

GLASNIK

Broj 2, 2018.

reformacije

PROPOVIJED
Što donosi starost?

IZVJEŠTAJI
Seminar za mlade

ZDRAVLJE
Grah



	Čet	Pet	Sub
e	2	3	4
	9	10	11
5	16	17	18
2	23	24	25
29	30	31	



Uvid u
**HEBREJSKE
PRAZNIKE I
KALENDAR (II)**

GLASNIK *reformacije*

U ovom broju donosi:

Uvid u Hebrejske praznike i kalendar (II)	4
Kakvi ćemo biti kad ostarimo?	8
Međunarodni seminar za mlade u Italiji	12
Seminar Biblijske škole Svjetionik	14
Ljetnji duhovni sabor	16
Što je drskost? (I)	18
Grah u službi zdravlja	21
Obnovljeni um	24

GLASNIK reformacije

Glasilo Reformnog pokreta
adventista sedmog dana

God. LXIV
Broj 2

Izlazi tri puta godišnje

ISSN 1333-1655

Odgovorni urednik:
Mladen Aradski

Grafička priprema i dizajn:
Goran Anđelić

U GLASNIKU REFORMACIJE
izlaze članci biblijsko-religioznog,
moralno-poučnog i zdravstvenog
sadržaja te izvještaji o misionarskoj
djelatnosti naše crkve širom svijeta.

Rukopise, prijedloge, priloge
i eventualne promjene adresa
šaljite na adresu:

GLASNIK REFORMACIJE
Ribnička 12, 10000 Zagreb
Tel/faks: (01) 36 34 067
e-mail: info@rpsd.hr

Prema mišljenju Ministarstva kulture
i prosvjete Republike Hrvatske,
Kl. ozn. 612-10/93-01-161,
Ur. broj: 532-03-1/7-93-01,
od 23. veljače 1993., Glasnik Reformacije
ne podliježe plaćanju osnovnog
poreza na promet.



8



16



18



21



Adventisti su u svom razvoju, istraživanjem Biblije, došli do novih teoloških spoznaja i njihovim usvajanjem one su postale temelj posebnog adventističkog učenja kao što je subota, drugi Kristov dolazak, trostruka anđeoska vijest, služba u nebeskoj svetinji i zdravstvena reforma. Nove spoznaje su poticale poduzimanje krupnih i zahtjevnih iskoraka u životnoj praksi kao što je izbacivanje štetnih namirnica iz prehrane. Sve je to postignuto jer su bili istraživački raspoloženi, ozbiljno zainteresirani da prodube razumijevanje biblijskih istina a time i Božje volje. Dakako, pojavljivala su se i takva učenja koja nisu izdržala test biblijske provjere. Poučeni tim iskustvima, adventisti vrlo pažljivo, Biblijom i Duhom proroštva, provjeravaju svako novo učenje.

U ovom broju Glasnika nastavljamo s temom o poukama iz povijesti starozavjetnog Izraela. Dotičemo se kalendara koji su Izraelci koristili i praktičnog pitanja: jesu li praznici koje su oni praznovali primjenjivi i važni za nas danas, suvremene adventiste?

Neko vrijeme pojedine adventiste to ozbiljno zanima i svi koji se time bave stavljeni na neku vrstu ispita, da u poniznosti i iskrenoj molitvi, primijene pravila objektivnog istraživanja, bez predrasuda. To zahtijeva napor kod istraživača kako se ne bi unaprijed priklonili jednom gledištu. Nažalost, mnogi biraju drugačiji pristup i unaprijed odbacuju novo učenje a najglasniji su oni koji subjektivno prihvaćaju nova učenja. Oni su nalik zaljubljenima, koji vide samo dobro u svom izboru i ne žele priznati da on ima nedostataka i mana. Slično se događa svima koji se, prije nepristranog istraživanja, 'zaljube' u novo učenje jer je na prvi pogled djelovalo uvjerljivo. Ako se u međuvremenu i pojave ozbiljni dokazi koji dovode u pitanje početni utisak, njima je vrlo teško dovesti u pitanje svoj prvobitni izbor.

Stoga je presudno važno, za svakog vjernika, kad se susretne s novim učenjima da bude vođen i poučen od „Duha istine, koji će nas uputiti u svu istinu.“ (Ivan 16:13)

Mladen Aradski

Uvid u HEBREJSKE PRAZNIKE I KALENDAR (II)

Peter D. Laušević

U našem posljednjem Glasniku proučavali smo proročanstva dana patrijarhu Abrahamu koja su vodili do Pashalnog oslobođenja, simbola žrtve Isusa Krista. Također smo vidjeli kako je vrijeme raspeća - točno u sat vremena u kojemu se dogodilo - predviđeno kroz žrtveni sustav.

Praznici povezani sa žetvom

Pasha nije bila jedini praznik na svetkovini u mjesecu Abib. S njom je povezan i blagdan beskvasnog kruha zajedno s dvije posebne ceremonijalne

subote. "A petnaestoga dana toga mjeseca jest Blagdan beskvasanih kruhova u čast Gospodu: sedam dana jedite beskvasane kruhove. Prvoga dana neka vam bude sveti zbor; nikakva težačkoga posla nemojte raditi. Onda sedam dana prinosite Gospodu žrtvu ognjenu. Sedmoga je dana sveti zbor, nikakva težačkoga posla nemojte raditi." (Lev. zakonik 23:6-8). Prva ceremonijalna subota bila je održana 15. a druga 21. dana tog mjeseca.

Kao dio proslave trebali su 16. dana isplesti snop ječma, to je dan nakon prve ceremonijalne subote. To se naziva blagdan prvih plodova. "Govori sinovima Izraelovim i reci im: 'Kad uđete u zemlju što vam je ja dajem i požanjete žetvu njezinu, tada snop prvina žetve svoje donesite svećeniku. A on neka snop prinese

pred Gospodom da bi vam to bilo primljeno; neka ga svećenik prinese dan poslije subote." (stihovi 10, 11).

Znamo da je u pitanju ječam, budući da je u Palestini on prva žitarica koja dozrijeva. Prvi rodovi pšenice prinošeni su sedam tjedana kasnije. "Svetkuj i Blagdan sedmica, prvina pšenične žetve, i Blagdan berbe na prekretnu godine" (Izlazak 34:22). Kad je prva Pasha bila slavljena u Egiptu, ječam je bio zreo. "I potuče lan i ječam; ječam naime bijše u klasu, a lan u cvatu" (Izlazak 9:31). Zato Pasha mora biti nakon što je ječam počeo sazrijevati. "Nakon Pashe slijedilo je sedam dana Praznika beskvasnih kruhova. Prvi i sedmi dan su bili dani za sabore, kad se nije trebao obavljati nikakav ropski posao. Drugog dana praznika pred Gospoda su se donosili prvi plodovi

sjetve. U Palestini je ječam bila prva žitarica koja je sazrijevala početkom praznika. Svećenik je snop ove žitarice obrtao pred Božjim žrtvenikom kao priznanje da je sve pripadalo Njemu. Žetva se nije trebala sakupljati sve dok se nije obavio ovaj obred.”¹

Prvi godišnji blagdani povezani su sa žetvom ječma, a drugi sa žetvom pšenice. Zadnji blagdan godine povezan je s konačnim skupljanjem svih plodova. To su bila tri godišnja blagdana. “Tripot na godinu svi tvoji muškarci neka se pojave pred Gospodinom Bogom.” (Izlazak 23:17)

Regulirani lunarnim (mesečevim) ciklusom

Vrijeme održavanja ovih godišnjih blagdana bilo je regulirano poljoprivrednim ciklusom dok je poljoprivredni ciklus bio reguliran lunisolarim ciklusom. “Židovski je kalendar lunisolaran—tj. određen u isto vrijeme i položajem mjesec i sunca. Obično se sastoji od 12 promjenjivih lunarnih mjeseci koji imaju 29 i 30 dana svaki (osim Heshvan i Kislev, koji ponekad imaju ili 29 ili 30 dana), i sveukupno 353, 354, ili 355 dana po godini. Srednja lunarna godina (354 dana) je usklađena sa solarnom godinom (365 ¼ dana) periodičnim ubacivanjem prijestupne godine kako bi se osiguralo da glavni blagdani budu u pravom godišnjem dobu.”²

Ovi izračuni bili su bazirani na stvarnom promatranju mjeseca. “Svjedočanstvo dvojice svjedoka koji su promatrali Mjesec bilo je potrebno kako bi se proglasio novi mjesec. . . . S propadanjem Sanhedrina, kalendar je određivao palestinski patrijarhat (službene vođe židovskih zajednica pod Rimskom vlašću). Progon Židova pod Konstantinom II (vladao 337–361) i napredak u astronomiji vodili su k postepenoj



zamjeni promatranja računanjem.”³ Do 359 pos. Kr. uveli su fiksiran i neprekidan kalendar.

Oni koji su pokušali zadržati kalendarski mjesec za smještaj blagdana koristili su dvije stvari kako bi odredili mjesečni ciklus. “Karaiti, sekta utemeljena u 8. stoljeću, odbila je, s nekim iznimkama, prepoznati normativni fiksni kalendar i ponovno su uveli promatranja mladog mjeseca. Prijestupne godine određene su promatranjem sazrijevanja usjeva ječma u Palestini. S obzirom na to, Karaiti su često proslavili svetkovine na datume različite od onih koje su utvrdili rabini.”⁴

Danas se neki poljoprivrednici još uvijek koriste promatranjima mjeseca. (Dok sam bio mali moj otac je proučavao cikluse mjeseca kako bi znao kada treba posaditi razne usjeve, bio je poljoprivrednik “stare škole” koji je koristio različite faze Mjeseca kao njegov vodič. Proizvodio je stvarno velike usjeve i postao poznat u području Sacramentoa u Kaliforniji po svojim kvalitetnim proizvodima. Novinski članci su prikazivali obilne žetve!)

Koliko god su ovi praznici bili važni, trebali su biti ograničeni na Palestinu; jer su nepraktični u drugim dijelovima svijeta. Jednostavni razlog

tome bilo je da se svetkovina ne može održati bez normalnog ciklusa sjetve i žetve. Na primjer, blagdan prvih plodova nije bio za pustinju jer nisu imali prvih plodova da ih ispletu u snop pred Jahvom.

“Govori sinovima Izraelovim i reci im: ‘Kad uđete u zemlju što vam je ja dajem i požanjete žetvu njezinu, tada snop prvina žetve svoje donesite svećeniku.’ (Levitski zakonik 23:10). On je bio osmišljen isključivo za zemljoradničko gospodarstvo, a ne za putovanje pustinjom.

Kada je Bog dao ceremonijalni sistem praznika na Sinaju, trebali su doći u Kanaan za kratko vrijeme. Kako su se približavali kraju drugog mjeseca druge godine, već su napuštali Sinaj, i kretali se prema obećanoj zemlji. Zbog pobune povezane s Korahom i njegovim pristalicama koja se desila kratko nakon toga, obred obrezanja i Pashe bili su ukinuti⁶ do kraja 40 godina lutanja, kada su opet imali jelo od svoje žetve i kada se obnovilo obrezivanje. “I načini Jošua kamene noževe te obreza sinove Izraelove na brežuljku Aralotu. A ovo je razlog zašto ih je Jošua obrezao: sav puk koji izađe iz Egipta, sve muško, svi ratnici, pomriješe putem u pustinji pošto izađoše iz Egipta. Naime, sav puk koji izađe bijaše obrezan, ali sav puk koji je rođen putem u

pustinji, pošto izadoše iz Egipta, ne bijaše obrezan. Jer sinovi su Izraelovi četrdeset godina hodili pustinjom dok sav narod, ratnici koji izadoše iz Egipta, ne pomrije, budući da nisu slušali glasa Gospodnjega te im se Gospod zakleo da im neće dati da vide zemlju za koju se Gospod zakleo ocima njihovim da će je nama dati, zemlju kojom teče med i mlijeko. A sinove njihove, koje je podigao na njihovo mjesto, njih je Jošua obrezao jer su bili neobrezani, budući da ih putem nisu obrezivali.” (Jošua 5:3–7).

Budući da je obred obrezanja obnovljen te su bili dostupni plodovi zemlje, mogli su držati Pashu kao i ostale blagdane. “I utaboriše se sinovi Izraelovi u Gilgalu te četrnaestoga dana u mjesecu, navečer, na jerihonskim ravnima svetkovahu Pashu. A sutradan poslije Pashe, upravo toga dana, jeli su od uroda one zemlje: beskvasana kruha i pržena zrnja.” (Jošua 5:10, 11).

Iz ovoga je očito da nisu mogli održati blagdan prvih plodova ječma ili pšenice ni blagdana skupljanja žetve sve dok nije bilo nešto za žetvu. Također je očigledno kako je Bog planirao godišnja okupljanja kad su imali najmanje posla. Okupljanja nisu trebala ometati sjetvu i žetvu, za razliku od sedmog dana subote. “Šest dana radi, a sedmoga dana otpočini; i o oranju i o žetvi otpočini.” (Izlazak 34:21). Sedmi dan je bio tako svet da nije bilo važno jesu li bili opterećeni poslom ili ne. Godišnji praznici, s druge strane, nisu bili nametnuti na naciju Izraela, nego su bili smješteni u njihov poljoprivredni životni stil. Zato se godišnje svetkovine nisu temeljile na civilnom kalendaru; već se temelje na mjesječevom kalendaru koji je posebno dizajniran za poljoprivrednu zajednicu.

Različiti lunarni ciklusi

Znamo kako Pasha bude u ožujku ili travnju po gregorijanskom kalendaru.

“Prvi od ovih praznika, Pasha, praznik beskvasnih kruhova, stizao je u Abibu, prvom mjesecu hebrejske godine, što odgovara kraju ožujka ili početku travnja. Hladna je zima prošlost, pozna je kiša završila, a cijela je priroda uživala u svježini i ljepoti proljeća. Trava se zelenila na brdima i dolinama, divlji cvjetovi su posvuda krasili polja. Mjesec, koji je uskoro trebao biti pun, činio je večeri ugodnim.”⁷

Tijekom tog vremena, važni dio ceremonije bilo je pletenje snopa od prvog ječmenog klasja na 16. dan mjeseca Abiba. Ako pak živite u Ukrajini, bilo bi nemoguće prinijeti takav dar pred Boga, jer isto lunarno razdoblje ima drugačije značenje na različitim zemljopisnim širinama. Zimski ječam ne žanje se do lipnja u Ukrajini, ili do srpnja u Ujedinjenom kraljevstvu. A da i ne spominjemo činjenicu da postoje vjernici u Australiji u Novom Južnom Walesu gdje žetva zimskog ječma nije gotova do studenog ili prosinca. Njima bi bilo potpuno nemoguće pletiti ovaj snop u ožujku ili travnju. Nisu ga ni posijali do svibnja ili lipnja.

Cijeli Hebrejski sustav je većinom bio temeljen na poljoprivredi. Iz tog razloga je nasljeđivanje zemlje bilo tako značajno i čuvanje zemlje u vlasništvu obitelji od iznimne važnosti. “I posvetite pedesetu godinu te po svoj zemlji proglasite oslobođenje svim stanovnicima njezinim. To će vam biti jubilej, pa neka se svatko vrati na svoj posjed i neka se svatko vrati rodu svojemu.” (Levitski zakonik 25:10).

Sve ovo pokazuje kako Bog nikad nije namjeravao da lokalni lunarni kalendar koji je regulirao godišnje praznike u Palestini bude korišten po cijelom svijetu, budući da vrijeme žetve varira od jedne lokacije do druge ili se čak događa u sasvim drugo vrijeme godine u jednoj hemisferi s obzirom na drugu.

U Jeruzalemu

Budući da su godišnji praznici bili bazirani na lokaciji, Pasha i drugi praznici nisu bili održavani

na lokalnim skupovima tamo gdje su ljudi živjeli, već su bili održavani pred Gospodom. “Tri puta u godini obdržavajte mi svetkovinu:” Na mjestu gdje je bila svetinja, svi vjerni su se trebali skupiti pred Bogom. “Postojala su tri godišnja okupljanja cijelog Izraela za bogoslužje u svetinji. (Izlazak 23:14–16.) Šilo je neko vrijeme bilo mjesto za takve skupove; a Jeruzalem je nakon toga postao centar nacionalnog bogoslužja, i ovdje su se plemena skupljala na svečane gozbe.”⁸ Smatralo se otpadništvom održavati ih na bilo kojem drugom mjestu.

Ovo je bio centar za cijeli Izrael.⁹ Najdalje gdje bi Židov otišao bila je Europa—i još uvijek su stigli na vrijeme za ove svete dane. Ponekad su proveli više od mjesec dana putujući i održavajući ove godišnje praznike u Jeruzalemu.¹⁰ Razlog zašto su se praznici održavali baš tu bio je što narod nije trebao samo službu u hramu—već im je i poljoprivredni element bio od iznimne važnosti. Nisu mogli završiti žetvu dok pleteni snop nije bio stavljen pred Gospoda. Na kraju godine trebali su



dati darove od sveukupne žetve.

Praznik sedmica također je ovisio o vremenu žetve. „A od dana poslije subote, od dana kad ste donijeli snop za prikaznicu, nabrojite sebi sedam punih subota. Do dana nakon sedme subote nabrojite pedeset dana; tada prinesite Gospodu novu prinosnicu. Donesite iz svojih stanova dva kruha za prikaznicu; neka budu od dvije desetine efe finoga brašna, ispečeni s kvascem, kao prvine plodova Gospodu.” [To se također prinosilo pred Gospoda.] „Neka ih onda svećenik prinese s kruhom od prvina plodova kao prikaznicu pred Gospodom, zajedno s dva jaganjca. Sveto za Gospoda neka pripadne svećeniku.” (*Levitski zakonik 23:15–17, 20*). Ova ceremonija se bazirala na žetvi pšenice. „Svetkuj i Blagdan tjedana, prvina pšenične žetve, i Blagdan berbe na prekreću godine.” (*Izlazak 34:22*).

Blagdan sjenica također je ovisio o vremenima žetve i stoga se naziva Blagdan berbe krajem godine. „Zatim Blagdan žetve, prvina truda svojega što ste ga zasijali na polju, te Blagdan berbe krajem godine, kad s polja pokupiš plodove svog truda.”

(*Izlazak 23:16*). On se slavio u jesen kada je žetva bila gotova. „Usto, petnaestoga dana sedmoga mjeseca, pošto pokupite urod zemlje, svetkujte blagdan Gospodnji sedam dana; prvoga dana imajte subotnji počinak i osmoga dana imajte subotnji počinak.” (*Levitski zakonik 23:39*).

Zaključak i sažetak

Iz tih izjava možemo jasno vidjeti da su godišnji praznici hebrejske nacije namijenjeni stanovnicima Palestine (ili onima koji bi mogli doći do Palestine u razumnom vremenskom razdoblju), a ove su gozbe bile usko povezane s kalendarom žetve. Budući da su bili toliko usko povezani s lokalnim sjetvenim i žetvenim vremenima, i zato što su živjeli u poljoprivrednom društvu, ta su vremena bila idealna za skupove naroda na kojima su se upoznivali s Božjim zakonom. Stoga je Bog tražio da svi muškarci u hebrejskoj naciji budu prisutni na ovim praznicima gdje je bila Svetinja, prvo u Šilu, a potom u Jeruzalemu.

Zbog toga se lokalni lunarni (mjesečev) ciklus ne može koristiti kao vjerska osnova Božjeg naroda na

jedinstvenoj, svjetskoj razini. On je bio lokalni u Palestini, osmišljen da odgovara lokalnoj poljoprivrednoj ekonomiji hebrejske države. Prisustvovati takvom skupu u Palestini ako dolazimo iz Australije bilo bi beznačajno, jer ne bi imalo nikakve veze s ciklusom žetve pšenice i bilo bi u krivo vrijeme godine da od toga imamo ikakve koristi. Zemljoradnik ne bi tamo mogao otići tražiti blagoslov za žetvu koju nije ni posijao. Svjetska namjera evanđelja jasna je u velikom zadatku, „I reče im: „Idite po svem svijetu, propovijedajte evanđelje svakom stvorenju.”” (*Marko 16:15*).

Reference:

1. *Patrijarsi i proroci*, str. 539.
2. „The Cycle of the Religious Year,” *Encyclopaedia Britannica: Macropaedia*, 15th edition (1986), vol. 22, p. 446.
3. *Isto*.
4. *Isto*.
5. „I dogodi se — druge godine drugoga mjeseca, dvadesetoga dana u mjesecu — da se oblak podigao iznad tabernakula Svjedočanstva. Tada se sinovi Izraelovi zaputiše iz Sinajske pustinje na svoja putovanja. I oblak se zaustavi u pustinji Paranu.” (*Brojevi 10:11, 12*).
6. „Privremeno obustavljanje obrezanja od pobune kod Kadeša bilo je neprekidan svjedok Izraelu da je njihov zavjet s Bogom, što je taj simbol predstavljao, bio raskinut. Prekid Pashe, uspomene na njihovo izbaavljenje iz Egipta, bio je dokaz Gospodnjeg nezadovoljstva zbog njihove želje da se vrate u zemlju ropstva. Međutim, sada su godine odbačenosti bile okončane. Bog je još jednom priznao Izraela kao svoj narod i obnovio znak zavjeta. Obred obrezanja je izvršen na svim ljudima koji su rođeni u pustinji. Gospod je objavio Josui: „Danas skidoh sa vas sramotu egipatsku.” I u sjećanje na ovo mjesto njihov je logor nazvan Gilgal.” — *Patrijarsi i proroci*, str. 485, 486.

7. *Ibid.*, p. 537.

8. *Agrimarket Weekly Report*, June 15, 2011; www.apk-inform.com/en/news/1005489.

9. „Zimski usjev se obično bere u srpnju a onaj proljetni oko mjesec dana kasnije.” *UK Agriculture*. www.ukagriculture.com/crops/barley_uk.cfm.

10. *Patrijarsi i proroci*, str. 537.





Kakvi ćemo biti KAD OSTARIMO?

Mladen Aradski

„Sami sebe preispitajte, jeste li u vjeri; sami sebe provjerite“ – 2. Korinćanima 13,5.

Razgovarajući o poteškoćama i potrebama ostarjelih prijatelja, poznanika, susjeda ili općenito starijih osoba, nerijetko se razgovor znao završiti pitanjem: A kakvi ćemo mi biti kad ostarimo? Hoćemo li se i mi slično ponašati? Hoćemo li i mi imati slična obilježja?

Obično nismo bili sigurni što odgovoriti pa se i traženje odgovora uglavnom odlagalo ili se sve sagledalo na humorističan način, zamišljajući jedni druge sa štapom ili bez kose,

komentirajući uglavnom upadljive promjene vanjštine.

Možemo li predvidjeti kakvi ćemo biti kad ostarimo?

Svatko je obilježen svojim izgledom, osobinama, temperamentom, a sve to stvara određenu, specifičnu osobnost. Pod utjecajem odgoja i okruženja u kojem odrastamo postajemo zreli, odrasli ljudi. Možemo li i po nečemu predvidjeti kakvi ćemo biti ako ostarimo? I ako to predviđanje nije potpuno pouzdano možemo li bar naslutiti kakve će se promjene na nama dogoditi u starosti?

Iskustva potvrđuju da se neka naša tjelesna obilježja s godinama snažnije ocrtavaju ili ističu. Npr. ako smo u mladosti imali malo naglašen nos, u starosti će, kad lice omršavi,

vjerojatno naš nos postati upadljiviji. Zatim, ako smo u mladosti bili malo popunjeniji, postoje veliki izgledi da ćemo u starosti imati upadljivije viškove kilograma. Ili, ako smo u mladosti imali slabu kosu, vjerojatno ćemo starost dočekati s još slabijom! Svjesni smo da na neke promjene koje starenje donosi i nemamo utjecaja. Zato mnogi, kad razgovaraju o tome kakvi će biti kad ostare, okreću sve na šalu, pa i na vlastiti račun. Međutim, ovo je vrlo ozbiljno pitanje, jer uz promjene na našem izgledu vrlo je izvjesno da će se s godinama dogoditi promjene i u našem karakteru. Hoće li one biti pozitivne ili negativne od presudne je važnosti kako za ovaj tako i za vječni život.

Osobine koje su u mladosti bile malo naglašene, u starosti postaju

upadljive ili prenaplašene! Slično kao i izgled, koji je s godinama podložan promjenama, tako su i osobine koje nas obilježavaju i naš temperament, s godinama podložni promjenama. Zato je ključno pitanje, koje i kakve promjene će u mom karakteru i ponašanju donijeti starost? Svatko se treba zapitati o tome na vrijeme i višekratno promišljati o odgovoru ozbiljno preispitujući samog sebe!

Mudrac savjetuje jedno naročito preispitivanje prije nego dođe starost. „Ali opominji se Tvorca svojega u mladosti svojoj prije nego dođu dani zli i prispiju godine, za koje ćeš reći: nisu mi mile;“ (*Propovjednik 12:1*) Najsigurnije je da se čovjek nauči preispitivati još od mladosti, a psalmist David zaključuje da je najbolje da ga i Bog preispita! „Ispitaj me, Bože, i poznaj srce moje; iskušaj me i poznaj moje misli.“ (*Psalam 139:23*) Takvo ozbiljno razmišljanje nas suočava sa suštinskim pitanjem: A kakav ja stvarno jesam i kako me Bog vidi? Važno je i korisno time se baviti dok je čovjek u tjelesnoj i umnoj snazi pa je to i najsigurnija priprema za dostojanstvenu starost.

Davidovi strahovi

Kralj David, odvažan i hrabar od mladosti, razmišljajući o svojoj starosti ozbiljno se zabrinuo. Nije se uplašio tjelesnih posljedica starosti već ga je tištilo pitanje hoće li i onda kad tjelesno oslabi, Bog biti uz njega? Ta zabrinutost zabilježena je na više mjesta u njegovim molitvama. „Nemoj me odbaciti u doba moje starosti, nemoj me napustiti kada me izda snaga moja.“ (*Psalam 71:9*) Davidova zabrinutost nije bila bez razloga. „Pokazano mi kako je David molio Gospodina da ga ne napusti u starosti, pa sam razumjela uzrok njegove usrdne molitve. Vidio je da je većina ostarjelih oko njega bila nesretna i da su negativne crte

karaktera s godinama jačale. Oni koji su po naravi bili škrti i pohlepni, u starosti su bivali još odbojniji. Ako su bili zavidni, razdražljivi i nestrpljivi, starenjem su takvima postajali još u većoj mjeri.“¹

David je uočio da su karakterne slabosti i mane kod mnogih s godinama postale još upadljivije. Mnoge njegove znance, u starosti su nadvladale nepobijeđene slabosti i mane, učinivši ih odbojnima za okolinu. Jako se rastužio vidjevši, nekad ugledne ljude, koji su u starosti zbog takvih negativnih promjena izgubili prijašnje dostojanstvo i čast. „David je primijetio da su neki, premda su u muževnoj snazi živjeli pravednim životom, po svemu sudeći u starosti izgubili vlast nad sobom. Sotona se umiješao i usmjeravao njihov um tako da su postali nemirni i nezadovoljni... Sve ga je to duboko uznemirilo; brinulo ga je gledanje u vrijeme kad će i on ostarjeti. Bojao se da će ga Bog napustiti i da će biti nesretan poput drugih starih ljudi čiji je život poznao...“² Tražio je razlog tim promjenama i ozbiljno se molio da ga ne zadesi slična sudbina. „David je osjetio potrebu da ga Bog sačuva od zala koja prate starost.“³

Je li onda starost opasna dob? Sigurno ne! Svaka dob ima svoje izazove na koje treba računati pa tako i starost ima svoje kušnje za koje se treba ranije pripremati. Nepobijeđene negativne osobine s godinama postaju sve upadljivije, a Sotona će se poslužiti lukavstvom da nam čak i vrline mladosti i zrelog doba u starosti pretvori u ozbiljne mane. Razmotrit ćemo nekoliko primjera!

Upravljanje postaje zapovijedanje

Sposobnost upravljanja rukovođenja i organiziranja cijenjena je i vrijedna vrlina, a posebno je neophodna za uspjeh u poslovima

u kojima sudjeluje više ljudi. Zato su u poslovnom svijetu, naročito cijenjeni i plaćeni menadžeri koji vješto i uspješno upravljaju poduzećem. No, ta sposobnost je potrebna i u jednostavnom domaćinstvu i obitelji, kako bi se tekući i drugi poslovi na vrijeme organizirali.

Međutim, ova cijenjena i hvalevrijedna vrlina može postati mana u starosti. Kad umne i tjelesne snage oslabe i kad sposobni upravitelji trebaju sami prepustiti upravljanje mlađima, mnogi se upravitelji pretvaraju u komandante koji svima žele zapovijedati. Uvjereni da svima ostalima čine uslugu svojim upravljanjem, ustvari im postaju smetnja, pa ih se mora mudro zaobilaziti! Njihova vrlina organiziranja i rukovođenja postala je prenaplašena i neprimjerena okolnostima te se pretvorila u teško podnošljivu manu i postala nenadan teret ukućanima koji onda, da bi se zaštitili od nepotrebnog uplitanja i zapovijedanja, moraju većinu kućnih pitanja i dogovora diskretno rješavati. Ako se u tome ne uspije, tada odnosi bivaju zatrovani nezadovoljstvom, nepovjerenjem, a spokojstvo i mir prijeko potreban starijima rijetko zaživi. „Često se dešava da ostarjeli ljudi ne uviđaju i ne priznaju da su njihove umne snage opale, i zato skraćuju svoje dane preuzimajući na sebe brigu koja pripada njihovoj djeci. Sotona se često poigrava s njihovom uobraziljom...“⁴ Dobro je zato, dok ne dođe starost, naučiti se mlađima ukazati povjerenje i postupno im prepustiti vođenje i upravljanje.

Razgovorljiv postaje dosadan

Biti otvoren za razgovor, spreman podijeliti svoja iskustva i dati savjet je vrlina koja ljude svrstava u poželjne i rado slušane sugovornike.

Međutim, kad takav blagoljubiv sugovornik izgubi osjećaj za mjeru, postaje preopširan i dosadan pa oni koji su jednom saslušali beskrajni monolog izbjegavaju ponovni naporan susret. Poučan je primjer jednog starijeg brata koji je želio biti i dalje aktivan crkvi, prenositi svoja iskustva drugima i dijeliti savjete mlađima, ali, kao da su ga sve manje ljudi željeli slušati! U čemu je bio problem? „Bog te nije zaboravio. On želi da napreduješ u milosti, eda bi povećao sposobnost pomaganja ljudima. Ali da bi ih mogao zainteresirati, moraš govoriti određeno i moraš prestati prije no što misliš da si dospio do polovice.“⁵ Očito da je ovaj brat izgubio osjećaj za mjeru pa je dobio savjet da skрати svoje besjede na manje od polovice. Oni koji su razgovorljivi, već u srednjem dobu trebaju učiti na vrijeme skraćivati svoje govore kako bi i u starosti bili rado slušani.

Štedljivost-prelazi u škrtost

Znati dobro rasporediti novac, razumno štedjeti za dobre ciljeve i sa što manje novaca dobiti što više, dragocjena je vrlina. Oni koji su od mladosti stvorili naviku štednje neće se morati brinuti za egzistenciju u starosti. Ipak, ova vrlina, kod onih koji su se previše oslanjali na novac i materijalne vrijednosti, može se u starosti pretvoriti u ozbiljnu manu. Kad dođu „godine koje nisu mile“ pojačaju se osjećaji nesigurnosti i briga za egzistenciju. Onda umjesto da uštedevina i nekretnine doprinose spokojnom pogledu u budućnost, sav imetak se pretvara u teret. Ne-realni strahovi pojačavaju brigu kako sačuvati posjed od propadanja, uštedevinu od krađe i sl.

„Sotona često utječe na njihovu maštu i izaziva u njima stalna strahovanja u pogledu njihovog novca. Novac je njihov idol i oni ga gomilaju uz stalnu brigu. Katkad će se radije odreći mnogih udobnosti

u životu i raditi preko svojih snaga negoli da iskoriste sredstva koja imaju. Na ovaj način nameću sebi stalnu oskudicu iz straha da ne bi u budućnosti trpjeli od neimaštine. Sve ovo strahovanje potječe od Sotone. On potiče u njima prohtjeve koji izazivaju ropske strahove i osjećaje, koji uništavaju plemenitost duše, uzvišene misli i osjećaje. Takve su osobe umno bolesne što se novca tiče. Kad bi zauzele stav kakav Bog želi, njihovi posljednji dani mogli bi biti najljepši i najsretniji. Oni koji imaju djecu na čije se poštenje i razborito upravljanje mogu osloniti, trebaju pustiti da ih njihova djeca usreće. Ako ovako ne postupe, Sotona će iskoristiti opadanje njihovih umnih sposobnosti i sam će se na svoj način pobrinuti za njih. Oni se trebaju osloboditi svih briga i tereta i provoditi vrijeme što mogu radosnije, pripremajući se za Nebo.“⁶

„U sređivanju svojih poslova David je dobar primjer svima koji su zašli u godine, kako trebaju svoje poslove srediti dok su još sposobni to učiniti, tako da, kad se približi smrt i umne im snage oslabe, nemaju ništa svjetovnoga što bi njihov um odvratilo od Boga.“⁷

Moraju li godine donijeti nezaustavljivo jačanje slabosti ili se taj proces može okrenuti? Je li naša starost predodređena našim nasljedstvom i odgojem? Sigurno da nije! Svjetli biblijski primjeri hrabre nas, da bez obzira kakve smo mane naslijedili ili stekli, silom koju nam Bog nudi, možemo odbaciti slabosti i usavršiti naš karakter vrijednim vrlinama.

Mojsije

Vrlo je uvjerljiv slučaj Mojsija, vođe Izraela, koji je u mladosti iskazivao nestrpljivost, naglost i druge negativne osobine. „Često je, ozlojeđen prizorima nepravde i tlačenja, gorio od želje da osveti njihove nepravde. Jednog dana dok je bio vani, on je, videći kako Egipćanin tuče Izraelca,

skočio i ubio Egipćanina. Osim Izraelca, nitko nije bio svjedok ovog djela, a Mojsije je odmah zakopao tijelo u pijesak.“⁸ Ovakvog impulzivnog, osvetoljubivog i naglog Mojsija, Bog nije mogao upotrijebiti za vođu naroda. Kakav će tek biti kad se s godinama negativne osobine pojačaju? „Mojsije nije bio spreman za svoje veliko djelo... U školi samoodricanja i teškoća on se trebao naučiti strpljenju i obuzdavanju svojih strasti. Bilo je i drugih pouka što ih je Mojsije trebao primiti u samoći planina.“⁹ U zreloj dobi, puna četiri desetljeća, Mojsije je prolazio kroz školu u kojoj je odbacivao svoje negativne osobine. Postao je strpljiv i blag toliko da je o njemu na kraju zabilježeno kako je „Mojsije bio je čovjek veoma blag, blaži od svih ljudi na zemlji.“ (*Brojevi 12:3*)

Sigurno nećemo imati sličnu misiju kao Mojsije. Ali, najvažnija životna misija svakog čovjeka je upoznati svoje slabosti i ostaviti ih na vrijeme kako bi se pripremili za vječnost!

„Da bi primio Božju pomoć, čovjek mora prepoznati svoje slabosti i nedostatke, on svoj um mora prilagoditi velikoj promjeni koja se u njemu događa, on mora biti potaknut na žarku i ustrajnu molitvu i napore.“¹⁰ Zato se molimo kao David: „Ispitaj me, Bože, i poznaj srce moje; iskušaj me i poznaj moje misli.“ (*Psalam 139:23*)

Ivan

Ivan je bio je mlad čovjek kad je postao Isusov učenik. Uz vrline imao je i ozbiljne mane i slabosti koje nije mogao sakriti. Nije on bio blagi i nježni Ivan kakvog ga znamo iz njegovih poslanica! „Nedostaci Ivanovog karaktera jasno su se pokazali u više navrata tijekom njegova druženja sa Spasiteljem.“¹¹ Nekih slabosti sigurno nije bio ni svjestan dok nije upoznao Isusa i kroz zajedništvo s Njim shvatio svoju grješnu ćud. „U naravi je imao ozbiljne nedostatke.



Bio je ne samo ohol, samosvjestan i željan časti, već i nagao i osvetoljubiv. On i njegov brat nazvani su „sinovi groma“. Zloćudnost, želja za osvetom, duh kritiziranja – sve je to bilo u voljenom učeniku. Isus je ukorio njegovu sebičnost, razočarao njegove težnje, iskušao njegovu vjeru.“¹² Kako je i kada taj „sin groma“ postao pisac poslanica o ljubavi u kojima se tako nježno i blago obraća svima koji se bore sa slabostima i grijesima. Iako se obraća odraslima, on u svojoj Prvoj poslanici sedam puta koristi riječ „dječice“. Iza tog osebujnog stila pisanja stoji čovjek pun blagosti i nježnosti koje dodiruju srca čitatelja. Jasno je da „Ivan nije po prirodi posjedovao svetost karaktera koja se poslije očitovala u njegovom životu.“¹³

Kako to da njegove slabosti iz mladosti nisu postale još očitije u starosti? Tako što je uočivši svoje slabosti, pod svaku cijenu želio biti sličan Kristu te se „držao

Krista kao što se loza ovija oko veličanstvenog stupa“¹⁴ „Kao što cvijet upija sunce i rosu, tako je on upijao božansku svjetlost i život. S obožavanjem i ljubavlju gledao je Spasitelja, sve dok sličnost s Kristom i zajednica s njime nisu postali njegova jedina čežnja i dok se u njegovom karakteru nije odrazio karakter njegovog Učitelja.“¹⁵

„Čitajući životopise ljudi poznatih po svojoj pobožnosti često pomišljamo kako mi ne možemo postići ono što su oni postigli. No to nije točno. Krist je umro za sve nas. U Njegovoj riječi imamo jamstvo da je On spremniji dati svog Svetoga Duha onima koji Ga zamole za to nego što su zemaljski roditelji spremni dati dobre darove svojoj djeci. Proroci i apostoli nisu usavršili kršćanski karakter nekim čudom. Koristili su se sredstvima koje im je Bog stavio na dohvat. Svi koji se potrude da isto tako učine, postići će isti uspjeh.“¹⁶

Zato, svakog dana preispitajmo sebe i u redovitoj molitvi predajmo se Bogu, da uzme slabosti od nas. Neka Kristova ljubav svakodnevno ispunjava naša srca pa ćemo zao-grnuti Njegovom pravdom i kad ostarimo odsjajivati vrlinama koje smo s Njime stekli.

Literatura:

- 1 *Umirovljeničke godine* 168.1
- 2 *Umirovljeničke godine* 169.1
- 3 *Komentari biblijskih tekstova III*, 1148.6
- 4 *Komentari biblijskih tekstova III*, 1148.7
- 5 *Umirovljeničke godine* 42.5
- 6 *Svjedočanstva I*, 423.2
- 7 *Umirovljeničke godine* 169.3
- 8 *Patrijarsi i proroci* 246.2
- 9 *Isto* 247.3.
- 10 *Isto* 248.2
- 11 *Djela apostolska* 540.1
- 12 *Isto* 539.3
- 13 *Isto* 539.3
- 14 *Isto* 539.2.
- 15 *Odgoj* 87.2
- 16 *Biblijsko posvećenje* 83.3



Međunarodni SEMINAR ZA MLADE U ITALIJI

Natali Dorotea Manojlović

Grupa mladih iz Hrvatske, 3. je srpnja 2018.g. krenula u sjevernu Italiju, Dolomitske Alpe, gdje se održao međunarodni seminar za mlade pod geslom „Mi imamo san“. Nakon višesatnog putovanja stigli smo na određite koje je okruženo prelijepom prirodom, visokim Alpama, borovom šumom te mnogobrojnim rijekama.

Okupilo se mnoštvo mladih iz raznih zemalja. Glavni govornici bili su: tajnik za mlade u Generalnoj konferenciji, Radu Ionita iz Rumunjske te tajnik za subotnju školu u Generalne konferenciji, Paul Chapman iz Australije. Već prvu večer kada smo stigli brat Paul Chapman govorio je o važnosti zdra-

ve ishrane i zdravog načina života. Glavna misao vodilja predavanja bio je stih iz 1. Korinćanima poslanice 10,31: „Ako što jedete ili pijete sve na slavu Božju činite.“ Dan je počinjao rano ujutro jutarnjom molitvom na kojoj su uvijek govorili mladi ljudi o temama vezanim za misao vodilju ovog sastanka. Nakon molitve i doručka glavni govornici iznosili su propovijedi koje su pripremili s izuzetkom srijede kada smo išli na izlet na Alpe. Na izletu smo imali dvije mogućnosti: šetati do obližnjeg odmarališta ili se uspeti do najvišeg vrha Passo Mulaz koji je iznosio 2560 m. Većina nas se odlučila za planinarenje. Nakon višesatnog uspinjanja pogled je bio sve ljepši i ljepši, a osjećaj nakon dolaska na vrh bio je neopisiv.

Na putu do

gore ponekad smo klonuli, ali smo uvijek jedni druge bodrili ne bi li naposljetku uspjeli i zajedno se veselili uspjehu i pogledu koji se pružao u daljinu. Poslužilo nas je prekrasno vrijeme koje je trajalo sve do silaska s planine, nakon čaga je počela padati kisa. To je bilo još jedno lijepo iskustvo kako nam je Bog dao prekrasan sunčan dan za druženje na otvorenom. U četvrtak dopodne brat Paul govorio je kako svaka poslušnost dolazi iz srca i da trebamo cijelim srcem raditi s Kristom. Ako želimo, On će se izjednačiti s našim ciljevima i mislima te dovesti naša srca i umove u sklad sa

svojom voljom da ćemo slušajući Njega postupati po svojim prirodnim poticajima. Kada upoznamo Boga, onako kako ga imamo prednost upoznati, živjet ćemo život stalne poslušnosti i grijeh će nam postati mrzak. Također, govorio je o tome kako trebamo biti budni i čuvati prilaze svojoj duši. Brat Radu Ionita govorio je o braku citirajući riječi Sokrata: „Svakako se oženi. Ako nađeš dobru ženu bit ćeš sretan, a ako nađeš lošu bit ćeš filozof.” Govorio je o važnosti promišljanja prije nego se uđe u brak. Također, rekao je da ako budući supružnici nemaju snage da se kontroliraju, održavaju svoju obitelj ili se nisu spremni mijenjati ne bi trebali ni ulaziti u brak. Nakon predavanja i ručka imali smo slobodno vrijeme koje smo provodili družeći se i igrajući stolni tenis te razne druge igre. Navečer je brat Radu govorio o utjecaju prijatelja i društva na nas odnos s Bogom. Za primjer je uzeo Petra koji je bio uvjeren da nikada neće iznevjeriti Isusa, no u drugačijim okolnostima i pod pritiskom društva to je ipak učinio. U petak popodne braća Paul i Radu govorili su o drugom Kristovom dolasku, kako će to biti radostan događaj kada će Gospod otriti suze sa svakog lica. Nakon dopodnevni predavanja i ručka organizirana je šetnja u obližnji park gdje smo se mogli družiti i igrati igre na otvorenom. Nakon povratka slijedile su pripreme za subotu, dolazak mnogih drugih vjernika i izlaganje brata Radua, koji se pokazao iznimno pažljivim u radu s mladima. Subota dopodne tekla je uobičajeno. Nakon subotnjeg ručka i kratkog slobodnog vremena okupili smo se ponovno za popodnevni koncert i izlaganje brata Paula. Po završetku subote, večer smo proveli u druženju, a u nedjelju ujutro nakon završnih riječi brata Radua, ispunjenih srca krenuli smo svojim domovima.

Svima nam je ovaj sastanak ostao u lijepom sjećanju. Upoznali smo novu zemlju i ljude. Čuli smo nove poruke i mišljenja drugih mladih. Razumjeli smo da će se naš životni san, koji Boga proslavlja, zasigurno ostvariti, bez obzira na sve okolnosti. Naučili smo da ćemo u životu doživljavati razočarenja, ali trebamo imati na umu da je Isus živ, nas otkupitelj i obnovitelj. On nas voli i bolje je uživati Njegovu ljubav nego sjediti s knezovima i biti odvojen od Njega.



Radu Ionita



Paul Chapman



Giordano i Tabita Tinta



Zbor mladih iz Hrvatske



Seminar Biblijske ŠKOLE SVJETIONIK

Nela Aradski



Nakon pauze od godinu dana, Biblijska škola Svjetionik nastavila je ciklus seminara, tečaja „Temeljna načela zdravlja“. Ovog je ljeta, u Lipiku, od 23. do 25. srpnja 2018. održan treći seminar pod naslovom „Pravilna prehrana“. Predavač je bio Daniel Poropat, nutricionist, a cilj seminara je bio da se polaznici pouče osnovnim nutricionističkim znanjima. Kako bi bili osposobljeni pripremiti zdravu i kvalitetnu hranu a i drugima

pružati informacije o pravilnoj prehrani polaznike se educiralo kako u teoriji tako i u praktičnoj primjeni stečenih znanja. Dopodneva su bila određena za predavanja pa smo prvog dana slušali o povijesnom razvoju nutricionističke znanosti i otkrivanju mnogih čimbenika važnih za nutricionizam, znanosti o prehrani. Navedena su temeljna načela pravilne prehrane koja su između ostalog ukazivala na važnost cjelovitih žitarica, integralnih proizvoda i kvalitetnih biljnih ulja (npr. maslinovo, bučino). Nakon predavanja slijedio je ručak te kratka pauza. Nakon pauze započinjao bi praktični dio seminara u kojem su nam Daniel i njegova supruga Sabina pokazivali i podučavali kako da pripremimo zdravu hranu. Svatko je imao prilike

sudjelovati u pripremi i vjerujem da je to bilo vrlo korisno za sve nas. Naučili smo kako zamijesiti i ispeći kruh, radili smo nekoliko zdravih slanih namaza te uz nekoliko vrsta salata zajedno smo objedovali. Drugog dana seminara, kroz predavanja učili smo o tome kako trebamo planirati naše obroke, te koliko je važno jesti u isto vrijeme a da prednost trebaju imati jednostavni obroci. Učili smo i tome koja se i kakva hrana lakše ili teže probavlja te koliko je kojoj namirnici potrebno da se probavi. Zapamtili smo kako su banane, šljive, kelj i cjelovite žitarice pogodne za uspješniju probavu. Poslijepodne smo sa Sabinom i Snježanom učili kako napraviti vegansku tortu, integralne kekse, veganske muffine, chia puding te druge poslastice.

Zadnji dan seminara, Daniel je govorio o nutritivnoj vrijednosti namirnica te nanizao vrste voća i povrća visoke nutritivne vrijednosti (kelj, rikula, mrkva, brokula, mahune, špinat, rajčica, gljive, tikvice). Učili smo o antioksidansima i slobodnim radikalima, te o vitaminima i gdje ih možemo pronaći. Zadnja tema koju smo na seminaru obradili je bila funkcionalna hrana a odnosi se hranu koja osim svoje osnovne funkcije, prehrane organizma, ima dokazane zdravstvene prednosti koje smanjuju rizik od određenih kroničnih bolesti ili ima ciljane blagotvorne učinke izvan svojih osnovnih prehrambenih uloga. Ovdje smo saznali osnovna pravila o tome kakvu hranu trebamo jesti da bismo bili zdravi i tjelesno i duhovno. Nakon ručka smo zajedno zamijesili tijesto za tortille, razvaljali ga te oblikovali tortille koje smo pekli. Uz to smo pripremili i ukusan umak te smo svi zajedno uživali u okusima pripremljene hrane.

Tijekom cijelog seminara vladala je dobra i vesela radna atmosfera i svima nam je bilo žao što je tako brzo prošlo i što se moramo vratiti svojim kućama.

Uživali smo ovih nekoliko dana provodeći kvalitetno vrijeme zajedno, naučili mnogo novih i korisnih stvari. Zahvalna sam Bogu na svemu tome i vjerujem da će nam svima ovaj seminar ostati u lijepom pamćenju i da ćemo to što smo naučili moći primjenjivati u životu pa i podučavati druge.



Daniel Poropat



Veganska torta





Marcos Pedrazas

Ljetnji DUHOVNI SABOR

Daniel Poropat

Od 3. do 5. kolovoza 2018. g. održao se ljetni duhovni sabor u Lipiku. Tema sabora bila je prema stihu iz Rimljanima poslanice 12:2 „Ne izjednačujte se s ovim svijetom nego se preobrazujte obnovom svoga uma da uzmognete rasuđivati, što je to dobra i ugodna i savršena volja Božja.“

U petak je svečano započeta subota te otvoren sabor s propovijedi pod naslovom „Obnova uma“. Emilson Motta, propovjednik iz Italije, pozdravio je sve prisutne prisjetivši se kako je rado dolazio u Hrvatsku prije više od 20 godina družeći se s braćom i sestrama u Puli, a nakon toga nam je izložio temu o tome zašto nam je potrebna obnova uma. Uvodni stih „Lukavo je srce, više nego sve, i podmuklo.

Tko da ga shvati?“ iz Jeremije 17:9 otkriva da je svaki čovjek grješan i da mu je potrebna promjena kako bi mogao biti podesan za nebo. Mnogi o sebi misle da su ispravni, ali zapravo prema svjetlu Svetog pisma oni to nisu ili su daleko od dobrog. Naš um može biti blagoslov ili prokletstvo za nas i za crkvu. Zato Bog želi učiniti promjenu u nama. „Dat ću vam novo srce i nov ću duh metnuti u nutrinu vašu. Odstranit ću kameni srce iz grudi vaših i dat ću vam srce od mesa.“ (Ezekiel 36:26.) Nehemija, Josip i David biblijski su primjeri ljudi koji su imali obnovljeni um i koji su reagirali u skladu s Božjom zamisli. Kad su izraelski vojnici čuli drzak poziv Golijata, jedina misao koja im je bila u glavi je da što prije pobjegnu iz te situacije. No, David je imao obnovljen um, njegova hrabrost i sigurnost da se može suočiti s Golijatom bila je u Gospodu. Velike promjene mogu

doći samo uz pomoć Onoga koji je najveći um cijelog svemira i koji nam daje privilegiju da bude u našim umovima.

Subotu dopodne obilježila je propovijed br. Emilsona Motte s temom „Blagoslov koji oživljava“ – propitivala je mogućnosti za oživljavanje duhovnosti. Kao pustinja bez kiše, koja nema trenutno života a nakon kiše slijedi oživljavanje pustinje, rast biljaka, okupljanje životinja, insekata i ptica, tako se mnoge osobe mogu naći u mrtvom duhovnom stanju u kojem ne vide, ne čuju i ne osjećaju. Iz takvog stanja se čovjek ne može sam oživjeti. Potrebna nam je vanjska sila, Božja intervencija, kako bismo se probudili iz te duhovne obamrlosti. Oživljavanje predhodi reformi, tada su naše misli, djela i riječi u skladu s Kristom i tada grijeh ne može biti u nama, sve dok je Krist u našim životima. Kršćanin koji je oživljen Kristom prolazi kroz

prepreke s lakoćom. „Obrati nas, Gospode, k sebi! Mi se vraćamo natrag. Ponovi dane naše kako su bili prije!“ (*Tužaljke 5:21.*)

Poslijepodnevno bogoslužje vodio je br. Ozren Buriša a uz duhovne pjesme slušali smo i br. Marcosa Pedrazasa, propovjednika iz Brazila. On je predsjednik Odjela za glazbu pri Generalnoj konferenciji pa je govorio o važnosti glazbe u bogoslužju i koliko djeluje na nas. Moramo znati prepoznati lošu glazbu i čuvati se njenog negativnog utjecaja. Treba njegovati pravu kršćansku glazbu koja je jedno od najmoćnijih duhovnih oružja. Kršćanska glazba treba uzdizati plemenite misli i smirivati duh. Naš Spasitelj i u tome nam je primjer. Kad god bi se našao u situaciji da Ga netko pokuša izazvati ili uznemiriti, on je započinjao pjevati i time je izbjegao sukobe.

Drugi dio poslijepodnevnog bogoslužja vodio je brat Daniel Poropat u kojem je bio ispit i zavjet krštenika, Mirte i Jonatana Vončine, u kojem su potvrdili svoje vjerovanje u biblijska načela.

Br. Marcos Pedrazas predstavio je drugu temu pod naslovom „Bogoslužje i glazba“ ukazujući na tri važne komponente bogoslužja kojima moramo posvetiti izrazitu pažnju: molitva, pjesma i Božja riječ. Praktičnim primjerima ukazao je na postojanje razlika u glazbi, po našim crkvama u raznim zemljama ali koje su ipak u skladu s ispravnim pjevanjem i izvedbom. Jednostavnim primjerima na klaviru, prikazao je upadljivi kontrast između ispravnih i neispravnih ritmova koji se mogu koristiti na istoj melodiji.

U nedjelju, nakon propovijedi br. Emilsona Motte o značaju krštenja, svečani obred obavio je br. Vjekoslav Vončina. Radost se vidjela na licima prisutnih i osjetila u prigodnim pjesmama kojima je popraćen sam čin uranjanja u vodu. Srećom su zračila i lica krštenika, Mirte i Jonatana koji su biblijskim krštenjem, javno posvjedočili svoj zavjet s Bogom.

Sabor je završen svečanim primanjem novih članova, Mirte i Jonatana, koje je obavio br. Danko Žic. Sigurno je da će nam ovaj sabor ostati u lijepom sjećanju a posebno našim novokrštenicima, sestri Mirti i bratu Jonatanu kojima želimo Božje vodstvo uz obilje Božjih blagoslova kroz kršćanski život.



Emilson Motta



Dječija škola



Denis Ivanović



Josip Vončina





Što je DRSKOST? (I)

Peter D. Laušević

Kako može uključivati i mene?

„A onaj tko postupi drsko i ne posluša svećenika koji ondje stoji služeći pred Gospodinom, Bogom tvojim, ili suca, taj čovjek treba umrijeti; i odstranit ćeš zlo iz Izraela. I čut će to sav narod, uplašiti se i više neće drsko postupati.“ (*Ponovljeni zakon 17:12,13.*)

Često govorimo o vjeri i značenju vjere. To je dobro, budući da je to vrlo moćna stvar iskusiti istinsku vjeru. „Jer sve što je od Boga rođeno, pobjeđuje svijet. A ovo je pobjeda što pobijedi svijet: vjera naša.“ (1.

Ivanova 5:4.) S obzirom na to da svi volimo silu, ta pobjedonosna sila, koja pobjeđuje svijet, je nešto o čemu trebamo razgovarati.

Međutim, postoji još jedna stvar tako bliska vjeri, a ipak toliko suprotna, da ako ju posjedujete, dovest će do vašeg poraza. Nažalost, danas većina ljudi smatra da je ova krivotvorina istinska vjera. Moramo biti upoznati s njom zbog Božjeg upozorenja danog u molitvi psalmiste: „Sačuvaj slugu svojega i od drskih grijeha, da ne ovladaju mnome. Tada ću biti ispravan i nedužan od velikog prijestupa.“ (*Psalam 19:13*)

„Mnogi su, koji ne uspijevaju razlikovati prenatrženost drskosti od razumnog pouzdanja vjere. Sotona je mislio da će svojim iskušenjima moći obmanuti Spasitelja svijeta da učini jedan smioni potez u

pokazivanju Svoje božanske moći, da izazove senzaciju i sve iznenadi veličanstvenim prikazom moći Svojeg Oca u tome da ga sačuva od ozljede.“¹

Što je to, čega se trebamo čuvati i zašto?

Drski grijesi

Koje su tri grane zla od kojih se razvijaju sva ostala zla? „Apetit i strast, ljubav prema svijetu i drski grijesi bile su velike grane zla iz kojih su rasle sve vrste kriminala, nasilja i pokvarenosti.“²

Drski grijeh je onaj, kojeg osoba svojevóljno bira, nešto pogrešno što je odlučna učiniti. Dan je primjer ubojstva s predumišljajem: „Tko udari čovjeka te ovaj umre, smrću neka se kazni. Ali ako to ne učini s predumišljajem, nego ga Bog preda

u ruku njegovu, odredit ću ti mjesto kamo može pobjeći. No ako čovjek s predumišljajem napadne svog bližnjega kako bi ga podmuklo ubio, odvući ga od mog žrtvenika da se pogubi.“ (*Izlazak 21:12–14*).

Drzak grijeh se događa kad osoba zna i razumije Božju volju, ali namjerno odlučuje činiti nešto drugo. „Sotonino djelo je umetanje njegovog lukavstva, njegovih lažnih izjava, kako bi naveo ljude da radije vjeruju u laž nego u Božje riječi, koje su istina. Na taj način on vodi ljude u drske grijeh. Sotona uvijek radi na tome da drži naše umove podalje od nauke o Kristovom križu, jer ona vrši suprotan utjecaj kroz kojeg će se nadvladati grijeh, a čovjek će biti vraćen odanosti Božjem zakonu.“³

Jedan primjer drskosti se dogodio ubrzo nakon što je Izraelcima bilo uskraćeno da odmah uđu u obećanu

zemlju zbog njihovog neumornog mrmljanja i prigovarjanja. Njihov pobunjenički duh doveo je do toga da su morali lutati pustinjom još 40 godina.

„Jedan čovjek, bijesan što je lišen Kanaana i odlučan da pokaže svoje opovrgavanje Božjeg Zakona, usudio se otvoreno prestopiti četvrtu zapovijed tako što je subotom sakupljao drva. Tijekom privremenog boravka u pustinji paljenje vatre u sedmi dan je bilo strogo zabranjeno. Zabrana nije trebala vrijediti u Kanaanu, gdje je oštra klima često zahtijevala loženje vatre, ali u pustinji, vatra nije bila potrebna za grijanje. Čin ovog čovjeka je bilo svojevoljno i namjerno kršenje četvrtu zapovijedi, **bio je grijeh, ne nepromišljenosti ili neznanja, već drskosti.**“⁴ (naglasici dodani)

„Najveća je drskost kad se smrtni čovjek usuđuje učiniti kompromis sa Svemogućim kako bi osigurao

svoje sitne, zemaljske interese. Povremeno kršenje subote sve do njezinog potpunog odbacivanja radi svjetovnog posla bezobzirno je kršenje Zakona, jer ono čini Gospodinove zapovijedi ovisne o prilikama. Sa Sinaja je grmjelo: „Ja, Gospodin, tvoj Bog, Bog sam ljubomoran.“ Nikakva djelomična poslušnost niti podijeljeni interes neće biti prihvaćeni od Onoga, koji objavljuje da će grijesi otaca biti pohođeni na djeci sve do trećeg i četvrtog naraštaja - onih koji Ga mrze, a da će milost ukazati tisućama koji Ga ljube i drže Njegove zapovijedi. Nije mala stvar opljačkati bližnjega i velika ljaga počiva na onome koji je pronađen kriv za takav čin; ali onaj koji se ne usuđuje prevariti svoga bližnjega će bez stida svom nebeskom Ocu krasti vrijeme, koje je On blagoslovio i odvojio za posebnu svrhu.“⁵

A photograph showing three people blindfolded with white cloth, walking in a line along the edge of a dark, jagged rock formation. They are leaning forward, holding onto each other for balance. The background is a cloudy sky. The text is overlaid at the bottom of the image.

**Drski ljudi su samovoljni
i prkose radeći ono što je
Bog zabranio.**

Zanemarivanje ukora

Drugi način, na koji se može drsko griješiti, je da se zanemare ukori, utemeljeni na Božjoj Riječi, upućeni od strane Njegovih vjernih glasnika. „Ako se pojavi nešto, što ti bude preteško za presuditi, između krvi i krvi, između parnice i parnice, između udarca i udarca, neke kontroverzne stvari unutar tvojih vrata, tada ustani i dođi na mjesto, koje izabere Gospodin, Bog tvoj, i pođi k svećenicima Levitima, i k sucu, koji bude u te dane, i zatraži od njih; oni će ti pokazati sudsku presudu. I postupi po presudi, koju će ti oni pokazati s tog mjesta koje će Gospodin odabrati; i pazi da postupiš prema svemu što ti oni objave: u skladu s presudom zakona kojem će te oni poučiti i prema sudu kojeg će ti reći da trebaš činiti. Od presude, koju će ti pokazati, ne odstupaj ni desno ni lijevo. A onaj čovjek, koji postupi drsko i ne poslušava svećenika, koji ondje stoji služeći pred Gospodinom, Bogom tvojim, ili suca, taj čovjek treba umrijeti; i odstraniti ćeš zlo iz Izraela. **I čut će to sav narod, i bojati se i više neće drsko postupati.**“ (*Ponovljeni zakon 17:8-13.*) (naglasci dodani)

Hebrejska riječ „drsko“, iznad u 12. stihu, doslovno se odnosi na ponos, nepristojnost ili arogantnost. Čitamo u Brojevima, 16. poglavlju, o drskoj Korejevoj pobuni, koja je rezultirala smrću 14 tisuća ljudi. Upozoreni smo da su „iskustva Izraelaca na njihovim putovanjima zabilježena za korist onih, na koje su došli svršeci svijeta.“ Naše opasnosti nisu manje od onih, koje su imali Hebreji, nego veće. Božji narod će danas biti kušan da dopušta zavist, ljubomoru i mrmljanje, kao u vrijeme starog Izraela. Uvijek će postojati duh, koji će se podići protiv ukora grijeha i pogrešaka. Ali, glas ukora se ne smije ušutkati zbog toga. One, koje je Bog odredio

za službenike pravednosti imaju svete odgovornosti položene na njih da kore grijehe naroda. Pavle je zapovjedio Titu: „Ove stvari govori, i potiči, i kori sa svom vlašću. Neka te nitko ne prezire.“ Uvijek ima onih, koji će prezirati onog, koji se usuđuje ukoriti grijeh. Ali ako se traži, ukor se mora dati. Pavle upućuje Tita da određenu klasu oštro ukori, da bi bili ispravni u vjeri. A kako treba biti dan ukor? Neka apostol odgovori: „Sa svim strpljenjem i poukom“. Onom, koji griješi, mora se pokazati da njegov put nije u skladu s Božjom Riječi. Ali nikada se preko grešaka Božjeg naroda ne smije ravnodušno prijeći. Oni, koji vjerno izvršavaju svoje neugodne dužnosti pod osjećajem vlastite odgovornosti prema Bogu, primit će Njegov blagoslov.“⁶

Samovoljni

Drski ljudi su samovoljni. Usuđuju se činiti što Bog kaže da se ne čini.

„Biblija nas posebno uči da se čuvamo opakog iznošenja optužbi protiv onih koje je Bog pozvao da djeluju kao njegovi poslanici. Apostol Petar, opisujući skupinu odbačenih grješnika, kaže: „Drznici, samovoljnici i ne trepnu pogrđujući dostojanstva, dok anđeli, koji su snagom i silom veći, ne iznose protiv njih pogrđna suda pred Gospodinom.“ (2. Petrova 2:10,11) A Pavle, u svojoj uputi onima, koji su postavljeni nad crkvom, kaže: „Protiv starješine ne primaj optužbu, osim pred dvoje ili troje svjedoka.“ (1. Timotejeva 5:19) On, koji je na ljude stavio teške odgovornosti vođa i učitelja Svog naroda, ljude će smatrati odgovornima za način kako tretiraju Njegove slugu. Moramo poštovati one, koje je Bog postavio. Sud, kojim je Mirjam bila pohođena, treba biti ukor svima koji se predaju ljubomori i mrmljaju protiv onih na koje je Bog položio teret Svogadjela.“⁷

Zaključak 1. dijela

Ko narod koji čeka Isusov dolazak, što se od nas zahtijeva da činimo? „Držimo čvrsto ispovijedanje naše vjere bez kolebanja; jer vjeran je Onaj, koji je obećao; i vodimo brigu jedni o drugima da se potičemo na ljubav i dobra djela.“ (*Hebrejima 10:23,24.*) Kako možemo poticati jedan drugoga na dobra djela ako nemamo zajedništvo? Tako nam sljedeći stih kaže: „Ne zaboravljajući naše zajedničko sakupljanje, kao što je to običaj nekih, nego usrdno hrabreći jedan drugoga, utoliko više, koliko vidite, da se približava dan.“ (*stih 25*) A sljedeći stihovi nam kažu koju vrstu grijeha nam ovo pomaže izbjeći: „Jer ako svojevrijedno griješimo nakon što smo primili poznanje istine, više ne ostaje žrtva za grijehe, nego određeno strašno iščekivanje suda i vatrenog gnjeva, koji će proždrijeti protivnike.“ (*Hebrejima 10:26,27.*)

Dragi mladi, nemojte zanemariti priliku da čujete Božju Riječ i da osnažite jedan drugoga na uskome putu vjere. Slušajte pažljivo propovijedi i proučavanja dana od strane vjernih službenika, shvaćajući da se one odnose na vas kao i na starije. U vremenu „poznatom“ po pobuni i predrasudama, stojte čvrsto za istinu, i bit ćete blagoslovljeni. Govorit ćemo o ovoj temi u sljedećem Glasniku. Do tada, neka vam Gospodin podari vjere u Krista i hrabrost da činite što je ispravno Njegovom silom!

—Nastavit će se.

Literatura:

1 *The Review and Herald*, April 1, 1875.

2 *Odabrane poruke* 1, str. 280.

3 *The Review and Herald*, Sept. 29, 1891.

4 *Patrijarsi i proroci*, str. 409.

5 *Svjedočanstvo* sv. 4, str. 249, 250.

6 *The Signs of the Times*, September 16, 1880.

7 *Patrijarsi i proroci*, str. 386.

Grah u službi ZDRAVLJA

mag.biologije Sanela Marić

Grahorice (mahunarke, leguminoze) su biljna vrsta koja se uzgaja za prehranu ljudi i životinja. Od onih koje se koriste za ljudsku prehranu najpoznatije su: grah, leća, bob, grašak, slanutak i soja. Grahorice sadrže sve makronutrijente (ugljikohidrate, bjelančevine i masti), zatim vitamine, minerale i fitonutrijente (flavoniodi, lignani, fitosteroli).

Relativno visok udio bjelančevina u odnosu na ostale biljne jestive vrste, grahorice stavlja na zanimljivo mjesto, jer ih, u ovisnosti o potrebama i željama, možemo koristiti kao samostalan obrok, glavno jelo, varivo, prilog i slično. Grahorice smatramo i važnim izvorom prehranbenih vlakana, koja su poznat čimbenik pravilne prehrane jer pridonose pravilnom funkcioniranju crijeva i reguliraju metabolizam.

Grah (lat. *Phaseolus vulgaris*) je jednogodišnja je biljka koja sazrijeva u jesen. Prenesena iz Amerike u Europu

u 16. stoljeću, zajedno s krumpirom i kukuruzom. Najpoznatija je i najrasprostranjenija mahunarka u svijetu. Na svijetu postoji 38 vrsta ovog povrća. Najveći proizvođači graha su Indija, Kina, Indonezija, Brazil i SAD. Grah je jedna od najstarijih uzgajanih biljaka - južnoamerički indijanci sadili su ga još prije 6000 godina.

Osim po morfološkim razlikama, po kojima ga svrstavamo u niske i visoke tipove, grah dijelimo na mahunare i zrnaše.

Po svojoj hranjivoj vrijednosti najbogatiji izvor biljnih bjelančevina najvrijednijih u ljudskoj ishrani je grah mahunar:

Prema nekim istraživanjima, pokazalo se da su crveni, šareni te tamnoplavi grah imali i do deset puta veće količine antioksidanasa i drugih ljekovitih tvari nego bijeli i žuti grah.

Sastav

Grah sadrži gotovo sve esencijalne aminokiseline. Predstavlja odličan izvor bjelančevina. Razlog tome je prisutnost bakterija roda *Rhizobium*,

koje rastu na korijenju mahunarki, koje imaju sposobnost vezanja dušika iz zraka i sinteze aminokiselina, osnovnih gradivnih elemenata bjelančevina a za razliku od drugih izvora, grah ima malo masti te ne sadrži one zasićene kao ni kolesterol.

Odličan je izvor dijetalnih vlakana koja doprinose osjećaju sitosti održavajući razinu šećera u krvi stabilnom. Općenito, grah je izuzetno bogat vlaknima – samo jedna šalica kuhanog graha zadovolji našu dnevnu potrebu. Od vitamina u grahu su najzastupljeniji vitamini B kompleksa folna kiselina, tiamina, piridoksina (B6), vitamina K, riboflavina (B2), pantotenske kiseline i niacina (B3).

Sadrži vitamin E koji ima antioksidativno djelovanje. Zastupljen je i vitamin K koji je povezan sa zdravljem kostiju te vitamini A i C. Minerali u grahu su u optimalnom odnosu, osiguravaju pravilnu i djelotvornu resorpciju putem crijeva. Grah sadrži kalij koji pridonosi reguliranju srčanog



ritma i sprečavanju stvaranja žučnih kamenaca. Dobar je izvor kalcija koji je važan za zdravlje kostiju i zubi te magnezija koji sprječava nastanku stresa i ublažava njegove posljedice. Željezo je također zastupljeno u grahu, a sudjeluje u prijenosu kisika do drugih dijelova tijela te tako povećava energiju organizma. Antioksidativnu zaštitu organizmu daje mangan kojeg također ima u grahu. Obiluje i molibdenom, a on sprječava rak jednjaka i karijes te ublažava bolove u zglobovima. U grahu su još zastupljeni fosfor, bakar, cink, jod i selen. Klijanjem se povećava količina vitamina u grahu, posebno vitamina C i E, a sušenjem zrno ne gubi hranjive sastojke.

Graham protiv tumora

Fitokemikalije u grahu štite stanice od raka, usporavaju rast tumora, a istraživanjem na sveučilištu Harvard došlo se do zaključka da žene koje konzumiraju grah najmanje dva puta tjedno imaju 24 % manje šanse da razviju rak dojke, srčane bolesti, dijabetes tipa 2, visoki krvni tlak i rak debelog crijeva.

Istraživanja objavljena u 2015. godini pokazala su da grah ima antioksidativna svojstva koja se bore protiv raka crijeva. Pokazalo se da crni grah ima najveću antioksidativnu aktivnost a prema istraživanjima iz 2016.g pokazalo se da kemikalije u crnom grahom mogu usporiti rast raka debelog crijeva na taj način što oštećuju stanice raka.

Regulira apetit i popravlja raspoloženje

Grah kao odličan izvor antioksidansa, dijetalnih vlakana, proteina i željeza, pomaže i u regulaciji apetita, a za to je zaslužna i aminokiselina triptofan kojom je grah bogat a na taj način može popraviti i naše raspoloženje.

Snizava kolesterol

Grah sadrži više sastojaka koji smanjuju kolesterol, a najvažnija među njima su topljiva vlakna pektina koja okružuju kolesterol i guraju ga van iz tijela prije nego što on izazove neki problem.

Mnoga istraživanja pokazala su kako grah pomaže u smanjenju kolesterola. Kanadski znanstvenici iz bolnice St. Michael's u Torontu su na osnovu praćenja 1.037 ispitanika izračunali da je svakodnevnu konzumaciju kuhanog graha ili drugih mahunarki moguće povezati s pet posto manjom koncentracijom LDL kolesterola u krvi.

Jedna šalica kuhanog graha dnevno smanjuje „štetni“ kolesterol za 20 %. Rezultate možete očekivati u prosjeku za tri tjedna.

Dobar i za mentalno zdravlje

Zanimljivo, grah ima povoljne učinke i na mentalno zdravlje zbog vitamina tiamina koji sudjeluje u proizvodnji energije i sintezi acetilkolina, neurotransmitera za pamćenje. Njegov nedostatak povezan je s mentalnim bolestima u starosti kao što su senilnost i Alzheimerova bolest.

Bori se protiv stresa

Stimulativno djeluje na imunološki sustav, a zahvaljujući magneziju povoljno djeluje na sprječavanje nastanka i ublažavanje posljedica stresa. Kako sadrži i cink, mineral važan za sintezu testosterona, hormona mišića, možemo ga prozvati i pravom muškom hranom.

Idealan za dijabetičare

Kako je glikemijski indeks graha nizak, a pritom sadrži dovoljno kalorija i nutrijenata, grah je odlična namirnica za dijabetičare i trebao bi se uvrstiti u njihovu prehranu barem dva puta tjedno i to kuhani, začinen maslinovim uljem, ali pritom treba izbjegavati ostale izvore ugljikohidrata poput kruha i krumpira. Tijekom zime je poželjno grah kombinirati s kupusom, bilo svježim ili kiselim jer kupus nadoknađuje manjak vitamina C u suhom grahu.

Pomaže kod bolesti bubrega i kožnih oboljenja

Čaj od cvjetova graha je prastari pučki lijek protiv bubrežnih kamenaca, gihta i grčeva u bubrežima.

Brašno od graha se upotrebljavalo za liječenje vlažnih ekcema, svrbeža kože i kožnih osipa. Na oboljelo mjesto se stavlja čisto brašno ili kaša s ječmom i kamilicom.

Saveznik protiv starenja

Grah je bogat nukleinskim kiselinama koje čine grah djelotvornim sredstvom za pomlađivanje – on potiče sve procese obnavljanja stanica u tijelu.

Moguće neželjene posljedice konzumiranja graha:

Ipak, ne mogu svi jesti grah i uživati u ovoj namirnici. Naime, grah pripada skupini namirnica koju nazivamo "teškim" jelima. Problemi nastaju zbog teške probavljivosti ljuske graha, no pasiranjem, tj. potiskivanjem kroz sito, možemo se riješiti ljuske, a pritom dobiti jednako ukusan i nutritivan obrok.

Nadimanje možemo izbjeći dodavanjem kima, majčine dušice

prilikom kuhanja graha (nadimanje je inače uzrokovano prisutnošću oligosaharida u grahu koje naše crijevne bakterije razgrađuju pritom stvarajući plinove).

Zaključak:

Grah je najbolji biljni izvor bjelančevina. Sadrži malo masti i kalorija te je dobar izvor željeza, a

bogat je i topljivim vlaknima koja pomažu u smanjenju kolesterola. Ta vlakna sprječavaju nagli porast šećera u krvi nakon obroka te se ova namirnica posebno preporučuje dijabetičarima. Dokazano je da grah za 82 % smanjuje rizik od srčanih bolesti, a izuzetno je dobar izvor vitamina B skupine.

RECEPTI



Marinirana salata od graha

Sastojci:

- 1 1/2 šalice kuhanog i procijeđenog bijelog graha
- 1 velika sitno narezana rajčica
- šaka narezanog mladog luka
- 2 žlice sitno isjeckanog peršina
- 1/4 šalice soka od limuna
- maslinovo ulje
- morska sol

Priprema:

Stavite grah u oveću posudu i prelijte limunovim sokom i maslinovim uljem. Začinite solju i promiješajte te odložite u hladnjak na sat vremena. Zatim dodajte mladi luk, peršin i rajčice.

Ako želite možete dodati i kapare. Salatu možete servirati na listu svježe kristalke ili neke druge zelene salate.



Gravče na tavče

Sastojci:

- 60 dag graha
- mrkva
- dvije glavice luka
- češnjak
- sjeckani peršin
- žličica mljevene slatke paprike
- žlica koncentrata rajčice
- sol

Priprema:

Nasjeckajte luk i dodajte mrkvu rezanu na trakice te dinstajte dok luk ne postane zlatnožute boje. Dodajte češnjak, koncentrat rajčice, mljevenu slatku papriku i kuhajte na laganoj vatri. Ulijte malo vode, dodajte soli, papra i peršina, ubacite kuhani grah te miješajte. Za pripremu suhog graha treba vam sat vremena kuhanja na umjerenoj temperaturi, dok grah iz konzerve ne trebate kuhati.

Nakon toga mješavinu stavite u tepsiju i pecite oko 45 minuta na 200 °C.

Literatura:

<http://ordinacija.vecernji.hr/zdravlje/biljke-lijeece/zasto-je-grah-dobar-za-nase-zdravlje/>
<http://www.ladylike.hr/vise/iznutra/zdravlje/grah-dragulj-domace-kuhinje-1206>
<https://lijeckpriroda.blogspot.com/2018/01/zasto-je-grah-dobar-za-zdravlje.html>
<http://totalinfo.hr/nutricionisti-tvrde-grah-u-tanjuru-zdravlje-i-ljepota-u-tijelu/>
<https://www.medicalnewstoday.com/articles/320192.php>
<https://www.naturalfoodseries.com/13-benefits-beans/>
<https://www.mygenefood.com/bean-health-benefits/>



OBNOVLJENI Um

“Nemojte se prilagođavati ovomu svijetu! Naprotiv, preobličavajte se obnovom svojega uma da možete uočavati što je volja Božja: što je dobro, ugodno i savršeno!” (*Rimljanima 12,2.*)

„Svaka odaja u hramu duše opoganjena je u manjoj ili većoj mjeri i treba biti očišćena. Treba ući u paučinom zakrčenu odaju savjesti. Prozore duše treba zatvoriti prema zemlji, a široko otvoriti prema Nebu, kako bi u nju slobodno dopirale sjajne zrake Sunca Pravde. Pamćenje se mora osvježiti biblijskim načelima. Um se mora stalno održavati u čistom stanju kako bi mogao razlikovati dobro od zla. Kako budeš upućivao molitvu koju je Krist učio svoje učenike, a onda pokušao odgovoriti na nju u svojem svakidašnjem životu, Sveti Duh će obnoviti um i srce i dati ti snagu za izvršiti Njegove visoke i svete planove.“
-*Um, karakter i osobnost 1, 327.4*

„Udio što ga čovjek ima u planu spasenja duše jest vjerovanje u Isusa Krista kao savršenog Otkupitelja, ne nekog drugog, već njega samog. On mora vjerovati, voljeti, i bojati se nebeskog Boga. Postoji određena zadaća koju treba izvršiti. Čovjek mora biti oslobođen sile grijeha. On mora biti usavršen u svakom dobrom djelu. U izvršavanju Kristovih riječi nalazi se jedina njegova sigurnost da je njegova građevina sagrađena na čvrstom temelju. Slušati, govoriti, propovijedati, a ne izvršavati Kristove riječi jest poput podizanja građevine na pijesku.

Oni koji izvršuju Kristove riječi usavršit će kršćanski karakter, jer je Kristova volja i njihova volja. Tako se izgrađuje Krist iznutra, nada slave. Oni promatraju, kao u staklu. Božju slavu. Time što Krista stavljamo u središte svog razmišljanja, On postaje tada subjekt našeg razgovora; a promatrajući Ga mi ćemo se stvarno promijeniti u isto obličje, iz slave u slavu, Gospodnjim Duhom. Čovjek, pali čovjek, može se promijeniti obnovljenjem uma, tako da on “mogne uočavati što je volja Božja: što je dobro, ugodno i savršeno”. (*Rimljanima 12,2*) Kako to on uočava? Tako što Sveti Duh zaposjedne njegov um, duh, srce i karakter. Gdje sve prodire to uočavanje? “Postali smo prizorom svijetu, anđelima i ljudima.” (*1.Korinćanima 4,9.*)

Pravi posao obavlja Sveti Duh na ljudskom karakteru, i njegovi se plodovi mogu vidjeti; isto kao što dobro drvo nosi dobre plodove, tako će i drvo koje je posađeno u Gospodnjem vrtu donijeti dobre plodove za vječni život. Opsjedajući grijesi su nadvladani; zle misli ne prebivaju u umu; zle navike se čiste iz hrama duše. Sklonosti, koje su se kretale u pogrešnom pravcu, sada su usmjerene na pravu stranu. Krivo shvaćanje i loši osjećaji su iskorijenjeni. Posvećen temperament i posvećeni osjećaji su sada plodovi koji su rodili na drvetu kršćanstva. Zbila se potpuna promjena. Ovo je posao koji treba obavljati.“ -*Primit ćete silu, str.50*