanja apetitu i strastima, i to ih čini slabima. Kolebljivi su, nepostojani i skloni tjelesnim užicima. Takve su osobe često izvor opasnosti za druge. Budući da se na njih gleda kao na reformirane ljude i žene, povjeravaju im se i odgovornosti, no njihov utjecaj na takvim mjestima samo kvari one koji su ispravni.

Čak ni oni koji se ozbiljno nastoje popraviti nisu izvan opasnosti da ponovno podlegnu. S njima također treba postupati s mnogo mudrosti i pažnje. Laskati onima koji su spašeni iz najdubljeg ponora i hvaliti ih, katkada znači doprinostiti njihovoj propasti. Običaj da se ljudi i žene pozivaju da javno iznose iskustva iz svog grješnog života, vrlo je opasan i za one koji govore i za one koji to slušaju. Zadržavanje na prizorima zla škodi i duši i duhu. Odviše isticati novoobraćene također može biti štetno. Time ih se navodi na pomisao da im je njihov grješni život donio neku prednost; ohrabreni u želji da budu popularni, takvi ljudi postaju

samopouzdan, što može biti kobno za dušu. Održat će se samo ako ne budu gajili duh samopouzdanja i ako se oslone na Krista.

Spašeni trebaju pomagati drugima

Sve one koji pokazuju znakove istinskog obraćenja treba poticati da rade za druge. Neka nitko ne odgurne dušu koja je prestala služiti sotoni da bi odsada služila Kristu. Kad netko svojim životom dokaže da u njemu djeluje Sveti Duh, ohrabrite ga da uđe u Gospodnju službu. „... Jednima – koji se kolebaju – dokazujte da imaju krivo.“ (Juda 22) Oni koji imaju Božju mudrost prepoznat će duše kojima je potrebna pomoć, koje se iskreno kaju ali nemaju hrabrosti i jedva se usuđuju prihvatiti sidro nade. Gospod će djelovati na srca svojih slugu i oni će pozdraviti dobrodošlicom te uzdrhtale i pokajničke duše koje ulaze u crkvu. Ma kakvi bili njihovi omiljeni grijesi, ma koliko duboko da su bili pali, Krist će ih primiti kad Mu priđu u potpunom kajanju. Dajte im tada da nešto rade za Njega. Žele li pomagati svojim bližnjima izvlačeći ih iz ponora grijeha iz kojeg su i sami spašeni, pružite im priliku za to. Povežite ih s

iskusnim kršćanima kako bi stekli duhovnu snagu. Ispunite njihova srca i ruke radom za Učitelja.

Krist – nada svih koji se kaju

Svaka duša koja se bori da se od grješnog života uzdigne do čistoće, nalazi u Kristu izvor velike snage. „Spasenja nema ni po jednom drugom, jer je pod nebom to jedino Ime dano ljudima po kojem nam se treba spasiti.“ (Djela 4:12) Svakome „tko je žedan“ nade, spokoja i oslobođenja od grješnih sklonosti, Krist kaže: „Neka dođe k Meni i pije.“ Jedini lijek protiv grijeha i zla je Kristovo milosrđe i sila.

Dobre odluke koje čovjek donosi vlastitom snagom ništa ne pomažu. Svi mogući zavjeti također ne mogu slomiti moć zlih navika. Ljudi nikada neće biti u stanju postati umjereni u svemu ako se njihova srca ne obnove Božjom milošću. Sami se ni jednog trenutka ne možemo sačuvati od grijeha i stoga se neprestano moramo oslanjati na Boga.

Prava obnova počinje čišćenjem duše. Naš rad za one koji su pali bit će uspješan samo ako Kristova milost uobliči karakter i dovede dušu u usku vezu s Bogom.

Krist je živio životom potpune poslušnosti Božjem zakonu i time dao primjer svakom ljudskom biću. Njegovom silom, zahvaljujući Njegovim poukama, i mi trebamo živjeti životom kojim je On živio.

Dok radimo za one koji su pali, neka zahtjevi Božjeg zakona i vjernost Njemu budu utisnuti u naša srca i misli. Ne propustite nikada priliku da im ukažete na sasvim jasnu razliku između onoga tko služi Bogu i onoga tko Mu ne služi, Bog je ljubav, ali On poštuje samo one koji Njega poštuju. Čovjekovo ponašanje na ovom svijetu određuje njegovu vječnu sudbinu na onome svijetu. Svatko će žeti što je sijao. Sve što činimo ima svoje posljedice.

Samo potpuna poslušnost može zadovoljiti božansko mjerilo. Božji su zahtjevi posve određeni. Bog je zapovjedio samo ono što je nužno da čovjeka dovede u potpuno sklad sa Stvoriteljem. Grješnicima treba ukazati na Njegov ideal i dovesti

ih Isusu, jer se samo uz pomoć Njegove milosti može postići savršen karakter.

Spasitelj je uzeo na sebe ljudske „nemoći“ i živio bezgrješnim životom da se ljudi ne bi uplašili kako zbog slabosti svoje ljudske prirode neće biti u stanju pobijediti. Krist je došao učiniti nas „dionicima božanske naravi“, a Njegov nam život potvrđuje da ljudsko – ako je udruženo s božanskim – ne mora griješiti.

Spasitelj je pobijedio da pokaže ljudima kako i oni mogu pobijediti. Sve sotonske kušnje Krist je dočekivao Božjom riječju. Pouzdavši se u Božja obećanja, dobio je snagu da se pokori Božjim zapovijedima te kušač nije imao uspjeha kod Njega. Na svaku je kušnju odgovarao riječima: „Pisano je.“ Bog je i nama dao svoju Riječ da se uz njezinu pomoć odupiremo zlu. „Time smo obdareni dragocjenim, najvećim obećanjima da po njima postanete zajedničari božanske naravi umakavši pokvarenosti koja je u svijetu zbog požude.“ (2. Petrova 1:4)

Recite onima koji se nalaze u iskušenju da ne trebaju gledati na okolnosti niti na vlastitu slabost ili moć iskušenja, već na silu Božje Riječi. Sva njezina snaga pripada i nama.

Psalmist kaže: „U srce pohranih riječ Tvoju da protiv Tebe ne sagriješim.“ (Psalam 119:11) „Po riječima usta Tvojih čuvah putove Zakona.“ (Psalam 17:4)

Ulijevajte u srca ljudi hrabrost, uzdižite ih k Bogu u molitvi! Mnogi koji su podlegli iskušenju osjećaju se zbog toga toliko uniženima da misle kako će im napori da se ponovno približe Bogu biti uzaludni. No ta misao nije ništa drugo do sotonin šapat. Ako su sagriješili i osjećaju kako se ne mogu moliti, recite im da je upravo sada trenutak za molitvu. Možda su postićeni i duboko potišteni, ali ako priznaju grijeh, Onaj koji je „vjeran i pravedan“ oprostit će im njihove grijeh i „očistiti od svake nepravde“.

Ništa nije naizgled tako nemoćno a zapravo tako nepobjedivo kao duša koja osjeća svoju ništavnost i potpuno se oslanja na Spasiteljeve zasluge. I najslabije ljudsko biće može živjeti u neprekidnoj vezi sa živim Spasiteljem zahvaljujući molitvi, pretraživanju Njegove Riječi i vjeri u Njegovu stalnu prisutnost. Krist će tada čvrsto držati takvu dušu svojom desnicom i nikada ju neće ostaviti.

Dragocjena obećanja

Svaka duša koja prebiva u Kristu može izgovarati ove divne prorokove riječi:

*A ja, prema Jahvi ja sam zagledan,
čekam na Boga koji spasava,
Bog moj mene će uslišati.
Ne raduj se mome zlu, dušmanko moja,
ako sam pao, ustat ću;
ako boravim u tminama,
Jahve je svjetlost moja.
Još jednom, imaj milosti za nas!
Satri naše opaćine,
baci na dno mora
sve grijeha naše!*

(Mihej 7:7,8,19)

Bog je obećao: „Učinit ću da će čovjek više vrijediti nego zlato čisto, više nego zlato ofirsko.“
(Izaija 13:12)

„Smirivši se u svojim krajevima, vi ste kao golubica kojoj su krila posrebrena, a perje joj se zlatni.“ (Psalam 68:13)

Oni kojima je Krist najviše oprostio, najviše će Ga ljubiti. To su oni koji će na nebu stajati najbliže Njegovu prijestolju. „I gledat će Njegovo lice. A Njegovo će ime biti na njihovim čelima.“ (Otkrivenje 22:4)



Kazalo

<i>Važnost prehrane i njezin utjecaj na zdravlje</i>	5
<i>Neumjerenost u jelu</i>	26
<i>Nadražujuća sredstva i narkotici</i>	35
<i>Meso kao hrana</i>	51
<i>Dodir s prirodom</i>	61
<i>Njega zdravlja</i>	69
<i>Kako pomoći žrtvama neumjerenosti</i>	77
<i>Dragocjena obećanja</i>	93

www.rpasd.hr

info@rpasd.hr