

# Содржина

<b>ПРЕДГОВОР .....</b>	<b>5</b>
Како настана оваа книга.....	5
Уникатна компилација .....	5
Опасности на вадење делови од целината.....	6
Сите се повикани да проучуваат.....	7
Опасности од крајности .....	7
Употреби здрави начела во проучувањето.....	8
Препорака за здравствена реформа .....	9

## ОТСЕК I

<b>ПРИЧИНИ ЗА РЕФОРМА .....</b>	<b>11</b>
Заради Божја слава.....	11
Избор на живот или смрт .....	11
Барање на совршенство .....	12
Прашање на послушноста .....	12
Казна заради незнаење .....	15
Не секогаш во незнаење .....	15
Одговорност за светлината.....	15
Жртва без мана .....	16
Бедна жртва .....	17
Зошто светлина за Здравствената Реформа? .....	18
Значењето на здравствените начела.....	19
Во првите редови на реформаторите.....	19
Здравствената реформа и молитвата за болните .....	20
Поука од неуспехот на Израел .....	22
Христијанската трка .....	23
Примерот на Даниел .....	23
Божјото одобрение придобиено .....	26
Неподготвени за Гласниот Вик .....	27
Подготовка за Освежувањето.....	28
Повик до колебливите .....	28
Сите ќе бидеме испробани .....	29
Вистинската реформа е реформа на срцето .....	30
Прашање од основна важност .....	30
Да бидеме соединети.....	32

Сопнување за благословот .....	33
Размислување за судот .....	34

## ОТ С Е К    I I

<b>ИСХРАНАТА И ДУХОВНОСТА .....</b>	<b>37</b>
Неумереноста е грев .....	37
Кога посветувањето е невозможно .....	38
Намерната неинформираност го зголемува гревот .....	38
Непослушноста на телесниот закон влијае врз умот .....	39
Влијание кон вреднувањето на вистината .....	41
Влијанието врз проникливоста и одлучувањето .....	42
Ефектите врз влијанието и корисноста .....	46
Посебни одговорности и искушенија на проповедниците .....	48
„Сето тоа правете го за Божја слава“ .....	49
Односот кон победоносниот живот .....	50
<b>ОДНОСОТ ПОМЕЃУ ИСХРАНАТА И МОРАЛОТ .....</b>	<b>53</b>
Моралната нечистотија во старо време .....	53
Расипаноста преовладува - резултат на нескротливиот апетит .....	54
Влијанието на едноставната исхрана .....	56
Умереноста - помош во зачувувањето на моралот .....	57

## ОТ С Е К    I I I

<b>ЗДРАВСТВЕНАТА РЕФОРМА И ВЕСТА НА ТРЕТИОТ АНГЕЛ .....</b>	<b>59</b>
Како рака за телото .....	59
Да го подготви народот .....	59
Адамовиот пораз – Христова победа .....	60
Помош во распознавање на вистината .....	60
Посветени или казнети .....	60
Делото на Илија и Јован како пример .....	61
Видлива спротивност .....	61
Дај му го на здравственото дело неговото место .....	62
Потреба од владеење со себеси .....	63
Проповедниците и верниците треба да делуваат во согласност .....	64
Дел од Веста, меѓутоа не цела Вест .....	64
Нејзината врска со медицинските установи .....	65
Продорен клин .....	66
Отстранети предрасуди – зголемено влијание .....	66

## ОТ СЕК IV

<b>ПРАВИЛНА ИСХРАНА .....</b>	<b>69</b>
ДЕЛ 1 – ПРВОБИТНАТА ХРАНА.....	69
Одбрана од Создателот .....	69
Повик за враќање .....	69
ДЕЛ 2 – ЕДНОСТАВНА ХРАНА.....	70
Помош за бистрина на умот .....	70
Ослободува од многу страдања.....	71
Поттик за едноставен живот .....	71
Награда за истрајноста .....	72
Да напредуваме.....	72
Исхрана за време на состаноците под шатори.....	73
Ручек на излет .....	74
Едноставност во гостопримството .....	75
Подготвени за неочекуван гостин.....	77
Мислете помалку за поминливата храна.....	77
Обновувачко влијание на едноставниот живот .....	78
ДЕЛ 3 – СООДВЕТНА ИСХРАНА.....	79
Да не бидеме рамнодушни .....	79
Божјото изобилно снабдување .....	79
Осиромашената храна го руши угледот на Здравствената Репформа.....	80
Прилагодување на ихраната според индивидуалните потреби .....	81
ДЕЛ 4 – ИСХРАНАТА ВО РАЗНИ ЗЕМЈИ.....	81
Храна приспособена според годишното време и поднебје.....	81
Хранлива храна може да се најде во секоја земја.....	82
Сугестија за тропските предели .....	82
Потребен е такт во поучувањето на здравствената реформа .....	83

## ОТ СЕК V

<b>ФИЗИОЛОГИЈА НА ВАРЕЊЕТО.....</b>	<b>85</b>
Награда за почитување на природните закони.....	85
Физички влијанија од прејаднувањето .....	85
Пречки во варењето .....	86
Варењето потпомогнато со умерени вежби .....	87
Помогнато од чистиот воздух .....	88
Попречено преку течна исхрана.....	88

Храната да биде топла, меѓутоа не жешка .....	89
Животната сила намалена со студена храна.....	90
Предупредување до зафатените луѓе .....	90
Јадете полека, цвакајте доволно .....	91
Поука која треба да се повторува .....	91
Избегнувајте претерана загриженост .....	92
Комбинирање на храната .....	93
Војна во желудникот .....	94
Мирен стомак - мирно расположение .....	95
Овошје и зеленчук .....	95
Богати десерти и зеленчук.....	96
Шеќер и млеко .....	96
Богати и сложени состави.....	97

## ОТСЕК VI

<b>НЕПРАВИЛНОТО ЈАДЕЊЕ, ПРИЧИНА ЗА БОЛЕСТА .....</b>	<b>99</b>
Наследена дегенерација.....	99
Свесно незнаење на законите на животот .....	101
Општествени последици од неконтролираниот апетит.....	102
Прекршени закони – природни и духовни .....	102
Страдања што самите си ги нанесуваме.....	103
Попуштањето на апетитот донесува болест .....	104
Подготвување на патот за пијанството .....	105
Заболел црн дроб заради погрешна исхрана .....	105
Богата храна и треска .....	106
Фрлање вина врз Провидението .....	106
Цената на „добриот оброк“ .....	107
Влијанието на неправилното јадење врз расположението .....	107
Повици за реформа.....	108

## ОТСЕК VII

<b>НЕУМЕРЕНОСТ ВО ЈАДЕЊЕТО.....</b>	<b>111</b>
Општ, меѓутоа сериозен грев.....	111
Попречување на човечкиот организам .....	111
Лакомоста – главен престап.....	112
Начинот на изнесување на храна поттикнува прејудување.....	113
Причина за телесната и умна ослабеност.....	114
Поспаност за време на богослужението.....	116
Совети до проповедниците и оние што работат седејќи.....	118

Отежнато варење и одборски седници .....	119
Никаква препорака за здравствената реформа.....	120
Копање на гробови со сопствените заби.....	121

## ОТ СЕК VIII

<b>ВЛАДЕЕЊЕ СО АПЕТИТОТ .....</b>	<b>123</b>
Недостаток на владеење над самите себе – Првиот грев .....	123
Ноевото време и нашето.....	123
Содом и Гомор .....	125
Исав беше победен од апетитот .....	125
Израеловата похот за месо .....	126
Сите тие се примери .....	126
Светот денес.....	126
Служба на олтарот на изопачениот апетит .....	128
Христовата победа во наша полза.....	128
Поглед кон Спасителот .....	129
Даниеловиот пример во победувањето .....	131
Наша христијанска должност .....	132
Робови на апетитот .....	134
Воспитување на апетитот .....	135
Влијанието на попуштањето – телесно, умно и морално.....	136
Идниот ден на покајание.....	136
Неприродниот апетит да биде скротен.....	137
Корисноста на Божјите работници зависи од владеењето со апетитот .....	138
Повик кон еден соработник.....	139
Воздржливоста ја зголемува силата .....	139
Односот помеѓу навиките и посветувањето .....	140
Потребна одлучност на карактерот .....	141
Бескорисен обид за постепено да се спроведе реформата .....	142
Петровиот повик .....	143
Преку силата Божјата на волја и благодат .....	144
Прашањето за моралната храброст .....	145
Победа преку Христа .....	146

## ОТ СЕК IX

<b>РЕДОВНОСТ ВО ЈАДЕЊЕТО.....</b>	<b>147</b>
ДЕЛ 1 – БРОЈ НА ОБРОЦИ .....	147

На желудникот му е потребен одмор .....	147
Јадете солиден појадок.....	147
Доцни вечери .....	147
Причина и лечење на ваквата истоштеност .....	149
План за два оброка .....	149
Лек против раздрозливоста .....	150
Никој не треба да се присили да го остави третиот оброк.....	151
Да не биде Тест .....	151
Лоши резултати од воведувањето два оброка во нашите училишта.....	152
ДЕЛ II – ЈАДЕЊЕ ПОМЕЃУ ОБРОЦИТЕ .....	152
Значењето на редовноста.....	152
Отсек X .....	157
Постење .....	157
Христовата победа преку откажувањето од апетитот .....	157
Како подготовка за проучување на Библијата .....	158
Кога е потребна посебна божествена помош.....	159
Вистинскиот пост .....	160
Како лек за болести.....	160
Заштита против воздржуње која води кон слабост.....	162
Совет до еден постар проповедник .....	162
Отсек единаесет .....	163
Крајности во исхраната .....	163
Вредноста на доследниот став.....	163
Погрешни идеи за реформата .....	165
Наметнување на лични ставови .....	166
Избегнување на осиромашена исхрана .....	166
Нека варира менито .....	168
Размислување за индивидуалните потреби.....	168
Да не биде причина за времето на неволјите .....	169
Кога здравствената реформа станува здравствена изопаченост.....	170
Храната треба вкусно да се приготви .....	174
Штетното влијание на оние кои одат во крајности.....	176
Наметнување на лични мислења и лични мерила .....	176
Грешка во спротивставување на крајностите.....	178
Да се избегнуваат двете крајности.....	179

## ОТСЕК XII

<b>ИСХРАНА ЗА ВРЕМЕ НА БРЕМЕНОСТА .....</b>	<b>181</b>
Влијанија пред раѓањето .....	181
„Нека се чува!“ .....	182
Да не му се предаде на апетитот .....	183
Последици од претерана работа и слаба исхрана .....	185

## ОТСЕК XIII

<b>ИСХРАНАТА ВО ДЕТСТВОТО .....</b>	<b>187</b>
Совет заснован врз божествено упатство .....	187
Вистински почеток на реформата .....	187
Доенчето .....	188
Редовност во јадењето.....	190
Рано воспитување на апетитот .....	191
Попуштање и изопаченост.....	193
Прочувајте ја едноставноста .....	193
Поттикнување на неумереноста.....	194
Подучувајте одвратност кон надразнувачките средства.....	196
Храна што е посебно штетна за децата .....	197
Спречување на злите тенденции .....	197
Суровата љубезност на попуштањето.....	199
Запазувања за време на патувањата .....	199
Причина за раздразливост и нервоза.....	202
Односот помеѓу исхраната и моралниот развој.....	203
Изопаченост помеѓу децата.....	205
Сè можело да биде поинаку .....	205
Поучувајте ги децата како да му се спротивстават на искушението.....	206

## ОТСЕК XIV

<b>ГОТВЕЊЕ ЗДРАВА ХРАНА.....</b>	<b>209</b>
Лошото готвење претставува грев .....	209
Знаењето за готвењето вредно десет таланти .....	209
Почитување кон готвачката .....	209
Должност на секоја жена е да стане вешта готвачка .....	210
Нека мажите и жените учат да готват .....	211
Прочувајте ги здравствените списанија.....	211
Поттикнување на развојот на индивидуални способности .....	212
Повик за училишта за готвење .....	212

Здравствената реформа и доброто готвење.....	213
Промена и напуштање на месната храна.....	213
Лошо готвење, причина за болест .....	214
Одговарачки надгробен натпис .....	214
Души изгубени заради лошо готвење .....	215
Не е пониска наука .....	215
Проучувајте го штедењето.....	215
Животи пожртвувани на модерните начини на јадење .....	216
Важен е изборот и подготовката на храната .....	216
Едноличен доручек.....	217
Проучување и спроведување на дело .....	217
Важна гранка од воспитувањето .....	218
Охрабрете ги оние кои учат .....	219
Поуките од готвењето поважни од музиката .....	220
Поучувајте ги тајните на готвењето.....	221

## О Т С Е К X V

<b>ЗДРАВА ИСХРАНА И РЕСТОРАНИ ЗА ЗДРАВА ХРАНА .....</b>	<b>223</b>
Од небесниот Дарител .....	223
Да биде како Маната .....	223
Знаењето дадено од Бога .....	224
Едноставно, лесно приготвена - здраво .....	225
Поедноставно и поефтино .....	226
Заради тоа што гладот се зголемува, храната мора да се поедностави .....	227
Христовите поуки за штедењето .....	227
Храна од домашни продукти во различни земји .....	227
Здравата храна треба да овозможи развој и напредок на здравствената реформа .....	228
Зрнестите плодови треба умерено да се користат .....	229
Сладок кекс .....	229
Службата на рестораните за здрава храна на нашите состаноци под шаторите .....	230
Нашите ресторани треба да се залагаат за начелата.....	231
Избегнувајте сложени состави .....	231
Задачата на рестораните засновани врз здравствената реформа .....	231
Конечна цел на делото на здравата исхрана .....	232



## ОТСЕК XVI

<b>ИСХРАНА ВО САНАТОРИУМИТЕ .....</b>	<b>233</b>
Разумна грижа и добра храна.....	233
Одговорност на лекарот, диететичарот и болничарките .....	233
Овозможете удобност и добра волја на пациентот .....	234
Барајте само неопходни промени во навиките и обичаите.....	235
Правете постепени промени во исхраната.....	235
Воспитувањето да ја следи реформата.....	236
Две крајности .....	237
Менувајте го менито .....	238
Избегнувајте крајности .....	239
Влијанието на слабите оброци или невкусната храна .....	240
Месната храна не е дел од исхраната во санаториумот.....	241
Да не се препорачува месната исхрана .....	242
Претпазливост во непропишувањето на месото.....	242
„Нека не се појавува“.....	244
Служење чај, кафе и месна храна во болнички простории .....	245
Не треба да се пропишува чај, кафе и месо .....	245
Алкохолни пијалоци не треба да се служат .....	245
Јадења кои создаваат апетит.....	246
Храна за болни .....	246
Воспитување за болничката трпеза .....	247
Да се препорачува здравствената реформа.....	247
Трpezата на помошниците .....	247
Готвачката, здравствен - мисионер.....	248

## ОТСЕК XVII

<b>ИСХРАНАТА - РАЗУМЕН ЛЕК .....</b>	<b>251</b>
Лековити средства од природата .....	251
Нешто што можеме да направиме за себе.....	252
Вера и правилното јадење и пиење.....	253
Разумни лекови во санаториумите.....	253
Исхраната како лек.....	254
Строгата умереност - лек за болеста.....	255
Потребна е најдобра храна .....	255

## ОТСЕК XVIII

<b>ОВОШЈЕ, ЖИТАРКИ И ЗЕЛЕНЧУК.....</b>	<b>257</b>
ДЕЛ 1 - ОВОШЈЕ.....	257

Благослов во свежото овошје .....	257
Дел кој одговара на исхраната .....	258
Привремена овошна исхрана .....	258
Замена за штетните намирници .....	259
Конзервирање и сушење .....	259
Свежо од овоштарник и градина .....	260
<b>ДЕЛ 2 - ЖИТАРКИ</b> .....	261
Храна по избор на Создателот .....	261
Дел кој одговара на исхраната .....	261
Богато снабдување .....	262
Правилна подготовка .....	262
Каша .....	263
Грахам - каша .....	263
Да го заземе местото на месната исхрана .....	263
<b>ДЕЛ 3 - ЛЕБ</b> .....	264
Поддршка на животот .....	264
Религија во добра векна .....	264
Употреба на сода во лебот .....	264
Употреба на млеко во лебот со квасец .....	265
Топол леб со квасец .....	265
Двопек .....	265
Стариот леб е попожелен од свежиот .....	265
Зла од киселиот леб .....	265
Предноста од употребата на лебот и другата цврста храна .....	267
Топли бисквити .....	267
Разновидно печиво .....	268
Црниот леб е подобар од белиот .....	268
Житарките во лебот треба да бидат разновидни .....	269
Слатки лебови .....	269
<b>ДЕЛ 4 - ЗЕЛЕНЧУК</b> .....	269
Свеж зеленчук, едноставно подготвен .....	269
Дел од комплетната исхрана .....	270
Изобилство зеленчук .....	270
Некој не може да употребува зеленчук .....	271
Компир .....	271
Грав - здраво јадење .....	271
Одгледување и чување зеленчук .....	271
Зеленчукот и домотот во исхраната на Е. Г. Вајт .....	272

## ОТСЕК XIX

<b>СЛАТКИ</b> .....	<b>273</b>
ДЕЛ 1 - ШЕЌЕР .....	273
Продавање на местото за состаноци под шатор .....	275
Шеќерот во исхраната на сестра Вајт.....	276
ДЕЛ 2 - МЛЕКО И ШЕЌЕР .....	276
ДЕЛ 3 - ПИТИ, ТОРТИ, КОЛАЧИ, ПУДИНЗИ.....	277
Попуштање на искушението .....	277
Не преставува дел од здравата и корисна храна .....	278
Едноставните десерти не се забранети .....	279
За бистар ум и силно тело .....	280

## ОТСЕК XX

<b>ЗАЧИНИ И СЛИЧНО</b> .....	<b>283</b>
ДЕЛ 1 - ЗАЧИНИ .....	283
Зачините го надразнуваат желудникот и предизвикуваат неприроден апетит .....	284
Нивната употреба предизвикува слабост.....	285
ДЕЛ 2 – СОДА БИКАРБОНА И ПРАШОК ЗА ПЕЧИВО.....	286
ДЕЛ 3 – СОЛ .....	288
ДЕЛ 4 – ТУРШИЈА И ОЦЕТ .....	289
Оцет .....	289

## ОТСЕК XXI

<b>МАСТИ</b> .....	<b>291</b>
ДЕЛ 1 – ПУТЕР .....	291
Прогресивна реформа .....	291
Замена со маслинки, павлака, зрнести плодови и здрава храна .....	291
Не е најдобро за децата .....	292
Слободната употреба го попречува варењето на храната.....	292
Кога нема да може да се добие најчист путер .....	292
Да не се става во иста група со месото .....	293
Оставете им ги на другите нивните убедувања .....	293
Чувајте се од крајности .....	294

Бог ќе нè води .....	295
ДЕЛ 2 - САЛО И ЖИВОТИНСКА МАСТ .....	295
ДЕЛ 3 - МЛЕКО И ПАВЛАКА .....	297
Дел од хранлива и вкусна диета .....	297
Опасноста од нездравото млеко .....	297
Стерилизација на млекото .....	299
Замена за путерот .....	299
Најстрогата исхрана не е најдобра .....	299
Бог ќе се погрижи.....	300
ДЕЛ 4 – МАСЛИНКИ И МАСЛИНОВО МАСЛО .....	301

## ОТСЕК XXII

<b>ПРОТЕИНИ .....</b>	<b>303</b>
ДЕЛ 1 - ЗРНЕСТИ ПЛОДОВИ И ХРАНА ОД НИВ .....	303
Дел од добрата исхрана.....	303
Зрнестата храна треба да биде внимателно подготвена и ефтина .....	303
Сооднос на зрнестите плодови со другите продукти .....	304
ДЕЛ 2 - ЈАЈЦА .....	305
Употребата на јајца ќе станува сè поопасна .....	305
Да не се ставаат во иста категорија со месото .....	305
Возбудливо за децата .....	306
Состојките во јајцето се лековити; чувајте се од крајности.....	306
Во санаториумската исхрана.....	307
Неуспех во замената на некои производи во исхраната .....	307
ДЕЛ 3 – СИРЕЊЕ (ПРЕВРИЕНО ИЛИ ЗРЕЛО) .....	308
Неподобно за исхрана .....	308
Обичајот на сестра Вајт .....	309

## ОТСЕК XXIII

<b>МЕСНА ХРАНА .....</b>	<b>311</b>
Месната исхрана – последица од гревот.....	311
Претпотопната расипаност .....	311
Неуспехот и духовната загуба на Израел.....	312
Безмесната исхрана го менува карактерот .....	313
Побуна и казната за неа.....	313

Божјата цел за Израел .....	315
Пример за нас .....	316
Назад кон првичната исхрана .....	317
Подготовка за преобразување .....	317
Усовршување на светоста .....	318
Страдањата на животните и последиците од тоа .....	321
Физичките последици од јадењето месо ја намалуваат отпорноста кон заболувањата и ненадејната смрт .....	322
Заболена крв .....	323
Карцином, туберкулоза, тумори .....	324
Намалена живост на умот .....	325
Ги засилува ниските страсти .....	325
Најсигурниот пат .....	327
Непрепознаената причина .....	327
Свинското посебно осудено .....	327
Животински маснотии и крв .....	329
Рибите често се загадени .....	329
Препознавање на итните услови .....	330
Исхраната без месо е соодветна .....	331
Зошто да јадеме храна од втора рака? .....	331
Месото е типично стимулативно средство .....	332
Погрижете се за замена .....	333
Нелогични изговори .....	334
Искрени повици на реформа .....	334
Постот и молитвата ни даваат сила да се спротивставиме .....	335
Кога молитвата за исцелување е недоследна .....	336
Водачи во реформата .....	336
Содржина .....	338
Прогресивна реформа во исхраната .....	340
Повици за безмесна исхрана во нашите рани здравствени институции (1884) .....	341
Непосреден пристап кон проблемот .....	345
Второ писмо за пристап кон проблемот .....	347
Остануваме верни на нашите принципи .....	349

## ОТ СЕК XXIV

<b>ПИЈАЛОЦИ .....</b>	<b>351</b>
ДЕЛ 1 – ПИЕЊЕ ВОДА .....	351
Чистата вода е благослов .....	351

Употреба на водата за време на болест.....	351
Во случај на треска .....	352
Правилна и погрешна употреба на водата .....	352
<b>ДЕЛ 2 - ЧАЈ И КАФЕ</b> .....	<b>353</b>
Надразнувачките ефекти на чајот и кафето.....	353
Штетните последици им се припишуваат на други причинители.....	354
Последици по умот и моралот .....	355
Ги надразнуваат нервите, а не даваат сила.....	355
Немаат хранлива вредност.....	356
Отапена духовна свест .....	357
Желбите го попречуваат служењето на Бога .....	357
Зашеметениот престапник не е без вина .....	358
Изгубена битка со апетитот .....	359
Единствен сигурен пат .....	359
Судирот помеѓу вистината и попуштањето на себеси.....	360
Корените на неумереноста .....	360
Издржете и природата ќе закрепне .....	361
Влијанието на сатаната.....	362
<b>ДЕЛ 3 - ЖИТАРКИТЕ КАКО ЗАМЕНА ЗА ЧАЈОТ И КАФЕТО</b> .....	<b>363</b>
Неумерена употреба на топлите и штетни напитоци .....	363
<b>ДЕЛ 4 – ЛИКЕР (ЈАБОЛКОВИНА)</b> .....	<b>363</b>
Умереното пиење - Широк пат кој води кон пијанство.....	364
Нашиот пример треба да биде на страната на реформата .....	366
Под микроскоп .....	367
Благ сок од грозје .....	368
Благотворно за здравјето.....	368

## О Т С Е К Х Х V

<b>ПОУЧУВАЊЕ НА ЗДРАВСТВЕНИТЕ ПРИНЦИПИ.....</b>	<b>369</b>
<b>ДЕЛ 1 – ДАВАЊЕ ПОУКИ НА ЗДРАВСТВЕНИ ТЕМИ.....</b>	<b>369</b>
Потреба од здравствено воспитување .....	369
Многумина ќе бидат просветелени .....	370
Пионерски напори во подучувањето на принципите на здравствената реформа .....	370
За време на собири и од куќа до куќа.....	371
Здравствен шатор на просторот на кој се одржува соборот.....	371

Со пример и збор.....	371
Во нашите санаториуми.....	372
Учете ги болните на домашна нега.....	373
Давајте совети за умереноста.....	373
Потребна е сеопфатна реформа.....	374
Лисија од дрвото на животот.....	374
Подготовка за молитва за оздравување.....	375
Лекарите треба да ги просветлуваат своите пациенти.....	375
Свечена должност.....	376
На реформаторите во исхраната им е потребна морална храброст.....	377
Соработка на санаториумите и училиштата.....	377
Евангелската работа и градските мисии.....	378
Проповедниците треба да ги проповедаат принципите на реформата.....	378
Повик до проповедниците и претседателите на области и другите водачи.....	379
Неспроведувањето на здравствената реформа онеспособува за проповедничка служба.....	381
Здравствено воспитување во домот.....	381
Божјото дело попречено со себично попуштање.....	382
Секој верник треба да ја објавува вистината.....	383
Формирајте нови центри.....	383
Воспитувачи, одете напред.....	384
<b>ДЕЛ 2 – КАКО ДА СЕ ИЗНЕСУВААТ ПРИНЦИПИТЕ НА ЗДРАВСТВЕНАТА РЕФОРМА.....</b>	<b>384</b>
Имајте ја предвид големата цел на реформата.....	384
Следете ги методите на Спасителот.....	385
Покажете тактичност и љубезност.....	386
Реформата на исхраната треба да биде постепена.....	387
Влијанието на нашите здравствени публикации.....	388
Трактати за здравствената реформа.....	388
Мудро постапување со прашањето на месната исхрана.....	388
Време за молчење.....	389
Погрешен метод на работа.....	390
Поучувајте со пример.....	391
Прикажете ја умереноста во нејзината најпривлечна форма.....	391
Да ги пресретнеме луѓето онаму каде што тие се наоѓаат.....	392
Средба со крајности – историска изјава.....	393

Трпение, предострожност и истрајност се потребни во реформаторското движење .....	394
<b>ДЕЛ 3 – УЧИЛИШТА ЗА ГОТВЕЊЕ .....</b>	<b>395</b>
Дело со најголемо значење .....	395
Во секоја црква, верско училиште и мисионско поле .....	396
Нивното вистинско место .....	396
Средство за реформа .....	397
Почување од куќа до куќа .....	398
Поуките од здравствената реформа на празничните собири и на посебни општествени состаноци .....	398
Предимствата и опасностите на нашите ресторани .....	399
Од воспитувачите се бара разбирање и разумност .....	400
Часови по готвење во сите наши училишта .....	400
Верност во секојдневните обврски .....	402
<b>ДОДАТОК .....</b>	<b>403</b>
ДОДАТОК 1 .....	403
Лично искуство на сестра Вајт како поддржувач на здравствената реформа .....	403
Прва визија за здравствената реформа .....	403
Откриена како напредно дело .....	403
Лично прифаќање на веста .....	404
По година дена борба следуваа благослови .....	404
Борба за победа .....	405
Делување во склад со начелото .....	406
Борба против употребата на оцет .....	406
Штедлива но и соодветна исхрана .....	407
Добро снабдена трпеца .....	407
Во вагон .....	408
Справување со тешкотиите и компромисот што резултираше .....	408
Проблеми заради недостиг на добра готвачка – 1892. ....	409
Конечно определување за трезвена, безмесна храна .....	409
Една година по напредниот чекор .....	409
Две години по напредниот чекор .....	410
Умерена употреба на зрнести плодови .....	410
Добра исхрана – но без месо .....	410
Чајот и кафето .....	411
Едноставна храна .....	411



Година 1903, во склад со светлината што ми беше дадена порано .....	411
Семејството не е врзано со строги правила .....	412
На оние кои поставуваат прашања за начелата на исхрана на сестра Вајт.....	412
Општи начела на реформата .....	414
Трпеливост спрема другите .....	414
„Бев верен поддржувач на здравствената реформа“ .....	415
<b>ДОДАТОК II.....</b>	<b>415</b>
Изјава на братот Вајт која се однесува на учењето на здравствената реформа .....	415