

# Tanrı'nın Ücretsiz Sağlık Planı



Amazing Facts  
Çalışma Rehberi

13

**iyi** bir doktor muayenesi paha biçilemezdir fakat doktorlara hiç ihtiyacımız olmasaydı harika olmaz mıydı? Pek çok doktorun aslında çalışmamasının bir yolu olduğunu biliyor muydunuz? . . . Beden sağlığına önem ver! Bilim insanları kolesterol, tütün, stres, obezite ve alkol hakkında uyarılar vermektedir. Peki siz neden bu konularda şansınızı zorluyasınız? Tanrı, bedeninize nasıl davrandığınızı gerçekten önemsiyor ve size uygulamanız için ücretsiz bir sağlık plânı olan Kutsal Kitap'ı verdi! Mükemmel bir sağlığa ve daha uzun bir yaşama nasıl sahip olabileceğiniz hakkında şaşırtıcı gerçekler için bu Çalışma Rehberine bakın, ancak hemen sonuca varmadan önce hepsini okuduğunuzdan emin olun!

1

## Sağlık yasaları gerçekten Kutsal Kitap'ın gerçek bir parçası mı?

"Sevgili kardeşim, canın gönenç içinde olduğu gibi, her bakımdan sağlıklı ve gönenç içinde olman için dua ediyorum" (3. Yuhanna 1:2).

**Cevap:** Evet. Kutsal Kitap, sağlığı önem açısından listenin başına koyar. Bir kişinin zihni, manevi tabiatı ve bedeni birbiriyle ilişkilidir ve birbirine bağlıdır. Birini etkileyen şey, diğerlerini de etkiler. Beden kötüye kullanılırsa, zihin ve manevi tabiat, Tanrı'nın asıl plânladığı gibi olamaz ve bolluk içinde bir hayat yaşayamazsınız. (Bkz: Yuhanna 10:10.)

2

## Tanrı halkına neden sağlık yasaları verdi?

"Sürekli üzerimize iyilik gelmesi ve bugün olduğu gibi sağ kalmamız için Tanrımız Efendi bütün bu kurallara uymamızı ve kendisinden korkmamızı buyurdu" (Yasa'nın Tekrarı 6:24). "Tanrınız Efendi'ye tapacaksınız. Ekmeğinizi, suyunuzu bereketli kılacak, aranızdaki hastalıkları yok edeceğim" (Mısır'dan Çıkış 23:25).

**Cevap:** Tanrı insan vücudu için neyin en iyi olduğunu bildiğinden dolayı sağlık yasalarını vermiştir. Otomobil üreticileri, ürettikleri araba için neyin en iyi olduğunu bildikleri için her yeni arabanın torpido gözüne bir kullanım kılavuzu yerleştirir. Vücudumuzu yaratan Tanrı'nın da verdiği bir "kullanma kılavuzu" vardır. Bu "kullanma kılavuzunun" adı Kutsal Kitap'tır. Tıpkı bir arabayı kötüye kullanmanın arabada ciddi sorunlara yol açabileceği gibi, Tanrı'nın "kullanma kılavuzunu" göz ardı etmek de genellikle hastalığa, psikolojik sorunlara ve tükenmişlik hissine neden olabilir. Tanrı'nın yasalarını takip etmek "kurtulmakla" (Mezmurlar 67:2) ve daha kutsanmış bir yaşamla sonuçlanır (Yuhanna 10:10). Tanrı bu harika sağlık yasalarını, şeytanın sebep olduğu hastalıkların etkilerini önemli ölçüde azaltmak ve engellemek için kullanabilir (Mezmurlar 103:2, 3).

2

Bu derste kullanılan Kutsal Kitap versiyonu: "TCL02".



3

## Tanrı'nın sağlık yasalarının yemek ve içmekle herhangi bir alâkası var mıdır?

“...iyi olanı yiyesiniz” (Yeşaya 55:2). “Sonuç olarak ne yer ne içerseniz ne yaparsanız, her şeyi Tanrı'nın yüceliği için yapın” (1. Korintliler 10:31).

**Cevap:** Evet, bir Hıristiyan, yalnızca “iyi olanı” seçerek, Tanrı'yı yüceltmek için farklı bir şekilde yiyip içecektir. Tanrı bir şeyin yenmeye uygun olmadığını söylüyorsa, iyi bir nedeni olmalıdır. O sert, gereksiz kurallar koyan biri değildir, aksine sevgi dolu bir Babadır. O'nun tüm öğütleri her zaman bizim iyiliğimiz içindir. Kutsal Kitap bize şöyle vadeder: “Dürüstçe yaşayanlardan hiçbir iyiliği esirgemez” (Mezmunlar 84:11). Eğer Tanrı bizden bir şey esirdiyse, sebebi bunun bizim için iyi olmadığıdır.

**Not:** Hiç kimse yiyecek içecek sayesinde cennete giremez. Sadece İsa Mesih'i Efendi ve Kurtarıcı olarak kabul etmek sizi kurtarır. Bununla birlikte, Tanrı'nın sağlık yasalarını göz ardı etmek, bir kişinin sağduyusunu kaybetmesine ve hatta kurtuluşu kaybetme noktasına kadar günaha düşmesine neden olabilir.

4

## Tanrı insanları mükemmel bir ortamda yarattığında yemeleri için ne vermişti?

“İşte yeryüzünde tohum veren her otu, tohumu meyvesinde bulunan her meyve ağacını size veriyorum. Bunlar size yiyecek olacak” (Yaratılış 1:29; 2:16).

**Cevap:** Başlangıçta Tanrı'nın insanlara verdiği diyet meyve, tahıl ve sert kabuklu yemişlerdi. Sebzeler ise biraz daha zaman geçtikten sonra eklendi. (Yaratılış 3:18).



## 5

## Tanrı'nın özellikle kirli ve yasak olarak bahsettiği yiyecekler hangileridir?

**Cevap:** Levililer 11 ve Yasa'nın Tekrarı 14'te Tanrı, aşağıdaki yiyecek gruplarının kirli olduğunu belirtir. Her iki bölümü de tamamen okuyunuz.

- Hem çatal ve yarık tırnaklı hem de geviş getirmeyen tüm hayvanlar (**Yasa'nın Tekrarı 14:6**).
- Pullu ve yüzgeçli olmayan tüm balıklar ve deniz canlıları (**Yasa'nın Tekrarı 14:9**).
- Tüm yırtıcı kuşlar, leş yiyiciler ve balık yiyenler (**Levililer 11:13–19**).
- Pek çok sürüngen (ya da diğer bir deyişle omurgasızlar) (**Levililer 11:21–44**).

**Not:** Bu bölüm pek çok insanın yediği çoğu

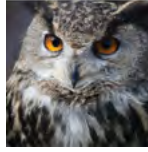
hayvanın, kuşların ve su yaratıklarının temiz olduklarını açıklığa kavuşturur. Ancak bazı dikkate değer istisnalar vardır. Tanrı'nın yasasına göre aşağıda belirtilen hayvanlar temiz değildir ve yenilmemelidir: kedi, köpek, at, deve, kartal, akbaba, domuz, sincap, kedi balığı, su yılanı, istakoz, midye, yengeç, karides, istiridye, kurbağa ve diğerleri.

## 6

## Eğer bir kişi domuzu seviyorsa ve yiyorsa İsa'nın ikinci gelişinde gerçekten yok edilecek midir?

"Bakın, Efendi ateşle geliyor... Çünkü O bütün insanlığı... kılıçla yargılayacak, pek çok kişiyi öldürecek... kendilerini arıtp kutsayanlar... iğrenç hayvanların etini yiyenlerin ortasında duran izleyenler hep birlikte yok olacaklar" (**Yeşaya 66:15–17**).

**Cevap:** Bu şok edici olabilir ancak gerçek budur ve mutlaka söylenmelidir. Kutsal Kitap her kim "domuz eti" ve diğer temiz olmayan "iğrenç" yiyecekleri yerse Efendi'nin ikinci gelişinde yok edileceklerdir. Tanrı bir şeye dokunmayın ve onu yemeyin dediğinde, elbette O'na itaat etmeliyiz. Âdem ile Havva'nın yasak meyveyi yemesi bu yeryüzüne günah ve ölümü getirdi. Herhangi birisi bunun önemli olmadığını iddia edebilir mi? Tanrı insanlar yok edecektir çünkü: "Hoşlanmadığımı seçtiler" (**Yeşaya 66:4**).



7

## Ama bu temiz ve kirli hayvanları kapsayan yasa Musa'nın yasası ve sadece Yahudiler için geçerli değil midir? Çarmıhta sonlanmadı mı?

"Efendi, Nuh'a, 'yanına temiz sayılan hayvanlardan erkek ve dişi olmak üzere yedişer çift, kirli sayılan hayvanlardan birer çift. . . al' dedi." (Yaratılış 7:1, 2).

**Cevap:** Hayır. Nuh, Yahudiler henüz bu yeryüzünde yokken yaşadı, ancak temiz ve kirli hayvanları biliyordu, çünkü temiz hayvanları yedişer, kirli hayvanları birer çift olarak gemiye aldı. **Vahiy 18:2**, bazı kuşların Mesih'in ikinci gelişiinden hemen önce murdar olduğundan söz eder. Kutsal Kitap bu yasaları çiğneyen herkesin İsa döndüğünde yok edileceğini söylediğinden, Mesih'in ölümü bu sağlık yasalarını hiçbir şekilde etkilemedi ve değiştirmede (**Yeşaya 66:15-17**). Yahudilerin sindirim sistemi, Yahudi olmayanların sindirim sisteminden hiçbir şekilde farklı değildir. Bu sağlık yasaları tüm zamanlar için bütün insanları kapsar.



8

## Kutsal Kitap alkollü içeceklerin kullanımı hakkında herhangi bir şey söylüyor mu?

"Şarap insanı alaycı, içki gürültücü yapar, onun etkisiyle yoldan sapan bilge değildir" (**Süleyman'ın Özdeyişleri 20:1**). "Şarabın kızıl rengine, kadehte ışmasına, boğazdan aşağı süzülürmesine bakma. Sonunda yılan gibi ısırır, engerek gibi sokar" (**Süleyman'ın Özdeyişleri 23:31, 32**). "Ne fuhuş yapanlar Tanrı'nın Egemenliği'ni miras alacaktır. . . ne ayyaşlar. . ." (**1. Korintliler 6:9, 10**).

**Cevap:** Evet. Kutsal Kitap alkollü içeceklerin kullanımına şiddetli bir şekilde karşıdır.



## Kutsal Kitap tütün gibi diğer zararlı maddelerin kullanımına karşı uyarıda bulunur mu?

**Cevap:** Evet. Kutsal Kitap tütün gibi zararlı maddelerin kullanımının Tanrı'yı hoşnut etmemesine dair altı neden verir:

- A. Zararlı maddelerin kullanımı sağlığa zarar verir ve vücudu yıpratır.** "Tanrı'nın tapınağı olduğunuzu, Tanrı'nın Ruhu'nun sizde yaşadığını bilmiyor musunuz? Kim Tanrı'nın tapınağını yıkarsa, Tanrı da onu yıkacak. Çünkü Tanrı'nın tapınağı kutsaldır ve o tapınak sizsiniz" (1. Korintliler 3:16, 17).
- B. Nikotin bağımlılık yapıcı bir maddedir ve insanları köleleştirir.** Romalılar 6:16 bizlerin her kime ya da her neye teslim oluyorsak onun hizmetkârı olduğumuzu söyler. Tütün kullanıcıları nikotinin köleleridirler. İsa şöyle dedi: "Tanrın Efendi'ye tapacak, yalnız O'na kulluk edeceksin" (Matta 4:10).
- C. Tütün alışkanlığı temiz değildir.** "İmansızların arasından çıkıp ayrılın" diyor Efendi. 'Murdara dokunmayın, ben de sizi kabul edeceğim'" (2. Korintliler 6:17). Mesih'in herhangi bir türden tütün kullandığını düşünmek abes değil midir?
- D. Zararlı maddelerin kullanımı para israfıdır.** "Paranızı neden ekmek olmayana . . . harcıyorsunuz?" (Yeşaya 55:2). Bizler, bize verilen para konusunda Tanrı'nın kâhyaları (emanetçileri) ve "Kâhyada aranan başlıca nitelik güvenilir olmasıdır" (1. Korintliler 4:2).
- E. Zararlı maddelerin kullanımı Kutsal Ruh'un yönlendirmelerini ayırt etme yetimizi zayıflatır.** "Sevgili kardeşler, size yalvarırım, cana karşı savaşılan benliğin tutkularından kaçının!" (1. Petrus 2:11). Zararlı maddelerin kullanımı benliğin bir tutkusudur.
- F. Zararlı maddelerin kullanımı ömrü kısaltır.** Bilim tütün kullanımının yaşam süresini büyük ölçüde kısalttığını doğrulamıştır. Bu Tanrı'nın öldürmemeye dair emrini çiğner (Mısır'dan Çıkış 20:13). Bu yavaş ilerleyen bir ölüm süreci olmasına karşın yine de sonu ölüme çıkmaktadır. Ölümünüzü ertelemenin en iyi yollarından birisi tütün ürünlerini bırakmaktır.

## 10

## Kutsal Kitap'ta bulunan bazı basit ancak önemli sağlık yasaları nelerdir?

**Cevap:** İşte On bir Kutsal Kitap sağlık yasası:

- A. Öğünlerinizi düzenli aralıklarla yiyiniz ve hayvan yağı ya da kan kullanmayınız.** "...vaktinde yemek [ye]" **(Vaiz 10:17)**. "Hayvan yağı ve kan yemeyeceksiniz. Yaşadığınız her yerde kuşaklar boyunca bu kural hep geçerli olacak" **(Levililer 3:17)**.



*Not: Bilim pek çok kalp krizinin yüksek kolesterolden kaynaklandığını onaylamıştır ve yağların kullanımı büyük oranda yüksek kolesterole sebebiyet vermektedir. Efendi neyden bahsettiğini iyi biliyor gibi görünüyor, öyle değil mi?*

- B. Aşırı yemek yemeyin.** "İştahına yenilecek olursan, daya bıçağı kendi boğazına" **(Süleyman'ın Özdeyişleri 23:2)**. **Luka 21:34**'te Mesih özel olarak son günlerde olacak "sefahat" hakkında uyarır. Aşırı yemek yemek, bir çeşit ölçsüzlüktür, pek çok kötü hastalığın sebebidir.

- C. Hırs ve kin beslemeyin.** Bu tür günahkâr duygular vücudun işleyişini bozar. Kutsal Kitap hırsı, "insanı için için yer bitirir" **(Süleyman'ın Özdeyişleri 14:30)** diye tarif eder. Mesih bize herkesle barışık olmayı buyurmuştur **(Matta 5:23, 24)**.

- D. Neşeli mutlu bir huy sergileyin.** "Çünkü bu "İç ferahlığı sağlık getirir" **(Süleyman'ın Özdeyişleri 17:22)**. "Ye, iç" der sana, ama yüreği senden yana değildir." **(Süleyman'ın Özdeyişleri 23:7)**. İnsanların mustarip olduğu birçok hastalık, depresyonun bir sonucudur. Neşeli, mutlu bir ruh hali sağlık verir ve ömrü uzatır!

- E. Efendi'ye tamamen güvenin.** "Efendi korkusu doygun ve dertsiz bir yaşama kavuşturur" **(Süleyman'ın Özdeyişleri 19:23)**. Efendi'ye duyulan güven, sağlığı ve yaşamı güçlendirir. "Oğlum, sözlerime dikkat et, dediklerime kulak ver. . . Çünkü onları bulan için yaşam, bedeni için şifadır bunlar" **(Süleyman'ın Özdeyişleri 4:20, 22)**. Sağlık, Tanrı'nın emirlerine sadakat ile ve O'na tam anlamıyla güvenerek gelir.



**F. Çalışmayı ve egzersizli uyku ve dinlenme ile dengeleyin.** “Altı gün çalışacak, bütün işlerini yapacaksın. Ama yedinci gün bana, Tanrın Efendi’ye Şabat Günü olarak adanmıştır” (Mısır’dan Çıkış 20:9, 10). “. . . işçi rahat uyur” (Vaiz 5:12). “Ekmeğini alın teri dökerek kazanacaksın” (Yaratılış 3:19). “Boşuna erken kalkıp geç yatıyorsunuz” (Mezurlar 127:2). “Çünkü ne kazancı var adamın, güneşin altında harcadığı bunca emekten, bunca kafa yormaktan? Günler boyunca çektiği zahmet acı ve dert doğurur. Gece bile içi rahat etmez. Bu da boş” (Vaiz 2:22, 23).



**G. Vücudunuzu temiz tutun.** “. . . temizlenin” (Yeşaya 52:11).

**H. Her şeyde ölçülü olun.** “Yarışa katılan herkes kendini her yönden denetler” (1. Korintliler 9:25). “Uysallığınız bütün insanlarca bilinsin” (Filipililer 4:5). Bir Hıristiyan zararlı olan şeylerden tamamen kaçınmalı ve iyi olan şeylerin kullanımında da ölçülü olmalıdır. Sağlığa zarar veren alışkanlıklar “Öldürmeyeceksin” emri ni kademe kademe bozar. Bu sizi ölüme götüren kademeli bir yoldur.

**I. Vücuda zarar veren her şeyden kaçın (1. Korintliler 3:16, 17).**

Bu sizi şaşırtabilir, ancak tıp, kafeini ve diğer zararlı bileşenleri içeren çay, kahve ve meşrubatların insan vücuduna zarar verdiğini doğrulamaktadır. Bunların hiçbiri, eklenen şeker veya krema dışında gıda değeri içermez ve günümüzde çoğumuz zaten çok fazla şeker kullanmaktayız. Uyarıcılar vücuda zarar verici, yapay bir destek verir ve el arabasında bir tonluk bir yük taşımaya benzer. Bu içeceklerin popülaritesi lezzet veya reklamdan değil, içerdikleri kafein ve şeker dozlarından kaynaklanmaktadır. Birçok Amerikalı, kahve, çay ve meşrubatlara olan bağımlılıkları nedeniyle hasta. Bu, şeytani sevindirir ve insan hayatına zarar verir.



**J. H.Yemek zamanınızı mutlu bir zaman haline getirin.** “Her insanın yiyip içmesi, yaptığı her işle doyuma ulaşması bir Tanrı armağanıdır” (Vaiz 3:13). Yemek zamanındaki mutsuz ve keyifsiz anlar sindirime engel olur.

**K. İhtiyacı olanlara yardım edin...** “. . . Haksız yere zincire, boyunduruğa vurulanları salıvermek, ezilenleri özgürlüğe kavuşturmak, . . . yiyeceğinizi açla paylaşmak değil mi? Barnaksız yoksulları evinize alır, çıplak gördüğünüzü giydirir[seniz] çabucak şifa bulacaksınız” (Yeşaya 58:6–8). Bu yanlış anlaşılacak kadar açıktır: yoksul ve yardıma muhtaç olanlara yardım ettiğimiz zaman kendi sağlığımızı iyileştiririz.



# 11

## Tanrı'nın yasalarını görmezden gelenlere hangi önemli hatırlatıcı verilmiştir?

"Aldanmayın, Tanrı alaya alınmaz. İnsan ne ekerse onu biçer" (Galatyalılar 6:7).

**Cevap:** Tanrı'nın sağlık yasalarını görmezden gelenler, tıpkı arabasını kötüye kullanan birinin ciddi araba problemleri yaşaması gibi, muhtemelen bozulmuş bedenler ve yıpranmış hayatlar biçeceklerdir. Tanrı'nın sağlık yasalarını çiğnemeye devam edenler eninde sonunda yok edileceklerdir (1. Korintliler 3:16, 17). Tanrı'nın sağlık yasaları keyfi değildir; bunlar, yerçekimi yasası gibi evrenin yerleşik doğal yasasıdır. Bu yasaları göz ardı etmek feci sonuçlara yol açabilir! Kutsal Kitap şöyle der: "Hak edilmemiş lanet de tutmaz" (Süleyman'ın Özdeyişleri 26:2). Tanrı merhametle bize bu yasaların ne olduğunu söyler, böylece onları çiğnemekten kaynaklanan acı ve kederden kaçınabiliriz.



# 12

## Sağlık hakkındaki hangi şok edici gerçek çocuklarımızı ve torunlarımızı ilgilendirir?

"Kan yemeyeceksiniz. Öyle ki, size ve sizden sonra gelen çocuklarınıza iyilik gelsin" (Yasa'nın Tekrarı 12:25). "Çünkü ben, Tanrının Efendi, kısıp bir Tanrı'yım. Benden nefret edenin babasının işlediği suçun hesabını çocuklarından, üçüncü, dördüncü kuşaklardan sorarım" (Mısır'dan Çıkış 20:5).

**Cevap:** Tanrı, çocukların ve torunların (dördüncü kuşağa kadar), Tanrı'nın sağlık yasalarını göz ardı eden ana babaların akılsızlıklarının bedelini ödediğini açıkça ortaya koymaktadır. Çocuklar ve torunlar, anneleri ve babaları yaşamları konusunda Tanrı'nın kurallarına karşı çıktıklarında zayıflamış, hastalıklı bedenleri miras alırlar. Kıymetli evlatlarınıza, torunlarınıza zarar verecek her şeyden kaçınamaz mısınız?

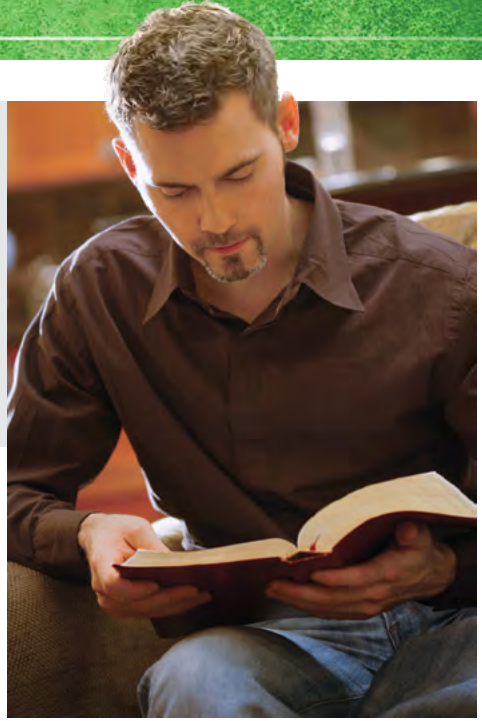


# 13

## Tanrı'nın Sözü başka hangi ciddi gerçeği ortaya koymaktadır?

"Oraya murdar hiçbir şey, iğrenç ve aldatıcı işler yapan hiç kimse asla girmeyecek" (Vahiy 21:27).  
"Tiksindirici, iğrenç putlara gönülden yönelenlere gelince, yaptıklarının aynısını başlarına getireceğim. Böyle diyor Egemen Efendi" (Hezekiel 11:21).

**Cevap:** Tanrı'nın egemenliğinde murdar ya da kirlili hiçbir şey olmayacaktır. Bütün kötü alışkanlıklar kişiyi kirlendirir. Uygun olmayan yiyeceklerin tüketimi kişiyi kirlendir (Daniel 1:8).  
Oldukça ciddi bir şey ancak doğru olan budur. Kendi yollarını ve Tanrı'nın hoşlanmadığı şeyleri seçmek bireylerin sonsuz kurtuluşu kaybetmeleriyle sonuçlanacaktır (Yeşaya 66:3, 4, 15-17).



# 14

## Her samimi Hıristiyan bir an önce ne yapmaya çalışmalıdır?

"Sevgili kardeşler, bu vaatlere sahip olduğumuza göre, bedeni ve ruhu lekeleyen her şeyden kendimizi arındıralım; Tanrı korkusuyla kutsallıkta yetkinleşelim" (2. Korintliler 7:1).  
"Mesih'te bu munda sahip olan, Mesih pak olduğu gibi kendini pak kılar" (1. Yuhanna 3:3). "Beni seviyorsanız, buyruklarımı yerine getirirsiniz" (Yuhanna 14:15).



**Cevap:** Samimi Hıristiyanlar O'nu sevdiği için yaşamlarını Tanrı'nın sağlık yasalarıyla hemen uyumlu hale getireceklerdir. O'nun kurallarının yalnızca mutluluklarına katkıda bulunduğunu ve onları şeytanın sebep olduğu hastalıklarından koruduğunu bilirler (Elçilerin İşleri 10:38). Nasıl ki iyi ana babaların kuralları ve öğütleri çocukları için en iyisiyse, Tanrı'nın öğütleri ve kuralları da her zaman bizim iyiliğimiz içindir. Bunu bildiğimiz andan itibaren, Tanrı bizi sorumlu tutar. "Bu nedenle, yapılması gereken iyi şeyi bilip de yapmayan, günah işlemiş olur" (Yakup 4:17).

# 15

## Bazı kötü alışkanlıklar insanı esir eder. Peki insanlar bu konuda ne yapabilirler?

“Kendisini kabul edip adına iman edenlerin hepsine Tanrı'nın çocukları olma hakkını verdi” (Yuhanna 1:12). “Beni güçlendirenin aracılığıyla her şeyi yapabilirim” (Filipililer 4:13).

**Cevap:** Tüm bu alışkanlıkları Mesih'e götürebilir ve O'nun ellerine teslim edebilirsiniz. O size sevinçle yeni bir yürek ve her türlü günahkâr alışkanlığı bırakıp Tanrı'nın çocuğu olmanız için gereken gücü verecektir (Hezekiel 11:18, 19). “Tanrı için her şey mümkündür” (Markos 10:27). Bunu bilmek ne kadar heyecanlandırıcı ve iç açıcıcıdır. İsa şöyle demiştir: “. . . bana geleni asla kovmam” (Yuhanna 6:37). İsa bizi bağlayan prangaları kırmaya hazırdır. O bizi özgür kılmak istiyor ve kılacaktır da. Ama buna bizim izin vermemiz gerekmektedir. O'nun emrini yerine getirdiğimizde endişelerimiz, kötü alışkanlıklarımız, gerginliklerimiz ve korkularımız ortadan kalkacaktır. “Bunları size, sevincim sizde olsun ve sevinciniz tamamlansın diye söyledim” (Yuhanna 15:11). Şeytan, özgürlüğün sadakatsizlikte bulunduğunu iddia ediyor, ama bu kesinlikle yanlıştır! (Yuhanna 8:44).



# 16

## Tanrı'nın yeni egemenliği hakkında hangi heyecan verici vaatler veriliyor?

“Siyon'da oturan hiç kimse 'Hastayım' demeyecek” (Yeşaya 33:24). “Artık ölüm olmayacak. Artık ne yas, ne ağlayış, ne de ıstırap olacak” (Vahiy 21:4). “Kanat açıp yükselirler kartallar gibi. Koşar ama zayıf düşmez, yürür ama yorulmazlar” (Yeşaya 40:31).

**Cevap:** Tanrı'nın yeni egemenliğinin sakinleri, O'nun sağlık yasalarını memnuniyetle takip edeceklerdir. Orada hiçbir sıkıntı ve hastalık olmayacaktır. Ebedi dinçlik ve gençlikle kutsanacaklar ve ebediyet boyunca Tanrı ile tarifi olmayan bir neşe ve mutlulukla yaşayacaklardır.

# 17

## Sağlıklı yaşam gerçekten Kutsal Kitap'ın bir parçası olduğuna göre, Tanrı'nın tüm sağlık yasalarını takip etmeye istekli misiniz?

**Cevabınız:**

# Sorularınız Cevaplandı

## 1. 1. Timoteos 4:4 şöyle der: “Oysa Tanrı’nın yarattığı her şey iyidir, hiçbir şey reddedilmemeli.” Bunu açıklayabilir misiniz?

**Cevap:** Kutsal Yazılar’daki bu pasaj, “şükranla alınmak üzere Tanrı’nın yarattığı yiyecekler”e atıfta bulunur (3. ayet). Bu yiyecekler, **Levililer 11** ile **Yasa’nın Tekrarı 14**’te listelenen temiz yiyeceklerdir. 4. ayet, “şükranla yenmesi” (temiz hayvanlar) için yaratılanlardan olmaları koşuluyla, Tanrı’nın tüm yaratıklarının iyi olduğunu ve reddedilmeyeceğini açıkça belirtir. 5. ayet, bu hayvanların (veya yiyeceklerin) neden kabul edilebilir olduğunu anlatır: Bu yiyecekler, yemekten önce yapılan bir kutsama “duasıyla” onların temiz olduğunu söyleyen Tanrı’nın Sözü ile “kutsal kılınmışlardır.” Ancak, kirli yiyecekleri yerken kendilerini “kutsal kılmaya” çalışan kişilerin eninde sonunda yok edileceğini lütfen unutmayın (**Yeşaya 66:17**).

## 2. Matta 15:11 der ki “Ağızdan giren şey insanı kirletmez. İnsanı kirleten ağızdan çıkmıştır.” Bunu nasıl açıklayabilirsiniz?

**Cevap:** **Matta 15:1–20**’deki konu elleri yıkamadan yemek yemek hakkındadır (2. ayet) Buradaki odak noktası yemek değil, elleri yıkamaktır. Yazıcılar, herhangi bir yemeği özel bir el yıkama töreni olmadan yemenin yiyeni kirlettiğini öğrettiler. İsa bu törensel yıkamaların anlamsız olduğunu söyledi. 19. ayette bazı belli başlı kötülükleri sıralamıştır: cinayet, zina ve hırsızlık vb. Daha sonrasında şöyle özetlemiştir: “İnsanı kirleten bunlardır. Yıkanmamış ellerle yemek yemek insanı kirletmez” (20. ayet).

## 3. Fakat İsa, Elçilerin İşleri 10’da yazıldığı gibi, Petrus’un görünümündeki tüm hayvanları temiz kılmamış mıydı?

**Cevap:** Hayır. Bu görünümün konusu hayvanlar değil, insanlardır. Tanrı Petrus’a Yahudi olmayanların Yahudilerin inandığı gibi kirli olmadığını göstermek için bu görünümü verdi. Tanrı, Yahudi olmayan Kornelius’a Petrus’u ziyaret etmeleri için adamlar göndermesi emrini vermişti. Ancak, Tanrı ona bu görünümü vermemiş olsaydı, Petrus onları görmeyi reddedecekti, çünkü Yahudi yasası Yahudi olmayanların ağır lanmasını yasaklamıştı (28. ayet). Ama adamlar nihayet geldiklerinde, Petrus onları karşıladı, normalde böyle yapmayacağını açıkladı ve “Tanrı bana, hiç kimseye bayağı ya da murdar dememem gerektiğini gösterdi” (28. ayet) dedi. Bir sonraki bölümde (**Elçilerin İşleri 11**), kilise üyeleri Petrus’u Yahudi olmayanlarla konuştuğu için eleştirdiler. Böylece Petrus onlara görünümünün tüm öyküsünü ve anlamını anlattı. **Elçilerin İşleri 11:18**’de şöyle yazılmıştır: “Bunları dinledikten sonra yatıştılar. Tanrı’yı yücelterek şöyle dediler: ‘Demek ki Tanrı, tövbe etme ve yaşama kavuşma fırsatını öteki uluslara da vermiştir.’”



#### 4. Eğer yiyemeyeceksek Tanrı neden domuzu yaratmıştır?

**Cevap:** Akbabayı neden yarattıysa domuzu da bu sebeple yaratmıştır. Bu hayvanlar çöpleri temizlemek için bir çöpçü olarak yaratılmıştır. Domuz bu amaca çok iyi bir şekilde hizmet etmektedir.

#### 5. Romalılar 14:3, 14:20 der ki: “Her şeyi yiyen, yemeyeni hor görmesin... hiçbir şey kendiliğinden murdar değildir. ... Her yiyecek temizdir...” Bunu açıklayabilir misin?

**Cevap:** 3 ila 6. ayetler, bazı şeyleri yiyen insanlarla yemeyenleri karşılaştırır. Pasaj, ikisinin de yanlış bir tavır olduğu söyler, daha ziyade hiçbirinin diğeri hakkında hüküm vermemesini öğütler. Bunun yerine, Tanrı'nın Yargıç olmasına izin vermemizi söyler (4, 10–12. ayetler). 14. ve 20. ayetler, Levililer 11. bölümdeki temiz ve murdar etlerden değil, putlara sunulan ve dolayısıyla törensel olarak kirli olan yiyeceklerden söz eder. (1. Korintliler 8:1, 4, 10, 13'ü okuyun.) Bu tartışmanın konusu yiyeceğin “kirli” ya da “murdar” olmasından daha öte bir şeydir. Bu putlara sunulan kurbanlarla ilgilidir. “Dünyada put bir hiçtir” (1. Korintliler 8:4). Ancak bir insanın vicdanı bu tür yiyecekleri yediği için rahatsız oluyorsa, yemeyi bıraksın. Ya da bir başkasını gücendiriyorsa, o da aynı tavırdan sakınmalıdır.

#### 6. Sadece Efendi'yi sevmek ve Tanrı'nın sağlık yasalarıyla ilgilenmemek yeterli midir?

**Cevap:** Eğer gerçekten Efendi'yi severseniz O'nun sağlık yasalarına uymaya istekli olacaksınız çünkü Tanrı'nın sağlık, mutluluk ve saflığa ulaşmanız için tasarladığı yol budur. “Yetkin kılınca, sözünü dinleyen herkes için sonsuz kurtuluş kaynağı oldu” (İbraniler 5:9). “Beni seviyorsanız, buyruklarımı yerine getirirsiniz” (Yuhanna 14:15). Efendi'yi gerçekten sevdiğimiz zaman, O'nun sağlık yasalarından (veya diğer yasalarından) kaçmaya çalışmayacağız veya mazeretler üretmeyeceğiz. Bu tutum aslında Tanrı'nın diğer konulardaki gerçek düşüncelerini ortaya koymaktadır. “Bana, 'Ey Efendi, ey Efendi!' diye seslenen herkes Göklerin Egemenliği'ne girmeyecek. Ancak göklerdeki Babam'ın isteğini yerine getiren girecektir” (Matta 7:21).

**Yorumlarınızı veya sorularınızı buraya yazın**

## Bu Çalışma Rehberi, 14 Rehberlik Bir Serinin Yalnızca Bir Tanesidir!

Her ders sizi, alienizi dönüştürecek ve size sonsuz umut getirecek şaşırtıcı gerçeklerle doludur. Bir tanesini bile kaçırmayın!



**Çalışma Rehberi 3:**  
Mutlak Ölümden Kurtarıldık



**Çalışma Rehberi 4:**  
Cenneteki Muazzam Kent



**Çalışma Rehberi 1:**  
Geride Güvenebileceğiniz Bir Şey Kaldı mı?



**Çalışma Rehberi 2:**  
Şeytani Tanrı mı Yarattı?



**Çalışma Rehberi 5:**  
Mutlu bir Evlilik için Anahtarlar



**Çalışma Rehberi 6:**  
Taşa Yazılmıştır!



**Çalışma Rehberi 7:**  
Tarihin Kayıp Günü



**Çalışma Rehberi 8:**  
Nihai Kurtuluş - Mesih'in Dönüşü



**Çalışma Rehberi 9:**  
Sağlık ve Güç!



**Çalışma Rehberi 10:**  
Ölümler Gerçekten de Ölü Halde mi?



**Çalışma Rehberi 11:**  
Cehennemin Sahibi Şeytan mı?



**Çalışma Rehberi 12:**  
Bin Yıl Sürecektir Barış



**Çalışma Rehberi 13:**  
Tanrı'nın Ücretsiz Sağlık Planı



**Çalışma Rehberi 14:**  
İtaat Yasa-perestlik midir?

İlk 14 Çalışma Rehberimizi tamamladığımızda, daha ileri seviye olan setimizi isteyebilirsiniz.

[www.AmazingFactsPDF.org](http://www.AmazingFactsPDF.org) adresini ziyaret edin!

Bu Özet Sayfasını tamamlamadan önce lütfen bu dersi okuyunuz. Tüm cevaplar Çalışma Kılavuzunda bulunmaktadır. Doğru cevabı işaretleyin. **Parantez içindeki rakamlar (1) doğru olan cevap sayısını göstermektedir. Formu doldurmak için lütfen [Adobe Reader](#)'ı kullanın.**

**1. İnsan vücudu için Tanrı'nın sağlık yasalarını takip etmek... (1)**

Çocuklar için gereklidir ancak yetişkinler için pek önemli değildir.  
Kutsal Kitap'ın çok önemli bir parçasıdır.  
Bir kişinin inancıyla alakası yoktur.

**2. Tanrı'nın sağlık yasaları... (1)**

En başında bizi yaratan ve bizim için en iyi olanı bilen sevgi dolu bir Tanrı tarafından verilmiştir.  
Yalnızca Yahudiler içindir ve günümüzde geçerli değildir.  
Tanrı'nın insanları zorlayan bir lider olduğunu ve bizi kontrol ettiğini göstermek içindir.

**3. Doğru bir Hıristiyan... (1)**

İstedığı her şeyi yiyip içecektir.  
Sadece Tanrı'yı çok fazla sevecektir ve O'nun sağlık yasalarını görmezden gelecektir çünkü sağlık yasaları çarmıhta son bulmuştur.  
Yalnızca vücudu, zihni ve karakteri güçlendirecek ve Tanrı'yı yüceltecek şeyleri yiyip içecektir.

**4. İnsanlığın ilk beslenmesi... (1)**

Meyve, tahıllar ve kuruyemişlerden oluşmuştur.  
Alkollü içeceklerden ve kanlı yiyeceklerden oluşmuştur.  
Âdem ile Havva'nın istediği yiyeceklerden oluşmuştur.

**5. Tanrı şu yaratıkları kirli sayar: (7)**

İnek	Tavşan	İstiridyeye
Domuz	Kedi balığı	Karides
Tavuk	Geyik	Istakoz
Sincap	Alabalık	Keçi

**6. Alkollü içecekler... (1)**

Ölçülü bir şekilde kullanılırlarsa bir Hıristiyan için sorun yaratmaz.  
Zamana ve duruma göre içilirse hiçbir sıkıntı yaratmaz.  
Bir Hıristiyan tarafından tüketilmemelidir.

**7. Tütün tüketimi... (1)**

Her kişinin şahsi meselesidir ve inancıyla hiçbir ilişkisi yoktur.  
Günahtır ve bir Hıristiyan hiçbir tütün ürünü kullanmamalıdır.  
Hıristiyan için faydalıdır.

**8. Tanrı'ya ait sağlık yasalarını işaretleyiniz: (9)**

Aşırı yemek yememek.  
Her yemekten sonra sigara içmek.  
Neşeli ve mutlu olmak.  
Yemeklerden önce biraz alkol içmek.  
Vücudu temiz tutmak.  
Bol bol domuz eti yemek.  
Bol bol kahve ve çay içmek.  
Her konuda ölçülü olmak.  
Düzenli aralıklarla yemek yemek.  
Kin beslememek.  
İş, egzersiz ve uykuyu dengelemek.  
Efendi'ye tam olarak güvenmek.  
Hayvansal yağ ve kan tüketmemek.

**9. Tanrı'nın sağlık yasalarına dair oldukça önemli bir gerçek... (1)**

Ebeveynleri Tanrı'nın sağlıkla ilgili yasalarını hiçe saydığı için çocukların ve torunların bedenleri ve zihinleri genellikle zayıf olacak olmasıdır.  
Sağlık yasalarının yalnızca Yahudiler için olması ve günümüz için geçerli olmamasıdır.

Eğer gerçekten Mesih'i seviyorsak, O'nun yasalarının önemli olmamasıdır.

## 10. Günahkâr alışkanlıkların üstesinden gelmenin en iyi yolu... (1)

"Azaltmak"tır.

Bize her şeyi yapmak için güç veren Mesih'e tamamen kendimizi teslim etmektir.

Bu alışkanlıkların bizi kendi kendine terk etmesini ummaktır.

## 11. Tanrı'nın sağlık yasaları... (1)

Araba kullanmanın kuralları gibidir; bu kurallar bizim için en iyisidir ve onları görmezden geldiğimizde sıkıntı yaşarız.

Çarmıhta sona eren Musa'nın yasasının bir kısmıdır.

İyidir ancak bir kişinin Tanrı ile olan ilişkisini etkilemezler.

## 12. Samimi bir Hıristiyan... (1)

Duayla daha çok zaman geçirecektir ve Tanrı'nın sağlık yasalarını görmezden gelecektir.

Herhangi bir alışkanlığı, Tanrı'nın yasalarına aykırı bulduğunda hemen bırakır, çünkü Mesih'i sevdiğimiz zaman, O'nun kurallarına ve emirlerine memnuniyetle uyarız.

Tütün kullanımında serbest hissedecektir.

## 13. Tanrı'nın sağlık yasalarını takip etmek benim plânımdır.

Evet.

Hayır.

Yukarıdaki tüm soruları mutlaka yanıtlayın!



**Kayıt olmak için adınızı, e-posta adresinizi ve telefon numaranızı girin.**

**Bir sonraki ÜCRETSİZ Çalışma Kılavuzunu almak için "Gönder"e tıklayın.**

Adınız :

E-posta adresiniz :

Telefon Numaranız :

Adresiniz :

Şehir, İlçe :

Posta kodu :

il :

Ülke :

Yaş Grubu :

Cinsiyet :

İletişim bilgilerinizi güncelleyin