

## PERKENALAN

Hidup adalah anugerah dari Tuhan. Tubuh kita diberikan kepada kita untuk digunakan dalam pelayanan kepada Tuhan, dan merupakan keinginan-Nya agar kita merawat dan menghargainya. Kita diberkahi dengan kemampuan fisik dan mental. Dorongan dan nafsu kita berakar pada tubuh dan, oleh karena itu, Anda tidak boleh melakukan apa pun yang menodai kepemilikan yang diberikan dalam kepercayaan ini. Tubuh kita harus dijaga dalam kondisi fisik terbaik, dan di bawah pengaruh rohani yang terbesar, sehingga kita dapat menggunakan talenta kita sebaik-baiknya (I Kor. 6:13)". CS, 41. **DIMANA PENAWARAN LANGSUNG DIMULAI? – PERLU MENEMPATKAN MAKNA “CS” DI AWAL PEKERJAAN, SERTA “CBV”, PERHATIKAN CATATAN DI BAWAH INI**

Tugas pertama kita terhadap Tuhan dan sesama manusia adalah pengembangan diri. Setiap kemampuan yang dianugerahkan Sang Pencipta kepada kita harus dikembangkan hingga tingkat kesempurnaan tertinggi, agar kita dapat mencapai kebaikan sebanyak-banyaknya yang bisa kita capai. Oleh karena itu, waktu yang digunakan untuk membangun dan memelihara kesehatan adalah waktu yang digunakan dengan baik. Kita tidak boleh membiarkan diri kita mengurangi atau membatalkan fungsi tubuh atau pikiran apa pun. Tentu saja ketika kita melakukan ini, kita harus menanggung akibatnya.

Setiap orang mempunyai kesempatan, sampai batas tertentu, untuk menjadi apa pun yang dia pilih. Berkat-berkat dalam kehidupan ini, serta berkah dalam keadaan abadi, berada dalam jangkauan Anda. Hal ini dapat membangun karakter yang bernilai abadi, memperoleh energi baru di setiap langkah. Dia mungkin setiap hari bertumbuh dalam pengetahuan dan kebijaksanaan, menyadari kesenangan baru seiring kemajuannya, menambah kebajikan demi kebajikan, rahmat demi rahmat. Kemampuan-kemampuanmu akan berkembang seiring dengan penggunaannya; semakin besar kebijaksanaan yang diperolehnya, semakin besar pula kemampuannya untuk memperolehnya. Kecerdasan, pengetahuan, dan kebajikan Anda akan berkembang dengan kekuatan yang lebih besar dan simetri yang lebih sempurna.

Di sisi lain, ia mungkin membiarkan indra-indranya menjadi mati rasa karena kurang dimanfaatkan atau karena menyimpang karena kebiasaan buruk, kurangnya pengendalian diri, atau kekuatan moral dan agama. Jalan Anda kemudian mengarah ke bawah; dia tidak taat pada hukum Tuhan dan hukum kesehatan. Nafsu makan mendominasi dirinya; menyeretnya menjauh dari lereng. Lebih mudah bagi Anda membiarkan kekuatan jahat, yang selalu aktif, menyeret Anda ke belakang, daripada melawannya dan bergerak maju. Pembuangan, penyakit, dan kematian menyusul. Ini adalah kisah tentang banyak kehidupan yang bisa bermanfaat bagi kepentingan Tuhan dan umat manusia.

Pencarian kesehatan ideal harus dilakukan setiap hari, seperti halnya pencarian Tuhan setiap hari. Kekudusan dan hidup sehat harus berjalan beriringan. "Tubuh adalah satu-satunya agen yang melaluinya pikiran dan jiwa berkembang untuk pembentukan karakter. Oleh karena itu musuh mengarahkan godaannya pada melemahnya dan menurunnya kemampuan fisik. Kesuksesan Anda pada titik ini berarti menyerahkan seluruh tubuh Anda kepada kejahatan. Kecenderungan sifat fisik kita, kecuali jika dikendalikan oleh kekuatan yang lebih tinggi, pasti akan menghasilkan kehancuran dan kematian." Ilmu Hidup Baik, hal. 130.

Jika kita membaca Firman Tuhan di pagi hari, hal ini akan menghasilkan kesehatan sepanjang hari. Semakin dekat kita dengan Kristus, semakin besar pula minat kita untuk merawat tubuh kita dan menggunakan pengobatan sejati yang ditunjukkan oleh Sang Pencipta.

## TOPI. 1 MULAI HARI DI HADIRAT TUHAN

Persekutuan dengan Tuhan harus menjadi tindakan pertama hari ini. Pergilah ke hadapan Tuhan dan bicaralah kepada-Nya: "Aku mengangkat tanganku kepadamu; jiwaku merindukanMu, seperti tanah yang kehausan. Buatlah aku mendengar, di pagi hari, tentang rahmat-Mu, karena kepada-Mu aku percaya; tunjukkan padaku jalan yang harus kutempuh, karena kepadaMu aku mengangkat jiwaku. Bebaskan aku, Tuhan, dari musuhku; karena padaMu aku berlindung. Ajari aku melakukan kehendak-Mu, sebab Engkaulah Allahku, biarlah roh kebaikan-Mu menuntun aku di tanah datar" (Mazmur 143:6,8-10).

Setelah bersekutu dengan Tuhan Anda akan dikuatkan dan pergi bekerja atau aktivitas lainnya, di hadirat Tuhan. Kasih-Nya akan menuliri Anda, "kasih yang disebarkan Kristus ke seluruh wujud adalah a

menghidupkan kekuatan. Setiap organ vital – otak, jantung, saraf – sentuhan cinta ini, memberikan penyembuhan. Melaluinya, energi tertinggi makhluk dibangkitkan untuk beraktivitas. Membebaskan jiwa dari rasa bersalah dan kesakitan, kecemasan dan kekhawatiran yang menghabiskan kekuatan vital. Datanglah dengan ketenangan dan ketenangan. Hal ini menanamkan dalam jiwa suatu kegembiraan yang tidak dapat dihancurkan oleh hal-hal duniawi – suatu kegembiraan yang mengkomunikasikan kesehatan dan kehidupan.” Ilmu Hidup Baik, hal. 115.

## TOPI. 2 PENCOBAAN MELALUI NAFSU

Salah satu godaan terkuat yang harus dihadapi manusia adalah berkaitan dengan nafsu makan. Pada mulanya Allah menjadikan manusia jujur. Ia diciptakan dengan keseimbangan mental yang sempurna, ukuran dan kekuatan seluruh organ tubuhnya berkembang secara penuh dan harmonis. Namun melalui rayuan musuh yang licik, larangan Tuhan diabaikan dan hukum alam menerapkan hukuman penuhnya.

Adam dan Hawa diizinkan makan dari semua kecuali satu pohon di rumah Eden mereka. Tuhan berkata kepada pasangan suci itu: Pada hari kamu makan dari pohon pengetahuan tentang yang baik dan yang jahat, kamu pasti akan mati. Hawa ditipu oleh ular dan dituntun untuk percaya bahwa Tuhan tidak akan melakukan apa yang dia katakan. Ia memakannya, dan karena mengira ia merasakan sensasi kehidupan yang baru dan lebih mulia, ia membawa buah itu kepada suaminya. Ular itu mengatakan bahwa dia tidak akan mati, dan dia tidak merasakan efek negatif apa pun saat memakan buah itu, tidak ada yang bisa diartikan sebagai indikasi kematian, namun sebaliknya, sensasi menyenangkan, yang dia bayangkan mirip dengan apa yang dialami oleh para malaikat. .mereka mengalaminya. Pengalamannya memberontak terhadap perintah positif Yehuwa; Namun, Adam setuju untuk dirayu olehnya.

Dengan cara ini, bahkan dalam dunia keagamaan kita sering mengamati hal ini. Ketetapan-ketetapan Allah yang tegas telah dilanggar; dan “karena penghakiman tidak segera dilaksanakan atas perbuatan jahat, maka hati anak-anak manusia cenderung sepenuhnya untuk melakukan kejahatan” (Pkh. 8:11). Di hadapan ajaran ilahi yang paling positif, pria dan wanita mengikuti kecenderungan mereka sendiri, dan kemudian berani berdoa mengenai hal tersebut, untuk membujuk Tuhan agar mengakui bahwa mereka berjalan bertentangan dengan kehendak-Nya. Setan datang ke sisi orang-orang seperti itu, seperti yang dia lakukan terhadap Hawa di Eden, dan membuat mereka terkesan. Mereka menikmati elaborasi mental, dan menganggapnya sebagai pengalaman luar biasa yang Tuhan berikan kepada mereka. Namun pengalaman sejati harus selaras dengan hukum alam dan ilahi; pengalaman palsu memberontak terhadap hukum kehidupan dan ajaran Yehuwa.

**Nafsu makan dan zaman kuno** –Sejak umat manusia pertama kali menyerah pada nafsu makan, umat manusia semakin meningkatkan toleransi terhadap dirinya sendiri, sehingga kesehatan dikorbankan di atas altar nafsu makan. Penduduk dunia kuno tidak bertarak dalam hal makan dan minum. Mereka makan daging, meskipun Tuhan belum memberikan izin kepada manusia untuk memakan makanan hewani. Mereka makan dan minum sampai selera makan mereka yang buruk tidak mengenal batas, dan mereka menjadi begitu rusak sehingga Tuhan tidak sanggup lagi menanggungnya. Cawan kejahatan mereka sudah penuh, dan Dia membersihkan bumi dari pencemaran moral dengan air bah.

**Ketidakbertarakan setelah banjir** –Ketika manusia bertambah banyak di bumi setelah air bah, mereka kembali melupakan Tuhan, dan merusak cara hidup mereka di hadapan-Nya. Sikap tidak bertarak meningkat dalam segala bentuk, hingga hampir seluruh dunia menyerah pada pengaruh mereka. Seluruh kota telah musnah dari muka bumi karena kejahatan yang merendahkan martabat dan kejahatan yang memuakkan yang membuat kota-kota tersebut menjadi noda pada bidang pekerjaan menyenangkan yang telah Tuhan ciptakan. Pemuasan selera yang tidak wajar berujung pada dosa-dosa yang berujung pada kehancuran Sodom dan Gomora. Tuhan menghubungkan jatuhnya Babel dengan kerakusan dan kemabukan mereka. Pemanjaan nafsu dan hawa nafsu telah menjadi dasar dari segala dosanya.

**Pengalaman Esau** –Esau mempunyai hasrat yang kuat dan istimewa terhadap suatu jenis makanan tertentu, dan sekian lama ia terbiasa memuaskan diri sendiri sehingga ia merasa tidak perlu menghindari hidangan yang menggiurkan dan diidam-idamkan itu. Dia memikirkannya, tanpa melakukan upaya khusus untuk menahan nafsu makannya, sampai kekuatan nafsu makan mengalahkan segala pertimbangan lainnya, dan mengendalikannya.

o, membayangkan bahwa ia akan menderita kerugian besar, bahkan kematian, jika ia tidak memperoleh hidangan khusus ini. Semakin dipikir-pikir, semakin kuat pula hasratnya, hingga hak kesulungannya yang merupakan benda suci, kehilangan nilai dan kesuciannya. Ia membual bahwa ia dapat membuang hak kesulungannya dan memperolehnya kembali sesuai keinginannya; tapi, ketika dia mencoba memulihkannya, bahkan dengan pengorbanan besar, dia tidak mampu melakukannya. Kemudian dia sangat menyesali kecerobohannya, kebodohnya, kegilaannya, tapi semuanya sia-sia. Dia telah meremehkan berkat itu, dan Tuhan menariknya darinya selamanya.

**Israel menginginkan periuk Mesir** –Ketika Tuhan Israel membawa umat-Nya keluar dari Mesir, Dia menjauhkan mereka dari makanan daging, namun memberi mereka roti dari Surga dan air dari batu yang keras. Mereka tidak puas dengan hal ini. Mereka tidak menyukai makanan yang diberikan kepada mereka dan ingin kembali ke Mesir, di mana mereka bisa duduk di dekat panci berisi daging. Mereka lebih memilih menanggung perbudakan, dan bahkan kematian, daripada tidak diberi makan daging. Tuhan memuaskan keinginan mereka dengan memberi mereka daging, dan membiarkan mereka memakannya sampai kerakusan mereka menyebabkan wabah penyakit, yang mengakibatkan banyak orang meninggal. Contoh demi contoh bisa dikutip untuk menunjukkan efek memanjakan nafsu makan. Bagi orang tua kita yang pertama, melanggar perintah Tuhan dalam satu tindakan saja adalah hal yang sepele – memakan buah dari sebuah pohon yang begitu indah dipandang dan enak rasanya – namun hal ini mematahkan kesetiaan mereka kepada Tuhan dan membuka pintu air bah. rasa bersalah dan kemalangan yang telah membanjiri dunia.

**Ketidakbertarakan dan kejahatan** –Kejahatan dan penyakit terus meningkat setiap generasinya. Sikap tidak bertarak dalam hal makan dan minum, serta mengumbar hawa nafsu, telah melumpuhkan kemampuan-kemampuan mulia manusia. Akal sehat, bukannya dominan, malah menjadi budak selera, hingga pada tingkat yang mengkhawatirkan. Keinginan yang semakin besar akan makanan yang sangat banyak telah dimanjakan, hingga kini menjadi mode untuk mengisi perut dengan segala kelezatan yang ada. Khususnya pada pesta-pesta kesenangan, nafsu makan dimanjakan hanya dengan sedikit pengendalian. Makan siang berlimpah dan makan malam larut disajikan, terdiri dari makanan berbumbu tinggi, dengan saus pedas, kue, pai, es krim, teh, kopi, dll. Tak heran, di bawah rezim seperti itu, rakyatnya berwajah pucat dan menderita siksaan dispepsia yang tak terkatakan.

Alam akan memprotes setiap pelanggaran hukum kehidupan. Dia menahan pelecehan tersebut selama dia bisa; namun akhirnya balasan datang dan menimpa baik fisik maupun mental. Juga tidak berakhir pada si pelanggar; dampak toleransinya terlihat pada keturunannya, dan kejahatan diturunkan dari generasi ke generasi.

### TOPI. 3 KELUARGA DAN KESEHATAN

**Kaum muda membutuhkan pengendalian diri** –Generasi muda saat ini merupakan indikasi pasti akan masa depan masyarakat; dan melihat generasi muda ini, apa yang bisa kita harapkan di masa depan? Kebanyakan dari mereka suka bersenang-senang dan tidak suka bekerja. Mereka tidak mempunyai keberanian moral untuk menyangkal diri mereka sendiri dan menanggapi tuntutan tugas. Mereka memiliki sedikit pengendalian diri dan menjadi gelisah dan marah pada kesempatan sekecil apa pun. Banyak orang di setiap zaman atau fase kehidupan tidak memiliki prinsip atau hati nurani; dan dengan kebiasaan, kemalasan, dan pemborosan mereka, mereka menyerahkan diri mereka kepada kejahatan dan masyarakat yang korup, sampai dunia kita menjadi Sodom kedua. Jika nafsu dan nafsu berada di bawah kendali akal dan agama, maka masyarakat akan menghadirkan aspek yang sama sekali berbeda. Bukanlah rancangan Tuhan bahwa kondisi yang menyedihkan ini harus terjadi; ia ada sebagai akibat dari pelanggaran brutal terhadap hukum alam.

Secara garis besar, karakter terbentuk pada tahun-tahun awal. Kebiasaan-kebiasaan yang dibangun kemudian memiliki pengaruh yang lebih besar dibandingkan bakat alami apa pun dalam membuat manusia menjadi raksasa atau kerdil dalam hal kecerdasan; karena talenta terbaik, karena kebiasaan yang salah, bisa berubah bentuk atau melemah. Semakin dini seseorang terjankit kebiasaan-kebiasaan yang merugikan, semakin kuat pula mereka akan membelenggu korbannya, dan semakin yakin bahwa mereka akan menurunkan standar kerohanian. Di sisi lain, jika

Kebiasaan baik dan berbudi luhur terbentuk pada masa muda, dan pada umumnya akan menandai arah pemiliknya melalui kehidupan. Akan ditemukan, dalam banyak kasus, bahwa mereka yang pada tahun-tahun berikutnya menghormati Tuhan dan menjunjung hak, mempelajari pelajaran ini sebelum ada waktu bagi dunia untuk mencap gambaran dosa pada jiwa mereka. Mereka yang berusia dewasa pada umumnya tidak peka terhadap kesan-kesan baru seperti batu yang mengeras; Namun, masa muda sangatlah mudah dipengaruhi. Ini adalah waktu untuk memperoleh pengetahuan untuk praktik sehari-hari sepanjang hidup; maka dimungkinkan untuk dengan mudah membentuk karakter yang lurus. Inilah saatnya membentuk kebiasaan baik, memperoleh dan memelihara kekuatan pengendalian diri. Masa muda adalah musim menabur, dan benih yang ditabur menentukan panennya, baik untuk kehidupan ini maupun kehidupan yang akan datang.

**Tanggung jawab orang tua** –Orang tua hendaknya menetapkan tujuan utama mereka untuk bersikap bijaksana dalam cara yang benar dalam memperlakukan anak-anak mereka, agar mereka dapat menjamin bagi anak-anak mereka jiwa yang sehat dalam tubuh yang sehat. Prinsip-prinsip kesederhanaan harus dipraktikkan dalam setiap detail kehidupan rumah tangga. Sikap tidak mementingkan diri sendiri harus diajarkan kepada anak-anak dan dipaksakan pada mereka, secara konsisten, sejak masa kanak-kanak. Ajari anak-anak kecil bahwa mereka harus makan untuk hidup, dan bukan hidup untuk makan; bahwa nafsu makan harus dijaga agar tetap tunduk pada kemauan; dan bahwa kemauan harus diatur oleh akal yang tenang dan cerdas. Jika orang tua telah mewariskan kepada anak-anak mereka kecenderungan-kecenderungan yang akan mempersulit upaya mengajar mereka untuk bertarak secara ketat, dan untuk menumbuhkan kebiasaan-kebiasaan yang murni dan bajik, betapa besar tanggung jawab yang ada di pundak mereka, untuk memperbaiki pengaruh ini dengan segala cara yang mereka miliki. Betapa tekun dan tekunnya mereka harus berusaha melakukan tugas mereka demi anak-anak mereka yang malang. Orang tua dipercayakan dengan amanah suci untuk menjaga kondisi fisik dan moral anak-anak mereka. Mereka yang menuruti nafsu seorang anak, dan tidak mengajarnya untuk mengendalikan hawa nafsunya, kelak akan dapat melihat, pada diri pecinta tembakau, pada budak minuman beralkohol, dengan indera yang tumpul, dan dengan bibir yang mengucapkan kebohongan dan kenajisan, kesalahan mengerikan yang dilakukan.

Mustahil bagi mereka yang melampiaskan nafsunya untuk mencapai kesempurnaan Kristiani. Kepekaan moral anak-anak Anda tidak dapat dengan mudah dibangun kecuali Anda berhati-hati dalam memilih makanan mereka. Banyak ibu menata meja sedemikian rupa sehingga menjadi jebakan bagi keluarga. Makanan daging, mentega, keju, kue-kue kaya rasa, makanan berbumbu dan bumbu digunakan secara bebas, baik oleh tua maupun muda. Benda-benda ini berfungsi mengganggu perut, menyerang syaraf dan melemahkan akal. Organ penghasil darah tidak dapat mengubah benda-benda ini menjadi darah yang baik. Lemak yang dimasak bersama makanan membuatnya sulit dicerna. Efek keju sangat buruk. Roti yang dibuat dengan tepung halus tidak memberi tubuh nutrisi yang ditemukan pada roti gandum. Penggunaannya secara umum tidak akan menjaga tubuh dalam kondisi terbaik. Bumbu pada mulanya mengiritasi selaput lendir lambung yang lembut, namun akhirnya merusak kepekaan alami selaput halus ini. Darah menjadi panas, kecenderungan kebinatangan terbangun, sementara kemampuan moral dan intelektual melemah, menjadi pelayan nafsu rendah.

Sang ibu harus berhati-hati dalam menyediakan makanan yang sederhana namun bergizi bagi keluarganya.” CS, 107-114. **DIMANA PENAWARAN LANGSUNG DIMULAI?**

## **TOPI. 4 RENCANA ASLI TUHAN BAGI MANUSIA**

Manusia muncul dari tangan Penciptanya, sempurna strukturnya dan indah bentuknya. Fakta bahwa selama enam ribu tahun ia melawan beban penyakit dan kejahatan yang terus meningkat merupakan bukti nyata akan kekuatan perlawanan yang ia miliki sejak awal. Dan meskipun orang-orang zaman dahulu pada umumnya menyerahkan diri mereka sepenuhnya kepada dosa, dibutuhkan waktu lebih dari dua ribu tahun agar pelanggaran terhadap hukum kodrat dapat dirasakan secara nyata. Seandainya Adam pada mulanya tidak memiliki kekuatan fisik yang lebih besar daripada yang dimiliki manusia sekarang, maka ras yang ada saat ini akan punah.

Pelanggaran terhadap hukum fisik, dengan akibat-akibatnya berupa penderitaan dan kematian dini, telah terjadi begitu lama sehingga akibat-akibat ini diterima sebagai bagian yang tak terelakkan dari umat manusia; namun Tuhan tidak menciptakan umat manusia dalam kondisi lemah seperti itu. Keadaan ini bukanlah hasil karya Tuhan, melainkan ulah manusia. Hal ini disebabkan oleh kebiasaan buruk – pelanggaran terhadap hukum yang dibuat Tuhan untuk mengatur kehidupan

dari lelaki. Pelanggaran terus-menerus terhadap hukum alam merupakan pelanggaran permanen terhadap hukum Tuhan. Seandainya manusia selalu patuh pada hukum Sepuluh Perintah Allah, berusaha menjalankan prinsip-prinsip sila ini, maka kutukan penyakit yang kini membanjiri dunia tidak akan ada. Ketika manusia mengikuti arahan apa pun yang menghabiskan vitalitas mereka secara sia-sia atau mengaburkan kecerdasan mereka, mereka berdosa terhadap Tuhan; mereka tidak memuliakan Dia dalam tubuh dan roh milik-Nya. Meskipun manusia telah menghina-Nya, kasih Tuhan tetap meluas kepada umat manusia; dan Dia mengizinkan terang itu bersinar, memampukan manusia untuk melihat bahwa untuk menjalani kehidupan yang sempurna, dia harus menaati hukum alam yang mengatur keberadaannya. Maka betapa pentingnya bagi manusia untuk berjalan dalam terang ini, menggunakan seluruh kesanggupannya, baik tubuh maupun pikirannya, demi kemuliaan Allah!" CS, 19-20. **DIMANA PENAWARAN LANGSUNG DIMULAI?**

## **TOPI. 5 DELAPAN PENGOBATAN ALAMI**

Udara bersih, sinar matahari, pantang, istirahat, olahraga, pola makan yang benar, penggunaan air, dan kepercayaan pada kekuatan Ilahi – ini adalah solusi yang sebenarnya. Setiap orang harus memiliki pengetahuan tentang cara terapi alami dan cara mengaplikasikannya." CBV, 127. **DIMANA PENAWARAN LANGSUNG DIMULAI? – JIKA "CBV" ADALAH "ILMU PENGETAHUAN HIDUP YANG BAIK", ATAU SEMUA INDIKASINYA DISINGKAT ATAU TIDAK, AKAN DI STANDARDISASI**

Ada banyak cara untuk mempraktikkan seni penyembuhan; tetapi hanya ada satu yang disetujui oleh Surga. Obat dari Tuhan adalah obat alami yang sederhana, yang tidak akan membebani atau melemahkan organisme melalui khasiatnya yang kuat. Udara dan air yang bersih, kebersihan, pola makan yang baik, kemurnian hidup dan kepercayaan yang teguh kepada Tuhan, adalah obat-obatan yang menyebabkan ribuan orang binasa; Namun, solusi-solusi ini mulai tidak digunakan lagi, karena penggunaannya yang terampil memerlukan kerja keras yang tidak dihargai oleh masyarakat. Udara murni, olah raga, air murni, dan perumahan yang bersih dan nyaman dapat dijangkau oleh semua orang, dengan biaya yang sedikit; Namun obat-obatan itu mahal, baik dari segi uang yang dikeluarkan maupun efek yang dihasilkan pada tubuh". CS, 323. **DIMANA PENAWARAN LANGSUNG DIMULAI?**

**Udara bersih/sinar matahari** –Udara, udara, anugerah Surga yang berharga, yang dapat dimiliki semua orang, akan bermanfaat bagi Anda dengan pengaruhnya yang menyegarkan, jika Anda tidak menolak penetrasinya. Sambut dia, tunjukkan kasih sayang dan dia akan terbukti menjadi penenang saraf yang berharga. Udara harus selalu bersirkulasi agar tetap murni. Khasiat udara bersih dan segar adalah melancarkan peredaran darah ke seluruh tubuh. Ini menyegarkan tubuh dan cenderung memberikan kekuatan dan kesehatan padanya, sementara pengaruhnya jelas terasa pada pikiran, memberikan semacam ketenangan dan ketentraman. Membangkitkan nafsu makan, membuat pencernaan makanan lebih sempurna dan mengantarkan pada tidur yang sehat dan tenteram. Kesaksian, jilid. 1, hal. 702.

Banyak orang yang sejak masa kanak-kanak diajari untuk percaya bahwa udara malam berdampak buruk bagi kesehatan, dan karena itu sebaiknya tidak dimasukkan ke dalam kamar mereka. Yang merugikan mereka sendiri adalah mereka menutup jendela dan pintu kamar tidur mereka untuk melindungi diri dari udara malam, yang menurut mereka sangat berbahaya bagi kesehatan. Dalam hal ini mereka salah. Di malam hari yang sejuk, Anda mungkin perlu melindungi diri dari hawa dingin dengan menggunakan lapisan tambahan, tetapi lapisan tersebut harus memberikan udara untuk paru-paru Anda. Banyak yang menderita penyakit karena menolak mendapatkan udara malam yang bersih di kamar mereka. Udara surga yang terbuka dan murni merupakan salah satu berkat terkaya yang dapat kita nikmati. Kesaksian, jilid. 2, hal. 527-528.

Ruangan yang tidak terkena cahaya dan udara menjadi pengap. Tempat tidur dan benda-benda di dalamnya menumpuk kelembapan dan suasana di ruangan tersebut menjadi beracun karena tidak diperbarui oleh cahaya dan udara. Secara khusus, kamar tidur harus memiliki ventilasi yang baik, dan suasananya dibuat sehat melalui cahaya dan udara. Tirai harus dijaga selama beberapa jam setiap hari, tirai dibuka, dan ruangan diberi ventilasi secara menyeluruh. Tidak ada sesuatu pun yang tersisa, bahkan untuk waktu yang singkat, yang menghalangi pemurnian atmosfer.

Kamar tidur harus luas dan ditata agar memungkinkan sirkulasi udara ke seluruh ruangan siang dan malam. Mereka yang selama ini tidak menggunakan udara dari tempat tidurnya harus segera mengubah prosedurnya.

Mereka harus membiarkan udara masuk secara bertahap dan meningkatkan sirkulasinya sebanyak yang mereka bisa dukung, baik di musim dingin maupun musim panas, tanpa risiko terkena flu. Agar mereka tetap sehat, paru-paru mereka harus memiliki udara yang bersih.

Mereka yang tidak mendapat sirkulasi udara segar di kamarnya pada malam hari umumnya terbangun dengan perasaan lelah dan demam serta tidak menyadari penyebabnya. Itu adalah udara, udara vital, yang dibutuhkan seluruh organisme tetapi tidak diperolehnya. Saat bangun di pagi hari, kebanyakan orang akan mendapat manfaat dari menggosok diri dengan spons atau, jika lebih suka, dengan tangan, hanya menggunakan baskom berisi air. Ini akan menghilangkan kotoran dari kulit Anda. Kemudian alas tidur harus dilepas sepotong demi sepotong dan diekspos ke udara. Jendela harus dibuka, tirai ditutup, dan udara dibiarkan bersirkulasi dengan bebas selama beberapa jam, atau bahkan sepanjang hari, melalui kamar tidur. Dengan cara ini tempat tidur dan pakaian akan terangin-anginkan sepenuhnya, dan kotoran akan hilang dari ruangan.

Pohon-pohon rindang dan semak-semak yang terlalu rapat dan lebat di sekitar rumah berbahaya bagi kesehatan; karena menghalangi sirkulasi udara bebas dan menghalangi sinar matahari. Akibatnya, kelembapan menumpuk di dalam rumah. Apalagi di musim hujan, asrama menjadi lembap dan penghuninya menderita rematik, sakit saraf, dan penyakit paru-paru yang umumnya berakhir dengan TBC. Banyaknya pepohonan yang berdaun lebat akan merontokkan sejumlah besar daunnya, yang jika tidak segera disingkirkan, akan membusuk dan meracuni atmosfer. Taman yang indah dengan pepohonan dan semak belukar, pada jarak yang sesuai dari rumah, membawa pengaruh bahagia dan menyenangkan bagi keluarga; dan jika dirawat dengan baik tidak akan membahayakan kesehatan Anda. Tempat tinggal sebisa mungkin harus dibangun di atas tanah yang tinggi dan kering. Jika suatu rumah dibangun dimana air disekitarnya berhenti, didiamkan beberapa saat kemudian dialirkan sampai habis, maka racun-racun akan keluar, akibatnya adalah demam, malaria, sakit tenggorokan, penyakit paru-paru dan penyakit-penyakit lainnya. ". CS, 57-59. **DIMANA PENAWARAN LANGSUNG DIMULAI?**

Dalam situasi apa pun pasien tidak boleh kehilangan pasokan udara segar sepenuhnya, dalam kondisi atmosfer yang menyenangkan. Kamar tidur mereka mungkin tidak selalu dibangun sedemikian rupa sehingga memungkinkan jendela atau pintu dibuka tanpa menarik angin langsung ke dalamnya, sehingga membuat mereka terkena flu. Dalam kasus seperti itu, jendela dan pintu harus dibuka di ruangan yang bersebelahan, sehingga memungkinkan udara segar masuk ke ruangan yang ditempati pasien. Udara segar akan memberikan manfaat yang jauh lebih besar bagi orang sakit dibandingkan obat-obatan, dan jauh lebih penting bagi mereka dibandingkan makanan. Kondisi mereka akan lebih baik dan pulih lebih cepat jika tidak diberi makanan dibandingkan jika tidak diberi udara.

Banyak orang sakit yang dikurung selama berminggu-minggu bahkan berbulan-bulan di ruangan tertutup, tanpa kontak dengan cahaya dan udara luar yang murni dan menyegarkan, seolah-olah udara adalah musuh bebuyutan, padahal inilah obat yang mereka perlukan untuk menyembuhkan mereka. . Obat-obatan berharga ini, yang disediakan Surga, tanpa uang dan tanpa harga, dikesampingkan dan tidak hanya dianggap tidak berguna, tetapi bahkan sebagai musuh yang berbahaya, sementara racun, yang diresepkan oleh dokter, dikonsumsi dengan keyakinan buta.

Ribuan orang tewas karena kekurangan air dan udara bersih sehingga mereka bisa tetap hidup. Dan ribuan penderita yang menjadi beban bagi dirinya dan orang lain, menganggap hidupnya bergantung pada pengobatan dokter. Mereka terus-menerus menjaga dari udara dan menghindari penggunaan air. Mereka membutuhkan berkah tersebut agar bisa menjadi baik. Jika mereka tercerahkan dan tidak menggunakan obat-obatan, dan terbiasa berolahraga di luar ruangan dan udara masuk ke rumah mereka di musim panas dan musim dingin, dan menggunakan air murni untuk minum dan mandi, mereka akan merasa relatif lebih baik dan lebih bahagia, daripada menjalani kehidupan yang menyedihkan. " CS, 55-56. **DIMANA PENAWARAN LANGSUNG DIMULAI?**

Untuk memiliki darah yang baik, Anda perlu bernapas dengan baik. Inspirasi udara segar secara penuh dan mendalam, yang mengisi paru-paru dengan oksigen, memurnikan darah. Hal ini memberikan warna yang hidup pada tubuh, mengirimkannya, seperti arus yang menghidupkan, ke seluruh bagian tubuh. Pernapasan yang baik menenangkan saraf, menstimulasi nafsu makan dan meningkatkan pencernaan, sehingga menghasilkan tidur yang nyenyak dan menyegarkan.

Paru-paru harus diberi kebebasan sebanyak mungkin. Kapasitasnya berkembang melalui kebebasan bertindak; berkurang, jika dibatasi dan dikompresi. Oleh karena itu dampak buruk dari kebiasaan yang sangat umum, terutama dalam pekerjaan menetap, yaitu membungkuk pada tugas yang ada.

Dalam posisi ini tidak mungkin bernapas dalam-dalam. Pernafasan dangkal segera menjadi kebiasaan, dan paru-paru kehilangan kemampuan untuk mengembang. Efek yang sama dihasilkan oleh penyempitan apa pun. Ini tidak memberikan cukup ruang untuk bagian bawah dada; otot perut, yang dimaksudkan untuk membantu pernapasan, tidak sepenuhnya menjalankan perannya, dan paru-paru menjadi terbatas dalam kerjanya.

Dengan demikian pasokan oksigen yang diterima kurang. Darah bergerak perlahan. Limbah, zat beracun yang seharusnya dikeluarkan dari paru-paru, tertahan dan darah menjadi tidak murni. Tidak hanya paru-paru, lambung, hati, dan otak pun terkena dampaknya. Kulit menjadi pucat, pencernaan melambat; hati menjadi tertekan; otak yang keruh; pikiran menjadi kacau; mereka membayangi roh; seluruh organisme menjadi tertekan dan tidak aktif, dan khususnya rentan terhadap penyakit.

Paru-paru terus menerus mengeluarkan kotoran, dan perlu terus-menerus disuplai dengan udara bersih. Udara yang terkontaminasi tidak menyediakan pasokan oksigen yang diperlukan, dan darah mengalir ke otak dan organ lain tanpa unsur vitalisasi. Oleh karena itu perlunya ventilasi yang sempurna. Tinggal di ruangan tertutup, berventilasi buruk, di mana udaranya tidak bernyawa dan pengap, melemahkan seluruh organisme. Hal ini menjadi sangat sensitif terhadap pengaruh dingin, dan sedikit paparan dapat menyebabkan penyakit. Kehidupan yang sangat tertutup, di dalam ruangan, membuat banyak wanita menjadi pucat dan lemah. Mereka menghirup udara yang sama berulang kali, hingga udara tersebut dipenuhi dengan unsur-unsur beracun yang dikeluarkan melalui paru-paru dan pori-pori; dan dengan demikian kotoran kembali dibawa ke dalam darah.

**Ventilasi dan Sinar Matahari** – Saat mendirikan bangunan, baik untuk keperluan umum atau perumahan, kehati-hatian harus diberikan untuk memastikan ventilasi yang baik dan banyak cahaya. Gereja dan ruang kelas seringkali kekurangan dalam hal ini. Mengabaikan ventilasi yang baik menyebabkan banyak kelesuan dan kantuk yang merusak efek dari banyak khotbah dan membuat pekerjaan guru melelahkan dan tidak efektif.

Sebisa mungkin, bangunan yang dimaksudkan sebagai perumahan harus berlokasi di tanah yang tinggi dan miring. Hal ini akan memastikan tempat kering, mencegah bahaya penyakit yang disebabkan oleh kelembapan dan pembusukan. Topik ini sering kali dianggap remeh. Kesehatan yang buruk, penyakit serius dan banyak kematian disebabkan oleh kelembapan dan pembusukan di daerah dataran rendah dengan drainase yang buruk.

Saat membangun rumah, sangat penting untuk memastikan ventilasi yang sempurna dan banyak sinar matahari. Terdapat aliran udara dan jumlah cahaya di setiap ruangan rumah. Kamar tidur sebaiknya ditempatkan sedemikian rupa sehingga memiliki sirkulasi udara yang cukup baik siang maupun malam. Tidak ada ruangan yang cocok untuk dijadikan asrama kecuali ruangan tersebut dapat dibuka sepenuhnya setiap hari untuk mendapatkan udara dan sinar matahari. Di banyak negara, kamar tidur perlu dilengkapi dengan pemanas agar benar-benar hangat dan kering dalam cuaca dingin atau basah.

Ruang tamu harus mendapat perawatan yang sama seperti yang dimaksudkan untuk penggunaan terus-menerus. Seperti halnya kamar tidur lainnya, kamar tidur harus mendapat udara dan sinar matahari, serta dilengkapi dengan alat penghangat, guna mengeringkan kelembapan yang umumnya menumpuk di ruangan yang tidak selalu digunakan. Siapa pun yang tidur di ruangan yang tidak terkena sinar matahari, atau menempati tempat tidur yang tidak kering dan berventilasi baik, melakukan hal tersebut berisiko terhadap kesehatannya, dan seringkali juga nyawanya sendiri.

Saat membangun rumah, banyak orang berhati-hati dalam kaitannya dengan tanaman dan bunga. Rumah kaca atau jendela yang didedikasikan untuk mereka hangat dan cerah; karena tanpa panas, udara dan matahari, tanaman tidak akan ada dan tumbuh subur. Jika kondisi ini penting bagi kehidupan tanaman, betapa pentingnya hal tersebut bagi kesehatan kita, keluarga, dan tamu kita!" CBV, 272-275. **DIMANA PENAWARAN LANGSUNG DIMULAI?**

Mereka harus menyediakan makanan sederhana dan sehat, buah-buahan dan sereal terbaik, menata meja di bawah naungan pohon atau di bawah kanopi langit. Perjalanan, olah raga, dan panoramanya akan menggugah selera Anda dan Anda akan dapat menikmati hidangan yang bahkan membuat iri para raja.

Pada kesempatan ini, orang tua dan anak hendaknya merasa bebas dari kekhawatiran, pekerjaan dan segala kekhawatiran. Orang tua hendaknya merasa kecil terhadap anak-anaknya, membuat segala sesuatunya menyenangkan mungkin bagi mereka. Biarkan sepanjang hari menjadi rekreasi yang berkelanjutan. Berolahraga di luar ruangan, bagi yang pekerjaannya di dalam ruangan

rumah dan menetap, akan bermanfaat bagi kesehatan mereka. Setiap orang yang mampu harus merasa berkewajiban untuk mengikuti prosedur ini. Tidak ada yang akan hilang; tapi kamu akan mendapatkan banyak keuntungan. Mereka akan kembali ke pekerjaan mereka dengan kehidupan baru dan energi baru untuk menjalankan tugas mereka lagi dengan lebih bersemangat, dan mereka akan lebih siap untuk melawan penyakit. Kesaksian, jilid. 1, hal. 514-515.

Jika Anda ingin rumah Anda menyenangkan dan mengundang, buatlah rumah Anda bersinar dengan udara dan sinar matahari. Lepaskan tirai tebal Anda, buka jendela, gantungkan tirai dan nikmati sinar matahari yang berlimpah, meskipun itu mengorbankan warna karpet Anda. Sinar matahari yang berharga dapat memutihkannya; Namun akan memberikan warna yang sehat pada wajah anak Anda. Jika Anda memiliki kehadiran Tuhan dan memiliki hati yang penuh semangat dan cinta, sebuah rumah sederhana, yang di dalamnya terdapat udara dan cahaya matahari, dan dijiwai oleh keramah-tamahan altruistik, akan menjadi sebuah kebahagiaan bagi keluarga Anda dan bagi wisatawan yang lelah. surga di bumi. Kesaksian, jilid. 2, hal. 527". CS, 196. **DIMANA PENAWARAN LANGSUNG DIMULAI?**

**Latihan fisik** -Berkat berharga lainnya adalah olahraga yang benar. Ada banyak orang yang malas dan tidak aktif yang enggan melakukan pekerjaan fisik atau olah raga, karena hal itu membuat mereka lelah. Apa salahnya lelah? Alasan mengapa mereka lelah adalah karena mereka tidak menyegarkan otot-otot mereka melalui olahraga, dan itulah sebabnya mereka membenci upaya sekecil apa pun. Perempuan dan anak perempuan yang sakit merasa lebih puas melakukan pekerjaan ringan, seperti merenda, menyulam, atau membuat renda, dibandingkan melakukan aktivitas fisik. Jika pasien ingin mendapatkan kembali kesehatannya, mereka tidak boleh berhenti berolahraga; Jika tidak, kelemahan otot dan kelemahan umum akan meningkat. Ikat lengan dan biarkan tidak digunakan, meskipun selama beberapa minggu; kemudian lepaskan dari perbannya, dan Anda akan melihat bahwa itu lebih lemah daripada yang Anda gunakan dalam jumlah sedang selama periode yang sama. Ketidakaktifan menghasilkan efek yang sama pada seluruh sistem otot. Darah tidak mampu mengeluarkan kotoran seperti jika sirkulasi aktif dihasilkan oleh olahraga.

Jika suhu memungkinkan, siapa pun yang bisa harus berjalan di luar ruangan setiap hari, baik di musim panas maupun musim dingin. Namun pakaiannya harus sesuai untuk berolahraga, dan kaki harus terlindungi dengan baik. Jalan-jalan, meskipun di musim dingin, akan lebih bermanfaat bagi kesehatan Anda daripada semua obat yang bisa diresepkan dokter. Bagi yang bisa, berjalan kaki lebih diutamakan dibandingkan berkendara. Otot dan vena menjadi lebih mampu melakukan tugasnya. Akan terjadi peningkatan vitalitas yang sangat diperlukan untuk kesehatan. Paru-paru akan melakukan aktivitas yang sangat diperlukan; karena mustahil untuk keluar menikmati udara segar di pagi musim dingin tanpa mengisi paru-paru Anda.

Kekayaan dan kemalasan dianggap oleh sebagian orang sebagai berkah sejati. Namun ketika ada orang yang memperoleh kekayaan, atau mewarisinya secara tak terduga, maka kebiasaan aktifnya terganggu, waktunya tidak terpakai, ia hidup bermalasan-malasan, dan kegunaannya seakan-akan habis; mereka menjadi gelisah, cemas dan tidak bahagia, dan hidup mereka segera berakhir. Mereka yang selalu sibuk dan gembira dalam menjalankan tugas sehari-hari adalah orang yang paling bahagia dan bersemangat. Istirahat dan ketenangan malam membuat tubuh lelah Anda beristirahat tanpa gangguan.

Olahraga akan membantu kerja pencernaan. Berjalan di udara terbuka setelah makan, mengangkat kepala, menyandarkan bahu, dan berolahraga secukupnya, akan sangat bermanfaat. Pikiran akan melepaskan diri dari keindahan alam. Semakin sedikit perhatian yang tertuju pada perut setelah makan, semakin baik. Jika Anda terus-menerus takut bahwa makanan Anda akan merugikan Anda, hal itu pasti akan terjadi. Lupakan dirimu sendiri, dan pikirkan sesuatu yang membahagiakan." CS, 52-53.

**DIMANA PENAWARAN LANGSUNG DIMULAI?**

Olah raga yang kuat, meski tidak keras, di udara terbuka, dengan semangat ceria, akan menstimulasi sirkulasi, memberikan kulit kemerahan yang bermanfaat, dan mengalirkan darah, yang dihidupkan oleh udara murni, ke ekstremitas. Perut yang sakit akan terobati melalui olahraga. Dokter sering kali menyarankan orang sakit untuk mengunjungi luar negeri, pergi ke resor hidro-mineral, atau melakukan perjalanan melintasi lautan, untuk mendapatkan kembali kesehatannya; ketika dalam sembilan dari setiap sepuluh kasus mereka akan pulih kesehatannya dan menghemat waktu dan uang, jika mereka makan secukupnya dan melakukan olahraga yang menyehatkan dengan semangat yang ceria. Olah raga, dan penggunaan udara dan sinar matahari secara bebas dan berlimpah – berkah yang telah diberikan Surga secara cuma-cuma kepada kita semua – akan memberikan kehidupan dan kekuatan kepada orang sakit yang lemah.

Mereka yang berhenti menggunakan anggota tubuhnya setiap hari akan merasakan kelemahan saat mencoba berolahraga. Pembuluh darah dan otot tidak akan mampu melakukan tugasnya dan menjaga seluruh organisme dalam aktivitas yang sehat, setiap organ tubuh melakukan tugasnya. Anggota akan diperkuat dengan penggunaan. Olahraga ringan setiap hari akan memberikan energi pada otot, yang tanpa olahraga menjadi lembek dan melemah. Dengan aktif berolahraga di udara terbuka setiap hari, hati, ginjal, dan paru-paru juga akan diperkuat untuk melakukan tugasnya. Bawalah kekuatan kemauan untuk membantu Anda, yang akan menahan dingin dan memberi energi pada sistem saraf. Dalam waktu singkat Anda akan melihat manfaat yang sangat besar dari olahraga dan udara segar sehingga Anda tidak ingin lagi hidup tanpa berkah ini. Paru-paru Anda, yang kekurangan udara, akan serupa dengan orang yang kelaparan dan kekurangan makanan. Faktanya, kita bisa hidup lebih lama tanpa makanan dibandingkan tanpa udara – makanan yang disediakan Tuhan untuk paru-paru. Oleh karena itu, jangan menganggapnya sebagai musuh, tetapi sebagai berkah Ilahi yang berharga.” Kesaksian, jilid. 2, hal. 528 dan 533. CS, 54.

#### **DIMANA PENAWARAN LANGSUNG DIMULAI?**

**Istirahat-** “Beberapa orang menjadi sakit karena pekerjaan yang berlebihan, oleh karena itu, istirahat, kebebasan dari perawatan dan pengurangan pola makan sangat penting untuk memulihkan kesehatan”. (Ilmu Kehidupan yang Baik, hal. 236). Yang sangat penting adalah tidak makan sebelum tidur, hal ini membuat perut terasa berat, menyita waktu bekerja dan mengganggu kualitas tidur. Tidur sebelum tengah malam adalah waktu yang ideal dan kita juga memiliki hari Sabtu dengan istirahat mingguan.

Di mana-mana terdapat sikap tidak bertarak dalam hal makan dan minum, tidak bertarak dalam bekerja, tidak bertarak dalam hampir segala hal. Mereka yang melakukan upaya besar untuk menyelesaikan begitu banyak pekerjaan dalam waktu tertentu, dan terus bekerja ketika penilaian mereka mengatakan bahwa mereka harus beristirahat, tidak akan pernah mendapat untung. Mereka hidup dari modal pinjaman. Mereka membuang-buang energi vital yang mereka perlukan di masa depan. Dan ketika energi yang mereka gunakan dengan acuh tak acuh diminta, mereka gagal karena kekurangannya. Kekuatan fisik hilang, kemampuan mental melemah. Mereka sadar bahwa mereka sedang menghadapi kerugian, namun tidak tahu apa. Waktu kebutuhan Anda telah tiba, namun sumber daya fisik Anda telah habis. Siapapun yang melanggar undang-undang kesehatan setiap saat harus menderita lebih besar atau lebih kecil. Tuhan telah memberi kita energi yang sangat diperlukan, yang harus digunakan dalam berbagai periode kehidupan kita. Jika kita secara lalai menghabiskan kekuatan-kekuatan ini dengan kelebihan beban yang terus-menerus, kita akan menderita kerugian dalam jangka waktu tertentu. Kegunaan kita akan berkurang, kalau bukan nyawa kita sendiri yang hancur. Sebagai aturan, pekerjaan siang hari tidak boleh diperpanjang hingga malam hari. Jika seluruh jam dalam sehari dimanfaatkan dengan baik, maka pekerjaan yang dilakukan hingga malam hari akan menjadi terlalu ekstra, dan organisme yang bekerja terlalu keras akan menderita akibat beban yang dibebankan padanya. Kepada saya diperlihatkan bahwa mereka yang melakukan hal ini kadang-kadang kehilangan lebih banyak daripada keuntungannya, karena energi mereka terkuras, dan mereka bekerja dalam keadaan terprovokasi. Mereka mungkin tidak melihat adanya kerusakan langsung, namun mereka jelas mengguncang konstitusi mereka. CS, 99.

Bagi mereka yang mengalami kelelahan mental dan kegelisahan karena pekerjaan yang terus-menerus dan lingkungan yang terbatas, berkunjung ke pedesaan, di mana mereka dapat hidup sederhana, bebas dari kekhawatiran, mendekati diri dengan alam, akan sangat bermanfaat. Berjalan-jalan di ladang dan hutan, memetik bunga, mendengarkan kicauan burung, akan memberikan manfaat yang jauh lebih besar bagi kesembuhan Anda dibandingkan cara apa pun lainnya.” CBV, 236-237. **DIMANA PENAWARAN LANGSUNG DIMULAI?**

Mereka yang lelah karena pekerjaan mental harus beristirahat dari pikiran-pikiran yang melelahkan, tetapi mereka tidak boleh dituntun untuk percaya bahwa menggunakan kemampuan mental mereka dengan cara apa pun berbahaya. Banyak yang cenderung menganggap kondisi mereka lebih buruk daripada yang sebenarnya. Keadaan pikiran seperti ini tidak mendukung penyembuhan, dan tidak boleh dianjurkan.

Para pendeta, guru, pelajar, dan pekerja intelektual lainnya sering kali menderita penyakit akibat upaya mental yang berat yang tidak dapat diatasi dengan latihan fisik. Yang dibutuhkan orang-orang ini adalah kehidupan yang lebih aktif. Kebiasaan hidup bertarak yang ketat, disertai dengan olah raga yang nyaman, akan menjamin kekuatan baik secara fisik maupun mental, memberikan daya tahan kepada semua pekerja yang bekerja dengan otak.

Mereka yang telah membebani kekuatan fisiknya secara berlebihan hendaknya tidak didorong untuk meninggalkan pekerjaan fisik sepenuhnya. Namun kerja fisik untuk membuahkan hasil terbaik harus sistematis dan menyenangkan. Latihan di luar ruangan adalah yang terbaik; ia harus diatur sedemikian rupa untuk menguatkan dengan menggunakan organ-organ yang telah melemah; hati harus tertuju pada hal ini. Pekerjaan manual tidak boleh berubah menjadi usaha yang berlebihan.

Ketika orang cacat tidak punya waktu dan perhatian untuk melakukan apa pun, pikiran mereka menjadi terkonsentrasi pada diri mereka sendiri, dan mereka menjadi tidak sehat dan mudah tersinggung. Mereka sering khawatir tentang betapa buruknya perasaan mereka, sampai pada titik berpikir bahwa keadaan mereka jauh lebih buruk daripada keadaan sebenarnya, dan sama sekali tidak mampu melakukan apa pun.

Dalam semua kasus ini, latihan fisik yang terarah akan terbukti menjadi solusi yang efektif. Dalam beberapa kasus, penting untuk memulihkan kesehatan. Kehendak menyertai pekerjaan tangan; dan apa yang dibutuhkan oleh para penyandang cacat ini adalah kebangkitan kemauan. Jika hal ini tidak aktif, imajinasi menjadi tidak normal, dan penyakit tidak dapat dilawan.

Ketidakaktifan adalah kemalangan terbesar yang dapat menimpa sebagian besar pasien ini. Pekerjaan ringan dalam pekerjaan yang bermanfaat, meskipun tidak membebani pikiran dan tubuh, memiliki pengaruh yang menguntungkan bagi keduanya. Ini memperkuat otot-otot, meningkatkan sirkulasi yang lebih baik, sekaligus memberikan kepuasan kepada penyandang cacat karena mengetahui bahwa ia tidak sepenuhnya tidak berguna di dunia yang sibuk ini. Anda mungkin tidak dapat melakukannya kecuali sedikit pada awalnya, namun Anda akan segera menyadari bahwa kekuatan Anda meningkat, dan Anda dapat meningkatkan jumlah pekerjaan secara proporsional.

Olah raga bermanfaat bagi penderita dispepsia karena memperkuat organ pencernaan. Terlibat dalam studi yang sulit atau latihan fisik yang berat segera setelah makan menghambat kerja pencernaan; tetapi berjalan kaki singkat setelah makan, dengan kepala tegak dan bahu ke belakang, akan memberikan manfaat yang besar.

Terlepas dari semua yang dikatakan dan ditulis tentang pentingnya olahraga, masih banyak orang yang mengabaikan latihan fisik. Banyak yang menjadi gemuk karena tubuh mereka berisi; yang lain menjadi kurus dan lemah karena kekuatan vital mereka telah habis karena kelebihan makanan. Hati bekerja terlalu keras dalam upayanya membersihkan darah dari kotoran, sehingga mengakibatkan penyakit.

Mereka yang kebiasaannya tidak banyak bergerak sebaiknya, jika cuaca memungkinkan, berolahraga di luar ruangan setiap hari, di musim panas dan musim dingin. Berjalan kaki lebih disukai daripada menunggang kuda atau mobil karena lebih banyak menggerakkan otot. Paru-paru dipaksa melakukan tindakan yang bermanfaat, karena tidak mungkin berjalan dengan cepat tanpa melebarkannya.

Olahraga seperti itu, dalam banyak kasus, lebih baik bagi kesehatan Anda daripada obat-obatan. Dokter sering menyarankan klien mereka untuk melakukan perjalanan laut, pergi ke resor air atau mengunjungi tempat-tempat berbeda untuk mencari perubahan pemandangan, padahal, dalam banyak kasus, jika mereka makan secukupnya, dan melakukan olahraga yang kuat dan sehat, kesehatan mereka akan pulih. , menghemat waktu dan uang." CBV, 238-240. **DIMANA PENAWARAN LANGSUNG DIMULAI?**

**Penggunaan air** -Dalam keadaan sehat dan sakit, air murni adalah salah satu anugerah Surga yang paling mulia, yaitu minuman yang disediakan oleh Tuhan untuk memuaskan dahaga manusia dan hewan. Minum yang banyak, membantu memenuhi kebutuhan tubuh, dan bersifat melawan penyakit. Penggunaan air secara eksternal adalah salah satu cara termudah dan paling memuaskan untuk mengatur sirkulasi darah. Mandi air dingin atau dingin adalah tonik yang sangat baik. Mandi air panas membuka pori-pori, sehingga membantu menghilangkan kotoran. Mandi air panas dan netral menenangkan saraf dan menyeimbangkan sirkulasi. Akan tetapi, banyak orang yang tidak pernah belajar dan merasakan manfaat dari penggunaan air secara benar, dan merasa takut terhadap hal tersebut. Perawatan hidroterapi tidak dihargai sebagaimana mestinya, dan penerapannya dengan baik memerlukan kerja keras yang tidak ingin dilakukan oleh banyak orang. Namun tidak seorang pun boleh merasa dimaafkan atas ketidaktahuan atau ketidakpeduliannya dalam hal ini. Ada banyak cara di mana air dapat digunakan untuk meringankan penderitaan dan memerangi penyakit. Setiap orang harus berpengetahuan luas dalam penggunaannya, dalam pengobatan rumah tangga yang sederhana. Para ibu khususnya harus tahu bagaimana cara menjaga keluarganya, baik dalam keadaan sehat maupun sakit." CBV, 237. **DIMANA PENAWARAN LANGSUNG DIMULAI?**

Ketika suatu penyakit serius memasuki sebuah keluarga, maka setiap anggota keluarga perlu memberikan perhatian yang ketat terhadap kebersihan pribadi dan pola makan, menjaga diri dalam keadaan sehat dan, dengan demikian, memperkuat diri terhadap penyakit tersebut. Penting juga bahwa kamar pasien sejak awal memiliki ventilasi yang memadai. Hal ini akan bermanfaat bagi pasien, dan sangat diperlukan untuk menjaga mereka yang terpaksa berada di ruangan dalam waktu lama tetap waras.

Banyak sekali penderitaan yang bisa diselamatkan jika setiap orang berusaha menghindari penyakit dengan secara ketat mematuhi hukum kesehatan. Kebiasaan kebersihan yang ketat harus diperhatikan. Banyak orang, meskipun mereka mengira dirinya baik-baik saja, namun tidak mau bersusah payah untuk tetap sehat. Mereka mengabaikan kebersihan diri, dan tidak hati-hati menjaga kebersihan pakaiannya. Kotoran terus-menerus dan tanpa terasa keluar dari tubuh, melalui pori-pori, dan jika permukaan kulit tidak dijaga dalam kondisi sehat, organisme akan dipenuhi dengan zat-zat yang tidak murni. Pakaian bekas yang tidak sering dicuci dan diangin-anginkan akan menjadi kotor dengan kotoran yang dikeluarkan dari tubuh melalui keringat yang sensitif dan tidak sensitif. Dan jika pakaian yang digunakan tidak sering dibersihkan dari kotoran tersebut, pori-pori kulit akan menyerap kembali bahan aus yang dikeluarkan. Kotoran tubuh, jika tidak dibiarkan keluar, akan dikembalikan ke darah dan menempel pada organ dalam. Alam, untuk menghilangkan kotoran beracun, melakukan upaya untuk membersihkan organisme - upaya yang menimbulkan demam, dan disebut penyakit". CS, 61.

#### **DIMANA PENAWARAN LANGSUNG DIMULAI?**

Kebersihan yang cermat sangat penting untuk kesehatan fisik dan mental. Kotoran terus-menerus dikeluarkan dari tubuh melalui kulit. Jutaan pori-porinya akan segera tersumbat jika tidak dijaga kebersihannya dengan sering mandi, dan kotoran yang seharusnya keluar melalui kulit menjadi beban tambahan bagi organ pembuangan lainnya.

Banyak orang mendapat manfaat dari mandi air dingin atau hangat setiap hari, di pagi atau sore hari. Alih-alih membuat Anda lebih rentan terhadap pilek, mandi yang benar malah memperkuat Anda terhadap pilek, karena meningkatkan sirkulasi; darah dibawa ke permukaan, memungkinkannya mengalir lebih mudah dan teratur ke berbagai bagian tubuh. Pikiran dan tubuh sama-sama disegarkan. Otot menjadi lebih fleksibel, kecerdasan menjadi lebih hidup. Mandi memang menenangkan saraf. Ini membantu usus, lambung dan hati, memberikan kesehatan dan energi masing-masing, yang meningkatkan pencernaan. Penting juga agar pakaian Anda selalu bersih. Pakaian yang digunakan menyerap kotoran yang dikeluarkan melalui pori-pori; jika tidak sering diganti dan dicuci, kotoran akan terserap kembali." CBV, 276.

#### **DIMANA PENAWARAN LANGSUNG DIMULAI?**

**Pantang-** Di bawah judul obat perangsang dan narkotika diklasifikasikan berbagai macam barang yang meskipun digunakan sebagai makanan atau minuman, namun mengiritasi lambung, meracuni darah dan mengiritasi saraf. Penggunaannya adalah kejahatan yang positif. Banyak yang mencari rangsangan stimulan karena saat ini hasilnya menyenangkan. Namun, selalu ada reaksi. Penggunaan stimulan yang tidak alami selalu cenderung berlebihan, karena berperan aktif dalam mendorong degenerasi dan kehancuran. Ilmu Hidup Baik, hal. 325.

Alkitab melaporkan "Hendaklah sikapmu yang bersahaja diketahui semua orang" (Filipi 4:5). Bahkan apa yang baik harus digunakan secukupnya. Kita seharusnya tidak terlalu memikirkan makanan yang bersifat sementara; "Kita perlu terus-menerus merenungkan Firman, memakannya, mencernanya dan, melalui praktik sehari-hari, memasukkannya ke dalam arus kehidupan. Barangsiapa yang setiap hari memakan Kristus, melalui teladannya, akan mengajar orang lain untuk tidak terlalu memikirkan apa yang harus dimakan dan merasa lebih cemas mengenai makanan yang mereka berikan ke dalam pikiran." (Nasihat tentang Diet, halaman 89-90).

**Rezim yang nyaman-** "Karena itu, baik kamu makan, minum, atau apa pun yang kamu lakukan, lakukanlah segala sesuatunya untuk kemuliaan Allah" (I Kor. 10:31). Kombinasi yang tepat antara sereal, buah-buahan, kacang-kacangan dan sayuran, mengandung semua unsur nutrisi dan bila disiapkan dengan benar, merupakan makanan yang sangat baik untuk kekuatan fisik dan mental.

**Percaya pada kekuatan Ilahi** -Ini adalah obat utamanya. Kalau kebetulan ada yang gagal, pasti yang ini tidak akan gagal. Kuasa kesembuhan datang dari Tuhan "Sembuhkanlah aku, ya Tuhan, maka aku akan sembuh, selamatkan aku, dan aku akan diselamatkan, sebab Engkaulah puji-pujianku" (Yer. 17:14). Melalui doa kita bisa mencapai sesuatu

yang tidak dapat dilakukan oleh manusia atau lembaga mana pun bagi kita, kasih Tuhan selalu penting bagi kehidupan dan kesehatan kita.

## TOPI. 6 MAKANAN YANG TIDAK BENAR MENYEBABKAN PENYAKIT

Manusia telah mencemari kuil jiwa dan Tuhan memanggil mereka untuk bangkit dan berjuang dengan seluruh energi mereka untuk mendapatkan kembali kedewasaan yang diberikan Tuhan. Tidak ada yang lain kecuali kasih karunia Allah yang dapat meyakinkan dan memPERTOBATKAN hati; Hanya dari Dialah para budak kebiasaan dapat memperoleh kekuatan untuk mematahkan belenggu yang mengikat mereka. Tidak mungkin manusia mempersembahkan tubuhnya sebagai korban yang hidup, suci dan berkenan kepada Tuhan, selama ia terus mengumbar kebiasaan-kebiasaan yang merampas kekuatan fisik, mental dan moral. Sekali lagi rasul berkata: "Dan janganlah kamu menjadi serupa dengan dunia ini, tetapi hendaklah kamu diubah oleh pembaharuan budimu, supaya kamu dapat membuktikan apa kehendak Allah yang baik, berkenan dan sempurna" (Rm. 12:2). Temperance Kristen dan Kebersihan Alkitab, hal. 7-11.

**Ketidaktahuan yang disengaja akan hukum kehidupan** –Tidak adanya prinsip-prinsip yang menjadi ciri khas generasi ini, dan dapat dilihat dari ketidakpedulian mereka terhadap hukum kehidupan dan kesehatan, sungguh menakutkan. Ketidaktahuan merajalela mengenai hal ini sementara cahaya bersinar di sekeliling mereka. Bagi kebanyakan orang, kekhawatiran utama mereka adalah: Apa yang akan saya makan? Apa yang akan saya minum dan pakaian apa yang akan saya kenakan? Terlepas dari semua yang dikatakan dan ditulis tentang bagaimana kita harus memperlakukan tubuh kita, nafsu makan adalah hukum besar yang mengatur pria dan wanita secara umum.

Kemampuan moral melemah, karena laki-laki dan perempuan tidak hidup dalam ketaatan terhadap hukum kesehatan, dan mereka juga tidak menjadikan hal ini sebagai kewajiban pribadi. Orang tua mewariskan kebiasaan buruk mereka kepada anak-anak mereka, dan penyakit-penyakit menjijikkan mencemari darah dan menekan otak. Mayoritas laki-laki dan perempuan masih berada dalam ketidaktahuan akan hukum-hukum kehidupan mereka, dan menuruti selera dan hawa nafsu dengan mengorbankan kecerdasan dan moral, dan tampaknya cenderung untuk tetap tidak mengetahui akibat dari pelanggaran mereka terhadap hukum-hukum alam. Mereka mentolerir nafsu makan yang rusak akibat penggunaan racun-racun yang lambat, yang mencemari darah dan melemahkan kekuatan saraf, dan akibatnya mendatangkan penyakit dan kematian bagi diri mereka sendiri. Teman-temannya menyebut hasil dari tindakan ini sebagai dispensasi Providence. Dalam hal ini mereka menghina Surga, memberontak melawan hukum alam, dan menderita hukuman akibat prosedur yang kejam ini. Penderitaan dan kematian kini terjadi di mana-mana, terutama di kalangan anak-anak. Betapa besar perbedaan antara generasi ini dan generasi yang hidup pada dua ribu tahun pertama! Kesaksian, jilid. 3, hal. 140-141.

**Akibat Nafsu Makan Tidak Terkendali** –Alam akan memprotes setiap pelanggaran hukum kehidupan. Dia menahan pelecehan tersebut selama dia bisa; namun akhirnya balasan datang dan menimpa baik fisik maupun mental. Juga tidak berakhir pada si pelanggar; dampak dari sikap merendharkannya terlihat pada keturunannya dan kejahatannya diturunkan dari generasi ke generasi.

**Melanggar hukum alam dan spiritual** –Kepada banyak orang menderita yang disembuhkan, Kristus bersabda: "Jangan berbuat dosa lagi, supaya jangan terjadi sesuatu yang lebih buruk kepadamu" (Yohanes 5:14). Oleh karena itu beliau mengajarkan bahwa penyakit adalah akibat dari pelanggaran hukum Tuhan, baik hukum alam maupun hukum rohani.

**Tidak akan ada kesengsaraan sebesar ini di dunia jika saja manusia hidup selaras dengan rencana Sang Pencipta.**

Kristus telah menjadi pembimbing dan pengajar bagi Israel zaman dahulu, dan telah mengajarkan mereka bahwa kesehatan adalah pahala dari ketaatan terhadap hukum ilahi. Tabib agung yang menyembuhkan orang-orang sakit di Palestina, telah berbicara kepada umat-Nya dari tiang awan, memberi tahu mereka apa yang harus mereka lakukan, dan apa yang Tuhan akan lakukan bagi mereka. "Jika kamu mendengarkan baik-baik suara Tuhan, Allahmu," katanya, "dan melakukan apa yang benar di mata-Nya, dan mengarahkan telingamu pada perintah-perintah-Nya, dan menaati segala ketetapan-Nya, maka Aku tidak akan menimpakan penyakit apa pun kepada kalian. kamu, yang telah Kutempatkan di atas Mesir; karena Akulah Tuhan yang menyembuhkan kamu" (Kel. 15:26). Kristus memberi Israel petunjuk yang pasti mengenai kebiasaan hidup mereka, dan meyakinkannya: "Dan Tuhan akan berpaling dari kamu semua

penyakit” (Ul. 7:15). Ketika persyaratan terpenuhi, janji-janji itu terbukti. “Di antara suku-suku mereka tidak ada satu orang pun yang sakit” (Mzm. 105:37). CRA, 119-121.

“Setan mengumpulkan para malaikat yang jatuh untuk merancang suatu cara untuk melakukan sebanyak mungkin kerugian terhadap keluarga manusia. **DIMANA PENAWARAN BERAKHIR?** Proposal demi proposal dihadirkan, hingga akhirnya Setan sendiri yang menyusun rencana. Dia akan mengambil buah anggur, juga gandum dan hal-hal lain yang diberikan Tuhan sebagai makanan, dan mengubahnya menjadi racun yang akan merusak kemampuan fisik, mental dan moral manusia, akan mendominasi indera sedemikian rupa sehingga Setan akan melakukannya. mereka mempunyai kendali atas mereka, mereka mempunyai kendali penuh. Di bawah pengaruh minuman beralkohol, laki-laki akan digiring untuk melakukan segala jenis kejahatan. Melalui nafsu makan yang menyimpang, dunia akan menjadi rusak. Dengan membuat manusia meminum alkohol, Setan akan membuat mereka semakin terpuruk.

Setan berhasil memalingkan dunia dari Tuhan. Berkat yang diberikan-Nya dalam kasih dan rahmat-Nya, Setan berubah menjadi kutukan yang mematikan. Hal itu memenuhi pria itu dengan keinginan kuat untuk minum alkohol dan merokok. Nafsu makan ini, yang tidak didasarkan pada alam itu sendiri, telah menghancurkan jutaan orang. Ulasan dan Herald, 16 April 1901.

**Rahasia strategi musuh** –Sikap tidak bertarak dalam bentuk apa pun menumpulkan organ-organ persepsi, sehingga melemahkan energi otak, sehingga hal-hal yang kekal tidak dihargai, tetapi dianggap sebagai hal biasa. Kemampuan pikiran yang tertinggi, yang ditakdirkan untuk rancangan yang luhur, ditempatkan dalam perbudakan nafsu yang lebih rendah. Jika kebiasaan fisik kita tidak benar, kemampuan mental dan moral kita tidak akan kuat; karena ada kesamaan yang besar antara fisik dan moral. Kesaksian, jilid. 3, hal. 50-51.

Saraf otak yang berkomunikasi dengan seluruh organisme adalah satu-satunya sarana yang digunakan Surga untuk berkomunikasi dengan manusia dan mempengaruhi kehidupan mereka secara rahasia. Apa pun yang mengganggu sirkulasi arus listrik dalam sistem saraf akan mengurangi daya tahan kekuatan vital, dan akibatnya adalah mematikan kepekaan mental. Kesaksian, jilid. 2, hal. 347.

Setan senantiasa waspada untuk menjadikan umat manusia sepenuhnya berada di bawah kendalinya. Kekuasaannya yang paling kuat atas manusia diwujudkan melalui nafsu makan, yang berusaha dirangsangnya dengan segala cara yang mungkin. Nasihat tentang Diet, hal. 150.

## **TOPI. 7 ATURAN SETAN UNTUK MENGHANCURKAN RENCANA KESELAMATAN**

Setan telah berperang melawan pemerintahan Allah sejak ia mulai memberontak. Keberhasilannya dalam menggoda Adam dan Hawa di Eden, dan memperkenalkan dosa ke dalam dunia, telah menjadikan musuh bebuyutan ini berani; dan dia dengan bangga membual kepada para malaikat surgawi bahwa ketika Kristus menampakkan diri, mengambil wujud manusia, dia akan lebih lemah dari dirinya, dan bahwa dia akan mengalahkan Dia dengan kuasanya.

Dia bersukacita karena Adam dan Hawa di Firdaus tidak mampu menahan sindirannya ketika dia menggugah selernya. Penghuni dunia kuno telah ia taklukkan dengan cara yang sama, yaitu dengan menuruti nafsu nafsu dan hawa nafsu yang korup. Dengan memuaskan nafsu makannya, ia telah mengalahkan bangsa Israel.

Dia menyombongkan diri bahwa Anak Tuhan sendiri, yang telah bersama Musa dan Yosua, tidak mampu melawan kuasa-Nya, dan memimpin umat pilihan-Nya ke Kanaan; karena hampir semua orang yang meninggalkan Mesir meninggal di padang gurun; juga, bahwa ia telah menggoda orang yang lemah lembut, Musa, untuk mengambil bagi dirinya kemuliaan yang merupakan hak Allah. Daud dan Sulaiman, yang khususnya dikaruniai oleh Allah, melalui pemanjaan nafsu dan hawa nafsu, ia membujuk untuk mendatangkan kemurkaan Allah. Dan Dia bermegah bahwa Dia mungkin masih berhasil menghalangi rencana-Nya untuk menyelamatkan manusia melalui Yesus Kristus. Penebusan atau Pencobaan Kristus, hal. 32.

**Godaannya yang paling efektif di zaman kita** –Setan datang kepada manusia dengan cara yang sama seperti dia datang kepada Kristus, dengan godaannya yang tak tertahankan untuk memanjakan selera. Dia tahu betul kekuatannya untuk mengalahkan pria itu pada saat ini. Adam dan Hawa mengalahkan Adam dan Hawa di Eden melalui nafsu makan, dan mereka kehilangan rumah mereka yang diberkati. Betapa banyaknya kesengsaraan dan kejahatan yang memenuhi dunia sebagai akibat dari kejatuhan Adam! Seluruh kota telah lenyap dari muka bumi karena kejahatan keji dan pemberontakan

kedurhakaan yang membuat mereka menjadi noda di Alam Semesta. Pemanjaan nafsu makan adalah dasar dari segala dosanya.

Melalui nafsu makan Setan mendominasi pikiran dan keberadaan. Ribuan orang yang seharusnya bisa hidup, meninggal sebelum waktunya di alam kubur, lemah secara fisik, mental dan moral. Mereka mempunyai kemampuan yang baik, namun mereka mengorbankan segalanya demi nafsu makan, yang menyebabkan mereka melepaskan kendali nafsu. Kesaksian, jilid. 3, hal. 561-562.

Setan bersuka ria ketika dia melihat keluarga manusia semakin tenggelam dalam penderitaan dan kesengsaraan. Ia tahu bahwa orang yang kebiasaannya salah dan tubuhnya sakit tidak bisa beribadah kepada Tuhan dengan tegas, tekun, dan murni seperti orang sehat. Tubuh yang sakit mempengaruhi otak. Dengan pikiran kita melayani Tuhan. Kepala adalah ibu kota tubuh. Setan menang dalam pekerjaan berbahaya yang dilakukannya dengan memimpin umat manusia untuk menuruti kebiasaan-kebiasaan yang menghancurkan mereka dan satu sama lain; karena dengan cara ini dia merampok pelayanan yang seharusnya diberikan kepada Tuhan. Karunia Rohani, jilid. 4, hal. 146.

**Makanan yang kita makan dan kehidupan yang kita jalani** –Pemanjaan nafsu makan adalah penyebab terbesar kelemahan fisik dan mental, dan merupakan dasar dari kelemahan yang terlihat dimana-mana. Kesaksian, jilid. 3, hal. 487.

Kesehatan fisik kita dijaga oleh apa yang kita makan; Jika nafsu makan kita tidak dikendalikan oleh pikiran yang disucikan, jika kita tidak mengendalikan diri dalam segala hal yang kita makan dan minum, maka kita tidak akan sehat jasmani dan rohani untuk mempelajari Firman dengan tujuan mempelajari apa yang dikatakan dalam Kitab Suci: "Apakah yang harus aku perbuat untuk memperoleh hidup yang kekal?" Kebiasaan tidak sehat apa pun akan menghasilkan kondisi yang tidak sehat pada organisme, dan struktur halus lambung yang hidup akan terluka, dan tidak akan mampu melakukan tugasnya dengan baik. Rezim sangat berkaitan dengan kesediaan untuk masuk ke dalam godaan dan melakukan dosa. Nasihat tentang Diet, hal. 52.

**Adam dan Hawa gagal pada titik ini** –Karena godaan untuk menuruti nafsu makan, Adam dan Hawa mula-mula terjatuh dari keadaan tinggi, suci, dan bahagia. Dan melalui godaan yang sama, umat manusia menjadi lemah. Hal ini telah memungkinkan selera dan nafsu untuk menduduki takhta, dan menundukkan akal serta kecerdasan. Kesaksian, jilid. 3, hal. 139.

**Anak-anaknya melanjutkan** –Hawa melampaui nafsunya ketika dia berusaha mengambil buah dari pohon terlarang. Kepuasan diri telah mendominasi hati pria dan wanita sejak musim gugur. Nafsu makan khususnya telah dilindungi, dan mereka telah diatur olehnya, bukan oleh akal. Demi memuaskan selernya, Hawa melanggar perintah Tuhan. Dia telah memberikan semua kebutuhannya, namun dia tidak puas.

Sejak saat itu, putra dan putri Anda yang telah jatuh telah mengikuti keinginan mata mereka, dan selera mereka. Seperti Hawa, mereka mengabaikan larangan-larangan Allah dan mengikuti tindakan ketidaktaatan, dan, seperti Hawa, mereka menyanjung diri sendiri bahwa akibat-akibatnya tidak akan seburuk yang mereka takutkan. Cara Hidup, hal. 51.

**Dosa yang menarik** –Dosa tampak menarik melalui pakaian terang yang dipakai Setan untuk membungkusnya, dan ia senang ketika ia dapat mengendalikan dunia Kristen dalam kebiasaan sehari-harinya di bawah tirani adat istiadat, seperti kaum kafir, yang membiarkan nafsu menguasai mereka. Signs of the Times, 13 Agustus 1874. Setan mengetahui bahwa ia tidak dapat mengalahkan manusia kecuali ia mengendalikan kehendaknya. Hal ini dapat dilakukannya dengan menipunya agar mau bekerja sama dengannya, melanggar hukum alam dalam hal makan dan minum, yang merupakan pelanggaran terhadap hukum Tuhan. Naskah 3, 1897.

Banyak orang mengeluh karena beban kelemahan akibat kebiasaan makan dan minum yang salah, yang melanggar hukum kehidupan dan kesehatan. Mereka melemahkan organ pencernaannya dengan menuruti nafsu makan yang menyimpang. Sungguh luar biasa kekuatan konstitusi manusia untuk melawan penyalahgunaan; Namun, jika terus menerus melakukan kebiasaan yang salah, makan dan minum berlebihan akan melemahkan setiap fungsi organisme. Memuaskan nafsu makan dan gairah yang menyimpang bahkan orang Kristen

Orang-orang yang berprofesi merusak alam dalam pekerjaannya, dan mengurangi kapasitas fisik, mental dan moral. Pengudusan, hal. 20.

**Kegagalan dalam meningkatkan karakter** -Kemampuan untuk mengendalikan nafsu makan akan membuktikan kehancuran ribuan orang, ketika, jika mereka mengatasi hal ini, mereka akan memiliki kekuatan moral untuk memperoleh kemenangan atas setiap godaan Setan. Akan tetapi, budak nafsu akan gagal menyempurnakan karakter Kristen. Pelanggaran manusia yang terus menerus selama enam ribu tahun telah mendatangkan penyakit, kesakitan, dan kematian sebagai hasil panennya. Reformator Kesehatan, Agustus 1875.

Banyak orang yang terlalu mudah bertarak sehingga mereka tidak mau mengubah sikap mereka yang suka makan rakus demi alasan apa pun. Mereka akan lebih cepat mengorbankan kesehatan mereka, dan mati sebelum waktunya, daripada menahan nafsu makan mereka yang berlebihan. Karunia Rohani, jilid. 4, hal. 130.

**Lingkaran setan degradasi** -Rendahnya penghargaan manusia terhadap tubuh mereka, sedikitnya keinginan mereka untuk menjaga kemurnian dan kesuciannya, membuat mereka semakin lalai dalam memuaskan selera mereka yang menyimpang. Naskah 150, 1898.

Setan sedang menawan dunia melalui penggunaan minuman beralkohol dan tembakau, kopi dan teh hitam. Pikiran yang diberikan Tuhan, yang harus dijaga agar tetap jernih, diselewengkan oleh penggunaan narkotika. Otak tidak lagi mampu membedakan dengan benar. Musuh memiliki kendali. Manusia telah menjual akal sehatnya untuk hal-hal yang membuatnya gila. Dia tidak tahu apa yang benar. Penginjilan, hal. 529.

## TOPI. 8 AKIBAT PELANGGARAN HUKUM ALAM

Banyak orang heran bahwa umat manusia telah begitu merosot secara fisik, mental, dan moral. Mereka tidak memahami bahwa pelanggaran terhadap hukum Tuhan dan pelanggaran terhadap hukum kesehatanlah yang menyebabkan kemerosotan yang menyedihkan ini. Pelanggaran terhadap perintah Tuhan telah menyebabkan Tangan yang makmur menjauh.

Sikap tidak bertarak dalam hal makan dan minum, serta pemuasan nafsu yang rendah, telah menumpulkan kepekaan yang baik.

Mereka yang membiarkan dirinya menjadi budak nafsu makan yang rakus, sering kali berbuat lebih jauh, dan merendahkan diri mereka sendiri dengan pemuasan nafsu yang rusak, yang dipicu oleh sikap tidak bertarak dalam hal makan dan minum. Mereka melampiaskan nafsu mereka yang jahat, sehingga kesehatan dan kecerdasan mereka sangat terganggu. Kemampuan berpikir sebagian besar dirusak oleh kebiasaan-kebiasaan buruk. Karunia Rohani, jilid. 4, hal. 124-131.

Tidak seorang pun yang mengaku saleh menganggap kesehatan tubuh dengan acuh tak acuh, dan menyanjung dirinya sendiri bahwa tidak bertarak bukanlah dosa, dan tidak mempengaruhi kerohaniannya. Ada korespondensi yang erat antara sifat fisik dan moral. Norma kebajikan meningkat atau menurun karena kebiasaan fisik. Setiap kebiasaan yang tidak meningkatkan fungsi kesehatan tubuh manusia akan menurunkan kemampuan tertinggi dan paling mulia. Kebiasaan yang salah dalam makan dan minum menyebabkan kesalahan dalam berpikir dan bertindak. Pemanjaan nafsu makan memperkuat kecenderungan-kecenderungan binatang, memberi mereka kekuasaan atas kemampuan mental dan spiritual. Review dan Herald, 25 Januari 1881.

**Rekor kehidupan tertutup dalam pemborosan** -Banyak orang yang mengakhiri jam-jam terakhir masa percobaan mereka yang berharga dalam suasana keriaan, pesta-pesta dan hiburan dimana pikiran-pikiran serius tidak dapat masuk, dimana roh Yesus tidak diterima. minuman. Tidak sedikit yang langsung berpindah dari gua kehinaan menuju tidur kematian; mereka menyelesaikan catatan hidupnya di tengah pergaulan dengan pemborosan dan keburukan. Betapa besar kebangkitan mereka pada kebangkitan orang-orang yang tidak adil!

Mata Tuhan terbuka terhadap setiap adegan hiburan yang keji dan pemborosan yang tidak senonoh. Perkataan dan perbuatan para pecinta kesenangan berpindah langsung dari ruang-ruang kejahatan ini ke dalam buku catatan akhir. Apa gunanya kehidupan seperti ini bagi dunia, kecuali sebagai lampu peringatan

mereka yang diperingatkan untuk tidak hidup seperti orang-orang ini, dan mati seperti orang bodoh yang mati. Signs of the Times, 6 Januari 1876.

**Orang Kristen mengatur nafsu makannya**-Tidak ada orang Kristen yang mengonsumsi makanan atau minuman yang menumpulkan inderanya, atau yang mempengaruhi sistem saraf sedemikian rupa sehingga menyebabkan kerusakan, atau melumpukannya agar tidak berguna. Bait Allah sama sekali tidak boleh dicemarkan. Kekuatan pikiran dan tubuh harus dijaga kesehatannya, agar dapat dipergunakan untuk kemuliaan Tuhan. Naskah 126, 1903.

Nafsu alamiah manusia telah diselewengkan melalui pemanjaan diri. Karena pemanjaan yang tidak suci, mereka menjadi "nafsu kedagingan yang berperang melawan jiwa." Jika orang Kristen tidak berjaga-jaga dalam doa, ia akan bebas mengendalikan kebiasaan-kebiasaan yang harus ia atasi. Jika ia tidak merasa perlu untuk terus-menerus menjaga, terus-menerus waspada, maka kecenderungannya yang disalahgunakan dan diarahkan secara salah akan menjadi sarana kemurtadannya dari Tuhan. Naskah 47, 1896.

Nafsu Makan yang Puas Adalah Musuh Kesempurnaan Kristiani, tidak mungkin orang yang menuruti nafsu makannya bisa mencapai kesempurnaan Kristiani. Kesaksian, jilid. 2, hal. 400.

Roh Allah tidak dapat menolong kita dan membantu kita menyempurnakan tabiat Kristiani kita, sementara kita menuruti selera kita sehingga merugikan kesehatan kita, dan ketika keangkuhan hidup berkuasa. Reformatör Kesehatan, September 1871.

**Pengudusan sejati** -Pengudusan bukan sekedar teori, emosi atau bentuk ekspresi, namun sebuah prinsip yang hidup dan aktif, yang meresap dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini memerlukan kebiasaan makan, minum dan pakaian kita yang sedemikian rupa untuk menjamin terpeliharanya kesehatan fisik, mental dan moral, sehingga kita dapat mempersembahkan tubuh kita kepada Tuhan - bukan suatu persembahan yang dirusak oleh kebiasaan buruk yang salah, tetapi - "persembahan yang hidup." korban sembelihan yang kudus dan berkenan kepada Allah" (Rm. 12:1). Review dan Herald, 25 Januari 1881.

**Cocok untuk Keabadian**- Jika manusia dengan rela menerima terang yang Tuhan, dalam belas kasihan, berikan kepadanya mengenai reformasi kesehatan, dia dapat disucikan melalui kebenaran dan dijadikan layak untuk keabadian. Namun jika dia mengabaikan terang ini dan hidup dalam pelanggaran hukum alam, dia harus membayar dendanya. Kesaksian, jilid. 3, hal. 162.

## TOPI. 9 PENTINGNYA KEMENANGAN KRISTUS ATAS NAFSU

Kristus tahu bahwa, agar rencana keselamatan berhasil dilaksanakan, Ia perlu memulai pekerjaan penebusan manusia tepat di tempat kehancuran dimulai.

Adam jatuh ke titik nafsu makan. Reformatör Kesehatan, Agustus 1875.

Ujian pertamanya berada pada titik yang sama ketika Adam gagal. Melalui godaan yang diarahkan pada nafsu itulah Setan telah menaklukkan sebagian besar umat manusia, dan kesuksesannya telah membuatnya percaya bahwa kekuasaan atas planet yang telah jatuh ini ada di tangannya. Namun di dalam Kristus, dia menemukan seseorang yang mampu melawannya, dan dia meninggalkan medan perang sebagai musuh yang kalah. Temperance Kristen dan Kebersihan Alkitab, hal. 16.

**Penyebab kesedihanmu** -Banyak orang yang mengaku saleh tidak berusaha menganalisa alasan mengapa Kristus berpuasa dan menderita dalam jangka waktu yang lama di padang gurun. Penderitaan-Nya bukan disebabkan oleh siksaan kelaparan, melainkan karena kesadaran-Nya akan akibat buruk dari pemanjaan nafsu makan dan nafsu pada umat manusia. Dia tahu bahwa nafsu makan akan menjadi idola manusia, dan akan menuntunnya melupakan Tuhan, dan akan menghalangi keselamatannya. Penebusan atau Percobaan Kristus, hal. 50.

**Kemenangan untuk kepentingan balapan** -Setan dikalahkan dalam tujuannya untuk mengalahkan Kristus dalam hal nafsu makan. Dan di padang gurun, Kristus memenangkan perlombaan dalam hal ini, memungkinkan manusia di segala zaman untuk mengalahkan dalam nama-Nya kuasa nafsu demi keuntungannya sendiri. Penebusan atau Percobaan Kristus, hal. 46.

**Kami juga bisa menang** –Dan satu-satunya harapan kita untuk mendapatkan kembali Eden terletak pada pengendalian diri yang teguh. Jika kuasa pemaanjan nafsu makan begitu kuat terhadap manusia sehingga, untuk mematahkan cengkeramannya, Anak Allah yang ilahi, atas nama manusia, harus berpuasa selama hampir enam minggu, tugas apa yang dihadapi umat Kristiani?, tidak peduli bagaimana pun caranya. besar pertarungannya, dia bisa menang. Dengan bantuan kuasa ilahi tersebut, yang dapat melawan godaan-godaan terhebat yang dapat diciptakan oleh Setan, ia pun dapat berhasil sepenuhnya dalam peperangannya melawan kejahatan, dan pada akhirnya akan dapat mengenakan mahkota kemenangan di dahinya. kerajaan Tuhan.” Nasihat tentang Diet, hal. 167. TEMP, 12-21. **DIMANA PENAWARAN LANGSUNG DIMULAI?**

Keluarga manusia telah membawa berbagai macam penyakit ke dalam dirinya, karena kebiasaannya yang salah. Mereka tidak berupaya mengetahui cara hidup sehat, dan pelanggaran mereka terhadap hukum telah mengakibatkan keadaan yang menyedihkan. Jarang sekali orang mengaitkan penderitaan mereka dengan penyebab sebenarnya, yaitu perilaku buruk mereka. Mereka menuruti nafsu makan, dan menjadikan nafsu makan sebagai dewa. Dalam semua kebiasaannya, mereka menunjukkan kecerobohan dalam hal kesehatan dan kehidupan; dan ketika, sebagai akibatnya, mereka terserang penyakit, mereka mencoba untuk percaya bahwa Tuhan adalah penyebab penyakit tersebut, padahal perbuatan jahat mereka membawa akibat yang tidak dapat dihindari.” Cara Hidup, hal. 49.KRA, 121.**DIMANA PENAWARAN LANGSUNG DIMULAI?**

Yesus mengetahui keadaan setiap orang. Semakin besar kesalahan orang berdosa, semakin besar pula kebutuhannya akan Juruselamat. Hatinya yang penuh kasih dan simpati ilahi terutama tertuju kepada dia yang sedang dalam keadaan putus asa terjatuh dalam jerat musuh. Dengan darah-Nya sendiri Dia menandatangani surat emansipasi umat manusia.

Yesus tidak ingin mereka yang dibeli dengan harga sedemikian tetap tidak terlindungi dari godaan Setan. Dia tidak ingin kita dikalahkan dan binasa. Dia yang menutup mulut singa di dalam lubang, dan berjalan bersama umat-Nya melewati nyala api tungku api, juga bersedia bekerja demi kita, untuk menundukkan setiap kejahatan dalam sifat kita. Saat ini, Dia berada di altar belas kasihan, menyampaikan di hadapan Allah permohonan orang-orang yang menginginkan pertolongan-Nya. Ia tidak mengusir makhluk yang menangis dan bertobat. Dia mengampuni dengan berlimpah semua orang yang datang kepada-Nya untuk mencari pengampunan dan pemulihan. Dia tidak memberi tahu siapa pun segala sesuatu yang bisa dia ungkapkan, tetapi dia memerintahkan setiap jiwa yang gemetar untuk berbesar hati. Siapa pun yang mau, dapat memegang kekuatan Tuhan dan berdamai dengan-Nya, dan Dia akan berdamai.

Mereka yang berpaling kepada-Nya untuk berlindung, Yesus terangkat dari tuduhan dan perdebatan bahasa. Baik manusia maupun malaikat jahat mana pun tidak dapat mengkompromikannya. Kristus menghubungkan mereka dengan kodrat ilahi-manusiawi-Nya.” Ilmu Hidup Baik, halaman. 89-90. TEMP, 124.**DIMANA PENAWARAN LANGSUNG DIMULAI?**

“Mereka yang menang seperti Kristus, perlu terus-menerus menjaga diri mereka terhadap godaan Setan. Nafsu makan dan nafsu perlu dibatasi dan ditempatkan di bawah kendali hati nurani yang tercerahkan, sehingga akal terpelihara, kemampuan persepsi menjadi jernih dan pengelolaan setan serta tipu muslihatnya tidak ditafsirkan sebagai pemeliharaan Tuhan. Banyak orang menginginkan pahala dan kemenangan tertinggi yang diberikan kepada para pemenang, namun tidak bersedia menderita kerja keras, kekurangan, dan penolakan diri, seperti yang dilakukan Penebus mereka. Hanya melalui ketaatan dan upaya terus-menerus kita akan menang seperti yang Kristus lakukan.

Kuasa nafsu yang mendominasi akan membuktikan kehancuran ribuan orang, ketika mereka berhasil dalam hal ini, mereka akan memiliki kekuatan moral untuk meraih kemenangan atas godaan Setan lainnya. Akan tetapi, budak nafsu akan gagal menyempurnakan karakter Kristen. Pelanggaran manusia yang terus menerus selama enam ribu tahun telah mendatangkan penyakit, kesakitan, dan kematian sebagai hasil panennya. Dan ketika kita mendekati akhir zaman, godaan setan untuk menuruti selera akan semakin kuat dan sulit diatasi. Kesaksian, jilid. 3, hal. 491-492.

**Kuasa Kristus yang Mengatasi** –Kristus menerima kuasa dari Bapa-Nya untuk memberikan kepada manusia rahmat dan ketahanan ilahi-Nya - sehingga memungkinkan manusia untuk menang melalui nama-Nya. Pengikutnya sedikit

Hanya Kristus yang lebih memilih untuk terlibat dengan-Nya dalam pekerjaan melawan godaan Setan saat Dia melawan, dan menang.

Semua orang secara pribadi dihadapkan pada godaan-godaan yang telah diatasi oleh Kristus, namun mereka diberi kekuatan dalam nama Yang Mahakuasa dari Sang Penakluk Agung. Dan setiap orang perlu menang untuk dirinya sendiri, secara individu. Signs of the Times, 13 Agustus 1874.

Apa yang akan kita lakukan? Bukankah kita akan mendekatkan diri kepada Tuhan agar Ia dapat menyelamatkan kita dari segala sikap tidak bertarak dalam makan dan minum, dari segala hawa nafsu dan hawa nafsu, dari segala kefasikan? Tidakkah kita akan merendahkan diri kita di hadapan Tuhan, membuang dari diri kita segala sesuatu yang merusak daging dan roh, agar, dalam takut akan Dia, kita dapat menyempurnakan kesucian tabiat?" Kesaksian, jilid. 7, hal. 258. TEMP, 21-22. **DIMANA PENAWARAN LANGSUNG DIMULAI?**

## TOPI. 10 FISILOGI PENCERNAAN

"Rasa hormat yang ditunjukkan dengan perawatan lambung yang baik akan dibalas dengan kejernihan pikiran dan kekuatan pikiran. Organ pencernaan Anda tidak akan rusak sebelum waktunya untuk menjadi saksi yang memberatkan Anda. Kita harus menunjukkan bahwa kita menghargai kecerdasan yang Tuhan berikan kepada kita dengan makan, belajar, dan bekerja secara bijaksana. Merupakan tugas suci yang menjadi tanggung jawab kita, untuk menjaga tubuh dalam kondisi yang memungkinkan kita memiliki nafas yang menyenangkan dan murni. Kita harus menghargai terang yang telah Tuhan berikan kepada kita mengenai reformasi kesehatan, dengan merefleksikan melalui kata-kata dan praktik kepada orang lain mengenai hal ini. Surat 274, 1908.

**Efek fisik dari makan berlebihan** –Dan apa pengaruh makan berlebihan terhadap perut? Hal ini menjadi lemah, organ-organ pencernaan melemah dan, sebagai akibatnya, muncullah penyakit dengan segala kejahatannya. Jika orang sudah sakit, kesulitan mereka dengan cara ini meningkat, dan setiap hari mereka hidup berkurang vitalitasnya. Mereka mengerahkan energi vital mereka untuk aktivitas yang tidak perlu, yaitu mengurus makanan yang mereka masukkan ke dalam perut mereka. Kesaksian, jilid. 2, hal. 364.

Tak jarang rasa tidak bertarak ini segera dirasakan dalam bentuk sakit kepala, gangguan pencernaan, dan kolik. Sebuah beban telah diletakkan di perutnya yang tidak dapat dia atasi, sehingga menimbulkan rasa tertekan. Kepalanya berat, perutnya berontak. Namun hasil tersebut tidak selalu terjadi bila makan terlalu banyak. Dalam beberapa kasus, perut menjadi lumpuh. Tidak ada sensasi nyeri yang dirasakan, namun organ pencernaan kehilangan kekuatan vitalnya. Fondasi struktur manusia secara bertahap dirusak, dan kehidupan menjadi sangat tidak menyenangkan." Surat 73a, 1896. CRA, 101. **DIMANA PENAWARAN LANGSUNG DIMULAI?**

"Saudaraku, kamu harus banyak belajar. Anda memanjakan nafsu makan Anda, makan lebih banyak daripada yang bisa diubah tubuh Anda menjadi darah yang baik. Adalah suatu dosa jika kita melampaui batas dalam jumlah makanan yang dimakan, meskipun kualitasnya tidak perlu dipertanyakan lagi. Banyak yang merasa kalau tidak makan daging dan makanan yang lebih boros, mereka bebas makan makanan sederhana sampai tidak tahan lagi. Ini adalah sebuah kesalahan. Banyak orang yang mengaku sebagai reformis kesehatan adalah orang yang rakus. Mereka memberikan beban yang begitu besar pada organ pencernaan sehingga vitalitas organisme habis dalam upaya untuk membebaskan diri darinya. Hal ini juga mempunyai pengaruh yang menekan terhadap kecerdasan; karena kemampuan saraf otak dipanggil untuk membantu perut dalam pekerjaannya. Makan terlalu banyak, bahkan makanan sederhana sekalipun, membuat saraf sensorik otak mati rasa, sehingga melemahkan vitalitasnya. Makan berlebihan berdampak lebih buruk pada tubuh dibandingkan bekerja berlebihan; energi pikiran pasti melemah karena makan berlebihan dibandingkan dengan bekerja berlebihan.

Organ pencernaan tidak boleh dibebani dengan kuantitas atau kualitas makanan yang perlu diasimilasi oleh tubuh. Segala sesuatu yang dimasukkan ke dalam perut, melebihi apa yang dapat digunakan dan diubah oleh organisme menjadi darah yang baik, menghalangi organisme, karena tidak dapat diubah menjadi daging atau darah, dan kehadirannya membebani hati, dan mengakibatkan kondisi yang tidak sehat pada organisme. Perut yang terbebani dalam upayanya mengolah kelebihan tersebut, sehingga menimbulkan rasa lemas yang diartikan sebagai rasa lapar dan tidak mau makan.

ke organ pencernaan cukup lama untuk beristirahat dari kerja keras mereka untuk memulihkan energi, jumlah berlebihan lainnya dibawa ke perut, membuat struktur yang kelelahan itu kembali bergerak. Organisme menerima nutrisi yang lebih sedikit dari makanan dalam jumlah besar, meskipun kualitasnya baik, dibandingkan dengan jumlah yang moderat yang dikonsumsi secara teratur.

**Pencernaan dibantu dengan olahraga ringan** –Saudaraku, otakmu mati rasa. Pria yang mengonsumsi makanan sebanyak yang Anda makan haruslah pria yang bekerja secara aktif. Olah raga penting untuk pencernaan serta kesehatan tubuh dan pikiran. Anda membutuhkan latihan fisik. Bergerak dan bertindak seolah-olah Anda terbuat dari kayu, seolah-olah Anda tidak memiliki elastisitas. Olahraga aktif dan sehat adalah yang Anda butuhkan. Ini akan menyegarkan pikiran. Baik dalam belajar maupun dalam olahraga berat, seseorang tidak boleh melakukan aktivitas segera setelah makan berat; ini akan menjadi pelanggaran terhadap hukum organisme. Tepat setelah makan terjadi konsumsi energi saraf yang besar. Kekuatan otak dipanggil untuk berolahraga secara aktif, untuk membantu perut; Oleh karena itu, ketika pikiran atau tubuh sangat terbebani setelah makan, proses pencernaan pun terganggu. Vitalitas organisme, yang diperlukan untuk melakukan pekerjaan dalam satu arah, dialihkan dan digunakan untuk bekerja ke arah lain. Kesaksian, jilid. 2, hal. 412-413. Olahraga membantu penderita dispepsia dengan memberikan kesehatan pada organ pencernaan. Melakukan studi mendalam atau olahraga berat segera setelah makan mengganggu proses pencernaan, karena vitalitas organisme, yang diperlukan untuk meningkatkan kerja pencernaan, dialihkan ke bagian lain. Namun berjalan kaki singkat setelah makan, dengan kepala tegak dan bahu ke belakang, serta olahraga ringan, sangatlah bermanfaat. Pikiran dialihkan dari diri ke keindahan alam. Semakin sedikit perhatian yang Anda alihkan ke perut Anda, semakin baik. Jika Anda terus-menerus takut bahwa makanan akan membahayakan Anda, hal itu pasti akan terjadi. Lupakan masalah Anda; pikirkan hal-hal yang membahagiakan.” Temperance Kristen dan Kebersihan Alkitab, hal. 101.KRA, 102-104.**DIMANA PENAWARAN LANGSUNG DIMULAI?**

**Suhu dan cairan dalam pencernaan** –“Makanan tidak boleh dimakan terlalu panas atau terlalu dingin. Jika dingin, kekuatan vital lambung dipanggil untuk menghangatkannya sebelum proses pencernaan dimulai. Minuman dingin, karena alasan yang sama, berbahaya; di sisi lain, penggunaan minuman panas secara berlebihan justru melemahkan. Ilmu Hidup Baik, hal. 305.**DIMANA PENAWARAN LANGSUNG BERAKHIR?**

Banyak orang yang melakukan kesalahan dengan meminum air dingin saat makan. Makanan tidak boleh dicampur dengan air. Diminum bersama makanan, air mengurangi aliran air liur; dan semakin dingin airnya, semakin besar kerusakan yang terjadi pada lambung. Limun atau air dingin, yang diminum bersama makanan, akan memperlambat pencernaan sampai organisme telah memberikan cukup panas ke perut, sehingga memungkinkannya untuk melanjutkan pekerjaannya. Kunyah perlahan, biarkan air liur bercampur dengan makanan.

Semakin banyak cairan yang Anda masukkan ke dalam perut saat makan, semakin sulit mencerna makanan; karena cairan perlu diserap terlebih dahulu. Temperance Kristen dan Kebersihan Alkitab, hal. 51. CRA, 106.

“Untuk memastikan pencernaan yang sehat, makanan harus dimakan perlahan.**DIMANA PENAWARAN LANGSUNG BERAKHIR?** Mereka yang ingin menghindari dispepsia, dan mereka yang memahami kewajiban mereka untuk menjaga seluruh kemampuan mereka dalam kondisi yang memungkinkan mereka memberikan pelayanan terbaik kepada Tuhan, sebaiknya mengingat hal ini. Jika waktu makan Anda terbatas, jangan makan terburu-buru, tapi makanlah lebih sedikit, dan kunyah perlahan. Manfaat yang diperoleh dari makanan tidak terlalu bergantung pada kuantitas makanan melainkan pada pencernaan yang sempurna; Kepuasan rasa juga tidak terlalu bergantung pada jumlah makanan yang ditelan, melainkan pada lamanya makanan tersebut berada di dalam mulut. Mereka yang gelisah, cemas, atau terburu-buru sebaiknya tidak makan sampai mereka menemukan ketenangan atau istirahat; karena kekuatan vital, yang sudah sangat kelebihan beban, tidak dapat menyediakan cairan pencernaan yang diperlukan. Temperance Kristen dan Kebersihan Alkitab, hal. 51-52. Makanan harus dimakan perlahan, dikunyah sepenuhnya. Hal ini diperlukan agar air liur dapat tercampur dengan baik dengan makanan, dan cairan pencernaan dapat bekerja. Ilmu Hidup Baik, hal. 305.

Sebuah pelajaran untuk diulang –jika kita berdedikasi pada upaya pemulihan kesehatan, maka kita perlu membatasi nafsu makan, makan perlahan-lahan, dan hanya makan variasi terbatas setiap kali makan. Instruksi ini perlu sering diulang. Tidaklah selaras dengan prinsip-prinsip reformasi kesehatan jika menyantap banyak hidangan berbeda dalam satu waktu makan.” Surat 27, 1905. CRA, 107-108. **DIMANA PENAWARAN LANGSUNG DIMULAI?**

“Kejahatan serius lainnya adalah makan pada waktu yang tidak tepat, seperti setelah melakukan olahraga yang keras dan berlebihan, ketika seseorang kelelahan atau kepanasan. **DIMANA PENAWARAN LANGSUNG BERAKHIR?** Segera setelah makan, terdapat kebutuhan yang kuat akan energi saraf; dan ketika pikiran atau tubuh kewalahan sesaat sebelum atau setelah makan, pencernaan akan terganggu. Ketika seseorang sedang gelisah, cemas, atau terburu-buru, yang terbaik adalah tidak makan sampai dia beristirahat atau merasa lega.

Perut berhubungan erat dengan otak; dan ketika dia sakit, kekuatan saraf dipanggil dari otak untuk membantu organ pencernaan yang melemah. Jika tuntutan ini terlalu sering, otak menjadi sesak. Jika hal ini terus-menerus dilakukan secara berlebihan, dan kurangnya latihan fisik, bahkan makanan sederhana pun harus dikonsumsi dalam jumlah sedang. Pada waktu makan, singkirkan kekhawatiran dan pikiran cemas; jangan terburu-buru, tapi makanlah perlahan dan kenyang, hatimu penuh rasa syukur kepada Tuhan atas segala nikmat-Nya. Ilmu Hidup Baik, hal. 306.

## **TOPI. 11 KOMBINASI MAKANAN**

Pengetahuan tentang kombinasi makanan yang tepat sangatlah berharga, dan hendaknya diterima sebagai hikmah dari Tuhan. Surat 213, 1902.

Jangan menyajikan terlalu banyak variasi makanan di meja pada waktu makan yang sama; tiga atau empat hidangan sudah cukup. Pada waktu makan berikutnya Anda mungkin akan mengalami perubahan. Dia harus juru masak harus menggunakan daya ciptanya untuk memvariasikan hidangan yang ia siapkan di meja, dan perut tidak boleh dipaksa untuk memakan jenis makanan yang sama setelah makan”. Review dan Herald, 29 Juli 1884. CRA, 109-110. **DIMANA PENAWARAN LANGSUNG DIMULAI?**

“Gangguan terjadi karena kombinasi makanan yang tidak tepat; ada fermentasi; darah menjadi terkontaminasi dan otak menjadi bingung. **DIMANA PENAWARAN LANGSUNG BERAKHIR?**

Kebiasaan makan berlebihan, atau mengonsumsi terlalu banyak variasi makanan dalam satu waktu makan, sering kali menjadi penyebab dispepsia. Kerusakan serius terjadi pada organ pencernaan yang halus. Perut memprotes dengan sia-sia, dan meminta otak untuk berpikir dari sebab ke akibat. Jumlah makanan yang tertelan secara berlebihan, atau kombinasinya yang tidak tepat, dapat menimbulkan efek berbahaya. Sia-sia peringatan yang tidak menyenangkan memberikan peringatannya. Penderitaan adalah konsekuensinya. Penyakit menggantikan kesehatan.” Kesaksian Terpilih, vol. 3, hal. 197. CRA, 110-111. **DIMANA PENAWARAN LANGSUNG DIMULAI?**

“Kita harus menjaga organ pencernaan kita, dan tidak membebani mereka dengan berbagai macam makanan. **DIMANA PENAWARAN LANGSUNG BERAKHIR?** Barangsiapa yang mengisi dirinya dengan berbagai jenis makanan dalam satu kali makan, berarti merugikan dirinya sendiri. Lebih penting bagi kita untuk makan apa yang selaras dengan kita daripada mencoba setiap hidangan yang disajikan di hadapan kita. Tidak ada pintu di perut kita yang melaluinya kita dapat melihat apa yang ada di dalamnya; oleh karena itu, kita harus menggunakan pikiran dan nalar kita dari sebab ke akibat. Jika Anda merasa kesal, merasa semuanya tidak beres, mungkin itu karena Anda menderita akibat mengonsumsi berbagai macam makanan.

Organ pencernaan memegang peranan penting dalam kebahagiaan hidup kita. Tuhan memberi kita kecerdasan, sehingga kita bisa mengetahui makanan apa yang harus kita makan. Bukankah kita, sebagai laki-laki dan perempuan yang berakal sehat, harus menganalisis apakah yang kita makan itu aman atau akan membahayakan kita? Orang yang mengalami sakit maag umumnya mempunyai watak yang buruk. Segala sesuatu tampaknya bertentangan dengan mereka, dan mereka cenderung menjadi pemurung dan mudah tersinggung. Jika ingin ada perdamaian di antara kita, kita harus lebih memperhatikan masalah perut yang tenteram. Naskah 41, 1908.

**Buah-buahan dan sayur-sayuran** -Variasi makanan tidak boleh terlalu banyak, karena hal ini akan mendorong makan berlebihan dan menghasilkan pencernaan yang buruk.

Tidak baik makan sayur dan buah dalam satu porsi. Jika pencernaan kurang, penggunaan keduanya seringkali menimbulkan gangguan, melumpuhkan usaha mental. Lebih baik menggunakan buah-buahan dalam satu kali makan, dan sayuran di waktu lain.

Menunya harus bervariasi. Hidangan yang sama, disiapkan dengan cara yang sama, tidak boleh muncul di meja makan setelah makan, hari demi hari. Makanan disantap dengan lebih nikmat, dan tubuh mendapat nutrisi lebih baik bila bervariasi. Ilmu Hidup Baik, halaman. 299-300.

**Makanan Penutup dan Sayuran yang Lezat** -Puding, krim, kue, manisan, dan sayuran, semuanya disajikan dalam satu makanan, akan menyebabkan sakit perut. Surat 142, 1900.

Anda perlu menyediakan bantuan yang paling tepat di rumah Anda dalam pekerjaan menyiapkan makanan Anda. Pada malam hari, sepertinya pendeta sedang sakit, dan seorang dokter yang berpengalaman memberi tahu Anda: "Saya mencatat pola makan Anda. Anda makan berbagai macam makanan dalam satu kali makan. Buah-buahan dan sayur-sayuran yang dikonsumsi bersamaan dalam makanan yang sama menyebabkan keasaman lambung; akibatnya darah menjadi tidak murni, dan pikiran menjadi tidak jernih karena pencernaan tidak sempurna." Anda harus memahami bahwa setiap organ tubuh harus diperlakukan dengan hormat. Dalam urusan diet, Anda harus mempertimbangkan sebab dan akibat. Surat 312, 1908.

**Gula dan susu** -Secara umum, terlalu banyak gula yang digunakan dalam makanan. Kue, puding, pasta, jeli, permen, adalah penyebab aktif buruknya pencernaan. Yang paling berbahaya adalah krim dan puding yang bahan utamanya adalah susu, telur, dan gula. Penggunaan susu dan gula yang berlebihan secara bersamaan harus dihindari. Ilmu Hidup Baik, halaman. 301-302.

Beberapa orang menggunakan susu yang mengandung banyak gula dalam buburnya, karena mengira mereka sedang melakukan reformasi kesehatan. Tapi gabungan gula dan susu bertanggung jawab untuk menghasilkan fermentasi di perut dan karenanya berbahaya. Temperance Kristen dan Kebersihan Alkitab, hal. 57.

**Campuran yang kaya dan rumit** -Semakin sedikit bumbu dan makanan penutup yang disajikan di meja kita, semakin baik bagi semua orang yang menyantap makanan tersebut. Makanan apa pun yang tercampur dan rumit berbahaya bagi kesehatan manusia. Hewan-hewan bodoh tidak akan pernah memakan campuran yang sering dimasukkan ke dalam perut manusia.

Makanan lezat dan campuran yang rumit merusak kesehatan." Surat 72, 1896. CRA, 111-113.

**DIMANA PENAWARAN LANGSUNG DIMULAI?**

## **TOPI. 12 MAKANAN YANG TIDAK BENAR**

"Pola makan dan minum yang menstimulasi pada zaman kita tidak kondusif bagi kondisi kesehatan terbaik.

**DIMANA PENAWARAN LANGSUNG BERAKHIR?** Teh, kopi, dan tembakau semuanya merupakan stimulan dan mengandung racun. Hal-hal tersebut bukan saja tidak diperlukan, namun berbahaya, dan harus ditolak, jika kita ingin menambah pengetahuan, yaitu pertarakan. Review dan Herald, 21 Februari 1888.

Teh beracun bagi tubuh. Umat Kristen harus meninggalkannya sendirian. Pengaruh kopi sampai batas tertentu sama dengan teh, namun efeknya terhadap tubuh bahkan lebih buruk. Pengaruhnya merangsang, dan dalam proporsi yang sama seperti rangsangan di atas normal, ia melelahkan dan menyebabkan depresi di bawah normal. Peminum teh dan kopi menunjukkan bekas di wajahnya. Kulit menjadi pucat, tampak tidak beryawa. Pancaran kesehatan tidak terlihat di wajah mereka. Kesaksian, jilid. 2, hal. 64 dan 65.

Segala macam penyakit telah menimpa umat manusia melalui penggunaan teh dan kopi serta penggunaan narkotika, opium dan tembakau. Indulgensi yang merugikan ini harus ditinggalkan, bukan hanya satu tapi seluruhnya; karena semuanya berbahaya dan merusak kemampuan fisik, mental dan moral, dan dari sudut pandang kesehatan, harus ditinggalkan. Naskah 22, 1887.

Jangan pernah minum teh, kopi, bir, anggur, atau minuman beralkohol apa pun. Air, ini adalah cairan terbaik untuk membersihkan kain. Review dan Herald, 29 Juli 1884.

**Teh, kopi, dan tembakau**– Sama seperti minuman beralkohol, tingkatannya berbeda pada skala stimulan buatan.

Pengaruh teh dan kopi, seperti yang telah ditunjukkan sejauh ini, cenderung searah dengan pengaruh anggur dan sari buah apel, minuman keras dan tembakau.

Kopi adalah kepuasan yang berbahaya. Hal ini untuk sementara menstimulasi otak untuk melakukan tindakan yang tidak perlu, namun efek selanjutnya adalah kelelahan, sujud, kelumpuhan mental, moral dan kemampuan fisik. Pikiran melemah, dan kecuali, melalui usaha yang gigih, kebiasaan tersebut dapat diatasi, maka aktivitas otak akan berkurang secara permanen. Semua gangguan saraf ini melemahkan kekuatan vital dan kegelisahan yang disebabkan oleh kerusakan saraf, ketidaksabaran, kelemahan mental, menjadi unsur-unsur yang bersaing, bertentangan dengan kemajuan spiritual. Bukankah mereka yang menganjurkan kesederhanaan dan reformasi harus waspada untuk melawan dampak buruk minuman berbahaya ini? Dalam beberapa kasus, menghentikan kebiasaan minum teh dan kopi sama sulitnya dengan berhenti minum alkohol. Uang yang dihabiskan untuk teh dan kopi lebih dari sekadar terbuang percuma. Mereka hanya menimbulkan kerugian bagi mereka yang menggunakannya, dan ini terus menerus. Mereka yang mengonsumsi teh, kopi, opium, dan alkohol terkadang bisa hidup sampai usia tua; Namun hal ini bukanlah argumen yang mendukung penggunaan stimulan tersebut. Apa yang bisa mereka capai, tetapi gagal melakukannya karena kebiasaan mereka yang tidak bertarak, hanya hari besar Tuhan yang akan terungkap!

Mereka yang menggunakan teh dan kopi sebagai stimulan untuk bekerja akan mengalami dampak buruk dari cara bertindak ini dalam bentuk saraf yang goyah dan kurangnya kendali. Saraf yang lelah butuh istirahat dan ketenangan. Alam membutuhkan waktu untuk memulihkan energinya yang terkuras. Namun, jika kekuatan mereka terus ditingkatkan dengan penggunaan stimulan, maka ketika proses ini diulangi, kekuatan sebenarnya akan berkurang. Untuk sementara waktu, lebih banyak hal yang dapat dicapai dengan hasutan buatan, namun lambat laun menjadi lebih sulit untuk meningkatkan energi ke titik yang diinginkan, dan pada akhirnya sifat yang kelelahan tidak dapat lagi merespons.

Dampak berbahaya yang disebabkan oleh penyebab lain. Kebiasaan minum teh dan kopi ternyata lebih berbahaya dari yang sering diduga. Banyak orang yang sudah terbiasa dengan penggunaan minuman perangsang menderita sakit kepala dan rasa gugup, serta kehilangan banyak waktu karena sakit. Mereka membayangkan bahwa mereka tidak bisa hidup tanpa stimulus, dan mengabaikan dampaknya terhadap kesehatan mereka. Yang membuatnya lebih berbahaya adalah dampak buruknya sering kali disebabkan oleh penyebab lain.

Efek pada pikiran dan moral. Melalui penggunaan stimulan, seluruh organisme menderita. Saraf menjadi tidak seimbang, hati menjadi tidak sehat dalam aktivitasnya, kualitas dan sirkulasi darah terpengaruh, serta kulit menjadi tidak aktif dan pucat. Pikiran juga rusak. Pengaruh langsung dari stimulan ini adalah membangkitkan aktivitas yang tidak semestinya di otak, hanya membuatnya semakin lemah dan kurang mampu melakukan upaya. Akibat selanjutnya adalah sujud, tidak hanya mental dan fisik, tapi moral. Akibatnya, kita melihat pria dan wanita yang gugup, dengan penilaian yang buruk dan pikiran yang tidak seimbang. Mereka sering menunjukkan sifat tergesa-gesa, tidak sabar, suka menuduh, melihat kesalahan orang lain hanya melalui kaca pembesar, dan sama sekali tidak mampu melihat kekurangan mereka sendiri. Ketika para peminum teh dan kopi ini berkumpul untuk hiburan sosial, dampak dari kebiasaan buruk mereka akan terlihat jelas. Semua orang dengan bebas meminum minuman favorit mereka, dan ketika pengaruh rangsangan itu terasa, lidah mereka menjadi kendur, dan mereka mulai melakukan pekerjaan jahat dengan berbicara menentang orang lain. Kata-katanya tidak sedikit atau dipilih dengan baik. Jajanan gosip yang disebarkan sering kali menjadi racun skandal. Pembicara yang ceroboh ini lupa bahwa mereka mempunyai saksi. Pengamat Yang Tak Terlihat sedang menulis kata-kata mereka di buku Surga. Semua kritik kejam ini, laporan-laporan yang berlebihan ini, perasaan-perasaan iri hati ini, yang diungkapkan di bawah rangsangan secangkir teh, Yesus mencatat sebagai hal yang bertentangan dengan diri-Nya sendiri. "Jika kamu melakukannya terhadap salah satu dari saudara-Ku yang paling hina ini, kamu melakukannya terhadap Aku" (Mat. 25:40). **DIMANA PENAWARAN LANGSUNG DIMULAI?** Kita sudah menderita karena kebiasaan orang tua kita yang salah, namun masih banyak orang yang mengambil haluan yang lebih buruk dalam segala hal dibandingkan mereka! Candu, teh, kopi, tembakau, dan minuman keras dengan cepat memadamkan percikan vitalitas yang masih tersisa dalam perlombaan. Jutaan orang mabuk setiap tahunnya

jutaan liter minuman yang memabukkan, dan jutaan dolar dihabiskan untuk tembakau. Dan para budak nafsu, sambil menggunakan pendapatan mereka untuk kepuasan nafsu, merampas makanan dan pakaian serta keuntungan pendidikan dari anak-anak mereka. Tidak akan pernah ada negara sosial yang adil jika kejahatan seperti itu masih ada. Temperance Kristen dan Kebersihan Alkitab, hal. 34-36.

**Menciptakan rangsangan saraf, bukan paksaan** –Anda sangat gugup dan mudah tersinggung. Teh memiliki efek menstimulasi saraf, dan kopi mengaburkan otak; keduanya sangat berbahaya.

Anda harus berhati-hati dalam rezim Anda. Makanlah makanan yang paling sehat dan bergizi, dan jaga pikiran tetap tenang, agar tidak merangsang diri sendiri dan terburu-buru dalam nafsu.” Kesaksian, jilid. 4, hal. 365.CRA, 420-424.**DIMANA PENAWARAN LANGSUNG DIMULAI?**

“Mereka yang menggunakan tembakau, teh dan kopi hendaknya mengesampingkan berhala-berhala ini, dan memasukkan nilai ini ke dalam perbendaharaan Tuhan. Ada yang tidak pernah berkorban demi kepentingan Tuhan, dan tertidur dalam hal apa yang Tuhan menuntut dari mereka. Beberapa kelompok masyarakat termiskin akan kesulitan untuk menghentikan program stimulan ini. Pengorbanan individu ini tidak diperlukan karena tujuan Tuhan adalah penderitaan karena kekurangan sumber daya. Namun setiap hati akan dicoba, setiap karakter dikembangkan. Pada prinsipnya umat Tuhan harus bertindak. Penting untuk menerapkan prinsip-prinsip hidup dalam kehidupan.” Kesaksian, jilid. 1, hal. 122.CRA, 425-426.

“Apakah kamu makan atau minum, atau apa pun yang kamu lakukan, lakukanlah segala sesuatunya untuk kemuliaan Allah” (1 Kor. 10:31). Banyak uang yang sekarang dikorbankan di altar nafsu jahat akan mengalir ke perbendaharaan Tuhan, melipatgandakan publikasi dalam berbagai bahasa untuk disebarluaskan seperti dedaunan musim gugur. Misi akan didirikan di negara-negara lain, sehingga para pengikut Kristus akan benar-benar menjadi terang dunia. Signs of the Times, 13 Agustus 1874.

**Ketidakbertarakan meningkat pada hari libur** –Mabuk-mabukan, perkelahian, kekerasan, kejahatan, pembunuhan terjadi karena laki-laki menjual akal sehatnya. Banyaknya hari raya meningkatkan kejahatan sikap tidak bertarak. Liburan tidak membantu moralitas atau agama. Saat ini, laki-laki membelanjakan uang yang seharusnya digunakan untuk memenuhi kebutuhan keluarganya untuk minuman; dan penjual minuman keras menuai hasil panennya.

Saat minumannya masuk, alasannya keluar. Ini adalah saat dan kuasa kegelapan, ketika setiap kejahatan menjadi mungkin terjadi, dan seluruh organisme manusia diatur oleh kuasa dari bawah, ketika tubuh dan jiwa dibawa ke bawah kekuasaan nafsu. Dan apa yang bisa menghentikan gairah ini? Apa yang bisa menghentikannya? Jiwa-jiwa ini tidak mempunyai tempat berlabuh yang tetap. Liburan membawa mereka ke dalam godaan; karena banyak yang percaya bahwa pada hari libur, karena itu hari libur, mereka mempunyai hak istimewa untuk melakukan apapun yang mereka suka. Naskah 17, 1898.

**Jutaan ke perbendaharaan iblis** –Lihatlah mereka yang minum anggur, bir, dan minuman keras. Biarkan mereka menghitung uang yang mereka habiskan untuk ini. Berapa ribu dan jutaan yang masuk ke dalam perbendaharaan iblis untuk melanggengkan kefasikan, dan melakukan pembubaran, korupsi dan kejahatan. Naskah 20, 1894.

## **TOPI. 13 ALKOHOL DAN RUMAH**

Peminum alkohol dalam jumlah sedang adalah sekolah di mana laki-laki menerima pendidikan untuk berkarir sebagai peminum. Review dan Herald, 25 Maret 1884.

Berkat Tuhan berubah menjadi Kutukan. Pencipta kita telah melimpahkan berkat-berkat-Nya kepada manusia dengan murah hati. Jika semua karunia Tuhan ini digunakan dengan bijaksana dan secukupnya, maka kemiskinan, penyakit, dan kesengsaraan akan hampir terhapuskan dari muka bumi. Namun kemudian kita melihat dimana-mana berkat Tuhan berubah menjadi kutukan karena ketidaksalehan manusia.

Tidak ada kelompok yang lebih bersalah atas penyelewengan dan penyalahgunaan pemberian-pemberian-Nya yang berharga, selain mereka yang menggunakan hasil tanah untuk pembuatan minuman yang memabukkan. Sereal bergizi, buah-buahan yang sehat dan lezat, diubah menjadi minuman yang memutarbalikkan indera dan membuat otak gila. Akibat penggunaan racun-racun ini, ribuan keluarga kehilangan kenyamanan dan bahkan kebutuhan hidup, tindak kekerasan dan kejahatan semakin meningkat, serta penyakit dan kematian menyebabkan kematian.

membawa beribu-ribu korban ke liang lahat akibat mabuk. Pekerja Injili, halaman. 385-386.

**Sumpah pernikahan larut dalam cairan yang membara** –Lihatlah rumah si peminum. Amati kemiskinan yang parah, kehancuran, ketidakbahagiaan yang tak terkatakan yang merajalela di sana. Lihatlah istri yang tadinya bahagia melarikan diri dari suaminya yang gila. Saya mendengar permohonan belas kasihannya sementara pukulan kejam menimpa tubuh kontraknya. Dimanakah sumpah suci diucapkan di depan altar pernikahan? Dimana cintanya, kekuatan untuk melindunginya sekarang? Sayangnya, semua ini larut seperti mutiara yang berharga di dalam cairan yang terbakar, cawan kekejian. Lihatlah anak-anak yang setengah telanjang itu. Pada suatu waktu, mereka dibelai dengan lembut. Baik cuaca musim dingin maupun nafas dingin hinaan dan olok-olok dunia tidak boleh menghampiri mereka. Perhatian seorang ayah, kasih sayang seorang ibu, menjadikan rumah mereka seperti surga. Sekarang semuanya berubah. Hari demi hari tangisan kesedihan dari bibir istri dan anak seorang pemabuk membubung ke Surga. Ulasan dan Herald, 8 November 1881.

**Kejantanannya menghilang** –Lihatlah orang mabuk itu. Lihat apa yang telah dilakukan minuman beralkohol padanya. Matanya keruh, merah. Wajahnya bengkak dan menjadi binatang. Jalanmu goyah. Stempel pekerjaan Setan tercetak di sekujur tubuhnya. Alam sendiri memprotes karena tidak mengetahuinya; karena dia memutarbalikkan kemampuan yang diberikan Tuhan kepadanya, dan melacurkan kejantanannya dengan menuruti minuman keras. Review dan Herald, 8 Mei 1894.

**Ekspresi kekerasan Setan** –Beginilah cara dia bertindak ketika dia mendorong manusia untuk menjual jiwa mereka demi minuman. Ia menguasai tubuh, pikiran dan jiwa, dan bukan lagi manusia, melainkan Setan yang bekerja. Dan kekejaman setan terungkap ketika laki-laki itu mengangkat tangannya untuk memukul istri yang dijanjkannya akan dicintai dan dilindunginya seumur hidup. Tindakan si pemabuk merupakan ekspresi kekerasan setan. Pengobatan dan Keselamatan, hal. 114.

Kegemaran akan minuman yang memabukkan menempatkan manusia sepenuhnya di bawah kendali iblis yang menciptakan stimulan ini untuk menghapus dan menghancurkan citra moral Tuhan. Naskah 1, 1899.

**Kehilangan ketenangan dan kesabaran** –Tidak mungkin manusia yang melampaui batas mempunyai watak yang tenang dan seimbang, dan jika ia berhadapan dengan hewan-hewan yang bisu, cambukan tambahan yang ia berikan kepada makhluk Tuhan dengan cambuk akan menunjukkan terganggunya sistem pencernaan mereka. Semangat yang sama terwujud dalam lingkungan keluarga. Surat 17, 1895.

Reruntuhan umat manusia yang bodoh dan kejam – yaitu orang-orang yang mati bagi Kristus, dan yang ditangisi oleh para malaikat – ditemukan di mana-mana. Mereka adalah noda bagi peradaban kebanggaan kita. Itu adalah hal yang memalukan, kehancuran, dan bahaya bagi seluruh bumi. Ilmu Hidup Baik, hal. 331.

**Istri yang dicuri, anak-anak yang kelaparan** –Pemabuk tidak mengetahui apa yang dilakukannya ketika berada di bawah pengaruh minuman yang memabukkan, namun siapa pun yang menjual kepadanya apa yang membuatnya tidak bertanggung jawab dilindungi oleh hukum dalam perbuatan penghancurannya. Sangat keren tentang dia merampok roti yang dibutuhkan janda untuk menopang hidupnya. Sangat menyenangkan bahwa dia membuat keluarga korbannya hidup dalam kelaparan, sehingga anak-anak harus pergi ke jalan untuk meminta koin atau meminta sepotong roti. Hari demi hari, bulan demi bulan, tahun demi tahun, kejadian memalukan ini terulang kembali, hingga hati nurani penjual minuman beracun itu terbakar seperti besi panas membara. Air mata anak-anak yang menderita, tangis sedih sang ibu, hanya membuat kesal si penjual miras.

Pengedar minuman keras tidak segan-segan menagih hutang mabuk dari keluarga yang menderita, dan akan mengambil barang-barang yang paling penting dari rumah untuk membayar tagihan minuman keras mendiang suami dan ayah. Apa pedulimu jika anak-anak orang mati itu kelaparan? Dia menganggap mereka makhluk rendahan dan bodoh, yang telah dianiaya, dihina, dan direndahkan; dan tidak tertarik pada kesejahteraan Anda. Namun, Allah yang bertakhta di Surga tidak melupakan penyebab pertama atau akibat akhir dari kesengsaraan yang tidak dapat diungkapkan.

dan penghinaan yang menimpa keluarga peminum. Kitab Surga memuat setiap detail ceritanya. Review dan Herald, 15 Mei 1894.

Pemabuk yang Bertanggung Jawab atas Rasa Bersalahnya tidak menganggap orang yang merendahkan diri untuk minum, bahwa ia dapat memaafkan pencemarannya dengan mencela pedagang minuman; karena dia harus mempertanggungjawabkan dosanya dan kemerosotan istri serta anak-anaknya. "Mereka yang meninggalkan Tuhan akan dibinasakan." Review dan Herald, 8 Mei 1894.

**Di bawah bayang-bayang minuman beralkohol** –Hari demi hari, bulan demi bulan, tahun demi tahun, pekerjaan terus dilakukan. Ayah-ayah, suami, dan saudara-saudara, penopang, harapan, dan kebanggaan bangsa, dengan tegas diserahkan ke liang-liang penjual minuman keras, untuk dikembalikan dalam keadaan tercela, dalam kehancuran.

Yang lebih mengerikan lagi, wabah ini melukai hati setiap rumah tangga. Semakin banyak wanita yang membentuk kebiasaan minum. Di banyak rumah tangga, ada anak-anak, bahkan dalam keadaan polos dan tidak berdaya di hari-hari pertama mereka, dalam bahaya sehari-hari, karena penelantaran, penganiayaan, dan keburukan ibu-ibu yang mabuk. Putra dan putri tumbuh dalam bayang-bayang kejahatan yang mengerikan ini. Bagaimana prospek masa depan mereka, kalau tidak mereka akan tenggelam lebih dalam dari orang tuanya? Ilmu Hidup Baik, hal. 339.

**Penyebab kecelakaan** –Pemabuk di Bawah Kendali Setan. Pria yang menggunakan minuman beralkohol menjadi budak Setan. Hal ini menggoda orang-orang yang menduduki jabatan-jabatan kepercayaan di kereta api, di kapal laut, orang-orang yang mengurus perahu atau mobil yang dipenuhi orang-orang yang berkerumun untuk hiburan penyembahan berhala, ya dia menggoda mereka untuk menuruti nafsu mereka yang sesat, sehingga mereka melupakan Allah dan hukum-hukum-Nya. . Dia menawarkan kepada mereka rayuan-rayuan yang menggoda sehingga, dengan menuruti kebiasaan-kebiasaan dan selera-selera yang salah, mereka menempatkan diri mereka di tempat di mana dia dapat mengendalikan nalar mereka seperti seorang pekerja memegang instrumennya. Jadi dia bekerja untuk menghancurkan para pecinta kesenangan. Demikianlah manusia bekerja sama dengan Setan sebagai instrumennya. Mereka tidak dapat melihat tujuannya. Sinyal dibuat salah, dan terjadi tabrakan mobil. Kemudian mereka melihat kengerian, mutilasi dan kematian. Keadaan ini akan semakin nyata. Surat kabar harian akan melaporkan banyak kecelakaan yang mengerikan. Namun, pusat minuman akan dibuat sama menariknya. Minuman yang memabukkan akan terus dijual kepada jiwa malang yang tergoda yang telah kehilangan kemampuan untuk berdiri dan berkata: Saya seorang laki-laki, tetapi melalui tindakannya mengatakan: Saya tidak dapat mendominasi diri saya sendiri. Saya tidak bisa menahan godaan. Mereka semua telah memutuskan hubungan mereka dengan Tuhan, dan menjadi korban penipuan Iblis. Naskah 17, 1898.

**Penilaian dirugikan oleh minuman beralkohol** –Peminum minuman yang memabukkan berada di bawah pengaruh Setan yang merusak. Dia menyampaikan ide-idenya yang salah kepada mereka, dan penilaian mereka tidak dapat dipercaya sama sekali. Review dan Herald, 1 Mei 1900.

Beberapa pegawai di kereta api lalai mengindahkan isyarat atau salah memahami perintah. Kereta bergerak maju; terjadi guncangan, dan banyak nyawa melayang. Atau kapal yang kandas, dan penumpang serta awak kapal menemukan makam mereka di dalam air. Ketika kita melihat masalah ini, kita melihat bahwa seseorang, dalam posisi bertanggung jawab, berada di bawah pengaruh minuman keras. Ilmu Hidup Baik, hal. 331.

**Tuhan menganggap peminum bertanggung jawab** –Apakah orang-orang yang menguasai angkutan besar benar-benar beriklim sedang? Apakah otak Anda terbebas dari pengaruh minuman keras? Jika tidak, kecelakaan-kecelakaan yang terjadi di bawah arahan mereka akan diperhitungkan kepada mereka oleh Tuhan Surga, yang merupakan milik laki-laki dan perempuan." Review dan Herald, 1 Mei 1900. TEMP, 29-35. **DIMANA PENAWARAN LANGSUNG DIMULAI?**

"Kami membutuhkan orang-orang yang, di bawah ilham Roh Kudus, akan menegur perjudian dan minuman keras, kejahatan yang begitu merajalela di zaman akhir ini." Naskah 117, 1907.

**Satu-satunya panduan aman** –Berapa banyak kecelakaan mengerikan yang terjadi karena pengaruh alkohol... Berapa banyak minuman keras yang mengerikan ini yang dapat dikonsumsi seseorang dan aman bagi hidupnya?

manusia lain? Dia hanya bisa aman dengan tidak minum minuman keras. Anda tidak boleh mengacaukan pikiran Anda dengan alkohol. Tidak boleh ada minuman keras yang keluar dari bibirmu; kemudian, jika terjadi bencana, orang-orang yang bertanggung jawab dapat melakukan yang terbaik yang mereka bisa, dan menghadapi rekor mereka dengan kepuasan, apa pun hasilnya." Review dan Herald, 29 Mei 1894. TEMP, 35-36. **DIMANA PENAWARAN LANGSUNG DIMULAI?**

"Penjual alkohol mengambil sikap yang sama seperti Kain, dan berkata, 'Apakah saya penjaga saudara laki-laki saya?' dan Tuhan berkata kepadanya, seperti dia berkata kepada Kain: 'Suara darah saudaramu berseru kepada-Ku dari dalam bumi.' Penjual minuman akan bertanggung jawab atas musibah yang menimpa rumah orang-orang yang lemah moralnya, dan tergoda untuk minum minuman keras. Merekalah yang bersalah atas kesengsaraan, penderitaan dan keputusan yang dibawa ke dunia melalui perdagangan minuman yang memabukkan. Mereka harus bertanggung jawab atas kemalangan, penderitaan ibu dan anak-anak yang menderita karena kekurangan makanan, tempat tinggal dan pakaian, yang melihat semua harapan dan kegembiraan mereka terkubur. Siapa yang memelihara burung kecil itu, dan melihatnya jatuh ke tanah, yang mendandani rumput di padang, yang ada hari ini dan besok dibuang ke dalam api, tidak akan melewati mereka yang dibentuk menurut gambar-Nya, dibeli dengan-Nya. darahnya sendiri, dan Dia tidak akan membiarkan mereka mendengarkan jeritan penderitaan mereka. Tuhan peduli dengan semua ketidaksopanan yang melanggengkan kesengsaraan dan kejahatan. Dia mengorbankan semua ini dengan mengorbankan orang-orang yang pengaruhnya membantu membuka pintu godaan bagi jiwa. Naskah 54.

**DIMANA PENAWARAN LANGSUNG DIMULAI?**

**Kalimat Tuhan pada penjual minuman beracun** –Dia tidak tahu dan tidak peduli apakah Tuhan mempunyai perhitungan dengannya. Dan ketika korbanmu sudah mati, hatimu yang membatu akan menjadi tenang.

Dia tidak mendengarkan perintah: "Jangan menindas janda atau anak yatim piatu mana pun. Jika kamu menyakiti mereka dengan cara apa pun, dan mereka berseru kepada-Ku, niscaya Aku akan mendengar seruan mereka, dan murka-Ku akan berkobar, dan Aku akan membunuh kamu dengan pedang; dan istrimu akan menjadi janda, dan anak-anakmu menjadi yatim piatu." Review dan Herald, 15 Mei 1894. TEMP, 41.

## **TOPI. 14 ASAP**

Tembakau adalah racun yang lambat dan berbahaya, dan dampaknya lebih sulit dihilangkan dari tubuh dibandingkan alkohol. Kesaksian, jilid. 3, hal. 569.

Merokok adalah kebiasaan yang seringkali mempengaruhi sistem saraf dengan cara yang lebih kuat dibandingkan alkohol. Ia mengikat korbannya dalam rantai perbudakan yang lebih kuat daripada cawan yang memabukkan; kebiasaan itu lebih sulit dihilangkan. Fisik dan pikiran, dalam banyak kasus, lebih termabukkan oleh penggunaan tembakau dibandingkan dengan minuman beralkohol, karena tembakau merupakan racun yang lebih halus. Kesaksian, jilid. 3, hal. 562.

**Perokok bersalah di hadapan Tuhan** –Merokok, apapun bentuknya, mempengaruhi kondisi fisik. Ini adalah racun yang lambat. Hal ini mempengaruhi otak dan menumpulkan kepekaan, sehingga pikiran tidak dapat dengan jelas membedakan hal-hal rohani, khususnya kebenaran yang cenderung memperbaiki kepuasan kotor ini. Mereka yang menggunakan tembakau dalam bentuk apapun tidak menganggap dirinya tidak bersalah di hadapan Tuhan. Dengan adat jorok seperti itu mustahil mereka memuliakan Tuhan dalam tubuh dan ruh milik-Nya. Dan selama mereka menggunakan racun yang sangat lambat namun pasti sehingga merusak kesehatan mereka dan menurunkan kemampuan mental mereka, Tuhan tidak dapat menyetujuinya. Dia mungkin akan berbelaskasih kepada mereka ketika mereka melakukan kebiasaan buruk ini tanpa mengetahui bahaya yang diakibatkannya, namun ketika masalah tersebut terungkap kepada mereka dalam aspek yang sebenarnya, maka mereka mendapati diri mereka bersalah di hadapan Allah jika mereka terus melakukan hal ini. kekasaran.kepuasan. Nasihat tentang Kesehatan, hal. 81.

**Penurunan resistensi dan melemahnya kemampuan pemulihan** –Kuasa pemulihan Tuhan menyebar ke seluruh alam. Jika manusia melukai dirinya sendiri atau mematahkan tulangnya, alam segera mulai memperbaiki kerusakan tersebut, dan dengan cara ini menjaga kehidupan manusia. Namun, manusia dapat menempatkan dirinya di dalamnya

kedudukan alam yang terhambat, sehingga tidak dapat melaksanakan tugasnya. Jika tembakau digunakan, kekuatan pemulihan alam akan melemah pada tingkat yang lebih besar atau lebih kecil. Pengobatan dan Keselamatan, hal. 11.

**Menabur dan memanen** –Ingatlah, baik tua maupun muda, bahwa untuk setiap pelanggaran terhadap hukum kehidupan, alam akan mengeluarkan protesnya. Hukumannya akan dijatuhkan pada kemampuan mental, sama seperti pada fisik. Dan itu tidak berakhir pada pelakunya yang boros. Akibat dari kejahatan mereka terlihat pada keturunan mereka, dan dengan demikian kejahatan yang diwariskan diwariskan kepada generasi ketiga dan keempat. Bayangkan hal ini, para orang tua, ketika Anda menikmati penggunaan narkotika yang dapat melemahkan jiwa dan otak—tembakau. Kemana kebiasaan ini akan membawa Anda? Siapa yang akan terkena dampaknya selain Anda? Signs of the Times, 6 Desember 1910. Di kalangan anak-anak dan remaja, penggunaan tembakau menimbulkan dampak buruk yang tak terhitung. Praktik-praktik tidak sehat yang dilakukan generasi masa lalu berdampak pada anak-anak dan remaja saat ini. Ketidakmampuan mental, kelemahan fisik, saraf yang tidak terkendali, dan nafsu makan yang tidak wajar diwariskan dari orang tua kepada anak-anaknya. Dan praktik yang sama, yang dilanjutkan oleh anak-anak, akan menumbuhkan dan melanggengkan akibat buruknya. Hal ini disebabkan oleh kerusakan fisik, mental dan moral yang menjadi suatu kekhawatiran besar.

Anak laki-laki mulai merokok pada usia yang sangat muda. Kebiasaan yang terbentuk, ketika tubuh dan pikiran sangat rentan terhadap dampaknya, mengurangi ketahanan fisik, menghambat perkembangan tubuh, menumpulkan pikiran dan merusak moral. Ilmu Hidup Baik, halaman. 328-329.

**Awal dari sikap tidak bertarak terhadap tembakau** –Tidak ada permintaan alami untuk merokok dari pihak alam, kecuali yang diwariskan. Naskah 9, 1893.

Melalui penggunaan teh dan kopi, permintaan untuk merokok terbentuk. Kesaksian, jilid. 3, hal. 563.

Daging yang dibumbui dengan baik serta teh dan kopi, yang oleh sebagian ibu mendorong anak-anak mereka untuk dikonsumsi, mempersiapkan jalan bagi anak-anak mereka untuk merasakan keinginan yang besar terhadap stimulan yang lebih kuat, seperti tembakau. Penggunaan tembakau pada gilirannya merangsang keinginan terhadap minuman beralkohol. Kesaksian, jilid. 3, hal. 488. Makanan yang diolah dengan bumbu dan rempah-rempah mengobarkan perut, merusak darah dan membuka jalan bagi rangsangan yang lebih kuat. Hal ini menyebabkan kelemahan saraf, ketidaksabaran dan kurangnya pengendalian diri. Asap dan segelas anggur menyusul. Tanda-tanda Zaman, 27 Oktober 1887.

**Nyawa dikorbankan** –Alkohol dan tembakau merusak darah manusia, dan ribuan nyawa setiap tahunnya dikorbankan untuk racun ini. Reformator Kesehatan, November 1871.

Alam melakukan segala yang mungkin untuk mengusir obat beracun yaitu asap; Namun, sering kali hal ini membuat kewalahan. Dia menyerah untuk mengusir penyusup, dan hidupnya dikorbankan dalam konflik tersebut. Naskah 3, 1897.

**Menggunakan tembakau adalah bunuh diri** –Tuhan menuntut kemurnian hati, dan kebersihan pribadi saat ini, seperti ketika Dia memberikan instruksi khusus kepada bani Israel. Jika Tuhan begitu menuntut dalam merekomendasikan kebersihan kepada mereka yang melakukan perjalanan di padang gurun, yang hampir sepanjang waktu berada di luar ruangan, Dia tidak akan menuntut lebih sedikit dari kita yang tinggal di rumah-rumah tertutup, di mana kotoran lebih terlihat, dan ini mempunyai pengaruh yang lebih berlawanan. untuk kesehatan. Tembakau adalah jenis racun yang paling menipu dan ganas, mempunyai efek merangsang, kemudian melumpuhkan saraf-saraf tubuh. Hal ini menjadi lebih berbahaya karena pengaruhnya terhadap tubuh sangat lambat dan, pada awalnya, hampir tidak terlihat. Banyak orang telah menjadi korban pengaruh racunnya. Mereka pastinya telah bunuh diri dengan racun yang lambat ini. Dan kami bertanya: Apa yang akan menjadi kebangkitan Anda pada pagi hari kebangkitan?" Karunia Rohani, jilid. 4, hal. 128. TEMP, 55-57.**DIMANA PENAWARAN LANGSUNG DIMULAI?**

"Ke mana pun, ke mana pun kita pergi, kita menemukan pecandu tembakau, yang melemahkan pikiran dan tubuh karena kepuasan yang disayangnya. Apakah manusia mempunyai hak untuk mencabut hak Penciptanya dan dunia atas pelayanan yang menjadi haknya?**DIMANA PENAWARAN LANGSUNG BERAKHIR?**

Ini adalah kebiasaan yang menjijikkan, mencemari orang yang mengolahnya, dan sungguh menyakitkan bagi orang lain. Kita jarang melewati kerumunan tanpa ada laki-laki yang meniupkan napas terkontaminasi ke wajah kita. Tidaklah menyenangkan, jika tidak berbahaya, untuk tetap berada di dalam kendaraan atau ruangan yang atmosfernya dipenuhi dengan hembusan alkohol dan tembakau. Temperance Kristen dan Kebersihan Alkitab, hal. 33 dan 34.

**Reruntuhan dan pembunuhan** –Perempuan dan anak-anak menderita ketika harus menghirup udara yang terkontaminasi pipa, rokok, atau bau napas perokok. Mereka yang hidup dalam suasana seperti ini akan selalu sakit. Kesaksian, jilid. 5, hal. 440.

Paru-paru anak menderita dan sakit karena menghirup suasana ruangan yang teracuni oleh polusi nafas perokok. Banyak anak menjadi keracunan yang tidak mungkin bisa disembuhkan karena tidur di tempat tidur bersama orang tuanya yang menggunakan tembakau. Dengan menghirup hembusan asap beracun yang dikeluarkan melalui paru-paru dan pori-pori kulit, tubuh anak dipenuhi racun. Meskipun pada beberapa anak kecil obat ini bertindak seperti racun yang lambat, dan mempengaruhi otak, jantung, hati dan paru-paru, dan mereka perlahan-lahan dikonsumsi dan dimusnahkan, pada anak-anak lain obat ini mempunyai pengaruh yang lebih langsung, menyebabkan kejang, serangan, kelumpuhan dan kematian. tiba-tiba.

Oleh karena itu, orang tua yang kehilangan anak-anak mereka berduka atas kehilangan orang-orang yang mereka kasihi, dan memikirkan pemeliharaan misterius Allah, yang dengan begitu kejam menimpa mereka, ketika Pemeliharaan tidak menentukan kematian anak-anak kecil ini. Mereka mati sebagai martir karena nafsu kotor terhadap tembakau. Setiap embusan napas dari paru-paru seorang budak tembakau meracuni udara di sekelilingnya." Reformator Kesehatan, Januari 1872. TEMP, 58-59.

**DIMANA PENAWARAN LANGSUNG DIMULAI?**

"Tuhan melarang perempuan merendahkan dirinya dengan menggunakan narkotika yang kotor dan melemahkan semangat! Betapa tidak menyenangkan gambaran yang bisa dilukiskan dalam imajinasi seseorang – seorang wanita yang napasnya diracuni oleh tembakau! Kita bergidik memikirkan seorang anak kecil yang melingkarkan lehernya di sekelilingnya, dan menempelkan bibirnya yang segar dan murni ke bibir ibu itu, yang ternoda dan tercemar oleh cairan menjijikkan dan bau tembakau. Namun, gambaran ini lebih menjijikkan karena kenyataannya lebih jarang dibandingkan dengan ayah, penguasa keluarga, yang mencemari dirinya dengan ramuan menjijikkan tersebut. Pantas saja kita melihat anak-anak yang berpaling dari ciuman ayah yang dicintainya, dan jika mereka menciumnya, mereka tidak melakukannya di bibir, melainkan di pipi atau dahi, agar bibirnya yang murni tidak akan terkontaminasi." Reformator Kesehatan, September 1877. TEMP, 59-60.

"Ketika kita mengikuti arahan dalam makan dan minum yang mengurangi kekuatan fisik dan mental, atau kita menjadi korban dari kebiasaan-kebiasaan yang cenderung memberikan hasil yang sama, kita tidak menghormati Tuhan, karena kita menghalangi Dia dari pelayanan yang Dia tuntut dari kita. Mereka yang mempunyai keinginan tidak wajar untuk merokok dan menuruti keinginannya, melakukannya dengan mengorbankan kesehatan mereka. Mereka menghancurkan energi saraf, mengurangi kekuatan hidup, dan mengorbankan daya tahan pikiran. Mereka yang mengaku sebagai pengikut Kristus, namun memiliki dosa yang mengerikan ini, tidak dapat memiliki penghargaan yang tinggi terhadap penebusan dan penghargaan yang tinggi terhadap hal-hal yang kekal. Pikiran yang dikaburkan dan dilumpuhkan sebagian oleh narkotika mudah dikalahkan oleh godaan, dan tidak dapat menikmati persekutuan dengan Tuhan." Signs of the Times, 6 Januari 1876. TEMP 62, 63.

"Mereka yang mengaku sebagai pengikut Kristus, namun memiliki dosa yang mengerikan ini di depan pintu mereka, tidak dapat mempunyai penghargaan yang tinggi terhadap penebusan dan penghargaan yang tinggi terhadap hal-hal yang kekal. Pikiran yang dikaburkan dan dilumpuhkan sebagian oleh narkotika mudah dikalahkan oleh godaan, dan tidak dapat menikmati persekutuan dengan Tuhan. Signs of the Times, 6 Januari 1876. **DIMANA PENAWARAN LANGSUNG BERAKHIR?** Jika Kristus dan para Rasul ada di sini, Yakobus mengatakan bahwa hikmat yang datang dari atas adalah "pertama-tama murni" (Yak. 3:17). Jika dia melihat saudara-saudaranya menggunakan tembakau, bukankah dia akan menganggap kebiasaan ini bersifat duniawi, bersifat kebinatangan, dan jahat?" Pengudusan, hal. 24. SUHU, 64. **DIMANA PENAWARAN LANGSUNG DIMULAI?**

"Jutaan dolar dihabiskan untuk stimulan dan narkoba. Semua uang ini adalah milik Allah, dan orang-orang yang menyalahgunakan harta yang dipercayakan-Nya kepada mereka suatu hari nanti akan dimintai pertanggung jawaban atas cara mereka menggunakan harta milik Tuhan mereka. Surat 243a, 1905. **DIMANA PENAWARAN LANGSUNG BERAKHIR?**

**Perokok harus melihat catatan mereka** –Sudahkah Anda mempertimbangkan tanggung jawab Anda sebagai penatalayan Tuhan sehubungan dengan sarana yang ada di tangan Anda? Berapa banyak uang Tuhan yang Anda gunakan untuk tembakau? Jumlahkan apa yang telah Anda habiskan dengan cara ini sepanjang hidup Anda. Apa istilah perbandingan antara apa yang Anda konsumsi dengan nafsu yang mencemari ini dan apa yang telah Anda berikan untuk membantu orang miskin dan menyebarkan Injil?

Tidak ada manusia yang membutuhkan tembakau, namun ada banyak orang yang binasa karena kekurangan tembakau, yang jika digunakan akan menimbulkan lebih banyak kerugian daripada jika disia-siakan. Bukankah kamu telah menyalahgunakan harta milik Tuhan? Bukankah kamu pernah melakukan perampokan terhadap Tuhan dan sesamamu manusia? Tidakkah kamu tahu bahwa "kamu bukan milikmu sendiri? Sebab kamu telah dibeli dan harganya telah lunas dibayar; Sebab itu muliakanlah Allah dengan tubuhmu dan rohmu, yang adalah kepunyaan Allah" (I Kor. 6:19 dan 20). Ilmu Hidup Baik, halaman. 329 -330. Halaman 67. TEMP, 66.

"Seberapa sering kita melihat anak laki-laki berusia delapan tahun merokok! Jika kami membicarakan hal ini kepada mereka, mereka berkata: 'Ayah saya merokok, dan jika itu baik untuknya, maka itu juga baik untuk saya'. Mereka menunjuk pendeta atau pengawas Sekolah Minggu, dan berkata, 'Kalau orang baik seperti itu merokok, pasti saya boleh merokok.' Bagaimana kita bisa mengharapkan sesuatu yang berbeda dari anak-anak, dengan kecenderungan bawaan mereka, ketika orang yang lebih tua memberi mereka contoh seperti itu?" Temperance Kristen dan Kebersihan Alkitab, hal. 18.

**Popularitas kebiasaan merokok** –Begitu kuatnya kebiasaan tersebut, begitu terbentuk, sehingga merokok menjadi populer. Contoh dosa diberikan kepada generasi muda, yang pikirannya tidak boleh dirugikan oleh anggapan bahwa penggunaan narkoba tidak merugikan. Mereka tidak diperlihatkan dampak berbahaya dari penggunaan tembakau terhadap kemampuan fisik, mental dan moral mereka.

Jika seorang pengikut Kristus membiarkan dirinya disesatkan oleh pengaruh orang lain, dan mengikuti kegemaran yang sedang populer di dunia, ia mendapati dirinya berada di bawah kekuasaan Setan, dan dosanya bahkan lebih besar daripada dosa orang-orang yang dinyatakan tidak beriman. - yang jahat - karena ditempatkan di bawah bendera palsu. Hidup Anda tidak koheren; karena ia mengaku sebagai orang Kristen, ia, dalam praktiknya, menyerah pada kecenderungan-kecenderungan yang tidak wajar dan penuh dosa yang bertentangan dengan pemurnian dan peningkatan yang diperlukan untuk mencapai superioritas spiritual. Sesuai dengan kebiasaan, mereka dalam praktiknya selaras dengan dunia. Semua orang yang menyebut dirinya Kristen tidak mempunyai hak untuk menggunakan nama itu; karena seorang Kristen adalah seseorang yang menyerupai Kristus. Ketika penghakiman datang dan semua orang dihakimi menurut perbuatan yang dilakukan di dalam tubuh, mereka akan mengetahui bahwa mereka mewakili Kristus dengan buruk dalam kehidupan praktis, dan menjadi suatu kenikmatan yang bukan dari hidup yang satu dengan yang lain, tetapi yang yang dari kematian yang satu dengan yang lain. Di perusahaan mereka akan ada kelompok besar yang telah mengikuti praktik nafsu; Namun jumlah tersebut tidak akan memaafkan kesalahan mereka, atau mengurangi kecemasan mereka karena merusak kekuatan saraf otak dan kesehatan fisik. Setiap orang akan dinilai secara individual. Mereka akan berdiri di hadapan Tuhan untuk mendengarkan hukuman mereka." Naskah 123, 1901. TEMP, 68-69. **DIMANA PENAWARAN LANGSUNG DIMULAI?**

"Banyak orang mencari perawatan medis namun merusak diri mereka sendiri, jiwa dan raga, melalui penggunaan tembakau atau minuman yang memabukkan. Dokter, dengan setia pada tanggung jawabnya, harus menunjukkan kepada pasien tersebut penyebab penderitaan mereka. Namun, jika ia sendiri adalah seorang perokok atau pecandu narkoba, seberapa berbobotnya perkataannya? Sadar akan sikap merendahnya, apakah ia tidak segan-segan menunjukkan tempat penularan dalam kehidupan pasien? Selama dia sendiri yang menggunakan benda-benda ini, bagaimana dia bisa meyakinkan pemuda itu akan dampak buruknya?

Bagaimana seorang dokter bisa mendapat tempat di tengah masyarakat sebagai teladan kesucian dan pemerintahan sendiri, bagaimana dia bisa menjadi pekerja yang efisien dalam hal pertarikan, sementara dia sendiri menuruti kebiasaan yang keji? Bagaimana Anda dapat melayani orang sakit dan sekarat dengan cara yang dapat diterima jika napas Anda sendiri menjijikkan, dipenuhi bau minuman dan tembakau?

Meskipun ia membuat sarafnya kacau dan mengaburkan otaknya dengan penggunaan racun narkotika, bagaimana seseorang dapat setia pada kepercayaan yang diberikan kepadanya sebagai dokter yang kompeten? Betapa mustahil baginya untuk langsung membedakan atau melaksanakannya dengan tepat!

Jika ia tidak menaati hukum-hukum yang mengatur keberadaannya, jika ia lebih memilih kepuasan diri daripada kewarasan mental dan fisik, bukankah dengan demikian ia menyatakan dirinya tidak layak untuk dipercayakan tanggung jawab atas kehidupan manusia?" Ilmu Hidup Baik, halaman. 133-134. TEMP, 69-70.

"Ribuan orang belajar minum melalui pengaruh seperti ini. Seringkali pelajaran itu diajarkan tanpa disadari oleh orang tuanya sendiri. Harus ada perubahan radikal pada kepala keluarga sebelum banyak kemajuan dapat dicapai dalam membersihkan masyarakat dari monster sifat tidak bertarak." Reformator Kesehatan, September 1877.

Mereka yang merokok tidak membantu mereka yang minum –"Kejahatan kembar, merokok dan alkohol berjalan bersamaan." Review dan Herald, 9 Juli 1901. TEMP, 72.

"Kekuatan apa yang dimiliki oleh seorang pecandu tembakau untuk menghentikan kemajuan dari sikap tidak bertarak? Perlu ada revolusi mengenai masalah tembakau sebelum kapak dapat diletakkan di akar pohon. Teh, kopi, tembakau, serta minuman beralkohol, memiliki tingkatan yang berbeda-beda dalam skala stimulan buatan." Temperance Kristen dan Kebersihan Alkitab, hal. 34. SUHU, 72.

## TOPI. 15 DAGING

"Tuhan memberi orang tua pertama kita makanan yang Dia inginkan untuk dimakan umat manusia. Hal ini bertentangan dengan rencanaNya untuk mengambil nyawa makhluk apapun. Seharusnya tidak ada kematian di Eden. Buah-buahan dari pepohonan di taman merupakan makanan yang dibutuhkan manusia. Tuhan tidak mengizinkan manusia memakan makanan hewani sampai air bah terjadi. Segala sesuatu yang dapat memenuhi kebutuhan hidup manusia telah dihancurkan, dan mengingat kebutuhannya, Tuhan memberikan izin kepada Nuh untuk memakan hewan halal yang dibawanya di dalam bahtera. Namun makanan hewani bukanlah makanan yang paling sehat bagi manusia.

Orang-orang yang hidup sebelum air bah memakan makanan hewani dan memuaskan nafsu mereka sampai cawan kejahatan mereka penuh, dan Tuhan menyucikan bumi dari pencemaran moral melalui air bah. Kemudian kutukan ketiga dan mengerikan menimpa bumi. Kutukan pertama diucapkan atas keturunan Adam dan bumi, karena ketidaktaatan. Kutukan kedua terjadi setelah Kain membunuh saudaranya, Habel. Kutukan Tuhan yang ketiga dan paling mengerikan datang ke bumi pada saat air bah.

Setelah banjir, masyarakat makan makanan hewani sebanyak yang mereka mau. Tuhan melihat bahwa jalan manusia itu rusak, dan bahwa manusia bersedia dengan bangga meninggikan dirinya melawan Penciptanya, mengikuti kecenderungan hatinya. Dan Dia mengijinkan umat yang berumur panjang untuk memakan makanan hewani, untuk memperpendek umur mereka yang penuh dosa. Segera setelah air bah, jumlah umat manusia mulai berkurang dengan cepat baik dalam ukuran maupun dalam jangka waktu bertahun-tahun." Karunia Rohani, jilid. 4, hal. 121-122.

**Kebobrokan kuno** –Penduduk Dunia Lama tidak bertarak dalam hal makan dan minum. Mereka ingin makan makanan daging, meskipun Tuhan tidak mengizinkan mereka makan makanan hewani. Mereka makan dan minum secara berlebihan, dan selera makan mereka yang buruk tidak mengenal batas. Mereka menyerahkan diri mereka kepada penyembuhan berhala yang keji. Mereka menjadi bengis dan ganas, dan begitu rusaknya sehingga Tuhan tidak dapat lagi menanggungnya. Cawan kejahatan mereka telah terisi, dan Tuhan membersihkan bumi dari pencemaran moral melalui air bah. Ketika manusia bertambah banyak di muka bumi setelah air bah, mereka melupakan Tuhan dan merusak cara hidup mereka di hadapan-Nya. Sikap tidak bertarak dalam segala bentuk telah meningkat secara signifikan. Cara Hidup, hal. 52.

**Kegagalan dan kerugian rohani Israel –Makanan yang diberikan kepada manusia pada mulanya tidak mencakup makanan hewani. Baru setelah air bah, ketika segala sesuatu yang hijau di bumi hancur, manusia baru diperbolehkan makan daging.**

Dengan memilih makanan manusia di Eden, Tuhan menunjukkan makanan apa yang terbaik; dalam pilihan yang dibuat bagi Israel, Dia mengajarkan pelajaran yang sama. Dia membawa bangsa Israel keluar dari Mesir, dan berusaha mendidik mereka, menjadi umat milik-Nya sendiri. Dia berharap, melalui mereka, memberkati dan mengajar seluruh dunia. Dia memberi mereka makanan yang paling disesuaikan dengan rancangan-Nya; bukan daging, melainkan manna, “roti dari Surga” (Yohanes 6:31). Hanya karena ketidakpuasan dan persungutan mereka di sekitar tempat makan daging di Mesir maka mereka diberi makanan daging, dan itu hanya untuk waktu yang singkat. Penggunaannya menyebabkan ribuan penyakit dan kematian. Namun, pembatasan pola makan tanpa daging tidak pernah diterima dengan sepenuh hati. Hal ini terus menjadi penyebab ketidakpuasan dan gumaman, terbuka atau rahasia, dan tidak bersifat permanen.

Ketika mereka menetap di Kanaan, bangsa Israel diperbolehkan mengonsumsi makanan hewani, namun dengan pembatasan yang hati-hati, yang cenderung mengurangi akibat buruk. Dilarang menggunakan daging babi, begitu juga dengan hewan lain, burung dan ikan, yang dagingnya dinyatakan haram. Dari daging yang diperbolehkan, dilarang keras memakan lemak dan darahnya.

Hanya hewan dalam kondisi baik yang dapat dijadikan makanan. Tidak ada hewan yang telah dicabik-cabik, mati secara alami, atau darahnya tidak dikeluarkan dengan hati-hati, yang dapat dijadikan makanan.

Berangkat dari rencana yang ditetapkan Tuhan bagi rezim mereka, bangsa Israel mengalami kerugian yang sangat besar. Mereka menginginkan pola makan daging, dan menuai hasilnya. Mereka tidak mencapai cita-cita ilahi dalam hal karakter mereka, dan mereka juga tidak memenuhi rencana Tuhan. Tuhan “mengkabulkan keinginan mereka, tetapi membuat jiwa mereka menjadi sia-sia” (Mzm. 106:15). Mereka lebih menghargai hal-hal duniawi dibandingkan hal-hal rohani, dan keutamaan suci yang Allah ingin berikan kepada mereka tidak dapat mereka peroleh. Ilmu Hidup Baik, halaman. 311-312.

**Rezim tanpa daging untuk mengubah watak –**Tuhan dengan jelas memberi tahu umat-Nya bahwa semua berkat akan datang kepada mereka jika mereka menaati perintah-perintah-Nya, dan menjadi orang yang tertutup. Dia memperingatkan mereka, melalui Musa di padang gurun, dengan menyebutkan bahwa kesehatan adalah pahala bagi ketaatan. Keadaan pikiran sangat berkaitan dengan kesehatan tubuh, dan khususnya kesehatan organ pencernaan. Secara umum, Tuhan tidak menyediakan daging bagi umat-Nya di padang gurun karena Dia tahu bahwa rezim seperti itu akan melahirkan penyakit dan pembangkangan. Untuk mengubah wataknya dan menjadikan kemampuan roh yang tertinggi untuk aktif bekerja, dia mengambil dari mereka daging hewan yang mati. Dia memberi mereka roti para malaikat, manna dari surga. Naskah 38, 1898.

**Pemberontakan dan hukumannya –**Tuhan terus memberi makan orang Ibrani dengan roti yang turun dari langit; dia tidak puas, namun. Nafsu makannya yang menurun sangat menginginkan daging, yang mana Allah dengan kebijaksanaan-Nya telah melarangnya untuk memakannya. Setan, pencipta penyakit dan kesengsaraan, akan mendekati umat Tuhan pada titik di mana ia dapat mencapai kesuksesan terbesar. Dia telah mengendalikan nafsu makannya sejak percobaannya yang sukses dengan Hawa, yang menuntunnya untuk memakan buah terlarang. Dia datang dengan godaannya pertama-tama kepada orang banyak, orang-orang Mesir yang beriman, dan menghasut mereka untuk melakukan sungut-sungut yang menghasut. Mereka tidak puas dengan makanan sehat yang disediakan Tuhan bagi mereka. Nafsu makan mereka yang buruk menginginkan variasi yang lebih banyak, terutama makanan daging.

Gumaman ini dengan cepat menyebar ke hampir semua orang. Pada awalnya, Tuhan tidak memuaskan nafsu mereka, namun Dia menjatuhkan penghakiman-Nya ke atas mereka, menjatuhkan orang yang paling bersalah dengan kilat dari surga. Namun, hal ini bukannya mempermalukan mereka, malah justru memperburuk gumaman mereka. Ketika Musa mendengar orang-orang menangis di pintu masuk kemah mereka, dan keluarga-keluarga mengeluh di mana-mana, hal ini membuatnya tidak senang. Ia menyampaikan kepada Tuhan kesulitan-kesulitan yang dihadapinya, dan semangat pantang menyerah bangsa Israel, serta posisi yang Allah tempatkan dalam hubungannya dengan bangsa itu.

- seorang ayah yang penuh perhatian, yang harus menjadikan penderitaan rakyatnya sebagai penderitaannya sendiri.

Tuhan memerintahkan Musa untuk mengumpulkan tujuh puluh tua-tua, yang diketahui Musa sebagai tua-tua bangsa itu.

Mereka tidak hanya harus berusia lanjut, namun juga harus bermartabat, memiliki pertimbangan dan pengalaman yang baik,

memenuhi syarat untuk menjadi hakim, atau petugas. "Dan haruslah kamu membawa mereka ke depan kemah pertemuan, dan mereka harus berdiri di sana bersama-sama kamu.

Kemudian Aku akan turun dan di sana Aku akan berbicara dengan kamu, dan Aku akan mengambil Roh yang ada padamu, dan Aku akan menaruhnya ke atas mereka; dan bersamamu mereka akan memikul beban rakyat, sehingga kamu sendiri tidak akan memikulnya."

"Dan kamu harus berkata kepada bangsa itu: Sucikanlah dirimu untuk besok, dan kamu akan makan daging; sebab kamu berseru di telinga TUHAN sambil berkata: Siapakah yang akan memberi kami daging untuk dimakan, padahal baik keadaan kami di Mesir? Sebab itu TUHAN akan memberimu daging, dan kamu akan memakannya. Kamu tidak boleh makan satu hari, atau dua hari, atau lima hari, atau sepuluh hari, atau dua puluh hari; tetapi sebulan penuh, sampai keluar dari lubang hidungmu, sampai kamu bosan; karena kamu telah menolak Tuhan yang ada di antara kamu, dan menangis di hadapan-Nya sambil berkata, Mengapa kami keluar dari Mesir?" (Bil. 11:16-20).

"Dan Musa berkata, Orang-orang ini berjumlah enam ratus ribu orang yang berdiri, di antaranya aku berada; dan Engkau telah berkata: Aku akan memberi mereka daging, dan mereka akan makan selama sebulan penuh. Akankah cukup banyak domba dan sapi yang disembelih untuk mereka? Ataukah semua ikan di laut akan cukup untuk mereka? Tetapi Tuhan berkata kepada Musa: Apakah tangan Tuhan harus diperpendek? Sekarang kamu lihat apakah firman-Ku akan terjadi atas kamu atau tidak" (Bil. 11:21-24).

"Kemudian angin bertiup dari Tuhan, lalu mendatangkan burung-burung puyuh dari laut, dan menyebarkannya ke seluruh perkemahan, hampir satu hari perjalanan di satu sisi, dan hampir satu hari perjalanan di sisi yang lain, mengelilingi perkemahan, dan kira-kira dua hasta di atas tanah. Maka orang-orang itu bangun sepanjang hari itu, dan sepanjang malam itu, dan sepanjang hari berikutnya, lalu mengumpulkan burung-burung puyuh; dia yang memiliki paling sedikit telah mengumpulkan sepuluh omer; dan mereka menyebarkannya di sekeliling perkemahan."

"Ketika daging itu berada di sela-sela gigi mereka, sebelum dikunyah, murka Tuhan berkobar terhadap bangsa itu, dan Tuhan menimpa bangsa itu dengan wabah yang sangat hebat" (Bil. 11:31-33).

Dalam hal ini, Tuhan memberikan kepada umat sesuatu yang bukan demi kebaikan mereka, karena mereka sangat menginginkannya. Mereka tidak mau menyerahkan diri mereka kepada Tuhan untuk menerima hal-hal yang terbukti membawa kebaikan bagi mereka. Mereka menyerahkan diri kepada sungut-sungut yang menghasut terhadap Musa dan Tuhan, karena mereka tidak menerima barang-barang yang terbukti jahat. Nafsu makan mereka yang rusak mengendalikan mereka, dan Tuhan memberi mereka makanan daging, sesuai keinginan mereka, dan membiarkan mereka menderita akibat memuaskan nafsu makan mereka. Demam yang membara memusnahkan banyak orang. Mereka yang paling bersalah dalam gumaman mereka dibunuh segera setelah mereka mencicipi daging yang mereka inginkan. Jika mereka telah berserah diri untuk membiarkan Tuhan memilih makanan mereka, dan telah bersyukur dan puas dengan makanan yang dapat mereka makan dengan bebas tanpa merugikan diri mereka sendiri, mereka tidak akan kehilangan perkenanan Tuhan, atau dihukum karena sungut-sungut yang memberontak, melalui kefanaan yang besar. Karunia Rohani, jilid. 4, hal. 15-18.

**Rancangan Tuhan bagi Israel** –Ketika Allah membawa bangsa Israel keluar dari Mesir, Ia bermaksud untuk menempatkan mereka di tanah Kanaan, suatu bangsa yang suci, berkecukupan dan sehat.

Mari kita melihat cara-cara yang Dia gunakan untuk mencapai hal ini. Ia memberikan mereka suatu disiplin, yang jika diikuti dengan sukarela, akan menghasilkan kebaikan, baik bagi diri mereka sendiri maupun bagi keturunan mereka. Dia mengambil dari mereka sebagian besar makanan daging mereka. Dia telah memberi mereka daging sebagai jawaban atas tangisan mereka, tepat sebelum mereka tiba di Sinai, namun itu hanya untuk satu hari. Tuhan bisa saja menyediakan daging semudah manna, namun pembatasan diberikan pada manusia demi kebaikan mereka. Sudah menjadi rencana-Nya untuk memberi mereka makanan yang lebih sesuai dengan kebutuhan mereka dibandingkan dengan makanan yang merangsang seperti yang biasa mereka lakukan di Mesir. Nafsu makan yang menyimpang harus dibawa ke kondisi yang lebih sehat, agar mereka dapat menikmati makanan yang semula disediakan bagi manusia – hasil bumi yang diberikan Tuhan kepada Adam dan Hawa di Eden.

Seandainya mereka rela meninggalkan nafsu makannya demi menaati larangan-Nya, niscaya kelemahan dan penyakit tidak akan mereka ketahui di antara mereka. Keturunan mereka akan memiliki kekuatan fisik dan mental. Mereka akan memiliki persepsi yang jelas tentang kebenaran dan kewajiban, rasa diskriminasi yang tajam, dan penilaian yang baik. Namun, mereka menolak untuk tunduk pada tuntutan Tuhan, dan gagal memenuhi standar yang Dia tetapkan, serta gagal menerima berkat yang mungkin mereka miliki. Mereka bersungut-sungut karena larangan Tuhan, dan mereka mengidam-idamkan kualiti daging di Mesir. Tuhan memberi mereka daging, tapi itu terbukti menjadi kutukan bagi mereka. Temperance Kristen dan Kebersihan Alkitab, hal. 118 dan 119.

**Gambar untuk kami** –“Hal-hal ini menjadi contoh bagi kita, agar kita tidak mengingini hal-hal jahat seperti yang mereka idamkan.” “Hal-hal ini menjadi contoh bagi mereka dan ditulis untuk menjadi peringatan bagi kita, yang hidup di akhir zaman” (I Kor. 10:6 dan 11). CRA, 373-378.

“Sayuran, buah-buahan dan sereal harus menjadi makanan kita. Tidak ada satu ons daging pun yang boleh masuk ke perut kita. Makan daging bukanlah hal yang wajar. Kita harus kembali ke rancangan awal Tuhan ketika menciptakan manusia.” Naskah 115, 1903.

Bukankah sudah waktunya bagi semua orang untuk membuang daging dalam pola makan mereka? Bagaimana mungkin mereka yang ingin menjadi murni, halus dan suci agar dapat menikmati kebersamaan dengan para malaikat surgawi, terus menggunakan makanan apa pun yang memiliki dampak berbahaya terhadap jiwa dan tubuh? Bagaimana mereka bisa mengambil nyawa makhluk Tuhan untuk dikonsumsi dagingnya sebagai makanan lezat? Biarkan mereka kembali ke makanan sehat dan lezat yang diberikan kepada manusia pada awalnya, dan melatih diri mereka sendiri, dan mengajari anak-anak mereka, belas kasihan terhadap makhluk bodoh yang Tuhan ciptakan dan tempatkan di bawah kekuasaan kita. Ilmu Hidup Baik, hal. 317.

**Mempersiapkan diri untuk transfer** –Di antara mereka yang menantikan kedatangan Tuhan, makan daging pada akhirnya akan ditinggalkan; daging tidak lagi menjadi bagian dari makanan Anda. Kita harus selalu mengingat hal ini, dan berusaha untuk terus bekerja ke arah ini. Saya rasa kita tidak bisa selaras dengan terang yang telah Tuhan berikan kepada kita dalam praktik makan daging ini. Semua orang yang terkait dengan institusi medis kita, khususnya, harus mendidik diri mereka sendiri untuk hidup dari buah-buahan, sereal, dan sayuran. Jika, dalam hal ini, kita berangkat dari prinsip, jika sebagai reformis Kristen kita mendidik selera kita sendiri, dan menyelaraskan pola makan kita dengan rencana Tuhan, maka kita dapat memberikan pengaruh pada orang lain dalam hal ini, yang akan menyenangkan bagi kita. Tuhan. Temperance Kristen dan Kebersihan Alkitab, hal. 119.

Tujuan utama manusia bukanlah untuk memuaskan nafsu makannya. Ada kebutuhan fisik yang harus dipenuhi; Namun apakah ini sebabnya manusia perlu didominasi oleh nafsu makan? Ada orang-orang yang sedang mempersiapkan dirinya untuk menjadi suci, suci dan mulia, agar mereka dapat diperkenalkan ke dalam masyarakat para malaikat surgawi, dan terus mengambil nyawa makhluk Tuhan dan hidup dalam daging mereka, bersuka cita di dalamnya. ? Berdasarkan apa yang telah Tuhan tunjukkan kepadaku, keadaan ini akan berubah, dan umat Tuhan yang khusus akan menerapkan pengendalian diri dalam segala hal. Temperance Kristen dan Kebersihan Alkitab, hal. 48. Mereka yang telah diberi petunjuk mengenai dampak berbahaya dari penggunaan makanan daging, teh dan kopi, serta makanan yang sangat halus dan tidak sehat, dan yang bertekad untuk membuat perjanjian dengan Tuhan melalui pengorbanan, tidak akan terus memuaskan kebutuhannya. nafsu makan dengan makanan yang mereka tahu berbahaya bagi kesehatan mereka. Tuhan menghendaki agar nafsu makan dikendalikan, dan penolakan terhadap hal-hal yang merugikan dilakukan. Ini adalah pekerjaan yang harus dilakukan sebelum umat Tuhan dapat dipersembahkan di hadapan-Nya dengan sempurna.” Kesaksian, jilid. 9, hal. 153-154. CRA, 380-381. **DIMANA PENAWARAN LANGSUNG DIMULAI?**

“Reformasi yang lebih besar dapat dilihat di antara orang-orang yang mengaku menantikan kedatangan Kristus segera. Reformasi kesehatan harus mencapai suatu pekerjaan yang belum pernah dilakukan oleh masyarakat kita. Ada masyarakat yang harus disadarkan akan bahaya konsumsi daging, namun tetap mengonsumsi daging hewani sehingga membahayakan kesehatan jasmani, rohani, dan rohani. Banyak orang yang sekarang hanya setengah bertobat dalam hal makan daging, akan meninggalkan umat Tuhan, tidak lagi berjalan bersama mereka.

Dalam semua pekerjaan kita, kita perlu menaati hukum yang Tuhan berikan, sehingga energi jasmani dan rohani dapat bekerja secara harmonis. Manusia mungkin sudah mempunyai kesalehan secara lahiriah, mereka bahkan mungkin memberitakan Injil, namun masih belum disucikan dan disucikan. Para gembala harus benar-benar bertarak dalam hal makan dan minum, jangan sampai mereka membuat jalan yang bengkok bagi kakinya sehingga membuat orang timpang.

- Orang yang lemah imannya - tersesat dari jalannya. Jika, ketikaewartakan pekabaran paling khidmat dan penting yang pernah diberikan oleh Tuhan, manusia melawan kebenaran dengan menuruti kebiasaan makan dan minum yang salah, maka mereka menghilangkan semua kekuatan pekabaran yang mereka sampaikan.

Mereka yang menikmati makan daging, minum teh, dan kerakusan sedang menabur penderitaan dan kematian. Makanan berbahaya yang dimasukkan ke dalam perut memperkuat nafsu makan yang melawan

melawan jiwa, mengembangkan kecenderungan inferior. Pola makan daging cenderung mengembangkan sensualitas. Perkembangan sensualitas mengurangi spiritualitas, membuat pikiran tidak mampu memahami kebenaran.

Firman Tuhan dengan jelas memperingatkan kita bahwa jika kita tidak menjauhkan diri dari keinginan daging, maka keinginan jasmani akan bertentangan dengan keinginan rohani. Nafsu makan melawan kesehatan dan kedamaian. Dengan demikian terjadilah perang antara sifat-sifat tertinggi manusia dan sifat-sifat terendah. Kecenderungan subaltern, kuat dan aktif, menindas jiwa. Kepentingan tertinggi makhluk hidup terancam oleh pemanjaan selera yang tidak disetujui oleh Surga." Review dan Herald, 27 Mei 1902. CRA, 382.

"Kerusakan moral dari pola makan daging sama besarnya dengan kerusakan fisik. Makanan daging berbahaya bagi kesehatan, dan apa pun pengaruhnya terhadap tubuh mempunyai dampak yang sama terhadap pikiran dan jiwa. Pikirkan tentang kekejaman pola makan daging terhadap hewan, dan dampaknya terhadap mereka yang melakukannya dan mereka yang menjalankannya. Hal ini sungguh menghancurkan kelembutan yang seharusnya kita miliki terhadap makhluk ciptaan Tuhan!" Ilmu Hidup Baik, hal. 315.

Penggunaan daging hewan mati secara umum mempunyai pengaruh buruk terhadap moral dan kondisi fisik. Kesehatan yang buruk, dalam berbagai bentuk, jika ditelusuri penyebabnya, akan menunjukkan akibat yang aman dari makan daging. Naskah 22, 1887.

Mereka yang mengkonsumsi daging mengabaikan semua peringatan yang diberikan Tuhan mengenai hal ini. Mereka tidak mempunyai bukti bahwa mereka berjalan di jalur yang aman. Mereka tidak punya alasan untuk memakan daging hewan yang mati. Kutukan Tuhan ada pada ciptaan binatang. Seringkali, jika dimakan, dagingnya rusak di perut dan menimbulkan penyakit. Kanker, tumor dan penyakit paru-paru sebagian besar disebabkan oleh konsumsi daging. Perekam Uni Pasifik, 9 Oktober 1902.

Oh! andai saja setiap orang dapat memahami hal-hal ini sebagaimana telah diwahyukan kepadaku, yang kini begitu ceroboh, begitu acuh tak acuh terhadap pembentukan tabiatnya; Mereka yang meminta untuk makan daging tidak akan pernah membuka mulut mereka untuk membenarkan nafsu mereka terhadap daging hewan yang mati. Aturan seperti itu mencemari darah di pembuluh darah mereka, dan menstimulasi nafsu inderawi yang lebih rendah. Hal ini melemahkan daya persepsi dan semangat berpikir untuk memahami Tuhan dan kebenaran, serta mengenal diri sendiri. Naskah 3, 1897.

**Makan daging sangat berbahaya sekarang** –Daging bukanlah makanan terbaik; Namun penggunaannya saat ini sangat tidak pantas, karena penyakit pada hewan meningkat begitu pesat. Ilmu Hidup Baik, hal. 313.

Hewan menjadi semakin sakit, dan tidak akan lama lagi makanan daging harus ditinggalkan oleh banyak orang selain umat Advent Hari Ketujuh. Makanan yang sehat dan bergizi harus disiapkan agar pria dan wanita tidak harus makan daging. Kesaksian, jilid. 7, hal. 124.

Kapankah mereka yang mengetahui kebenaran akan mengambil tindakan berdasarkan asas-asas yang benar untuk masa kini dan kekekalan? Kapan mereka akan setia pada prinsip-prinsip reformasi kesehatan? Kapan mereka akan mengetahui bahwa mengonsumsi makanan daging itu berbahaya? Saya diinstruksikan untuk mengatakan bahwa jika dahulu makan daging aman, sekarang tidak aman lagi. Naskah 133, 1902.

Penjelasan yang diberikan kepada saya adalah bahwa tidak lama lagi kita harus meninggalkan penggunaan makanan hewani. Bahkan susu pun harus dibuang. Penyakit ini terakumulasi dengan cepat. Kutukan Tuhan ada di bumi karena manusia telah merusaknya. Kebiasaan dan praktik manusia telah membawa bumi pada kondisi sedemikian rupa sehingga makanan lain harus menggantikan daging bagi keluarga manusia. Kita sama sekali tidak membutuhkan makanan daging. Tuhan bisa memberi kita sesuatu yang lain. Union Conference Record (Australasia), 28 Juli 1899.

Jika saudara-saudara dapat mengetahui secara pasti sifat dari daging yang mereka makan, dapat melihat, dalam keadaan hidup, hewan-hewan yang diambil dagingnya ketika mati, dan mereka akan berpaling dengan rasa jijik dari makanan daging mereka. Hewan-hewan yang dagingnya mereka makan sering kali begitu sakit sehingga mereka sendiri akan mati jika meninggalkannya; tetapi selama masih ada nafas kehidupan di dalam mereka, mereka dibunuh dan diambil

ke pasar. Saudara-saudara menerima cairan dan racun yang paling buruk langsung ke dalam tubuh mereka, namun mereka tidak memahaminya. Kesaksian, jilid. 2, hal. 404-405.

**Penderitaan hewan dan dampaknya** –Hewan yang sakit parah sering kali dibawa ke pasar dan dijual untuk dimakan sehingga pemiliknya takut untuk memeliharanya lagi. Dan beberapa proses penggemukan yang dijual menghasilkan penyakit. Terkucil dari cahaya dan udara murni, menghirup atmosfer kandang yang kotor, mungkin menambah berat badan karena makanan basi, seluruh organisme mendapati dirinya terkontaminasi dengan benda-benda kotor.

Hewan sering kali diangkut dalam jarak jauh dan harus mengalami penderitaan yang besar untuk mencapai pasar. Diambil dari padang rumput yang hijau dan melakukan perjalanan berkilo-kilometer yang melelahkan di jalan yang panas dan berdebu, atau berdesakan di dalam mobil yang kotor, demam dan kelelahan, sering kali tidak diberi makanan dan air selama berjam-jam, makhluk malang ini dibimbing menuju kematian sehingga manusia dapat berpesta pora dengan jenazahnya. . Ilmu Hidup Baik, hal. 314.

Banyak yang meninggal karena penyakit yang seluruhnya disebabkan oleh konsumsi daging; Namun, dunia tampaknya tidak lebih bijaksana karena alasan ini. Hewan yang dibawa jauh ke rumah potong hewan sering kali dikorbankan. Darahnya menjadi panas. Mereka gemuk, tidak melakukan olah raga yang sehat, dan setelah sering bepergian, mereka menjadi lelah dan letih, dan dalam kondisi seperti ini mereka dibantai untuk dijual. Darahnya sangat meradang, dan orang yang memakan dagingnya akan menelan racun. Ada yang tidak langsung terkena dampaknya, ada pula yang menderita sakit parah, sekarat karena demam, kolera, atau penyakit yang tidak diketahui.

Banyak sekali hewan yang dijual ke pasar kota, namun pihak yang menjualnya mengetahui bahwa hewan tersebut sedang sakit, dan pihak yang membelinya tidak selalu mengetahui kasus tersebut. Terutama di kota-kota besar, hal ini dilakukan dalam skala besar, dan pemakan daging tidak menyadari bahwa mereka sedang memakan daging dari hewan yang sakit.

Beberapa hewan yang dibawa ke rumah jagal tampaknya memahami, berdasarkan naluri, apa yang akan terjadi, dan mereka menjadi geram, benar-benar gila. Mereka dibunuh saat berada di negara bagian ini, dan dagingnya disiapkan untuk dipasarkan. Daging ini beracun dan menyebabkan konsumennya mengalami kram, kejang, pitam, dan kematian mendadak. Namun, penyebab semua penderitaan ini bukan disebabkan oleh daging.

Beberapa hewan diperlakukan tidak manusiawi saat dibawa ke rumah potong hewan. Mereka benar-benar disiksa, dan setelah mengalami penderitaan berat selama berjam-jam, mereka dibantai. Babi siap dipasarkan meskipun terserang hama, dan dagingnya yang beracun telah menyebarkan penyakit menular, sehingga mengakibatkan banyak kematian. Karunia Rohani, jilid. 4, hal. 147 dan 148. Akibat Fisik dari Pola Makan Daging Meningkatkan Kemungkinan Penyakit dan Kematian Mendadak.

Kemungkinan tertular penyakit meningkat sepuluh kali lipat dengan mengonsumsi daging. Kesaksian, jilid. 2, hal. 64.

Para dokter duniawi tidak dapat menjelaskan peningkatan pesat penyakit di antara keluarga manusia. Namun kita tahu bahwa sebagian besar penderitaan ini disebabkan oleh memakan daging hewan yang mati. Surat 83, 1901.

Hewan sakit, dan dengan memakan dagingnya, kita menanam benih penyakit di jaringan dan darah kita. Kemudian, ketika mengalami perubahan dalam lingkungan yang tidak sehat, hal ini menjadi lebih sensitif; juga ketika kita terkena epidemi dan penyakit menular yang umum terjadi, organisme tidak mampu melawan kejahatan. Kesaksian yang Tidak Diterbitkan, hal. 8.

Anda memiliki lemak, tapi itu bukan bahan yang bagus. Anda terlihat lebih buruk karena kegemukan itu. Jika Anda berdua menerapkan pola makan yang lebih pelit, yang akan menghilangkan dua belas atau lima belas kilogram lemak, Anda akan jauh lebih kecil kemungkinannya terkena penyakit. Makanan daging menghasilkan darah dan daging berkualitas buruk. Tubuh Anda sedang dalam keadaan peradangan, siap tertular penyakit. Anda rentan terhadap serangan penyakit akut, dan kematian mendadak, karena Anda tidak memiliki ketahanan konstitusional yang mampu memerangi dan mengatasi penyakit tersebut. Akan tiba waktunya ketika kekuatan dan kesehatan yang Anda miliki akan terbukti lemah. Kesaksian, jilid. 2, hal. 61.

**Darah sakit** –Saya merasa terdorong oleh Roh Allah untuk menyampaikan kepada banyak orang fakta bahwa penderitaan dan kesehatan mereka yang buruk disebabkan oleh pengabaian mereka terhadap terang yang diberikan kepada mereka.

reformasi kesehatan. Saya telah menunjukkan kepada mereka bahwa pola makan daging, yang dianggap penting, tidak diperlukan, dan karena mereka terdiri dari apa yang mereka makan, otak, tulang, dan otot berada dalam kondisi tidak sehat, karena mereka hidup dari daging hewan yang mati; bahwa darahnya telah dirusak oleh rezim yang tidak pantas ini; bahwa daging yang mereka makan mengandung penyakit, dan seluruh organisme mereka menjadi berat dan rusak. Kesaksian yang Tidak Diterbitkan, hal. 4.

Makanan daging membahayakan darah. Masak daging dengan bumbu, makan dengan kue dan pai yang lezat dan kualitas darah Anda akan buruk. Organisme kelebihan beban ketika mencoba mengasimilasi makanan jenis ini. Pai daging dan acar, yang seharusnya tidak ada dalam perut manusia, akan menghasilkan kualitas darah yang buruk. Dan makanan yang kualitasnya buruk, tidak disiapkan dengan benar, dan jumlahnya tidak mencukupi, tidak dapat menghasilkan darah yang baik. Makanan daging dan makanan berkualitas tinggi, serta pola makan yang buruk, akan memberikan hasil yang sama. Kesaksian Terpilih, vol. 1, hal. 190. Kanker, tumor dan semua penyakit radang sebagian besar disebabkan oleh makanan daging.

Menurut terang yang Tuhan berikan kepada saya, prevalensi penyakit kanker dan tumor sebagian besar disebabkan oleh banyaknya penggunaan daging dari hewan mati. Kesaksian yang Tidak Diterbitkan, hal. 7.

**Kanker, TBC, tumor** –Pola makan daging adalah masalah yang serius. Haruskah manusia hidup dari daging hewan yang mati? Jawabannya, sesuai dengan terang yang diberikan oleh Tuhan, adalah: Tidak, tentu saja Tidak. Lembaga-lembaga reformasi kesehatan harus mendidik dalam hal ini. Dokter yang ingin memahami organisme manusia tidak boleh mendorong pasiennya untuk hidup dari daging hewan yang mati. Hal ini seharusnya menunjukkan adanya peningkatan penyakit di dunia hewan. Kesaksian para pemeriksa adalah bahwa sangat sedikit hewan yang bebas dari penyakit, dan bahwa kebiasaan makan daging secara berlebihan menyebabkan mereka tertular segala jenis penyakit - kanker, tumor, penyakit kelenjar, TBC dan sejumlah kondisi serupa lainnya. Naskah 3, 1897.

Mereka yang makan makanan daging hampir tidak tahu apa yang mereka makan. Seringkali, jika mereka dapat melihat hewan-hewan tersebut masih hidup, dan mengetahui jenis daging apa yang mereka makan, mereka akan merasa jijik. Orang terus-menerus makan daging yang penuh dengan mikroba tuberkulosis dan kanker. Beginilah cara penyakit ini dan penyakit lainnya dikomunikasikan. Ilmu Hidup Baik, hal. 313.

Meja makan banyak orang yang mengaku Kristen setiap hari disajikan dengan berbagai macam hidangan yang mengiritasi lambung dan menyebabkan demam pada tubuh. Makanan daging merupakan makanan utama di meja beberapa keluarga, sampai darah mereka dipenuhi dengan cairan yang bersifat kanker dan penyakit yang menjijikkan. Tubuh mereka terdiri dari apa yang mereka konsumsi. Namun ketika penderitaan dan penyakit menimpa mereka, hal ini dianggap sebagai penderitaan yang berasal dari Tuhan. Kesaksian, jilid. 3, hal. 563.

**Mengurangi kekuatan mental** –Mereka yang mengonsumsi makanan daging secara bebas tidak selalu mempunyai otak yang jernih dan kecerdasan yang aktif, karena penggunaan daging hewan cenderung membebani tubuh dan menumpulkan kepekaan halus dari jiwa. Nasihat tentang Kesehatan, hal. 115. Tuhan ingin daya persepsi umat-Nya jelas dan mampu bekerja keras. Namun, jika saudara-saudara tersebut hidup dengan pola makan daging, mereka hendaknya tidak mengharapkan pikiran mereka menjadi produktif. Pikiran perlu dimurnikan; maka berkat Tuhan akan turun ke atas umat-Nya. Buletin Konferensi Umum, 12 April 1901.

Mustahil bagi mereka yang mengonsumsi daging dalam jumlah besar mempunyai otak yang jernih dan kecerdasan yang aktif. Kesaksian Terpilih, vol. 1, hal. 194.

Ada sikap apatis yang mengkhawatirkan mengenai isu sensualisme yang tidak disadari. Merupakan kebiasaan untuk memakan daging hewan yang mati. Hal ini merangsang nafsu yang lebih rendah dari organisme manusia. Kesaksian yang Tidak Diterbitkan, hal. 4.

Pola makan daging mengubah watak dan memperkuat animalisme. Kita terdiri dari apa yang kita makan, dan makan terlalu banyak daging menurunkan aktivitas intelektual. Siswa akan mencapai lebih banyak prestasi dalam studinya jika mereka tidak pernah mencicipi daging. Ketika bagian binatang dari instrumen manusia diperkuat oleh penggunaan daging, maka kemampuan intelektual pun melemah secara proporsional. Kehidupan beragama dapat diperoleh dan dipertahankan dengan lebih sukses jika daging tidak lagi dikonsumsi, karena rezim ini sangat menstimulasi masyarakat

kecenderungan nafsu dan melemahkan sifat moral dan spiritual. "Keinginan daging berlawanan dengan keinginan Roh, dan keinginan Roh berlawanan dengan keinginan daging" (Gal. 5:17). Kesaksian yang Tidak Diterbitkan, hal. 7.

**Memperkuat nafsu yang lebih rendah** –jika pernah ada masa di mana pola makan harus berkualitas paling sederhana, sekaranglah saatnya.

Kita tidak boleh menaruh daging di hadapan anak-anak kita. Pengaruhnya menghidupkan dan memperkuat hawa nafsu yang paling rendah, cenderung mematikan kemampuan moral. Kesaksian Terpilih, vol. 1, hal. 262. Saya telah diinstruksikan bahwa penggunaan makanan daging mempunyai kecenderungan untuk menjadikan alam bersifat binatang, dan menghilangkan cinta dan simpati yang seharusnya mereka rasakan terhadap satu sama lain. Kita terdiri dari apa yang kita konsumsi, dan mereka yang pola makannya sebagian besar terdiri dari makanan hewani dibawa ke dalam kondisi di mana mereka membiarkan nafsu subaltern mengambil alih kemampuan tertinggi dari makhluk hidup.

Kami tidak menarik garis pasti yang harus diikuti dalam diet. Ada banyak jenis makanan sehat. Namun kami mengatakan bahwa makanan daging tidak baik bagi umat Tuhan. Itu membuat manusia menjadi binatang. Di negara seperti ini, dimana buah-buahan, biji-bijian dan kacang-kacangan berlimpah, bagaimana mungkin ada orang yang berpikir bahwa mereka perlu memakan daging hewan yang mati? Naskah 50, 1904.

Jika segala sesuatunya berjalan sebagaimana mestinya, di rumah-rumah yang membentuk gereja kita, kita dapat melakukan pelayanan ganda bagi Tuhan. Hal yang ingin disampaikan kepada saya adalah perlunya menyampaikan pesan yang lebih tegas mengenai reformasi kesehatan. Mereka yang mengkonsumsi makanan daging memperkuat kecenderungan yang lebih rendah dan mempersiapkan jalan bagi penyakit untuk menyerang mereka. Surat 200, 1903.

Keluargamu sebagian besar telah mengonsumsi makanan daging, dan kecenderungan sensual telah diperkuat, sementara kecerdasan telah melemah. Kita terdiri dari apa yang kita makan, dan jika kita hidup dari daging hewan yang mati, kita harus berbagi sifat mereka. Anda menyukai sifat tubuh yang lebih rendah, sedangkan sifat yang lebih halus telah dilemahkan." Kesaksian, jilid. 2, hal. 60-61. CR, 382-390. **DIMANA PENAWARAN LANGSUNG DIMULAI?**

"Subjek ini disajikan kepada saya dari berbagai aspek. Kematian yang disebabkan oleh penggunaan daging tidak diketahui; jika ya, kita tidak akan lagi mendengar argumen dan alasan yang mendukung pemanjaan nafsu makan terhadap daging hewan yang mati. Kami punya banyak makanan enak untuk memuaskan rasa lapar tanpa harus meletakkan mayat di atas meja sebagai menu kami." Kesaksian yang Tidak Diterbitkan, hal. 8. "Banyak yang meninggal karena penyakit hanya karena makan daging, padahal penyebabnya tidak diketahui oleh mereka atau orang lain. Ada yang tidak langsung merasakan dampaknya, namun ini bukan bukti bahwa hal itu tidak merugikan mereka. Ini mungkin saja beroperasi di dalam tubuh, tetapi saat ini korban mungkin tidak mengerti apa pun tentangnya. Nasihat tentang Kesehatan, hal. 115. CRA, 391. "Anda telah berulang kali mengatakan untuk mendukung pemanjaan Anda dalam penggunaan daging: 'Betapapun berbahayanya hal itu bagi orang lain, hal itu tidak merugikan saya, karena saya telah menggunakannya sepanjang hidup saya.' Namun Anda tidak tahu seberapa baik kesehatan Anda jika Anda tidak makan daging." Kesaksian, jilid. 2, hal. 61.

**Babi yang dikutuk secara khusus** –Tuhan telah memberimu cahaya dan pengetahuan, yang kamu yakini berasal langsung dari-Nya, memerintahkanmu untuk meninggalkan nafsu makan. Anda tahu bahwa penggunaan daging babi bertentangan dengan perintah-Nya yang tegas, yang diberikan bukan karena Dia secara khusus ingin menunjukkan kekuasaan-Nya, namun karena hal itu akan merugikan orang yang memakannya. Penggunaannya akan membuat darah menjadi najis, sehingga penyakit skrofula dan cairan lainnya akan merusak organisme dan seluruh organisme akan menderita. Terutama saraf otak yang lembut dan sensitif akan melemah dan menjadi begitu tumpul, sehingga hal-hal sakral tidak dapat dilihat, tetapi ditempatkan pada tingkat rendah dari hal-hal yang umum. Kesaksian, jilid. 2, hal. 96.

Parasit berkerumun di jaringan tubuh babi. Mengenai hal ini Allah berfirman, "Ia akan menjadi najis bagimu; dagingnya jangan dimakan dan mayatnya tidak boleh disentuh" (Ul. 14:8). Perintah ini diberikan karena daging babi tidak layak untuk dimakan. Babi adalah pembersih umum, dan ini adalah satu-satunya pekerjaan yang diberikan kepada mereka. Dalam keadaan apa pun, dagingnya tidak boleh dimakan oleh makhluk manusia. Ilmu Hidup Baik, hal. 314.

Babi, meskipun merupakan salah satu bahan makanan yang paling umum, namun merupakan salah satu yang paling berbahaya. Tuhan tidak melarang orang Ibrani makan daging babi hanya untuk menunjukkan kekuasaan-Nya, tetapi karena tidak layak untuk dikonsumsi manusia. Penyakit skrofula akan memenuhi tubuh, dan terutama di iklim panas, akan menimbulkan penyakit kusta dan berbagai jenis penyakit. Pengaruhnya terhadap tubuh, pada iklim tersebut, jauh lebih berbahaya dibandingkan pada iklim yang lebih dingin. Namun Allah tidak pernah bermaksud agar babi itu dimakan dalam keadaan apa pun. Orang-orang kafir menggunakan babi sebagai bahan makanan, dan orang Amerika banyak menggunakannya sebagai bagian penting dari makanan. Daging babi tidak akan enak dalam keadaan alaminya. Itu dibuat menggugah selera dengan bumbu yang tinggi, yang membuat hal buruk menjadi lebih buruk. Daging babi, lebih dari daging babi lainnya, menyebabkan kondisi darah menjadi buruk. Mereka yang menelannya sesuka hati pasti akan sakit. Mereka yang banyak berolahraga di luar ruangan tidak merasakan dampak buruk makan daging babi sama seperti mereka yang lebih banyak tinggal di dalam ruangan, dan yang kebiasaannya tidak banyak bergerak serta memiliki kerja mental.

Namun, bukan hanya kesehatan fisik yang dirugikan karena mengonsumsi daging babi. Pikiran terpengaruh, dan kepekaan halus menjadi tumpul karena penggunaan makanan berat ini. Tidak mungkin daging suatu makhluk hidup sehat, dengan kotoran sebagai unsur alaminya, dan memakan segala sesuatu yang menjijikkan. Daging babi terdiri dari apa yang dia makan. Jika manusia memakan daging ini, darah dan dagingnya akan ternoda oleh kotoran yang dibawanya.

Makan daging babi telah menghasilkan penyakit skrofula, kusta, dan cairan kanker. Makan daging hewan ini masih menimbulkan penderitaan paling berat bagi umat manusia. Cara Hidup, hal. 58.

**Lemak dan darah hewani** –Sebagai sebuah keluarga, Anda jauh dari terbebas dari penyakit. Anda telah menggunakan lemak hewani, yang secara tegas dilarang oleh Allah dalam Firman-Nya: “Haruslah menjadi suatu ketetapan untuk selama-lamanya, di seluruh tempat tinggalmu, bahwa kamu tidak boleh makan lemak atau darah sedikit pun” (Imamat 3:17). “Dan janganlah kamu memakan darah apa pun yang ada di tempat tinggalmu, baik darah burung maupun darah ternak. Setiap orang yang memakan darah apa pun, orang itu akan dilenyapkan dari bangsanya” (Imamat 7:27). Kesaksian, jilid. 2, hal. 61.

Daging yang disajikan berbau lemak, karena sesuai selera yang menyimpang. Baik darah maupun lemak hewan dikonsumsi sebagai makanan lezat. Namun Tuhan memberikan instruksi khusus bahwa mereka tidak boleh dimakan. Mengapa? Karena penggunaannya akan menyebabkan aliran darah dalam tubuh manusia menjadi tidak sehat. Mengabaikan bimbingan khusus Tuhan telah mendatangkan banyak kesulitan dan penyakit bagi umat manusia. Jika mereka memasukkan ke dalam organisme mereka sendiri sesuatu yang tidak dapat menghasilkan daging dan darah berkualitas baik, mereka harus menanggung akibat dari pengabaian mereka terhadap Firman Tuhan. Surat 102, 1896.

**Ikan sering terkontaminasi** –Di banyak tempat, ikan menjadi sangat terkontaminasi dengan kotoran yang mereka makan sehingga menyebabkan penyakit. Hal ini terutama berlaku jika ikan bersentuhan dengan selokan kota-kota besar. Ikan yang memakan bahan-bahan ini dapat melakukan perjalanan jarak jauh, ditangkap di tempat yang airnya murni dan baik. Sehingga, jika digunakan sebagai makanan, akan menyebabkan penyakit dan kematian bagi mereka yang tidak curiga akan bahayanya.” Ilmu Hidup Baik, halaman. 314-315. CRA, 391-394. **DIMANA PENAWARAN LANGSUNG DIMULAI?**

“Daging tidak penting untuk kesehatan dan daya tahan tubuh, jika tidak, Tuhan akan melakukan kesalahan dalam menyediakan makanan bagi Adam dan Hawa sebelum kejatuhan mereka. Semua unsur nutrisi terkandung dalam buah-buahan, sayuran dan sereal. Review dan Herald, 8 Mei 1883.

Salah jika berasumsi bahwa kekuatan otot bergantung pada penggunaan makanan hewani. Kebutuhan tubuh dapat dipenuhi dengan lebih baik, dan kesehatan yang lebih prima dapat dinikmati dengan berhenti menggunakannya. Sereal, dengan buah-buahan, kacang-kacangan dan sayuran, mengandung semua nutrisi yang diperlukan untuk pembentukan darah yang baik. Unsur-unsur ini tidak dipasok dengan baik atau sepenuhnya dari pola makan daging. Seandainya penggunaan daging penting untuk kesehatan dan kekuatan, makanan hewani sudah termasuk dalam menu makanan manusia sejak awal. Ilmu Hidup Baik, hal. 316.

**Mengapa menggunakan makanan bekas?** –Makanan hewani adalah sayur-sayuran dan sereal. Apakah sayur-sayuran perlu dihewani, dimasukkan ke dalam tubuh hewan, sebelum kita mencernanya? Haruskah kita memperoleh pola makan nabati dengan memakan daging mayat? Tuhan menyediakan buah dalam bentuk alamnya kepada nenek moyang kita yang pertama. Dia memberi Adam tanggung jawab atas taman, untuk mengolah dan merawatnya, dengan mengatakan: “Itu akan menjadi milikmu sebagai makanan” (Kejadian 1:29). Seekor binatang tidak boleh memusnahkan binatang lain demi pemeliharaannya. Surat 72, 1896.

Mereka yang makan daging hanya makan sereal dan sayuran bekas; karena hewan menerima dari hal-hal ini nutrisi yang memberi pertumbuhan. Kehidupan yang ditemukan dalam sereal dan sayuran berpindah ke orang yang memakannya. Kita menerimanya dengan memakan daging hewan tersebut. Jauh lebih baik jika kita tidak memperolehnya secara langsung dengan memakan apa yang telah Tuhan sediakan untuk kita gunakan!” Ilmu Hidup Baik, hal. 313. CRA, 395-396. **DIMANA PENAWARAN LANGSUNG DIMULAI?**

“Jika Anda berhenti mengonsumsi daging, sebaiknya gantilah dengan berbagai sereal, kacang-kacangan, sayur mayur, dan buah-buahan yang bergizi sekaligus menggugah selera. Hal ini terutama diperlukan dalam kasus orang-orang yang lemah, atau mereka yang terbebani dengan pekerjaan yang terus-menerus. **DIMANA PENAWARAN LANGSUNG BERAKHIR?** Di beberapa negara dimana kemiskinan merupakan hal yang umum, daging adalah makanan termurah. Dalam kondisi seperti ini, perubahan akan terjadi dalam kondisi yang lebih sulit; namun, hal itu dapat dioperasikan. Namun, kita harus mempertimbangkan situasi masyarakat dan kekuatan dari kebiasaan yang sudah ada sejak lama, berhati-hati untuk tidak memaksakan diri secara berlebihan, bahkan pada ide-ide yang adil. Tidak seorang pun boleh diminta untuk melakukan perubahan secara tiba-tiba. Tempat daging harus diisi dengan makanan sehat dan murah. Dalam hal ini, banyak hal tergantung pada juru masaknya. Dengan kehati-hatian dan keterampilan, Anda dapat menyiapkan hidangan yang bergizi dan sekaligus lezat, sebagian besar menggantikan makanan daging.

Bagaimanapun, didiklah hati nurani Anda, kumpulkan semua keinginan Anda, sediakan makanan yang baik dan sehat, dan perubahan akan terjadi dengan cepat, kebutuhan akan daging akan segera hilang. Ilmu Hidup Baik, halaman. 316-317.

Persiapan makanan yang tepat merupakan pencapaian yang sangat penting. Apalagi jika daging bukan merupakan makanan utama, masakan yang baik merupakan kebutuhan yang penting. Penting untuk menyiapkan sesuatu untuk menggantikan daging, dan penggantinya harus disiapkan dengan baik, agar dagingnya tidak diinginkan.” Surat 60a, 1896. CRA, 397-398. **DIMANA PENAWARAN LANGSUNG DIMULAI?**

“Jika nafsu kita menginginkan daging hewan yang mati, maka kita perlu berpuasa dan berdoa agar Tuhan memberikan rahmat-Nya untuk menyangkal diri kita dari nafsu duniawi yang berperang melawan jiwa.” Surat 73, 1896. CRA, 400.

“Biskuit dan daging panas sama sekali tidak selaras dengan prinsip reformasi kesehatan. Jika kita membiarkan akal menggantikan dorongan hati dan cinta untuk kepuasan indria, kita tidak akan mencicipi daging hewan yang mati. Apa yang lebih menjijikkan bagi indera penciuman daripada toko daging yang menjual daging? Bau daging mentah menjijikkan bagi semua indera yang belum diselewengkan oleh pengembangan nafsu makan yang tidak wajar. Hal apa yang lebih tidak menyenangkan untuk dilihat, bagi orang yang bijaksana, selain binatang yang dibunuh untuk dimakan? Jika terang yang diberikan Tuhan mengenai reformasi kesehatan diabaikan, Dia tidak akan melakukan mukjizat untuk menjaga kesehatan mereka yang terus melakukan hal-hal yang membuat mereka sakit.” Kesaksian yang Tidak Diterbitkan, hal. 2. CRA, 401.

## **TOPI. 16 KEJAHATAN KEJU**

“Mereka yang makan makanan daging hampir tidak tahu apa yang mereka makan. Seringkali, jika mereka dapat melihat hewan-hewan tersebut masih hidup, dan mengetahui jenis daging apa yang mereka makan, mereka akan merasa jijik. Orang terus-menerus makan daging yang penuh dengan mikroba tuberkulosis dan kanker. Beginilah cara penyakit ini dan penyakit lainnya dikomunikasikan. Ilmu Hidup Baik, hal. 313.

Meja makan banyak orang yang mengaku Kristen setiap hari disajikan dengan berbagai macam hidangan yang mengiritasi lambung dan menyebabkan demam pada tubuh. Makanan daging merupakan makanan utama di meja beberapa keluarga, sampai darah mereka dipenuhi dengan cairan yang bersifat kanker dan

kurang sehat. Tubuh mereka terdiri dari apa yang mereka konsumsi. Namun ketika penderitaan dan penyakit menimpa mereka, hal ini dianggap sebagai penderitaan dari Yang Maha Kuasa." Kesaksian, jilid. 3, hal. 563. CRA, 368. "Mengenai keju, saya sekarang yakin sepenuhnya bahwa kami belum membeli atau menaruhnya di meja kami selama bertahun-tahun. Kami tidak pernah berpikir untuk menjadikan keju sebagai makanan, apalagi membelinya." Surat 1, 1875. CRA, 370.

## TOPI. 17 LEMAK MEMBAWA RACUN DAN KEMATIAN

"Reformasi pangan harus progresif. **DIMANA PENAWARAN LANGSUNG BERAKHIR?** Biarkan masyarakat diajari cara menyiapkan makanan tanpa menggunakan susu atau mentega. Biarlah mereka diberitahu bahwa waktunya akan segera tiba ketika tidak ada lagi keamanan dalam penggunaan telur, susu, krim, atau mentega, karena penyakit pada hewan meningkat sebanding dengan peningkatan kejahatan di antara manusia. Waktunya semakin dekat ketika, karena kejahatan umat manusia yang telah jatuh, seluruh ciptaan binatang akan mengeluh karena penyakit-penyakit yang mengutuk Bumi kita.

Tuhan akan memberikan umat-Nya kemampuan dan kebijaksanaan untuk menyiapkan makanan sehat tanpa menggunakan hal-hal tersebut. Biarkan masyarakat kita menolak setiap resep yang tidak sehat. Kesaksian, jilid. 7, hal. 135.

Mentega tidak terlalu berbahaya jika dimakan dengan roti dibandingkan jika digunakan di dapur; tetapi, sebagai suatu peraturan, lebih baik membuangnya sepenuhnya. Ilmu Hidup Baik, hal. 302.

**Ganti dengan buah zaitun, krim, kacang-kacangan dan makanan sehat** –Zaitun dapat diolah sedemikian rupa sehingga dapat dimakan dengan hasil yang baik setiap kali makan. Manfaat yang diperoleh dari penggunaan mentega dapat diperoleh dengan menggantinya dengan buah zaitun yang diolah dengan benar. Minyak zaitun mengatasi sembelit, dan bagi pasien tuberkulosis serta mereka yang menderita peradangan dan iritasi lambung, minyak ini lebih baik daripada obat apa pun. Sebagai makanan, ini lebih baik daripada lemak hewani bekas. Kesaksian, jilid. 7, hal. 134.

Jika disiapkan dengan benar, buah zaitun, seperti kacang-kacangan, menggantikan makanan mentega dan daging. Minyak zaitun, yang dimakan dari buah zaitun, lebih disukai daripada lemak hewani. Bertindak sebagai pencahar. Penggunaannya akan bermanfaat bagi penderita TBC, dan juga sebagai obat untuk lambung yang meradang dan teriritasi. Ilmu Hidup Baik, hal. 298.

Industri makanan sehat memerlukan sumber daya dan kerja sama aktif dari masyarakat kita agar dapat melaksanakan pekerjaan yang harus dilakukan. Rencananya adalah untuk menyediakan makanan bagi masyarakat untuk menggantikan daging, dan juga susu dan mentega, yang, karena penyakit pada ternak, menjadi semakin tidak disukai. Union Conference Record (Australasia), 1 Januari 1900.

**Bukan yang terbaik untuk anak-anak** –Anak-anak diperbolehkan makan daging, bumbu, mentega, keju, daging babi, pasta lezat, dan bumbu pada umumnya. Mereka juga diperbolehkan mengonsumsi makanan tidak sehat secara tidak teratur dan di antara waktu makan. Hal-hal ini menyebabkan gangguan pada perut, mengiritasi saraf melalui tindakan yang tidak wajar, dan melemahkan kecerdasan. Para orang tua tidak memahami bahwa mereka sedang menabur benih yang akan menghasilkan penyakit dan kematian. Kesaksian, jilid. 3, hal. 136.

Anda tidak boleh menaruh mentega di atas meja; karena jika hal ini dilakukan, ada yang akan menggunakannya sesuka hati, sehingga mengganggu pencernaannya. Namun, saudara lelaki itu kadang-kadang dapat menambahkan sedikit mentega pada roti dingin, jika hal ini akan membuat makanannya lebih menggugah selera. Hal ini tidak akan terlalu merugikan Anda dibandingkan membatasi diri Anda untuk menyiapkan makanan yang tidak enak. Surat 37, 1901.

**Ketika Anda tidak bisa mendapatkan mentega yang paling murni** –Saya hanya makan dua kali sehari, dan saya masih mengikuti terang yang dikomunikasikan tiga puluh lima tahun yang lalu. Saya tidak makan daging. Sedangkan saya, saya menyelesaikan masalah mentega. Saya tidak menggunakannya. Pertanyaan ini harus mudah diselesaikan dimanapun artikel yang paling murni tidak dapat diperoleh. Kami memiliki dua sapi perah yang baik, seekor Jersey dan seekor Holstein. Kami menggunakan krim, dan kami semua senang dengannya. Surat 45, 1903.

Tidak boleh diklasifikasikan sebagai makanan daging –Susu, telur, dan mentega sebaiknya tidak digolongkan sebagai makanan daging. Dalam beberapa kasus penggunaan telur bermanfaat. Belum tiba saatnya untuk mengatakan bahwa penggunaan susu dan telur harus ditolak sepenuhnya. Ada keluarga miskin yang makanannya sebagian besar berupa roti dan susu. Mereka hanya mempunyai sedikit buah dan tidak mampu membeli pengganti daging. Dalam mengajarkan reformasi kesehatan, seperti halnya dalam semua pekerjaan penginjilan lainnya, kita harus bertemu dengan orang-orang di mana pun mereka berada. Sampai kita dapat mengajari mereka bagaimana menyiapkan makanan reformasi kesehatan yang menggugah selera dan bergizi, namun murah, kita tidak mempunyai kebebasan untuk menyajikan usulan paling maju mengenai rezim reformasi kesehatan. Kesaksian, jilid. 7, hal. 135.

Biarkan orang lain mempunyai keyakinan mereka –Kita harus ingat bahwa ada terlalu banyak jenis mentalitas di dunia, dan kita tidak bisa mengharapkan semua orang mempunyai pandangan yang sama dengan kita dalam semua masalah nutrisi. Pikiran tidak mengikuti arah yang persis sama. Saya tidak makan mentega, tetapi ada anggota keluarga saya yang makan mentega. Itu tidak diletakkan di meja saya; tapi saya tidak melecehkan beberapa anggota keluarga saya yang lebih suka memakannya sesekali.” CRA, 349-351. **DIMANA PENAWARAN LANGSUNG DIMULAI?**

“Hewan penghasil susu tidak selalu sehat. Mereka mungkin sakit. Seekor sapi mungkin tampak sehat di pagi hari, dan mati sebelum malam. Jadi dia sudah sakit di pagi hari, dan susunya terkontaminasi, dan kamu tidak mengetahuinya. Ciptaan hewan sedang sakit.” Kesaksian Terpilih, vol. 1, hal. 190.CRA, 356-357.

“Ada bahaya ketika menyajikan prinsip-prinsip reformasi kesehatan, ada pihak yang mendukung penerapan perubahan yang lebih merugikan daripada menguntungkan. Reformasi kesehatan tidak boleh direkomendasikan secara radikal. Dalam kondisi sekarang kita tidak bisa mengatakan bahwa susu, telur dan mentega harus ditolak sama sekali. Kita harus berhati-hati untuk tidak melakukan inovasi, karena di bawah pengaruh ajaran ekstrim, ada orang yang teliti yang pasti akan bertindak ekstrim. Penampilan fisik Anda akan merugikan reformasi kesehatan; karena hanya sedikit yang tahu cara mengganti makanan yang mereka tolak dengan benar.” Surat 98, 1901.

Meskipun kita telah diperingatkan terhadap bahaya tertular penyakit melalui penggunaan mentega dan dampak buruk yang timbul dari penggunaan telur yang berlebihan oleh anak-anak, kita tidak boleh menganggapnya sebagai pelanggaran terhadap prinsip menggunakan telur dari yang diolah dengan baik dan diberi makan dengan benar. ayam. Telur mengandung khasiat sebagai bahan obat yang menetralkan racun tertentu.

Karena tidak mengonsumsi susu, telur, dan mentega, beberapa orang gagal menyediakan makanan yang diperlukan tubuh mereka dan, sebagai akibatnya, menjadi lemah dan tidak mampu bekerja. Dengan demikian, reformasi kesehatan kehilangan gengsinya. Pekerjaan yang kita coba bangun dengan kokoh menjadi kacau dengan hal-hal aneh yang tidak dituntut Tuhan, dan energi gereja menjadi lumpuh. Namun Tuhan akan turun tangan untuk mencegah akibat dari gagasan ekstrem tersebut. Injil bertujuan untuk menyelaraskan ras yang berdosa. Tujuannya adalah untuk membawa yang kaya dan yang miskin, bersama-sama, ke kaki Yesus. Kesaksian, jilid. 9, hal. 162.

Ketika reformasi kesehatan disampaikan kepada mereka, masyarakat miskin berkata, "Apa yang harus kami makan? Kami tidak mampu membeli makanan pengganti daging." Ketika saya memberitakan Injil kepada orang miskin, saya diperintahkan untuk memberitahu mereka agar memakan makanan yang paling bergizi. Saya tidak bisa memberi tahu mereka, 'Anda tidak boleh makan telur, susu, atau krim. Mereka tidak boleh menggunakan mentega saat menyiapkan makanan.' Injil harus diberitakan kepada orang-orang miskin, dan waktunya belum tiba untuk menetapkan aturan yang paling ketat.” CRA, 352-353.**DIMANA PENAWARAN LANGSUNG DIMULAI?**

## **TOPI. 18 Bumbu Berlebihan: RACUN DARAH**

“Bumbu-bumbu, yang sering digunakan oleh orang-orang duniawi, berbahaya bagi pencernaan.” Surat 142, 1900.

Di bawah nama stimulan dan narkotika diklasifikasikan berbagai macam barang yang meskipun digunakan sebagai makanan atau minuman, namun mengiritasi lambung, meracuni darah dan merangsang saraf. Penggunaannya adalah kejahatan yang positif. Banyak yang mencari sensasi stimulan karena, pada saat ini,

hasilnya menyenangkan. Namun, selalu ada reaksi. Penggunaan stimulan yang tidak alami selalu cenderung berlebihan, karena berperan aktif dalam mendorong degenerasi dan kehancuran.

Di saat-saat sibuk seperti ini, semakin sedikit makanan yang merangsang, semakin baik. Bumbu pada dasarnya berbahaya. Sawi, merica, rempah-rempah, acar, dan sejenisnya mengiritasi lambung dan membuat darah meriang dan najis. Keadaan perut seorang pemabuk yang meradang seringkali digambarkan untuk menggambarkan efek minuman beralkohol. Kondisi peradangan serupa disebabkan oleh penggunaan bumbu yang mengiritasi. Tak lama kemudian, makanan biasa tidak lagi memuaskan selera. Organisme merasakan kebutuhan, keinginan kuat akan sesuatu yang lebih merangsang. Ilmu Hidup Baik, hal. 325.

Bumbu dan rempah-rempah yang digunakan untuk menyiapkan makanan yang disajikan membantu pencernaan seperti halnya teh, kopi, dan minuman membantu pekerja melakukan tugasnya. Ketika dampak langsungnya hilang, produktivitas masyarakat akan turun di bawah normal dengan proporsi yang sama dengan peningkatan di atas normal, suatu tingkat ketika dirangsang oleh zat-zat tersebut. Organisme melemah. Darah terkontaminasi, dan peradangan adalah akibat yang pasti. Kesaksian yang Tidak Diterbitkan, hal. 6.

**Rempah-rempah mengiritasi perut dan menyebabkan nafsu makan yang tidak sehat** –Tabel kami seharusnya hanya menampilkan makanan yang paling sehat, bebas dari semua zat yang mengiritasi. Keinginan kuat untuk minum alkohol dirangsang oleh penyajian makanan pedas dan pedas. Hal ini menimbulkan rasa demam pada tubuh, dan minuman tersebut sepertinya diminta untuk meredakan iritasi. Dalam perjalanan saya yang berulang kali melintasi benua ini, saya tidak sering mengunjungi restoran, gerbong makan, atau hotel, karena alasan sederhana yaitu saya tidak bisa makan apa yang disediakan di sana. Hidangannya banyak dibumbui dengan garam dan merica, menyebabkan rasa haus yang tak tertahankan. Hidangan ini akan mengiritasi dan mengobarkan selaput halus perut. Begitulah makanan yang biasa disajikan di meja-meja modis, dan diberikan kepada anak-anak. Efeknya menimbulkan kegugupan dan menimbulkan rasa haus yang tidak bisa dipuaskan oleh air. Makanan harus disiapkan dengan cara yang paling sederhana, bebas dari bumbu dan rempah-rempah, dan bahkan dari garam dalam jumlah yang berlebihan. Ulasan dan Herald, 6 November 1883.

Banyak orang yang terlalu memanjakan rasanya, sehingga kecuali mereka mendapatkan makanan yang dibutuhkan, mereka tidak akan merasakan kenikmatan apa pun di dalamnya. Jika makanan pedas ditaruh di hadapan mereka, mereka membuat perutnya bekerja dengan menggunakan bulu mata panas ini; karena perut ini telah dirawat sedemikian rupa sehingga tidak mengenali makanan yang tidak merangsang." Surat 53, 1898. CRA, 339-340. **DIMANA PENAWARAN LANGSUNG DIMULAI?**

"Saya pakai garam, dan saya selalu punya, karena menurut petunjuk Tuhan yang diberikan kepada saya, artikel ini, bukannya berbahaya, malah penting untuk darah. Saya tidak tahu sebab dan sebab hal ini, tetapi saya sampaikan kepada Anda petunjuk seperti yang diberikan kepada saya." Surat 37, 1901.

**Saus dan cuka** –Di saat-saat sibuk seperti ini, semakin sedikit makanan yang merangsang, semakin baik. Bumbu pada dasarnya berbahaya. Sawi, merica, rempah-rempah, acar, dan sejenisnya mengiritasi lambung dan membuat darah panas dan najis." Ilmu Hidup Baik, hal. 325. CRA, 344-345. **DIMANA PENAWARAN LANGSUNG DIMULAI?**

"Pai daging dan acar, yang seharusnya tidak ada di perut manusia, akan menghasilkan kualitas darah yang buruk." Kesaksian, jilid. 2, hal. 268.

Organ yang memproduksi darah tidak dapat mengubah bumbu, pai daging, acar, dan daging yang sakit menjadi darah yang baik. Kesaksian, jilid. 2, hal. 383.

Jangan menggunakan terlalu banyak garam, hindari acar dan makanan pedas, banyak makan buah-buahan, dan rasa iritasi akibat terlalu banyak minum saat makan akan hilang sebagian besar. Ilmu Hidup Baik, hal. 305.

Salad disiapkan dengan minyak dan cuka, terjadi fermentasi di perut, dan makanan tidak dicerna, tetapi membusuk atau membusuk; Akibatnya darah tidak ternutrisi, malah penuh kotoran, sehingga timbul gangguan hati dan ginjal." Surat 9, 1887. CRA, 345. **DIMANA PENAWARAN LANGSUNG DIMULAI?**

## TOPI. 19 TINDAKAN GULA DALAM TUBUH

"Gula tidak baik untuk perutmu. Ini menyebabkan fermentasi, dan ini mengaburkan otak serta menyebabkan suasana hati yang buruk." Naskah 93, 1901.

Secara umum, terlalu banyak gula yang digunakan dalam makanan. Kue, puding, kue kering, jeli, dan manisan merupakan penyebab aktif buruknya pencernaan. Yang paling berbahaya adalah krim dan puding yang bahan utamanya adalah susu, telur, dan gula. Penggunaan susu dan gula yang berlebihan secara bersamaan harus dihindari. Ilmu Hidup Baik, halaman. 301 dan 302.

**Gula membebani tubuh. Pekerjaan organ mulai berperan.**

Ada sebuah kasus di Montcalm County, Michigan: kasusnya mengenai seorang bangsawan. Tingginya lebih dari enam kaki dan memiliki penampilan yang tampan. Saya dipanggil untuk mengunjunginya dalam penyakitnya. Saya sebelumnya telah berbicara dengannya tentang cara hidupnya. "Aku tidak suka tampilan matamu," kataku. Dia menggunakan gula dalam jumlah besar. Makanannya tidak memuaskannya, hanya karena istrinya tidak tahu cara memasak.

Beberapa dari Anda mengirim putri Anda yang hampir dewasa ke sekolah untuk mempelajari ilmu pengetahuan sebelum mereka tahu cara memasak, padahal hal ini harus dianggap sebagai hal yang paling penting. Inilah seorang wanita yang tidak tahu cara memasak; Saya belum belajar bagaimana menyiapkan makanan sehat. Istri dan ibu kekurangan dalam cabang pendidikan yang penting ini dan, sebagai akibatnya, karena makanan yang disiapkan dengan buruk tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan tubuh, gula tertelan dalam jumlah yang berlebihan, yang menyebabkan keadaan tidak sehat pada seluruh organisme. Kehidupan pria itu dikorbankan secara tidak perlu untuk masakan yang buruk.

Ketika saya pergi menjenguk orang yang sakit itu, saya berusaha memberi tahu dia sebaik mungkin bagaimana harus bersikap, dan tak lama kemudian perlahan-lahan kondisinya mulai membaik. Tapi dia dengan ceroboh menggunakan kekuatannya, karena tidak mampu melakukannya, makan sedikit makanan berkualitas buruk, dan mengalami kemunduran lagi. Kali ini tidak ada obat untuknya. Organismenya tampak seperti kumpulan pembusukan yang hidup. Dia tewas sebagai korban masakan yang buruk. Dia mencoba menggunakan gula untuk menutupi kekurangan nutrisi yang baik dan ini hanya memperburuk keadaan. Saya sering duduk di meja bersama saudara-saudari, dan saya melihat mereka menggunakan banyak susu dan gula. Hal ini menyumbat tubuh, mengiritasi organ pencernaan, dan mempengaruhi otak. Segala sesuatu yang menghambat fungsi aktif mesin hidup secara langsung mempengaruhi otak. Dan menurut penjelasan yang diberikan kepada saya, gula, bila digunakan secara berlebihan, lebih berbahaya daripada daging. Perubahan-perubahan ini harus dilakukan dengan hati-hati, dan subjeknya harus ditangani sedemikian rupa agar tidak mengecewakan dan menimbulkan prasangka di pihak orang-orang yang ingin kita ajar dan bantu. Kesaksian, jilid. 2, hal. 369 dan 370.

Kita tidak boleh didominasi untuk memasukkan makanan ke dalam mulut kita yang menghasilkan kondisi yang tidak wajar, betapapun kita menyukainya. Mengapa? - Karena kita adalah milik Tuhan. Anda memiliki mahkota untuk ditaklukkan, Surga untuk diraih, neraka untuk dihindari. Maka demi Tuhan, aku bertanya kepadamu: Maukah kamu melihat cahaya itu bersinar di hadapanmu dengan sinar yang jernih dan jelas, lalu maukah kamu berpaling darinya sambil berkata: "Aku suka ini, dan aku suka itu"? Tuhan memanggil Anda masing-masing untuk mulai membuat rencana, bekerja sama dengan-Nya dalam pemeliharaan dan kasih-Nya yang besar, untuk meninggikan, memuliakan, dan menyucikan setiap jiwa, tubuh, dan roh, agar kita dapat menjadi pekerja bersama Tuhan.

Yang manis-manis sebaiknya dibiarkan saja. Tinggalkan saja makanan penutup manis yang ditaruh di atas meja. Anda tidak membutuhkannya. Anda memerlukan pikiran yang jernih untuk berpikir sesuai dengan kehendak Tuhan." Review dan Herald, 7 Januari 1902. CRA, 327-328. **DIMANA PENAWARAN LANGSUNG DIMULAI?** "Sekarang, mengenai susu dan gula: Saya mengenal orang-orang yang takut dengan reformasi kesehatan, dan mengatakan mereka tidak ingin melakukan apa pun terhadap hal tersebut, karena mereka mengutuk penggunaan bahan-bahan tersebut secara berlebihan. Perubahan harus dilakukan dengan sangat hati-hati; dan kita harus bertindak dengan hati-hati dan bijaksana. Kita harus mengikuti orientasi yang merekomendasikan dirinya kepada orang-orang cerdas di muka bumi. Susu dan gula dalam jumlah besar yang dimakan bersama-sama berbahaya. Mereka mengomunikasikan kotoran ke tubuh. Hewan penghasil susu tidak selalu sehat. Mereka mungkin sakit. Seekor sapi mungkin tampak sehat di pagi hari, dan mati sebelum malam. Jadi dia sudah sakit di pagi hari, dan susunya terkontaminasi, dan kamu tidak mengetahuinya. Peternakan sedang sakit. Dagingnya terkontaminasi. Seandainya kita bisa mengetahui bahwa hewan-hewan itu dalam keadaan sehat sempurna

kesehatan, dan saya akan merekomendasikan orang-orang untuk makan daging daripada susu manis dalam jumlah besar.

Itu tidak akan menimbulkan kerugian seperti yang ditimbulkan oleh susu dengan gula. Gula menyumbat tubuh. Pekerjaan organ mulai berperan. Kesaksian, jilid. 2, hal. 368 dan 369.

Beberapa orang menggunakan susu dan gula dalam jumlah besar dalam bubur, karena percaya bahwa mereka mengikuti reformasi kesehatan. Namun, gula dan susu dapat menyebabkan fermentasi di perut, sehingga berbahaya." Nasihat tentang Kesehatan, hal. 154. CRA, 330-331.

"Lebih baik tinggalkan yang manis-manis. Biarkan piring makanan penutup manis diletakkan di atas meja saja. Saudara-saudara tidak membutuhkannya. Mereka membutuhkan pikiran yang jernih untuk berpikir sesuai arahan Tuhan. Sekarang terserah pada kita untuk mengikuti prinsip-prinsip reformasi kesehatan." Review dan Herald, 7 Januari 1902. CRA, 335.

## TOPI. 20 SENI MEMASAK

"Merupakan tugas suci bagi mereka yang memasak untuk mengetahui cara menyiapkan makanan sehat. Banyak orang tersesat karena cara menyiapkan makanan yang salah. Dibutuhkan pemikiran dan perhatian untuk membuat roti yang baik; Namun, ada lebih banyak kepercayaan pada roti yang dibuat dengan baik daripada yang diperkirakan banyak orang. Faktanya, hanya ada sedikit juru masak yang baik. Remaja putri memahami bahwa memasak dan pekerjaan rumah tangga lainnya adalah hal yang remeh; Oleh karena itu, banyak gadis yang menikah dan harus mengurus keluarga tidak menyadari tanggung jawab yang membebani istri dan ibu mereka.

Ini bukanlah ilmu yang remeh – "Memasak bukanlah ilmu yang bisa diabaikan, tetapi salah satu ilmu yang paling penting dalam kehidupan praktis. Ini adalah seni yang harus dipelajari oleh semua perempuan, dan harus diajarkan dengan cara yang bermanfaat bagi kelompok masyarakat miskin. Membuat makanan yang menggugah selera, sederhana dan sekaligus bergizi membutuhkan keterampilan; tapi itu mungkin. Juru masak harus mengetahui cara menyiapkan makanan yang sederhana, sederhana dan sehat, serta lebih menggugah selera dan menyehatkan, justru karena kesederhanaannya." CRA, 257.

"Karena kurangnya pengetahuan dan keterampilan di dapur, banyak istri dan ibu yang setiap hari menyajikan makanan yang tidak disiapkan dengan baik di depan keluarga, yang tentunya menyebabkan ketidakseimbangan organ pencernaan, dan menghasilkan kualitas darah yang buruk; akibatnya sering terjadi serangan penyakit radang, dan terkadang kematian.

Kita bisa mendapatkan beragam makanan yang baik dan sehat, diolah dengan cara yang sehat, sehingga dapat dinikmati oleh semua orang. Sangat penting untuk mengetahui cara memasak dengan baik. Masakan yang buruk menyebabkan penyakit dan suasana hati yang buruk; organisme menjadi tidak teratur, dan hal-hal surgawi tidak dapat dilihat.

Ada lebih banyak agama dalam masakan enak daripada yang bisa Anda bayangkan. Ketika, kadang-kadang, saya jauh dari rumah, saya tahu bahwa roti yang ada di meja, serta sebagian besar makanan lainnya, akan membahayakan saya; tapi aku terpaksa makan sedikit untuk menopang diriku sendiri. Merupakan dosa di mata Tuhan jika membuat makanan seperti ini." Temperance Kristen dan Kebersihan Alkitab, hal. 156-158. CRA, 256-257. "Merupakan dosa jika menyajikan makanan yang tidak disiapkan dengan baik, karena masalah makanan menyangkut kesejahteraan seluruh organisme. Tuhan menghendaki umat-Nya menyadari perlunya makanan yang disiapkan sedemikian rupa agar tidak membuat perut menjadi asam dan dengan demikian membuat emosi menjadi buruk. Mari kita ingat bahwa ada agama praktis dalam roti yang dibuat dengan baik. **DIMANA PENAWARAN LANGSUNG BERAKHIR?**

**Pengetahuan kuliner bernilai sepuluh talenta** –Jangan menganggap pekerjaan kuliner sebagai bentuk penghambaan. Apa yang akan terjadi pada penduduk dunia jika setiap orang yang bekerja di dapur meninggalkan pekerjaan mereka dengan alasan yang tidak penting bahwa pekerjaan itu tidak cukup terhormat? Memasak mungkin dipandang kurang diminati dibandingkan cabang jasa lainnya, namun pada kenyataannya memasak adalah ilmu yang lebih berharga dibandingkan bidang lainnya. Begitulah cara Tuhan memandang penyiapan makanan sehat. Beliau sangat menghargai orang-orang yang setia bekerja dalam menyiapkan makanan yang menyehatkan dan menggugah selera. Orang yang memahami seni menyiapkan makanan dengan benar, dan memanfaatkan pengetahuan ini, lebih layak mendapat pujian dibandingkan mereka yang melakukan pekerjaan lain. Bakat ini harus dianggap bernilai sepuluh talenta; karena penggunaan wajarnya sangat berkaitan dengan konservasi

organisme manusia dalam keadaan sehat. Karena sangat erat kaitannya dengan kehidupan dan kesehatan, ini adalah hadiah yang paling berharga. Naskah 95, 1901.

**Rasa hormat karena juru masak** –Aku menghargai penjahitku, aku menghargai sekretarisku; Namun, juru masak saya, yang tahu betul cara menyiapkan makanan untuk menunjang kehidupan dan menyehatkan otak, tulang, dan otot, menempati tempat paling penting di antara para pembantu keluarga saya. Kesaksian, jilid. 2, hal. 370.

Beberapa orang yang mempelajari seni menjahit, mengarang, mengoreksi, akuntansi atau mengajar menganggap diri mereka terlalu aristokrat untuk diasosiasikan dengan juru masak.

Ide-ide ini telah merambah hampir seluruh lapisan masyarakat. Si juru masak dibuat merasa bahwa pekerjaannya merendahkan derajat sosialnya, dan bahwa ia tidak boleh berharap untuk bergaul secara setara dengan keluarganya. Apakah Anda akan terkejut jika gadis cerdas mencari pekerjaan lain? Apakah mengherankan jika hanya ada sedikit sekali juru masak perempuan yang berpendidikan? Yang mengejutkan, banyak sekali yang menjalani pengobatan ini.

Juru masak menempati tempat penting dalam kehidupan rumah tangga. Ini menyiapkan makanan untuk dimasukkan ke dalam perut, membentuk otak, tulang dan otot. Kesehatan seluruh anggota keluarga sangat bergantung pada keterampilan dan kecerdasan mereka. Tugas-tugas rumah tangga tidak akan pernah mendapat perhatian yang layak sampai mereka yang melaksanakannya dengan setia mendapat perhatian yang layak. Temperance Kristen dan Kebersihan Alkitab, hal. 74.

Banyak anak perempuan yang telah menikah dan berkeluarga, namun hanya mempunyai sedikit pengetahuan praktis mengenai tugas-tugas yang menjadi tanggung jawab seorang istri dan ibu. Mereka tahu cara membaca dan memainkan alat musik; tapi mereka tidak tahu cara memasak. Mereka tidak mengetahui cara membuat roti yang baik, yang sangat diperlukan untuk kesehatan keluarga. Memasak dengan baik, menyajikan makanan sehat dengan cara yang mengundang, membutuhkan kecerdasan dan pengalaman. Orang yang menyiapkan makanan yang akan dimasukkan ke dalam perut kita, untuk diubah menjadi darah yang akan menyehatkan tubuh, menempati kedudukan yang sangat penting dan luhur. Kedudukan penyalin, penjahit atau guru musik tidak sepenting juru masak. Kesaksian, jilid. 3, hal. 156-158.

**Adalah tugas setiap wanita untuk menjadi juru masak yang efisien** –Saudari kita sering kali tidak tahu cara memasak. Terhadap hal ini, saya akan mengatakan: Saya akan pergi menemui juru masak terbaik di kawasan ini, dan tinggal di sini, jika perlu, selama berminggu-minggu sampai saya menjadi ahli dalam bidang ini, seorang juru masak yang cerdas dan cakap. Saya akan mengikuti kursus ini jika saya berumur empat puluh. Adalah tugas Anda untuk mengetahui cara memasak, dan juga merupakan tugas Anda untuk mengajari putri Anda cara memasak. Saat Anda mengajari mereka seni memasak, Anda membangun di sekeliling mereka penghalang yang akan melindungi mereka dari kesembronoan dan sifat buruk yang membuat mereka tergodanya untuk terjatuh. Kesaksian, jilid. 2, hal. 370.

Untuk mempelajari cara memasak, perempuan harus belajar, dan kemudian dengan sabar mempraktikkan apa yang mereka pelajari. Rakyat menderita karena tidak mau bersusah payah melakukan hal tersebut. Saya katakan kepada mereka: Inilah waktunya untuk membangkitkan energi Anda yang tidak aktif dan mencari informasi. Jangan dikira waktu yang dihabiskan untuk memperoleh pengetahuan dan pengalaman yang lengkap dalam menyiapkan makanan yang sehat dan menggugah selera menjadi sia-sia. Berapapun lamanya pengalaman Anda di dapur, jika Anda masih mempunyai tanggung jawab sebagai keluarga, sudah menjadi tugas Anda untuk belajar cara merawatnya dengan baik. Temperance Kristen dan Kebersihan Alkitab, hal. 49.

**Pria dan wanita belajar memasak** –Banyak orang yang menerapkan reformasi pola makan mengeluh bahwa mereka tidak bisa menyesuaikan diri dengan reformasi tersebut; Namun, setelah duduk di mejanya, saya sampai pada kesimpulan bahwa bukan renovasi yang harus disalahkan, melainkan makanan yang tidak disiapkan dengan baik. Saya menghimbau kepada pria dan wanita yang telah diberi kecerdasan oleh Tuhan: Belajar memasak. Saya tidak salah jika menyebut "laki-laki", karena mereka, seperti halnya perempuan, perlu memahami cara menyiapkan makanan yang sederhana dan sehat. Pekerjaan mereka seringkali membawa mereka ke tempat-tempat yang tidak memungkinkan mereka memperoleh makanan sehat. Mereka mungkin terpanggil untuk menghabiskan waktu sehari-hari bahkan berminggu-minggu di antara keluarga-keluarga yang sama sekali tidak tahu apa-apa tentang masalah ini. Jadi, jika mereka punya ilmu, mereka bisa memanfaatkannya dengan baik. Temperance Kristen dan Kebersihan Alkitab, hal. 56-57.

**Pelajari majalah kesehatan** –Mereka yang belum tahu cara memasak yang sehat harus belajar bagaimana memadukan makanan yang baik dan bergizi untuk menyiapkan hidangan yang menggugah selera. Mereka yang ingin memperoleh pengetahuan dalam hal ini harus berlangganan majalah kesehatan kami. Anda akan menemukan informasi tentang ini di dalamnya.

Tanpa menggunakan kecerdikan terus-menerus, tidak ada seorang pun yang unggul dalam memasak sehat, namun mereka yang hatinya terbuka terhadap kesan dan saran yang datang dari Guru agung akan belajar banyak hal, dan juga akan mampu mengajar orang lain; karena Dia akan memberi mereka keterampilan dan pengertian. Surat 135, 1902.

**Merangsang pengembangan bakat individu** –Sudah menjadi rancangan Ilahi bahwa di mana pun laki-laki dan perempuan didorong untuk mengembangkan bakat mereka dengan menyiapkan makanan sehat dari bahan-bahan alami, yang berasal dari daerah mereka sendiri. Jika mereka berpaling kepada Tuhan, melatih keterampilan dan keterampilan di bawah bimbingan Roh-Nya, mereka akan belajar mengubah produk alami menjadi makanan sehat. Dengan cara ini, mereka dapat mendidik masyarakat miskin untuk menyediakan makanan yang dapat menggantikan makanan daging. Mereka yang dibantu demikian pada gilirannya akan mampu memberi petunjuk kepada orang lain. Pekerjaan serupa juga akan dilakukan dengan semangat dan energi yang berdedikasi. Seandainya dilakukan lebih awal, sebenarnya saat ini akan lebih banyak orang, dan lebih banyak lagi yang bisa memberikan instruksi. Mari kita pelajari apa tugas kita, lalu mari kita lakukan. Kita tidak boleh terus bergantung pada orang lain dan tidak mampu, bergantung pada orang lain untuk pekerjaan yang Tuhan percayakan kepada kita." Kesaksian Terpilih, vol. 3, hal. 136 dan 137. CRA, 251-254. **DIMANA PENAWARAN LANGSUNG DIMULAI?**

"Salah satu alasan mengapa banyak orang menjadi putus asa dalam melakukan reformasi kesehatan adalah karena mereka tidak belajar memasak sehingga makanan yang mudah disiapkan dan sederhana akan menggantikan pola makan yang selama ini mereka terbiasa. Mereka muak dengan masakan yang tidak disiapkan dengan baik, dan kemudian kita mendengar mereka berkata bahwa mereka telah mencoba reformasi kesehatan, dan mereka tidak bisa hidup seperti itu. Banyak orang yang mencoba untuk mengikuti instruksi yang tidak memadai mengenai reformasi ini, dan melakukan pekerjaan yang kurang baik sehingga mengakibatkan gangguan pada pencernaan, dan keputusan bagi semua yang terlibat dalam upaya tersebut. Anda mengaku sebagai reformis dalam hal kesehatan, dan karena alasan inilah Anda harus menjadi juru masak yang baik. Mereka yang dapat memanfaatkan manfaat dari sekolah memasak sehat yang diselenggarakan dengan nyaman akan merasakan manfaat yang besar, baik untuk digunakan sendiri maupun untuk diajarkan kepada orang lain. Temperance Kristen dan Kebersihan Alkitab, hal. 119. **DIMANA PENAWARAN LANGSUNG BERAKHIR?**

**Mengubah pola makan daging** –Kami menyarankan Anda untuk mengubah kebiasaan gaya hidup Anda; Namun saat Anda melakukan ini, kami memperingatkan Anda untuk melakukannya dengan bijak. Saya mengenal keluarga yang beralih dari pola makan daging ke pola makan buruk. Makanan mereka tidak disiapkan dengan baik sehingga perut mereka tidak dapat menerimanya, dan setelah itu mereka mengatakan kepada saya bahwa reformasi kesehatan tidak berjalan baik bagi mereka; yang melemah. Ada satu alasan mengapa beberapa orang belum berhasil dalam upaya menyederhanakan makanan. Mereka menggunakan pola makan tanpa nutrisi. Makanan disiapkan tanpa peduli, dan mereka memakan makanan yang sama berulang kali. Tidak boleh ada banyak jenis makanan dalam satu makanan, tetapi semua makanan tidak boleh terdiri dari hidangan yang sama, tanpa variasi. Makanan harus diolah secara sederhana, namun dengan kesempurnaan yang menggugah selera. Anda harus menghindari lemak.

Ini merusak semua jenis hidangan yang Anda siapkan. Makan banyak buah-buahan dan sayuran. Kesaksian, jilid. 2, hal. 63.

Persiapan makanan yang tepat sangatlah penting. Terutama ketika daging bukan merupakan makanan utama, persiapan makanan yang baik merupakan suatu kebutuhan yang penting. Penting untuk menyiapkan sesuatu untuk menggantikan daging, dan penggantinya harus disiapkan dengan baik, agar daging tidak diinginkan. Surat 60a, 1896.

Merupakan tugas positif bagi dokter untuk mendidik, mendidik, mendidik, melalui pena dan suara, semua pihak yang mempunyai tanggung jawab menyiapkan makanan untuk meja. Surat 73a, 1896.

Kita membutuhkan orang-orang yang mendidik diri mereka sendiri tentang persiapan makanan sehat. Banyak orang yang mengetahui cara memasak daging dan sayuran dengan berbagai cara, namun masih belum memahami cara memasak yang sederhana

hidangan yang menggugah selera." Instruktur Pemuda, 31 Mei 1894. CRA, 256. **DIMANA PENAWARAN LANGSUNG DIMULAI?**

Setiap wanita yang menjadi kepala keluarga dan masih belum memahami seni memasak sehat harus memutuskan untuk mempelajari apa yang sangat penting bagi kesejahteraan rumahnya. Di banyak tempat, sekolah memasak sehat menawarkan kesempatan untuk melakukan hal tersebut orang untuk mendidik diri mereka sendiri dalam hal ini. Mereka yang tidak mendapat bantuan fasilitas tersebut harus mengikuti didikan juru masak yang baik, tekun berusaha mengembangkan diri hingga menjadi ahli kuliner. Ilmu Hidup Baik, halaman. 302 dan 303.

**Belajar ekonomi** – Dalam setiap cabang memasak, pertanyaan yang harus dipertimbangkan adalah: "Bagaimana cara menyiapkan makanan dengan cara yang paling alami dan paling murah?" Dan kehati-hatian harus diberikan untuk memastikan bahwa sisa makanan yang tertinggal di meja tidak terbuang percuma. Saya merenungkan bagaimana memastikan sisa makanan ini tidak hilang. Keterampilan, penghematan dan kebijaksanaan ini menghasilkan banyak uang. Di musim terpanas, persiapkan lebih sedikit makanan. Gunakan lebih banyak bahan kering. Ada banyak keluarga miskin yang, walaupun mereka tidak punya cukup makanan, sering kali mendapat pencerahan tentang mengapa mereka miskin; ada begitu banyak catatan dan judul yang terbuang sia-sia! Naskah 3, 1897.

**Kehidupan dikorbankan dengan makan sesuai mode** – Bagi banyak orang, tujuan hidup yang paling menarik - tujuan yang membenarkan semua pengeluaran tenaga kerja - adalah mengikuti gaya terkini. Pendidikan, kesehatan dan kenyamanan dikorbankan di altar fashion. Bahkan dalam penataan meja, mode dan tampilan tetap memberikan pengaruh jahatnya. Persiapan makanan sehat menjadi isu sekunder. Menyajikan hidangan dalam jumlah besar memakan waktu, uang, dan pekerjaan yang berlebihan, tanpa ada gunanya. Menyajikan setengah lusin hidangan saat makan mungkin merupakan hal yang modis, tetapi kebiasaan ini merusak kesehatan Anda. Ini adalah kebiasaan yang harus dikutuk oleh laki-laki dan perempuan yang berakal sehat, baik melalui ajaran maupun teladan. Miliki sedikit pertimbangan untuk kehidupan juru masak Anda. "Bukankah hidup lebih penting dari pada makanan, dan tubuh lebih penting dari pada pakaian?" (Mat. 6:25).

Saat ini, tugas rumah tangga menyita hampir seluruh waktu ibu rumah tangga. Betapa jauh lebih baik bagi kesehatan keluarga jika persiapan mejanya lebih sederhana!

Ribuan nyawa dikorbankan setiap tahunnya di altar ini – kehidupan yang bisa saja diperpanjang, jika bukan karena rutinitas tugas yang tak ada habisnya yang tercipta. Banyak ibu yang turun ke alam kubur, yang jika mereka mempertahankan kebiasaan-kebiasaan sederhana, dapat hidup menjadi berkat di rumah, di gereja, dan di dunia. Temperance Kristen dan Kebersihan Alkitab, hal. 73.

**Memilih dan menyiapkan makanan itu penting** – Tidak mutlak perlu membuat masakan dalam jumlah banyak. Juga tidak boleh ada rezim yang kekurangan, baik secara kualitas maupun kuantitas. Surat 72, 1896.

Makanan harus disiapkan dengan hati-hati agar nafsu makan, jika tidak diselewengkan, dapat mencicipinya. Karena pada prinsipnya kita menolak daging, mentega, pai daging, rempah-rempah, lemak babi dan apapun yang mengiritasi lambung dan merusak kesehatan kita, kita tidak boleh menganggap bahwa apa yang kita makan itu tidak terlalu penting. Kesaksian, jilid. 2, hal. 367.

Memang salah jika kita makan hanya untuk memuaskan nafsu makan, namun kita tidak boleh acuh tak acuh terhadap kualitas makanan atau cara menyiapkannya. Jika makanan yang kita makan tidak enak, tubuh tidak mendapat banyak nutrisi. Makanan harus dipilih secara cermat dan disiapkan dengan kecerdasan dan keterampilan. Ilmu Hidup Baik, hal. 300.

**Sarapan standar** – Saya akan membayar lebih untuk seorang juru masak dibandingkan bagian lain dari pekerjaan saya. Jika orang tersebut tidak sehat dan tidak memiliki kemampuan memasak, Anda akan melihat, seperti yang terjadi pada kami, sarapan standar - bubur jagung, roti pembuat, dan sejenis saus, dan itu saja, kecuali a sedikit susu. Kini mereka yang memakan makanan ini selama berbulan-bulan, karena mengetahui apa yang akan disajikan kepada mereka setiap kali makan, menjadi takut akan waktu yang seharusnya menarik bagi mereka, seperti periode hari yang menakutkan. Saya tidak berpikir Anda akan memahami semua ini sampai Anda mengalaminya. Tapi aku sungguh bingung dengan hal ini. Haruskah saya mengulangi persiapannya

datang ke tempat ini, saya akan berkata: Beri saya juru masak berpengalaman, yang memiliki kemampuan kreatif, untuk menyiapkan hidangan sederhana dan sehat, dan yang tidak menggugah selera. Surat 19c, 1892.

**Belajar dan berlatih** –Banyak orang yang tidak berpikir bahwa [memasak] ini adalah suatu kewajiban, sehingga mereka tidak berusaha menyiapkan makanan dengan benar. Hal ini dapat dilakukan dengan cara yang sederhana, sehat dan mudah, tanpa lemak babi, mentega atau daging. Keterampilan harus dikombinasikan dengan kesederhanaan. Untuk melakukan hal ini, perempuan perlu membaca, dan kemudian, dengan sabar, mempraktekkan apa yang mereka baca. Banyak yang menderita karena mereka tidak mau repot-repot melakukannya. Kepada mereka, saya katakan: Inilah waktunya untuk membangkitkan energi Anda yang tidak aktif dan membaca. Belajar memasak secara sederhana, namun sedemikian rupa untuk mendapatkan makanan yang paling enak dan sehat.

Karena memasak hanya untuk memuaskan selera, atau memuaskan nafsu makan adalah salah, tidak ada seorang pun yang menerima gagasan bahwa pola makan yang buruk itu benar. Banyak di antara mereka yang lemah karena penyakit, dan memerlukan makanan yang bergizi, berlimpah, dan dipersiapkan dengan baik.

Sudah menjadi kewajiban agama bagi para juru masak untuk mempelajari cara menyiapkan makanan sehat dengan berbagai cara agar dapat disantap dengan nikmat. Para ibu harus mengajari anaknya memasak. Cabang pendidikan anak perempuan manakah yang sama pentingnya dengan hal ini? Makanan ada hubungannya dengan kehidupan. Makanan yang langka, miskin, dan tidak dipersiapkan dengan baik terus-menerus melemahkan darah dengan melemahkan organ-organ yang mensintesisnya. Sangat penting bahwa seni kuliner dianggap sebagai salah satu mata pelajaran terpenting dalam pendidikan. Hanya ada sedikit juru masak yang baik. Remaja putri beranggapan bahwa menjadi juru masak berarti turun ke pekerjaan rendahan. Bukan seperti ini. Mereka tidak melihat permasalahan ini dari sudut pandang yang benar. Pengetahuan tentang menyiapkan makanan sehat, khususnya roti, bukanlah ilmu yang inferior.

Para ibu mengabaikan cabang pendidikan anak perempuan mereka. Mereka memikul beban perawatan dan pekerjaan, mereka dengan cepat menguras tenaga, sementara anak perempuan dibolehkan berkunjung, merenda, atau bersenang-senang. Ini adalah cinta yang disalahpahami, kebaikan yang disalahpahami. Sang ibu menyebabkan kerugian pada putrinya, kerugian yang sering kali berlangsung seumur hidup. Pada usia ketika dia seharusnya mampu memikul sebagian tanggung jawab hidup, dia mendapati dirinya tidak layak untuk itu. Ini tidak memerlukan perawatan atau biaya. Mereka berjalan menganggur, mengabaikan tanggung jawab mereka, sementara ibu mereka membungkuk di bawah beban beban dan perhatiannya, seperti mobil yang terbebani oleh berkas gandum. Anak perempuan tersebut bukannya bermaksud untuk menjadi tidak pengasih, tetapi dia ceroboh dan tidak berpikir panjang, jika tidak, dia akan melihat penampilan yang lelah, dan akan melihat ekspresi kesakitan di wajah ibunya, berusaha melakukan bagiannya, untuk memikul beban tanggung jawab yang lebih besar. , membebaskan ibunya, yang Dia perlukan untuk dibebaskan dari perawatan, jika tidak, dia akan jatuh ke dalam ranjang penderitaan dan, mungkin, kematian.

Mengapa para ibu begitu buta dan lalai dalam mendidik anak perempuannya? Saya merasa tertekan ketika mengunjungi keluarga-keluarga yang berbeda, melihat para ibu memikul beban yang berat, sementara anak perempuan saya, yang menunjukkan kelincahan jiwa, dan memiliki kesehatan dan semangat yang baik, tidak merasa peduli, tidak peduli. Ketika ada pertemuan besar, dan keluarga kewalahan dengan pengunjung, saya melihat ibu memikul beban, mengambil tanggung jawab sendiri untuk mengurus semuanya, sementara anak perempuan duduk mengobrol dengan teman-teman muda mereka dalam pertukaran sosial. Hal-hal ini tampaknya sangat salah bagiku sehingga aku hampir tidak bisa menahan diri untuk tidak berbicara dengan gadis-gadis yang tidak punya pikiran dan menyuruh mereka pergi bekerja. Meringankan ibumu yang lelah. Saya membawanya ke suatu tempat di ruang tamu, dan mendesaknya untuk beristirahat dan menikmati kebersamaan dengan teman-temannya.

Namun anak perempuan tidak sepenuhnya bisa disalahkan dalam hal ini. Sang ibu hilang. Dia tidak sabar mengajari putrinya cara memasak. Anda tahu bahwa mereka kurang pengetahuan dalam hal memasak, sehingga Anda tidak merasa lega dengan pekerjaan itu. Ia perlu memperhatikan segala sesuatu yang memerlukan perhatian, refleksi dan perhatian. Anak perempuan harus diinstruksikan sepenuhnya di dapur.

Apa pun keadaan hidup Anda, ada pengetahuan yang dapat dimanfaatkan secara praktis. Cabang pendidikanlah yang mempunyai pengaruh paling langsung terhadap kehidupan manusia, terutama orang-orang yang paling kita sayangi.

Banyak istri dan ibu yang tidak memiliki pendidikan yang layak, dan tidak memiliki keterampilan dalam seni kuliner, setiap hari memberikan makanan yang tidak disiapkan dengan baik kepada keluarga mereka, yang terus-menerus dan pasti menghancurkan kehidupan mereka.

organ pencernaan, menyiapkan kualitas darah yang buruk, dan seringkali membawa serangan penyakit inflamasi akut sehingga menyebabkan kematian dini.

**Mendorong mereka yang belajar** –Merupakan kewajiban agama bagi setiap remaja putri dan wanita Kristiani untuk segera belajar membuat roti yang baik, tidak asam, tetapi ringan, dari tepung gandum. Para ibu harus membawa anak perempuannya ke dapur ketika mereka masih sangat kecil, mengajari mereka seni memasak. Mereka tidak dapat mengharapkan anak perempuan mereka memahami misteri mengurus rumah tangga tanpa pendidikan. Mereka harus mengajar mereka dengan sabar, dengan kasih, membuat pelayanan senyaman mungkin melalui wajah mereka yang ceria dan kata-kata persetujuan yang memberi semangat. Jika mereka gagal sekali, dua kali, atau tiga kali, jangan salahkan mereka. Keputusan sudah mulai membuahkan hasil dan menggoda Anda untuk mengatakan: “Tidak ada gunanya; Saya tidak bisa melakukan ini.” Ini bukan waktunya untuk melakukan sensor. Keinginan menjadi lemah. Diperlukan dorongan berupa kata-kata yang menyemangati, menyemangati, menanamkan harapan, seperti: “Jangan khawatir atas kesalahan yang kamu perbuat. Anda baru memulai, dan membuat kesalahan adalah hal yang wajar. Coba lagi. Jagalah pikiran Anda pada apa yang Anda lakukan, berhati-hatilah, dan Anda pasti akan berhasil.”

Banyak ibu yang tidak menghargai pentingnya cabang pengetahuan ini, dan daripada bersusah payah dan peduli dalam mendidik anak perempuannya serta menanggung kesalahan dan kesalahannya saat belajar, mereka lebih memilih melakukan semuanya sendiri. Dan ketika anak perempuan mereka melakukan kesalahan dalam upaya mereka, mereka menyuruh mereka pergi dengan “tidak ada gunanya, kamu tidak bisa melakukan ini atau itu. Itu hanya membuatku lebih malu dan terganggu daripada membantuku.”

Dengan demikian upaya pertama si pemegang ditolak, dan kegagalan pertama begitu mendinginkan minat dan semangatnya untuk belajar, sehingga dia takut akan pengalaman lain, dan akan mengusulkan menjahit, merajut, mengurus rumah, apa pun selain memasak. Maka ibu lah yang harus disalahkan. Dia seharusnya memberikan instruksi padanya dengan sabar, sehingga, melalui latihan, dia akan memperoleh pengalaman yang akan menghilangkan rasa malu dan memperbaiki gerakan kurang terampil dari pekerja yang tidak berpengalaman. Kesaksian, jilid. 1, hal. 681-685.

**Pelajaran memasak lebih penting daripada musik** –Ada pula yang dipanggil untuk melakukan tugas-tugas yang dianggap sederhana, misalnya memasak. Namun, ilmu kuliner juga tidak kalah pentingnya. Keterampilan menyiapkan makanan adalah salah satu seni yang paling penting, menempati tempat yang lebih tinggi daripada mengajar musik atau menjahit. Dengan ini saya tidak ingin meremehkan pengajaran musik, atau menjahit, karena itu penting. Namun, yang lebih penting lagi adalah seni menyiapkan makanan dengan cara yang menyehatkan dan lezat. Seni ini harus dianggap sebagai seni yang paling berharga, karena sangat erat kaitannya dengan kehidupan. Dia harus mendapat perhatian lebih; karena untuk membentuk darah yang baik, tubuh membutuhkan makanan yang baik. Fondasi dari segala sesuatu yang menjaga kesehatan masyarakat adalah karya misionaris medis mengenai masakan yang enak.

**Reformasi kesehatan seringkali terdistorsi oleh penyiapan makanan yang tidak dapat dimakan. Kurangnya pengetahuan mengenai memasak sehat perlu diatasi sebelum reformasi kesehatan dapat berhasil.**

Hanya ada sedikit juru masak yang baik. Banyak sekali ibu yang perlu mengikuti pelajaran memasak agar dapat menyajikan makanan yang disiapkan dengan baik dan enak di hadapan keluarga mereka.

Sebelum anak-anak mengikuti pelajaran organ dan piano, sebaiknya mereka mengikuti pelajaran di dapur. Pekerjaan belajar memasak tidak harus mengecualikan musik, namun hal ini kurang penting dibandingkan belajar menyiapkan makanan yang sehat dan menggugah selera. Naskah 95, 1901. Putri Anda mungkin menyukai musik, dan ini mungkin sangat bermanfaat serta meningkatkan kebahagiaan keluarga; namun ilmu musik tanpa ilmu seni memasak tidak banyak gunanya.

Jika putri Anda sudah berkeluarga, pengetahuan tertentu tentang musik dan menjahit tidak akan menjadi jaminan untuk hidangan yang disiapkan dengan baik, dibuat dengan hati-hati, sehingga mereka tidak malu untuk menyajikannya di depan teman-teman mereka yang paling terhormat. Ibu-ibu, pekerjaanmu sakral. Semoga Tuhan membantu Anda untuk melaksanakannya dengan mengingat kemuliaan-Nya, bekerja dengan penuh semangat, sabar dan penuh kasih demi kebaikan anak-anak Anda saat ini dan masa depan, dengan tujuan semata-mata untuk kemuliaan Tuhan. Kesaksian, jilid. 2, hal. 538-539.

Ajarkan misteri seni kuliner –jangan lalai mengajari anak Anda memasak. Dengan melakukan hal ini, Anda mengkomunikasikan kepada mereka prinsip-prinsip yang perlu mereka miliki dalam pendidikan agama mereka. Dengan memberikan pelajaran fisiologi kepada anak-anak Anda, dan mengajari mereka memasak secara sederhana namun terampil, Anda sedang meletakkan dasar bagi cabang-cabang pendidikan yang paling berguna. Membuat roti yang enak dan ringan membutuhkan keterampilan. Ada agama dalam memasak dengan baik, dan saya meragukan agama mereka yang terlalu bodoh dan ceroboh untuk belajar memasak.

Dapur yang buruk secara perlahan melemahkan energi vital ribuan orang. Berbahaya bagi kesehatan dan kehidupan jika memakan roti asam yang berat dan makanan lain yang disiapkan dengan cara yang sama pada meja tertentu. Para ibu, alih-alih memberikan putri Anda pendidikan musik, ajarkan mereka pada cabang-cabang berguna yang memiliki hubungan paling erat dengan kesehatan dan kehidupan. Ajari mereka semua misteri dapur. Tunjukkan kepada mereka bahwa ini adalah bagian dari pendidikan mereka, dan penting untuk menjadi orang Kristen. Jika makanan tidak disiapkan dengan cara yang sehat dan enak, makanan tersebut tidak dapat diubah menjadi darah yang baik atau membangun kembali jaringan yang rusak.” Kesaksian, jilid. 2, hal. 537 dan 538. CRA, 257-264. **DIMANA PENAWARAN LANGSUNG DIMULAI?**

## **TOPI. 21 MAKANAN DAN JUMLAH MAKANAN YANG CUKUP**

“Perut perlu mendapat perhatian yang cermat. Itu tidak boleh terus-menerus bekerja. Berikan kedamaian, ketenangan dan ketenangan pada organ yang banyak dianiaya dan disalahgunakan ini. Setelah perut melakukan tugasnya sehubungan dengan makan, jangan menumpuk pekerjaan lebih banyak di atasnya sebelum ia mempunyai kesempatan untuk beristirahat dan sebelum secara alami disediakan persediaan cairan lambung yang cukup untuk menampung lebih banyak makanan. Setidaknya lima jam harus berlalu antara waktu makan yang satu dan waktu makan lainnya, dan selalu ingat bahwa, jika Anda ingin melakukan percobaan, Anda akan melihat bahwa dua kali makan lebih baik daripada tiga kali.” Surat 73a, 1896. CRA, 173.

“Kebiasaan makan dua kali sehari secara umum terbukti bermanfaat bagi kesehatan; Namun, dalam keadaan tertentu, beberapa orang mungkin memerlukan makanan ketiga. Namun, makanan ini harus sangat ringan dan mudah dicerna. Kerupuk, atau roti panggang dan buah-buahan, atau minuman sereal, ini adalah makanan yang paling cocok untuk makan malam.” CBV, 321.

“Sebaiknya jangan sekali-kali makan makanan kedua sebelum perut sempat istirahat dari pekerjaan mencerna makanan sebelumnya. Jika Anda ingin makan ketiga, makanannya harus ringan, dan beberapa jam sebelum tidur.” CRA, 158.

“Terkait persoalan rezim, persoalan ini harus disikapi dengan sangat hati-hati agar tidak menimbulkan kesan pemaksaan. Harus ditunjukkan bahwa makan dua kali jauh lebih baik bagi kesehatan daripada tiga kali makan. Namun, tidak boleh ada pemaksaan otoriter. Tidak seorang pun yang terkait dengan rumah sakit harus dipaksa untuk menerapkan sistem dua kali makan. Persuasi lebih tepat daripada paksaan.” CRA, 177.

“Banyak orang yang melakukan kebiasaan buruk yaitu makan sesaat sebelum tidur. **DIMANA PENAWARAN LANGSUNG BERAKHIR?** Mereka mungkin makan tiga kali secara teratur; Namun karena merasa lemas seperti lapar, maka mereka mengambil snack, atau makan keempat. Karena melakukan praktik yang salah ini, sudah menjadi kebiasaan, dan mereka mendapat kesan bahwa mereka tidak bisa tidur tanpa ngemil sebelum tidur. Dalam banyak kasus, penyebab pingsan ini adalah karena organ pencernaan terlalu lelah sepanjang hari, terlalu sering mengurus makanan yang tidak mencukupi yang dipaksa masuk ke perut, dan dalam jumlah yang berlebihan. Organ pencernaan yang kelebihan beban menjadi lelah, dan memerlukan waktu istirahat total dari pekerjaan untuk memulihkan energinya yang habis. Anda tidak boleh makan kedua kali tanpa perut sempat istirahat dari pekerjaan mencerna makanan sebelumnya. Jika makan ketiga dilakukan, makanannya harus ringan, dan beberapa jam sebelum tidur.

Akan tetapi, bagi banyak orang, orang yang malang dan lelah memprotes rasa lelahnya yang sia-sia. Itu diisi dengan lebih banyak makanan, yang menggerakkan organ pencernaan, untuk melakukan rutinitas kerja yang sama lagi, melalui jam istirahat. Tidur orang-orang ini umumnya terganggu oleh mimpi-mimpi yang tidak menyenangkan, dan di pagi hari mereka bangun dengan perasaan tidak enak badan. Ada perasaan lemas dan kurang nafsu makan. HAI

seluruh organisme merasakan kekurangan energi. Dalam waktu singkat organ pencernaan akan rusak karena tidak sempat istirahat. Orang-orang ini menjadi penderita dispepsia yang tidak bahagia, dan mereka bertanya-tanya apa yang menyebabkan mereka demikian. Penyebabnya membawa akibat yang pasti. Jika praktik ini dilakukan dalam jangka waktu yang lama, kesehatan akan menjadi sangat melemah. Darah menjadi najis, wajah pucat, dan sering muncul ruam. Anda pasti sering mendengar keluhan dari orang-orang ini, seringnya nyeri dan iritasi pada daerah perut, dan ketika bekerja perutnya menjadi sangat lelah sehingga terpaksa berhenti bekerja dan istirahat. Tampaknya mereka tidak memahami penyebab keadaan ini; karena jika tidak, mereka tampak sehat.

Mereka yang mengubah waktu makan dari tiga kali menjadi dua kali sehari pada mulanya sedikit banyak akan merasa lemah, terutama pada saat mereka terbiasa makan untuk ketiga kalinya. Namun jika ditekankan dalam waktu singkat, sujud ini akan hilang.

Perut pada saat kita berbaring tidur pasti sudah menyelesaikan seluruh tugasnya agar dapat menikmati istirahat, sama seperti bagian tubuh lainnya. Pekerjaan pencernaan tidak boleh dilanjutkan kapan pun selama tidur. Setelah kelebihan beban, dan setelah menjalankan tugasnya, perut menjadi lelah sehingga menimbulkan rasa lelah. Banyak yang salah mengira bahwa kekurangan makananlah yang menimbulkan sensasi ini, dan tanpa memberi waktu pada perut untuk istirahat, mereka makan lebih banyak, yang pada saat itu menghilangkan rasa lemas. Dan semakin Anda menuruti nafsu makan Anda, semakin besar pula teriakan kepuasannya. Pingsan ini umumnya disebabkan oleh makan daging, dan sering memakannya. Perut menjadi lelah karena terus menerus beraktivitas, mengurus makanan yang tidak selalu sehat. Tanpa adanya waktu istirahat, organ pencernaan melemah sehingga menimbulkan rasa lelah dan keinginan untuk sering makan. Obat yang mereka butuhkan adalah makan lebih jarang dan lebih sedikit, memuaskan diri dengan makanan sederhana dan alami, makan dua kali, atau paling banyak tiga kali sehari. Perut membutuhkan waktu kerja dan istirahat yang teratur; Oleh karena itu, makan tidak teratur dan di antara waktu makan merupakan salah satu pelanggaran hukum kesehatan yang paling berbahaya. Dengan kebiasaan teratur dan pola makan yang tepat, lambung akan berangsur pulih." Cara Hidup, halaman. 55-57. CRA, 174-175. **DIMANA PENAWARAN LANGSUNG DIMULAI?**

"Sudah menjadi kebiasaan dan norma masyarakat untuk sarapan ringan. Namun ini bukanlah cara terbaik untuk merawat perut Anda. Saat sarapan, perut berada dalam posisi yang lebih baik untuk menerima lebih banyak makanan dibandingkan saat makan kedua atau ketiga pada hari itu. Kebiasaan sarapan kurang dan makan siang dalam porsi besar adalah salah. Jadikan sarapan Anda lebih sesuai dengan makanan paling liberal hari ini." Surat 3, 1884. CRA, 173.

## **TOPI. 22 MAKAN APA?**

"Berkah dalam Buah Segar." Saya sangat bersyukur kepada Tuhan ketika Adam kehilangan rumahnya di Eden, Tuhan tidak mencabut pasokan buahnya. Surat 157, 1900.

Tuhan ingin mereka yang tinggal di negara-negara dimana mereka mempunyai banyak waktu sepanjang tahun, menyadari berkat yang mereka peroleh dari buah-buahan ini. Semakin banyak buah segar yang kita manfaatkan, yang dipetik dari pohonnya, semakin besar berkahnya. Kesaksian, jilid. 7, hal. 126.

Kita akan mendapat manfaat dari memasak lebih sedikit dan makan lebih banyak buah alami. Mari kita ajari masyarakat untuk makan banyak anggur, apel, persik, pir, blackberry, dan segala jenis buah lain yang bisa mereka peroleh. Disiapkan dan diawetkan untuk digunakan di musim dingin, gunakan kaca sebanyak mungkin daripada kaleng. Kesaksian, jilid. 7, hal. 134.

Untuk penderita dispepsia, Anda bisa meletakkan buah-buahan dari berbagai jenis di atas meja, namun jangan terlalu banyak variasi dalam satu kali makan. Kesaksian, jilid. 2, hal. 373.

Kami terutama merekomendasikan buah-buahan sebagai faktor kesehatan. Tetapi buah-buahan pun tidak boleh dimakan setelah makan lengkap dengan makanan lain. Naskah 43, 1908.

Sayur-sayuran dan buah-buahan yang diolah sesuai musimnya akan bermanfaat, asalkan kualitasnya terbaik, tidak menunjukkan tanda-tanda pembusukan sedikit pun, tetapi sehat dan tidak terkena penyakit atau pembusukan. Lebih banyak orang meninggal karena memakan buah-buahan dan sayur-sayuran busuk yang berfermentasi di perut dan menghasilkan darah beracun daripada yang kita sadari. Surat 12, 1887.

Persediaan buah-buahan yang sederhana namun melimpah adalah makanan terbaik yang dapat diberikan kepada mereka yang sedang mempersiapkan diri untuk pekerjaan Tuhan. Surat 103, 1896.

**Bagian dari rezim yang tepat** –Sereal, buah-buahan, kacang-kacangan, dan sayuran merupakan pola makan yang dipilih oleh Pencipta kita. Makanan-makanan ini, disiapkan dengan cara yang paling sederhana dan alami, adalah yang paling sehat dan bergizi. Mereka memberikan kekuatan, ketahanan dan semangat intelektual, yang tidak didukung oleh pola makan yang lebih kompleks dan menstimulasi. Ilmu Hidup Baik, hal. 296.

Dalam sereal, buah-buahan, sayur-sayuran dan kacang-kacangan kita menemukan semua unsur yang kita butuhkan. Jika kita datang kepada Tuhan dalam kesederhanaan jiwa, Dia akan mengajari kita cara menyiapkan makanan sehat tanpa noda daging. Naskah 27, 1906.

**Rezim hemat sementara** –Sikap tidak bertarak dalam makan sering kali menjadi penyebab penyakit, dan apa yang paling dibutuhkan oleh alam adalah terbebas dari beban yang tidak semestinya yang ditimpakan padanya. Dalam banyak kasus penyakit, pengobatan terbaik adalah pasien berpuasa satu atau dua kali makan, sehingga organ pencernaan yang bekerja terlalu keras mempunyai kesempatan untuk beristirahat. Pola makan buah selama beberapa hari sering kali memberikan manfaat besar bagi mereka yang bekerja dengan otak. Seringkali pantang makan dalam waktu singkat, diikuti dengan mengonsumsi makanan sederhana dan secukupnya, telah menghasilkan penyembuhan melalui upaya penyembuhan yang dilakukan secara alami. Berpantang selama satu atau dua bulan akan meyakinkan banyak penderita bahwa jalan penyangkalan diri adalah jalan menuju kesehatan. Ilmu Hidup Baik, hal. 235.

**Sayuran** -Sayuran segar, disiapkan secara sederhana. Itu semua pasti terkait dengan nilai keistimewaan buah dan sayur segar dari kebun dan kebun sayur. Naskah 13, 1911.

Buah-buahan, sereal, dan sayuran, disiapkan secara sederhana, bebas dari bumbu dan lemak apa pun, menjadikan, dengan susu dan krim, makanan yang paling sehat. Mereka mengkomunikasikan nutrisi pada organisme, dan memberikan kekuatan perlawanan dan kekuatan intelektual yang tidak dihasilkan oleh program stimulasi. Nasihat tentang Kesehatan, hal. 115.

Bagi yang bisa memanfaatkannya, sayuran yang baik, diolah dengan cara yang menyehatkan, adalah makanan yang lebih baik daripada bubur atau bubur. Naskah 3, 1897.

Sayuran harus dibuat menggugah selera dengan sedikit susu atau krim, atau yang setara. Kesaksian, jilid. 9, hal. 162.

**Bagian dari rejimen lengkap** –Sereal sederhana, buah-buahan dan sayuran memiliki semua kandungan nutrisi yang diperlukan untuk pembentukan darah yang baik. Hal ini tidak dapat dicapai melalui pola makan daging. Surat 70, 1896.

Kita terdiri dari apa yang kita makan. Akankah kita memperkuat nafsu indria dengan mengonsumsi makanan hewani? Daripada mendidik kita untuk menyukai pola makan yang kasar, sudah saatnya kita mendidik diri kita sendiri untuk hidup dengan mengonsumsi buah-buahan, sereal, dan sayur-sayuran. Berbagai hidangan sederhana, sehat dan bergizi dapat disajikan bersama daging. Pria dengan nafsu makan yang baik perlu banyak makan sayur, buah, dan sereal. Surat 3, 1884.

Adalah niat Tuhan untuk memimpin umat-Nya untuk kembali hidup dengan buah-buahan, sayur-sayuran, dan sereal yang sederhana. Surat 72, 1896.

**Beberapa tidak bisa menggunakan sayuran** –Di institusi medis, terdapat berbagai macam keinginan untuk dipuaskan. Beberapa memerlukan sayuran yang disiapkan dengan baik untuk memenuhi kebutuhan khusus mereka. Yang lain belum bisa menggunakan sayur-sayuran tanpa menanggung akibatnya. Surat 45, 1903.

**Inggris dan ubi** –Kami tidak percaya bahwa kentang goreng itu sehat, karena ada lebih banyak atau lebih sedikit lemak atau mentega dalam persiapannya. Kentang rebus atau panggang yang enak, disajikan dengan krim dan sedikit garam, adalah yang paling sehat. Sisa kentang dan ubi jalar diolah dengan sedikit krim dan garam, lalu dipanggang lagi, bukan digoreng; mereka luar biasa. Surat 322, 1905.

**Kacang hidangan sehat** –Hidangan lain yang sangat sederhana namun sehat adalah kacang rebus atau panggang. Giling sebagian dengan air, tambahkan susu atau krim, dan buat kaldu. Kesaksian, jilid. 2, hal. 603.

Banyak yang tidak melihat pentingnya memiliki lahan untuk bercocok tanam, dan memproduksi buah-buahan dan sayur-sayuran, sehingga meja mereka disediakan dengan hal-hal tersebut. Saya diperintahkan untuk mengatakan kepada setiap keluarga dan setiap gereja: Tuhan akan memberkati Anda ketika Anda melakukan keselamatan Anda dengan rasa takut dan gentar, karena takut bahwa, karena kurangnya kebijaksanaan dalam memperlakukan tubuh, Anda akan merusak rencana Tuhan bagi Anda. Surat 5, 1904. Harus dilakukan pengaturan untuk memperoleh persediaan jagung manis kering. Labu dapat dikeringkan dan dimanfaatkan untuk membuat pai selama musim dingin. Surat 195, 1905.

**Sayuran dan tomat dalam rezim Ellen G. White** –Anda berbicara tentang rezim saya. Saya belum terlalu terikat pada satu hal sehingga saya tidak bisa makan apa pun. Namun jika menyangkut sayuran, Anda tidak perlu khawatir; karena saya tahu pasti bahwa di daerah tempat saya tinggal banyak sekali jenis produk sayuran yang bisa saya manfaatkan sebagai sayuran berdaun. Saya bisa mendapatkan daun labaga kuning, dandelion lembut, dan sawi. Akan ada persediaan yang jauh lebih besar di sana dibandingkan di Australia, dan dengan kualitas yang unggul. Dan jika tidak ada yang lain, maka ada produksi sereal. Surat 31, 1901.

Saya kehilangan nafsu makan beberapa saat sebelum menuju ke Timur. Namun sekarang, dia telah kembali; dan saya merasa sangat lapar ketika waktu makan tiba. Thistle hijau saya disiapkan dengan baik dengan krim steril dan jus lemon, karena sangat menggugah selera. Saya makan mie kuah yang sangat encer dengan tomat pada satu waktu makan, dan sayuran hijau pada waktu makan berikutnya. Saya memulai makan kentang lagi. Semua makanan saya tampak enak bagi saya. Saya seperti pasien demam yang setengah kelaparan, dan saya berada dalam bahaya makan berlebihan. Surat 10, 1902.

Tomat yang Anda kirim sangat enak dan enak. Saya menemukan bahwa tomat adalah makanan terbaik bagi saya. Surat 70, 1900.

Kami menanam cukup jagung dan kacang polong untuk diri kami sendiri dan tetangga kami. Kami mengeringkan jagung manis untuk digunakan di musim dingin; kemudian, ketika kita membutuhkannya, kita akan menggilingnya di gilingan, dan memasaknya. Ini menyediakan sup paling enak dan hidangan lainnya.

Di zaman anggur, kita memilikinya dalam jumlah melimpah, begitu pula buah plum dan apel, sejumlah ceri, persik, pir, dan zaitun yang kita siapkan sendiri. Kami juga menanam tomat dalam jumlah besar. Saya tidak pernah membuat alasan untuk makanan yang kami miliki di meja. Saya tidak percaya Tuhan senang kita melakukan hal ini. Pengunjung kami makan sambil makan, dan sepertinya menikmati menu kami." Surat 363, 1907. CRA, 309-324. **DIMANA PENAWARAN LANGSUNG DIMULAI?**

**Mengganti item berbahaya** –Di institusi medis kita, instruksi yang jelas mengenai pertarikan harus diberikan. Pasien harus dibuat menyadari bahaya dari minuman yang memabukkan, dan manfaat dari berpantang total. Mereka harus diminta untuk meninggalkan hal-hal yang merusak kesehatannya, dan tempatnya harus digantikan dengan buah-buahan yang berlimpah. Jeruk, lemon, plum, persik dan banyak varietas lainnya dapat diperoleh; karena dunia milik Tuhan itu produktif, setelah upaya yang melelahkan dilakukan. Surat 145, 1904.

Jangan menggunakan terlalu banyak garam, hindari acar dan makanan pedas, banyak makan buah-buahan, dan rasa iritasi akibat terlalu banyak minum saat makan akan hilang sebagian besar. Ilmu Hidup Baik, hal. 305.

**Simpan dan keringkan** –Di mana pun terdapat buah-buahan yang berlimpah, persediaan yang berlimpah harus disiapkan untuk musim dingin, dengan mengawetkannya dengan cara direbus atau dikeringkan. Buah-buahan berukuran kecil, seperti stroberi, blackberry, kismis, dan lain-lain, dapat memberikan keuntungan di banyak tempat yang jarang dimanfaatkan dan budidayanya diabaikan.

Untuk pengalengan di rumah, kaca harus digunakan bila memungkinkan, sebaiknya di atas kaleng. Yang perlu diperhatikan adalah buah-buahan yang akan diawetkan berada dalam kondisi baik.

Gunakan sedikit gula, dan masak buah hanya seperlunya untuk mengawetkannya. Disiapkan dengan cara ini, mereka adalah pengganti buah segar yang sangat baik.

Dimanapun buah-buahan kering seperti kismis, plum, apel, pir, persik dan aprikot dapat diperoleh dengan harga yang wajar, akan ditemukan bahwa buah-buahan tersebut dapat digunakan sebagai bahan makanan utama, jauh lebih banyak dari biasanya, dengan kualitas terbaik. Hasil kesehatan dari semua kelas. Ilmu Hidup Baik, hal. 299.

Saus apel yang diawetkan dalam toples menyehatkan dan enak. Pir dan ceri, jika tersedia, bisa menjadi bubur yang sangat baik untuk penggunaan musim dingin. Surat 195, 1905.

Jika Anda dapat memperoleh apel, Anda akan berada dalam kondisi yang baik dalam hal buah-buahan, bahkan jika Anda tidak dapat memperoleh apa pun lagi. Menurut saya, variasi buah yang banyak tidaklah penting; namun apel harus dikumpulkan dengan hati-hati dan diawetkan pada musimnya, untuk digunakan ketika apel tidak tersedia. Apel lebih unggul dari buah apa pun untuk pertumbuhan orang. Surat 5, 1870.

**Baru dipanen dari kebun dan halaman belakang** –Ada keuntungan lain yang bisa diperoleh dengan menanam buah-buahan yang berhubungan dengan rumah sakit kita. Anda dapat menikmati buah di atas meja yang benar-benar bebas dari pembusukan dan baru saja dipetik dari pohonnya. Naskah 114, 1902.

Keluarga dan institusi harus belajar berbuat lebih banyak dalam mengolah dan memperbaiki lahan. Sekiranya masyarakat mengetahui nilai hasil bumi, yang dihasilkan pada musimnya, maka upaya yang lebih giat akan dilakukan untuk mengolah tanah. Setiap orang pasti merasakan nilai istimewa dari buah-buahan dan sayur-sayuran segar yang dipanen dari kebun dan kebun sayur. Dengan bertambahnya jumlah pasien dan pelajar, maka semakin banyak pula lahan yang dibutuhkan. Tanaman anggur dapat ditanam, sehingga memungkinkan lembaga tersebut memproduksi anggurnya. Kebun jeruk di tempat yang tepat akan menjadi berkah. Naskah 13, 1911.

**Sereal dalam rezim yang dipilih oleh peternak** –Sereal, buah-buahan, kacang-kacangan, dan sayuran merupakan pola makan yang dipilih oleh Pencipta kita. Makanan-makanan ini, disiapkan dengan cara yang paling sederhana dan alami, adalah yang paling sehat dan bergizi. Mereka memberikan kekuatan, ketahanan dan semangat intelektual, yang tidak didukung oleh pola makan yang lebih kompleks dan menstimulasi. Ilmu Hidup Baik, hal. 296.

Mereka yang makan daging hanya makan sereal dan sayuran bekas; karena hewan menerima dari hal-hal ini nutrisi yang memberi pertumbuhan. Kehidupan yang ditemukan dalam sereal dan sayuran berpindah ke orang yang memakannya. Kita menerimanya dengan memakan daging hewan tersebut. Betapa jauh lebih baik jika kita memperolehnya secara langsung dengan memakan apa yang telah Allah sediakan untuk kita gunakan! Ilmu Hidup Baik, hal. 313. Apabila daging ditinggalkan, hendaknya diganti dengan berbagai macam sereal, kacang-kacangan, sayur-sayuran dan buah-buahan, yang bergizi dan sekaligus menggugah selera. Tempat daging harus diisi dengan makanan sehat dan murah. Ilmu Hidup Baik, halaman. 316-317.

Salah jika berasumsi bahwa kekuatan otot bergantung pada penggunaan makanan hewani. Kebutuhan tubuh dapat dipenuhi dengan lebih baik, dan kesehatan yang lebih prima dapat dinikmati dengan berhenti menggunakannya. Sereal, dengan buah-buahan, kacang-kacangan dan sayuran, mengandung semua nutrisi yang diperlukan untuk membentuk darah yang baik. Ilmu Hidup Baik, hal. 316.

Dalam sereal, buah-buahan, sayur-sayuran dan kacang-kacangan kita menemukan semua unsur makanan yang kita butuhkan. Jika kita datang kepada Tuhan dengan semangat yang sederhana, Dia akan mengajari kita cara menyiapkan makanan sehat, bebas dari kontaminasi daging. Naskah 27, 1906.

Persediaan alam berupa buah-buahan, kacang-kacangan, dan biji-bijian berlimpah; dan dari tahun ke tahun produk-produk dari seluruh negeri didistribusikan secara lebih umum ke semua orang, berkat adanya fasilitas transportasi. Akibatnya, banyak jenis makanan yang beberapa tahun lalu dianggap sebagai barang mewah yang mahal kini tersedia bagi semua orang sebagai barang sehari-hari. Ilmu Hidup Baik, hal. 297.

Jika kita merencanakan dengan bijaksana, barang-barang yang bermanfaat bagi kesehatan dapat diperoleh di hampir setiap negeri. Berbagai macam barang olahan berupa beras, gandum, jagung, dan oat dikirim ke mana-mana, begitu pula kacang-kacangan, kacang polong, dan lentil. Ini, bersama dengan buah-buahan nasional atau impor, dan

Jumlah sayuran yang tersedia di semua lokasi memberikan kesempatan untuk memilih pola makan yang lengkap, tanpa menggunakan makanan daging. Ilmu Hidup Baik, hal. 299.

**Disiapkan dengan Benar** –Buah-buahan, sereal, dan sayuran, diolah dengan cara sederhana, bebas rempah-rempah dan lemak hewani apa pun, menjadi makanan tersehat dengan susu atau krim. Mereka memberi nutrisi pada tubuh, dan memberikan kekuatan daya tahan dan kekuatan intelektual yang tidak dihasilkan oleh pemberian rangsangan. Temperance Kristen dan Kebersihan Alkitab, hal. 47.

Sereal dan buah-buahan yang diolah tanpa lemak, dan dalam keadaan sealami mungkin, hendaknya menjadi santapan bagi semua orang yang mengaku sedang mempersiapkan diri untuk dipindahkan ke surga. Testimonies, vol. 2, hal. 352.

**Bubur** -Sereal yang digunakan dalam bubur harus dimasak selama beberapa jam. Namun makanan lunak atau cair kurang sehat dibandingkan makanan kering, yang perlu dikunyah secukupnya. Ilmu Hidup Baik, hal. 301.

Beberapa orang dengan tulus percaya bahwa makanan yang benar terutama terdiri dari bubur. Makan bubur dalam jumlah banyak tidak akan memberikan kesehatan pada organ pencernaan; karena sangat mirip dengan cairan. Anjurkan makan buah, sayur, dan roti. Instruktur Pemuda, 31 Mei 1894.

Anda bisa membuat bubur tepung gandum. Jika tepungnya sangat kasar, Anda bisa mengayaknya, dan selagi bubur masih panas, tambahkan susu. Ini akan menjadi hidangan yang sangat enak dan sehat untuk perkemahan. Kesaksian, jilid. 2, hal. 603.

**Roti adalah slogannya kehidupan** –Agama akan menuntun para ibu untuk membuat roti dengan kualitas terbaik. Roti harus matang sempurna, luar dan dalam. Kesehatan perut mengharuskannya ringan dan kering. Roti adalah slogan kehidupan yang sebenarnya, oleh karena itu setiap juru masak pasti pandai membuatnya. Naskah 34, 1899.

**Agama dalam roti yang dibuat dengan baik** –Beberapa orang berpendapat bahwa menyiapkan makanan dengan benar bukanlah kewajiban agama; karenanya, mereka tidak mencoba mempelajari cara melakukannya.

Mereka membiarkan roti menjadi asam sebelum dipanggang, dan bikarbonat yang ditambahkan untuk mengatasi kecerobohan juru masak membuatnya sama sekali tidak cocok untuk perut manusia. Dibutuhkan pemikiran dan kehati-hatian untuk membuat roti yang enak. Namun, ada lebih banyak agama dalam roti yang enak daripada yang diperkirakan banyak orang. Temperance Kristen dan Kebersihan Alkitab, hal. 47.

Merupakan kewajiban agama setiap remaja Kristen dan setiap wanita untuk belajar bagaimana membuat roti yang baik, bebas dari keasaman dan cahaya, dari tepung gandum utuh sesegera mungkin. Kesaksian, jilid. 1, hal. 684.

Penggunaan bikarbonat atau baking powder pada roti berbahaya dan tidak perlu. Bikarbonat menyebabkan radang lambung, seringkali meracuni seluruh tubuh. Banyak ibu rumah tangga yang mengira tidak bisa membuat roti enak tanpa menggunakan bikarbonat, padahal ini salah. Jika Anda bersusah payah mempelajari metode yang lebih baik, roti Anda akan lebih sehat dan, secara alami, jauh lebih nikmat.

Penggunaan susu dalam roti beragi. Saat membuat roti yang mengembang atau beragi, susu tidak boleh digunakan sebagai pengganti air. Hal ini menimbulkan biaya tambahan dan membuat roti menjadi kurang sehat. Roti yang dibuat dengan susu tidak dapat bertahan lama setelah dipanggang dibandingkan roti yang dibuat dengan air, dan lebih mudah berfermentasi di perut.

Roti penghuni pertama yang hangat. Rotinya harus ringan dan enak. Bahkan sedikit pun keasaman tidak boleh ditoleransi. Roti harus berukuran kecil, dan dipanggang dengan sempurna sehingga, sebisa mungkin, bakteri ragi dapat dimusnahkan. Saat panas atau segar, segala jenis roti beragi sulit dicerna. Dia seharusnya tidak pernah muncul di meja. Namun hal ini tidak berlaku pada roti tidak beragi.

Roti gandum segar, tanpa ragi atau ragi, dan dipanggang dalam oven yang sangat panas, enak dan sekaligus menyehatkan.

Roti panggang adalah salah satu makanan yang paling mudah dicerna dan lezat. Potong roti biasa menjadi beberapa irisan dan masukkan ke dalam oven sampai sisa kelembapannya hilang. Lalu biarkan hingga berwarna kecoklatan dan merata. Roti ini dapat disimpan di tempat kering lebih lama dibandingkan roti biasa dan, jika

Dipanaskan sedikit dalam oven sebelum disajikan, akan seperti roti panggang baru. Ilmu Hidup Baik, halaman. 300-302.

**Roti lama lebih disukai daripada roti baru** –Roti berumur dua atau tiga hari lebih sehat dibandingkan roti baru. Roti kering oven adalah salah satu makanan tersehat. Surat 142, 1900.

Kita sering menemukan roti gandum berat, asam dan hanya dipanggang sebagian. Hal ini terjadi karena kurangnya minat belajar, dan kurangnya kehati-hatian dalam menjalankan tugas penting memasak. Terkadang kita menjumpai mimpi atau biskuit yang lembek, kering, belum matang, dan sejenisnya. Dan kemudian para juru masak akan memberi tahu Anda bahwa mereka dapat bekerja dengan baik dengan cara memasak yang lama, tetapi sejujurnya, keluarga mereka tidak menyukai roti gandum; bahwa mereka akan mati kelaparan jika hidup seperti ini.

Saya sudah berkata pada diri sendiri: Saya tidak heran akan hal ini. Cara Anda menyiapkan makananlah yang membuatnya begitu hambar. Mengonsumsi makanan seperti itu tentu akan membuat orang menjadi dispepsia. Para juru masak yang malang ini, dan mereka yang harus makan, akan memberi tahu Anda dengan serius bahwa reformasi kesehatan tidak baik bagi mereka.

Perut tidak mempunyai kapasitas untuk mengubah roti yang kualitasnya rendah, berat, dan asam menjadi makanan yang enak; tapi roti jelek ini akan mengubah perut yang sehat menjadi organ yang sakit. Mereka yang makan makanan seperti itu tahu bahwa mereka kehilangan daya tahan. Apakah tidak ada alasan untuk ini? Beberapa dari orang-orang ini menyebut diri mereka reformis kesehatan, padahal sebenarnya bukan. Mereka tidak tahu cara memasak. Mereka menyiapkan kue, kentang, dan roti gandum, tetapi rutinitasnya sama, dengan sedikit variasi, dan organisme tidak diperkuat. Tampaknya mereka menganggap waktu yang dihabiskan untuk memperoleh pengalaman yang cukup dalam menyiapkan makanan sehat dan lezat terbuang percuma.

Kita menemukan penderita dispepsia di banyak keluarga, dan seringkali penyebabnya adalah kekurangan roti. Nyonya rumah berpikir bahwa makanan itu tidak boleh dibuang, dan mereka memakannya. Apakah ini cara membuang roti yang kualitasnya buruk? Apakah Anda akan memasukkannya ke dalam perut Anda untuk diubah menjadi darah? Apakah organ ini mampu membuat roti asam menjadi enak? Roti berat hingga ringan? Roti berjamur pada roti baru?

Banyak istri dan ibu yang belum mengenyam pendidikan yang layak dan kurang memiliki keterampilan di bidang kuliner, setiap hari memberikan makanan yang tidak disiapkan dengan baik kepada keluarganya yang tentunya merusak organ pencernaan, menyebabkan kualitas darah yang buruk, dan sering kali menyebabkan penyakit akut. serangan penyakit radang dan menyebabkan kematian dini. Banyak yang mati karena makan roti yang berat dan asam. Sebuah kasus dilaporkan kepada saya tentang seorang gadis pekerja yang membuat roti asam dan berat. Untuk menyingkirkannya dan menyembunyikan kopernya, dia melemparkannya ke beberapa babi besar. Keesokan paginya, pemilik rumah menemukan hewan-hewan itu mati dan, ketika memeriksa bak, menemukan potongan-potongan roti yang berat itu. Dia mengajukan pertanyaan, dan remaja putri itu mengakui apa yang telah dia lakukan. Dia tidak memikirkan dampak roti seperti itu terhadap babi. Jika roti yang asam dan berat dapat membunuh babi, yang dapat memangsa ular derik, dan hampir semua hal menjijikkan lainnya, apa dampaknya terhadap organ halus yaitu perut manusia? Kesaksian, jilid. 1, hal. 681-684.

**Keuntungan menggunakan roti dan makanan padat lainnya** –Kehati-hatian harus diberikan ketika melakukan perubahan dari makanan daging ke pola makan vegetarian, untuk menyediakan meja dengan makanan yang disiapkan dengan bijak dan dimasak dengan baik.

Makan bubur terlalu banyak adalah sebuah kesalahan. Makanan kering, yang perlu dikunyah, lebih disukai. Persiapan makanan sehat merupakan berkah dalam hal ini. Roti dan roti gulung gandum yang enak, yang disiapkan secara sederhana namun dengan usaha yang tekun, akan menyehatkan. Roti tidak boleh memiliki keasaman sedikit pun. Itu harus dipanggang sampai matang sepenuhnya. Ini akan menghindari kelembutan dan lengket.

Bagi yang bisa memanfaatkannya, sayuran yang baik, diolah dengan cara yang sehat, lebih baik dari pada bubur atau bubur. Buah yang digunakan bersama roti yang dipanggang sempurna yang berumur dua atau tiga hari akan lebih bermanfaat dibandingkan roti segar. Ini, dengan mengunyah secara perlahan dan secukupnya, akan menyediakan semua yang dibutuhkan tubuh. Naskah 3, 1897.

Biskuit panas dan makanan daging sama sekali bertentangan dengan prinsip reformasi kesehatan. Kesaksian yang Tidak Diterbitkan, hal. dua.

Biskuit soda kue, hangat, sering digunakan dengan mentega, dan dimakan sebagai makanan pilihan; Namun, organ pencernaan yang lemah tidak dapat menahan perasaan penganiayaan yang menimpa mereka. Surat 72, 1896.

Kami telah kembali ke Mesir dan bukannya maju ke Kanaan. Tidakkah kita akan membalikkan keadaan? Bukankah kita akan memiliki makanan sederhana dan sehat di meja kita? Haruskah kita melakukannya tanpa biskuit panas, yang hanya menyebabkan dispepsia? Surat 3, 1884.

Kue panas yang diberi baking soda atau baking powder tidak boleh muncul di meja kita. Barang-barang seperti itu tidak cocok untuk masuk ke perut. Roti beragi panas, apa pun jenisnya, sulit dicerna. Roti gandum, enak dan sekaligus menyehatkan, dapat dibuat dari tepung gandum, dicampur dengan air dingin murni dan susu. Namun, sulit untuk mengajarkan kesederhanaan kepada masyarakat kita. Saat kami merekomendasikan roti gandum, teman kami berkata, "Oh ya, kami tahu cara membuatnya!" Kami sangat kecewa ketika mereka tampak mengembang dengan baking powder atau susu asam dan bikarbonat. Hal ini tidak membuktikan adanya reformasi. Tepung gandum utuh, dicampur dengan air murni dan susu, menghasilkan roti terbaik yang pernah kami makan. Jika airnya payau, gunakan lebih banyak susu alami, atau tambahkan telur ke dalam adonan. Roti jagung harus dipanggang sempurna dalam oven yang dipanaskan dengan baik, dengan panas yang konstan.

Untuk membuat roti gulung, gunakan sedikit air dan susu, atau sedikit krim; Buat adonan yang keras dan diuleni seperti untuk kerupuk. Panggang di atas panggangan oven. Mereka enak. Mereka membutuhkan kunyahan yang cukup, yang bermanfaat bagi gigi dan perut. Mereka memberikan darah yang baik, dan memberi kekuatan. Dengan roti sebanyak itu, dan melimpahnya buah-buahan, sayur-sayuran, dan sereal yang diproduksi negara kita dalam jumlah besar, kita tidak boleh menginginkan makanan yang lebih lezat. Review dan Herald, 8 Mei 1883.

**Roti gandum lebih baik dari roti putih** –Roti tepung putih tidak dapat memberikan tubuh nutrisi yang terdapat pada roti gandum. Penggunaan roti olahan tepung secara umum tidak dapat menjaga kondisi tubuh tetap sehat. Anda memiliki hati yang tidak aktif. Penggunaan tepung terigu memperparah kesulitan yang Anda hadapi saat bekerja. Kesaksian, jilid. 2, hal. 68.

Untuk roti, tepung putih prima bukanlah yang terbaik. Penggunaannya tidak sehat dan tidak ekonomis. Tepung putih halus kekurangan unsur nutrisi yang terdapat pada roti berbahan gandum utuh. Ini sering menjadi penyebab sembelit dan kondisi tidak sehat lainnya. Ilmu Hidup Baik, hal. 300.

**Variasikan sereal dalam roti** –Tepung serbaguna saja bukanlah yang terbaik untuk pola makan yang berkelanjutan. Campuran gandum, oat, dan rye akan lebih bergizi dibandingkan gandum tanpa kandungan nutrisinya. Surat 91, 1898.

Kami jarang memiliki roti dan kue manis di meja kami. Semakin sedikit makanan manis yang kita makan, semakin baik; Bahan-bahan tersebut menyebabkan sakit perut dan menimbulkan ketidaksabaran dan mudah tersinggung pada orang yang menggunakannya. Surat 363, 1907.

Ada baiknya untuk tidak menambahkan gula pada kue yang Anda buat. Beberapa orang lebih menyukai kue yang lebih manis, tetapi ini berbahaya bagi organ pencernaan. Surat 37, 1901.

**Godaan untuk memanjakan diri secara berlebihan** –"Makanan penutup yang membutuhkan waktu lama untuk disiapkan, banyak di antaranya, berbahaya bagi kesehatan Anda." Dasar-dasar Pendidikan Kristen, hal. 227.

Ada banyak meja di mana, setelah perut menerima semua yang diperlukan untuk menjalankan tugasnya memberi nutrisi yang baik pada organisme, seri lain akan hadir yang terdiri dari pai, puding, dan sirup yang dihias dengan mewah. Banyak orang, meskipun sudah cukup makan, akan melampaui batas kemampuan mereka dan memakan makanan penutup yang menggoda, namun hal ini jauh dari baik bagi mereka. Jika tambahan yang ditawarkan untuk hidangan penutup ditiadakan seluruhnya, itu akan menjadi keuntungan. Surat 73a, 1896.

Karena modis, sesuai dengan nafsu makan yang tidak sehat, kue, pai, dan puding yang lebih enak dan segala sesuatu yang berbahaya, menumpuk di perut. Meja harus penuh variasi, jika tidak nafsu makan yang rusak tidak akan terpuaskan. Di pagi hari, nafsu makan ini sering menjadi budak

Mereka kadang-kadang mempunyai bau mulut dan lidahnya terlapisi. Mereka tidak menikmati kesehatan, dan mereka bertanya-tanya mengapa mereka menderita kesakitan, kepala mereka sakit, dan mereka menderita berbagai penyakit. Karunia Rohani, jilid. 4, hal. 130.

Keluarga manusia telah menuruti keinginan yang semakin besar akan makanan lezat, hingga menjadi mode untuk mengumpulkan semua kelezatan yang mungkin ada di perut. Khususnya di pesta-pesta, seseorang memanjakan nafsu makannya hampir tanpa batasan. Kami mengambil bagian dalam makan siang dan makan malam yang lezat, yang terdiri dari daging yang dibumbui dengan saus yang kuat, serta kue, pai, es krim, dll. Cara Hidup, hal. 53.

Karena modis, banyak orang miskin dan bergantung pada pekerjaan sehari-hari, mengeluarkan biaya untuk menyiapkan berbagai jenis kue, manisan, pie, dan berbagai makanan modis untuk kunjungan, yang hanya merugikan mereka yang ikut serta di dalamnya; padahal, pada saat yang sama, mereka membutuhkan uang yang dikeluarkan untuk membeli pakaian bagi diri mereka sendiri dan anak-anak mereka. Waktu yang digunakan untuk menyiapkan makanan untuk memuaskan rasa dengan mengorbankan perut hendaknya digunakan untuk pembinaan moral dan agama kepada anak-anaknya. Cara Hidup, hal. 54.

**Bukan bagian dari pola makan yang sehat dan bergizi** – Banyak orang memahami cara membuat kue dengan kualitas berbeda, tetapi ini bukanlah kualitas makanan terbaik untuk disajikan. Kue manis, serta puding dan krim, akan menyebabkan gangguan pada organ pencernaan; dan mengapa kita harus menggoda mereka yang ada di meja dengan menempatkan barang-barang seperti itu di hadapan mereka? Instruktur Pemuda, 31 Mei 1894. CRA, 331-333.

**DIMANA PENAWARAN LANGSUNG DIMULAI?**

“Biarlah mereka yang mendukung reformasi kesehatan berusaha keras untuk mewujudkan apa yang mereka janjikan. Tolak apa pun yang berbahaya bagi kesehatan Anda. Makanlah makanan sederhana dan sehat. Buahnya luar biasa, dan menghemat banyak pekerjaan dapur. Tolak pasta yang lezat, seperti kue, makanan penutup, dan hidangan lainnya yang disiapkan untuk menggoda selera Anda. Makanlah lebih sedikit kualitas makanan dalam satu kali makan, dan dengan rasa syukur.” Surat 135, 1902. CRA, 334.

## **TOPI. 23 MAKANAN SELAMA KEHAMILAN DAN UNTUK ANAK**

“Efek pengaruh prenatal dipandang oleh banyak orang tua sebagai sesuatu yang tidak terlalu penting; Namun, Surga tidak menganggapnya seperti itu. **DIMANA PENAWARAN LANGSUNG BERAKHIR?** Pesan yang dikirimkan oleh malaikat Tuhan, dan dua kali disampaikan dengan cara yang paling khidmat, menunjukkan bahwa hal ini patut kita pertimbangkan dengan penuh perhatian.

Dalam kata-kata yang ditujukan kepada ibu Ibrani, Tuhan berbicara kepada semua ibu di segala zaman. “Semua yang kukatakan kepada perempuan itu akan ditepatinya” (Hak. 13:13). Kebahagiaan anak akan dipengaruhi oleh kebiasaan ibu. Selera dan nafsu Anda harus diatur oleh prinsip. Ada hal-hal yang harus Anda hindari, hal-hal yang perlu Anda lawan, jika Anda ingin menggenapi rencana Tuhan bagi Anda dengan memberikan Anda seorang anak. Jika sebelum kelahiran anaknya, ia suka memanjakan diri sendiri, egois, tidak sabar dan banyak menuntut, maka sifat-sifat ini akan tercermin pada watak anak tersebut. Oleh karena itu, banyak anak yang mewarisi kecenderungan jahat yang hampir tak terkalahkan.

Namun jika sang ibu berpegang teguh pada prinsip-prinsip yang benar, jika dia bertarak dan tidak mementingkan diri sendiri, baik hati, penuh kasih sayang dan tidak mementingkan diri sendiri, dia dapat menularkan sifat-sifat yang sama kepada anaknya. Perintah yang melarang ibu minum anggur sangat eksplisit. Setiap tetes minuman keras yang diminumnya untuk memuaskan nafsu makannya membahayakan kesehatan fisik, mental dan moral putranya, dan merupakan dosa langsung terhadap Penciptanya.

Banyak yang terus-menerus menasihati agar keinginan setiap ibu terpuaskan; oleh karena itu, jika ia menginginkan makanan apa pun, betapapun berbahayanya, makanan itu harus memuaskan selernya sepenuhnya. Cara seperti ini salah dan berbahaya. Kebutuhan fisik ibu tidak boleh diabaikan. Dua kehidupan bergantung padanya, dan keinginannya harus dipertimbangkan dengan baik, kebutuhannya dipenuhi dengan murah hati. Namun saat ini, lebih dari apapun, baik dari segi pola makan maupun hal lainnya, Anda harus menghindari apapun yang dapat melemahkan kekuatan fisik atau mental Anda. Berdasarkan perintah Tuhan sendiri, dia mempunyai kewajiban yang paling serius untuk melakukan pengendalian diri atas dirinya sendiri. Ilmu Hidup Baik, halaman. 372 dan 373.

Ketika Tuhan ingin membangkitkan Simson untuk membebaskan umat-Nya, Dia menetapkan kebiasaan hidup yang benar bagi ibu sebelum kelahiran putranya. Dan larangan yang sama harus diberlakukan, sejak awal, pada anak laki-laki itu; karena dia harus dikuduskan kepada Tuhan sebagai seorang Nazir, sejak lahir.

Malaikat Tuhan menampakkan diri kepada istri Manoah, memberitahukan bahwa dia akan mempunyai seorang anak laki-laki; dan mengingat hal ini dia memberinya pedoman penting: "Karena itu, berhati-hatilah agar kamu minum anggur atau minuman keras, dan jangan makan apa pun yang najis" (Hak. 13:4).

Tuhan mempunyai pekerjaan penting yang harus diselesaikan oleh anak laki-laki Manoah yang dijanjikan, dan untuk menjamin dia memenuhi kualifikasi yang diperlukan untuk pekerjaan itu, maka kebiasaan ibu dan anak laki-laki harus diatur dengan sangat hati-hati. "Ia tidak boleh minum anggur atau minuman keras" (Hakim 13:14), merupakan instruksi malaikat kepada istri Manoah, "jangan makan apa pun yang najis; segala yang telah kuperintahkan kepadanya harus ia tepati" (Hak. 13:14). Anak akan terpengaruh oleh kebiasaan ibunya, baik atau buruk. Dia sendiri harus dikendalikan oleh prinsip, dan mempraktikkan pertarikan dan penolakan, jika dia ingin mengupayakan kesejahteraan anaknya.

Temperance Kristen dan Kebersihan Alkitab, hal. 37 dan 38.

**Jaga keamanan wanita itu** –Kata-kata yang ditujukan kepada istri Manoá mengandung kebenaran bahwa ibu-ibu masa kini sebaiknya belajar. Berbicara kepada ibu tersebut, Tuhan berbicara kepada semua ibu yang cemas dan sedih pada masa itu, dan kepada semua ibu dari generasi-generasi berikutnya. Ya, setiap ibu bisa memahami tugasnya. Semoga dia mengetahui bahwa karakter anak-anaknya akan lebih bergantung pada kebiasaan-kebiasaannya sebelum mereka dilahirkan, dan pada usaha-usaha pribadinya setelah kelahiran mereka, dibandingkan pada kelebihan atau kekurangan lahiriah.

"Jagalah wanita itu" (Hak. 13:13), kata malaikat. Bersiaplah untuk menahan godaan. Selera dan nafsu mereka harus dikendalikan oleh prinsip. Kepada setiap ibu dapat dikatakan: "Jagalah perempuan itu" (Hak. 13:13). Ada sesuatu yang harus dia hindari, sesuatu yang harus dia lawan, jika dia ingin menggenapi tujuan Tuhan baginya dalam memberinya seorang anak.

Ibu yang terampil dalam mendidik anak-anaknya, sebelum kelahiran mereka, harus membentuk kebiasaan penyangkalan diri dan pengendalian diri; karena hal itu mewariskan kepada mereka kualitas-kualitas mereka sendiri, sifat-sifat karakter mereka sendiri, kuat atau lemah. Musuh masyarakat memahami masalah ini jauh lebih baik daripada kebanyakan orang tua. Dia akan membawa godaan kepada sang ibu, mengetahui bahwa, jika dia tidak melawannya, dia dapat mempengaruhi putranya melalui dia. Satu-satunya harapan ibu hanyalah pada Tuhan. Dia dapat berpaling kepada-Nya untuk memohon rahmat dan kekuatan. Anda tidak akan mencari Dia dengan sia-sia. Hal ini akan memampukannya untuk mewariskan kepada keturunannya sifat-sifat yang akan membantu mereka mencapai kesuksesan dalam kehidupan ini dan memperoleh kehidupan kekal. Tanda-tanda Zaman, 26 Februari 1902.

**Nafsu makan seharusnya tidak mengambil kendali** –Merupakan kesalahan yang umum jika tidak membuat perubahan dalam kehidupan seorang wanita sebelum kelahiran anak-anaknya. Pada masa penting ini, pekerjaan ibu harus diringankan. Perubahan besar sedang terjadi di tubuh Anda. Hal ini memerlukan jumlah darah yang lebih banyak, dan oleh karena itu lebih banyak makanan dengan kualitas gizi terbaik, untuk diubah menjadi darah. Jika janin tidak mempunyai persediaan makanan bergizi yang melimpah, ia tidak dapat mempertahankan kekuatan fisiknya, dan janin kehilangan vitalitasnya. Pakaian Anda juga perlu diperhatikan. Anda harus berhati-hati untuk melindungi tubuh Anda dari sensasi dingin. Pakaian tersebut tidak boleh menarik vitalitas ke permukaan secara berlebihan untuk menutupi kekurangan pakaian yang memadai. Jika seorang ibu kekurangan makanan sehat dan bergizi yang berlimpah, maka ia akan kekurangan darah, baik kualitas maupun kuantitasnya. Sirkulasinya akan berkurang dan janin akan kekurangan unsur-unsur yang sama. Anak-anak tidak akan mampu mengasimilasi makanan yang dapat diubah menjadi darah yang baik untuk menyehatkan organisme. Kesejahteraan ibu dan anak sangat bergantung pada pakaian yang baik dan hangat serta persediaan makanan bergizi. Konsumsi ekstra vitalitas ibu harus diperhatikan dan diperhatikan.

Namun, di sisi lain, anggapan bahwa seorang perempuan, karena kondisi istimewanya, bisa melampiaskan nafsu makannya adalah sebuah kesalahan yang didasarkan pada adat istiadat, dan bukan berdasarkan pemikiran yang masuk akal. Nafsu makan wanita dalam keadaan ini mungkin tidak stabil, berubah-ubah, dan sulit dipuaskan; dan adat istiadat memperbolehkannya melakukan apa pun yang ia bayangkan, tanpa mempertimbangkan alasan apakah makanan tersebut dapat memberikan nutrisi bagi tubuh dan pertumbuhan anaknya. Makanannya harus bergizi tetapi tidak berkualitas merangsang. Adat istiadat mengatakan bahwa jika dia menginginkan makanan daging, acar, hidangan pedas atau pai daging, dia harus memakannya; Hanya nafsu makan saja yang harus dikonsultasikan. Dan ini adalah kesalahan besar dan menimbulkan banyak kerugian.

Kerusakan ini tidak dapat dihitung. Jika ada saatnya kesederhanaan dalam pola makan diperlukan, dan perhatian khusus terhadap kualitas makanan yang dikonsumsi, maka itu adalah periode penting ini.

Wanita yang berprinsip dan terdidik dengan baik tidak akan menyimpang dari kesederhanaan pola makannya, apalagi saat ini. Mereka akan menganggap bahwa ada kehidupan lain yang bergantung pada mereka, dan mereka akan berhati-hati dalam segala kebiasaannya, terutama dalam pola makannya. Mereka tidak boleh makan apapun yang merangsang dan tidak memiliki nilai gizi hanya karena rasanya enak. Ada terlalu banyak konselor yang siap membujuk mereka untuk melakukan hal-hal yang menurut akal sehat tidak seharusnya mereka lakukan. Anak sakit lahir karena kepuasan nafsu makan orang tuanya. Organisme tidak memerlukan variasi makanan yang menjadi dasar pikiran. Berpikir karena di pikiran pasti ada di perut juga merupakan kesalahan besar yang harus ditolak oleh wanita Kristen. Imajinasi tidak boleh dibiarkan mengendalikan kebutuhan organisme. Mereka yang membiarkan seleranya mendominasi dirinya akan menderita hukuman karena melanggar hukum-hukum keberadaannya. Dan masalahnya tidak berakhir di situ; Anak-anak mereka yang tidak bersalah juga akan menderita.

Organ penghasil darah tidak dapat mengubah bumbu, pai daging, acar, dan hidangan daging yang tidak sehat menjadi darah yang baik. Dan jika begitu banyak makanan yang dimasukkan ke dalam perut sehingga organ pencernaan terpaksa bekerja terlalu keras untuk membuangnya, dan membersihkan tubuh dari zat-zat yang mengiritasi, maka sang ibu melakukan ketidakadilan dan menularkan dasar penyakitnya kepada anaknya. Jika dia lebih suka makan sesukanya, dan apa yang dia bayangkan, apa pun konsekuensinya, dia akan menanggung hukumannya, tapi tidak sendirian. Putramu yang tidak bersalah akan menderita karena kecerobohanmu. Kesaksian, jilid. 2, hal. 381-383.

**Dampak dari terlalu banyak bekerja dan pola makan yang tidak mencukupi** – Dalam banyak kasus, ibu, sebelum kelahiran anaknya, dibiarkan bekerja sepanjang hari, merangsang darah. Kekuatannya pasti dirawat dengan baik. Bebannya jarang berkurang, dan periode ini, yang, lebih dari periode lainnya, seharusnya menjadi waktu istirahat, adalah periode kelelahan, kesedihan dan kesedihan. Karena terlalu banyak usaha yang dilakukannya, dia menghilangkan nutrisi yang diberikan alam kepada bayinya, dan dengan memanaskan darahnya, dia menyampaikan kualitas buruk nutrisi tersebut kepada anaknya. Bayi kehilangan vitalitasnya, kehilangan kekuatan fisik dan mental. Cara Hidup, halaman. 33-34.

Saya diperlihatkan prosedur B di keluarganya sendiri. Dia tegas dan menuntut. Ia mengadopsi reformasi kesehatan yang dianjurkan oleh Saudara C dan, seperti dia, menganut pandangan ekstrem mengenai masalah ini; dan karena tidak memiliki pikiran yang seimbang, dia melakukan kebodohan yang mengerikan, yang akibatnya tidak akan terhapuskan oleh waktu. Dibantu oleh kutipan-kutipan yang diambil dari buku-buku, dia mulai mempraktekkan teori yang dia dengar yang dipertahankan oleh saudara C dan, seperti dia, dia berusaha mengajak semua orang untuk mengadopsi aturan yang telah dia buat. Dia membuat keluarganya tunduk pada aturan ketatnya, namun dia gagal mengendalikan kecenderungan sensualnya sendiri. Dia berhenti menempatkan dirinya pada ketinggian target, menundukkan tubuhnya. Seandainya ia mempunyai pengetahuan yang benar tentang sistem reformasi kesehatan, ia pasti tahu bahwa istrinya tidak mampu melahirkan anak yang sehat. Nafsu-nafsu yang tidak dapat ditundukkan sendirilah yang mendominasi, tanpa memikirkan sebab dan akibat.

Sebelum anak-anaknya lahir, ia tidak memperlakukan istrinya sebagaimana seorang wanita yang kondisinya harus diperlakukan.

Hal ini tidak memberikan kualitas dan kuantitas makanan yang diperlukan untuk memberi makan dua kehidupan, bukan satu kehidupan. Kehidupan lain bergantung padanya, dan tubuhnya tidak menerima makanan sehat dan bergizi untuk menopang kekuatannya. Terjadi kekurangan kuantitas dan kualitas. Tubuhnya membutuhkan perubahan, variasi dan kualitas makanan yang lebih bergizi. Anak-anak yang dilahirkannya memiliki sistem pencernaan yang lemah dan darah yang buruk. Dari makanan yang terpaksa diterima sang ibu, ia tidak dapat memberikan kualitas darah yang baik, sehingga melahirkan anak-anak yang menderita penyakit kudis." Kesaksian, jilid. 2, hal. 378 dan 379. CRA, 217-222. **DIMANA PENAWARAN LANGSUNG DIMULAI?**

## **TOPI. 24 MAKANAN ANAK**

"Pertanyaan para ayah dan ibu pastilah: 'Apa yang akan kita lakukan terhadap anak yang akan kita lahirkan?' Kami telah memaparkan kepada pembaca apa yang difirmankan Allah tentang perilaku seorang ibu sebelum kelahiran anaknya. Namun, ini bukanlah segalanya. Malaikat Jibril diutus dari istana surga untuk memberikan petunjuk mengenai perawatan anak ketika mereka dilahirkan, agar orang tua memahami sepenuhnya tugasnya. **DIMANA PENAWARAN LANGSUNG BERAKHIR?**

Kira-kira pada saat kedatangan Kristus yang pertama, malaikat Gabriel datang kepada Zakharia, dengan pesan yang mirip dengan pesan yang diberikan kepada Manoah. Imam tua itu diberitahu bahwa istrinya akan mempunyai seorang anak laki-laki, yang akan diberi nama Yohanes. "Dan," kata malaikat itu, "kamu akan mendapat kesenangan dan kegembiraan, dan banyak orang akan bersukacita atas kelahirannya, karena dia akan menjadi besar di hadapan dunia. Tuhan, dan dia tidak akan minum anggur atau minuman keras, dan dia akan dipenuhi dengan Roh Kudus" (Lukas 1:14-15). Anak perjanjian ini harus dibesarkan sesuai dengan kebiasaan yang ketat. Sebuah pekerjaan reformasi yang penting akan dipercayakan kepadanya: mempersiapkan jalan bagi Kristus.

Sikap tidak bertarak dalam segala bentuk merajalela di kalangan masyarakat. Pemanjaan anggur dan makanan lezat sangat mengurangi kekuatan fisik dan merendahkan moral sehingga kejahatan yang paling menjijikkan tidak tampak sebagai dosa. Suara Yohanes terdengar dari padang gurun sebagai teguran keras terhadap pemanjaan dosa orang-orang, dan kebiasaannya yang berpantang juga menjadi teguran atas keterlaluannya.

**Prinsip reformasi yang sebenarnya** –Upaya yang dilakukan para pekerja pertarikan tidak cukup besar untuk menghilangkan kutukan pertarikan dari negeri kita. Kebiasaan yang sudah terbentuk akan sulit dihilangkan. Reformasi harus dimulai dari ibu sebelum kelahiran anak-anaknya; dan jika instruksi Tuhan ditaati dengan setia, sikap tidak bertarak tidak akan ada.

Setiap ibu harus berusaha terus-menerus untuk menyesuaikan kebiasaannya dengan kehendak Tuhan, sehingga ia dapat bekerja selaras dengan-Nya, untuk menjaga anak-anaknya dari keburukan masa kini yang merusak kesehatan dan kehidupan. Biarlah para ibu, tanpa menunda-nunda lagi, menempatkan diri mereka dalam hubungan yang semestinya dengan Pencipta mereka, sehingga mereka, dengan dibantu oleh rahmat-Nya, dapat mendirikan penghalang di sekitar anak-anak mereka terhadap pemborosan dan sikap tidak bertarak. Jika para ibu mau mengikuti prosedur ini, mereka dapat melihat anak-anak mereka, seperti Daniel muda, mencapai standar tinggi dalam pencapaian moral dan intelektual, menjadi berkat bagi masyarakat dan suatu kehormatan bagi Pencipta mereka. Tanda-tanda Zaman, 13 September 1910.

**Bayi** -Makanan terbaik untuk bayi adalah makanan yang disediakan oleh alam. Hal ini tidak boleh, tanpa keharusan, dicabut darinya. Adalah tindakan yang tidak berperasaan untuk mengecualikan seorang ibu, demi kenyamanan atau hiburan sosial, dari tugas rumit menyusui bayinya.

Ibu yang mengizinkan anaknya disusui oleh orang lain harus mempertimbangkan dengan hati-hati akibat yang mungkin ditimbulkannya. Sedikit banyak, perawat mengomunikasikan temperamennya kepada anak yang disusui. Ilmu Hidup Baik, hal. 383.

Untuk mengikuti perkembangan mode, alam telah disalahgunakan alih-alih berkonsultasi dengan alam. Ibu terkadang bergantung pada pembantu, atau payudara ibu harus digantikan dengan botol. Dan salah satu kewajiban yang paling halus dan penuh rasa syukur yang dapat dipenuhi oleh seorang ibu demi bayinya yang menjadi tanggungannya, sebuah kewajiban yang menyatukan kehidupannya dengan kehidupannya sendiri, dan yang membangkitkan perasaan paling suci dalam hati para wanita, adalah dikorbankan demi kebodohan yang mematikan. mode. .

Ada ibu yang mengorbankan tugas keibuannya dalam menyusui anaknya hanya karena tidak nyaman membatasi diri pada anak yang merupakan buah dari organismenya. Ballroom dan adegan kesenangan yang provokatif memberikan pengaruhnya untuk menumpulkan kepekaan jiwa yang halus; lebih menarik bagi ibu pencinta mode daripada tugas keibuan terhadap anak-anaknya. Mungkin dia mempercayakan anak-anaknya pada pengasuhan seorang pembantu, sehingga dia dapat memenuhi kewajiban terhadap mereka yang seharusnya menjadi tanggung jawabnya secara eksklusif. Kebiasaannya yang salah membuat tugas-tugas penting menjadi tidak menyenangkan baginya, yang seharusnya ia senangi dalam melaksanakannya, karena mengurus anak-anaknya mengganggu tuntutan kehidupan yang anggun. Orang asing menjalankan tugas seorang ibu, memberikan makanan dari payudaranya untuk mempertahankan kehidupan.

Ini masih belum semuanya. Dia juga mengomunikasikan suasana hati dan temperamennya kepada anak yang menyusui. Kehidupan anak itu terkait dengan kehidupannya. Jika pelayannya adalah tipe wanita yang kasar, penuh gairah dan tidak masuk akal; jika dia tidak berhati-hati dalam akhlaknya, kemungkinan besar anak tersebut akan menjadi tipe yang sama atau serupa. Kualitas kotor darah yang sama yang beredar di pembuluh darah perawat juga terjadi di pembuluh darah anak. Para ibu yang dengan demikian menjauhkan anak-anaknya dari pelukannya, menolak tugas sebagai ibu karena merupakan beban yang tidak dapat mereka tanggung dengan mudah, sementara mereka mengabdikan hidup mereka pada fashion - para ibu ini tidak pantas menyandang nama tersebut. Mereka menurunkan naluri mulia dan sifat-sifat feminin yang suci, lebih memilih menjadi ngengat kesenangan modis, kurang memiliki rasa tanggung jawab terhadap keturunan dibandingkan hewan bodoh. Banyak ibu yang mengganti payudaranya dengan botol. Hal ini diperlukan ketika mereka tidak mempunyai makanan untuk anak-anaknya. Namun dalam sembilan dari sepuluh kasus, kebiasaan yang salah dalam berpakaian dan makan, sejak masa mudanya, telah mengakibatkan ketidakmampuan mereka untuk memenuhi tugas-tugas yang diberikan alam kepada mereka.

Bagi saya, selalu tampak kurangnya kasih sayang dan kekejaman terhadap para ibu yang mampu menyusui anak-anak mereka untuk mengambilnya dari payudara ibu hingga ke botol. Dalam hal ini, kehati-hatian sangat diperlukan untuk memastikan bahwa susu tersebut berasal dari sapi yang sehat, dan botol serta susunya benar-benar bersih. Hal ini sering diabaikan, dan akibatnya bayi menderita secara tidak perlu. Bisa saja terjadi gangguan lambung dan usus, dan bayi yang sangat patut dikasihani, menjadi sakit jika dilahirkan dengan sehat. Reformatör Kesehatan, September 1871.

Periode dimana bayi menerima makanan dari ibunya sangatlah penting. Banyak ibu, ketika sedang menyusui, membiarkan dirinya bekerja terlalu banyak, memanaskan darah dengan memasak, yang berdampak serius pada bayinya, tidak hanya karena makanan demam yang diterima dari payudara ibu, tetapi juga karena darahnya telah diracuni oleh pola makan pola makan tidak sehat - pola makan yang membuat seluruh tubuh berada dalam keadaan demam, sehingga mempengaruhi nutrisi si kecil. Hal ini juga dipengaruhi oleh kondisi pikiran ibu. Jika dia tidak bahagia, jika dia mudah gelisah dan jengkel sehingga menimbulkan ledakan nafsu, makanan yang diterima anak dari ibunya akan meradang, seringkali menyebabkan sakit perut, kejang dan, dalam beberapa kasus, kejang-kejang dan pingsan.

Selain itu karakter anak sedikit banyak dipengaruhi oleh sifat makanan yang diterima dari ibunya. Maka, betapa pentingnya bagi seorang ibu, ketika menyusui bayinya, untuk menjaga keadaan pikiran yang bahagia, dan mempunyai kendali yang sempurna atas semangatnya. Dengan melakukan hal ini, gizi anak tidak terganggu, dan prosedur yang tenang dan terkendali yang dilakukan ibu dalam mengasuh anak sangat berkaitan dengan pembentukan semangatnya. Jika si kecil gelisah dan mudah gelisah, sikap hati-hati dan tenang ibu akan memberikan pengaruh yang menenangkan dan mengoreksi, dan kesehatan anak dapat meningkat pesat.

Kerugian besar telah terjadi pada anak-anak melalui perlakuan yang tidak tepat. Jika anak tampak kurang ajar, makanan biasanya diberikan untuk menenangkannya, padahal, dalam banyak kasus, alasan utama mengapa anak mudah tersinggung adalah karena ia menerima terlalu banyak makanan, yang merugikan karena kebiasaan salah ibunya. Penambahan makanan hanya memperburuk keadaan, karena perut Anda sudah kelebihan beban. Cara Hidup, halaman. 39 dan 40.

**Keteraturan dalam makan** -Pendidikan pertama yang harus diterima anak dari ibunya di masa kanak-kanak adalah tentang kesehatan fisiknya. Mereka hanya boleh diberi makanan sederhana, dengan kualitas yang menjaga kondisi kesehatan terbaik mereka, dan makanan ini hanya boleh dikonsumsi secara teratur, tidak lebih dari tiga kali sehari, dan dua kali makan lebih baik dari tiga kali makan. Jika anak-anak didisiplin dengan baik, mereka akan segera belajar bahwa mereka tidak akan mencapai apa pun dengan menangis dan marah. Ibu yang bijaksana, dalam mendidik anak-anaknya, akan bertindak bukan semata-mata demi kenyamanan dirinya saat ini, namun demi kebaikan mereka di masa depan. Dan untuk ini dia akan mengajari anak-anaknya pelajaran penting tentang mengendalikan nafsu makan dan menyangkal diri, dan bahwa mereka hendaknya makan, minum, dan berpakaian dengan mempertimbangkan kesehatan. Cara Hidup, hal. 47.

Anda tidak boleh membiarkan anak-anak Anda makan permen, buah-buahan, kacang-kacangan atau apa pun dalam bisnis makanan di antara waktu makan mereka. Makan dua kali sehari akan lebih baik bagi mereka daripada tiga kali makan. Jika orang tua memberikan teladan, dan bertindak berdasarkan prinsip, anak-anak mereka akan segera mengikuti teladannya. Pola makan yang tidak teratur merusak kondisi kesehatan organ pencernaan, dan ketika anak Anda datang ke meja makan, mereka tidak menginginkan makanan sehat; nafsu makan mereka sangat menginginkan apa yang paling banyak

berbahaya. Seringkali anak Anda menderita demam dan menggigil karena pola makan yang tidak tepat, dan orang tua yang bertanggung jawab atas penyakitnya. Adalah tugas orang tua untuk memastikan bahwa anak-anak mereka membentuk kebiasaan-kebiasaan yang bermanfaat bagi kesehatan, sehingga menghindari banyak kerumitan. Kesaksian, jilid. 4, hal. 502. Anak-anak juga diberi makan terlalu sering, sehingga menimbulkan penyakit demam dan berbagai macam penderitaan. Perut tidak boleh dipaksa bekerja terus-menerus, tetapi harus ada waktu istirahatnya. Tanpa hal ini, anak akan menjadi nakal, mudah tersinggung, dan sering jatuh sakit. Reformator Kesehatan, September 1866.

**Pendidikan nafsu makan di masa kecil** –Pentingnya mendidik anak dengan baik tentang pola makan yang sehat sulit untuk diapresiasi dengan baik. Anak-anak harus belajar bahwa mereka harus makan untuk hidup, dan bukan hidup untuk makan. Kebiasaan ini sebaiknya mulai diterapkan pada anak usia dini. Dia hanya boleh makan secara berkala, dan lebih jarang seiring bertambahnya usia. Tidak disarankan memberinya makanan manis atau makanan dewasa yang tidak mampu ia cerna. Kehati-hatian dan keteraturan dalam memberi makan anak kecil tidak hanya meningkatkan kesehatan, sehingga cenderung menjadikan mereka pendiam dan jinak, namun akan meletakkan dasar bagi kebiasaan-kebiasaan yang akan menjadi berkat bagi mereka di kemudian hari.

Ketika anak-anak mulai tumbuh dewasa, perhatian besar harus diberikan dalam mendidik selera dan nafsu makan mereka. Mereka sering kali diperbolehkan makan sesuka mereka, dan kapan pun mereka mau, tanpa mempertimbangkan kesehatan mereka. Usaha dan uang yang sering terbuang untuk jajan membuat anak-anak berpikir bahwa tujuan pertama dalam hidup, yang paling mendatangkan kebahagiaan, adalah memuaskan nafsu makannya. Akibat dari hal ini adalah kerakusan, disusul penyakit, yang umumnya diikuti dengan penggunaan obat-obatan yang meracuni.

Orang tua harus mendidik nafsu makan anaknya, tidak membiarkan anaknya memakan makanan yang membahayakan kesehatannya. Namun dalam upaya mengatur pola makannya, kita harus berhati-hati untuk tidak mengharuskan anak kita memakan makanan yang tidak enak menurut selernya, atau lebih dari yang dibutuhkannya. Anak-anak mempunyai hak, mereka mempunyai preferensi, dan jika hal ini masuk akal, maka mereka harus dihormati.

Para ibu yang memuaskan hasrat anak-anaknya dengan mengorbankan kesehatan dan wataknya yang bahagia sedang menabur benih berbahaya yang akan berkecambah dan menghasilkan buah. Pemanjaan diri tumbuh pada anak-anak, sehingga kekuatan fisik dan mental dikorbankan. Para ibu yang melakukan hal ini, dengan pahitnya menuai benih yang mereka tabur. Mereka melihat anak-anaknya tumbuh, baik secara mental maupun karakter, tidak mampu memainkan peran yang mulia dan berguna dalam keluarga dan masyarakat. Kemampuan spiritual, mental dan fisik menderita di bawah pengaruh pola makan yang tidak sehat. Hati nurani menjadi mati rasa, dan kerentanan terhadap kesan baik menurun.

Meskipun anak-anak diajari untuk mengendalikan nafsu makan dan makan sesuai dengan hukum kesehatan, penting untuk membuat mereka memahami bahwa mereka hanya menghilangkan apa yang berbahaya bagi diri mereka sendiri. Mereka menolak hal-hal yang merugikan demi hal-hal yang lebih baik. Semoga mejanya mengundang dan menarik, dilengkapi dengan hal-hal baik yang telah Tuhan berikan dengan murah hati kepada kita. Jadikan waktu makan sebagai waktu yang menyenangkan dan membahagiakan. Dan sembari kita menikmati anugerah yang dilimpahkan kepada kita, marilah kita membalasnya dengan puji syukur kepada Sang Pemberi. Ilmu Hidup Baik, halaman. 383-385.

Banyak orang tua, untuk menghindari tugas mendidik anak-anak mereka dengan sabar dalam kebiasaan meninggalkan keduniawian, dan mengajari mereka untuk memanfaatkan dengan benar semua berkat Tuhan, membiarkan mereka makan dan minum apa pun yang mereka suka. Nafsu makan dan pemanjaan egois, kecuali jika dikendalikan secara positif, akan meningkat seiring dengan pertumbuhan dan diperkuat dengan kekuatan. Ketika anak-anak ini mulai hidup untuk diri mereka sendiri, dan mengambil tempat mereka di masyarakat, mereka tidak akan berdaya untuk menolak godaan. Kecemaran moral dan kedurhakaan merajalela di mana-mana. Godaan untuk menuruti selera dan memuaskan nafsu tidak berkurang seiring berjalannya waktu, dan kaum muda pada umumnya dikuasai oleh dorongan hati, dan menjadi budak nafsu makan. Pada diri orang yang rakus, pecinta tembakau, peminum anggur, dan pecandu alkohol, kita melihat akibat buruk dari pendidikan yang buruk. Kesaksian, jilid. 3, hal. 564.

**Sikap merendahkan dan kebejatan** –Anak-anak yang diberi makan dengan tidak benar seringkali lemah, pucat dan reyot, gugup, gelisah dan mudah tersinggung. Segala sesuatu yang mulia dikorbankan

nafsu makan dan nafsu sensual mendominasi. Kehidupan banyak anak berusia lima hingga sepuluh dan lima belas tahun tampaknya ditandai dengan kebobrokan. Mereka memiliki pengetahuan tentang hampir semua keburukan. Orang tua, sebagian besar, bersalah dalam hal ini, dan akan diperhitungkan kepada mereka atas dosa-dosa anak-anak mereka, yang secara tidak langsung menyebabkan mereka melakukan perbuatan tidak pantas mereka. Mereka menggoda anak-anaknya untuk memanjakan nafsu makannya dengan menyajikan makanan daging dan hidangan lain yang diolah dengan bumbu di atas meja, yang cenderung membangkitkan nafsu sensual. Melalui keteladanan mereka, mereka mengajari anak-anak mereka untuk tidak bertarak dalam hal makan. Mereka mengizinkan kita makan hampir kapan saja sepanjang hari, yang membuat organ pencernaan terus terisi. Para ibu hanya punya sedikit waktu untuk mendidik anak-anaknya. Waktu Anda yang berharga telah dicurahkan untuk menyiapkan berbagai macam makanan tidak sehat untuk meja Anda.

Banyak orang tua membiarkan anak-anak mereka merusak diri mereka sendiri ketika mereka mencoba menyesuaikan kehidupan mereka dengan mode. Jika pengunjung datang, mereka ingin mereka duduk di meja sekaya yang bisa mereka temukan di lingkaran kenalan mana pun. Banyak waktu dan biaya yang dicurahkan untuk tujuan ini. Demi penampilan, makanan berlimpah disiapkan, disesuaikan dengan selera, dan bahkan orang-orang yang mengaku Kristen membuat keributan sedemikian rupa sehingga mereka menarik sekelompok orang di sekitar mereka yang tujuan utamanya, ketika mengunjungi mereka, adalah untuk menyantap makanan lezat yang ditawarkan kepada mereka. Umat Kristiani harus mereformasi diri mereka sendiri dalam hal ini. Meskipun mereka harus dengan sopan menerima tamunya, mereka tidak boleh menjadi budak mode dan nafsu makan. Karunia Rohani, jilid. 4, hal. 132-133.

**Carilah kesederhanaan** –Makanannya harus sederhana sehingga persiapannya tidak menyita seluruh waktu ibu. Memang benar bahwa kehati-hatian harus diberikan untuk menyediakan makanan sehat di meja, yang disiapkan dengan cara yang menyehatkan dan mengundang. Jangan berpikir bahwa apapun yang Anda campur sembarangan untuk makanan sudah cukup baik untuk anak Anda. Namun lebih sedikit waktu yang harus dicurahkan untuk menyiapkan hidangan tidak sehat untuk memuaskan nafsu makan yang menyimpang, dan lebih banyak waktu untuk mendidik dan mempersiapkan anak-anak. Biarkan kekuatan yang sekarang dicurahkan untuk perencanaan yang tidak perlu mengenai apa yang akan Anda makan dan minum, dan apa yang akan Anda kenakan, diarahkan untuk menjaga kebersihan orang tersebut dan pakaiannya tertata dengan baik. Temperance Kristen dan Kebersihan Alkitab, hal. 141.

Daging yang dibumbui dengan banyak bumbu diikuti dengan pasta yang kaya akan melemahkan organ pencernaan penting anak-anak. Jika mereka terbiasa dengan makanan yang sederhana dan sehat, nafsu makan mereka tidak akan menuntut makanan yang tidak alami dan hidangan yang rumit. Daging yang diberikan kepada anak-anak bukanlah cara terbaik untuk menjamin kesuksesan mereka. Mendidik anak-anak Anda untuk hidup dengan pola makan daging akan berbahaya bagi mereka. Jauh lebih mudah untuk menciptakan nafsu makan yang tidak wajar daripada memperbaiki dan mengubah rasa setelah menjadi kebiasaan. Surat 72, 1896.

**Mempromosikan Ketidakbertarakan** –Banyak ibu yang menyangkan sikap tidak bertarak yang ada di mana-mana, tidak melihat cukup dalam untuk mengetahui penyebabnya. Mereka menyiapkan berbagai hidangan dan makanan yang sangat pedas setiap hari, yang menggoda nafsu makan dan mendorong makan berlebihan. Meja makan rakyat Amerika pada umumnya disediakan sedemikian rupa sehingga menghasilkan pemabuk. Bagi sebagian besar masyarakat, nafsu makan adalah aturan yang dominan. Siapa pun yang memanjakan nafsu makannya dengan makan terlalu sering dan makanan yang tidak sehat, melemahkan kekuatannya untuk menolak tuntutan nafsu makan dan nafsu dengan cara lain secara proporsional, sementara ia memperkuat kecenderungan terhadap kebiasaan makan yang salah. Para ibu perlu menyadari betul kewajiban mereka terhadap Tuhan dan dunia untuk memberikan anak-anak yang berkarakter baik kepada masyarakat. Laki-laki dan perempuan yang terjun ke lapangan dengan prinsip yang teguh akan mampu tetap tidak terkontaminasi di tengah polusi moral abad yang korup ini.

Meja dari banyak wanita yang mengaku Kristen setiap hari dipenuhi dengan berbagai macam hidangan yang mengiritasi perut dan menyebabkan demam pada tubuh. Makanan daging merupakan makanan utama di meja beberapa keluarga, sampai darah mereka dipenuhi dengan cairan yang bersifat kanker dan penyakit yang tidak menyenangkan. Tubuh mereka terdiri dari apa yang mereka makan. Namun ketika penderitaan dan penyakit menimpa mereka, hal ini dianggap sebagai penderitaan dari Tuhan.

Kami ulangi: Ketidakbertarakan dimulai di meja kami. Manjakan nafsu makan Anda sampai menjadi kebiasaan. Dengan penggunaan teh dan kopi, terciptalah keinginan untuk merokok, dan hal ini merangsang keinginan untuk minum. Kesaksian, jilid. 3, hal. 563.

Biarkan orang tua memulai perjuangan melawan sikap tidak bertarak di rumah mereka sendiri, berdasarkan prinsip-prinsip yang mereka ajarkan kepada anak-anak mereka untuk diikuti sejak masa kanak-kanak, dan mereka mungkin memiliki harapan untuk berhasil. Ilmu Hidup Baik, hal. 334.

Orang tua hendaknya menetapkan tujuan utama mereka untuk menjadi bijaksana dalam cara yang tepat dalam memperlakukan anak-anak mereka, sehingga mereka dapat menjamin bagi anak-anak mereka pikiran yang sehat dalam tubuh yang sehat. Prinsip-prinsip kesederhanaan harus dipraktikkan dalam setiap detail kehidupan rumah tangga. Sikap tidak mementingkan diri sendiri harus diajarkan kepada anak-anak dan dipaksakan pada mereka, secara konsisten, sejak masa kanak-kanak. Temperance Kristen dan Kebersihan Alkitab, hal. 46.

Banyak orang tua yang mendidik selera anaknya dan membentuk nafsu makannya. Mereka diperbolehkan makan makanan daging dan minum teh dan kopi. Makanan daging berbumbu tinggi, teh, dan kopi yang dianjurkan oleh beberapa ibu kepada anak-anak mereka membuka jalan bagi mereka untuk menginginkan stimulan yang lebih kuat, seperti tembakau. Penggunaan zat ini memicu keinginan akan minuman beralkohol, dan penggunaan tembakau serta alkohol selalu mengurangi energi saraf.

Jika kepekaan moral umat Kristiani disadarkan akan pentingnya penguasaan diri dalam segala hal, maka melalui teladan mereka, mulai dari meja mereka, mereka dapat membantu mereka yang lemah dalam pengendalian diri, dan yang hampir tidak berdaya untuk melawan nafsu keinginan akan makanan. Tuhan, nafsu makan. Jika kita menyadari bahwa kebiasaan-kebiasaan yang kita bentuk dalam kehidupan ini akan mempengaruhi kepentingan-kepentingan kekal kita, bahwa nasib kekal kita bergantung pada kebiasaan-kebiasaan yang ketat, kita akan berusaha untuk menerapkan pengendalian diri yang ketat dalam makan dan minum.

Melalui teladan dan upaya pribadi kita, kita dapat menjadi sarana untuk menyelamatkan banyak orang dari kemerosotan sifat tidak bertarak, kejahatan dan kematian. Para suster kita dapat berbuat banyak dalam pekerjaan besar menyelamatkan orang lain dengan hanya menyediakan makanan sehat dan bergizi. Mereka dapat menggunakan waktu mereka yang berharga untuk mendidik selera dan selera anak-anak mereka, membimbing mereka untuk membentuk kebiasaan bertaraf dalam segala hal, dan mendorong mereka untuk mempraktikkan pelepasan keduniawian dan kemurahan hati demi kepentingan orang lain.

Terlepas dari teladan yang Kristus berikan kepada kita di tengah gurun percobaan, dengan menyangkal nafsu makan dan mengatasi kuasa nafsu makan, ada banyak ibu-ibu Kristen yang, melalui teladan dan pendidikan yang mereka berikan kepada anak-anak mereka, mempersiapkan mereka untuk menjadi pelahap dan pemabuk. Anak-anak sering kali ditoleransi untuk makan apa pun yang mereka sukai dan kapan pun mereka mau, tanpa mempertimbangkan kesehatan mereka. Banyak anak yang dididik sebagai anak rakus sejak kecil. Berkat pemanjaan nafsu makannya, mereka menjadi dispepsia saat masih muda. Pemanjaan diri dan tidak bertarak dalam makan akan meningkatkan seiring pertumbuhan Anda dan diperkuat dengan kekuatan Anda. Kekuatan fisik dan mental dikorbankan demi kesenangan orang tua. Rasa terbentuk sehubungan dengan hidangan tertentu yang tidak mendapat manfaat apa pun, tetapi hanya merugikan, dan ketika tubuh kelebihan beban, konstitusinya melemah. Kesaksian, jilid. 3, hal. 488 dan 489.

**Ajarkan cara menghindari stimulan** –Ajari anak Anda untuk menghindari stimulan. Berapa banyak orang yang secara tidak sadar memupuk keinginan akan hal-hal ini! Di Eropa saya melihat para perawat menaruh segelas anggur atau bir ke bibir anak-anak yang tidak bersalah, sehingga menumbuhkan rasa stimulan dalam diri mereka. Ketika mereka tumbuh dewasa, mereka belajar untuk semakin bergantung pada hal-hal ini, sampai, sedikit demi sedikit, mereka diatasi, diseret ke luar jangkauan bantuan, dan akhirnya menempati kuburan seorang pemabuk.

Namun bukan hanya dengan cara inilah nafsu makan diselewengkan dan dijadikan jerat. Makanan tersebut sering kali dimaksudkan untuk membangkitkan hasrat akan minuman yang merangsang. Hidangan yang sangat rumit disajikan di hadapan anak-anak - makanan pedas, saus kental, kue, dan pasta. Makanan berbumbu tinggi ini mengiritasi lambung dan menyebabkan keinginan untuk stimulan yang lebih kuat. Nafsu makannya tidak hanya tergiur dengan makanan yang tidak sesuai, dimana anak-anak diperbolehkan makan dengan bebas pada waktu makan, tetapi mereka juga diperbolehkan makan di antara waktu makan, dan ketika mereka mencapai usia dua belas atau empat belas tahun, penderita dispepsia sering kali terserang penyakit.

Mungkin Anda pernah melihat ukiran perut orang yang kecanduan minuman keras. Keadaan serupa dihasilkan oleh pengaruh bumbu yang kuat. Dengan kondisi perut seperti ini, timbul keinginan akan sesuatu yang lebih untuk memenuhi tuntutan nafsu makan, sesuatu yang lebih kuat, dan selalu lebih kuat. Kemudian Anda akan menemukan anak-anak Anda di jalan sedang belajar merokok. Temperance Kristen dan Kebersihan Alkitab, hal. 17.

**Makanan yang sangat berbahaya bagi anak-anak** –Mustahil bagi mereka yang melampiaskan nafsunya untuk mencapai kesempurnaan Kristiani. Kepekaan moral anak-anak Anda tidak dapat dengan mudah dibangunkan kecuali Anda berhati-hati dalam memilih makanan mereka. Banyak ibu menata meja sedemikian rupa sehingga menjadi jebakan bagi keluarga. Makanan daging, mentega, keju, pasta kental, makanan berbumbu dan bumbu digunakan secara bebas, oleh orang dewasa dan remaja. Barang-barang ini berfungsi mengganggu perut, menstimulasi saraf dan melemahkan kecerdasan. Organ penghasil darah tidak dapat mengubah benda-benda ini menjadi darah yang baik. Lemak yang dimasak bersama makanan membuatnya sulit dicerna. Efek keju sangat buruk. Roti yang dibuat dengan tepung halus tidak memberi tubuh nutrisi yang ditemukan pada roti gandum. Penggunaannya yang rutin tidak akan menjaga tubuh tetap dalam kondisi terbaik. Bumbu-bumbu pada awalnya mengiritasi lapisan sensitif lambung, namun akhirnya merusak sensitivitas alami selaput halus ini. Darah menjadi panas, kecenderungan kebinatangan terbangun, sementara kemampuan moral dan intelektual melemah, menjadi pelayan nafsu rendah. Ibu hendaknya berusaha mengenalkan keluarga pada pola makan yang sederhana namun bergizi. Temperance Kristen dan Kebersihan Alkitab, hal. 46-47.

Bukankah seharusnya para ibu generasi ini merasakan betapa sakralnya misi mereka dan, alih-alih bersaing dengan tetangga mereka yang kaya dalam hal pamer, berusaha melampaui mereka dalam setia menjalankan tugas mendidik anak-anak mereka untuk kehidupan yang lebih baik? Jika anak-anak dan remaja dilatih dan dididik dalam kebiasaan penyangkalan diri dan pengendalian diri, jika mereka diajari bahwa mereka makan untuk hidup dan bukan hidup untuk makan, maka penyakit dan kerusakan moral akan berkurang. Kampanye pertarakan, yang jumlahnya sudah sangat sedikit, tidak akan diperlukan jika di kalangan generasi muda yang membentuk dan membentuk masyarakat, prinsip-prinsip lurus mengenai pertarakan dapat diterapkan. Mereka kemudian akan memiliki nilai moral dan integritas untuk melawan, dengan kekuatan Yesus, pencemaran di hari-hari terakhir ini. Orang tua mungkin telah mewariskan kepada anak-anak mereka kecenderungan selera dan nafsu, yang akan membuat pekerjaan mendidik dan mempersiapkan anak-anak ini menjadi bertarak, dan memiliki kebiasaan yang murni dan berbudi luhur, menjadi lebih sulit. Jika hasrat terhadap makanan yang tidak sehat dan stimulan serta narkotika telah diwariskan kepada mereka sebagai warisan orang tua mereka, betapa besarnya tanggung jawab serius yang ada di pundak mereka untuk memberantas kecenderungan-kecenderungan jahat yang telah mereka tanamkan kepada anak-anak mereka! Betapa sungguh-sungguh dan tekun orang tua harus bertindak, dengan iman dan harapan, memenuhi kewajiban mereka terhadap anak-anak mereka yang malang!

Orang tua hendaknya menjadikan perhatian utama mereka untuk memahami hukum-hukum kehidupan dan kesehatan, sehingga mereka tidak melakukan apa pun, dalam menyiapkan makanan, atau melalui kebiasaan lain apa pun, yang mengembangkan kecenderungan-kecenderungan yang salah dalam diri anak-anak mereka. Betapa hati-hatinya para ibu dalam menata meja makan dengan makanan yang paling sederhana dan sehat, agar organ pencernaan tidak melemah, kekuatan saraf menjadi tidak seimbang dan karena makanan yang disajikan kepada mereka bertentangan dengan arahan yang seharusnya mereka berikan kepada anak-anak mereka. ! Makanan ini melemahkan atau memperkuat jaringan lambung, dan banyak hubungannya dengan pengendalian kesehatan fisik dan moral anak-anak, yang merupakan milik Tuhan, diperoleh dengan harga darah. Betapa sucinya kepercayaan yang dipercayakan kepada orang tua: untuk menjaga kondisi fisik dan moral anak-anak mereka, sehingga sistem saraf dapat seimbang dan jiwa tidak dalam bahaya! Mereka yang menuruti nafsu anak-anaknya, dan tidak mengendalikan hawa nafsunya, akan menyadari kesalahan besar yang telah mereka lakukan, ketika mereka melihat para budak tembakau dan minuman keras, yang inderanya tumpul, dan yang bibirnya mengucapkan kata-kata palsu dan tidak senonoh. Kesaksian, jilid. 3, hal. 567 dan 568.

**Kebaikan kejam dari sikap merendahkan** –Kepada saya ditunjukkan bahwa penyebab utama dari keadaan menyedihkan yang ada adalah karena orang tua tidak merasa berkewajiban untuk membesarkan anak-anak mereka agar mematuhi hukum fisik. Para ibu mencintai anak-anaknya dengan cinta musyrik dan menuruti nafsu mereka ketika mereka tahu bahwa hal itu akan membahayakan kesehatan mereka, menyebabkan mereka sakit dan terserang penyakit.

ketidakbahagiaan. Kebaikan yang kejam ini banyak diwujudkan dalam generasi sekarang. Keinginan anak-anak terpuaskan dengan mengorbankan kesehatan dan watak bahagia mereka, karena saat ini lebih mudah bagi ibu untuk memuaskan mereka, daripada mengingkari apa yang mereka tangisi.

Beginilah cara para ibu menaburkan benih yang akan berkecambah dan menghasilkan buah. Anak tidak dididik untuk mengingkari nafsu makan dan membatasi nafsunya. Dan mereka menjadi egois, menuntut, tidak patuh, tidak tahu berterima kasih, dan tidak senonoh. Para ibu yang melakukan pekerjaan ini akan menuai dengan pahit buah dari apa yang mereka tabur. Mereka berdosa terhadap Surga dan terhadap anak-anak mereka, dan Allah akan meminta pertanggungjawaban mereka. Kesaksian, jilid. 3, hal. 141.

Ketika orang tua dan anak bertemu, pada hari penyesuaian terakhir, akan muncul pemandangan yang luar biasa! Ribuan anak-anak yang telah menjadi budak nafsu makan dan sifat-sifat buruk yang merendahkan martabat, yang hidupnya hancur secara moral, akan berhadapan langsung dengan orang tua yang telah menjadikan mereka seperti ini. Siapa, jika bukan orang tua, yang harus memikul tanggung jawab yang mengerikan ini? Apakah Tuhan yang menjadikan anak-anak muda ini rusak? Oh tidak! Lalu siapa yang melakukan pekerjaan mengerikan ini? Bukankah dosa ayah diturunkan kepada anak-anaknya dalam bentuk nafsu dan nafsu yang menyimpang? Dan bukankah pekerjaan tersebut diselesaikan oleh mereka yang mengabaikan pendidikannya sesuai dengan pola yang diberikan Tuhan? Betapapun pastinya keberadaan mereka, orang tua ini harus diperiksa ulang di hadapan Tuhan. Temperance Kristen dan Kebersihan Alkitab, hal. 76 dan 77.

**Pengamatan yang dilakukan saat bepergian** – Saat bepergian, saya mendengar orang tua mengatakan bahwa nafsu makan anak-anak mereka lemah, dan kecuali mereka memiliki daging dan kue, mereka tidak akan makan. Saat makan siang disantap, saya mengamati kualitas makanan yang diberikan kepada anak-anak ini. Itu adalah roti gandum putih, irisan ham yang ditaburi lada hitam, acar pedas, kue, dan manisan. Wajah anak-anak yang pucat dan sakit-sakitan itu jelas menunjukkan rasa hina yang diderita perut mereka. Dua dari anak-anak ini mengamati anak-anak dari keluarga lain memakan keju bersama makanan mereka, dan kehilangan nafsu makan terhadap apa yang mereka miliki sebelumnya, sampai ibu yang merendahkan itu segera meminta sepotong keju itu untuk diberikan kepada mereka, karena takut anak-anak kesayangannya akan berhenti makan. Sang ibu mengamati: Anak-anak saya sangat menyukai ini atau itu, dan saya memberikan apa yang mereka inginkan, karena langit-langit mulut menuntut jenis makanan yang dibutuhkan tubuh!

Ini mungkin benar jika rasanya tidak pernah diselewengkan. Ada nafsu makan alami dan nafsu makan bejat. Orang tua yang seumur hidupnya mendidik anaknya untuk makan makanan yang tidak sehat dan merangsang, hingga nafsu makannya menyimpang, lalu ingin makan tanah liat, pensil batu, kopi gosong, ampas teh, kayu manis, cengkeh dan rempah-rempah, tidak akan mampu mengklaim bahwa nafsu makan menuntut apa yang dibutuhkan organisme. Nafsu makan dididik secara salah hingga menjadi rusak. Jaringan halus perut dirangsang dan meradang hingga kehilangan kepekaan halusinya. Makanan sederhana dan sehat terasa hambar bagi mereka. Perut, yang disalahgunakan, tidak melakukan pekerjaan yang diberikan kepadanya, kecuali jika dipaksa melakukannya oleh makanan yang paling merangsang. Seandainya anak-anak ini sejak kecil dididik untuk hanya mengonsumsi makanan sehat, diolah dengan cara yang paling sederhana, menjaga sifat alaminya semaksimal mungkin, dan menghindari makanan daging, lemak dan segala jenis bumbu, maka selera dan nafsu makan mereka tidak akan meningkat. menderita prasangka. Dalam keadaan alaminya, hal ini sebagian besar dapat menunjukkan makanan yang paling sesuai dengan kebutuhan tubuh.

Sementara orang tua dan anak-anak menyantap makanan lezat mereka, saya dan suami menyantap makanan sederhana kami pada waktu yang biasa kami lakukan yaitu pukul satu siang: roti gandum tanpa mentega, dan buah-buahan dalam jumlah banyak. Kami menyantap makanan kami dengan senang hati, dan dengan hati bersyukur karena tidak diwajibkan membawa toko kelontong untuk memuaskan nafsu makan yang berubah-ubah. Kami makan dengan gembira, dan baru merasa ingin makan lagi keesokan paginya. Anak laki-laki yang menjual jeruk, kacang-kacangan, popcorn, dan permen memiliki beberapa pelanggan yang buruk di antara kami.

Kualitas makanan yang dikonsumsi oleh orang tua dan anak-anak tersebut tidak dapat diubah menjadi darah yang baik dan temperamen yang lembut. Anak-anak pucat. Beberapa mengalami luka yang tidak nyaman di wajah dan tangan mereka. Yang lainnya hampir buta, dengan rasa sakit di mata mereka, yang sangat merusak keindahan penampilan mereka. Dan ada pula yang tidak mengalami ruam, melainkan menderita batuk, dahak, atau gangguan pada tenggorokan dan paru-paru. Saya memperhatikan seorang anak laki-laki berusia tiga tahun yang menderita diare. Dia mengalami demam yang cukup tinggi, tapi sepertinya dia berpikir yang dia butuhkan hanyalah makanan. Setiap beberapa menit dia memesan kue, ayam, acar. Ibunya memenuhi semua tuntutananya, seperti budak yang patuh; dan jika

Makanan yang dibutuhkan tidak datang secepat yang diinginkan, dan tangisan serta permintaan menjadi tidak nyaman dan mendesak, sang ibu menjawab: "Ya, ya sayang, aku akan memberikannya padamu!" Setelah meletakkan makanan di tangannya, dia dengan keras kepala melemparkannya ke lantai mobil, karena makanan itu tidak datang secepat yang dia inginkan. Seorang gadis sedang memakan ham matangnya, dengan acar pedas, roti, dan mentega, ketika dia melihat piringku. Isinya sesuatu yang tidak dia miliki, dan dia kemudian menolak untuk terus makan. Gadis enam tahun ini berkata dia ingin sebuah hidangan. Saya pikir yang dia inginkan adalah apel merah cantik yang saya makan; dan meskipun jumlah kami sedikit, aku merasa sangat kasihan pada orang tuaku, sehingga aku memberinya sebuah apel yang cantik. Dia mengambilnya dari tanganku dan melemparkannya dengan cepat ke lantai. Saya berpikir: Anak ini, jika keinginannya terkabul, pasti akan mempermalukan ibunya.

Sikap keras kepala yang ditunjukkan ini adalah akibat dari perilaku merendahkan sang ibu. Kualitas makanan yang diberikan putrinya terus menerus membebani organ pencernaan. Darahnya tidak murni, dan anak itu sakit-sakitan dan mudah tersinggung. Makanan yang diberikan setiap hari kepada anak itu sifatnya membangkitkan hawa nafsu yang paling rendah, menekan akhlak dan akal budi. Orang tua membentuk kebiasaan putri mereka. Mereka menjadikannya egois dan tidak pengasih. Mereka tidak membatasi keinginannya, juga tidak mengendalikan nafsunya. Apa yang bisa mereka harapkan dari tunas seperti itu, jika sudah mencapai kematangan? Banyak orang tampaknya tidak memahami hubungan antara roh dan tubuh. Jika organisme terhambat oleh pola makan yang tidak tepat, otak dan saraf akan terpengaruh, dan nafsu mudah terangsang.

Seorang anak berusia sekitar sepuluh tahun menderita menggigil dan demam, serta tidak nafsu makan. Ibunya mendesaknya: "Makanlah kue bolu ini. Ini sepotong ayam yang enak. Apakah kamu tidak mau yang diawetkan ini?" Anak itu akhirnya makan makanan yang berlimpah, cukup untuk orang yang sehat. Makanan yang diminta untuk dimakannya tidak sesuai untuk kesehatan lambung, apalagi dikonsumsi saat ia sakit. Sang ibu, sekitar dua jam kemudian, memandikan kepala anaknya, mengatakan bahwa dia tidak mengerti mengapa anaknya mengalami demam tinggi. Dia telah menambahkan kayu ke dalam api, dan sekarang dia takjub melihat apinya menyala. Seandainya anak itu diserahkan kepada alam, dan perutnya mendapat istirahat yang sangat dibutuhkan, penderitaannya akan jauh lebih sedikit. Para ibu ini tidak siap membesarkan anak. Penyebab terbesar penderitaan manusia adalah ketidaktahuan akan pertanyaan bagaimana cara merawat tubuh kita.

Banyak yang bertanya: Apa yang sebaiknya saya makan, dan bagaimana menjalani hidup, agar bisa lebih menikmati masa kini? Tugas dan prinsip dikesampingkan demi kepuasan saat ini. Jika kita ingin sehat, kita harus hidup sesuai dengan itu. Jika kita ingin menyempurnakan karakter Kristen, kita harus menghidupinya. Orang tua sebagian besar bertanggung jawab atas kesehatan fisik dan moral anak-anak mereka. Mereka harus terus-menerus menginstruksikan mereka untuk mematuhi hukum kesehatan, demi kebaikan mereka sendiri, agar terhindar dari ketidakbahagiaan dan penderitaan. Betapa anehnya jika para ibu berkompromi dengan anak-anaknya sehingga merusak kesehatan fisik, mental dan moral mereka! Apa kualitas suguhan berlebihan ini! Ibu-ibu ini membuat anak-anaknya tidak layak mendapatkan kebahagiaan dalam hidup ini, dan membuat prospek kehidupan di masa depan menjadi sangat tidak pasti. Reformator Kesehatan, Desember 1870.

**Penyebab lekas marah dan gugup** –Keteraturan harus menjadi aturan dalam semua kebiasaan anak. Para ibu melakukan kesalahan besar dengan membiarkan mereka makan di antara waktu makan. Praktek ini merugikan perut, dan meletakkan dasar bagi penderitaan di masa depan. Ketidaksopanan mungkin disebabkan oleh makanan yang tidak sehat dan tidak tercerna; namun sang ibu merasa bahwa ia tidak dapat meluangkan waktu untuk mempertimbangkan masalah tersebut dan memperbaiki kesalahannya. Dia juga tidak bisa berhenti untuk menenangkan kegelisahannya yang tidak sabar. Berikanlah kepada penderita kecil itu sepotong kue atau makanan lain untuk menenangkan mereka, namun hal ini hanya akan menambah kejahatannya. Beberapa ibu, dalam kegelisahan mereka untuk melakukan banyak pekerjaan, menjadi gelisah karena tergesa-gesa dan gugup sehingga mereka menjadi lebih mudah tersinggung daripada anak-anak mereka, dan dengan memarahi, dan bahkan memukul, mereka mencoba menakuti anak-anak kecil, sehingga mereka tetap diam.

Para ibu sering mengeluh tentang kesehatan anak-anak mereka yang lemah, dan berkonsultasi dengan dokter, padahal, jika mereka hanya menggunakan sedikit akal sehat, mereka akan melihat bahwa kerugian tersebut disebabkan oleh kesalahan dalam pola makan.

Kita hidup di masa kerakusan, dan kebiasaan-kebiasaan yang membesarkan anak-anak muda, bahkan oleh banyak orang Advent, bertentangan langsung dengan hukum alam. Saya pernah duduk di meja bersama beberapa anak di bawah usia dua belas tahun. Daging disajikan dalam jumlah banyak, dan kemudian seorang gadis yang lemah lembut dan gugup meminta acar. Mereka memberinya sebotol acar campur, dibakar dengan mustard dan dibakar dengan bumbu lainnya, dan dia mengambil sendirinya dengan bebas. Anak itu terkenal karena kegugupannya dan sifatnya yang mudah tersinggung, dan rempah-rempah yang membara itu akan menghasilkan keadaan seperti itu. Putra tertua merasa bahwa dia tidak dapat makan tanpa daging, dan menunjukkan ketidakpuasan yang besar, dan bahkan rasa tidak hormat, ketika daging tidak diberikan kepadanya. Ibunya telah menuruti apa yang disukai dan tidak disukainya hingga menjadi budak keinginannya. Anak laki-laki itu tidak diberi pekerjaan, dan dia menghabiskan sebagian besar waktunya membaca hal-hal yang tidak berguna atau lebih buruk dari hal-hal yang tidak berguna. Dia hampir selalu mengeluh sakit kepala, dan tidak menyukai makanan sederhana.

Orang tua harus menyediakan lapangan pekerjaan bagi anak-anaknya. Tidak ada sumber kejahatan yang lebih pasti daripada kelambanan. Pekerjaan fisik yang menghasilkan kelelahan yang sehat pada otot akan menimbulkan nafsu makan yang sederhana dan sehat, dan pemuda yang memiliki pekerjaan yang sesuai tidak akan bangun dari meja sambil bergumam karena tidak melihat di depannya sepiring daging dan berbagai macam makanan. Makanan lezat yang menggoda selera.

Yesus, Anak Allah, yang bekerja dengan tangan-Nya di bangku tukang kayu, memberikan teladan bagi semua orang muda. Biarlah mereka yang mencemooh dalam memikul tugas-tugas umum dalam hidup, ingat bahwa Yesus tunduk kepada orang tuanya, dan menyumbangkan bagian-Nya untuk menafkahi keluarga. Hanya sedikit makanan lezat yang terlihat di meja Yusuf dan Maria, karena mereka termasuk orang miskin dan rendah hati. Temperance Kristen dan Kebersihan Alkitab, hal. 61 dan 62.

## TOPI. 25 HUBUNGAN REZIM DENGAN PERKEMBANGAN MORAL

Kuasa setan atas generasi muda di abad ini sungguh luar biasa. Jika pikiran anak-anak kita tidak diimbangi dengan prinsip-prinsip agama, maka moral mereka akan rusak karena contoh-contoh buruk yang mereka temui. Bahaya terbesar bagi generasi muda berasal dari kurangnya pengendalian diri. Orang tua yang merendahkan tidak mengajarkan anaknya untuk tidak mementingkan diri sendiri. Makanan yang mereka taruh di hadapan mereka kemungkinan besar akan mengiritasi perut mereka. Kegelisahan yang dihasilkan dikomunikasikan ke otak, dan sebagai hasilnya nafsu dibangkitkan. Tidak dapat diulangi terlalu banyak bahwa apapun yang dimasukkan ke dalam perut tidak hanya mempengaruhi tubuh, tetapi pada akhirnya juga pikiran. Makanan yang berlemak dan merangsang membuat darah menjadi panas, merangsang sistem saraf, dan seringkali menumpulkan persepsi moral, sehingga akal dan hati nurani dikuasai oleh dorongan nafsu. Sulit, dan sering kali hampir mustahil, bagi mereka yang berada di bawah rezim tersebut untuk melatih kesabaran dan pengendalian diri. Oleh karena itu pentingnya hanya memberikan anak-anak yang karakternya belum terbentuk, makanan yang sehat dan tidak menstimulasi. Karena kasih Bapa Surgawi mengiriskan terang reformasi kesehatan untuk melindungi kita dari kejahatan yang diakibatkan oleh pemanjaan nafsu makan yang tidak terkendali. "Karena itu, baik kamu makan, minum, atau apa pun yang kamu lakukan, lakukanlah segala sesuatunya untuk kemuliaan Allah" (1 Kor. 10:31). Apakah orang tua melakukan hal ini ketika mereka menyiapkan makanan untuk disajikan dan mengajak seluruh keluarga untuk menyantapnya? Apakah mereka hanya mengutamakan anak-anak mereka yang mereka tahu akan menghasilkan jenis darah terbaik, yang akan menjaga organisme dalam keadaan paling tidak demam, menjaganya dalam hubungan yang terbaik dengan kehidupan dan kesehatan? Atau mungkin, karena tidak sadar akan kesejahteraan anak-anaknya di masa depan, mereka memberi anak-anaknya makanan yang tidak sehat, menstimulasi, atau menjengkelkan? Temperance Kristen dan Kebersihan Alkitab, hal. 134.

Namun bahkan para reformis kesehatan pun bisa melakukan kesalahan dalam jumlah makanan. Mereka bisa makan makanan sehat secara berlebihan. Beberapa orang di rumah ini membuat kesalahan dalam kualitas. Mereka tidak pernah mendefinisikan sikap mereka terhadap isu reformasi kesehatan. Mereka lebih suka makan dan minum apa yang mereka sukai dan kapan pun mereka sukai. Dengan cara ini mereka membahayakan tubuh. Tidak hanya itu saja, mereka juga merugikan keluarga dengan menyajikan makanan yang menghasut di atas meja yang meningkatkan nafsu sensual anak-anak dan membuat mereka kurang mementingkan hal-hal surgawi. Dengan demikian, orang tua memperkuat nafsu sensual anak-anak mereka dan melemahkan nafsu rohani mereka. Betapa beratnya hukuman yang harus mereka bayar! Dan mereka terkejut melihat anak-anak mereka begitu lemah secara moral! Kesaksian, jilid. 2, hal. 365.

**Korupsi di kalangan anak-anak** –Kita hidup di masa korupsi. Ini adalah masa ketika Setan tampaknya memiliki kendali penuh atas pikiran yang tidak sepenuhnya dikuduskan kepada Allah. Oleh karena itu, terdapat tanggung jawab yang besar pada orang tua dan orang-orang yang bertanggung jawab dalam mendidik anak. Orang tua mengambil tanggung jawab untuk melahirkan anak-anak ini; dan sekarang, apa tugasmu? Apakah membiarkan mereka tumbuh semaksimal mungkin, dan sesuai keinginan mereka? Izinkan saya memberi tahu Anda: tanggung jawab yang ada pada orang tua ini sangat berat.

Saya bilang beberapa dari Anda egois. Anda tidak mengerti apa yang ingin saya sampaikan kepada Anda. Anda mencoba mencari tahu makanan mana yang paling enak. Rasa dan kepuasan, alih-alih kemuliaan Tuhan dan keinginan untuk maju dalam kehidupan rohani, dan kesucian yang sempurna dalam takut akan Tuhan, justru inilah yang mendominasi. Anda telah berkonsultasi dengan kesenangan Anda sendiri, selera Anda sendiri; dan ketika Anda melakukan ini, Setan yang memimpin dan, seperti yang umumnya terjadi, selalu menggagalkan upaya Anda. Beberapa dari Anda, orang tua, telah membawa anak Anda ke dokter untuk mengetahui apa yang salah dengan dirinya. Dalam dua menit saya bisa memberi tahu Anda apa masalahnya. Anak-anak Anda korup. Setan menguasai mereka. Dia lewat tepat di hadapanmu, sedangkan kamu yang bagi mereka sebagai Tuhan yang menjaga mereka, sedang tenteram, tidak peka dan tertidur. Tuhan memerintahkan Anda untuk mendidik mereka dalam takut dan nasihat Tuhan. Namun Setan menembus, bahkan di hadapan Anda, menjalin ikatan yang kuat di sekitar mereka. Namun Anda terus tidur. Semoga Surga mengasihani Anda dan anak-anak Anda, karena Anda masing-masing membutuhkan rahmat-Nya.

**Segalanya bisa saja berbeda** –Jika Anda mengambil sikap terhadap isu reformasi kesehatan; jika Anda telah mengaitkan “kebajikan dengan keyakinan Anda; dengan kebajikan, pengetahuan; dengan pengetahuan dan pengendalian diri” (II Ptr. 1:5), segalanya bisa saja berbeda. Namun Anda mendapati diri Anda hanya terbangun sebagian, oleh kejahatan dan korupsi yang menyebar di rumah Anda.

Anda harus mengajar anak-anak Anda. Anda harus memberikan instruksi kepada mereka tentang cara untuk melepaskan diri dari kejahatan dan korupsi di abad ini. Sebaliknya, banyak yang bertanya-tanya bagaimana cara mendapatkan makanan enak. Anda meletakkan mentega, telur, dan daging di meja Anda, dan anak-anak Anda berpartisipasi di dalamnya. Mereka memakan makanan yang membangkitkan gairah sensual mereka, dan kemudian Anda pergi ke pertemuan tersebut dan memohon kepada Tuhan untuk memberkati dan menyelamatkan anak-anak Anda.

Seberapa tinggi doamu akan tercapai? Anda memiliki pekerjaan yang harus diselesaikan terlebih dahulu. Setelah Anda melakukan bagi anak-anak Anda semua yang Tuhan tinggalkan dalam pemeliharaan Anda, Anda kemudian akan dapat, dengan percaya diri, meminta bantuan khusus yang Tuhan janjikan untuk diberikan kepada Anda.

Anda harus berusaha keras dalam segala hal. Anda harus mempertimbangkannya dalam apa yang Anda makan dan apa yang Anda minum. Namun, Anda berkata: “Apa yang saya makan, apa yang saya minum, atau apa yang saya sajikan di atas meja bukanlah urusan siapa pun.” Itu adalah urusan seseorang, kecuali jika Anda mengambil anak-anak Anda dan mengurung mereka, atau pergi ke padang pasir, di mana Anda tidak menjadi beban bagi orang lain, dan di mana anak-anak Anda yang suka bergolak dan kejam tidak merusak masyarakat di mana mereka tinggal. Kesaksian, jilid. 2, hal. 359-362.

**Ajari anak untuk menahan godaan** –Jagalah nafsu makan Anda; Ajari anak-anak Anda, melalui teladan dan juga ajaran, untuk menggunakan cara yang sederhana. Ajari mereka untuk rajin, tidak sekedar sibuk, tetapi melakukan pekerjaan yang bermanfaat. Cobalah untuk membangkitkan kepekaan moral mereka. Ajari mereka bahwa Tuhan mempunyai hak atas mereka, bahkan sejak tahun-tahun awal masa kanak-kanak mereka. Beri tahu mereka bahwa di mana-mana terdapat kerusakan moral yang harus mereka lawan, bahwa mereka perlu datang kepada Yesus dan menyerahkan diri mereka kepada-Nya, tubuh dan jiwa, dan bahwa di dalam Dia mereka akan menemukan kekuatan untuk menolak segala godaan. Ingatlah bahwa mereka tidak diciptakan semata-mata untuk menyenangkan diri sendiri, namun untuk menjadi alat Tuhan untuk tujuan yang mulia. Ketika godaan mendesak mereka untuk mengambil jalan pemanjaan diri, ketika Setan berusaha untuk mengecualikan Tuhan dari pandangan mereka, ajari mereka untuk memandang kepada Yesus, memohon kepada-Nya: “Selamatkan aku, Tuhan, agar aku tidak dikalahkan!” Malaikat akan berkumpul di sekitar Anda sebagai jawaban atas doa Anda, membimbing Anda di jalan yang aman.

Kristus berdoa bagi murid-murid-Nya, bukan agar mereka dikeluarkan dari dunia ini, tetapi agar mereka dijauhkan dari kejahatan – dijauhkan dari godaan yang akan menghadang mereka dari segala sisi. Inilah doa yang patut dipanjatkan oleh setiap ayah dan ibu. Namun haruskah mereka memohon kepada Tuhan atas nama mereka

anak-anaknya dan kemudian membiarkan mereka berbuat sesukanya? Haruskah mereka memenuhi nafsu makan mereka sampai nafsu makan mereka menjadi tuan mutlak, dan kemudian berharap untuk mengekang anak-anak mereka? - TIDAK; kesederhanaan dan pengendalian diri harus diajarkan bahkan sejak dari buaian. Tanggung jawab atas pekerjaan ini sebagian besar harus berada di pundak ibu. Ikatan duniawi yang paling lembut adalah antara ibu dan anak. Anak lebih mudah terkesan oleh kehidupan dan teladan ibu dibandingkan oleh ayah, karena ikatan yang mempersatukan mereka lebih kuat dan lembut. Ibu mempunyai tanggung jawab yang berat dan harus mendapat bantuan terus-menerus dari ayahnya. Temperance Kristen dan Kebersihan Alkitab, hal. 63-64.

Akan bermanfaat bagi Anda, para ibu, untuk menggunakan waktu-waktu berharga yang telah Tuhan berikan kepada Anda, dalam membentuk karakter anak-anak Anda dan mengajar mereka untuk berpegang teguh pada prinsip-prinsip pertarikan dalam makan dan minum. Setan melihat bahwa ia tidak mempunyai kuasa yang lebih besar atas pikiran bila nafsu tetap terkendali dibandingkan bila nafsu dimanjakan, dan ia berupaya terus-menerus untuk menuntun manusia agar menuruti nafsu. Di bawah pengaruh makanan yang tidak menyehatkan, hati nurani menjadi tidak aktif, pikiran menjadi gelap, dan kerentanannya terhadap pengaruh buruk menjadi lemah. Namun kesalahan si pelanggar tidak berkurang karena hati nuraninya telah dilanggar hingga menjadi tidak peka. Temperance Kristen dan Kebersihan Alkitab, hal. 79 dan 80.

Ayah ibu, berjaga-jagalah dalam doa. Jagalah diri Anda dengan ketat terhadap sikap tidak bertarak dalam bentuk apa pun. Ajari anak-anak Anda prinsip-prinsip reformasi kesehatan yang sejati. Ajari mereka apa yang harus mereka hindari untuk menjaga kesehatan mereka. Murka Tuhan sudah mulai terlihat pada anak-anak durhaka. Betapa banyak dosa dan praktik jahat yang terlihat di segala sisi! Sebagai masyarakat, kita harus sangat berhati-hati untuk melindungi anak-anak kita dari perusahaan-perusahaan bejat.” Kesaksian, jilid. 9, hal. 160 dan 161. CRA, 225-247. **DIMANA PENAWARAN LANGSUNG DIMULAI?**

## TOPI. 26 KESEHATAN DAN PIKIRAN

“Adalah kewajiban setiap orang, demi cinta terhadap dirinya sendiri, dan demi cinta kemanusiaan, untuk mendidik dirinya sendiri mengenai hukum-hukum kehidupan, dan untuk menaatinya dengan sungguh-sungguh. Setiap orang perlu mengenal organisme ini, yang paling menakjubkan dari semuanya, yaitu tubuh manusia. Mereka harus memahami fungsi berbagai organ, dan ketergantungannya satu sama lain agar semua organ dapat berfungsi secara sehat. Terserah mereka untuk mempelajari pengaruh pikiran terhadap tubuh, dan pikiran terhadap tubuh, serta hukum-hukum yang mengaturnya.” Ilmu Hidup Baik, hal. 128. MCP 1, 3,

“Bekerja adalah suatu berkah. Tidak mungkin kita sehat tanpa bekerja. Semua kemampuan harus dimanfaatkan agar dapat berkembang dengan baik, dan laki-laki maupun perempuan memiliki mentalitas yang seimbang.” Kesaksian, jilid. 3, hal. 154-155. MCP 1, 16.

“Masa depan masyarakat ditunjukkan oleh generasi muda saat ini. Di dalamnya kita melihat calon guru, pembuat undang-undang dan hakim, pemimpin dan orang-orang yang menentukan karakter dan nasib bangsa. Maka, betapa pentingnya misi mereka yang harus membentuk kebiasaan dan mempengaruhi kehidupan generasi muda!” MCP 1, 4.

“Kebijaksanaan yang besar diperlukan dalam pengobatan penyakit yang disebabkan oleh pikiran. Hati yang perih, sakit, semangat yang patah semangat, memerlukan penanganan yang lembut. Simpati dan kebijaksanaan sering kali terbukti memberikan manfaat yang lebih besar bagi pasien dibandingkan pengobatan paling terampil yang dilakukan dengan cara yang dingin dan acuh tak acuh.” Ilmu Hidup Baik, hal. 244. MCP 1, 8.

“Jika kita benar-benar mempercayai hal ini, semua kekhawatiran yang tidak berguna akan hilang. Hidup kita tidak akan penuh dengan kekecewaan seperti sekarang; karena segala sesuatu, baik besar atau kecil, akan dipercayakan ke tangan Tuhan, yang tidak merasa malu dengan banyaknya kekhawatiran, dan tidak didominasi oleh bebannya. Kami kemudian akan menikmati ketenangan jiwa yang sudah lama asing bagi banyak orang.” Langkah-langkah menuju Kristus, hal. 86. MCP 1, 12-13.

“Penerapan belajar secara terus-menerus, seperti yang terjadi di sekolah-sekolah yang sekarang dijalankan [1872], melumpuhkan generasi muda dalam kehidupan praktis. Pikiran manusia ingin melakukan tindakan. Kalau tidak aktif arah lurus maka aktif error. Untuk menjaga keseimbangan mental, bekerja dan belajar harus digabungkan di sekolah.” Kesaksian, jilid. 3, hal. 152-153. MCP 1, 50-51.

“Pendidikan sejati mencakup seluruh keberadaan. Ini mengajarkan penggunaan diri sendiri dengan benar. Memungkinkan kita memanfaatkan otak, tulang, dan otot dengan sebaik-baiknya; tubuh, pikiran dan hati. Kemampuan roh

mereka adalah kekuatan tertinggi; mereka harus menguasai kerajaan tubuh. Selera dan nafsu alamiah harus tunduk pada kendali hati nurani dan kasih sayang rohani. Kristus berdiri sebagai pemimpin umat manusia, dan rancangan-Nya adalah memimpin kita, dalam pelayanan-Nya, menuju jalan kemurnian yang tinggi dan suci. Melalui kerja kasih karunia-Nya yang menakjubkan, kita harus menjadi lengkap di dalam Dia." Ilmu Hidup Baik, halaman. 398-399. MCP 1, 51.

"Pendidikan, seperti yang dilakukan di sekolah-sekolah saat ini, [1897], bersifat sepihak, dan karena itu salah. Sebagai pembelian Anak Allah, kita adalah milik-Nya, dan masing-masing harus memperoleh pendidikan di sekolah Kristus. Guru yang bijaksana harus dipilih untuk sekolah kita. Guru harus berurusan dengan pikiran manusia, dan mereka bertanggung jawab kepada Allah untuk menanamkan dalam pikiran mereka perlunya mengenal Kristus sebagai Juruselamat pribadi. Namun tidak ada seorang pun yang benar-benar dapat mendidik harta milik Tuhan kecuali dia sendiri telah belajar di sekolah Kristus bagaimana cara mengajar. **DIMANA PENAWARAN LANGSUNG BERAKHIR?**

Harus kuberitahukan kepadamu, berdasarkan terang yang diberikan Tuhan kepadaku: Aku mengetahui bahwa banyak waktu dan uang yang dihabiskan para pelajar untuk memperoleh ilmu pengetahuan yang bagi mereka bagaikan sekam, karena tidak memungkinkan mereka membantu sesamanya untuk membentuk sebuah karakter, yang memungkinkan mereka untuk bergabung dengan para suci dan malaikat di sekolah tinggi. Daripada mengacaukan pikiran muda mereka dengan hal-hal membosankan yang dalam banyak kasus tidak akan berguna bagi mereka, pendidikan praktis harus diberikan. Waktu dan uang terbuang sia-sia untuk memperoleh pengetahuan yang tidak berguna. Pikiran harus diajar secara hati-hati dan bijaksana untuk memikirkan kebenaran alkitabiah. Tujuan utama pendidikan seharusnya adalah memperoleh pengetahuan tentang bagaimana kita dapat memuliakan Allah, yang merupakan milik kita melalui penciptaan dan penebusan. Hasil pendidikan harus memungkinkan kita memahami suara Tuhan." MCP 1, 52. **DIMANA PENAWARAN LANGSUNG DIMULAI?**

"Terlalu sedikit perhatian yang diberikan pada penyebab kematian, penyakit dan kemunduran yang ada saat ini, bahkan di negara-negara yang paling beradab dan paling diunggulkan. Spesies manusia semakin memburuk." Ilmu Hidup Baik, hal. 380.

**Sembilan per sepuluh penyakit berasal dari pikiran** –Penyakit mental merajalela dimana-mana. Sembilan persepuluh penyakit yang diderita laki-laki berakar dari penyakit tersebut. Mungkin ada masalah rumah tangga yang sedang marak, seperti penyakit kanker yang menggerogoti jiwa dan melemahkan tenaga vital. Penyesalan atas dosa terkadang mengaburkan konstitusi dan membuat pikiran tidak seimbang. Ada juga doktrin-doktrin yang salah, seperti doktrin neraka yang selalu menyala dan siksaan abadi bagi orang-orang jahat, yang, dengan memberikan pandangan yang berlebihan dan menyimpang tentang karakter Tuhan, telah memberikan akibat yang sama pada pikiran yang sensitif. Kesaksian, jilid. 5, hal. 444.

**Pikiran mempengaruhi tubuh** –Hubungan antara pikiran dan tubuh sangatlah erat. Ketika salah satu terpengaruh, yang lain akan membencinya.

Keadaan pikiran mempengaruhi kesehatan lebih dari yang diperkirakan banyak orang. Jika pikiran mendapati dirinya riang dan bahagia, berdasarkan kesadaran bahwa ia bertindak dengan benar, dan rasa puas dalam meningkatkan kebahagiaan orang lain, hal ini menciptakan disposisi yang akan mempengaruhi seluruh organisme, menghasilkan sirkulasi yang lebih bebas. darah dan memberi nada pada segalanya. tubuh. Berkat Tuhan adalah kekuatan yang bermanfaat, dan mereka yang banyak berbuat baik kepada orang lain akan menyadari berkat yang luar biasa ini baik di dalam hati maupun dalam kehidupan mereka. Nasihat tentang Kesehatan, hal. 28.

**Otak yang bergizi baik dan sehat** –Otak adalah organ dan instrumen pikiran, dan mengendalikan seluruh tubuh. Agar bagian lain dari organisme menjadi sehat, otak harus sehat. Dan agar otak menjadi sehat, darahnya harus murni. Jika, melalui kebiasaan makan dan minum yang benar, darah tetap terjaga kemurniannya, otak akan ternutrisi dengan baik. Pengobatan dan Keselamatan, hal. 291.

**Pengaruh imajinasi yang luas** –Penyakit ini sering kali disebabkan, dan seringkali diperparah, oleh imajinasi. Banyak orang yang menjalani hidup sebagai penyandang cacat bisa menjadi sehat, kalau saja mereka berpikir demikian. Banyak yang percaya bahwa paparan sekecil apa pun akan menyebabkan penyakit, dan

Dampak buruk terjadi justru karena memang sudah diperkirakan. Banyak yang meninggal karena penyakit yang asal muasal hanya khayalan. Ilmu Hidup Baik, hal. 241.

**Kekuatan listrik otak menghidupkan organisme** –Penekanannya harus ditempatkan pada pengaruh roh pada tubuh, dan juga pada tubuh. Energi listrik otak, yang dibangkitkan oleh aktivitas mental, menghidupkan seluruh organisme, dan dengan demikian merupakan bantuan yang sangat berharga dalam melawan penyakit. Dampak kemarahan, ketidakpuasan, keegoisan, kenajisan yang menekan dan bahkan merusak; dan di sisi lain, kekuatan pemberi kehidupan yang luar biasa yang ditemukan dalam keceriaan, tidak mementingkan diri sendiri, rasa syukur – juga harus dihadirkan. Pendidikan, hal. 197.

**Pasien karena kurangnya kemauan** –Dalam perjalanan saya, saya telah menjumpai banyak orang yang sebenarnya hanyalah penderita khayalan. Mereka tidak memiliki kemauan untuk mengatasi penyakit tubuh dan pikiran serta memeranginya; dan, oleh karena itu, mereka ditahan dalam perbudakan penderitaan.

Saya sering kali kembali dari samping tempat tidur para relawan penyandang cacat ini, sambil berkata pada diri sendiri: Mati sedikit demi sedikit, mati karena kelambanan – suatu penyakit yang tidak dapat disembuhkan oleh siapa pun kecuali orang itu sendiri. Pengobatan dan Keselamatan, halaman. 106 dan 107.

**Pentingnya pikiran yang sehat dalam tubuh yang sehat** –Kemampuan mental dan moral bergantung pada kesehatan fisik. Anak-anak harus diajari bahwa segala kesenangan dan kegemaran yang mengganggu kesehatannya harus dikorbankan. Jika anak-anak diajari penolakan dan pengendalian diri, mereka akan merasa jauh lebih bahagia dibandingkan jika mereka dibiarkan menuruti keinginan akan kesenangan dan pakaian mewah.

Kesehatan yang baik, pikiran yang sehat, dan hati yang murni tidak dianggap sebagai hal yang paling penting dalam rumah tangga. Banyak orang tua yang tidak mendidik anaknya menjadi berguna dan menjalankan tugasnya. Mereka disukai dan dimanjakan, hingga penyangkalan diri hampir mustahil bagi mereka. Mereka tidak diajarkan bahwa, untuk menjadi sukses dalam kehidupan Kristen, kesempurnaan pikiran yang sehat dalam tubuh yang sehat adalah hal yang paling penting. Review dan Herald, 31 Oktober 1871.

**Anak-anak memberi tekanan terlalu banyak, terlalu cepat** –Di dalam kelas, landasan berbagai jenis penyakit tentu sudah diletakkan. Namun yang paling penting, organ yang paling halus – otak – sering kali rusak secara permanen karena terlalu banyak berolahraga. Dan nyawa banyak orang telah dikorbankan oleh para ibu yang ambisius. Di antara anak-anak yang tampaknya memiliki kekuatan fisik yang cukup untuk bertahan dari perlakuan ini, banyak pula yang menanggung dampaknya sepanjang hidup mereka. Energi saraf otak menjadi sangat lemah sehingga setelah mereka mencapai kedewasaan, mustahil bagi mereka untuk menolak banyak upaya mental. Kekuatan beberapa organ halus otak tampaknya telah habis. Dan tidak hanya kesehatan fisik dan mental anak-anak yang terancam karena menyekolahkan mereka terlalu dini, namun mereka juga kehilangan kesadaran moral. Pesan Terpilih, vol. 2, hal. 436.

**Penyakit yang terkadang disebabkan oleh egolatri** –Banyak yang sakit secara fisik, mental dan moral karena perhatian mereka terfokus hampir secara eksklusif pada diri mereka sendiri. Mereka dapat diselamatkan dari ketidakaktifan melalui vitalitas sehat dari pikiran yang lebih muda dan lebih bervariasi, dan oleh energi anak-anak yang gelisah. Kesaksian, jilid. 2, hal. 647.

Sangat sedikit yang menyadari manfaat pengasuhan, tanggung jawab dan pengalaman yang diberikan anak-anak kepada keluarga. Namun rumah tanpa anak adalah tempat yang sunyi. Hati para penghuninya berada dalam bahaya menjadi egois, memupuk kecintaan pada situasi mereka sendiri, dan memikirkan keinginan dan kenyamanan mereka sendiri. Mereka menarik rasa kasih sayang pada diri mereka sendiri, namun tidak punya banyak hal untuk diberikan kepada orang lain. Kepedulian dan kasih sayang terhadap anak-anak tanggungan menghilangkan sifat keras kepala kita, menjadikan kita lemah lembut dan penuh kasih sayang, serta mempengaruhi perkembangan unsur-unsur paling mulia dalam karakter kita. Kesaksian, jilid. 2, hal. 647.

**Emosi yang menekan berbahaya bagi kesehatan** –Tugas setiap orang adalah memupuk semangat gembira, bukannya terus-terusan menyimpan kesedihan dan kesulitan. Banyak orang yang dengan cara ini tidak hanya membuat dirinya tidak bahagia, tetapi juga mengorbankan kesehatan dan kebahagiaannya demi imajinasi yang tidak sehat. Ada hal-hal di lingkungannya yang tidak menyenangkan, dan wajahnya terus-menerus menunjukkan kerutan yang, lebih jelas daripada kata-kata, mengungkapkan ketidakpuasan.

Emosi-emosi yang menekan ini menyebabkan kerugian besar bagi kesehatan mereka, karena dengan menghambat proses pencernaan, mereka mengganggu nutrisi. Meskipun kesedihan dan kecemasan tidak dapat menyembuhkan satu kejahatan pun, hal-hal tersebut dapat menyebabkan kerugian besar; tetapi watak dan harapan yang gembira, sambil menerangi jalan orang lain, “adalah kehidupan bagi mereka yang mendapatkannya, dan kesembuhan bagi tubuhnya” (Ams. 4:22). Tanda-tanda Zaman, 12 Februari 1885.

**Saat merawat orang sakit, mempelajari pikiran** –Dalam merawat orang sakit, pengaruh pengaruh mental tidak boleh dilupakan. Jika digunakan dengan benar, pengaruh ini akan menjadi salah satu cara paling efektif untuk memerangi penyakit. Ilmu Hidup Baik, hal. 241.

**Penyakit berasal dari pikiran** –Sebagian besar penyakit yang menimpa umat manusia berasal dari pikiran dan hanya dapat disembuhkan dengan memulihkan kesehatan pikiran. Ada lebih banyak orang daripada yang kita sadari yang menderita penyakit mental. Depresi banyak diderita oleh penderita dispepsia, karena masalah mental mempunyai pengaruh yang melumpuhkan organ pencernaan. Kesaksian, jilid. 3, hal. 184.

**Kristus menyembuhkan** –Ada penyakit jiwa yang tidak dapat disembuhkan oleh obat apa pun, tidak ada obat yang dapat menyembuhkannya. Berdoalah untuk hal ini, dan bawalah itu kepada Yesus Kristus. Manfaat Sosial, hal. 71.

Yang terpenting, orang tua hendaknya mengelilingi anak-anak mereka dengan suasana gembira, sopan santun, dan penuh kasih sayang. Rumah tempat cinta hidup, dan tempat cinta terungkap dalam penampilan, perkataan, dan tindakan, adalah tempat di mana para malaikat senang berlama-lama. Para orang tua, semoga pancaran cinta, kegembiraan, dan kepuasan bahagia memasuki hati Anda, dan pengaruh manisnya menyerbu rumah tangga. Mewujudkan jiwa yang baik dan sabar; hiburilah anak-anakmu, tanamkan segala rahmat yang menerangi kehidupan rumah tangga. Suasana yang tercipta bagi anak-anak akan menjadi seperti udara dan sinar matahari bagi dunia tumbuhan, meningkatkan kesehatan dan kekuatan jiwa dan raga.” Nasehat Bagi Orang Tua, Guru dan Siswa, hal. 115. MCP 1, 59-64. **DIMANA PENAWARAN LANGSUNG DIMULAI?**

“Satu-satunya obat bagi dosa dan penderitaan manusia adalah Kristus. Hanya Injil kasih karunia-Nya yang dapat menyembuhkan kejahatan yang mengutuk masyarakat. Ketidakadilan orang kaya terhadap orang miskin, dan kebencian orang miskin terhadap orang kaya, keduanya berakar pada keegoisan; dan hal ini hanya dapat dicabut melalui ketundukan kepada Kristus. Hanya Dia yang menggantikan hati yang tamak dan penuh dosa dengan hati baru yang penuh kasih. Biarlah para hamba Kristus memberitakan Injil dengan Roh yang diutus dari Surga dan, seperti Dia, bekerja demi kepentingan manusia. Kemudian, hal-hal tersebut akan terwujud dalam bentuk berkah dan mengangkat derajat umat manusia, yang hasilnya mustahil dicapai oleh kekuatan manusia.” Perumpamaan Yesus, hal. 254. MCP 1, 66-67.

**“Setiap organ tubuh dijadikan pelayan pikiran. Pikiran adalah ibu kota tubuh.”** Kesaksian, jilid. 3, hal. 136.

Pikiran mengendalikan seluruh manusia. Semua tindakan kita, baik atau buruk, berasal dari pikiran. Pikiranlah yang memuja Tuhan dan menghubungkan kita dengan makhluk surgawi. Namun, banyak yang menjalani seluruh hidupnya tanpa memahami harta karun yang terkandung di dalamnya. Dasar-dasar Pendidikan Kristen, hal. 426.

**Otak mengontrol tubuh** –Ada banyak orang cacat saat ini yang akan selalu tetap seperti itu, karena mereka tidak yakin bahwa cara hidup mereka tidak layak untuk dipercaya. Otak adalah ibu kota tubuh, pusat semua kekuatan saraf dan tindakan mental. Saraf yang berasal dari otak mengendalikan tubuh. Melalui saraf otak, kesan-kesan mental ditransmisikan ke seluruh anggota tubuh, seolah-olah itu adalah kabel telegraf, dan mereka mengontrol tindakan vital seluruh bagian organisme. Semua

organ gerak diatur oleh komunikasi yang diterimanya dari otak. Kesaksian, jilid. 3, hal. 69.

Saraf otak, yang berkomunikasi dengan seluruh organisme, adalah satu-satunya sarana yang melaluinya Surga dapat berkomunikasi dengan manusia dan mempengaruhi kehidupan intimnya." Kesaksian, jilid. 2, hal. 347. MCP 1, 72-73.

**DIMANA PENAWARAN LANGSUNG DIMULAI?**

**Pengaruh negatif pada pikiran** –Kita harus membuang semua ramuan buruk berupa sungut-sungut dan kritikan dari pikiran kita. Janganlah kita terus melihat cacat apa pun yang kita lihat. Jika kita ingin melekat dengan benar pada Tuhan, kita perlu terus melihat hal-hal yang besar dan berharga – kesucian, kemuliaan, kuasa, kebaikan, kasih sayang, kasih yang Tuhan berikan kepada kita. Dan dengan merenungkannya, pikiran kita akan terpaku pada hal-hal yang bersifat kekal sehingga kita tidak mempunyai keinginan untuk mencari-cari kesalahan orang lain. Panggilan Tinggi Kita (Morning Meditations, 1962), hal. 230.

**Kita cenderung mengingat hal negatif** –Kita perlu belajar memberikan interpretasi terbaik terhadap perilaku meragukan orang lain. Jika kita selalu mencurigai dengan buruk, kita berisiko menciptakan apa yang kita curigai. Kita tidak bisa berbuat apa-apa tanpa perasaan kita disakiti dan emosi kita kadang-kadang diuji, namun sebagai orang Kristen kita harus bersabar, toleran, rendah hati, dan lemah lembut seperti yang kita inginkan dari orang lain.

Oh, betapa beribu-ribu perbuatan dan perbuatan baik yang telah kita terima berlalu begitu saja dari ingatan kita bagaikan embun yang hilang di hadapan matahari, sedangkan pelanggaran yang khayalan atau nyata meninggalkan kesan yang hampir mustahil untuk dihapus! Teladan terbaik yang bisa diberikan kepada orang lain adalah dengan menjadi orang benar, lalu menyerahkan diri dan nama baik kita di hadapan Tuhan, dan tidak menunjukkan keinginan yang terlalu besar untuk membenarkan setiap kesan yang salah dan menampilkan kasus kita dalam sudut pandang yang baik. Panggilan Tinggi Kita (Morning Meditations, 1962), hal. 235.

**Gambaran yang kita pelajari mengubah hidup kita** –Segala sesuatu yang menuntun kita untuk melihat kelemahan umat manusia ada dalam rancangan Tuhan untuk membantu kita memandang kepada-Nya, dan jangan sekali-kali menaruh kepercayaan kita kepada manusia, atau menjadikan daging sebagai tangan kita. Kita menjadi gambaran dari apapun yang kita lihat. Jadi, betapa pentingnya membuka hati Anda terhadap hal-hal yang benar, indah, dan baik! Panggilan Tinggi Kita (Morning Meditations, 1962), hal. 246.

**Ingat kerapuhan manusia** –Ketika berhadapan dengan sesama manusia, kita harus mempertimbangkan bahwa mereka mempunyai passion yang sama dengan kita, merasakan kelemahan yang sama dan mengalami godaan yang sama. Seperti kita, mereka harus berjuang dalam hidup jika ingin mempertahankan integritasnya. Kesopanan Kristen sejati menyatukan dan menyempurnakan keadilan dan kelembutan, serta belas kasihan dan kasih, memberikan sentuhan terbaik dan daya tarik paling anggun pada karakter. Panggilan Tinggi Kita (Morning Meditations, 1962), hal. 234.

**Jangan mendirikan penghalang** –Tuhan ingin umat-Nya mengikuti metode selain mengutuk kesalahan, meskipun hukuman tersebut adil. Dia ingin kita melakukan sesuatu yang lebih dari sekedar melontarkan tuduhan kepada musuh kita yang hanya akan menjauhkan mereka dari kebenaran. Pekerjaan yang dilakukan Kristus di dunia kita bukanlah untuk mendirikan penghalang dan terus-menerus mengingatkan orang akan fakta bahwa mereka salah. Barangsiapa yang berharap untuk memberikan pencerahan kepada orang-orang yang tertipu harus mendekati mereka dan bekerja untuk mereka dengan cinta. Dia harus menjadi pusat pengaruh suci. Pekerja Injili, hal. 373.

**Mengatasi sensitivitas** –Banyak orang mempunyai kepekaan yang hidup dan tidak dikuduskan, yang selalu waspada terhadap suatu perkataan, suatu pandangan atau tindakan yang dapat memberikan kesan kurangnya rasa hormat dan penghargaan. Semua ini harus diatasi. Setiap orang harus maju dalam takut akan Tuhan, melakukan yang terbaik yang dia bisa, tanpa terganggu oleh pujian atau tersinggung oleh celaan, melayani Tuhan dengan sungguh-sungguh, dan belajar untuk memberikan interpretasi yang paling baik terhadap segala sesuatu yang tampak menyinggung orang lain. . Panggilan Tinggi Kita (Morning Meditations, 1962), hal. 238.

**Jangan Mencari Kebencian** –Menghakimi saudara kita, membiarkan perasaan memendam terhadap mereka, meski kita berpikir mereka tidak melakukan hal yang benar terhadap kita, tidak akan mendatangkan keberkahan dalam hati kita, dan tidak akan membantu perkara sama sekali. Aku tidak berani membiarkan perasaanku menjadi liar dan mencari semua kekesalanku dan membicarakannya berulang kali, berlama-lama dalam suasana ketidakpercayaan, permusuhan dan pertikaian. Panggilan Tinggi Kita (Morning Meditations, 1962), hal. 237.

**Hilangnya integritas kesadaran** –Ketika Anda kehilangan integritas kesadaran Anda, jiwa Anda menjadi medan perang musuh; Anda memiliki cukup banyak keraguan dan ketakutan untuk melumpuhkan energi Anda dan membuat Anda putus asa. Panggilan Tinggi Kita (Morning Meditations, 1962), hal. 92.

**Pekerjaan khusus Setan: menyebabkan pertikaian** –Kelalaian dalam memupuk pertimbangan yang lembut dan toleransi satu sama lain telah menyebabkan pertikaian, ketidakpercayaan, kecaman, dan perpecahan secara umum; Allah mengundang kita untuk berbalik dari dosa besar ini dan berusaha untuk menjawab doa Kristus agar murid-murid-Nya menjadi satu sebagaimana Dia Satu dengan Bapa. Ini adalah pekerjaan khusus Setan untuk memicu pertikaian, agar dunia kehilangan kesaksian yang paling kuat. yang dapat diberikan oleh umat Kristiani, bahwa Allah mengutus Putra-Nya untuk membawa ke dalam keselarasan roh-roh yang bergejolak, sombong, iri hati, iri hati, dan fanatik. Panggilan Tinggi Kita (Morning Meditations, 1962), hal. 235.

**Kekuatan emosional negatif mengganggu seluruh keberadaan** –Iri hati dan iri hati adalah penyakit yang mengganggu seluruh kemampuan makhluk hidup. Mereka berasal dari Setan di Firdaus. Mereka yang mendengarkan suaranya akan meremehkan orang lain, memutarbalikkan dan memalsukan agar dapat menampilkan dirinya dengan baik. Namun tidak ada sesuatu pun yang menjajikan dapat masuk Surga, dan kecuali mereka yang memelihara roh ini berubah, mereka tidak akan pernah bisa masuk ke sana, karena mereka akan mengkritik para malaikat. Mereka akan iri pada mahkota orang lain. Mereka tidak akan tahu apa yang harus dibicarakan kecuali mereka menyoroti ketidaksempurnaan dan kesalahan orang lain. Panggilan Tinggi Kita (Morning Meditations, 1962), hal. 232.

**Temperamen yang tidak senonoh: bahaya bagi penginjil** –Perlihatkan sifat tidak suci Anda, bahkan di pertemuan umat Tuhan, membahayakan pikiran dan kehidupan Anda. Tanyakan pada diri Anda: Apakah layak bagi saya untuk melanjutkan apa yang telah saya lakukan, dalam perjuangan dan perselisihan? Surat 21, 1901.

**Ketika kuasa Tuhan hilang** –Laki-laki dan perempuan dibeli dengan harganya, dan betapa mahal harganya! Kehidupan Anak Allah. Betapa buruknya bagi mereka untuk menempatkan diri mereka pada posisi di mana kekuatan fisik, mental, dan moral mereka rusak, di mana mereka kehilangan kekuatan dan kemurnian mereka! Pria dan wanita seperti itu tidak dapat mempersembahkan korban yang berkenan kepada Allah.

Melalui penyimpangan selera dan nafsu, manusia kehilangan kuasa Tuhan dan menjadi alat ketidakadilan. Seluruh makhluk sakit - tubuh, jiwa dan roh. Namun, obat telah disediakan untuk pengudusan umat manusia. Pikiran dan tubuh yang tidak suci dimurnikan. Persediaan yang luar biasa telah dibuat sehingga kita dapat menerima pengampunan dan keselamatan. Surat 139, 1898.

Barang siapa yang menjaga kesederhanaan dalam segala kebiasaannya, membatasi nafsu makannya dan mengendalikan hawa nafsunya, akan mampu menjaga kemampuan mentalnya tetap kuat, aktif dan bertenaga, siap melihat segala sesuatu yang membutuhkan pikiran atau tindakan, hidup untuk membedakan antara yang suci dan yang profan. ..., dan siap menyerahkan diri dalam setiap usaha demi kemuliaan Tuhan dan kemaslahatan umat manusia. Putra dan Putri Tuhan (Morning Meditations, 1956), hal. 86.

**Mereka yang terjatuh kurang memiliki sikap mental yang sehat** –Mereka yang terjerumus dalam jerat setan belum mencapai sikap mental yang sehat. Mereka menjadi dibayang-bayangi, mereka penuh dengan diri mereka sendiri, mereka sombong. Oh, betapa sedihnya Tuhan memperhatikan mereka dan mendengarkan kata-kata kaku mereka! Mereka diliputi rasa bangga. Musuh memandang mereka dengan terkejut melihat mereka ditawan dengan begitu mudah. Surat 126, 1906.

**Terlalu percaya diri, jerat musuh** –Betapa sia-sianya pertolongan manusia ketika kuasa Setan digunakan terhadap manusia yang meninggikan diri dan tidak mengetahui bahwa ia ikut serta dalam ilmu Setan! Menyerah pada kepercayaan dirinya, dia langsung masuk ke dalam perangkap musuh dan ditangkap. Dia tidak menganggap serius peringatan yang diberikan dan Setan menganggapnya sebagai mangsanya. Seandainya ia berjalan dengan rendah hati bersama Tuhan, ia pasti langsung berlari menuju tempat pertemuan yang telah Tuhan sediakan untuknya. Jadi, pada saat bahaya dia akan aman, karena Tuhan akan menaikkan standar baginya dalam menghadapi musuh. Surat 126, 1906.

**Hati pada dasarnya jahat** –Kita perlu ingat bahwa hati kita pada dasarnya sudah rusak, dan kita tidak mampu mengikuti arah yang benar. Hanya berkat kasih karunia Tuhan yang dipadukan dengan upaya paling tekun dari pihak kita, kita bisa memperoleh kemenangan. Panggilan Tinggi Kita (Morning Meditations, 1962), hal. 109.

**Kebiasaan buruk menghambat perkembangan** –Kebiasaan atau praktik apa pun yang melemahkan energi saraf dan otak, atau ketahanan fisik, menonaktifkan pelaksanaan rahmat berikutnya setelah pertarakan – kesabaran. Panggilan Tinggi Kita (Morning Meditations, 1962), hal. 67.

**Pikiran yang malas dan tidak disiplin** –Tuhan tidak ingin kita berpuas diri dengan pikiran yang malas, tidak disiplin, pikiran kacau, dan daya ingat yang lemah. Nasehat Bagi Orang Tua, Guru dan Siswa, hal. 506.

Kebanyakan dari orang-orang yang tidak disiplin ini menjalani kehidupan dengan watak yang bertentangan dengan dunia, menyerahkan kegagalan padahal seharusnya mereka berhasil. Mereka tumbuh dengan berpikir bahwa dunia memiliki niat buruk terhadap mereka karena dunia tidak menyanjung atau membelai mereka, dan mereka membalas dendam dengan memiliki niat buruk terhadap dunia dan menentangnya. Keadaan terkadang memaksa mereka untuk menunjukkan kerendahan hati yang tidak mereka rasakan; namun hal ini tidak mempersiapkan mereka dengan bakat alami, dan karakter sejati mereka pasti akan terlihat cepat atau lambat. Kesaksian, jilid. 4, hal. 202.

**Periksa setiap kebiasaan dan praktik** –Pria dan wanita harus diajari untuk secara hati-hati memeriksa setiap kebiasaan dan praktik, dan menyingkirkan segala sesuatu yang, dengan menghasilkan kondisi tubuh yang tidak sehat, memberikan bayangan gelap pada pikiran. Kebajikan Sosial, halaman. 127 dan 128.

**Apa yang harus dilakukan jika ragu** –Bahkan orang-orang Kristen yang sudah lama berpengalaman pun sering kali diserang oleh keragu-raguan dan keragu-raguan yang paling mengerikan. Anda tidak boleh menganggap bahwa karena godaan ini, kasus Anda tidak ada harapan. Tunggulah di dalam Tuhan, percayalah kepada-Nya dan percayalah pada janji-janji-Nya. Panggilan Tinggi Kita (Morning Meditations, 1962), hal. 84.

Ketika musuh datang dengan keraguan dan ketidakpercayaannya, tutuplah pintu hatinya. Tutup mata Anda agar Anda tidak berlama-lama dalam bayang-bayang neraka. Angkat mereka ke tempat di mana mereka dapat merenungkan hal-hal kekal, dan Anda akan memiliki kekuatan setiap saat. Bukti keimananmu jauh lebih berharga dari pada emas. Itu membuatmu berani untuk berperang dalam pertempuran Tuhan.

Anda tidak bisa membiarkan diri Anda membiarkan keraguan merasuki jiwa Anda. Jangan biarkan Setan senang membicarakan beban berat yang Anda tanggung. Setiap kali Anda melakukannya, dia tertawa bahwa dia dapat mengendalikan Anda dan bahwa Anda telah kehilangan pandangan akan Yesus Kristus, Penebus Anda. Panggilan Tinggi Kita (Morning Meditations, 1962), hal. 84.

Tak seorang pun dapat, sekali pun, mengabdikan kemampuan yang diberikan kepadanya oleh Tuhan untuk melayani keduniawian atau kesombongan, tanpa menempatkan dirinya di posisi musuh. Setiap pengulangan dosa melemahkan daya perlawanannya, membutakan matanya dan menghambat keyakinannya. Panggilan Tinggi Kita (Morning Meditations, 1962), hal. 158.

**Mendorong mereka yang putus asa** –Ketika bekerja demi para korban kebiasaan buruk, alih-alih mengarahkan mereka pada keputusan dan kehancuran yang mereka derita, buatlah mereka mengarahkan pandangan mereka kepada Yesus. Buatlah mereka fokus pada kemuliaan surgawi. Hal ini akan lebih bermanfaat bagi keselamatan jiwa dan raga daripada semuanya

teror kubur ketika dihadapkan pada mereka yang tidak memiliki kekuatan dan, tampaknya, harapan. Ilmu Hidup Baik, halaman. 62 dan 63.

**Urusan yang sia-sia dan memakan waktu** –Kita harus mengalihkan diri kita dari ribuan pokok bahasan yang mengundang perhatian kita. Ada hal-hal yang menyita waktu kita dan menimbulkan pertanyaan, namun tidak menghasilkan apa-apa. Kepentingan tertinggi menuntut perhatian dan energi yang sering diberikan pada hal-hal yang relatif tidak penting.

Menerima teori-teori baru tidak dengan sendirinya membawa kehidupan baru dalam jiwa. Bahkan menghubungkan fakta-fakta dan teori-teori penting saja tidak akan ada gunanya jika tidak diterapkan secara praktis. Kita perlu merasakan tanggung jawab kita untuk menyediakan makanan bagi jiwa kita yang menyehatkan dan mendorong kehidupan spiritual. Ilmu Hidup Baik, hal. 456.

## TOPI. 27 HIDUP DENGAN TUJUAN

Kita harus hidup demi dunia yang akan datang. Sungguh tidak layak menjalani kehidupan yang serampangan, tanpa tujuan! Kita tidak memiliki tujuan hidup – untuk hidup dengan tujuan. Tuhan menolong kita semua untuk menyangkal diri, kurang berhati-hati terhadap diri sendiri, lebih melupakan diri sendiri dan kepentingan egois; dan untuk berbuat baik, bukan demi kehormatan yang kita harapkan diterima di sini, melainkan karena inilah tujuan hidup kita dan akan sejalan dengan akhir keberadaan kita. Biarlah doa kita dipanjatkan setiap hari kepada Tuhan agar Dia dapat menghilangkan sifat egois kita. Panggilan Tinggi Kita (Morning Meditations, 1962), hal. 240.

**Pengaruh positif pada pikiran** –Tidak ada yang lebih meningkatkan kesehatan tubuh dan jiwa selain semangat bersyukur dan memuji. Melawan kemurungan, gagasan, dan perasaan tidak puas merupakan tugas positif – tugas yang sama besarnya dengan berdoa. Ilmu Hidup Baik, hal. 251. Betapa wajarnya menganggap diri kita sebagai pemilik penuh atas diri kita sendiri! Namun Sabda Terilham menyatakan, "Kamu bukan milikmu sendiri. Kamu dibeli dengan harga tertentu." I Kor 6:19 dan 20. Dalam hubungan kita dengan orang lain, kita adalah pemilik kemampuan fisik dan mental yang dipercayakan kepada kita. Dalam hubungan kita dengan Tuhan, kita menerima pinjaman, kita adalah pelayan kasih karunia-Nya. Panggilan Tinggi Kita (Morning Meditations, 1962), hal. 40.

**Bertujuan untuk mencapai keadaan persatuan** –Sudah menjadi kehendak Tuhan agar persatuan dan kasih persaudaraan terjalin di antara umat-Nya. Doa Kristus sebelum penyaliban-Nya adalah agar murid-murid-Nya menjadi satu seperti Dia Satu dengan Bapa, sehingga dunia percaya bahwa Allah telah mengutus Dia. Doa yang sangat menyentuh dan indah ini telah berlangsung selama berabad-abad, bahkan hingga saat ini; karena firman-Nya adalah, "Bukan hanya untuk mereka ini saja Aku berdoa, tetapi juga untuk mereka yang percaya kepada-Ku melalui perkataan mereka" (Yohanes 17:20).

Meskipun kita tidak boleh mengorbankan satu prinsip kebenaran pun, prinsip kebenaran tersebut harus menjadi tujuan kita yang terus-menerus untuk mencapai keadaan kesatuan ini. Ini adalah bukti pemuridan kami. Yesus berkata, "Dengan demikian semua orang akan tahu, bahwa kamu adalah murid-murid-Ku, yaitu jikalau kamu saling mengasih" (Yohanes 13:35). **DIMANA PENAWARAN LANGSUNG DIMULAI?** Rasul Petrus menasihati gereja: "Hendaklah sepikiran, penuh kasih sayang, dan kasihilah saudara-saudaramu" (I Ptr. 3:8). Leluhur dan Nabi, hal. 520.

**Manfaatkan aspek positif dari lingkungan** –Anda semua pernah melihat, di permukaan danau, bunga bakung putih yang indah. Betapa cemasnya kita, betapa kita menginginkan bunga itu, dan betapa kita berupaya mendapatkannya! Betapapun banyaknya buih, kotoran dan kotoran yang ada disekitarnya, tidak menyurutkan keinginan kita untuk memiliki bunga bakung. Kami kagum bahwa bunga bakung bisa begitu indah dan putih di tempat yang banyak kotorannya. Nah, ada sebatang batang yang menyentuh pasir keemasan di bawahnya, dan tidak menyerap apa pun kecuali zat paling murni yang memberi makan bunga bakung hingga menjadi bunga murni dan tak bernoda seperti yang kita lihat. Bukankah hal ini seharusnya memberi kita pelajaran? Benar! Ini menunjukkan bahwa meskipun ada kejahatan di sekitar kita, kita tidak boleh mendekatinya. Jangan bicara tentang kedurhakaan dan ketidaksopanan yang ada di dunia, tapi tinggikan pikiranmu dan bicaralah tentang Juruselamatmu. Ketika Anda melihat kedurhakaan di mana-mana, Anda menjadi jauh lebih bersukacita karena Dia adalah Juruselamat Anda, dan kita adalah anak-anak-Nya.

Jadi, haruskah kita melihat kejahatan di sekitar kita dan terus memikirkan sisi gelapnya? Anda tidak dapat menyembuhkannya; kemudian berbicaralah tentang sesuatu yang lebih tinggi, lebih baik dan lebih mulia. Bicaralah tentang hal-hal yang memberi kesan baik dalam pikiran, dan ini akan mengangkat setiap jiwa dari kedurhakaan ini menuju cahaya yang lebih jauh. Naskah 7, 1888.

**Hitung berkat Anda** –Seandainya seluruh tenaga yang terbuang disucikan untuk obyek yang tertinggi—bekal berlimpah kasih karunia Tuhan dalam hidup ini—kesaksian apa yang bisa kita gantung di ruang kenangan untuk mengingat kemurahan dan nikmat Tuhan!

Kemudian kita akan membawa bersama kita sebagai sebuah prinsip yang kokoh, kebiasaan mengumpulkan harta rohani dengan semangat dan ketekunan yang sama seperti orang-orang yang mendambakan hal-hal duniawi bekerja untuk hal-hal duniawi dan duniawi.

Anda mungkin merasa tidak puas dengan rezeki yang ada saat ini, karena Tuhan mempunyai Surga yang penuh berkah dan perbendaharaan yang baik dan menyenangkan untuk memenuhi kebutuhan jiwa. Kita memerlukan lebih banyak rahmat hari ini, kita memerlukan pembaharuan kasih Allah dan tanda-tanda kebaikan-Nya, dan Dia tidak akan menyangkal harta surgawi dan baik ini bagi mereka yang dengan tulus mencarinya. Panggilan Tinggi Kita (Morning Meditations, 1962), hal. 186.

**Retribusi sesuai dengan hadiah** –Setiap hamba mempunyai warisan tertentu yang menjadi tanggung jawabnya, dan berbagai warisan itu sebanding dengan berbagai kemampuan kita. Dalam menyalurkan karunia-Nya, Allah tidak bertindak memihak. Dia telah membagikan talenta sesuai dengan kemampuan yang diketahui dari hamba-hamba-Nya, dan mengharapkan imbalan yang sesuai. Kesaksian, jilid. 2, hal. 282.

**Memahami penggunaan yang tepat dari kemampuan mental dan fisik** –Waktu harus digunakan dengan bijaksana, rajin, dan di bawah pengudusan Roh Kudus. Kita harus memahami dengan tepat apa yang benar dan apa yang salah terhadap harta benda, serta kemampuan fisik dan mental. Tuhan mempunyai hak kepemilikan yang positif atas setiap kemampuan yang Dia percayakan kepada instrumen manusia. Dengan kebijaksanaan-Nya sendiri Dia menetapkan syarat-syarat bagi manusia untuk menggunakan setiap karunia ilahi. Dia akan memberkati penggunaan setiap kemampuan yang digunakan untuk kemuliaan nama-Nya.

Bakat berbicara, ingatan, harta benda, semuanya harus menyatu dengan kemuliaan Allah, dengan kemajuan kerajaan-Nya. Tuhan membiarkan kita bertanggung jawab atas harta milik-Nya saat Dia tidak ada. Setiap penatalayan mempunyai pekerjaan khusus yang harus dilakukan dalam memajukan kerajaan Allah. Tidak ada yang punya alasan. Panggilan Tinggi Kita (Morning Meditations, 1962), hal. 38.

**Tuhan memberi bakat, manusia mengembangkan pikiran** –Kita harus memupuk talenta yang diberikan Tuhan kepada kita. Semua itu adalah pemberian dari tangan-Nya, dan harus digunakan dalam hubungan yang tepat satu sama lain, sehingga dapat membentuk satu kesatuan yang sempurna. Tuhan memberikan bakat, kemampuan mental; manusia membentuk karakter. Pikiran adalah taman Tuhan, dan manusia harus mengolahnya dengan tekun untuk membentuk karakter yang serupa dengan Tuhan. Panggilan Tinggi Kita (Morning Meditations, 1962), hal. 104.

**Kecacatan yang disebabkan oleh ketidakaktifan** –Banyak di antara mereka yang menolak bekerja bagi Kristus menyatakan bahwa mereka tidak mampu melakukan pekerjaan itu. Tapi apakah Tuhan membuat mereka tidak mampu? Tidak, tidak pernah. Ketidakmampuan ini adalah hasil dari kelembaman Anda sendiri, dan dilanggengkan oleh pilihan Anda yang disengaja. Dari karakternya mereka sudah mengenali akibat dari kalimat: “Singkirkan talentanya” (Mat. 25:28).

Penyalahgunaan talenta mereka secara terus-menerus akan memadamkan Roh Kudus, yang merupakan satu-satunya terang. Kalimat: “Maka buanglah hamba yang tidak berguna itu ke dalam kegelapan yang paling gelap” (Mat. 25:30), memberi kesan meterai Surga atas pilihan yang mereka buat sendiri untuk kekekalan. Perumpamaan Yesus, hal. 365.

**Persatuan elemen yang berbeda** –Persatuan dalam keberagaman adalah rencana Tuhan. Di antara para pengikut Kristus harus ada kesatuan berbagai unsur, yang satu beradaptasi dengan yang lain, masing-masing melakukan pekerjaan khusus bagi Allah. Setiap individu mempunyai tempatnya masing-masing dalam menyelesaikan rencana besar yang mengandung jejak gambar Kristus. Yang satu mampu melakukan suatu pekerjaan tertentu, yang lain mempunyai pekerjaan yang berbeda sesuai dengan bakatnya, dan yang lain lagi mempunyai cabang yang berbeda; namun masing-masing harus saling melengkapi. HAI

Roh Tuhan yang bekerja di dalam dan melalui berbagai unsur akan menghasilkan keselarasan tindakan. Hanya ada satu roh yang memerintah – Roh Dia yang kebijaksanaannya tidak terbatas, dan di dalamnya semua unsur-unsur berkumpul dalam kesatuan yang indah dan tak tertandingi. Panggilan Tinggi Kita (Morning Meditations, 1962), hal. 167.

**Hati terungkap dalam karakter** –Apapun yang ada dalam hati kita akan termanifestasi dalam karakter, dan akan mempunyai pengaruh terhadap semua orang yang bergaul dengan kita. Kata-kata kita, tindakan kita, adalah aroma kehidupan yang hidup, atau aroma kematian yang akan mati. Dan pada hari penghakiman, kita akan dihadapkan dengan orang-orang yang dapat kita bantu untuk mengikuti jalan yang lurus dan aman, melalui kata-kata yang dipilih, melalui nasihat, jika kita memiliki persekutuan sehari-hari dengan Tuhan dan minat yang hidup dan permanen terhadap keselamatan mereka. jiwa. . Panggilan Tinggi Kita (Morning Meditations, 1962), hal. 239.

**Nasihat untuk orang yang apatis** –Anda harus memupuk energi karakter, karena teladan orang yang aktif mempunyai jangkauan yang luas dan mendorong peniruan. Dia akan dikatakan memiliki kekuatan listrik atas pikiran orang lain. Laki-laki yang bersemangat hanya sedikit di dunia kita. Rintangan dan hambatan akan menghadang setiap pekerja untuk Tuhan. Tapi laki-laki harus punya inisiatif. Pekerja yang energik dan bersemangat tidak akan membiarkan jalannya dihalangi. Dia akan mendobrak batasan.

Anda kekurangan energi yang konstan, seragam, dan ulet. Anda harus mendisiplinkan diri sendiri. Lakukan perubahan total. Ambil tindakan tegas dan atasi semua perasaan kekanak-kanakan. Kamu merasa terlalu kasihan pada dirimu sendiri. Anda harus membuat keputusan tegas bahwa hidup tidak akan berlalu begitu saja jika Anda menyibukkan diri dengan hal-hal sepele. Anda harus bertekad untuk mencapai sesuatu dan kemudian mulai bekerja. Anda memiliki resolusi yang bagus. Anda selalu ingin melakukan sesuatu, tetapi Anda tidak berniat melakukannya. Sebagian besar tindakan Anda hanya berupa kata-kata dan bukan tindakan. Anda akan memiliki kesehatan yang jauh lebih baik jika Anda mengerahkan energi yang lebih kuat dan mencapai sesuatu meskipun ada hambatan. Surat 33, 1886.

## TOPI. 28 KASIH TUHAN LUAR DEFINISI

Kasih Kristus adalah rantai emas yang menyatukan Tuhan yang tidak terbatas dan manusia yang terbatas yang percaya kepada Yesus Kristus. Kasih yang Tuhan miliki terhadap anak-anak-Nya melampaui pemahaman. Tidak ada ilmu pengetahuan yang dapat mendefinisikan atau menjelaskannya. Tidak ada kebijaksanaan manusia yang dapat memahaminya. Semakin kita merasakan pengaruh kasih ini, maka kita akan semakin lemah lembut dan rendah hati. Surat 43, 1896.

**Agama membentuk keseluruhan keberadaan** –Agama yang benar mempunyai kedudukannya di dalam hati, dan sebagai prinsip yang permanen di sana, agama bertindak secara lahiriah, membentuk tingkah laku lahiriah, hingga seluruh keberadaan menjadi serupa dengan gambaran Kristus; bahkan pikiran-pikiran pun ditawan oleh pikiran Kristus. Jika prinsip yang melekat tidak ada di dalam hati, maka pikiran akan dibentuk serupa dengan pikiran Setan yang menipu, melakukan kehendaknya untuk membinasakan jiwa. Suasana yang menyelimuti orang-orang ini berbahaya bagi semua orang di sekitarnya, baik yang beriman maupun yang tidak beriman. Surat 8, 1891.

**Keakraban dengan alam mendatangkan kesehatan** –Benda-benda alam merupakan anugerah dari Tuhan yang diberikan untuk memberikan kesehatan pada tubuh, pikiran, dan jiwa. Mereka diberikan kepada yang sehat agar tetap sehat, dan kepada yang sakit agar mereka sehat. Terkait dengan pengolahan air, obat ini lebih efektif dalam memulihkan kesehatan dibandingkan semua obat-obatan yang ada di dunia. Nasihat tentang Kesehatan, hal. 169.

**Ketaatan menghasilkan istirahat** –Akan ada kedamaian, kedamaian yang terus-menerus mengalir pada orang tersebut, karena istirahat ditemukan dalam ketundukan yang sempurna kepada Yesus Kristus. Ketaatan pada kehendak Tuhan mendapat ketenangan. Murid yang mengikuti jejak Penebus yang lemah lembut dan rendah hati akan menemukan ketenangan yang tidak dapat diberikan atau diambil oleh dunia. “Engkau akan menjaga dalam damai dia yang pikirannya tertuju padaMu” (Yes. 26:3). Panggilan Tinggi Kita (Morning Meditations, 1962), hal. 98.

**Kelemahlembutan cenderung memberikan kedamaian** –Kerendahan hati dan kelembutan hati, yang selalu menjadi ciri Putra Allah yang ilahi, yang pernah dimiliki oleh para pengikut-Nya yang setia, membawa kepuasan, kedamaian dan kebahagiaan yang mengangkat mereka melampaui belenggu kehidupan buatan. Panggilan Tinggi Kita (Morning Meditations, 1962), hal. 96.

**Pengampunan berarti istirahat bagi jiwa** –Apa yang dimaksud dengan “istirahat” yang dijanjikan? Kesadaran bahwa Tuhan itu benar, bahwa Dia tidak pernah mengecewakan siapa pun yang datang kepada-Nya. Pengampunan-Nya penuh dan cuma-cuma, dan penerimaan-Nya berarti istirahat bagi jiwa, istirahat dalam kasih-Nya. Panggilan Tinggi Kita (Morning Meditations, 1962), hal. 95.

Istirahat adalah hasil dari penyerahan diri, ketenangan didapat ketika seseorang meninggalkan segala pembenaran diri, segala penalaran yang berlatar belakang egois. Penyerahan seutuhnya, penerimaan kehendak-Nya, inilah rahasia istirahat sempurna dalam kasih-Nya. Lakukan persis apa yang Dia perintahkan kepada Anda, dan yakinlah bahwa Tuhan akan melakukan semua yang Dia katakan akan Dia lakukan. Sudahkah Anda datang kepada-Nya, meninggalkan semua kepentingan kecil Anda, semua ketidakpercayaan Anda, semua pembenaran diri Anda? Datanglah apa adanya, lemah, tak berdaya, dan siap mati. Panggilan Tinggi Kita (Morning Meditations, 1962), hal. 95.

**Kepentingan penting dalam perlindungan Anda** –Ingatlah bahwa godaan bukanlah dosa. Ingatlah bahwa sesulit apa pun keadaan yang dihadapi seseorang, tidak ada yang benar-benar dapat melemahkan jiwanya selama ia tidak menyerah pada godaan namun tetap menjaga integritas dirinya. Kepentingan yang paling penting bagi Anda secara individu berada dalam pengawasan Anda sendiri. Tidak ada yang bisa menyakiti Anda tanpa persetujuan Anda. Semua pasukan setan tidak akan mampu mencelakakan Anda kecuali Anda membuka jiwa Anda terhadap seni dan panah Setan. Kehancuran Anda tidak akan pernah terjadi sampai keinginan Anda menyetujuinya. Jika tidak ada korupsi dalam pikiran Anda, semua pencemaran lingkungan tidak dapat menodai atau merusak Anda. Panggilan Tinggi Kita (Morning Meditations, 1962), hal. 92.

**Kendalikan perasaan** –Kita bersukacita dalam pengharapan, bukan dalam perasaan. Dalam pengharapan akan kemuliaan Tuhan kita tahu bahwa kesengsaraan menghasilkan kesabaran, dan mengalami pengharapan. Apa artinya ini? Jika perasaan kita tidak sesuai dengan apa yang kita inginkan, haruskah kita menjadi tidak sabar, mengucapkan kata-kata yang menunjukkan bahwa kita mempunyai sifat-sifat Setan? Kita tidak dapat mengambil risiko mengucapkan kata-kata yang kasar atau tidak berbelas kasihan, karena kita berada di hadapan makhluk surgawi dan sedang berperang dengan seluruh alam semesta yang mengawasi kita; dan betapa kita mendukakan hati Tuhan ketika kita menyangkal Dia dengan cara apa pun! Tanda-tanda penyaliban di tangan Kristus menunjukkan bahwa Dia telah mengukir kita di telapak tangan-Nya. Naskah 16, 1894.

**Animasi memulihkan tubuh dan jiwa** –Bercaralah kepada mereka yang menderita, tentang Juruselamat yang penuh belas kasihan. Dia memandang dengan belas kasih kepada mereka yang menganggap kasus mereka tidak ada harapan. Sementara jiwa dipenuhi rasa takut dan teror, pikiran tidak dapat melihat belas kasihan Kristus yang lembut. Rumah sakit kita harus menjadi instrumen untuk memberikan kedamaian dan ketenangan bagi pikiran yang bermasalah.

Jika Anda dapat mengilhami mereka yang putus asa dengan iman yang penuh harapan dan menyelamatkan, maka rasa puas dan watak ceria akan menggantikan keputusasaan dan kegelisahan. Perubahan luar biasa kemudian dapat terjadi pada kondisi fisik Anda. Kristus akan memulihkan tubuh dan jiwa, dan dengan mengakui belas kasihan dan kasih-Nya, mereka akan beristirahat di dalam Dia. Dia adalah bintang fajar yang terang benderang, bersinar di tengah kegelapan moral dunia yang penuh dosa dan rusak ini. Dia adalah terang dunia, dan semua orang yang menyerahkan hatinya kepada-Nya akan menemukan kedamaian, ketenangan, dan kegembiraan. Pengobatan dan Keselamatan, halaman. 109-110.

**Orang Kristen tidaklah pasif, namun aktif** –Orang Kristen yang sehat dan berkembang tidak akan menjadi penerima yang pasif di antara teman-temannya. Anda perlu memberi dan juga menerima. Rahmat kita meningkat dengan berolahraga. Persekutuan Kristiani akan memberi kita udara segar untuk bernafas, dan dalam menghirupnya kita perlu aktif. Pekerjaan Kristiani yang dilakukan, simpati, dorongan dan instruksi yang kami berikan kepada mereka yang membutuhkannya, itu

Pengendalian diri, kasih, kesabaran dan toleransi yang diperlukan dalam pekerjaan Kristiani, akan menciptakan dalam diri kita iman, ketaatan, pengharapan dan kasih kepada Allah.

Penting bagi otot dan kekuatan spiritual agar jiwa dilatih. Kita perlu melakukan pekerjaan dengan melakukan aktivitas spiritual dan memanfaatkan kesempatan untuk berbuat baik. Semakin setia seseorang dalam melaksanakan tugas-tugas Kristennya, semakin besar pula semangat yang akan ia kembangkan. Panggilan Tinggi Kita (Morning Meditations, 1962), hal. 258.

**Kekuatan sosial harus dimanfaatkan** –Melalui hubungan sosial agama Kristen bersentuhan dengan dunia. Setiap pria atau wanita yang telah menerima pencerahan ilahi harus memberi pencerahan pada jalan gelap orang-orang yang tidak mengetahui jalan terbaik. Pengaruh sosial, yang disucikan oleh Roh Kristus, harus berkembang dalam menuntun jiwa kepada Juruselamat. Kristus tidak boleh disembunyikan di dalam hati sebagai harta yang didambakan, suci dan manis, yang dinikmati secara eksklusif oleh pemiliknya. Kita harus memiliki Kristus di dalam diri kita sebagai sumber air, yang mengalir menuju kehidupan kekal, menyegarkan semua orang yang berhubungan dengan kita. Ilmu Hidup Baik, hal. 496.

**Potensi Kekristenan** –Dalam pekerjaan sehari-hari, banyak orang yang mengikuti rutinitas pelayanan sehari-hari, tidak sadar bahwa mereka memiliki kemampuan yang, jika dilatih, akan mengangkat mereka ke tingkat orang paling terhormat di dunia. Sentuhan tangan yang terampil diperlukan untuk membangkitkan kemampuan-kemampuan yang tidak aktif ini. Inilah orang-orang yang Yesus panggil sebagai kolaborator, dan memberi mereka keuntungan hidup berdampingan dengan-Nya. Orang-orang besar di dunia tidak pernah mempunyai guru seperti itu. Ketika para murid meninggalkan persiapan yang diberikan Juruselamat, mereka tidak lagi bodoh dan tidak terpelajar. Mereka telah menjadi seperti Dia dalam roh dan karakter, dan manusia mengetahui bahwa mereka telah bersama Yesus. Keinginan Segala Zaman, hal. 250.

**Perlunya target dan sasaran** –Miliki tujuan hidup selagi Anda hidup. Kumpulkan sinar matahari di sekitar Anda, bukan awan. Berusahalah menjadi bunga yang subur dan indah di taman Tuhan, menyebarkan keharuman ke sekelilingmu. Lakukan ini, dan Anda tidak akan mati seketika; tetapi kamu pasti akan mempersingkat hari-harimu. *Sayangumam* bahagia, menjadikan rasa sakit dan penyakitmu sebagai topik pembicaraan. Reformator Kesehatan, Juni 1871.

**Hidup untuk suatu tujuan** –Mereka yang hidup demi suatu tujuan, yang berupaya mendapatkan manfaat dan menjadi berkat bagi sesamanya serta menghormati dan memuliakan Penebusnya, adalah orang-orang yang benar-benar berbahagia di bumi, sedangkan orang yang gelisah dan tidak puas, yang mencari ini dan mencoba itu, berharap untuk mendapatkan keuntungan. menemukan kebahagiaan, selalu mengeluh tentang kekecewaan. Ia selalu berkekurangan, tidak pernah puas, karena ia hidup hanya untuk dirinya sendiri. Biarlah tujuanmu adalah berbuat baik, dengan setia memainkan peranmu dalam hidup. Panggilan Tinggi Kita (Morning Meditations, 1962), hal. 240.

**Berikan ketegangan pada setiap saraf** –Kita harus menegangkan setiap saraf dan otot rohani. Tuhan tidak ingin Anda tetap tidak berpengalaman. Dia ingin Anda mencapai tangga tertinggi, dari sana menuju Surga Tuhan dan Juruselamat kita Yesus Kristus.” Panggilan Tinggi Kita (Morning Meditations, 1962), hal. 215. MCP 2, 789-806. **DIMANA PENAWARAN LANGSUNG DIMULAI?**

## **TOPI. 29 PERCAYA PADA KEKUATAN TUHAN** Teks buku

Tuhan memanggil kita untuk kebangunan rohani dan reformasi. Dia telah memberikan bimbingan dan akan menyediakan sarana agar hal ini menjadi kenyataan dalam hidup Anda. Saat ini muncul pertanyaan, bagaimana cara mengubahnya? Mulai dari mana?

“Perubahan harus dilakukan dengan sangat hati-hati...hati-hati dan bijaksana.” Nasihat tentang Diet, hal. 330.

Pertama-tama kita harus beriman dan bertawakal kepada Tuhan, barulah kita bisa memulainya dengan prinsip-prinsip besar seperti: makan secukupnya, pada waktu yang tepat, melakukan aktivitas fisik, tidur yang cukup.

dan bebas dari narkoba. Selain memperbaiki kesalahan utama seperti: terlalu banyak bekerja dan gizi buruk.

Berdoalah kepada Tuhan agar Dia memberi Anda buah Roh, yaitu pengendalian diri. Tuhan akan membantu Anda untuk makan pada waktu yang teratur dan dalam jumlah yang tepat untuk menjaga tubuh Anda sehingga Anda dapat bekerja dalam batas yang sehat.

Penting untuk mengingat apa yang dilakukan Daniel, yang selama sepuluh hari hanya makan sayur dan minum air (Dan. 1:12-15 dan 20). Hasilnya, Tuhan memberkati dia dengan kesehatan, ketampanan, kebijaksanaan dan kecerdasan sepuluh kali lebih unggul dari pesaingnya di istana Babilonia.

"Kita harus kurang percaya pada apa yang bisa kita lakukan untuk diri kita sendiri, dan lebih percaya pada apa yang Tuhan bisa lakukan untuk kita dan untuk kita. Anda tidak terlibat dalam pekerjaan Anda sendiri, tetapi dalam pekerjaan Tuhan. Serahkan keinginan dan rancanganmu kepada-Nya. Jangan membuat satu reservasi pun, satu kompromi pun dengan diri Anda sendiri. Pelajari apa artinya menjadi bebas di dalam Kristus. Ketika Anda meminta Tuhan untuk membantu Anda, hormati Juruselamat dengan percaya bahwa Anda akan menerima berkat-Nya. Semua kekuatan dan kebijaksanaan ada di tangan kita. Berjalanlah terus-menerus dalam terang Tuhan, renungkan karakternya dan Anda akan melihat keindahan, kebaikan, dan cintanya." Ilmu Hidup Baik, hal. 232.

## PENDAPATAN

### PANGGANG - Adonan BLENDER

Masukkan ke dalam blender:

1 cangkir minyak 2

butir telur

garam secukupnya

1 potong bawang bombay ukuran sedang

1 cangkir susu (bisa susu kedelai atau kacang, dll.) Cara melakukan:

Kocok rata dan terakhir tambahkan tepung terigu (kurang lebih 2 gelas).

Untuk memperkaya, tambahkan: 3 sendok makan penuh oat/atau gandum utuh/atau jagung hijau/atau wortel mentah (2 wortel ukuran sedang, kupas dan cincang).

Tambahkan 1 sendok ragi kimia.

Tempatkan separuh adonan ini di atas piring:

Isian dan terakhir sisa adonan di atasnya. Panggang dalam oven panas

yang sudah dipanaskan sebelumnya, sampai berwarna keemasan.

Catatan: adonan ini bisa memiliki banyak variasi tergantung tepung dan isian yang digunakan.

Isi:

Poin(Protein kedelai bertekstur)terhidrasi dan ditumis dengan bawang bombay, bawang putih, tomat, zaitun, cabai hijau, peterseli, dll.

Jamur (segar atau diawetkan), tumis bawang putih lalu tambahkan tomat cincang dan terakhir irisan jamur.

Kacang polong segar atau diawetkan ditumis dengan banyak bumbu.

Jagung hijau segar atau kalengan yang direbus.

Tumis bayam, beri bumbu dan tiriskan. Wortel rebus diparut kasar dan dibumbui dengan baik. Tumis Sayur.

Bawang bombay dipotong-potong, disiram air mendidih lalu dibumbui dengan oregano.

Dan garam dan minyak zaitun, dll.

## PANGGANG PALMIT

Masukkan ke dalam blender:

1 gelas minyak jagung atau bunga matahari, 1  
sendok makan garam atau sesuai selera 2 butir  
telur  
1 gelas susu kedelai atau air  
1/2 cangkir gandum utuh (3 sendok makan)

Cara melakukan:

Kocok selama sekitar 3 menit dan tambahkan:

**Sekitar 1 setengah cangkir tepung terigu putih 1  
sendok makan ragi kimia**

1 bawang bombay ukuran sedang, kupas mentah.

Masukkan separuhnya ke dalam loyang pyrex yang sudah diolesi minyak, diikuti dengan isian dan sisa  
adonan. Masukkan ke dalam oven untuk dipanggang (kurang lebih 40 menit)

### **Isian:**

Tumis bawang bombay (yang berukuran sedang) dan satu siung bawang putih. 1 kaleng jagung atau 2 tongkol;  
2 buah tomat matang, 1 gelas hati palem cincang, 10 buah zaitun cincang dan tambahkan isian rebus. Anda bisa  
mengentalkannya dengan tepung maizena (1 sendok makan tepung maizena untuk setiap 1/2 cangkir susu kedelai atau  
air) atau kentang rebus dan tumbuk.

### BOLA DAGING GORENG

250 gram bulgur (direndam air panas selama 15 menit)  
150 gram PTS encer (protein kedelai bertekstur), dihidrasi dengan air panas 2  
sendok makan biji rami.  
1/2 cangkir minyak jagung atau bunga matahari.  
Garam; rempah-rempah; daun mint; daun salam giling; kami pala; dll.

Cara melakukan:

Campur semuanya dengan baik; susun di atas nampan, peras dan peras dengan baik, potong kotak-  
kotak kecil sesuai bentuknya; Gerimis dengan minyak zaitun dan panggang. Selama sekitar empat  
puluh menit.

- a) Anda bisa mengganti PTS dengan buncis yang dimasak dan diperas atau dihaluskan.
- b) PTS juga bisa diganti dengan kentang rebus dan tumbuk.

## KEKERAK UNTUK PIE I

1/2 cangkir gandum putih  
gandum utuh  
1 cangkir minyak bunga matahari atau jagung  
1 sendok makan garam  
1/2 gelas air hangat.

Cara melakukan:

Masukkan minyak, air hangat, garam, gandum utuh ke dalam mangkuk dan tambahkan gandum putih hingga mencapai kekentalan untuk melapisi nampan.

## KEKERAK UNTUK PIE II

1 cangkir tepung maizena 1  
cangkir gandum utuh 1  
cangkir gandum putih 1  
cangkir minyak  
1/2 gelas susu kedelai atau kacang. 1  
sendok pencuci mulut garam.

Cara melakukan:

Sama seperti di atas.

## ROTI GANDUM SELURUH

2 gelas (200ml) air hangat 1/2  
gelas minyak  
2 sendok makan ragi organik 2  
sendok makan gula merah 1 sendok  
makan garam laut  
1/2 kg tepung gandum halus

Cara melakukan:

Campur semua bahan dalam mangkuk dan biarkan mengembang hingga membentuk bolu. Tambahkan tepung terigu dan uleni rata, pisahkan menjadi dua bagian, bentuk menjadi roti dan masukkan ke dalam cetakan; diamkan hingga mengembang dua kali lipat, lalu masukkan ke dalam oven yang sudah dipanaskan selama kurang lebih 30 menit, panas sangat tinggi, lalu 30 menit lagi dengan api kecil.

Anda dapat menambahkan: wijen atau biji bunga matahari atau kacang tanah dan biji rami ke dalam adonan saat diuleni. Setengah cangkir salah satunya.

Buka cetakannya sebelum dingin dan biarkan dingin di atas kain bersih.

## REFERENSI...

## SAMPUL BELAKANG...

Lawrence dan Emilia

Saya mengirimkan Anda pekerjaan kesehatan yang telah direvisi. Ada beberapa pengamatan sepanjang karya ini, terutama mengenai kutipan langsung. Penulis harus memberi tanda kutip atau menghapusnya, sesuai keinginannya, karena ada bagian yang hanya ada

di awal atau akhir kutipan.

Setiap perubahan yang diperlukan, saya siap membantu Anda.

Sebuah pelukan.

Josmar Boiko