

## GİRİŞ

Hayat Tanrı'nın bir armağanıdır. Bedenlerimiz bize Tanrı'nın hizmetinde kullanılmak üzere verilmiştir ve onlara değer verip değer vermemiz O'nun arzusudur. Bizler fiziksel ve zihinsel yeteneklere sahibiz. Dürtülerimizin ve tutkularımızın temeli bedendedir ve bu nedenle, güvenerek verilen bu mülkiyeti lekeleyecek hiçbir şey yapmamalısınız. Yeteneklerimizi en iyi şekilde kullanabilmemiz için bedenimiz mümkün olan en iyi fiziksel koşullarda ve en büyük ruhsal etkiler altında tutulmalıdır (I Korintliler 6:13)". CS, 41. **DOĞRUDAN ALINTI NEREDE BAŞLAR? – AŞAĞIDAKİ NOTU DİKKATE ALARAK İŞİN BAŞINA "CS" VE "CBV" ANLAMINI KOYMAK GEREKLİDİR.**

Tanrı'ya ve insan kardeşlerimize karşı ilk görevimiz kendimizi geliştirmektir. Yaradan'ın bize bahsettiği her yeti, bizim için mümkün olan en büyük iyiliği başarabilmemiz için en yüksek mükemmellik derecesine kadar geliştirilmelidir. Dolayısıyla sağlığın kurulması ve korunması için harcanan zaman, iyi harcanmış zamandır. Bedenin veya zihnin herhangi bir işlevini azaltmamıza veya geçersiz kılmamıza izin veremeyiz. Bunu yaptığımız gibi sonuçlarına da katlanmak zorundayız.

Her insan, bir dereceye kadar, olmayı seçtiği kişi olma fırsatına sahiptir. Bu yaşamın ve ölümsüz durumun nimetleri elinizin altında. Her adımda yeni enerji kazanarak kalıcı değere sahip bir karakter inşa edebilir. Bilgi ve bilgelik açısından her gün gelişebilir, ilerledikçe yeni zevklerin farkına varabilir, erdeme erdemi, lütfu lütfu katabilir. Yetenekleriniz kullandıkça gelişecek; ne kadar çok bilgelik kazanırsa, edinme kapasitesi de o kadar büyük olacaktır. Zekanız, bilginiz ve erdeminiz böylece daha büyük bir güçle ve daha mükemmel bir simetriyle gelişecektir.

Öte yandan, kullanmama veya kötü alışkanlıklar, özdenetim eksikliği veya ahlaki ve dini güç nedeniyle sapkınlık nedeniyle yeteneklerinin uyuşmasına izin verebilir. O zaman yolunuz aşağı doğru iner; Allah'ın kanunlarına ve sağlık kanunlarına itaatsizdir. İştahı ona hakimdir; onu yokuştan uzaklaştırır. Her zaman aktif olan kötülük güçlerinin sizi geriye çekmesine izin vermek, onlarla savaşıp ilerlemekten daha kolaydır. Bunu dağılma, hastalık ve ölüm takip ediyor. Bu, Tanrı'nın ve insanlığın davasına faydalı olabilecek birçok yaşamın hikayesidir.

İdeal sağlık arayışı, tıpkı Tanrı arayışının her gün olduğu gibi, günlük olmalıdır.

Kutsallık ve sağlıklı yaşam el ele gitmelidir. "Beden, karakter inşası için zihnin ve ruhun geliştiği tek etkidir. Bu nedenle düşman, cazibesini fiziksel yeteneklerin zayıflamasına ve bozulmasına yönlendirir. Bu noktadaki başarınız, teslimatta önemlidir.

tüm vücut kötülüğe. Fiziksel doğamızın eğilimleri, daha yüksek bir gücün kontrolü altında olmadığı sürece yıkıma ve ölüme yol açacaktır." İyi Yaşam Bilimi, s. 130.

Günün erken saatlerinde Tanrı'nın Sözü'ne dönersek, bu günün geri kalanında sağlık sağlayacaktır. Mesih'e ne kadar yakın olursak, bedenlerimize bakmakla ve Yaradan'ın gösterdiği gerçek çareleri kullanmakla o kadar ilgileniriz.

## KAP. 1 GÜNE ALLAH'IN HUZURUNDA BAŞLAYIN

Günün ilk eylemi Tanrı ile birlik olmalıdır. Rab'bin huzuruna çıkın ve O'nunla konuşun: "Ellerimi sana kaldırıyorum; ruhum susuz bir toprak gibi seni özlüyor. Sabah bana lütfunu dinlet; çünkü sana güveniyorum; Bana yürümem gereken yolu göster, çünkü ruhumu sana yükseltiyorum. Kurtar beni Tanrım, düşmanlarımdan; Çünkü sana sığınyorum. Bana isteğini yapmayı öğret, çünkü sen benim Tanrısın; iyi ruhun bana düz zeminde rehberlik etsin" (Mezmur 143:6,8-10).

Tanrı ile bir araya geldikten sonra güçleneceksiniz ve Rab'bin huzurunda işe ya da başka bir etkinliğe gideceksiniz. Onun sevgisi size de bulaşacaktır, "Mesih'in varlığı yaydığı sevgi bir

canlandırıcı güç. Her hayati organa – beyin, kalp, sinirler – bu sevgi dokunuşları şifa verir. Onun aracılığıyla varlıkların en yüksek enerjileri faaliyete uyandırılır. Ruh, yaşamsal güçleri tüketen suçluluk ve acıdan, endişe ve kaygıdan kurtarır. Onunla birlikte huzur ve sükunetle gelin. Ruha dünyevi hiçbir şeyin yok edemeyeceği bir neşe aşıyor; sağlık ve yaşam arasında iletişim kuran bir neşe." İyi Yaşam Bilimi, s. 115.

## KAP. 2 İŞTAH YOLUYLA BAŞTANMA

İnsanın yüzleşmesi gereken en güçlü ayartmalardan biri iştahla ilgilidir. Başlangıçta Tanrı insanı doğru yarattı. Mükemmel bir zihinsel dengeyle yaratılmış, tüm organlarının büyüklüğü ve gücü tam ve uyumlu bir şekilde gelişmiştir. Ancak kurnaz düşmanın ayartmasıyla Allah'ın yasağı hiçe sayılmış ve doğa kanunları tam anlamıyla cezasını uygulamıştır.

Adem ve Havva'nın Cennetteki evlerindeki ağaçların biri hariç hepsinden yemelerine izin verildi. Rab kutsal çifte şöyle dedi: İyiyi ve kötüyü bilme ağacından yediğiniz gün kesinlikle ölürsünüz. Havva yılan tarafından aldatıldı ve Tanrı'nın onun söylediklerini yapmayacağına inandırıldı. Yemiş ve yeni, daha yüce bir yaşamın duygusunu hissettiğini düşünerek meyveyi kocasına götürmüştü.

Yılan ölmeyeceğini söylemişti ve meyveyi yerken hiçbir olumsuz etki hissetmemişti, ölüme işaret edecek şekilde yorumlanabilecek hiçbir şey değil, tam tersine, meleklerin yaşadığına benzer olduğunu düşündüğü hoş bir duyguydu. deneyimlediler. Onun deneyimi Yehova'nın olumlu emrine isyan etti; ancak Adam onun tarafından baştan çıkarılmaya razı oldu.

Bu şekilde din dünyasında bile bunu sıklıkla gözlemliyoruz. Tanrı'nın açık emirleri çiğnenmiştir; ve "kötü bir iş üzerine hüküm hemen verilmediğinden, insan çocuklarının yürekleri tamamen kötülük yapmaya hazırdır" (Vaiz 8:11). En olumlu ilahi emirler karşısında, erkekler ve kadınlar kendi eğilimlerini takip ederler ve sonra bu konu hakkında dua etmeye cesaret ederek Tanrı'nın, O'nun açık iradesine karşı yürüdüklerini kabul etmesini sağlarlar. Şeytan, Cennet'te Havva'ya yaptığı gibi, bu tür insanların yanına da gelir ve onları etkiler. Zihinsel incelemeye kendilerini kaptırırlar ve bunu Rab'bin onlara verdiği muhteşem bir deneyim olarak görürler. Ancak gerçek deneyim doğal ve ilahi yasalarla uyum içinde olmalıdır; Yanlış deneyim, yaşam yasalarına ve Yehova'nın emirlerine isyan eder.

**İştah ve tufan öncesi dönemler** – İnsanlığın ilk kez iştahına teslim olmasından bu yana, insanlık giderek kendine karşı toleransını artırdı, öyle ki sağlık, iştah sunağında feda edildi. Tufan öncesi dünyanın sakinleri yeme ve içme konusunda aşırıydı. Tanrı henüz insana hayvan yemi yeme izni vermemiş olmasına rağmen et yiyorlardı. Ahlaksız iştahları sınır tanımayınca kadar yediler, içtiler ve o kadar yozlaştılar ki, Tanrı artık onlara dayanamadı. Kötülüklerinin kadehi doluydu ve O, bir tufanla dünyayı ahlaki kirlenmeden temizledi.

**Tufandan sonra aşırılık** - Tufandan sonra insanlar yeryüzünde çoğaldıkça, yine Tanrı'yı unuttular ve O'nun önünde yollarını bozdular. Neredeyse tüm dünya onun etkisine teslim edilene kadar aşırılık her biçimde arttı. Aşağılayıcı suçlar ve iğrenç kötülükler yüzünden bütün şehirler yeryüzünden silinmişti; bu da onları Tanrı'nın yarattığı hoş işler alanında bir leke haline getirmişti. Doğal olmayan iştahın tatmini, Sodom ve Gomorra'nın yok olmasına yol açan günahlara yol açtı. Tanrı, Babil'in düşüşünü onların oburluğuna ve sarhoşluğuna bağlıyor. İştah ve tutkulara düşkünlük onun tüm günahlarının temeliydi.

**Esav'ın deneyimi** - Esav'ın belirli bir tür yiyeceğe karşı güçlü, özel bir arzusu vardı ve benliğini tatmin etmeye o kadar alışmıştı ki, baştan çıkarıcı ve imrenilen yemekten kaçınmaya gerek duymadı. İştahının gücü her türlü düşüncenin üstesinden gelip onu kontrol edene kadar iştahını dizginlemek için özel bir çaba göstermeden bunu düşündü.

o, eğer bu yemeği elde etmezse büyük kayıplara, hatta ölüme maruz kalacağını hayal etmek. Bunu düşündükçe arzusu daha da güçlendi, ta ki kutsal bir şey olan doğuştan gelen hakkı onun için değerini ve kutsallığını yitirene kadar. Doğuştan gelen hakkını istediği zaman elden çıkarabileceği ve yeniden elde edebileceğiyle övünüyordu; ancak büyük fedakarlıklara rağmen onu geri almaya çalıştığında bunu başaramadı. Sonra tedbirsizliğinden, aptallığından, çılgınlığından acı bir şekilde pişmanlık duydu, ama hepsi boşunaydı. Bereketi küçümsemişti ve Rab onu ondan sonsuza kadar geri aldı.

**İsrail Mısır'ın kaplarını arzuluyordu** - İsrail'in Tanrısı, halkını Mısır'dan çıkardığı zaman, onları etten büyük ölçüde mahrum bıraktı, fakat onlara gökten ekme ve sert kayadan su verdi. Bu durumdan memnun olmadılar. Kendilerine verilen yiyeceklerden tiksindiler ve et kazanlarının yanında oturabilecekleri Mısır'a dönmek istediler. Etten mahrum kalmaktansa köleliğe, hatta ölüme katlanmayı tercih ediyorlar. Tanrı, onlara et vererek ve oburlukları bir vebaya neden oluncaya kadar yemelerine izin vererek onların arzularını tatmin etti ve bunun sonucunda birçok kişi öldü.

İştahı gidermenin etkilerini göstermek için örnek üstüne örnek verilebilir.

Görünüşü bu kadar güzel, tadı da bu kadar hoş bir ağacın meyvesini yemek gibi tek bir hareketle Tanrı'nın emrini ihlal etmek, ilk ebeveynlerimize küçük bir mesele gibi göründü, ama bu onların Tanrı'ya olan sadakatlerini kırdı ve bir selin bent kapaklarını açtı. suçluluk duygusu ve dünyayı sular altında bırakan talihsizlik.

**Aşırılık ve suç** – Suç ve hastalık birbirini takip eden her nesilde arttı. Yeme ve içmedeki aşırılık ve aşağılık tutkulara düşkünlük, insanın asil yetilerini uyuşturmuştur. Akıl, egemen olmak yerine endişe verici ölçüde iştahın kölesi haline geldi. Mideyi mümkün olan her türlü lezzetle doldurmak moda haline gelene kadar, çok doyurucu yiyeceklere yönelik giderek artan bir arzu tatmin edildi.

Özellikle keyif şölenlerinde iştah çok az bir kısıtlamayla karşılanır.

Zengin öğle yemekleri ve geç akşam yemekleri, baharatlı soslar, kekler, turtalar, dondurma, çay, kahve vb. içeren, oldukça baharatlı yiyeceklerden oluşan bir servistir. Böyle bir rejim altında insanların solgun yüzlere sahip olmasına ve hazımsızlıkla anlatılamaz işkencelere maruz kalmasına şaşmamalı.

Doğa, yaşam yasalarının her türlü ihlaline karşı çıkacaktır. Elinden geldiğince istismara katlanıyor; ama sonunda intikam gelir ve hem fiziksel hem de zihinsel yetilere düşer.

Bu, haddi aşanla da bitmez; hoşgörüsünün etkileri torunlarında görülür ve kötülük nesilden nesile aktarılır.

### KAP. 3 AİLE VE SAĞLIK

**Gençlerin öz kontrole ihtiyacı var** – Günümüzün gençleri toplumun geleceğinin kesin bir göstergesidir; ve bu gençliği görünce gelecekte ne bekleyebiliriz? Çoğu eğlenceyi seven ve işten hoşlanmayan kişilerdir. Kendilerini inkar edecek ve görev taleplerine cevap verecek ahlaki cesareten yoksundurlar. Kendilerini çok az kontrol ederler ve en ufak bir fırsatta tedirgin ve öfkeli olurlar. Yaşamın her çağında ve evresinde pek çok kişinin ilkesi ya da vicdanı yoktur; ve dünyamız ikinci bir Sodom oluncaya kadar, alışkanlıklarıyla, aylaklıkları ve sefahatleriyle kendilerini ahlaksızlıklara ve yozlaşmış topluma teslim ediyorlar. Eğer şehvet ve tutkular aklın ve dinin kontrolünde olsaydı toplum bambaşka bir görünüm kazanırdı. Mevcut içler acısı durumun var olması asla Tanrı'nın tasarımı değildi; doğa yasalarının acımasızca çiğnenmesi sonucu var olur.

Karakter büyük ölçüde ilk yıllarda oluşur. O zaman oluşturulan alışkanlıklar, insanları zeka açısından dev ya da cüce yapma konusunda herhangi bir doğal yetenekten daha fazla etkiye sahiptir; çünkü en iyi yetenekler hatalı alışkanlıklar nedeniyle deforme olabilir veya zayıflayabilir. Bir kişi hayatının erken döneminde zararlı alışkanlıklara kapılırsa, kurbanını o kadar sıkı bir şekilde esaret altında tutacak ve maneviyat standardını düşüreceği o kadar kesin olacaktır. Öte yandan eğer

Doğru ve erdemli alışkanlıklar gençlikte oluşur ve genellikle varoluş boyunca sahibinin yönünü işaretler. Çoğu durumda, daha sonraki yıllarda Tanrı'ya hürmet eden ve hakkı onurlandıranların, dünyanın günah imajını ruha damgalamasından önce bu dersi öğrendikleri görülecektir. Olgun yaştakiler genellikle yeni izlenimlere karşı sertleşmiş kayalar kadar duyarsızdır; Ancak gençlik etkilenebilir. Yaşam boyunca günlük uygulamalar için bilgi edinme zamanıdır; o zaman kolayca düz bir karakter oluşturmak mümkündür. İyi alışkanlıklar edinmenin, öz kontrol gücünü kazanmanın ve sürdürmenin zamanı geldi. Gençlik ekim mevsimidir ve ekilen tohum hem bu yaşam hem de gelecek yaşam için hasadı belirler.

**Ebeveynlerin Sorumluluğu** - Ebeveynler, çocuklarına sağlıklı bir bedende sağlıklı bir ruh sağlayabilmeleri için, çocuklarıyla doğru şekilde ilgilenirken bilge olmayı ilk hedefleri haline getirmelidir. Ölçülülük ilkeleri ev yaşamının her ayrıntısında uygulanmalıdır.

Bencil olmama çocuklara çocukluktan itibaren öğretilmeli ve tutarlı olduğu ölçüde onlara empoze edilmelidir. Küçüklere yaşamak için yemek yemeleri gerektiğini, yemek için yaşamamaları gerektiğini öğretin; iştahın iradeye tabi tutulması gerektiğini; ve iradenin sakın ve akıllı akıl tarafından yönetilmesi gerektiği.

Eğer ebeveynler çocuklarına, onlara ölçülü olmayı ve saf ve erdemli alışkanlıklar geliştirmeyi öğretme işini daha da zorlaştıracak eğilimler aktarmışlarsa, bu etkiyi ellerindeki tüm araçlarla düzeltmek onlara büyük bir sorumluluk düşmektedir. Talihsiz evlatları için üzerlerine düşen görevi ne kadar gayretle ve şevkle yerine getirmeliler? Anne-babalara, çocuklarının fiziksel ve ahlaki yapılarını koruma kutsal emaneti emanet edilmiştir. Bir çocuğun iştahını tatmin edenler ve ona tutkularını kontrol etmeyi öğretmeyenler, daha sonra tütün aşığına, alkollü içkilerin kölesine, duyuları körleşmiş, yalan ve dinsizlik söyleyen dudaklarda, işlenen korkunç hata.

İştahlarını özgür bırakanların Hıristiyan mükemmelliğine ulaşması imkansızdır. Yiyecek seçiminde dikkatli olunmadığı sürece çocuklarınızın ahlaki duyarlılıkları kolay kolay uyandırılmaz. Birçok anne sofrayı aileye tuzak oluşturacak şekilde kurar.

Etlı yiyecekler, tereyağı, peynir, zengin hamur işleri, baharatlı yiyecekler ve çeşniler yaşlı-genç herkes tarafından özgürce tüketilmektedir. Bu maddeler mideyi rahatsız etmek, sinirleri vurmak ve akli zayıflatmak için çalışmaktadır. Kan üreten organlar bu maddeleri iyi kana dönüştüremezler. Yemekle birlikte pişirilen yağlar sindirimi zorlaştırır. Peynirin etkisi zararlıdır. Rafine unla yapılan ekmek, vücuda kepekli ekmeğin içerdiği besin maddelerini sağlamaz. Yaygın kullanımı vücudu en iyi koşullarda tutmayacaktır. Baharatlar ilk başta midenin hassas mukozaya zararını tahriş eder, ancak sonunda bu hassas zarın doğal hassasiyetini yok eder. Kan ateşli hale gelir, hayvani eğilimler uyanır, ahlaki ve entelektüel melekeler zayıflar ve aşağılık tutkuların hizmetkârı haline gelir.

Anne, ailesine basit ama besleyici bir diyet sağlamaya özen göstermelidir." CS, 107-114. **DOĞRUDAN TEKLİF NEREDE BAŞLAR?**

#### **KAP. 4 ALLAH'IN İNSAN İÇİN ORJİNAL PLANI**

İnsan, yapısı mükemmel ve biçimi güzel olarak Yaratıcısının elinden ortaya çıktı. Altı bin yıl boyunca sürekli artan hastalık ve suç yüküne direnmiş olması, başlangıçta ona bahşedilen direniş gücünün açık bir kanıtıdır. Her ne kadar Tufan öncesi insanlar genellikle kendilerini kayıtsız şartsız günaha vermiş olsalar da, doğa kanununun ihlalinin keskin bir şekilde hissedilmesi iki bin yıldan fazla zaman aldı. Adem başlangıçta insanların şu anda sahip olduğundan daha fazla fiziksel güce sahip olmasaydı, mevcut ırkın nesli tükenirdi.

Acı çekme ve erken ölüm gibi sonuçlarıyla birlikte fizik yasalarının ihlali o kadar uzun süredir devam ediyor ki, bu sonuçlar insanlığın kaçınılmaz bir parçası olarak kabul ediliyor; ama Allah ırkı bu kadar zayıf bir durumda yaratmadı. Bu durum İlahi Takdir'in değil, insanın işidir. Bunun nedeni kötü alışkanlıklardır; Tanrı'nın yaşamı yönetmek için koyduğu yasaların ihlaliydi.

adamın. Doğa yasalarının sürekli ihlali, Tanrı yasasının sürekli ihlalidir. Eğer insanlar her zaman On Emir kanununa itaat etmiş olsaydı ve bu emirlerin ilkelerini yaşamaya çalışsaydı, şu anda dünyayı saran hastalıkların laneti var olmayacaktı.

İnsanlar gereksiz yere canlılıklarını tüketen veya zekalarını bulandıran herhangi bir yöne uyduklarında, Tanrı'ya karşı günah işlemiş olurlar; O'na ait olan beden ve ruhla O'nu tesbih etmezler. İnsanın O'na yaptığı hakarete rağmen, Tanrı'nın sevgisi hâlâ ırkı kapsamaktadır; ve O, ışığın parlamasına izin vererek insanın mükemmel bir hayat yaşamak için varlığını yöneten doğa kanunlarına uyması gerektiğini görmesini sağlar. O halde insanın bu ışıkta yürümesi, hem bedensel hem de zihinsel olarak tüm yeteneklerini Tanrı'nın yüceliği için kullanması ne kadar önemlidir! CS, 19-20. **DOĞRUDAN TEKLİF NEREDE BAŞLAR?**

## KAP. 5 SEKİZ DOĞAL ÇÖZÜM

Temiz hava, güneş ışığı, uzak durma, dinlenme, egzersiz, doğru beslenme, su kullanımı ve İlahi güce güven; bunlar gerçek çarelerdir. Her insanın doğal tedavi yöntemleri ve bunların nasıl uygulanacağı konusunda bilgi sahibi olması gerekir." CBV, 127. **DOĞRUDAN ALINTI NEREDE BAŞLAR? - "CBV" "İYİ YAŞAM BİLİMİ" İSE VEYA TÜM ENDİKASYONLARI KISALTILMIŞ YA DA STANDARTLANDIRILMAMIŞ İSE**

Şifa sanatını uygulamanın birçok yolu vardır; ama Tanrı'nın onayladığı tek bir çare vardır: Tanrı'nın çareleri, güçlü özellikleri sayesinde organizmayı aşırı yüklemeyecek veya zayıflatmayacak, doğanın basit araçlarıdır. Temiz hava ve su, temizlik, doğru beslenme, yaşamın saflığı ve Tanrı'ya olan sağlam güven, binlerce insanın yok olduğu ilaçlardır; Ancak bu çareler artık kullanılmamaktadır çünkü bunların ustalıklı kullanılması, insanların takdir etmediği bir çalışma gerektirmektedir.

Temiz hava, egzersiz, saf su ve temiz, hoş barınma, çok az masrafla herkesin ulaşabileceği bir yerdedir; Ancak ilaçlar hem harcanan para hem de vücutta yarattığı etki açısından pahalıdır". CS, 323. **DOĞRUDAN ALINTI NEREDE BAŞLAR?**

**Saf hava/güneş ışığı** – Hava, hava, herkesin sahip olabileceği, Cennetin değerli armağanı, nüfuzunu reddetmezseniz, canlandırıcı etkisiyle size fayda sağlayacaktır. Onu hoş karşılayın, ona şefkat gösterin ve o değerli bir sinir sakinleştirici olduğunu kanıtlayacaktır. Temiz kalması için havanın sürekli dolaşımında olması gerekir. Saf, temiz havanın etkisi kanın vücutta sağlıklı bir şekilde dolaşmasını sağlamaktır. Vücudu tazeler, ona güç ve sağlık verme eğilimindedir; etkisi zihinde açıkça hissedilir, bir tür sakinlik ve dinginlik verir. İştahı açar, besinlerin sindirimini daha mükemmel hale getirir, sağlıklı ve huzurlu bir uykuya yol açar. Tanıklıklar, cilt. 1, s. 702.

Birçoğuna çocukluklarından beri gece havasının sağlığa zararlı olduğu ve bu nedenle odalarından çıkarılmaları gerektiği öğretilmiştir. Sağlık açısından çok tehlikeli olduğunu söyledikleri gece havasından kendilerini korumak için yatak odalarının pencerelerini ve kapılarını kendi zararlarına kapatıyorlar. Bu konuda yanılıyorlar. Akşam serinliğinde ekstra katmanlarla kendinizi soğuktan korumanız gerekebilir ancak bunların ciğerlerinize hava sağlaması gerekir. Birçoğu, odalarında temiz gece havası almayı reddettikleri için hastalıklara yakalanıyor. Cennetin açık, saf havası, tadını çıkarabileceğimiz en zengin nimetlerden biridir. Tanıklıklar, cilt. 2, s. 527-528.

Işık ve hava almayan odalar havasız hale gelir. Yataklar ve içindeki eşyalar nem biriktirmekte ve bu odalardaki atmosfer, ışık ve hava ile yenilenmediği için zehirli hale gelmektedir.

Özellikle yatak odaları iyi havalandırılmalı, ışık ve hava ile ortamları sağlıklı hale getirilmelidir. Perdeler her gün birkaç saat açık tutulmalı, perdeler çekilmeli ve odalar iyice havalandırılmalıdır. Kısa süreliğine de olsa atmosferin temizlenmesini engelleyecek hiçbir şey kalmamalıdır.

Yatak odaları geniş olmalı ve gece ve gündüz oda boyunca hava sirkülasyonuna izin verecek şekilde düzenlenmelidir. Uyudukları yerden hava almayanlar, prosedürlerini derhal değiştirmeye başlamalıdır.

Kışın ve yazın, üşüme riski olmadan, havanın kademeli olarak içeri girmesine izin vermeli ve dolaşımını dayanabildiği kadar arttırmalıdır. Sağlıklı kalabilmeleri için akciğerlerinin temiz havaya sahip olması gerekir.

Geceleri odasında temiz hava dolaşımı olmayan kişiler genellikle yorgun ve ateşli bir şekilde uyanırlar ve sebebinin farkında değildirler. Tüm organizmanın talep ettiği ama elde edemediği hava, hayati havaydı. Sabah uyanırken çoğu insan, bir süngerle ya da tercih ederlerse elleriyle bir leğen su kullanarak kendilerini ovuşturmanın faydasını görür. Bu, cildinizdeki yabancı maddeleri temizleyecektir. Daha sonra yataklar parça parça çıkarılıp havaya maruz bırakılmalıdır.

Pencereler açılmalı, perdeler çekilmeli ve tüm gün olmasa da birkaç saat boyunca yatak odalarında havanın serbestçe dolaşmasına izin verilmelidir. Bu sayede yatak ve kıyafetler tamamen havalandırılacak ve odadaki yabancı maddeler ortadan kaldırılacaktır.

Evin çevresinde çok yakın ve yoğun gölgeli ağaçlar ve çalılar sağlığa zararlıdır; havanın serbest dolaşımını engelledikleri ve güneş ışınlarını engelledikleri için. Sonuç olarak evde nem oluşur. Özellikle yağışlı mevsimde yatakhaneler rutubetlenmekte ve burada kalanlar romatizma, nevroj ve genellikle sonu tüberkülozla sonuçlanan akciğer hastalıklarına yakalanmaktadır. Çok sayıda yapraklı ağaç büyük miktarlarda yaprak döküyor ve bu yapraklar hemen kaldırılmazsa ayrışıyor ve atmosferi zehirliyor. Evden uygun uzaklıkta, ağaçlar ve çalılarla dolu güzel bir bahçe, aile üzerinde mutlu ve hoş bir etki yaratır; ve iyi bakıldığı takdirde sağlığınıza herhangi bir zarar vermez. Konutlar mümkün olduğunca yüksek ve kuru zemin üzerine inşa edilmelidir. Eğer bir ev, etrafında suyun durduğu, bir süre kaldığı ve sonra bitene kadar boşaldığı bir yere yapılırsa, zehirler açığa çıkar ve bunun sonucunda ateş, sıtma, boğaz ağrısı, akciğer hastalıkları ve diğer hastalıklar ortaya çıkar." CS, 57-59. **DOĞRUDAN TEKLİF NEREDE BAŞLAR?**

Hastalar hiçbir durumda hoş atmosfer koşullarında tam bir temiz hava kaynağından mahrum bırakılmamalıdır. Yatak odaları her zaman pencere veya kapıların, doğrudan üzerlerine hava akımı çekmeden ve dolayısıyla soğuk algınlığına maruz kalmadan açılmasına izin verecek şekilde inşa edilmeyebilir. Bu gibi durumlarda bitişik odanın pencere ve kapıları açılmalı, böylece hastanın bulunduğu odaya temiz hava girmesi sağlanmalıdır.

Temiz hava, hastalara ilaçtan çok daha faydalı olacaktır ve onlar için yiyecekte çok daha gerekli olacaktır. Yiyecekte mahrum bırakıldıklarında, havadan mahrum bırakıldıklarına göre daha iyi durumda olacaklar ve daha çabuk iyileşecekler.

Pek çok hasta, sanki hava ölümcül bir düşmanmış gibi, ışıkla ve temiz ve canlandırıcı dış havayla temas etmeden, haftalarca, hatta aylarca kapalı odalarda kapalı tutuldu; halbuki bu onları iyileştirmek için tam da ihtiyaç duydukları ilaçtı. Tanrı'nın parasız ve bedelsiz sağladığı bu değerli ilaçlar bir kenara bırakıldı ve sadece yararsız değil, aynı zamanda tehlikeli düşmanlar olarak görüldü; doktorlar tarafından reçete edilen zehirler ise kör bir güvenle alındı.

Binlerce kişi hayatta kalabilmek için su ve temiz hava eksikliğinden dolayı telef oldu. Hem kendilerine hem de başkalarına yük olan binlerce hasta, hayatlarının doktorlardan ilaç almaya bağlı olduğunu düşünüyor. Sürekli havadan korunuyorlar ve su kullanımından kaçınıyorlar. İyi olabilmeleri için bu nimetlere ihtiyaçları vardır. Aydınlanıp ilaçlarını bir kenara bıraksalar, yaz-kış açık havada ve evlerine giren havada egzersiz yapmaya, içme ve yıkanmada saf su kullanmaya alışsalar, kendilerini daha iyi ve mutlu hissederler. içler acısı bir varoluş". CS, 55-

#### 56. **DOĞRUDAN TEKLİF NEREDE BAŞLAR?**

İyi kana sahip olmak için iyi nefes almanız gerekir. Akciğerleri oksijenle dolduran temiz havanın tam ve derin solunması kanı temizler. Bu ona canlı bir renk verir ve onu canlandırıcı bir akım gibi vücudun her yerine gönderir. İyi nefes almak sinirleri sakinleştirir, iştahı açar ve sindirimi iyileştirir, bu da derin, onarıcı bir uykuya yol açar.

Akciğerlere mümkün olduğunca fazla özgürlük tanınmalıdır. Kapasitesi eylem özgürlüğü yoluyla gelişir; kısıtlanır ve sıkıştırılırsa azalır. Bu nedenle, özellikle oturarak yapılan çalışmalarda çok yaygın olan, eldeki göreve odaklanma alışkanlığının kötü etkileri ortaya çıkar.

Bu durumda derin nefes almak imkansızdır. Sığ nefes almak kısa sürede bir alışkanlık haline gelir ve akciğerler genişleme yeteneğini kaybeder. Aynı etki herhangi bir daralmayla da üretilir. Bu, göğsün alt kısmı için yeterli alan sağlamaz; Solunuma yardımcı olması amaçlanan karın kasları görevlerini tam olarak yerine getiremez ve akciğerlerin hareketleri kısıtlanır.

Böylece yetersiz bir oksijen kaynağı alınır. Kan yavaş hareket eder. Akciğerlerden atılması gereken atık, zehirli madde tutulur ve kan kirli hale gelir. Sadece akciğerler değil, mide, karaciğer ve beyin de etkilenir. Cilt soluklaşır, sindirim yavaşlar; kalp depresyona girer; bulanık beyin; düşünceler karıştı; ruhun üzerine gölge düşürüyorlar; tüm organizma depresif ve hareketsiz hale gelir ve özellikle hastalıklara karşı duyarlı hale gelir.

Akciğerler sürekli olarak yabancı maddeleri dışarı atar ve sürekli olarak temiz hava ile beslenmeleri gerekir. Kirli hava gerekli oksijeni sağlamaz ve kan, canlandırıcı unsur olmadan beyne ve diğer organlara geçer. Bu nedenle mükemmel havalandırmaya ihtiyaç vardır.

Havanın cansız ve bayat olduğu kapalı, havalandırması yetersiz odalarda yaşamak tüm organizmayı zayıflatır. Bu, soğuğun etkisine karşı özellikle hassas hale gelir ve hafif maruz kalma hastalığa yol açar. Pek çok kadını solgun ve zayıf kılan şey çok kapalı, kapalı bir yerde yaşamak. Aynı havayı, akciğerlerden ve gözeneklerden dışarı atılan zehirli elementlerle dolana kadar tekrar tekrar solurlar; ve böylece yabancı maddeler tekrar kana karışır.

**Havalandırma ve Güneş Işığı** – Kamuya açık veya konut amaçlı binalar inşa ederken, iyi havalandırma ve bol ışık sağlanmasına dikkat edilmelidir. Kiliseler ve derslikler genellikle bu konuda yetersizdir. Uygun havalandırmanın ihmal edilmesi, birçok vaazın etkisini yok eden ve öğretmenin işini yorucu ve etkisiz hale getiren çok fazla halsizlik ve uyuşukluğun sorumlusudur.

Konut olarak kullanılacak binaların mümkün olduğunca yüksek ve yalın zeminlerde konumlandırılması gerekmektedir. Bu, kuru bir yer sağlayarak nem ve çürümeden kaynaklanan hastalık tehlikesini önleyecektir. Bu konu sıklıkla çok hafife alınıyor. Kötü sağlık, ciddi hastalıklar ve birçok ölüm, alçak yerlerdeki nem ve çürümenin sonucudur. zayıf drenaj.

Ev inşa ederken mükemmel havalandırma ve bol güneş ışığı sağlanması özellikle önemlidir.

Evin her odasında bir hava akımı ve bir miktar ışık vardır. Yatak odaları gece ve gündüz yeterli hava sirkülasyonuna sahip olacak şekilde yerleştirilmelidir. Her gün tamamen havaya ve güneşe açılmayan hiçbir oda yatakhane olarak hizmet vermeye uygun değildir.

Birçok ülkede yatak odalarının soğuk veya yağışlı havalarda tamamen sıcak ve kuru olması için ısıtma sistemi ile donatılması gerekir.

Konuk odası, sürekli kullanım için tasarlanana aynı bakımı görmelidir. Diğer yatak odaları gibi kuruması için de hava ve güneş alması, ısıtma sistemi ile donatılmış olması gerekir.

her zaman kullanılmayan bir odada sıklıkla biriken nem. Güneş ışığı almayan bir odada uyuyan veya iyi kurumayan ve havalandırılmayan bir yatakta uyuyan herkes, bunu kendi sağlığını ve çoğu zaman kendi hayatını riske atarak yapar.

Birçok kişi evini inşa ederken bitki ve çiçeklerle ilgili dikkatli önlemler alır. Onlara tahsis edilen sera veya pencere sıcak ve güneşlidir; çünkü ısı, hava ve güneş olmasaydı bitkiler var olamaz ve gelişemezdi. Bu koşullar bitkilerin yaşaması için gerekliyse, bizim, ailelerimizin ve misafirlerimizin sağlığı için ne kadar daha gereklidir!"

CBV, 272-275. **SÖZ KONUSU NEREDE BAŞLIYOR**

**DOĞRUDAN mi?**

Kendilerine basit ve sağlıklı yiyecekler, en iyi meyveler ve tahıllar sağlamalı, masayı bir ağacın gölgesine veya göksel bir gölgenin altına kurmalıdırlar. Yolculuk, egzersiz ve manzara iştahınızı kabartacak, kralları bile kısındıracak bir yemeğin tadını çıkarabileceksiniz.

Bu gibi durumlarda ebeveynler ve çocuklar kendilerini bakım, iş ve her türlü endişeden uzak hissetmelidir.

Ebeveynler çocuklarına karşı kendilerini küçük hissetmeli, her şeyi onlar için mümkün olduğunca keyifli hale getirmelidir. Bütün günün sürekli bir eğlence olmasına izin verin. Çalışmaları kapalı alanda olanlar için açık havada egzersiz

evde ve hareketsiz kalmaları sağlıklarına fayda sağlayacaktır. İmkani olan herkesin bu prosedüre uymayı bir görev olarak hissetmesi gerekir. Hiçbir şey kaybolmayacaktır; ama çok şey kazanacaksınız. Görevlerine daha büyük bir şevkle yeniden başlamak için mesleklerine yeni bir hayat ve yeni bir enerjiyle dönecekler ve hastalıklara karşı daha hazırlıklı olacaklar. Tanıklıklar, cilt. 1, s. 514-515.

Evlerinizin keyifli ve davetkar olmasını istiyorsanız onları hava ve güneş ışığıyla ıslık hale getirin. Kalın perdelerinizi çıkarın, pencereleri açın, perdeleri açın ve halılarınızın renklerine zarar verse de zengin güneş ışığının keyfini çıkarın. Değerli güneş ışığı halılarınızı ağartabilir; Ancak çocuklarınızın yüzlerine sağlıklı bir renk verecektir. Eğer Allah'ın huzurdaysanız, şevk ve sevgi dolu bir kalbiniz varsa, içinde hava ve güneş ışığı bulunan, fedakar bir konukseverlikle canlanan mütevazı bir ev, hem aileniz hem de yorgun yolcunuz için bir huzur olacaktır. Yeryüzü cenneti. Tanıklıklar, cilt. 2, s. 527". CS, 196. **DOĞRUDAN ALINTI NEREDEN BAŞLAR?**

**Fiziksel egzersiz** - Bir başka değerli nimet de doğru egzersizdir. Fiziksel çalışma veya egzersizden, kendilerini yorduğu için hoşlanmayan pek çok tembel ve hareketsiz insan vardır. Yorgun olmanın nesi yanlış? Yorulmalarının nedeni, egzersiz yaparak kaslarını canlandıramamaları ve bu nedenle en ufak bir çabaya bile kızmalarıdır. Hasta kadınlar ve kızlar, fiziksel aktivite yerine tiğ işi, nakış veya dantel yapımı gibi hafif işleri yapmaktan daha memnun olurlar.

Hastalar sağlıklarına kavuşmak istiyorlarsa egzersizi bırakmamalı; Aksi takdirde kas güçsüzlüğü ve genel halsizlik artacaktır. Bir kolunuzu bağlayın ve birkaç hafta da olsa kullanılmadan kalmasına izin verin; daha sonra bandajlarından çıkarın ve aynı dönemde orta düzeyde kullandığınızdan daha zayıf olduğunu fark edeceksiniz. Hareketsizlik tüm kas sistemi üzerinde aynı etkiyi yaratır. Kan, aktif dolaşımın egzersizle sağlandığı durumda olduğu kadar yabancı maddeleri dışarı atma yeteneğine sahip değildir.

Sıcaklık izin verdiğinde, yaz ve kış aylarında, yapabilen herkesin her gün açık havada yürümesi gerekir. Ancak kıyafetlerin egzersize uygun olması ve ayakların iyi korunması gerekir. Kışın da olsa yürüyüş yapmak sağlığınıza doktorların verebileceği tüm ilaçlardan daha faydalı olacaktır. Bunu yapabilenler için yürümek araba kullanmaya tercih edilir. Kaslar ve damarlar işlerini daha iyi yapabilecek hale gelir.

Sağlık için çok gerekli olan canlılıkta bir artış olacaktır. Akciğerler vazgeçilmez aktiviteyi gerçekleştirecek; çünkü bir kış sabahının canlandırıcı havasına ciğerlerinizi doldurmadan çıkmak imkansızdır.

Zenginlik ve aylıklık, bazıları tarafından gerçek bir nimet olarak görülüyor. Ancak bazı insanlar beklenmedik bir şekilde servet edindiğinde veya ona miras kaldığında, onların aktif alışkanlıkları kesintiye uğrar, zamanları değerlendirilmez, boş yaşarlar ve yararlılıkları sona ermiş gibi olur; huzursuz, kaygılı ve mutsuz olurlar ve kısa sürede hayatları sona erer. Her zaman meşgul ve mutlu bir şekilde günlük görevlerini yerine getirenler, en mutlu ve en dinç olanlardır. Gecenin dinginliği ve dinginliği yorgun bedeninize kesintisiz dinlenmeyi getirir.

Egzersiz sindirimin çalışmasına yardımcı olacaktır. Yemekten sonra açık havada yürümek, başınızı dik tutmak, omuzlarınızı geriye atmak ve orta derecede egzersiz yapmak büyük fayda sağlayacaktır. Zihin kendini doğanın güzelliklerinden uzaklaştırır. Yemekten sonra mideye ne kadar az dikkat çekilirse o kadar iyidir. Eğer sürekli olarak yemeğinin size zarar vereceğinden korkarsanız, kesinlikle zarar verecektir. Kendinizi unuttun ve mutlu bir şeyler düşünün. CS, 52-53. **DOĞRUDAN TEKLİF NEREDE BAŞLAR?**

Açık havada, şiddet içermese de güçlü bir egzersiz, neşeli bir ruhla sizi harekete geçirecektir. kan dolaşımı, cilde sağlıklı bir tazelik verir ve temiz havayla canlanan kanın ekstremitelere gönderilmesini sağlar. Hasta mide egzersiz yoluyla rahatlayacaktır. Doktorlar sıklıkla hastalara sağlıklarına yeniden kavuşmak için yabancı ülkeleri ziyaret etmelerini, hidromineral tesislerine gitmelerini veya okyanusu geçmelerini tavsiye ediyor; Her on vakadan dokuzunda, ölçülü yemek yemeleri ve neşeli bir ruhla sağlıklı egzersiz yapmaları halinde sağlıklarına kavuşacakları, zamandan ve paradan tasarruf edecekleri görüldü. Egzersiz yapmak, havayı ve güneş ışığını özgürce ve bol miktarda kullanmak - Tanrı'nın hepimize karşılıksız olarak verdiği nimetler - zayıf hastalara yaşam ve güç verecektir.



Her gün uzuvlarını kullanmayı bırakanlar, egzersiz yapmaya çalıştıklarında bir zayıflama fark edeceklerdir. Damarlar ve kaslar görevlerini yerine getiremeyecek ve vücudun her organı üzerine düşeni yaparak tüm organizmayı sağlıklı bir aktivite halinde tutamayacaktır. Üyeler kullanıldıkça güçlendirilecektir. Her gün yapılan orta düzeyde egzersiz, egzersiz yapılmadığında gevşek ve zayıf hale gelen kaslara enerji verecektir. Her gün açık havada aktif egzersiz yaparak karaciğer, böbrekler ve akciğerler de işlerini yapabilecek şekilde güçlenecektir. Soğuğa direnecek ve sinir sistemine enerji verecek iradenin gücünü yardımınıza getirin. Kısa sürede egzersizin ve temiz havanın faydalarını o kadar fark edeceksiniz ki, artık bu nimetler olmadan yaşamak istemeyeceksiniz. Havasız kalan ciğerleriniz, açlıktan ölmek üzere olan ve yiyecek bulamayan bir insanın durumuna benzer. Aslında yemeksiz, havasız yaşamaktan daha uzun yaşayabiliriz; akciğerler için gıdayı Tanrı sağlamıştır. Onun için onu düşman olarak değil, kıymetli bir ilahi nimet olarak kabul edin." Tanıklıklar, cilt. 2, s. 528 ve 533. CS, 54. **DOĞRUDAN ALINTI NEREDEN BAŞLIYOR?**

**Dinlenme** – "Bazıları aşırı çalışma nedeniyle hastalanır; bunlar için dinlenme, bakımdan muaf olma ve azaltılmış beslenme, sağlığın yeniden kazanılması için şarttır". (İyi Yaşam Bilimi, s. 236). Çok önemli bir şey yatmadan önce yemek yememek, mideyi ağırlaştırıyor, işe zaman ayırıyor ve uyku kalitesini bozuyor. Gece yarısından önce uyumak ideal olacaktır ve ayrıca haftalık dinlenmeyle birlikte cumartemiz de var.

Yeme içmede aşırılık, işte aşırılık, hemen her şeyde aşırılık her yerde vardır. Belirli bir sürede tam da bu kadar işi başarmak için büyük çaba harcayan ve kendi muhakemesi onlara dinlenmeleri gerektiğini söylediğinde çalışmaya devam edenler asla kâr elde edemezler. Borç aldıkları sermayeyle yaşıyorlar. Gelecekte ihtiyaç duyacakları hayati enerjiyi boşa harcıyorlar. Ve kayıtsızca kullandıkları enerji talep edildiğinde, bu enerjiye sahip olmadıkları için başarısız oluyorlar. Fiziksel güç kaybolur, zihinsel yetenekler başarısız olur. Bir kayıpla karşı karşıya olduklarının farkındalar ama ne olduğunu bilmiyorlar. İhtiyaç vaktiniz geldi ama fiziksel kaynaklarınız tükendi. Sağlık yasalarını ihlal eden herkes her zaman az ya da çok acı çekecektir. Allah bize hayatımızın farklı dönemlerinde kullanmamız gereken vazgeçilmez enerjiyi sağlamıştır. Eğer bu güçleri sürekli aşırı yükleme yaparak ihmalkar bir şekilde tüketirsek, bir süre sonra kayıplar yaşarız. Kendi hayatlarımız yok olmasa bile yararlılığımız azalacak.

Kural olarak günlük çalışma geceye kadar uzatılmamalıdır. Günün tüm saatleri iyi değerlendirilirse, geceye kadar süren işler fazla olur ve fazla çalışan organizma, üzerine binen yükün acısını çeker. Bunu yapanların bazen enerjileri tükendiği için kazandıklarından çok daha fazlasını kaybettikleri ve sinirsel provokasyon altında çalıştıkları bana gösterildi. Ani bir hasar fark etmeyebilirler ama kesinlikle bünyelerini sarsıyorlar. CS, 99.

Sürekli çalışma ve sınırlı çevre nedeniyle zihinsel olarak yorgun ve gergin olanlar için, bakımsız, basit bir hayat yaşayabilecekleri, doğadaki şeylerle yakın temas kurabilecekleri kırları ziyaret etmek çok faydalı olacaktır. Tarlalarda ve ormanlarda dolaşmak, çiçek toplamak, kuşların şarkılarını dinlemek, iyileşmenize diğer yöntemlerle kıyaslanamayacak kadar çok fayda sağlayacaktır." CBV, 236-237. **SÖZ KONUSU NEREDE BAŞLIYOR**

#### **DOĞRUDAN mı?**

Zihinsel çalışmalardan yorulanların, yorucu düşüncelerden uzaklaşması gerekir, ancak herhangi bir şekilde zihinsel yeteneklerini kullanmanın tehlikeli olduğuna inandırılmamalıdır. Birçoğu durumlarının gerçekte olduğundan daha kötü olduğunu düşünme eğilimindedir. Bu ruh hali iyileşmeye yardımcı değildir ve teşvik edilmemelidir.

Pastörler, öğretmenler, öğrenciler ve diğer entelektüel çalışanlar sıklıkla, fiziksel egzersizle hafifletilemeyen ağır zihinsel çabalardan kaynaklanan hastalıklara yakalanırlar. Bu insanların ihtiyacı olan şey daha aktif bir yaşamdır. Yaşamda katı ölçülülük alışkanlıkları ve uygun egzersiz, beyinle çalışan tüm işçilere dayanıklılık kazandırarak hem fiziksel hem de zihinsel dinçliği garanti edecektir.

Fiziksel güçlerine aşırı yüklenenlerin, el emeğini tamamen bırakmaları teşvik edilmemelidir. Ancak en iyi sonuçları elde etmek için yapılan fiziksel çalışmanın sistematik ve keyifli olması gerekir. Açık havada egzersiz yapmak en iyisidir; zayıflamış organları kullanarak canlandırarak şekilde düzenlenmelidir; bu konuda yürekli olunmalıdır. Elle yapılan iş hiçbir zaman aşırı çabaya dönüşmemelidir.

Sakatların zamanlarını ve dikkatlerini meşgul edecek hiçbir şeyleri olmadığında düşünceleri kendilerine yoğunlaşır, hastalıklı ve asabi olurlar. Genellikle kendilerini ne kadar kötü hissettiklerinden endişe ederler, gerçekte olduklarından çok daha kötü durumda olduklarını ve hiçbir şey yapamayacaklarını düşünürler.

Tüm bu durumlarda, iyi yönlendirilmiş fiziksel egzersizin etkili bir çare olduğu kanıtlanacaktır. Bazı durumlarda sağlığın geri kazanılması için gereklidir. İrade, ellerin çalışmasına eşlik eder; ve bu sakatların ihtiyacı olan şey iradenin uyanmasıdır. Bu hareketsiz kaldığında hayal gücü anormal hale gelir ve hastalığa direnmek imkansızdır.

Hareketsizlik bu hastaların çoğunun başına gelebilecek en büyük talihsizliktir. Yararlı işlerde hafif meşguliyet, zihni ve bedeni yormasa da her ikisi üzerinde de faydalı bir etkiye sahiptir. Kasları güçlendirir, kan dolaşımını iyileştirir, aynı zamanda hastaya bu yoğun dünyada tamamen işe yaramaz olmadığını bilmenin tatminini verir. İlk başta çok az bir şey yapamayabilirsiniz, ancak kısa sürede gücünüzün arttığını ve orantılı olarak iş miktarını artırdığınızı göreceksiniz.

Egzersiz, sindirim organlarını güçlendirdiği için hazımsızlık hastalarına faydalıdır. Yemekten hemen sonra zorlu bir çalışma veya şiddetli fiziksel egzersiz yapmak sindirim çalışmasını engeller; Ancak yemekten sonra baş yukarıda ve omuzlar geride olacak şekilde kısa bir yürüyüş yapmak büyük fayda sağlar.

Önemi hakkında söylenen ve yazılan her şeye rağmen hâlâ fiziksel egzersizi ihmal edenlerin sayısı oldukça fazla. Birçoğu vücutları yüklü olduğu için şişmanlıyor; diğerleri ise aşırı yiyeceklerle uğraşarak yaşam güçlerini tükettiği için zayıflar ve zayıflar. Karaciğer, kanı yabancı maddelerden temizlemek için aşırı çalışır ve bu da hastalıklara neden olur.

Hareketsiz yaşam alışkanlığına sahip olanlar, havalar izin verdiği ölçüde yaz-kış her gün açık havada egzersiz yapmalıdır. Yürümek ata veya arabaya binmeye tercih edilir çünkü daha fazla kas hareket ettirir. Akciğerler genişlemeden hızlı yürümek mümkün olmadığından, akciğerler yararlı eylemlere zorlanır.

Bu tür egzersizler çoğu durumda sağlığınız için uyuşturucudan daha iyi olacaktır. Doktorlar müşterilerine genellikle deniz yolculuğu yapmalarını, bir su tesisine gitmelerini veya manzara değişikliği arayışı içinde farklı yerleri ziyaret etmelerini tavsiye eder; çoğu durumda, ölçülü beslenirlerse, kuvvetli ve sağlıklı egzersiz yaparlarsa sağlıklarına kavuşurlar. zamandan ve paradan tasarruf etmenizi sağlar." CBV, 238-240. **DOĞRUDAN TEKLİF NEREDE BAŞLAR?**

**Suyun kullanımı** - Sağlıkta ve hastalıkta, saf su, Cennetin en güzel nimetlerinden biridir, Allah'ın insanların ve hayvanların susuzluğunu gidermek için sağladığı içecektir. Bol bol içilir, vücudun ihtiyaçlarının karşılanmasına, doğanın hastalıklara direnmesine yardımcı olur. Suyun dışarıdan uygulanması kan dolaşımını düzenlemenin en kolay ve en tatmin edici yollarından biridir. Soğuk veya serin bir banyo mükemmel bir toniktir. Sıcak duş gözenekleri açarak kirlerin giderilmesine yardımcı olur. Hem sıcak hem de nötr banyolar sinirleri yatıştırır ve dolaşımı dengeler.

Ancak suyun doğru kullanımının faydalı etkilerini deneyimleyerek öğrenmemiş ve bundan korkan birçok kişi var. Hidroterapi tedavileri olması gerektiği gibi takdir edilmiyor ve bunların iyi uygulanması, çoğu kişinin üstlenmeye istekli olmadığı çalışmaları gerektiriyor. Ancak hiç kimse bu konudaki cehalet veya ilgisizlik nedeniyle mazur görülmemelidir. Acıyı hafifletmek ve hastalıklarla mücadele etmek için suyun uygulanabileceği birçok yol vardır. Herkesin basit ev tedavilerinde kullanımı konusunda bilgi sahibi olması gerekir. Özellikle annelerin ailelerine hem sağlıkta hem de hastalıkta nasıl bakmaları gerektiğini bilmeleri gerekiyor." CBV, 237.

**DOĞRUDAN TEKLİF NEREDEN BAŞLAR?**

Bir aileye ciddi bir hastalık girdiğinde, her bireyin kişisel temizliğine ve beslenmesine çok dikkat etmesi, kendisini sağlıklı tutması ve bunu yaparken hastalığa karşı kendisini güçlendirmesi büyük bir ihtiyaçtır. Hasta odasının başlangıçtan itibaren yeterli havalandırmaya sahip olması da son derece önemlidir. Bu hem hastaya faydalı olacak hem de uzun süre odada kalmak zorunda kalanların aklı başında kalması için son derece gerekli olacaktır.

Herkes sağlık yasalarına harfiyen uyarak hastalıklardan kaçınmaya çalışırsa, büyük bir acıdan kurtulabiliriz. Sıkı hijyen alışkanlıklarına uyulmalıdır. Birçoğu kendilerinin iyi olduğunu düşünse de sağlıklı kalma zahmetine girmiyor. Kişisel temizliği ihmal ederler, kıyafetlerini temiz tutmaya özen göstermezler. Kirler sürekli ve fark edilmeden gözeneklerden vücudu terk eder ve eğer cilt yüzeyi sağlıklı tutulmazsa, organizma kirli maddelerle aşırı yüklenir. Kullanılmış giysiler sık sık yıkanmaz ve sık sık havalandırılmazsa, hassas ve duyarız terlemeyle vücuttan atılan yabancı maddelerle kirlenir. Ve eğer kullanılan giysi bu yabancı maddelerden sık sık temizlenmezse, derinin gözenekleri dışarı atılan yıpranmış maddeyi yeniden emer. Vücuttaki yabancı maddeler, dışarı çıkmasına izin verilmediği takdirde kana geri döner ve iç organlara uygulanır. Doğa, kendisini zehirli yabancı maddelerden arındırmak için organizmayı temizleme çabasıdadır; bu çaba ateş üreten ve buna hastalık adı verilen bir çabadır." CS, 61. **DOĞRUDAN ALINTI NEREDE BAŞLAR?**

Titiz temizlik hem fiziksel hem de zihinsel sağlık için şarttır. Kirlilikler cilt yoluyla sürekli olarak vücuttan atılır. Milyonlarca gözeneği, sık sık banyo yapılarak temiz tutulmadığı takdirde kısa sürede tıkanır ve deriden çıkması gereken yabancı maddeler, diğer eliminasyon organlarına ek bir yük haline gelir.

Birçok kişi her gün sabah veya akşam soğuk veya ılık duştan faydalanır. Doğru şekilde alınan bir banyo sizi soğuk algınlığına daha yatkın hale getirmek yerine bunlara karşı güçlendirir çünkü dolaşımı iyileştirir; kan yüzeye çıkarılarak vücudun çeşitli bölgelerine daha kolay ve düzenli akması sağlanır. Zihin ve beden eşit derecede canlanır. Kaslar daha esnek hale gelir, zeka daha canlı hale gelir. Banyo yapmak sinirleri sakinleştirir. Bağışsıklara, mideye ve karaciğere yardımcı olur, her birine sağlık ve enerji verir, sindirimi kolaylaştırır.

Ayrıca kıyafetlerinizin her zaman temiz olması da önemlidir. Kullanılan giysi gözeneklerden dışarı atılan atıkları emer; Sık sık değiştirilip yıkanmaz ise kirler tekrar emilecektir."

CBV, 276. **DOĞRUDAN TEKLİF NEREDEN BAŞLAR?**

**Geri çekilme** - Uyarıcı ve uyuşturucu adı altında, yiyecek ve içecek olarak kullanılmasına rağmen mideyi tahriş eden, kanı zehirleyen ve sinirleri tahriş eden çok çeşitli maddeler sınıflandırılır. Kullanımı olumlu bir kötülüktür. Pek çok kişi uyarıcıların teşvik edilmesini istiyor çünkü şu anda sonuçlar olumlu. Ancak her zaman bir tepki vardır. Doğal olmayan uyarıcıların kullanımı her zaman aşırı olma eğilimindedir ve yozlaşmayı ve yıkımı teşvik eden aktif bir etkidir. İyi Yaşam Bilimi, s. 325.

Kutsal Kitap "İlimliliğiniz herkes tarafından bilinsin" diye bildirir (Filip.4:5). İyi olan bile ölçülü kullanılmalıdır. Dünyevi yiyecekler hakkında daha az düşünmeliyiz; "Sürekli olarak Söz üzerinde meditasyon yapmamız, onu yememiz, sindirmemiz ve günlük pratik yoluyla onu yaşam akışına dahil etmemiz gerekiyor. Her gün Mesih'le beslenen kişi, kendi örneğiyle başkalarına ne yiyecekleri konusunda daha az düşünmeyi ve zihinlerine verdikleri yiyecek konusunda daha fazla kaygı duymayı öğretecektir." (Diyet Önerileri, sayfa 89-90).

**Uygun rejim** - "Bu nedenle, ister yer ister içersiniz, ne yaparsanız yapın, her şeyi Tanrı'nın yüceliği için yapın" (1 Korintliler 10:31). Tahılların, meyvelerin, kuruyemişlerin ve sebzelerin uygun kombinasyonu, tüm beslenme unsurlarını içerir ve uygun şekilde hazırlandığında hem fiziksel hem de zihinsel güç için mükemmel bir rejim oluşturur.

**İlahi güce güvenin** - Bu ana ilaçtır. Şans eseri diğerlerinden bazıları başarısız olursa, bu kesinlikle başarısız olmayacaktır. İyileştirme gücü Rab'den gelir "Beni iyileştir, Rab, iyileşeceğim, kurtar beni ve kurtulacağım, çünkü sen benim övgümsün" (Yeremya 17:14). Dua ederek bir şeyler başarabiliriz

Hiçbir insanın ya da kurumun bizim için yapamayacağı bir şeyi, Allah'ın sevgisi yaşamımız ve sağlığımız için her zaman şarttır.

## KAP. 6 YANLIŞ BESLENME HASTALIĞA NEDEN OLUR

Erkekler ruhun tapınağını kirletmiştir ve Tanrı onları uyanmaya ve Tanrı tarafından verilen erkekliklerini yeniden kazanmak için tüm enerjileriyle çabalamaya çağırılmaktadır. Allah'ın lütfundan başka hiçbir şey kalbi ikna edemez ve dönüştüremez; Alışkanlıkların köleleri, kendilerini bağlayan prangaları kırma gücünü ancak ondan alabilirler. İnsanın, kendisini fiziksel, zihinsel ve ahlaki güçten yoksun bırakan alışkanlıklara düşkünlükte ısrar ettiği sürece, bedenini yaşayan, kutsal ve Tanrı'yı hoşnut eden bir kurban olarak sunması imkansızdır. Elçi yine şunu söylüyor: "Ve bu dünyaya uymayın, fakat Tanrı'nın iyi, kabul edilebilir ve mükemmel iradesinin ne olduğunu kanıtlayabilmeniz için düşüncenizi yenileyerek değiştirin" (Romalıları 12:2). Hıristiyan Dengesi ve İncil Hijyeni, s. 7-11.

**Yaşam yasalarının kasıtlı olarak göz ardı edilmesi** – Bu kuşağı karakterize eden ve onların yaşam ve sağlık yasalarını göz ardı etmelerinde gözlemlenebilen tuhaf ilkelerin yokluğu şaşırtıcıdır.

Etraflarında ışık parlarken bu konuda cehalet hakimdir. Çoğu insanın asıl endişesi şudur: Ne yiyeceğim? Ne içeceğim ve ne giyeceğim?

Vücudumuza nasıl davranmamız gerektiğine dair söylenen ve yazılan her şeye rağmen iştah en büyük şeydir. genel olarak erkekleri ve kadınları düzenleyen kanun.

Kadın ve erkeğin sağlık kurallarına uygun yaşamaması ve bu konuyu kişisel bir görev haline getirmemesi nedeniyle ahlak yetileri zayıflamaktadır. Anne-baba kendi sapkın alışkanlıklarını çocuklarına aktarır, tiksindirici hastalıklar kanı kirletir ve beyni çökertir.

Erkeklerin ve kadınların çoğunluğu, varlık yasalarından habersiz kalırlar, akıl ve ahlak pahasına iştah ve tutkulara kapılırlar ve doğa yasalarını ihlal etmelerinin sonuçlarından habersiz kalmaya eğilimli görünürler. Kanı kirleten ve sinir güçlerini zayıflatan ve sonuç olarak kendilerine hastalık ve ölüm getiren yavaş zehirlerin kullanımındaki ahlaksız iştahı tolere ederler. Arkadaşları bu davranışın sonucunu İlahi Takdir olarak adlandırır. Bununla Cennet'e hakaret ettiler, doğa kanunlarına isyan ettiler ve bu kötü muamelenin cezasını çektiler. Acı ve ölüm artık her yerde, özellikle de çocuklar arasında hüküm sürüyor. Bu nesil ile ilk iki bin yılda yaşayanlar arasındaki fark ne kadar büyük! Tanıklıklar, cilt. 3, s. 140-141.

**Kontrolsüz İştahın Sonuçları** – Doğa, yaşam yasalarının her türlü ihlaline karşı çıkacaktır. Elinden geldiğince istismara katlanıyor; ama sonunda intikam gelir ve hem fiziksel hem de zihinsel yetilere düşer. Bu, haddi aşanla da bitmez; onun tenezzülünün etkileri soyundan gelenlerde görülür ve kötülük nesilden nesile aktarılır.

**Doğal ve ruhsal yasaların çiğnenmesi** – İsa, acı çeken ve iyileşenlerin çoğuna şöyle dedi: "Başınıza daha kötü bir şey gelmesin diye artık günah işlemeyin" (Yuhanna 5:14). Böylece hastalığın, Tanrı'nın hem doğal hem de ruhsal yasalarını ihlal etmenin bir sonucu olduğunu öğretti.

Eğer sadece insanlar Yaratıcının planına uygun olarak yaşasaydı, dünyada bu kadar büyük bir sefalet olmazdı.

Mesih eski İsrail'in rehberi ve öğretmeniydi ve onlara sağlığın ilahi yasalara itaatın ödülü olduğunu öğretmişti. Filistin'deki hastaları iyileştiren büyük Hekim, bulut sütunundan halkına konuşmuş, onlara ne yapmaları gerektiğini ve Tanrı'nın onlar için ne yapacağını anlatmıştı. "Tanrınız RAB'bin sesini dikkatle dinlerseniz" dedi, "O'nun gözünde doğru olanı yaparsanız, O'nun emirlerine kulak verirsiniz ve O'nun tüm kurallarına uyarsanız, hastalıkların hiçbirini üzerinize yüklemeyeceğim. seni Mısır'ın üzerine koydum; çünkü seni iyileştiren Rab benim" (Çık. 15:26). Mesih İsrail'e yaşam alışkanlıklarına ilişkin kesin talimatlar verdi ve ona şu güvenceyi verdi: "Ve Rab hepinizden yüz çevirecek.

hastalık" (Tesniye 7:15). Koşullar yerine gelince sözler doğrulandı. "Kabileleri arasında tek bir hasta bile yoktu" (Mez. 105:37). MKK, 119-121.

"Şeytan, insan ailesine mümkün olduğu kadar çok zarar vermenin bir yolunu bulmak için düşmüş melekleri topladı. **SÖZ KONUSU NEREDE BİTİYOR?** Teklif üzerine teklif sunuldu, ta ki sonunda Şeytan'ın kendisi bir plan yapana kadar. Asmanın meyvesini, buğdayı ve Allah'ın yiyecek olarak verdiği diğer şeyleri alıp, bunları insanın fiziki, akli ve ahlaki melekelerini bozacak zehirlere dönüştürecek, duyulara öyle bir hakimiyet kuracaktı ki, şeytan onlar üzerinde kontrole sahipler, tam kontrole sahipler. Alkollü içkilerin etkisiyle erkekler her türlü suçu işlemeye sevk ediliyordu. Sapkın iştah yüzünden dünya bozulur. Şeytan, erkeklere alkol içirerek onların giderek daha da dibe batmalarını sağlayacaktı.

Şeytan dünyayı Tanrı'dan uzaklaştırmayı başardı. Şeytan, O'nun sevgi ve merhametiyle sağladığı nimetleri ölümcül bir lanete dönüştürdü. Adamı alkol ve sigara içmek için güçlü bir istekle doldurdu. Doğadan kaynaklanmayan bu iştah milyonları yok etti. Review ve Herald, 16 Nisan 1901.

**Düşmanın stratejisinin sırrı** - Her türlü aşırılık, algı organlarını köreltir, beyin enerjilerini o kadar zayıflatır ki, ebedi şeyler takdir edilmez, ancak sıradan kabul edilir. Yüce tasarımlara yönelik olan zihnin en yüksek yetileri, daha aşağı düzeydeki tutkuların hizmetindedir. Fiziksel alışkanlıklarımız doğru değilse zihinsel ve ahlaki yetilerimiz güçlü olamaz; Çünkü fiziksel olanla ahlaki olan arasında büyük bir yakınlık vardır. Tanıklıklar, cilt. 3, s. 50-51.

Tüm organizmayla iletişim kuran beyin sinirleri, Tanrı'nın insanlarla iletişim kurabilmesinin ve onların yaşamlarını gizlice etkileyebilmesinin tek yoludur. Sinir sistemindeki elektrik akımlarının dolaşımını bozan her şey, yaşam güçlerinin direncini azaltır ve sonuç olarak zihinsel duyarlılıklar ölür. Tanıklıklar, cilt. 2, s. 347.

Şeytan, insan ırkını tamamen kendi kontrolü altına almak için sürekli tetiktedir. Senin İnsan üzerindeki en güçlü güç, mümkün olan her şekilde teşvik etmeye çalıştığı iştah aracılığıyla uygulanır. Diyet Önerileri, s. 150.

## **KAP. 7 ŞEYTAN'IN KURTULUŞ PLANINI BOZMA KURALI**

Şeytan, isyan etmeye başladığından beri Tanrı'nın hükümetiyle savaş halindeydi. Aden'de Adem ile Havva'yı ayartmak ve günahı dünyaya tanıtmaktaki başarısı bu baş düşmanı cesurlaştırmıştı; ve gökteki meleklerle, Mesih ortaya çıktığında insan doğasını alarak kendisinden daha zayıf olacağını ve gücüyle O'nu yeneceğini gururla övünmüştü.

Cennetteki Adem ile Havva'nın iştahına hitap ettiğinde imalarına karşı koyamamalarına sevindi. Antik dünyanın sakinlerini de aynı şekilde, şehvetli iştahlara ve yozlaşmış tutkulara kaptırarak fethetmişti. İştahını doyurarak İsrailoğullarını mağlup etmişti.

Musa ve Yeşu ile birlikte olan Tanrı'nın Oğlu'nun, O'nun gücüne direnemediği ve seçilmiş halkını Kenan'a götüremediği için övünüyordu; çünkü Mısır'ı terk edenlerin neredeyse tamamı çölde öldü; ayrıca, Tanrı'nın hakkı olan yüceliği kendisine alması için yumuşak huylu Musa'yı ayartmıştı. Özellikle Tanrı tarafından tercih edilen Davut ve Süleyman, iştah ve tutkuya kapılarak Tanrı'nın hoşnutsuzluğuna neden oldu.

Ve O, insanı İsa Mesih aracılığıyla kurtarma planını engellemede yine de başarılı olabileceğiyle övündü. Kurtuluş veya Mesih'in Günaha Dönüşü, s. 32.

**Günümüzdeki en etkili ayartması** - Şeytan, iştahı tatmin etmeye yönelik karşı konulamaz ayartmalarıyla, Mesih'e geldiği gibi insana da gelir. Bu noktada adamın üstesinden gelebilecek gücünü çok iyi biliyor. Adem ile Havva, Aden'de Adem ile Havva'yı iştahla yendiler ve kutsal yuvalarını kaybettiler. Adem'in düşüşü sonucunda dünyayı ne kadar birikmiş sefalet ve suç doldurdu! Aşağılık suçlar ve isyanlar yüzünden bütün şehirler yeryüzünden silindi

onları Evrende bir leke haline getiren kötülük. İştahın hoşgörüsü tüm günahlarının temeliydi.

Şeytan, iştah sayesinde zihne ve varlığa hakim oldu. Yaşayabilecek binlerce insan, fiziksel, zihinsel ve ahlaki açıdan zayıf, vaktinden önce mezara gitti. Yetenekleri iyiydi ama her şeyi iştah uğruna feda ettiler, bu da onların şehvetin dizginlerini bırakmasına yol açtı. Tanıklıklar, cilt. 3, s. 561-562.

Şeytan, insan ailesinin gitgide daha derin acı ve sefalete battığını görünce seviniyor. Yanlış alışkanlıklara sahip, bedenleri hasta olan insanların, sağlıklılar kadar kararlı, sebatlı ve saf bir şekilde Allah'a kulluk edemeyeceklerini bilir. Hasta bir vücut beyni etkiler. Akılla Rabbe hizmet ederiz. Baş vücudun başkentidir. Şeytan, insan ailesini kendilerini ve birbirlerini yok eden alışkanlıklara sürükleyerek yaptığı zararlı işte zafer kazanır; çünkü bu yolla Tanrı'ya olan hizmeti elinden alıyor. Manevi Hediyeler, cilt. 4, s. 146.

**Yediğimiz yemek ve yaşadığımız hayat – İştahta aşırılık, fiziksel ve zihinsel zayıflığın en büyük nedenidir ve her yerde belirgin olan zayıflamanın temelinde yatmaktadır.**

Tanıklıklar, cilt. 3, s. 487.

Fiziksel sağlığımızı yediklerimizle korunur; Eğer iştahımız kutsal bir zihnin kontrolü altında değilse, yediğimiz ve içtiğimiz her şeyde ölçülü olmazsak, Kutsal Yazıların ne dediğini öğrenmek amacıyla Sözü incelemek için sağlıklı bir fiziksel ve zihinsel durumda olmayacağız: "Sonsuz yaşamı miras almak için ne yapmalıyım?" Sağlıksız herhangi bir alışkanlık organizmada sağlıksız bir duruma yol açacak, midenin hassas canlı yapısı zarar görerek görevini tam olarak yapamayacaktır. Rejimin ayartılmaya ve günah işlemeye istekli olmakla çok ilgisi var. Diyet Önerileri, s. 52.

**Adem ve Havva bu noktada başarısız oldular - Adem ve Havva, iştahı tatmin etme isteği nedeniyle ilk başta yüksek, kutsal ve mutlu durumlarından düştüler. Ve aynı ayartma yüzünden ırk zayıfladı. İştah ve tutkunun tahtı ele geçirmesine, akıl ve zekânın boyun eğmesine izin verdi. Tanıklıklar, cilt. 3, s. 139.**

**Çocukları devam etti;** Havva yasak ağaçtan meyve almak için uzandığında arzularında aşırıydı. Düşüşten bu yana erkeklerin ve kadınların kalplerinde kişisel tatmin neredeyse en yüksek düzeyde hüküm sürdü. Özellikle iştah himaye edilmiş ve akıl yerine iştah tarafından yönetilmişlerdir. Havva damak zevkini tatmin etmek uğruna Tanrı'nın emrini çiğnedi. Ona ihtiyaçlarının gerektirdiği her şeyi vermişti ama o tatmin olmamıştı.

O zamandan beri düşmüş oğullarınız ve kızlarınız gözlerinin arzularını ve damak zevklerini takip ettiler.

Havva gibi onlar da Allah'ın yasaklarını hiçe sayıp itaatsizlik etmişler ve Havva gibi sonuçlarının korktukları kadar vahim olmayacağına inanarak övünmüşlerdir. Nasıl Yaşanır, s. 51.

**Çekici Günah - Günah, Şeytan'ın kendisini sardığı ışıktan elbiseyle çekici görünür ve Hıristiyan dünyasını, kâfirler gibi, günlük alışkanlıklarında geleneklerin zulmü altında tutabildiğinde, iştahın onları yönetmesine izin verdiğinde memnun olur. Times'ın İşaretleri, 13 Ağustos 1874.**

Şeytan, iradesine hakim olmadığı sürece insanın üstesinden gelemeyeceğini bilir. Bunu, onu kandırıp onunla işbirliği yaparak, yeme ve içmede doğa kanunlarını çiğneyerek, yani Allah'ın kanununa aykırı olarak yapabilir. Elyazması 3, 1897.

Birçoğu, yaşam ve sağlık yasalarını ihlal eden hatalı yeme ve içme alışkanlıklarından kaynaklanan sakatlıkların yükü altında inliyor. Sapkın iştahlara kapılarak sindirim organlarını zayıflatıyorlar. İnsan yapısının kendisine karşı yapılan suistimallere direnme gücü muhteşemdir; Ancak yanlış alışkanlıkların sürdürülmesi, aşırı yeme ve içme organizmanın her fonksiyonunu zayıflatacaktır. Sapkın iştahı ve tutkuyu Hıristiyanları bile tatmin etmek

Meslek sahibi insanlar işlerinde doğayı bozarlar ve fiziksel, zihinsel ve ahlaki kapasiteyi azaltırlar. Kutsallaşma, s. 20.

**Karakteri geliştirmede başarısızlık** - İştahı kontrol etme yeteneği binlerce insanı mahvedecektir; bu noktada galip gelseler, Şeytan'ın her türlü ayartmasına karşı zafer kazanacak ahlaki güce sahip olacaklardı. Ancak iştahın köleleri Hıristiyan karakterini mükemmelleştirmede başarısız olacaklardır. İnsanın altı bin yıl boyunca devam eden günahı, hasadı olarak hastalık, acı ve ölümü getirdi. Sağlık Reformcusu, Ağustos 1875.

Birçoğu kendini aşırılığa o kadar kaptırmıştır ki, oburluğa düşkünlük tutumlarını hiçbir şekilde değiştirmezler. Aşırı iştahlarını dizginlemek yerine sağlıklarını feda edip erken ölmeyi tercih ederler. Manevi Hediyeler, cilt. 4, s. 130.

**Aşağılanmanın kısır döngüsü** - Erkeklerin bedenlerine olan saygısının düşük olması, onu saf ve kutsal tutmak istemeleri, onları sapkın iştahlarını tatmin etme konusunda daha da ihmalkar hale getiriyor. Elyazması 150, 1898.

Şeytan, alkollü içki ve tütün, kahve ve siyah çay kullanarak dünyayı esaret altına alıyor. Tanrı vergisi olan ve açık tutulması gereken zihin, uyuşturucu kullanımıyla saptırılır.

Beyin artık doğru şekilde ayırt edemiyor. Düşmanın kontrolü var. İnsan, kendisini deli eden şeye aklını satmıştır. Neyin doğru olduğuna dair hiçbir fikri yok. Evanjelizm, s. 529.

## KAP. 8 DOĞAL HUKUK İHLALİNİN SONUÇLARI

Pek çok kişi insan ırkının fiziksel, zihinsel ve ahlaki açıdan bu kadar yozlaşmasına hayret ediyor. Bu üzücü yozlaşmanın nedeninin, Allah'ın kanunlarının çiğnenmesi ve sağlıkla ilgili kanunların çiğnenmesi olduğunu anlamıyorlar. Tanrı'nın emirlerinin çiğnenmesi, refah içinde olan El'in uzaklaşmasına neden oldu.

Yeme ve içmede aşırılık ve aşağılık tutkuların tatmini, ince hassasiyetleri köreltmıştır.

İştahta oburluğun kölesi haline gelenler, çoğu zaman daha da ileri giderek, yeme ve içmede aşırılığın kışkırttığı yozlaşmış tutkuların tatminiyle kendilerini alçaltırlar. Aşağılık tutkularını dizginsiz bırakıyorlar ve sağlıkları ve akılları büyük zarar görüyor.

Kötü alışkanlıklar yüzünden muhakeme yetenekleri büyük ölçüde tahrip olur. Manevi Hediyeler, cilt. 4, s. 124-131.

Dindar olduğunu iddia eden hiç kimse vücut sağlığını kayıtsız bırakmaz ve aşırılığın günah olmadığını ve maneviyatını etkilemediğini söyleyerek övünür. Fiziksel ve ahlaki doğa arasında yakın bir yazışma vardır. Erdem normu, fiziksel alışkanlıklar tarafından yükseltilir veya alçaltılır. İnsan organizmasının sağlıklı işleyişini desteklemeyen her alışkanlık, en yüksek ve en asil yetileri alçaltır. Yeme-içmedeki hatalı alışkanlıklar, düşünme ve davranışta hatalara yol açar. İştahın hoşgörülmesi hayvansal eğilimleri güçlendirir, onlara zihinsel ve ruhsal yetenekler üzerinde üstünlük sağlar. Review ve Herald, 25 Ocak 1881.

**Yaşamın kaydı sefahatle kapandı** - Birçoğu, son, değerli lütuf zamanlarını, ciddi düşüncelerin giremediği, İsa'nın ruhunun hoş karşılanmayacağı neşelilik, partiler ve eğlence sahnelerinde kapatıyor. zihinleri duman ve alkollü içeceklerden bulanmıştır. Alçaklık mağaralarından doğrudan ölüm uykusuna geçenlerin sayısı az değildir; sefahat ve ahlaksızlık çarışmalarının ortasında onun hayatının kaydını bitiriyorlar. Zalimlerin dirilişinde onlar için ne büyük bir uyanış olacaktır!

Rab'bin gözleri, iğrenç eğlencelerin ve saygısız sefahatin her sahnesine açıktır. Zevk tutkunlarının sözleri ve eylemleri bu kötülük salonlarından doğrudan son kayıt kitaplarına geçer. Bu tür yaşamın dünyaya bir uyarı ışığı olmaktan başka ne faydası var?

bu adamlar gibi yaşamamaları ve aptallar gibi ölmemeleri konusunda uyarılanlar.  
Signs of the Times, 6 Ocak 1876.

**Hristiyan iştahını yönetir** - Hiçbir Hristiyan duyularını körelten veya sinir sistemi üzerinde kendisini aşağılayacak veya işe yaramaz hale getirecek şekilde etki eden yiyecek veya içecekleri almaz.  
Tanrı'nın tapınağı kesinlikle kirlenmemelidir. Zihin ve beden güçlerinin, Tanrı'nın yüceliği için kullanılabilmesi için sağlıklı tutulması gerekir. Elyazması 126, 1903.

İnsanın doğal arzuları, hoşgörü yoluyla saptırılmıştır. Kutsal olmayan hoşgörü nedeniyle, "ruha karşı savaşan bedensel arzular" haline geldiler. Bir Hristiyan dua ederken dikkatli olmazsa, üstesinden gelmesi gereken alışkanlıkları özgürce bırakır. Sürekli korunmaya, aralıksız bir uyanıklığa ihtiyaç duymadığı sürece, istismar edilen ve yanlış yönlendirilen eğilimleri, onun Tanrı'dan uzaklaşmasına yol açacaktır. Elyazması 47, 1896.

Tatmin Edilmiş İştah Hristiyan Mükemmelliğinin Düşmanıdır, iştahına düşkün olanların Hristiyan mükemmelliğine ulaşması imkansızdır. Tanıklıklar, cilt. 2, s. 400.

Biz sağlığınıza zarar verecek şekilde iştahlarımızı tatmin ederken ve yaşam gururu egemenken, Tanrı'nın Ruhu yardımımıza gelemez ve Hristiyan karakterimizi mükemmelleştirmemize yardım edemez. Sağlık Reformcusu, Eylül 1871.

**Gerçek kutsallaştırma** - Kutsallaştırma yalnızca bir teori, bir duygu ya da bir ifade biçimi değil, aynı zamanda her gün hayata nüfuz eden canlı, aktif bir ilkedir. Bedenimizi, kötü alışkanlıklarla bozulmuş bir sunu değil, Rabbimize sunabilmemiz için yeme, içme ve giyim alışkanlıklarımızın beden, ruh ve ahlak sağlığını koruyacak şekilde olmasını gerektirir.

hatalı, ama – "yaşayan, kutsal, Tanrı'nın kabul edeceği bir kurban" (Romalılar 12:1). Review ve Herald, 25 Ocak 1881.

**Ölümsüzlüğe Uygun** - Eğer insan, sağlık reformu konusunda Tanrı'nın merhametiyle kendisine verdiği ışığı isteyerek benimserse, gerçek aracılığıyla kutsanabilir ve ölümsüzlüğe uygun hale getirilebilir. Ancak bu ışığı hiçe sayar ve doğa hukukuna aykırı bir şekilde yaşarsa cezasını ödemek zorunda kalacaktır. Tanıklıklar, cilt. 3, s. 162.

## KAP. 9 MESİH'İN İŞTAH ÜZERİNDEKİ ZAFERİNİN ÖNEMİ

Mesih, kurtuluş planını başarıyla gerçekleştirmek için, insanın kurtuluşu işine yıkımın başladığı yerden başlaması gerektiğini biliyordu.

Adem iştah açacak noktaya geldi. Sağlık Reformcusu, Ağustos 1875.

İlk testi Adam'ın başarısız olduğu noktadaydı. Şeytan, iştahı hedef alan ayartma yoluyla insan ırkının büyük bir bölümünü fethetmişti ve başarısı, onu bu düşmüş gezegenin egemenliğinin kendi elinde olduğuna inandırmıştı. Ancak Mesih'te kendisine direnebilecek birini buldu ve savaş alanını mağlup edilmiş bir düşman olarak terk etti. Hristiyan Dengesi ve İncil Hijyeni, s. 16.

**Acısının nedeni** - Dindar olduğunu iddia edenlerin çoğu, Mesih'in çölde uzun süre oruç tutmasının ve acı çekmesinin nedenini analiz etmeye çalışmıyor. Onun ıstırabı, açlığın azabından çok, insan ırkında iştah ve tutkuya düşkünlüğün korkunç sonucunun bilincinde olmasından kaynaklanıyordu. İştahın insanın putu olacağını, onu Tanrı'yı unutmaya yönelteceğini ve kurtuluşunun önünde doğrudan duracağını biliyordu. Kurtuluş veya Mesih'in Günaha Dönüşü, s. 50.

**İrkin yararına zafer** - Şeytan, Mesih'i yenme hedefinde iştah noktasında yenildi. Ve çölde, Mesih bu konuda ırk için bir zafer kazandı ve insanın her zaman kendi çıkarı için kendi adına iştah gücünü yenmesini mümkün kıldı. Kurtuluş veya Mesih'in Günaha Dönüşü, s. 46.



**Biz de kazanabiliriz.** Cenneti yeniden kazanmak için tek umudumuz, sıkı bir öz kontrole sahip olmaktır. İştahla hoşgörünün gücü insanlar üzerinde o kadar güçlüyse, Tanrı'nın ilahi Oğlu, insan adına neredeyse altı hafta oruca katlanmak zorunda kaldıysa, ne kadar güçlü olursa olsun, bir Hıristiyan hangi görevle karşı karşıya kalacaktır? Mücadele büyükse kazanabilir.

Şeytan'ın uydurabileceği en şiddetli ayartmalara direnen bu ilahi gücün yardımıyla, o da kötülüğe karşı savaşında tamamen başarılı olabilir ve sonunda alnında galip tacını taşıyabilecektir. Tanrının Krallığı." Diyet Önerileri, s. 167. TEMP, 12-21.

### **DOĞRUDAN TEKLİF NEREDE BAŞLAR?**

İnsan ailesi, kendi hatalı alışkanlıklarından dolayı çeşitli türde hastalıkları beraberinde getirmiştir. Nasıl sağlıklı yaşayacaklarını bilmeye çalışmadılar ve yasaları çiğnemeleri içler acısı bir duruma yol açtı. İnsanlar nadiren acılarını gerçek nedene, yani kötü davranışlarına bağlarlar. Yemek yerken aşırıya kaçarlar ve iştah tanrısı haline gelirler. Tüm alışkanlıklarında sağlık ve yaşam konusunda dikkatsizlik gösterirler; ve sonuç olarak hastalığa yakalandıklarında, kötü davranışları kaçınılmaz sonucu doğurduğunda, bunun yaratıcısının Tanrı olduğuna inanmaya çalışırlar." Nasıl Yaşanır, s. 49. CRA, 121. **DOĞRUDAN ALINTI NEREDE BAŞLAR?**

İsa herkesin durumunu biliyor. Günahkarın suçu ne kadar büyükse, Kurtarıcı'ya o kadar ihtiyacı vardır. Onun ilahi sevgi ve sempati dolu kalbi, her şeyden önce, düşmanın tuzaklarına en ümitsizce saplanmış olana doğru çekilir. Kendi kaniyla insan ırkının kurtuluş mektubunu imzaladı.

İsa, böyle bir bedel karşılığında satın alınanların Şeytan'ın ayartmalarına karşı korumasız kalmasını istemiyordu. Yenilmemizi, yok olmamızı istemiyor. Çukurdaki aslanların ağzını kapatan ve sadıklarıyla birlikte fırının alevleri boyunca yürüyen Tanrı, doğamızdaki her kötülüğü bastırmak için bizim adımıza çalışmaya aynı derecede isteklidir. Bugün O, rahmet mihrabındadır ve Kendisinden yardım isteyenlerin dualarını Allah'ın huzuruna sunmaktadır. Gözyaşı dökene ve tövbe eden hiçbir mahlûku kovmaz. O, başışlanma ve iyileşme arayışı içinde Kendisine gelen herkesi bol bol başışlar. Açıklayabileceği her şeyi kimseye anlatmaz ama titreyen her ruha cesaret vermesini emreder. Dileyen Allah'ın kuvvetine sarılıp O'nunla barışabilir, O da barışacaktır.

Sığınmak için O'na yönelenleri İsa suçlamaların ve dillerdeki çekişmelerin üstünden kaldırdı. Ne insan ne de herhangi bir kötü melek onlardan taviz veremez. Mesih onları Kendi ilahi-insan doğasına bağlar." İyi Yaşam Bilimi, sayfalar. 89-90. TEMP, 124. **DOĞRUDAN ALINTI NEREDE BAŞLIYOR?**

"Mesih'in yaptığı gibi galip gelenlerin, Şeytan'ın ayartmalarına karşı kendilerini sürekli korumaları gerekir. Aklın korunması, algılama yetilerinin açık olması ve Şeytan'ın yönetimi ve onun hilelerinin Allah'ın takdiri olarak yorumlanmaması için iştah ve tutkuların sınırlandırılması ve aydınlanmış bir vicdanın kontrolü altına alınması gerekir. Birçoğu, galiplere verilen nihai ödülü ve zaferi arzuluyor, ancak Kurtarıcılarının yaptığı gibi zahmete, yoksunluğa ve benlikten feragat etmeye katlanmak istemiyorlar. Mesih'in başardığı gibi, ancak itaat ve sürekli çabayla üstesinden gelebiliriz.

İştahın hakim gücü binlerce insanı mahvedecektir, oysa onlar bu noktada galip gelselerdi, Şeytan'ın diğer tüm ayartmalarına karşı zafer kazanacak manevi güce sahip olacaktı.

Ancak iştahın köleleri Hıristiyan karakterini mükemmelleştirmede başarısız olacaktı. İnsanın altı bin yıl boyunca devam eden günahı, hasadı olarak hastalık, acı ve ölümü getirdi. Ve zamanın sonuna yaklaştıkça, Şeytan'ın iştahı tatmin etme ayartması daha güçlü olacak ve üstesinden gelmesi daha zor olacaktır.

Tanıklıklar, cilt. 3, s. 491-492.

**Mesih'in Üstesinden Gelen Gücü** – Mesih, insana ilahi lütfunu ve dayanıklılığını vermek için Babasından güç aldı; bu da onun kendi adı aracılığıyla üstesinden gelmesini mümkün kıldı. Az sayıda takipçi var

Yalnızca Mesih, Şeytan'ın ayartmalarına karşı direnirken ve kazanırken O'nunla birlikte çalışmayı tercih eder.

Hepsi kişisel olarak Mesih'in üstesinden geldiği ayartmalara maruz kalmıştır, ancak onlara büyük Fatih'in yüce ismiyle güç verilmiştir. Ve herkesin bireysel olarak kendi adına kazanması gerekiyor. Times'ın İşaretleri, 13 Ağustos 1874.

Biz ne yapacağız? Bizi yeme ve içmedeki her türlü aşırıktan, tüm kutsal olmayan ve şehvetli tutkular, tüm tanrısızlıklardan kurtarması için Rab'be yaklaşmayacak mıyız? Bedeni ve ruhu yozlaştıran her şeyi kendimizden uzaklaştırıp Tanrı'nın önünde alçakgönüllü davranmayacak mıyız ki, O'nun korkusuyla karakterimizin kutsallığını tamamlayabilelim? Tanıklıklar, cilt. 7, s. 258. SICAKLIK, 21-22. **DOĞRUDAN TEKLİF NEREDE BAŞLAR?**

## KAP. 10 SİNDİRİM FİZYOLOJİSİ

"Midenin doğru tedavisinde gösterilen saygı, düşünce berraklığı ve zihin gücüyle ödüllendirilecektir. Sindirim organlarınız size karşı tanıklık etmek için vaktinden önce yıpranmayacak. Yemek yiyerek, çalışarak ve bilgece çalışarak Tanrı'nın bize verdiği zekayı takdir ettiğimizi göstermeliyiz. Vücudu, hoş ve temiz nefes almamızı sağlayacak bir durumda tutmak üzerimize düşen kutsal bir görevdir. Tanrı'nın bize sağlık reformu konusunda verdiği ışığı, bu konuyla ilgili olarak söz ve uygulamayla başkalarına açık bir ışık yansıtarak takdir etmeliyiz. Mektup 274, 1908.

**Aşırı yemenin fiziksel etkileri** – Peki aşırı yemenin mide üzerinde nasıl bir etkisi vardır?

Bu zayıflar, sindirim organları zayıflar ve bunun sonucunda hastalıklar tüm kötülükleriyle ortaya çıkar. Eğer insan zaten hastaysa bu şekilde yaşadığı zorluklar artar, yaşadığı her gün ise canlılığı azalır. Yaşamsal enerjilerini, midelerine koydukları yiyeceğe özen göstermek gibi gereksiz bir faaliyete harcarlar. Tanıklıklar, cilt. 2, s. 364.

Bu aşırılığın kısa sürede baş ağrısı, hazımsızlık ve kolik şeklinde hissedilmesi nadir değildir. Midesine kaldıramayacağı bir yük bindirilmiş, bunun sonucunda da baskı hissi oluşmuştur. Baş ağrı, mide isyan halinde. Ancak bu sonuçlar her zaman çok fazla yemek yediğinizde ortaya çıkmaz. Bazı durumlarda mide felç olur. Herhangi bir acı hissi duyulmaz ancak sindirim organları yaşamsal gücünü kaybeder. İnsan yapısının temeli giderek zayıflıyor ve hayat çok nahoş bir hal alıyor." Mektup 73a, 1896. CRA, 101. **DOĞRUDAN ALINTI NEREDEN BAŞLAR?**

"Kardeşim senin öğreneceğin çok şey var. İştahınızı giderirsiniz, vücudunuzun iyi kana dönüşebileceğinden daha fazlasını yersiniz. Yenilen yiyeceğin kalitesi tartışılmaz olsa bile, ölçsüz davranmak günahdır. Birçoğu, et ve daha abartılı yiyecekler yemezlerse, artık dayanamayacak duruma gelene kadar basit yiyecekleri yemekte özgür olduklarını düşünüyor. Bu bir hata. Sağlık reformculuğunu iddia edenlerin çoğu oburlardan başka bir şey değil. Sindirim organlarına o kadar büyük bir yük yüklerler ki, organizmanın canlılığı, bundan kurtulma çabası içinde tükenir. Bunun zeka üzerinde de moral bozucu bir etkisi vardır; Çünkü beynin sinirsel yetileri, midenin çalışmasına yardımcı olmak üzere görevlendirilir.

Çok fazla yemek, hatta basit yiyecekler bile beynin duyu sinirlerini uyuşturur ve canlılığını zayıflatır. Aşırı yemenin vücut üzerinde aşırı çalışmaktan daha kötü bir etkisi vardır; Zihnin enerjileri, aşırı çalışmaktan çok, aşırı yemek yeme nedeniyle zayıflar.

Sindirim organlarına asla vücudun özümsemesini gerektiren gıdaların miktarı veya kalitesiyle aşırı yüklenmemelidir. Organizmanın kullanabileceği ve iyi kana dönüştürebileceği miktarın ötesinde mideye verilen her şey, ete ve kana dönüşemeyeceği için organizmayı tıkır ve varlığı karaciğere aşırı yük bindirerek organizmada sağlıksız bir duruma neden olur. Mide, fazlalığı işleme çabasında aşırı yüklendiğinden, açlık olarak yorumlanan bir halsizlik hissi ortaya çıkar ve buna izin verilmeden,

Sindirim organlarına, enerji toplamak için yoğun çalışmalarından sonra dinlenmeleri için abartılı bir miktar daha mideye alınarak, bitkin yapı yeniden harekete geçirilir.

Organizma, iyi kalitede olmasına rağmen, bu kadar büyük miktardaki gıdadan, düzenli aralıklarla alınan orta miktardaki gıdadan alacağından daha az besin alır.

**Orta Derecede Egzersizle Desteklenen Sindirim** – Kardeşim, beynin donuk. Yediğiniz kadar yiyecek tüketen bir erkeğin aktif olarak çalışan bir erkek olması gerekir. Egzersiz, sindirimin yanı sıra vücudun ve zihnin sağlıklı durumu için de önemlidir.

Fiziksel egzersize ihtiyacınız var. Sanki tahtadan yapılmışsınız, sanki hiç esnekliğiniz yokmuş gibi hareket edin ve davranın. İhtiyacınız olan şey aktif, sağlıklı egzersizdir. Bu zihni canlandıracaktır. Hiç kimse ağır bir yemeğin hemen ardından ne ders çalışmaya ne de şiddetli egzersize girişmemelidir; bu organizmanın yasalarının ihlali anlamına gelir. Yemekten hemen sonra büyük bir sinir enerjisi tüketimi olur. Mideye yardımcı olmak için beynin gücü aktif egzersize çağrılır; Bu nedenle yemekten sonra zihne veya vücuda ağır yük bindirildiğinde sindirim süreci bozulur. Organizmanın bir yönde iş yapmak için gerekli olan canlılığı başka bir yöne yönlendirilir ve çalıştırılır. Tanıklıklar, cilt, 2, s. 412-413.

Egzersiz, sindirim organlarına sağlıklı bir ton vererek hazımsızlık sorununa yardımcı olur. Yemekten hemen sonra derin bir çalışma veya şiddetli egzersiz yapmak sindirim sürecini bozar, çünkü sindirimin çalışması için gerekli olan organizmanın canlılığı diğer bölgelere yönlendirilir. Ancak yemekten sonra, baş dik ve omuzlar gerideyken, orta düzeyde egzersizle yapılan kısa bir yürüyüş çok faydalıdır. Zihin benlikten doğanın güzelliklerine yönlendirilir. Midenize ne kadar az dikkat çekerseniz o kadar iyi. Eğer sürekli olarak yemeğin size zarar vereceğinden korkuyorsanız, kesinlikle zarar verecektir. Sorunlarınızı unutun; Mutlu şeyler düşün." Hıristiyan Dengesi ve İncil Hijyeni, s. 101.MKK, 102-104. **DOĞRUDAN TEKLİF NEREDE BAŞLAR?**

**Sindirimde sıcaklık ve sıvılar** – "Besinler çok sıcak ya da çok soğuk yenmemelidir.

Eğer hava soğuksa, sindirim süreci başlamadan önce midenin hayati güçleri onu ısıtmak için çağrılır. Soğuk içecekler de aynı nedenle zararlıdır; Öte yandan sıcak içeceklerin aşırı tüketimi zayıflatıcıdır. İyi Yaşam Bilimi, s. 305. **ALINTI NEREDE BİTİYOR**

**DOĞRUDAN mı?**

Birçok kişi yemeklerin yanında soğuk su içme hatasına düşüyor. Yiyecekler su ile karıştırılmamalıdır. Yemeklerle birlikte alınan su tükürük akışını azaltır; ve su ne kadar soğuksa mideye verilen hasar da o kadar büyük olur. Yemeklerle birlikte alınan soğuk limonata veya su, organizma mideye yeterli ısıyı sağlayana kadar sindirimi yavaşlatır ve midenin çalışmasına devam etmesini sağlar. Yavaşça çiğneyin, tükürüğün yiyeceklerle karışmasını sağlayın.

Yemek sırasında midenize ne kadar çok sıvı girerseniz, yemeğin sindirilmesi o kadar zorlaşır; Çünkü önce sıvının emilmesi gerekiyor. Hıristiyan Dengesi ve İncil Hijyeni, s. 51.

MKK, 106.

"Sağlıklı sindirimin sağlanması için yiyeceklerin yavaş tüketilmesi gerekiyor. **DOĞRUDAN ALINTI NEREDE BİTİYOR?** Hazımsızlıktan kaçınmak isteyenler ve tüm yetilerini Tanrı'ya en iyi hizmeti sunmalarını sağlayacak koşullarda tutma yükümlülüklerini anlayanlar, bunu hatırlamalarında fayda olacaktır. Yemek yeme zamanınız kısıtlıysa acele etmeyin, daha az yiyin ve yavaş çiğneyin. Gıdadan elde edilen fayda, gıdanın miktarından ziyade tamamlanmış sindirime bağlıdır; Tat tatmini, yutulan besinin miktarından çok, besinin ağızda kalma süresine de bağlıdır. Tedirgin, endişeli veya aceleci olanlar, huzura veya dinlenmeye ulaşana kadar yemek yemeseler iyi olur; çünkü zaten aşırı yüklenmiş olan yaşamsal güçler gerekli sindirim sıvılarını sağlayamıyor. Hıristiyan Dengesi ve İncil Hijyeni, s. 51-52.

Yiyecekler yavaş yenilmeli, tamamen çiğnenmelidir. Tükürüğün yiyeceklerle düzgün bir şekilde karışması ve sindirim sularının harekete geçmesi için bu gereklidir. İyi Yaşam Bilimi, s. 305.

**Tekrarlanacak bir ders:** Eğer kendimizi sağlığı iyileştirme işine adadıysak, iştahımızı kısıtlamamız, yavaş yemek yememiz ve her öğünde yalnızca sınırlı çeşitlilikte yemek yememiz gerekir. Bu talimatın sık sık tekrarlanması gerekmektedir. Bir öğünde birçok farklı yemeğin yer alması sağlık reformunun ilkelerine uygun değildir.” Mektup 27, 1905. CRA, 107-108. **DOĞRUDAN TEKLİF NEREDE BAŞLAR?**

“Diğer bir ciddi kötülük de, şiddetli ve aşırı egzersiz sonrasında, kişinin bitkin veya hararetli olduğu zamanlarda olduğu gibi uygunsuz zamanlarda yemek yemektir. **DOĞRUDAN ALINTI NEREDE BİTİYOR?** Yemekten hemen sonra sinir enerjilerine güçlü bir talep olur; ve yemekten hemen önce veya hemen sonra zihin veya beden aşırı yüklendiğinde sindirim bozulur. Bir kişi tedirgin, endişeli veya aceleci olduğunda, dinlenene veya rahatlayana kadar yemek yememek en iyisidir. Mide beyinle yakından ilişkilidir; hastalandığında, zayıflamış sindirim organlarının yardımına beyinden sinirsel güç çağırılır. Bu talepler çok sık olursa beyin tıkanır. Eğer bu sürekli olarak aşırı çalışılıyorsa ve fiziksel egzersiz eksikliği varsa, basit yiyecekler bile idareli bir şekilde alınmalıdır. Yemek zamanında kaygıyı ve endişeli düşünceleri uzaklaştırın; Acele etmeyin, yavaş ve tok yiyin, yüreğiniz Allah'ın tüm nimetleri için şükranla dolu olsun. İyi Yaşam Bilimi, s. 306.

## KAP. 11 GIDA KOMBİNASYONU

Yiyeceklerin doğru kombinasyonunun bilgisi çok değerlidir ve Tanrı'dan bir bilgelik olarak alınmalıdır. Mektup 213, 1902.

Aynı öğünde sofranızda çok fazla yiyecek çeşidi bulundurmayın; üç veya dört tabak yeterli. Bir sonraki öğünde bir değişiklik yaşayabilirsiniz. O gerekir

Aşçının sofraya hazırladığı yemekleri çeşitlendirmek için yaratıcılık yeteneklerine başvurması, midenin yemekten sonra aynı tür yiyecekleri yemeye zorlanmaması gerekir”. Review ve Herald, 29 Temmuz 1884. CRA, 109-110. **DOĞRUDAN TEKLİF NEREDE BAŞLAR?**

“Uygunsuz gıda kombinasyonları nedeniyle rahatsızlıklar yaratılıyor; fermantasyon var; kan kirlenir ve beyin karışır. **DOĞRUDAN ALINTI NEREDE BİTİYOR?**

Aşırı yeme alışkanlığı veya aynı öğünde çok fazla çeşitte yiyecek tüketme alışkanlığı sıklıkla dispepsiye neden olur. Böylece hassas sindirim organlarında ciddi hasarlar meydana gelir. Mide boşuna itiraz eder ve beyne nedenden sonuca varması için çağrıda bulunur. Aşırı miktarda tüketilen gıda veya bunların yanlış kombinasyonu zararlı etki yapar. Hoş olmayan uyarılar boşuna uyarı veriyor. Acı çekmek bunun sonucudur. Sağlığın yerini hastalık alıyor.” Seçilmiş Tanıklıklar, cilt. 3, s. 197.MKK, 110-111. **DOĞRUDAN TEKLİF NEREDE BAŞLAR?**

“Sindirim organlarımıza iyi bakmalı ve onlara çok çeşitli yiyecekler dayatmamalıyız.

**DOĞRUDAN ALINTI NEREDE BİTİYOR?** Bir öğünde birçok çeşit yemekle kendini doyuran, kendine zarar veriyor demektir. Önümüze konulan her yemeği denemekten ziyade bize yakışanı yememiz daha önemli. Midemizde içeriği görebileceğimiz bir kapı yoktur; bu nedenle aklımızı ve mantığımızı nedenden sonuca doğru kullanmalıyız. Sinirleniyorsanız, her şeyin ters gittiğini hissediyorsanız, belki de bunun nedeni, çok çeşitli yiyecekleri yemenin sonuçlarına katlanıyor olmanızdır.

Sindirim organları yaşamımızın mutluluğunda önemli bir rol oynar. Allah bize ne yiyeceğimizi bilelim diye akıl verdi. Akıllı erkek ve kadınlar olarak yediğimiz şeylerin güvenli olup olmadığını veya bize zarar verip vermeyeceğini analiz etmemiz gerekmez mi? Mide ekşimesi olan kişilerin genel olarak kötü bir huyları vardır. Her şey onlara karşıymış gibi görünür ve karamsar ve sinirli olmaya eğilimlidirler. Aramızda huzur olacaksa midenin huzurlu olması konusuna daha çok önem vermeliyiz. Elyazması 41, 1908.

**Meyve ve sebzeler:** Her öğünde çok fazla çeşitlilik olmamalıdır, çünkü bu aşırı yemeyi teşvik eder ve sindirimin bozulmasına yol açar.

Sebze ve meyvelerin aynı öğünde yenmesi doğru değildir. Sindirim yetersizse, her ikisinin de kullanılması sıklıkla rahatsızlıklara neden olur ve zihinsel çabayı etkisiz hale getirir. Bir öğünde meyve, diğer öğünde sebze kullanmak daha iyidir.

Menü çeşitlendirilmelidir. Aynı şekilde hazırlanan aynı yemekler, her gün yemekten sonra sofrada görünmemelidir. Yiyecekler daha keyifle yenir ve çeşitlendirildiğinde vücut daha iyi beslenir. İyi Yaşam Bilimi, sayfalar. 299-300.

**Enfes Tatlılar ve Sebzeler** – Hepsi aynı öğünde servis edilen pudingler, kremalar, kekler, tatlılar ve sebzeler mide rahatsızlığına neden olur. Mektup 142, 1900.

Yemeğinizi hazırlama işinde en uygun yardımcıyı evinizde bulundurmanız gerekir. Geceleri papaz hastalanıyormuş gibi görünüyordu ve deneyimli bir doktor size şunları söyledi: "Diyetinizi yazdım. Bir öğünde çok çeşitli yiyecekler yiyorsunuz. Aynı öğünde birlikte tüketilen meyve ve sebzeler mide asiditesine neden olur; dolayısıyla saf olmayan kan ortaya çıkar ve sindirim kusurlu olduğundan zihin berrak değildir." Vücudun her organına saygıyla davranılması gerektiğini anlamalısınız. Diyet konularında, nedenden sonuca doğru mantık yürütmelisiniz. Mektup 312, 1908.

**Şeker ve süt:** Genel olarak yiyeceklerde çok fazla şeker kullanılır. Kekler, pudingler, makarnalar, jöleler, tatlılar zayıf sindirimin aktif nedenleridir. Süt, yumurta ve şekerin ana unsur olduğu kremalar ve pudingler özellikle zararlıdır. Süt ve şekerin bir arada bol miktarda kullanımından kaçınılmalıdır. İyi Yaşam Bilimi, sayfalar. 301-302.

Bazıları sağlık reformu yaptıklarını düşünerek yulaf lapalarında bol miktarda şeker içeren süt kullanıyor. Ancak şeker ve süt bir araya geldiğinde midede fermantasyon meydana gelir ve bu nedenle zararlıdır. Hıristiyan Dengesi ve İncil Hijyeni, s. 57.

**Zengin, Karmaşık Karışımlar** - Sofralarımıza ne kadar az çeşni ve tatlı konursa, o yemeği yiyen herkes için o kadar iyi olur. Karışık ve karmaşık yiyecekler insan sağlığına zararlıdır. Aptal hayvanlar, çoğu zaman insan midesine verilen karışımları asla yemezler.

Enfes yiyecekler ve karmaşık karışımlar sağlığa zarar verir. Mektup 72, 1896. CRA, 111-113. **DOĞRUDAN ALINTI NEREDE BAŞLAR?**

## **KAP. 12 UYGUN OLMAYAN GIDA**

"Günümüzün teşvik edici diyeti ve içkisi, sağlığın en iyi durumuna katkıda bulunmuyor. **DOĞRUDAN ALINTI NEREDE BİTİYOR?** Çay, kahve ve tütünün hepsi uyarıcıdır ve zehir içerir. Bunlar sadece gereksiz değil aynı zamanda zararlıdır ve eğer bilgiye ölçülülük eklemek istiyorsak reddedilmeleri gerekir. Review ve Herald, 21 Şubat 1888.

Çay vücut için zehirlidir. Hıristiyanlar onu rahat bırakmalı. Kahvenin etkisi bir dereceye kadar çayla aynıdır ancak vücut üzerindeki etkisi daha da kötüdür. Etkisi uyarıcıdır ve normalin üzerinde uyardığı oranda yorar ve normalin altında depresyona neden olur. Çay ve kahve içenlerin yüzlerinde izleri görülüyor. Cilt solgunlaşır, cansız bir görünüm kazanır. Yüzlerinde sağlık ışıltısı görünmüyor. Tanıklıklar, cilt. 2, s. 64 ve 65.

Çay, kahve, uyuşturucu, afyon ve tütün kullanımıyla her türlü hastalık insanlara bulaşmıştır. Bu zararlı hoşgörülerden birinden değil hepsinden vazgeçilmelidir; zira bunların hepsi zararlıdır ve beden, ruh ve ahlâk melekelerini yok eder ve sağlık açısından terk edilmesi gerekir. Elyazması 22, 1887.

Asla çay, kahve, bira, şarap veya herhangi bir alkollü içecek içmeyin. Su, kumaşları temizlemek için mümkün olan en iyi sıvıdır. Review ve Herald, 29 Temmuz 1884.

**Çay, kahve ve tütün** – Alkollü içeceklerin yanı sıra yapay uyarıcılar ölçüğünde farklı derecelerde dirler.

Çay ve kahvenin etkisi, şimdiye kadar gösterildiği gibi, şarap ve elma şarabı, içki ve tütünün etkisi ile aynı yödedir.

Kahve zararlı bir tatmindir. Beyni geçici olarak gereksiz eylemlere teşvik eder, ancak sonraki etkisi yorgunluk, bitkinlik, zihinsel, ahlaki ve fiziksel yeteneklerin felce uğramasıdır. Zihin zayıflar ve kararlı bir çaba gösterilerek bu alışkanlığın üstesinden gelinmediği sürece beyin aktivitesi kalıcı olarak azalır. Bütün bu sinir bozucu maddeler yaşamsal güçleri tüketir ve hasar görmüş sinirlerin neden olduğu huzursuzluk, sabırsızlık, zihinsel zayıflık, birbiriyle çatışan, ruhsal ilerlemeye karşı unsurlar haline gelir. Ölçülü olmayı ve reformu savunanların bu zararlı içeceklerin kötülüklerine karşı uyanık olmaları gerekmez mi? Bazı durumlarda çay ve kahve alışkanlığından vazgeçmek alkoliklerin içkiyi bırakması kadar zordur. Çaya, kahveye harcanan para boşa gitmiş demektir. Sadece onları kullananlara zarar verirler ve bu süreklidir. Çay, kahve, afyon ve alkol kullananlar bazen ileri yaşlara kadar yaşayabilirler; Ancak bu, bu uyarıcıların kullanımı lehine bir argüman değildir. Onların başarabildikleri ama aşırı alışkanlıkları yüzünden neyi başaramadıklarını ancak Tanrı'nın büyük günü gösterecek!

Çay ve kahveyi iş uyarıcısı olarak kullananlar, bu şekilde sinirler ve kontrolsüzlük içinde ilerlemenin olumsuz etkilerini yaşayacaklardır. Yorgun sinirlerin dinlenmeye ve sükunete ihtiyacı vardır. Doğanın tükenen enerjilerini toparlaması için zamana ihtiyacı var. Ancak güçleri uyarıcı kullanımıyla artırılmaya devam edilirse, bu süreç tekrarlandığında gerçek güçte bir azalma olur. Yapay kıskırtmayla bir süreliğine daha fazlası başarılabilir, ancak yavaş yavaş enerjileri istenilen noktaya çıkarmak zorlaşır ve sonunda bitkin doğa artık tepki veremez hale gelir.

Diğer nedenlere atfedilen zararlı etkiler. Çay ve kahve içme alışkanlığı çoğu zaman şüphelenildiğinden daha zararlıdır. Uyarıcı içecekleri içmeye alışmış olan birçok kişi, baş ağrılarından ve sinirsel bitkinlikten muzdariptir ve hastalık nedeniyle çok fazla zaman kaybederler. Uyarıcı olmadan yaşayamayacaklarını düşünürler ve bunun sağlıkları üzerindeki etkilerini görmezden gelirler. Onları daha tehlikeli yapan şey, kötü etkilerinin çoğu zaman başka nedenlere bağlanmasıdır.

Zihin ve moral üzerindeki etkiler. Uyarıcıların kullanımıyla tüm organizma acı çeker. Sinirler dengesizleşir, karaciğer faaliyetleri sağlıklı hale gelir, kanın kalitesi ve dolaşımı etkilenir, cilt hareketsizleşir ve solgunlaşır. Zihin de zarar görüyor. Bu uyarıcıların doğrudan etkisi, beyindeki aşırı aktiviteyi uyandırmak, sadece onu daha zayıf ve daha az efor sarfedilebilir hale getirmektir. Bunun sonraki etkisi ise sadece zihinsel ve fiziksel değil aynı zamanda ahlaki olarak da secdeye varmaktır. Sonuç olarak, karar verme yeteneği zayıf ve dengesiz bir zihne sahip, gergin erkek ve kadınları görüyoruz.

Çoğu zaman aceleci, sabırsız, suçlayıcı bir ruh sergilerler, başkalarının hatalarını büyüteçle görürler ve kendi kusurlarını fark etmektan tamamen acizdirler.

Çay ve kahve içen bu kişiler sosyal eğlence için bir araya geldiklerinde zararlı alışkanlıklarının etkileri ortaya çıkıyor. Herkes en sevdiği içecekleri özgürce içer ve uyarıcı etki hissedildiğinde dilleri çözülür ve başkalarına karşı konuşmak gibi kötü bir işe başlarlar. Sözleri az ya da iyi seçilmiş değil. Çoğunlukla skandal zehiri olan dedikodular ortalıkta dolaşır. Bu düşüncesiz konuşmacılar bir tanıkları olduğunu unutuyorlar. Görünmez Gözcü sözlerini Cennetin kitaplarına yazıyor. Tüm bu acımasız eleştirileri, bu abartılı raporları, bir fincan çayın tahrikiyle ifade edilen bu kıskanç duyguları İsa, Kendisine karşı olarak kaydediyor. "Bunu kardeşlerimin en küçüklerinden birine yaptığında, bunu bana yapmış oldun" (Mat. 25:40) **DOĞRUDAN ALINTI NEREDE BAŞLIYOR?**

Biz zaten ebeveynlerimizin hatalı alışkanlıklarından dolayı acı çekiyoruz, ama hâlâ kaç kişi her bakımdan kendilerinden daha kötü bir yöne gidiyor! Afyon, çay, kahve, tütün ve içki, yarışta hâlâ varlığını sürdüren canlılık kıvılcımını hızla söndürüyor. Her yıl milyonlarca insan sarhoş oluyor

Milyonlarca litre sarhoş edici içecek tüketiliyor ve tütüne milyonlarca dolar harcanıyor. Ve iştahın köleleri, kazançlarını şehvetli tatminler için harcarken, çocuklarının yiyecek, giyecek ve eğitim olanaklarından mahrum kalırlar. Bu kötülükler var olduğu sürece adil bir sosyal devlet asla olamaz. Hıristiyan Dengesi ve İncil Hijyeni, s. 34-36.

**Zorlama değil sinirsel uyarım yaratır:** Oldukça gergin ve asabisiniz. Çay sinirleri uyarma etkisine sahiptir ve kahve beyni bulanıklaştırır; her ikisi de son derece zararlıdır.

Rejiminizde dikkatli olmalısınız. En sağlıklı, en besleyici yiyecekleri yiyin ve kendinizi uyarmamak ve tutkuya kapılmamak için kendinizi sakin bir ruh halinde tutun. Tanıklıklar, cilt. 4, s. 365.MKK, 420-424. **DOĞRUDAN TEKLİF NEREDE BAŞLAR?**

“Tütün, çay, kahve kullananlar bu putları bir kenara bırakıp bu değeri Rabbin hazinesine koysunlar. Bazıları Allah yolunda hiçbir fedakarlık yapmamış ve Rabbin kendilerinden istediklerini uykuda beklemektedir. En yoksulların bazıları bu uyarıcılardan vazgeçmek için mücadele edecek. Bu bireysel fedakarlığa gerek yoktur çünkü Tanrı'nın davası kaynak eksikliğinden kaynaklanmaktadır. Ama her yürek sınanacak, her karakter geliştirilecek. Prensipten Tanrı halkının harekete geçmesi gerekir. Yaşam ilkelerini yaşamda uygulamaya koymak gerekiyor.” Tanıklıklar, cilt. 1, s. 122.MKK, 425-426.

“İster yer, ister içerseniz, ne yaparsanız yapın, her şeyi Tanrı'nın yüceliği için yapın” (1. 10:31). Artık zararlı şehvet sunağında kurban edilen paranın büyük bir kısmı Rab'bin hazinelerine akacak ve farklı dillerdeki yayınlar sonbahar yaprakları gibi dağıtılacak şekilde çoğaltılacak. Diğer uluslarda da misyonlar oluşturulacak, böylece Mesih'in takipçileri gerçekten dünyanın ışığı olacak. Times'ın İşaretleri, 13 Ağustos 1874.

**Tatillerle artan aşırılık - Sarhoşluk, kavgalar, şiddet, suçlar, cinayetler, erkeklerin mantıklarını satmasının bir sonucudur.** Çok sayıda tatil, aşırılığın kötülüklerini artırır. Tatillerin ahlaka ve dine faydası yoktur. Bu günlerde erkekler, ailelerinin ihtiyaçlarını karşılamak için kullanılması gereken parayı içkiye harcıyor; ve içki satıcısı hasadını topluyor.

İçki içeri girdiğinde mantık söner. Bu, her türlü suçun mümkün olduğu ve tüm insan organizmasının aşağıdan gelen güç tarafından yönetildiği, beden ve ruhun tutkunun egemenliği altına alındığı karanlığın saati ve gücüdür. Peki bu tutkuyu ne durdurabilir? Bunu ne durdurabilir? Bu ruhların sabit bir dayanağı yoktur. Tatiller onları günaha sürüklüyor; çünkü birçok kişi tatilde, tatil olduğu için canlarının istediğini yapma ayrıcalığına sahip olduklarına inanıyor. Elyazması 17, 1898.

**Şeytanın hazinesi için milyonlar - Şarap, bira ve sert içki içenlere bakın.** Buna harcadıkları paranın hesabını yapsınlar. Kaç binlerce ve milyonlarca kişi dinsizliği sürdürmek ve tasfiyeyi, yolsuzluğu ve suçu sürdürmek için şeytanın hazinesine girdi. Elyazması 20, 1894.

### **KAP. 13 ALKOL VE EV**

Orta düzeyde içki içme, erkeklerin içki içme kariyeri için eğitim aldığı bir okuldur. Review ve Herald, 25 Mart 1884.

Allah'ın nimetleri lanete dönüşür. Yaratıcımız insana cömertçe nimetlerini bahşetmiştir. İlahi Takdirin tüm bu armağanları akıllıca ve ölçülü bir şekilde kullanılsaydı, yoksulluk, hastalık ve ıstırap yeryüzünden neredeyse tamamen silinirdi. Ama sonra her yerde Allah'ın nimetlerinin insanların dinsizliği yüzünden lanete dönüştüğünü görüyoruz.

O'nun değerli armağanlarını sarhoş edici içeceklerin üretiminde toprak ürünlerini kullananlardan daha büyük sapkınlık ve suiistimalden suçlu olan başka bir sınıf yoktur. Besleyici tahıllar, sağlıklı ve lezzetli meyveler, duyuları saptıran, beyni çılgına çeviren içeceklere dönüşüyor. Bu zehirlerin kullanılması sonucunda binlerce aile hayatın konforlarından, hatta gerekliliklerinden mahrum kalmakta, şiddet ve suçlar çoğalmakta, hastalık ve ölümler ölümle sonuçlanmaktadır.

Sarhoşluk yüzünden binlerce ve binlerce kurbanı aceleyle mezara götürdü.  
Evanjelik İşçiler, sayfalar. 385-386.

**Evlilik yeminleri yanan sınının içinde eridi** - İçicinin evine bakın. Orada hüküm süren sefil yoksulluğu, yıkımı, tarif edilemez mutsuzluğu gözlemleyin. Bir zamanların mutlu karısının deli kocasından kaçtığını görün. Büzülmüş bedenine zalim darbeler düşerken, merhamet dileğini duydum. Evlilik sunağı önünde yapılan kutsal yeminler nerede? Onu koruyacak sevgi ve güç şimdi nerede? Ne yazık ki, bunlar yanan sınının, iğrençliklerin fincanının içinde değerli inciler gibi eriyip gittiler. Şu yarı çıplak çocuklara bakın. Bir zamanlar şefkatle okşandılar. Ne kış havasının ne de dünyanın aşağılama ve alaycılığının soğuk nefesinin onlara yaklaşmasına izin verilmedi. Bir babanın ilgisi, bir annenin sevgisi evlerini cennete çevirmişti. Artık her şey değişti. Bir ayyaşın karısının ve çocuklarının dudaklarından her gün acı dolu çığlıklar yükseliyor. Review ve Herald, 8 Kasım 1881.

**Erkekliği kaybolmuştur** - Sarhoşa bakın. Alkollü içkinin ona ne yaptığını görün. Gözleri bulutlu, kırmızı. Yüzü şişmiş ve hayvanlaştırılmıştır. Yürüyüşünüz titrek.

Şeytanın işinin damgası onun her yerine damgalanmıştır. Doğanın kendisi bunu bilmediğini söyleyerek itiraz eder; Çünkü o, Tanrı'nın kendisine verdiği yetenekleri saptırdı ve içkiye düşkünlükle erkekliğini fuhuş yaptı. Review ve Herald, 8 Mayıs 1894.

**Şeytan'ın şiddetinin bir ifadesi** - İnsanları içki için ruhlarını satmaya kışkırtırken bu şekilde hareket eder. Bedeni, zihni ve ruhu ele geçirir ve artık insan değil Şeytan'ı yönetir. Ve şeytanın zulmü, adamın yaşadığı sürece seveceğine ve koruyacağına söz verdiği karısına vurmak için elini kaldırmasıyla ifade edilir. Sarhoşun davranışları şeytanın şiddetinin bir ifadesidir. Tıp ve Kurtuluş, s. 114.

Sarhoş edici içkilere düşkünlük, insanı tamamen, Tanrı'nın ahlaki imajını silmek ve yok etmek için bu uyarıcı icat eden şeytanın kontrolüne bırakır.  
Elyazması 1, 1899.

**Sükunet ve sabrın kaybolması** - Aşırı bir insanın sakin, dengeli bir karaktere sahip olması mümkün değildir ve dilsiz hayvanlarla uğraşır, kırbaçla Allah'ın yaratıklarına verdiği fazladan kırbaçlar, yaratıklarının rahatsız durumunu ortaya koyar. Sindirim organları. Aynı ruh aile çevresinde de kendini gösteriyor. Mektup 17, 1895.

İnsanlığın aptal, vahşi harabeleri - İsa'nın uğruna öldüğü ve meleklerin ağladığı insanlar - her yerde bulunuyor. Bunlar övündüğümüz medeniyetimizin üzerinde bir lekedir. Onlar tüm dünyanın utancı, yıkımı ve tehlikesidir. İyi Yaşam Bilimi, s. 331.

**Çalınan eş, aç çocuklar** - Sarhoş, çıldırıcı içkinin etkisi altındayken ne yaptığını dair hiçbir bilgiye sahip değildir, ancak yine de kendisini sorumsuz kılan şeyi ona satan kişi, yıkım işinde kanun tarafından korunur. Dul kadının hayatını sürdürmek için ihtiyaç duyduğu ekmeği çalması çok hoş. Kurbanının ailesine aç bir hayat yaşatması, çocukların sokağa çıkıp bir kuruş ya da bir parça ekmeğin dilenmek zorunda kalması çok güzel. Bu utanç verici sahneler her gün, her ay, her yıl tekrarlanıyor, ta ki zehirli içecek satıcısının vicdanı kızgın demirle dağlanıncaya kadar. Acı çeken çocukların gözyaşları, annelerin acı dolu feryatları alkol satıcısını çileden çıkarmaktan başka işe yaramıyor.

İçki satıcısı, acı çeken ailenin sarhoş borçlarını tahsil etmekten çekinmez ve merhum eş ve babanın içki faturasını ödemek için evden en gerekli eşyaları alır. Ölen adamın çocukları aç kalsa ne umurunda? Onları aşağılanmış, aşağılanmış, aşağılanmış, aşağılanmış, aşağılanmış yaratıklar olarak görüyor; ve senin iyiliğinle ilgilenmiyor. Bununla birlikte, Cennette hüküm süren Tanrı, anlatılamaz sefaletin ilk nedenini veya nihai sonucunu gözden kaçırmamıştır.



ve içicinin ailesinin başına gelen aşağılanma. Cennet kitabı hikayenin her detayını içeriyor. Review ve Herald, 15 Mayıs 1894.

Suçunun Sorumlusu Sarhoş, içki içmeye tenezzül eden adamın, içki tüccarını kınayarak kirlenmesini mazur görebileceğini düşünmüyor; çünkü işlediği günahın ve karısı ile çocuklarının aşağılanmasının hesabını vermek zorunda kalacak. "Rab'bi terk edenler yok olup gidecektir." Review ve Herald, 8 Mayıs 1894.

**Alkollü içeceklerin gölgesinde** – Gün be gün, ay ay, yıl yıl çalışmalar sürüyor. Millettin desteği, umudu ve gururu olan babalar, kocalar ve kardeşler, rezil ve perişan halde geri dönmek üzere kararlı bir şekilde içki satıcısının inlerine giriyorlar.

Daha da kötüsü, veba evin kalbini yaralıyor. Giderek daha fazla kadın içki içme alışkanlığı ediniyor. Pek çok evde, ilk günlerindeki masumiyet ve çaresizlik içinde bile, ihmal, kötü muamele ve sarhoş annelerin alçaklığı nedeniyle her gün tehlike altında olan çocuklar var. Oğulları ve kızları bu korkunç kötülüğün gölgesinde büyüyorlar. Eğer ebeveynlerinden daha da derinlere batacaklarsa, geleceklerine dair beklentiler nelerdir? İyi Yaşam Bilimi, s. 339.

**Kazaların Sebebi** – Şeytanın Kontrolündeki Sarhoş. Alkollü içki kullanan erkekler şeytanın kölesi olur. Bu, demiryollarında, gemilerde emanet makamlarında bulunanları, putperest eğlenceler için bir araya toplanmış insanlarla dolu tekne veya arabaların başında bulunanları ayartıyor, evet onları sapkın iştahlarına kapırtıyor ve böylece Allah'ı ve O'nun kanunlarını unutuyorlar. . Onlara baştan çıkarıcı baştan çıkarmalar sunar, böylece hatalı alışkanlıklara ve iştahlara düşkünlük göstererek, bir içicinin aletini kullanması gibi akıllarını kontrol edebileceği bir yere kendilerini yerleştirirler. Böylece zevk düşkünlerini yok etmeye çalışır.

Böylece insanlar, onun aracı olan Şeytan'la işbirliği yaparlar. Amaçlarını göremiyorlar.

Sinyaller yanlış veriliyor ve araba çarpışmaları oluyor. Sonra dehşeti, sakatlanmayı ve ölümü görüyorlar. Bu durum giderek daha belirgin hale gelecektir. Günlük gazeteler pek çok korkunç kazayı haber yapacak. Ancak içecek merkezleri de aynı derecede çekici hale getirilecek. Sarhoş içki, ayağa kalkıp şöyle deme yeteneğini kaybetmiş zavallı, baştan çıkarıcı ruha satılmaya devam edecek: Ben bir erkeğim ama davranışlarıyla şunu söylüyor: Kendime hakim olamıyorum. Günaha karşı koyamıyorum.

Bunların hepsi Allah'la bağlarını koparmış, şeytanın aldatmacasının kurbanı olmuşlardır. Elyazması 17, 1898.

**Alkollü İçki Nedeniyle Muhakeme Yeteneği Bozulur** - Sarhoş içki içenler kendilerini Şeytan'ın yıkıcı etkisi altında bulurlar. Onlara kendi yanlış fikirlerini sunar ve onların yargılarına hiçbir şekilde güvenilemez. Review ve Herald, 1 Mayıs 1900.

Demiryolu trenindeki bazı çalışanlar bir sinyali dikkate almayı ihmal ediyor veya bir emri yanlış anlıyor. Tren ileri doğru hareket ediyor; bir şok yaşıyor ve çok sayıda hayat kaybediliyor. Ya da karaya oturan bir gemidir ve yolcular ve mürettebat, mezarlarını suyun içinde bulur. Olaya baktığımızda sorumluluk sahibi birisinin alkollü olduğunu görüyoruz. İyi Yaşam Bilimi, s. 331.

**Tanrı içki içenleri sorumlu tutuyor:** Büyük ulaşım araçlarına kumanda eden adamlar son derece ölçülü mü? Beyniniz sarhoş edici maddelerin etkisinden arınmış mı? Aksi takdirde, onların yönetimi altında meydana gelen kazalar, kadın ve erkeklerin ait olduğu Cennetin tanrısı tarafından onlara atfedilecektir." Review ve Herald, 1 Mayıs 1900. TEMP, 29-35. **DOĞRUDAN TEKLİF NEREDE BAŞLAR?**

"Kutsal Ruh'un ilhamı altında, bu son günlerde çok yaygın olan kötülükler olan kumarı ve sarhoş edici içkiyi kınayacak adamlara ihtiyacımız var." Elyazması 117, 1907.

**Tek güvenli rehber** - Alkolün etkisiyle kaç tane korkunç kaza meydana geliyor... Bir insan bu korkunç sarhoş edici maddeden ne kadar alabilir ve hayatı boyunca güvende olabilir?

diğer insanlar mı? Ancak içkiden uzak durarak güvende olabilir. Aklınızı alkolle karıştırmamalısınız. Hiçbir sarhoş edici şey dudaklarınızdan geçmemelidir; o zaman, eğer bir felaket olursa, sorumlu yerlerdeki adamlar ellerinden gelenin en iyisini yapabilir ve sonuç ne olursa olsun sicilleriyle memnuniyetle yüzleşebilirler." Review ve Herald, 29 Mayıs 1894. TEMP, 35-36. **DOĞRUDAN TEKLİF NEREDE BAŞLAR?**

"Alkol satıcısı da Kabil'le aynı tavrı sergiliyor ve 'Ben kardeşimin bekçisi miyim?' diyor. ve Tanrı ona, Kabil'e söylediği gibi şöyle diyor: 'Kardeşinin kanının sesi, yerden Bana haykırıyor.' Ahlaki açıdan zayıf olan ve içkinin cazibesine kapılan kişilerin evlerine getirilen felaketten içki satıcıları sorumlu tutulacaktır. Sarhoş içki ticaretinin dünyaya getirdiği sefaletin, acının ve umutsuzluğun suçlusu olacaklar. Yiyecek, barınma ve giyecek yokluğu nedeniyle acı çeken, tüm umutlarının ve sevinçlerinin gömüldüğünü gören anne ve çocukların yaşadığı talihsizliğin, yoksunlukların hesabını vermek zorunda kalacaklar. Küçük kuşa bakan ve onun yere düştüğünü gören, bugün var olan ve yarın ateşe atılacak olan kır otlarını giydiren, O'nun suretinde yaratılmış, O'nun ile satın alınmış olanların yanından geçmeyecektir. ne kendi kanını, ne de onların acılarının çığlığını dinlemeye izin verecek. Tanrı, sefaleti ve suçu sürdüren tüm bu dinsizlikle ilgileniyor. Bütün bunları, etkisi ruhun ayartılmasına kapı açmaya yardımcı olanların pahasına yapıyor. Makale 54. **DOĞRUDAN ALINTI NEREDE BAŞLAR?**

**Zehirli içki satıcısına Allah'ın hükmü:** O, Rabbinin kendisiyle hesap soracağını ne bilir ne de umursar. Kurbanınız öldüğünde taştan kalbiniz kayıtsız kalacak.

Şu talimatı dinlemedi: "Hiçbir dul ve yetime eziyet etmeyeceksin. Eğer onlara herhangi bir şekilde zarar verirsen ve bana feryat ederlerse, onların feryadını mutlaka duyacağım ve öfkem alevlenecek ve seni kılıçla öldüreceğim; Eşleriniz dul, çocuklarınız yetim kalacak." Review ve Herald, 15 Mayıs 1894. TEMP, 41.

#### **KAP. 14 DUMAN**

Tütün yavaş, tehlikeli bir zehirdir ve etkilerini vücuttan yok etmek alkolünkinden daha zordur. Tanıklıklar, cilt. 3, s. 569.

Sigara içmek genellikle sinir sistemini alkolden daha güçlü bir şekilde etkileyen bir alışkanlıktır. Kurbanı sarhoş edici fincandan daha güçlü esaret zincirleriyle bağlar; alışkanlığın kırılması daha zordur. Çoğu durumda vücut ve zihin, alkollü içeceklerden çok tütün kullanımıyla daha sarhoş olur, çünkü tütün daha hafif bir zehirdir. Tanıklıklar, cilt. 3, s. 562.

**Sigara içenler Tanrı önünde suçludur** – Tütün, hangi biçimde kullanılırsa kullanılsın fiziksel yapıyı etkiler. Yavaş bir zehir. Beyni etkiler ve duyarlılıkları köreltir, böylece zihin ruhsal şeyleri, özellikle de bu iğrenç tatmini düzeltmeye yönelik gerçekleri açıkça ayırt edemez. Tütünün herhangi bir biçimini kullananlar, kendilerini Tanrı'nın önünde masum saymazlar. Böylesine kirli bir gelenekle, Allah'a ait olan beden ve ruhla O'nu yüceltmeleri imkansızdır. Ve bu kadar yavaş ama emin olun ki sağlıklarını tüketecek, akli melekelerini düşürecek zehirler kullandıkları sürece Rabbin bunları tasvip etmesi mümkün değildir. Onlar, kendilerine zarar verdiğini bilmeden bu zararlı alışkanlığı sürdürürlerken, Allah onlara merhamet edebilir, fakat mesele onlara gerçek yüzüyle açıldığında, bu kötü alışkanlıklara devam etmeleri halinde, kendilerini Allah katında suçlu bulurlar. kabalık. memnuniyet. Sağlık Tavsiyeleri, s. 81.

**Direncin azalması ve onarıcı kapasitenin zayıflaması** – Tanrı'nın onarıcı gücü doğaya yayılır. Bir insan kendini keserse ya da bir kemiğini kırarsa, doğa hemen bu hasarı onarmaya başlar ve bu şekilde insanın hayatını korur. Ancak insan kendini bir yere koyabilir.

doğanın işini yapamayacak şekilde engellendiği konum. Tütün kullanıldığında doğanın onarıcı gücü az ya da çok zayıflar. Tıp ve Kurtuluş, s. 11.

**Ekim ve hasat** – Yaşlılar ve gençler, yaşam yasalarının her çiğnenmesine doğanın itiraz edeceğini unutmayın. Ceza, fiziksel yetilerin olduğu gibi zihinsel yetilerin de üzerine düşecektir. Ve bu israf suçlusu ile bitmiyor. İşledikleri suçların etkisi nesillerde de görülür ve böylece kalıtsal kötülükler üçüncü ve dördüncü nesillere aktarılır. Anne-babalar, ruhu ve beyni körelten narkotik tütünü kullanmaya başladığınızda bunu bir düşünün. Bu alışkanlık sizi nereye götürecektir? Senin dışında kimi etkileyecek? Signs of the Times, 6 Aralık 1910.

Çocuklar ve gençler arasında tütün kullanımı anlatılmamış zararlara neden oluyor. Geçmiş nesillerin sağlıksız uygulamaları günümüzün çocuklarını ve gençlerini etkiliyor. Zihinsel yetersizlik, fiziksel zayıflık, kontrolsüz sinirler ve doğal olmayan iştahlar ebeveynlerden çocuklarına miras olarak aktarılır. Ve çocukların sürdürdüğü aynı uygulamalar büyüyerek kötü sonuçların devam etmesine neden oluyor. Bu, büyük bir alarm nedeni haline gelen fiziksel, zihinsel ve ahlaki çürümenin hiç de azımsanmayacak ölçüde bir sonucudur.

Erkekler sigaraya çok küçük yaşta başlıyorlar. Bu şekilde oluşan alışkanlık, özellikle bedenin ve zihnin etkilerine karşı hassas olduğu zaman, fiziksel direnci azaltır, bedenin gelişimini engeller, zihni köreltir ve ahlakı bozar. İyi Yaşam Bilimi, sayfalar. 328-329.

**Sigara içmenin ölçsüzlüğünün başlangıcı** - Miras dışında, doğanın sigara içmek için doğal bir isteği yoktur. Elyazması 9, 1893.

Çay ve kahve kullanımıyla sigara içme isteği oluşur. Tanıklıklar, cilt. 3, s. 563.

Bazı annelerin çocuklarına tavsiye ettiği baharatlı et ve çay-kahve, çocuklarında tütün gibi daha güçlü uyarıcılara karşı büyük bir istek duymalarına zemin hazırlıyor. Tütün kullanımı da alkollü içeceklere olan isteği artırır. Tanıklıklar, cilt. 3, s. 488.

Çeşni ve baharatlarla hazırlanan yiyecekler mideyi alevlendirir, kanı bozar ve daha güçlü uyarıcıların oluşmasına zemin hazırlar. Bu, sinirsel zayıflığa, sabırsızlığa ve öz kontrol eksikliğine neden olur. Bunu duman ve bir kadeh şarap takip ediyor. Signs of the Times, 27 Ekim 1887.

**Kurban edilen hayatlar** – Alkol ve tütün insanların kanını bozuyor ve bu zehirler için her yıl binlerce hayat feda ediliyor. Sağlık Reformcusu, Kasım 1871.

Doğa, zehirli ilaç olan dumanı dışarı atmak için mümkün olan her şeyi yapar; Ancak çoğu zaman bunalmış durumdadır. Davetsiz misafiri kovma mücadelesinden vazgeçer ve çatışmada hayatı feda edilir. Elyazması 3, 1897.

**Tütün kullanmak intihardır**; Tanrı, İsrail çocuklarına özel talimatlar verdiğinde olduğu gibi, şimdi de kalbin saflığına ve kişisel temizliğe ihtiyaç duymaktadır. Eğer Allah, çölde yolculuk yapan, neredeyse sürekli dışarıda olan insanlara temizliği tavsiye etme konusunda bu kadar talepkar olsaydı, pisliklerin daha çok görüldüğü ve bunların tam tersi bir etkiye sahip olduğu kapalı evlerde yaşayan bizlerden daha azını talep etmezdi. sağlığa. Tütün, vücudun sinirleri üzerinde önce uyarıcı, sonra felce uğraticı etki yapan, en aldatıcı ve kötü huylu türde bir zehirdir. Daha da tehlikelidir çünkü vücut üzerindeki etkileri çok yavaştır ve ilk başta neredeyse farkedilemez. Çok sayıda kişi onun zehirli etkisinin kurbanı oldu. Bu yavaş zehirle kendilerini kesinlikle öldürdüler. Biz de soruyoruz: Kıyamet sabahı nasıl uyanacaksınız?" Manevi Hediye, cilt. 4, s. 128.

TEMP, 55-57. **DOĞRUDAN TEKLİF NEREDE BAŞLAR?**

"Her yerde, nereye gidersek gidelim, tütün bağımlısının, aziz tatminiyle hem zihni hem de bedeni zayıflattığını görüyoruz. İnsanın, Yaraticısını ve dünyayı kendisine verilen hizmetten mahrum bırakma hakkı var mıdır?

**DOĞRUDAN ALINTI NEREDE BİTİYOR?**

Bu iğrenç bir alışkanlıktır, onu geliştirenleri kirletir ve başkaları için gerçekten acı vericidir. Erkeklerin kirli nefesini yüzümüze üflemediği bir kalabalığın içinden nadiren geçeriz. Alkol ve tütün dumanının atmosfere nüfuz ettiği bir araçta veya odada kalmak, tehlikeli olmasa da rahatsız edicidir. Hıristiyan Dengesi ve İncil Hijyeni, s. 33 ve 34.

**Yıkımlar ve ölümler** – Kadınlar ve çocuklar, boruların, sigaraların veya sigara içenlerin kötü kokulu nefeslerinin kirlendiği atmosferi solumak zorunda kaldıklarında acı çekiyorlar. Bu atmosferde yaşayanlar her zaman hasta olacaktır. Tanıklıklar, cilt. 5, s. 440.

Çocuğun akciğerleri, sigara içen kişinin kirli nefesiyle zehirlenen odanın atmosferini solumaktan dolayı acı çeker ve hastalanır. Pek çok çocuk, tütün kullanan ebeveynleri ile aynı yatakta yatarak tedavi edilemeyecek kadar zehirleniyor. Akciğerlerden ve cilt gözeneklerinden dışarı atılan zehirli dumanın solunmasıyla çocuğun vücudu zehirle dolar. Her ne kadar bazı küçük çocuklarda yavaş bir zehir gibi etki edip beyni, kalbi, karaciğeri ve akciğerleri etkileyip yavaş yavaş tükenip yok olsa da, bazılarında ise daha doğrudan etki yaparak spazmlara, ataklara, felce ve ölüme neden olur. birden.

Çocuklarından bu şekilde mahrum kalan ebeveynler, sevdiklerini kaybetmenin yasını tutar ve İlahi Takdir bu küçüklerin ölümünü belirlemediğinde, onlara bu kadar acımasızca acı veren Tanrı'nın gizemli takdirini düşünürler. Pis tütün tutkusu uğruna şehit oldular. Tütün kölesinin ciğerlerinden çıkan her nefes onu çevreleyen havayı zehirliyor." Sağlık Reformcusu, Ocak 1872.

TEMP, 58-59. **DOĞRUDAN TEKLİF NEREDE BAŞLAR?**

"Allah, kadınların pis ve sersemletici bir uyuşturucu maddeyi kullanacak kadar kendilerini alçaltmalarından korusun! İnsanın hayalinde ne kadar nahış bir tablo çizilebilir: nefesi tütünden zehirlenen bir kadın! Küçük bir çocuğun boynuna dolandığını, taze, temiz dudaklarını o iğrenç sıvılar ve tütün kokusuyla lekelenmiş ve kirlenmiş annenin dudaklarına bastırıldığını düşününce ürperiyoruz. Ancak bu tablo daha da iğrençtir çünkü gerçek, ailenin efendisi olan babanın kendisine bu iğrenç bitkiyi bulaştırmasıyla ilgili olandan daha nadirdir. Sevdikleri babalarının öpücüğünden yüz çeviren çocuklar görmemize şaşmamak gerek; eğer onu öpüyorsa bunu dudaklarından değil, temiz dudaklarının kirlenmeyeceği yanaklarından veya alınlarından yapıyorlar. Sağlık Reformcusu, Eylül 1877. TEMP, 59-60.

"Yeme ve içme konusunda fiziksel ve zihinsel gücü azaltan bir yöne gittiğimizde ya da aynı sonuçlara yol açan alışkanlıkların kurbanı olduğumuzda, Tanrı'nın bizden talep ettiği hizmetten O'nu mahrum bıraktığımız için, Tanrı'nın onurunu zedelemiş oluruz. Sigara içmek için doğal olmayan bir arzu edinenler ve buna düşkün olanlar, bunu sağlıkları pahasına yaparlar. Sinir enerjisini yok ediyorlar, yaşam gücünü azaltıyorlar ve zihnin direncini feda ediyorlar. Mesih'in takipçileri olduklarını iddia eden ve yine de kapılarında bu korkunç günahı taşıyanlar, kefareti yüksek bir takdire ve sonsuz şeylere yüksek bir saygıya sahip olamazlar. Uyuşturucu nedeniyle bulanıklaşan ve kısmen felce uğrayan zihinler ayartılmaya kolayca yenik düşerler ve Tanrı ile birlikteliğin tadını çıkaramazlar." Signs of the Times, 6 Ocak 1876. TEMP 62, 63.

"Mesih'in takipçileri olduklarını iddia eden ve yine de kapılarında bu korkunç günahı taşıyanlar, kefareti yüksek bir takdire ve sonsuz şeylere yüksek bir saygıya sahip olamazlar. Uyuşturucu nedeniyle bulanıklaşan ve kısmen felce uğrayan zihinler, ayartılmaya kolayca yenik düşerler ve Tanrı ile birlikteliğin tadını çıkaramazlar. Signs of the Times, 6 Ocak 1876. **DOĞRUDAN ALINTI NEREDE BİTİYOR?**

Eğer Mesih ve Havariler burada olsaydı, Yakup yukarıdan gelen bilgeliğin "her şeyden önce saf" olduğunu söyler (Yak. 3:17). Eğer kardeşlerinin tütün kullandığını görseydi, bu geleneğin dünyevi, hayvani ve şeytani olduğunu söylemez miydi?" Kutsallaşma, s. 24. SICAKLIK, 64.

**DOĞRUDAN TEKLİF NEREDE BAŞLAR?**

“Uyarıcılara ve uyuşturuculara milyonlar harcanıyor. Bu paranın tamamı Allah'a aittir ve Allah'ın kendilerine emanet ettiği malları kötüye kullananlar, bir gün Rablerine ait olanı nasıl kullandıklarının hesabını vereceklerdir. Mektup 243a, 1905. **DOĞRUDAN ALINTI NEREDE BİTİYOR?**

**Sigara içenler sicillerine bakmalı** – Ellerinize verilen imkanlarla ilgili olarak Tanrı'nın kâhyaları olarak sorumluluklarınızı düşündünüz mü? Tanrı'nın parasının ne kadarını tütüne harcıyorsunuz? Hayatınız boyunca bu şekilde harcadıklarınızı toplayın. Bu bulaşıcı şehvetle tükettikleriniz ile fakirlerin kurtuluşu ve müjdenin yayılması için verdikleriniz arasında kıyas nedir?

Hiçbir insanoğlunun tütüne ihtiyacı yoktur, ancak bu şekilde kullanıldığında israf edildiğinden daha fazla zarar veren araçlardan yoksun kaldığı için yok olan çok sayıda insan var. Rabbin mallarını kötüye kullanmadın mı? Tanrı'ya ve hemcinslerine karşı hırsızlık suçu işlemeyin mi? “Kendinin olmadığını” bilmiyor musun? Çünkü sen bir bedel karşılığında satın alındın; Bu nedenle, Tanrı'ya ait olan bedeninizde ve ruhunuzda Tanrı'yı yüceltin” (I Korintliler 6:19 ve 20). İyi Yaşam Bilimi, sayfalar. 329 -330. Sayfa 67. TEMP, 66.

“Sekiz yaşındaki erkek çocukların sigara içtiğini ne sıklıkla görüyoruz! Bunu onlarla konuşsak, 'Babam sigara içiyor, eğer onun için iyiye benim için de iyi olur' diyorlar. Bakan ya da Pazar okulu müfettişini işaret ediyorlar ve 'Eğer iyi adamlar bu sigarayı seviyorsa, ben de kesinlikle sigara içebilirim' diyorlar. Yaşlılar onlara böyle bir örnek verirken, kalıtsal eğilimleri olan çocuklardan nasıl farklı bir şey bekleyebiliriz?” Hıristiyan Dengesi ve İncil Hijyeni, s. 18.

**Sigara içme alışkanlığının popülerliği** – Bu alışkanlık bir kez oluştuğunda o kadar güçlüdür ki, sigara içmek popüler hale gelir. Uyuşturucu kullanmanın zararlı olmadığı düşüncesiyle zihinlerinin zarar görmemesi gereken gençlere günah örneği veriliyor. Tütün kullanımının fiziksel, zihinsel ve ahlaki yetenekleri üzerindeki zararlı etkileri onlara gösterilmiyor.

Eğer Mesih'in bir takipçisi, başkalarının etkisiyle hataya düşmesine izin verirse ve dünyadaki moda olan sefahate uyarsa, kendisini Şeytan'ın egemenliği altında bulur ve günahı, imansız ilan edilenlerin günahından bile daha büyüktür. - kötüler - çünkü sahte bayrak altında tutuluyor. Hayatınız tutarsızdır; Hıristiyan olduğunuzu iddia eden kişi, pratikte ruhsal üstünlük için gerekli olan arınma ve yükselmeyle mücadele eden doğal olmayan ve günahkar eğilimlere teslim oluyor.

Alışkanlığa uygun olarak pratikte dünyayla uyum içindedirler. Kendine Hıristiyan diyen herkesin bu ismi almaya hakkı yoktur; Çünkü bir Hıristiyan, İsa'ya benzeyen kişidir.

Yargı geldiğinde ve herkes bedende yapılan işlere göre yargılandığında, onlar Mesih'i pratik yaşamda kötü temsil ettiklerini ve yaşamın yaşama değil, ölümün kokusu haline geldiklerini bilecekler. Onların yanında şehvet uygulamalarına uyan büyük bir grup olacak; Ancak bu sayı, onların kötülüğünü mazur göstermeyecek veya beyin sinirlerinin gücünü ve fiziksel sağlığı yok etmelerinden ötürü kınamalarını hafifletmeyecektir.

Herkes ayrı ayrı yargılanacak.

Cezalarını duymak için Tanrı'nın huzurunda duracaklar.” Elyazması 123, 1901. TEMP, 68-69. **DOĞRUDAN TEKLİF NEREDE BAŞLAR?**

“Birçok kişi, tütün veya sarhoş edici içkiler kullanarak kendilerini, ruhlarını ve bedenlerini mahveden tıbbi yardıma başvuruyor. Sorumluluklarına sadık olan doktor, bu hastalara çektikleri acının nedenini belirtmelidir. Ancak kendisi sigara içiyorsa ya da uyuşturucu bağımlıysa, sözlerinin ne önemi olacaktır? Bunu küçümsediğinin bilincinde olarak enfeksiyonun hastanın hayatındaki yerini belirtmekten çekilmeyecek mi? Bunları kendisi kullandığı sürece genç adamı bunların zararlı etkilerine nasıl ikna edebilir?

Bir doktor nasıl toplum içinde saflığın ve özyönetim örneği olarak yer alabilir, kendisi aşağılık bir alışkanlığa düşkünken nasıl ölçülülük davasında verimli bir çalışan olabilir? Nefesiniz iğrenç, içki ve tütün kokusuyla doluyken, hastalara ve ölmek üzere olanlara nasıl kabul edilebilir bir şekilde hizmet edebilirsiniz?

Narkotik zehirler kullanarak sınırlarını bozup beynini bulandıran bir insan, yetkin bir hekim olarak kendisine duyulan güvene nasıl sadık kalabilir? Kolayca ayırt etmesi veya kesin bir şekilde uygulaması onun için ne kadar imkansızdır!

Kendi varlığını yöneten yasalara uymazsa, bencil tatmini zihinsel ve fiziksel sağlığa tercih ederse, insan yaşamının sorumluluğunu üstlenmeye uygun olmadığını ilan etmez mi?" İyi Yaşam Bilimi, sayfalar. 133-134. TEMP, 69-70.

"Binlerce insan bu gibi etkilerle içki içmeyi öğreniyor. Çoğu zaman ders bilinçsizce kendi ebeveynleri tarafından öğretiliyordu. Toplumu aşırılık canavarından kurtarma konusunda daha fazla ilerleme kaydedilebilmesi için, aile reislerinde köklü bir değişiklik olması gerekiyor." Sağlık Reformcusu, Eylül 1877.

Sigara içenler, içenlere yardım etmez - "İki kötülük, sigara ve alkol bir aradadır". Review ve Herald, 9 Temmuz 1901. TEMP, 72.

"Tütün bağımlısı aşırılığın ilerlemesini durdurmak için hangi güce sahip olabilir? Baltanın ağacın köküne dayanabilmesi için önce tütün konusunda devrim yapılması gerekiyor. Çay, kahve, tütün ve alkollü içecekler yapay uyarıcı ölçüğünde farklı düzeylerde dir." Hıristiyan Dengesi ve İncil Hijyeni, s. 34. SICAKLIK, 72.

#### KAP. 15 ET

"Tanrı, insanlığın yemesini amaçladığı yemeği ilk anne babamıza verdi. Herhangi bir yaratığın canını almak O'nun planına aykırıydı. Cennet Bahçesi'nde ölüm olmamalı. Bahçedeki ağaçların meyveleri, insanoğlunun ihtiyacı olan gıda maddesiydi. Tanrı, tufan sonrasında kadar insana hayvan yemi yeme izni vermedi. İnsanın geçimini sağlayabilecek her şey yok edilmişti ve onun ihtiyacı nedeniyle Rab, Nuh'a gemide yanına aldığı temiz hayvanları yemesine izin verdi. Ancak hayvan yemi insan için en sağlıklı gıda maddesi değildi.

Tufandan önce yaşayan insanlar, kötülük kapları dolana kadar hayvan yemi yediler ve şehvetlerini tatmin ettiler ve Tanrı, bir tufanla Dünya'yı ahlaki kirlilikten arındırdı.

Sonra üçüncü ve korkunç lanet Dünya'ya geldi. İlk lanet, itaatsizlik nedeniyle Adem'in soyuna ve Dünya'ya bildirildi. İkinci lanet, Kabil'in kardeşi Habil'i öldürmesinden sonra geldi. Tufan sırasında Tanrı'nın üçüncü ve en korkunç laneti Dünya'ya geldi.

Tufandan sonra halk istediği kadar hayvan yemi yedi. Tanrı, insanın yollarının yozlaşmış olduğunu gördü ve yüreğinin eğilimlerini takip ederek, kendisini Yaratıcısına karşı gururla yüceltmeye istekli olduğunu gördü. Ve uzun ömürlü olan bu ırkın günahkar yaşamlarını kısaltmak için hayvan yemi yemelerine izin verdi. Tufandan kısa bir süre sonra insan ırkının hem boyutları hem de yaşları hızla azalmaya başladı." Manevi Hediyeler, cilt. 4, s. 121-122.

**Tufan Öncesi ahlaksızlığı** - Eski Dünya'nın sakinleri yeme ve içme konusunda aşırıydı.

Allah onlara hayvan yemi yeme izni vermemiş olmasına rağmen et yemek istiyorlardı. Aşırı yiyip içtiler ve ahlaksız iştahları sınır tanımadı.

Kendilerini iğrenç putperestliğe teslim ettiler. Şiddete ve vahşiliğe kapıldılar ve o kadar yozlaştılar ki, Tanrı onlara daha fazla dayanamadı. Kötülüklerinin kadehi doldu ve Tanrı tufan aracılığıyla dünyayı ahlaksal kirlilikten temizledi. Tufandan sonra insanlar yeryüzünde çoğaldıkça Tanrı'yı unuttular ve O'nun önünde yollarını bozdular. Her türlü aşırılık büyük oranlara yükseldi. Nasıl Yaşanır, s. 52.

**İsrail'in başarısızlığı ve manevi kaybı** – Başlangıçta insana gösterilen rejim, hayvan gıdasını içermiyordu. Tufandan sonra, yeryüzündeki yeşil her şey yok oluncaya kadar insanın et yemesine izin verilmedi.

Rab, Aden'de insanın yiyeceğini seçerek en iyi beslenmenin ne olduğunu gösterdi; İsrail için yapılan seçimde de aynı dersi verdi. İsrailileri Mısır'dan çıkardı ve kendi mülkü olan bir halk olmaları için onları eğitmeyi üstlendi. Onlar aracılığıyla tüm dünyayı kutsamayı ve öğretmeyi diledi. Onlara Kendi tasarımına en uygun yiyeceği sağladı; et değil, manna, yani "Cennetten gelen ekmek" (Yuhanna 6:31). Mısır'daki et kazanlarının etrafında hoşnutsuzlukları ve mırıldanmaları nedeniyle onlara kısa bir süre için et yemeği verildi.

Kullanımı binlerce kişiye hastalık ve ölüm getirdi. Ancak etsiz beslenmenin kısıtlanması hiçbir zaman gönülden kabul edilmedi. Açık ya da gizli, hoşnutsuzluk ve mırılta nedeni olmaya devam etti ve kalıcı olmadı.

İsraililerin Kenan'a yerleştiklerinde hayvan yemi kullanmalarına izin verildi, ancak bu, kötü sonuçları azaltacak dikkatli kısıtlamalarla yapıldı. Domuz etinin yanı sıra etleri kirli sayılan diğer hayvanlar, kuşlar ve balıkların kullanımı da yasaklandı. İzin verilen etlerden yağ ve kanı yemek kesinlikle yasaktı.

Yiyecek olarak yalnızca iyi durumdaki hayvanlar kullanılabilir. Parçalanmış, doğal yollarla ölen veya kanı dikkatlice alınmamış hiçbir hayvan yiyecek olarak kullanılamaz.

Rejimleri için ilahi olarak gösterilen plandan ayrılan İsrailoğulları büyük kayıplara uğradı. Et diyeti istiyorlardı ve sonuçlarına ulaştılar. Karakterleri itibarıyla ilahi ideale ulaşamadıkları gibi, Allah'ın tasarımlarını da yerine getiremediler. Rab "onların arzularını yerine getirdi ama canlarını harap etti" (Mez. 106:15). Dünyevi olana manevi olanın üstünde değer veriyorlardı ve Tanrı'nın onlara vermeyi amaçladığı kutsal üstünlüğü elde edemiyorlardı. İyi Yaşam Bilimi, sayfalar. 311-312.

**Mizacı değiştirmek için etsiz beslenme** – Rab, halkına, eğer O'nun emirlerini yerine getirirlerse ve özel bir halk olurlarsa, tüm bereketlerin onlara geleceğini açıkça söyledi. Onları çölde Musa aracılığıyla uyardı ve itaatin ödülünün sağlık olacağını belirtti. Zihniyet durumunun vücudun sağlığıyla, özellikle de sindirim organlarının sağlığıyla büyük ilgisi vardır. Genel olarak Rab, çöldeki halkına et sağlamadı çünkü böyle bir rejimin hastalık ve itaatsizliği doğuracağını biliyordu. Mizacı değiştirmek ve ruhun en yüksek yetilerini aktif egzersize getirmek için onlardan ölü hayvanların etini aldı. Onlara meleklerin ekmeğini ve gökten gelen man'ı verdi. Elyazması 38, 1898.

**İsyan ve cezası** – Tanrı, İbrani halkını gökten yağın ekmele beslemeye devam etti; ancak tatmin olmadı. Onun ahlaksız iştahı, Tanrı'nın bilgeliğiyle onu yemekten büyük ölçüde engellediği ete can atıyordu. Hastalıkların ve sefaletin yaratıcısı olan şeytan, en büyük başarıyı elde edebileceği noktada Allah'ın kullarına yaklaşacaktır. Havva'yla yaptığı başarılı deneyden bu yana iştahını büyük ölçüde kontrol altına aldı ve onu yasak meyveyi yemeye yöneltti. O, ayartmalarıyla ilk önce karışık kalabalığa, yani inanan Mısırlılara geldi ve onları kışkırtıcı mırıldanmalara kışkırttı. Tanrı'nın kendilerine sağladığı sağlıklı yiyeceklerden memnun değillerdi. Onların ahlaksız iştahları daha fazla çeşitliliği, özellikle de et yemeklerini arzuluyordu.

Bu mırılta hızla hemen herkese yayıldı. İlk başta, Tanrı onların şehvetli iştahlarını tatmin etmedi, ancak en suçluları gökten yıldırımla vurarak kendi hükümlerinin onların üzerine gelmesini sağladı. Ancak bu onları aşağılamak yerine, mırıldanmalarını daha da şiddetlendiriyor gibiydi. Musa, çadırlarının girişinde halkın ağladığını ve ailelerin her yerde şikayet ettiğini duyunca bu onu rahatsız etti. Durumunun zorluklarını, İsraililerin itaatsiz ruhunu ve aynı zamanda Tanrı'nın kendisini insanlarla ilgili olarak yerleştirdiği konumu, yani halkın acılarını dindirmesi gereken şefkatli bir baba konumunu Rab'be anlattı. Kendi.

Rab, Musa'ya halkın ileri gelenleri olduğunu bildiği yetmiş ihtiyarı bir araya toplamasını emretti. Onlar sadece ileri yaştaki kişiler değil, aynı zamanda onurlu, sağduyulu ve tecrübeli kişiler olmalıdır.

Hakim veya memur olmaya hak kazananlar. "Ve onları toplanma çadırının önüne getireceksin ve orada seninle birlikte duracaklar. Sonra aşağıya ineceğim ve orada sizinle konuşacağım ve üzerinizdeki Ruh'u alıp onların üzerine koyacağım; ve halkın yükünü onlar seninle birlikte taşıyacaklar; öyle ki, bu yükü tek başına taşımayacaksın."

"Ve kavma diyeceksin: Yarın için kendinizi takdis edin ve et yiyeceksiniz; Çünkü Rabbin kulaklarına şöyle bağırp dediniz: Mısır'da durumumuz iyiydi, bize yemek için kim et verecek? Bu nedenle Rab sana et verecek ve yiyeceksin. Bir gün, iki gün, beş gün, on gün, yirmi gün yemek yemeyeceksiniz; ama tam bir ay, burnunuzdan çıkana kadar, bıkcaya kadar; Çünkü aranızda olan Rab'bi reddettiniz ve 'Mısır'dan neden çıktık' diyerek O'nun önünde ağladınız?

(Say. 11:16-20).

"Ve Musa dedi: Bu kavim ayakta altı yüz bin kişidir; ben de onların arasındayım; Sen dedin ki: Onlara et vereceğim ve bir ay boyunca yiyecekler. Onlar için yeterince koyun ve inek kesilecek mi? Yoksa denizdeki bütün balıklar onlara yetecek mi? Ama Rab Musa'ya şöyle dedi: Rab'bin eli kısaltılmalı mı? Şimdi benim sözümün başınıza gelip gelmeyeceğini göreceksiniz" (Sayılar 11:21-24).

"Sonra Rab'den bir rüzgar esti ve denizden bildircinlar getirdi ve onları bir tarafta neredeyse bir günlük yol, diğer tarafta neredeyse bir günlük yolculuk boyunca kampın her tarafına ve yaklaşık iki arşın yukarıya dağıttı. arazi. Böylece insanlar bütün gün ve bütün gece ayağa kalktılar ve ertesi gün bildircinları topladılar; en az şeye sahip olan on omer toplamıştı; ve onları kampın her yerine dağıttılar."

"Et dışlarının arasındayken, daha çiğnenmeden, Rab'bin öfkesi halka karşı alevlendi ve Rab, insanları çok büyük bir belayla vurdu" (Say. 11: 31-33).

Bu durumda Rab insanlara onların iyiliği olmayan şeyleri bahşetti çünkü onlar bunu çok istiyorlardı. Kendi iyilikleri için olduğu anlaşılan şeyleri almak için kendilerini Rab'be teslim etmek istemediler. Kötü olduğunu kanıtlayacak eşyaları alamadıkları için kendilerini Musa'ya ve Rab'be karşı kıskırtıcı söylentilere kaptırdılar. Onların ahlaksız iştahları onları kontrol altına aldı ve Tanrı onlara arzu ettikleri gibi et yemeği verdi ve şehvetli arzularını tatmin etmenin sonuçlarına katlanmalarını onlara bıraktı. Ateşli ateşler çok sayıda insanı yok etti.

Mırıldanmalarından en suçlu olanlar, arzu ettikleri etin tadına bakar bakmaz öldürülüyordu. Yiyeceklerini Rab'bin seçmesine izin verselerdi ve kendilerine zarar vermeden özgürce yiyebilecekleri yiyeceklerden memnun ve minnettar olsalardı, büyük ölüm nedeniyle Tanrı'nın lütfunu kaybetmezlerdi ve isyankar mırıldanmalarından dolayı cezalandırılmazlardı. Manevi Hediyeler, cilt. 4, s. 15-18.

**Tanrı'nın İsrail için planı** – Tanrı, İsrail çocuklarını Mısır'dan çıkardığı zaman, onları Kenan diyarına saf, hoşnut ve sağlıklı bir insan olarak yerleştirmek O'nun tasarımıydı.

Şimdi O'nun bunu başaracağı araçlara bakalım. Onları, isteyerek uyguladıkları takdirde hem kendileri hem de gelecek nesiller için iyi sonuçlar doğuracak bir disiplin uygulamasına tabi tuttu. Et gıdalarının büyük bir kısmını onlardan aldı. Sina'ya varmadan hemen önce, çığlıklarına yanıt olarak onlara et vermişti ama bu sadece bir gün içindi. Tanrı eti de man gibi kolaylıkla sağlayabilirdi ama insanların iyiliği için onlara bir kısıtlama getirildi. Birçoğunun Mısır'da alıştığı teşvik edici diyetten ziyade, ihtiyaçlarına daha uygun yiyecekleri onlara sağlamak O'nun tasarımıydı. Sapkın iştahın daha sağlıklı bir duruma getirilmesi gerekiyor ki, başlangıçta insan için sağlanan yiyeceklerden, Tanrı'nın Aden'de Adem ve Havva'ya verdiği toprağın meyvelerinden yararlanabilsinler.

Eğer O'nun kısıtlamalarına itaat ederek iştahlarından vazgeçmeye istekli olsalardı, aralarında zayıflık ve hastalık bilinmezdi. Onların torunları fiziksel ve zihinsel güce sahip olacaktı. Açık bir hakikat ve görev algısına, keskin bir ayrımcılık duygusuna ve sağlam muhakemeye sahip olacaktı. Ancak onlar, Allah'ın iddialarına boyun eğmekten kaçınmışlar, O'nun belirlediği standardı tutturamayıp, sahip olabilecekleri nimetlere ulaşamamışlardır.

Rab'bin kısıtlamaları nedeniyle mırıldandılar ve Mısır'ın et kaplarına göz diktiler. Tanrı onlara et verdi ama bunun onlar için bir lanet olduğu ortaya çıktı. Hıristiyan Dengesi ve İncil Hijyeni, s. 118 ve 119.



Bizim için şekil – “Şimdi bunlar bizim için örnek oldular ki, onların imrendiği gibi biz de kötü şeylere göz dikmeyelim.” “Bunlar onlara örnek olarak geldi ve çağların sonu gelmiş olan bizler için uyarı amacıyla yazıldı” (I Korintliler 10:6 ve 11).

CRA, 373-378.

“Sebze, meyve ve tahıllar beslenmemizi oluşturmaldır. Midemize bir gram et girmemeli. Et yemek doğal bir şey değil. İnsanı yaratırken Tanrı'nın orijinal tasarımına dönmeliyiz.” Elyazması 115, 1903.

Herkesin beslenmesinde etten vazgeçmeyi hedeflemenin zamanı gelmedi mi? Semavi meleklerin arkadaşlığından zevk almak için saf, ince ve kutsal olmayı arzulayanlar, nasıl olur da ruh ve beden üzerinde bu kadar zararlı etkisi olan herhangi bir şeyi yiyecek olarak kullanmaya devam edebilirler? Etlerini lezzetli bir yemek olarak tüketmek için, Tanrı'nın yaratıklarının canlarını nasıl alabilirler? Daha ziyade, başlangıçta insana verilen sağlıklı ve lezzetli yiyeceklere dönsünler, Allah'ın yarattığı ve bizim hakimiyetimiz altına verdiği dilsiz yaratıklara karşı merhameti kendileri geliştirsınler ve çocuklarına öğretsinler. İyi Yaşam Bilimi, s. 317.

Kendimizi çeviriye hazırlamak – Rabbin gelişini bekleyenler arasında et yemek artık terk edilecek; et artık diyetinizin bir parçası olmayacak. Bunu her zaman göz önünde bulundurmalı ve bu yönde istikrarlı bir şekilde çalışmaya çalışmalıyız. Bu et yeme uygulamasında Tanrı'nın bize vermek istediği ışıkla uyum içinde olduğumuzu düşünemiyorum. Tüm

Özellikle sağlık kurumlarımızla bağlantılı olanların meyve, tahıl ve sebzeyle geçinmek için kendilerini eğitmeleri gerekiyor. Eğer bu konularda prensipten hareket edersek, Hıristiyan reformcular olarak kendi zevkimizi eğitirsek ve beslenmemizi Tanrı'nın planıyla uyumlu hale getirirsek, o zaman bu konuda başkaları üzerinde bir etki yaratabiliriz ve bu da bizi memnun edecektir. Tanrı. Hıristiyan Dengesi ve İncil Hijyeni, s. 119.

İnsanın asıl amacı iştahını tatmin etmek değildir. Karşılansması gereken fiziksel ihtiyaçlar var; Peki insanın iştahın hakimiyetine girmesi bu yüzden mi gereklidir? Kendilerini kutsal, saf ve soylu olmaya, göksel meleklerin toplumuna dahil olmaya ve Tanrı'nın yaratıklarının canını almaya ve bundan zevk alarak onların etleriyle yaşamaya devam etmeye hazırlanan insanlar var. ? Rab'bin bana gösterdiğine göre bu düzen değişecek ve Tanrı'nın kendine özgü halkı her şeyde ölçülü davranacak. Hıristiyan Dengesi ve İncil Hijyeni, s. 48.

Etili yiyeceklerin, çay ve kahvenin yanı sıra çok rafine ve sağlıksız yiyeceklerin kullanımının zararlı etkileri konusunda eğitilmiş olanlar ve kurban yoluyla Tanrı ile bir antlaşma yapmaya kararlı olanlar, iştahınızı tatmin etmeye devam edemeyecekler. Sağlığınıza zararlı olduğu bilinen yiyeceklerle. Allah iştahın kontrol edilmesini ve zararlı şeylerden vazgeçilmesini emretmektedir. Bu, Tanrı'nın halkının O'nun huzuruna kusursuz bir şekilde sunulabilmesi için yapılması gereken bir iştir.” Tanıklıklar, cilt. 9, s. 153-154. CRA, 380-381. **DOĞRUDAN TEKLİF NEREDE BAŞLAR?**

“Mesih'in yakında ortaya çıkmasını beklediklerini iddia eden insanlar arasında daha büyük reformlar görülecektir. Sağlık reformu halkımız arasında henüz yapılmamış bir işi başarmalıdır. Et yemenin tehlikesi konusunda uyarılması gereken, hâlâ hayvan eti yiyerek fiziksel, zihinsel ve ruhsal sağlıklarını riske atan insanlar var. Artık et yeme konusunda yarı dönüşüme uğramış olan birçok kişi, artık Tanrı'nın halkını terk edecek ve onlarla birlikte yürümeyecek.

Fiziksel ve ruhsal enerjilerin uyum içinde çalışabilmesi için tüm çalışmalarımızda Allah'ın verdiği kanunlara uymamız gerekir. İnsanlar bir tür dindarlığa sahip olabilirler, hatta müjdeyi vaaz edebilirler ama yine de arınıp kutsanmamış olabilirler. Papazlar, ayakları için eğri yollar açarak topalların -imanı zayıf olanların- yoldan sapmasına neden olmamak için, yeme ve içme konusunda son derece ölçülü olmalıdırlar. Eğer insanlar, Allah'ın bugüne kadar bildirdiği en ciddi ve en önemli mesajı tebliğ ederken, yanlış yeme-içme alışkanlıklarına kapılarak hakikate karşı savaşırlarsa, sundukları mesajın tüm gücünü ellerinden almış olurlar.

Et yemeye, çay içmeye ve oburluğa düşkün olanlar, acı ve ölüm hasadı ekiyorlar. Mideye verilen zararlı yiyecekler, savaştan iştahları güçlendirir

ruha karşı, aşağılık eğilimleri geliştiriyor. Et diyeti duygusallığı geliştirme eğilimindedir. Duygusallığın gelişmesi maneviyatı azaltır, zihni gerçeği anlama yeteneğinden mahrum bırakır.

Tanrı'nın Sözü bizi, bedensel arzulardan uzak durmadığımız sürece, fiziksel doğanın ruhsal doğayla çatışmaya gireceği konusunda açıkça uyarıyor. Yemek yeme şehveti sağlık ve huzurla savaşır. Böylece insanın en yüksek vasıfları ile en aşağı vasıfları arasında bir savaş kurulur. Güçlü ve aktif madun eğilimler ruhu baskı altına alır. Varlığın en yüksek çıkarları, Tanrı'nın onaylamadığı bu iştahsızlık nedeniyle tehlikeye atılıyor."

Review ve Herald, 27 Mayıs 1902. CRA, 382.

"Et diyetinin ahlaki kötülükleri, fiziksel olanlardan daha az belirgin değildir. Et yemeği sağlığa zararlıdır ve bedeni etkileyen her şey zihin ve ruh üzerinde de aynı etkiye sahiptir. Et diyetinin hayvanlara yönelik zulmünü, bunu uygulayanlar ve uygulayanlar üzerindeki etkilerini düşünün. Bu, Tanrı'nın yaratıklarına karşı göstermemiz gereken şefkati nasıl da yok ediyor!" İyi Yaşam Bilimi, s. 315.

Ölü hayvanların etinin yaygın olarak kullanılması, fiziksel yapının yanı sıra ahlak üzerinde de kötüleştirici bir etki yarattı. Çeşitli şekillerdeki kötü sağlık, nedeninin izini sürüldüğü takdirde, et yemenin güvenli sonucunu gösterecektir. Elyazması 22, 1887.

Et tüketenler, Allah'ın bu konuda bildirdiği tüm uyarıları dikkate almazlar. Güvenli yollarda yürüdüklerine dair hiçbir kanıtları yok. Ölü hayvanların etini yemenin hiçbir mazereti yoktur. Allah'ın laneti hayvanların yaratılışınadır. Çoğu zaman et yenildiğinde midede bozulur ve hastalık yaratır. Kanseri, tümörler ve akciğer hastalıkları büyük oranda et tüketildiğinde ortaya çıkıyor. Pacific Union Recorder, 9 Ekim 1902.

Ah! keşke herkes bu konuları, karakterlerinin oluşumuna bu kadar dikkatsiz, bu kadar kayıtsız kalan bana vahyedildiği şekliyle anlayabilseydi; Et diyetine hoşgörü dilenenler, ölü hayvan etine duydukları iştahı haklı çıkarmak için asla dudaklarını açmazlar. Böyle bir rejim onların damarlarındaki kanı kirletir ve alt düzeydeki şehvetli tutkuları harekete geçirir. Allah'ı ve hakikati anlamak ve kendinin bilgisine yönelik canlı algıyı ve düşünce gücünü zayıflatır. Elyazması 3, 1897.

**Et yemek artık özellikle tehlikeli – Et hiçbir zaman en iyi yiyecek olmadı; Ancak hayvanlardaki hastalıkların hızla artması nedeniyle artık kullanımı iki kat sakıncalıdır.**

İyi Yaşam Bilimi, s. 313.

Hayvanlar giderek daha fazla hastalanıyor ve Yedinci Gün Adventistleri dışında pek çok kişinin et yemekten vazgeçmesi çok uzun sürmeyecek. Kadın ve erkeklerin et yemek zorunda kalmaması için sağlıklı ve besleyici yiyecekler hazırlanmalıdır.

Tanımlıklar, cilt. 7, s. 124.

Hakikati bilenler, ne zaman zamana ve sonsuzluğa yönelik doğru ilkeler doğrultusunda harekete geçecekler? Sağlık reformunun ilkelerine ne zaman sadık kalacaklar? Etli yiyecekler yemenin tehlikeli olduğunu ne zaman öğrenecekler? Bana, bir zamanlar et yemenin güvenli olduğu halde artık güvenli olmadığını söylemem söylendi. Elyazması 133, 1902.

Bana verilen ışık, çok geçmeden hayvansal gıda kullanımından vazgeçmek zorunda kalacağımızdır.

Sütün bile atılması gerekecek. Hastalık hızla birikir. Tanrı'nın laneti Dünya'nın üzerindedir, çünkü insanlar onu mahvetti. İnsanların alışkanlıkları ve uygulamaları, Dünya'yı öyle bir duruma getirdi ki, insan ailesi için etin yerini başka yiyecekler almak zorunda kaldı. Et yemeğine kesinlikle ihtiyacımız yok. Tanrı bize başka bir şey verebilir. Birlik Konferansı Kaydı (Avustralya), 28 Temmuz 1899.

Eğer kardeşler yedikleri etin mahiyetini tam olarak bilselerdi, ölüyken etin alındığı hayvanları canlı olarak görebilselerdi ve et yemeklerinden tiksiniyor yüz çevirirlerdi. Etlerini yedikleri hayvanlar çoğu zaman o kadar hastadır ki, onları bıraksalardı kendiliğinden ölürlerd; ama yaşam nefesi içlerindeyken öldürülürler ve alınır.

markete. Kardeşler en kötü türden sıvıları ve zehirleri doğrudan bedenlerine alıyorlar ama yine de onları anlamıyorlar. Tanıklıklar, cilt. 2, s. 404-405.

**Hayvanların çektiği acılar ve etkileri** – O kadar hasta olan hayvanlar sıklıkla pazara götürülüyor ve yiyecek için satılıyor ki sahipleri onları daha fazla tutmaktan korkuyor. Ve satılık besi işlemlerinin bazıları hastalık üretiyor. Işık ve temiz havadan mahrum kalan, pis ahırların atmosferini soluyan, belki de bozuk yiyeceklerden dolayı kilo alan organizmanın tamamı kendisini kirli maddelerle kirlenmiş halde bulur.

Hayvanlar genellikle uzun mesafelere taşınıyor ve pazara ulaşmak için büyük acılara maruz kalıyorlar. Yeşil çayırardan alınan, sıcak ve tozlu yollarda yorucu kilometrelerce yolculuk yapan veya kirli arabalara tıkıştırılan, ateşli ve bitkin, çoğu zaman saatlerce yiyecek ve sudan mahrum bırakılan zavallı yaratıklar ölüme yönlendiriliyor, böylece insanlar onun cesediyle ziyafet çekiyor. . İyi Yaşam Bilimi, s. 314.

Birçoğu tamamen et yemenin neden olduğu hastalıklardan ölüyor; Ancak dünya bu nedenle daha akıllı görünmüyor. Uzun mesafeler boyunca mezbahalara götürülen hayvanlar sıklıkla kurban ediliyor. Kanı ısındı. Şişmandırlar, sağlıklı egzersizden mahrumdurlar, çok yolculuk ettikten sonra yorulurlar, bitkin düşerler ve bu şartlarda pazar için katledilirler. Kanı oldukça iltihaplıdır ve etini yiyenler zehir alırlar. Bazıları hemen etkilenmiyor, bazıları ise şiddetli ağrılara yakalanıyor, ateş, kolera veya bilinmeyen bir hastalıktan ölüyor.

Şehir pazarında, satanların hasta olduğunu bildiği pek çok hayvan satılıyor ve bunları satın alanlar da her zaman durumdan habersiz olmuyor. Özellikle büyük şehirlerde bu çok yaygın bir şekilde uygulanıyor ve et yiyenler hasta hayvanların etini yediklerinin farkında değiller.

Mezbahaya götürülen bazı hayvanlar, içgüdüsel olarak ne olacağını anlıyor gibi görünüyorlar ve öfkeleniyorlar, kelimenin tam anlamıyla deli oluyorlar. Bu haldeyken öldürülürler ve etleri pazara sunulur. Bu et zehirli ve tüketicilerinin kramp, kasılma, felç ve ani ölüm yaşamasına neden olmuştur. Ancak tüm bu acıların nedeni ete bağlanamaz.

Bazı hayvanlar mezbahaya götürülürken insanlık dışı muameleye maruz kalıyor. Kelimenin tam anlamıyla işkence görüyorlar ve uzun saatler süren aşırı acılara katlandıktan sonra katlediliyorlar. Domuzlar, haşerelerin saldırısına uğradıklarında bile pazara hazır hale getiriliyor ve zehirli etleri bulaşıcı hastalıkların yayılmasına neden olarak büyük ölümlere neden oluyor. Manevi Hediyeler, cilt. 4, s. 147 ve 148.

Et Diyetinin Fiziksel Sonuçları Hastalık ve Ani Ölüm Olasılığını Artırır.

Et yemekle hastalıklara yakalanma ihtimali on kat artıyor. Tanıklıklar, cilt. 2, s. 64.

Dünyevi doktorlar, insanlık ailesindeki hastalıkların hızlı artışını açıklayamıyor.

Ancak bu acıların çoğunun ölü hayvanların etlerini yemekten kaynaklandığını biliyoruz. Mektup 83, 1901.

Hayvanlar hastadır ve onların etlerini yiyerek dokularımıza ve kanımıza hastalık tohumları ekeriz. Daha sonra sağlıklı bir ortamda değişikliklere maruz kaldığında bu daha hassastır; ayrıca salgın hastalıklara ve yaygın bulaşıcı hastalıklara maruz kaldığımızda organizma kötülüğe direnecek durumda değildir. Yayınlanmamış Tanıklık, s. 8.

Yağınız var ama iyi bir malzeme değil. O şişmanlıktan dolayı daha kötü görünüyorsunuz. Eğer ikiniz de on iki ya da on beş kilo yağ ortadan kaldıracak daha cimri bir diyet uygularsanız, hastalıklara çok daha az maruz kalırsınız. Etli gıdalar düşük kalitede kan ve et üretti. Vücudunuz iltihap halindedir ve hastalıklara yakalanmaya hazırdır. Hastalıkla mücadele edebilecek ve onu yenebilecek yapısal dirence sahip olmadığınız için akut hastalık ataklarına ve ani ölüme maruz kalıyorsunuz. Sahip olmakla övündüğünüz güç ve sağlığın zayıflayacağı bir zaman gelecek. Tanıklıklar, cilt. 2, s. 61.

**Hasta Kan** - Tanrı'nın Ruhu'nun, birçoklarının önüne, çektikleri acıların ve sağlıksızlıklarının, kendilerine verilen ışığı göz ardı etmelerinden kaynaklandığı gerçeğini ortaya koymaya teşvik edildiğini hissettim.

sağlık reformu. Onlara, temel kabul edilen et diyetinin gerekli olmadığını, beyin, kemik ve kaslarının yediklerinden oluştuğu için ölü hayvan etiyle beslendikleri için sağlıksız bir durumda olduklarını gösterdim; bu uygunsuz rejim yüzünden kanının bozulduğunu; Yedikleri etin hastalıklı olduğunu ve tüm organizmalarının ağırlaşmış yozlaştığını. Yayınlanmamış Tanıklık, s. 4.

Etli gıdalar kana zarar verir. Eti baharatlarla pişirin, enfes kek ve böreklerle yiyin, kan kaliteniz düşer. Bu tür yiyecekleri özümsemeye çalışırken organizma aşırı yüklenir. Hiçbir insanın midesinde yer bulamaması gereken etli börek ve turşu, kalitesiz kanın elde edilmesini sağlayacaktır. Ve kalitesiz, yanlış hazırlanmış ve miktarı yetersiz yiyecekler iyi kan oluşturamaz. Etli yiyecekler ve oldukça gelişmiş yiyeceklerin yanı sıra kötü beslenme de aynı sonuçları üretecektir. Seçilmiş Tanıklıklar, cilt. 1, s. 190.

Kanserler, tümörler ve tüm inflamatuvar hastalıklar büyük ölçüde et gıdalarından kaynaklanmaktadır.

Tanrı'nın bana verdiği ışığa göre, kanser ve tümörlerin yaygınlığı büyük ölçüde ölü hayvanlardan elde edilen etlerin bol miktarda kullanılmasından kaynaklanmaktadır. Yayınlanmamış Tanıklık, s. 7.

**Kanser, tüberküloz, tümörler** – Et diyeti ciddi bir sorundur. İnsanlar ölü hayvanların etleriyle mi yaşamalı? Allah'ın verdiği ışığa göre cevap şudur: Hayır, kesinlikle hayır. Sağlık reformu kurumlarının bu anlamda eğitim vermesi gerekiyor. İnsan organizmasını anlamaya çalışan doktorlar, hastalarını ölü hayvan etiyle yaşamaya teşvik etmemelidir. Hayvanlar alemindeki hastalıkların artışını göstermelidirler. Muayene edenlerin ifadeleri, çok az sayıda hayvanın hastalıktan muaf olduğu ve yoğun et yeme geleneğinin, onların her türlü hastalığa (kanser, tümörler, sıracı, tüberküloz ve diğer benzer durumlar) yakalanmasına neden olduğu yönündedir. Elyazması 3, 1897.

Etli yiyecekler yiyenler ne yediklerini zar zor biliyorlar. Çoğu zaman, eğer hayvanları hala canlı olarak görseler ve ne tür et yediklerini bilselerdi, tiksintiyle iterlerdi. İnsanlar sürekli olarak tüberküloz ve kanser mikroplarıyla dolu et yiyorlar. Bu ve diğer hastalıklar bu şekilde bulaşır. İyi Yaşam Bilimi, s. 313.

Hıristiyan olduğunu iddia eden birçok kişinin sofrası, her gün mideyi tahriş eden ve vücutta ateşli bir duruma neden olan çeşitli yemeklerle kurulur. Kanları kanserli ve sıracalı sıvılarla dolana kadar, bazı ailelerin sofralarının ana maddesini et yemekleri oluşturur. Vücutları yediklerinden oluşur. Ancak üzerlerine acı ve hastalık geldiğinde bu, İlahi Takdirden gelen bir musibet olarak kabul edilir. Tanıklıklar, cilt. 3, s. 563.

**Zihinsel gücü azaltır:** Hayvan eti tüketimi bedeni ağırlaştırmaya ve ruhun ince hassasiyetlerini köreltmeye eğilimli olduğundan, et ürünlerini istenildiği kadar tüketenler her zaman açık bir beyine ve aktif bir zekaya sahip olmazlar. Sağlık Tavsiyeleri, s. 115.

Tanrı, halkının algılama güçlerinin açık ve sıkı çalışma yeteneğine sahip olmasını ister. Ancak kardeşler etle besleniyorsa zihinlerinin üretken olmasını beklememeliler. Düşüncelerin arınması gerekir; o zaman Tanrı'nın bereketi halkının üzerine inecektir. Genel Konferans Bülteni, 12 Nisan 1901.

Eti bol miktarda kullananların temiz bir beyne, aktif bir akla sahip olmaları imkansızdır.

Seçilmiş Tanıklıklar, cilt. 1, s. 194.

Bilinç dışı duygusallık konusunda endişe verici bir kayıtsızlık var. Ölen hayvanların etini yemek adettir. Bu, insan organizmasının alt tutkularını harekete geçirir. Yayınlanmamış Tanıklık, s. 4.

Et diyeti fitratı değiştirir ve hayvancılığı güçlendirir. Yediğimiz şeylerden oluşuruz ve çok fazla et yemek entelektüel aktiviteyi azaltır. Öğrenciler etin tadına bakmasalardı derslerinde çok daha başarılı olurlar. İnsan bedeninin hayvani kısmı etin kullanılmasıyla güçlendirildiğinde, entelektüel yetenekler de orantılı olarak zayıflar. Etin atılması durumunda dini yaşam daha başarılı bir şekilde elde edilebilir ve sürdürülebilir; çünkü bu rejim,

şehvetli eğilimlere yol açar ve ahlaki ve manevi doğayı zayıflatır. "Benlik Ruh'a karşı, Ruh da benliğe karşı arzu duyar" (Gal. 5:17). Yayınlanmamış Tanıklık, s. 7.

**Aşâğılık tutkuları güçlendirir:** Diyetin en basit kalitede olması gereken bir zaman varsa, o zaman şimdidir.

Çocuklarımızın önüne et koymamalıyız. Etkisi, ahlaki yetenekleri köreltme eğiliminde olan en düşük tutkuları canlandırmak ve güçlendirmektir. Seçilmiş Tanıklıklar, cilt. 1, s. 262.

Etli yiyeceklerin kullanımının doğayı hayvanlaştırma ve erkekleri ve kadınları birbirlerine karşı hissetmeleri gereken sevgi ve sempatiden yoksun bırakma eğiliminde olduğu bana öğretildi. Biz yediğimiz şeylerden oluşuruz ve diyetleri büyük ölçüde hayvansal gıdalardan oluşanlar, alt düzey tutkuların varlığın en yüksek yetilerini ele geçirmesine izin verecek bir duruma getirilirler.

Diyette uyulması gereken kesin bir çizgi çizmiyoruz. Pek çok sağlıklı yiyecek türü vardır. Ancak et yemeklerinin Tanrı'nın halkı için doğru olmadığını söylüyoruz. İnsanı hayvanlaştırır. Meyvenin, tahılın, kuruyemişin bol olduğu böyle bir ülkede, ölü hayvan etini yemenin gerekli olduğu nasıl düşünülebilir? Elyazması 50, 1904.

Eğer her şey olması gerektiği gibi olsaydı, kilisemizi oluşturan evlerde Rab'be iki kat hizmet edebilirdik. Bana iletilen ışık, sağlık reformu konusunda daha kararlı bir mesaj verilmesi gerektiğidir. Etli besinleri kullananlar, düşük eğilimleri güçlendirerek hastalıkların kendilerine yerleşmesine zemin hazırlar. Mektup 200, 1903.

Aileniz büyük oranda et yemeklerinden beslendi ve şehvetli eğilimler güçlenirken zeka zayıfladı. Yediğimiz şeylerden oluşuyoruz ve eğer büyük ölçüde ölü hayvanların etleriyle yaşıyorsak, onların doğasını da paylaşmalıyız. Sen organizmanın aşâğı doğasını tercih ederken, daha rafine doğanı zayıflattın."

Tanıklıklar, cilt. 2, s. 60-61. CR, 382-390. **DOĞRUDAN TEKLİF NEREDE BAŞLAR?**

"Konu bana farklı yönleriyle sunuluyor. Et kullanımının neden olduğu ölüm oranı fark edilmiyor; Öyle olsaydı, artık ölü hayvan etine olan iştahın tatmin edilmesi yönündeki tartışmaları ve mazeretleri duymazdık. Menüümüzü oluşturmak için masaya ceset koymadan da açlığımızı giderecek pek çok güzel şeyimiz var." Yayınlanmamış Tanıklık, s. 8.

"Birçok kişi, kendileri ya da başkaları tarafından pek şüphelenilmediği halde, yalnızca et yemekten kaynaklanan hastalıklardan ölüyor. Bazıları etkilerini hemen hissetmez ama bu onlara zarar vermediğinin kanıtı değildir. Kesinlikle vücutta çalışıyor olabilir, ancak şu anda mağdur bununla ilgili hiçbir şey anlamayabilir. Sağlık Tavsiyeleri, s. 115.MKK, 391.

"Et tüketimine olan düşkünlüğünüz lehinde defalarca şunu söylediniz: 'Başkaları için ne kadar zararlı olursa olsun, bana zararı yok, çünkü onu hayatım boyunca kullandım.' Ama et yemeyi bıraksaydın ne kadar iyi olabileceğini bilmiyorsun."

Tanıklıklar, cilt. 2, s. 61.

**Özel olarak mahkum edilen Domuz** – Tanrı size, doğrudan O'ndan geldiğine inandığınız ve size iştahtan vazgeçmeniz talimatını veren ışığı ve bilgiyi verdi. Domuz etinin kullanılmasının, O'nun yetkisini özellikle göstermek istediği için değil, onu yiyenlere zarar vereceği için verilen açık emrine aykırı olduğunu biliyorsunuz. Kullanımı kanı kirletecek, böylece sıraca ve diğer salgılar organizmayı bozacak ve tüm organizma acı çekecektir. Hele beynin hassas ve hassas sınırları zayıflayıp öyle körelir ki, kutsal şeyler fark edilmez, sıradan şeylerin alt kademesine konurdu. Tanıklıklar, cilt. 2, s. 96.

Parazitler domuzun dokularında kaynıyor. Tanrı bunun hakkında şöyle dedi: "O size kirli olacak; onun etini yemeyeceksin ve cesedine dokunmayacaksın" (Tesniye 14:8). Bu emir, domuz etinin yemeye uygun olmaması nedeniyle verildi. Domuzlar kamu temizlikçileridir ve onlara verilen tek iş budur. Hiçbir koşulda onun eti insan yaratıkları tarafından yenmemelidir.

İyi Yaşam Bilimi, s. 314.

Domuzlar en yaygın gıda maddelerinden biri olmasına rağmen en zararlı olanlardan biridir. Tanrı, İbranilerin domuz eti yemesini sırf yetkisini göstermek için değil, insan tüketimine uygun olmadığı için yasakladı. Vücudu sıracı ile doldurur ve özellikle bu sıcak iklimde cüzzam ve çeşitli hastalıklara neden olur. O iklimde vücut üzerindeki etkisi, soğuk iklimlere göre çok daha zararlıydı. Ancak Tanrı hiçbir zaman domuzun hiçbir koşulda yenilmesini amaçlamamıştır. Paganlar domuzu bir yiyecek maddesi olarak kullandılar ve Amerikalılar onu beslenmenin önemli bir parçası olarak bol miktarda kullandılar. Domuz eti doğal haliyle lezzetli olmayacaktır. Yüksek baharatlarla iştah açıcı hale getirilir, bu da kötü bir şeyi daha da kötüleştirir. Domuz eti, kanı diğerlerinden daha fazla kötü duruma sokar. Bunu kendi isteğiyle tüketenler hastalanmaktan kendilerini alamazlar. Açık havada çok fazla egzersiz yapanlar, domuz eti yemenin kötü etkilerini, daha çok kapalı mekanlarda yaşayan, alışkanlıkları hareketsiz olan ve zihinsel çalışma yapanlarla aynı şekilde algılamıyor.

Ancak domuz eti yemekten zarar gören sadece fiziksel sağlık değildir. Bu ağır yiyecek maddesinin kullanımı zihinleri etkiler ve ince hassasiyetleri köreltir. Doğal unsuru pislik olan ve iğrenç olan her şeyle beslenen bir canlının etinin sağlıklı olması imkansızdır. Domuz eti onun yediği şeyden oluşur. Eğer insan bu eti yerse, onun kanları ve etleri onun bulaştırdığı pisliklerden dolayı bozulur.

Domuz eti yemek sıracı hastalığı, cüzzam ve kanserli sıvıların oluşmasına neden oldu. Bu hayvanın etini yemek hâlâ insanlığa en yoğun acıyı yaşıyor. Nasıl Yaşanır, s. 58.

**Hayvan yağı ve kanı** – Aile olarak hastalıklardan muaf değilsiniz. Tanrı'nın, Sözünde açıkça yasakladığı hayvansal yağ kullanınız: "Nesilleriniz boyunca, tüm konutlarınızda sonsuza kadar bir kanun olacak: Ne yağ, ne de kan yemeyeceksiniz."

(Lev. 3:17). "Ve meskenlerinizin hiçbirinde kuşların veya sığırların kanını yemeyeceksiniz. Her kim kan yerse, kendi kavminden atılacaktır" (Lev. 7:27). Tanıklıklar, cilt. 2, s. 61.

Et yağ kokarak servis ediliyor çünkü bu sapkın damak tadına göre. Hayvanların hem kanı hem de yağı lezzetli bir yiyecek olarak tüketilir. Ancak Rab bunların yenmemesi konusunda özel talimatlar verdi. Neden? Çünkü kullanımı insan vücudunda sağlıksız bir kan dolaşımına neden olur. Rabbimizin özel rehberliğinin göz ardı edilmesi, insanoğluna pek çok zorluk ve hastalığı beraberinde getirmiştir. Eğer kendi organizmalarına iyi kalitede et ve kan oluşturamayan bir şey katarlarsa, Tanrı'nın Sözü'nü hiçe saymalarının sonuçlarına katlanmak zorunda kalacaklar. Mektup 102, 1896.

**Balıklar sıklıkla kirleniyor** – Birçok yerde balıklar, beslendikleri kir ile o kadar kirleniyor ki, hastalıkların nedeni haline geliyorlar. Bu özellikle balıkların büyük şehirlerin kanalizasyonlarıyla temas halinde olduğu durumlarda geçerlidir. Bu maddelerle beslenen balıklar, suyun saf ve güzel olduğu yerlerde avlanarak uzun mesafeler kat edebilirler. Öyle ki yiyecek olarak kullanıldıklarında tehlikeden şüphelenmeyen kişilerde hastalığa ve ölüme neden olurlar." İyi Yaşam Bilimi, sayfalar. 314-315. CRA, 391-394. **DOĞRUDAN TEKLİF NEREDE BAŞLAR?**

"Et, sağlık ve dayanıklılık için gerekli değildir, aksi takdirde Rab, Adem ile Havva'ya düşmeden önce yiyecek sağlamakla hata yapmış olurdu. Tüm besin öğeleri meyve, sebze ve tahıllarda bulunur. Review ve Herald, 8 Mayıs 1883.

Kas gücünün hayvansal gıda kullanımına bağlı olduğunu düşünmek yanlıştır. Kullanımı bırakılarak vücudun ihtiyaçları daha iyi karşılanabilir ve daha sağlıklı bir sağlığa sahip olunabilir. Tahıllar, meyveler, kuruyemişler ve sebzeler, iyi kan oluşumu için gerekli tüm besinsel özellikleri içerir. Bu elementler et diyetiyle yeterince veya tam olarak sağlanamamaktadır. Eğer et kullanımı sağlık ve güç için gerekli olsaydı, hayvansal gıdalar en başından beri insanın beslenmesinde yer alırdı. İyi Yaşam Bilimi, s. 316.

**Neden ikinci el yiyecek kullanıyorsunuz?** – Hayvanların diyeti sebze ve tahıllardır. Sebzeleri yemeden önce hayvanlaştırılıp hayvanların vücutlarına dahil edilmesi gerekiyor mu?

Bitkisel beslenmemizi ceset etini yiyerek mi elde etmeliyiz? Tanrı ilk anne babamıza meyveyi doğal haliyle verdi. Bahçenin sorumluluğunu Adem'e verdi, bahçeyi ekip biçmesi ve ona bakması için şöyle dedi: "Onlar yiyecek olarak sizin olacak" (Yaratılış 1:29). Bir hayvan, kendi geçimini sağlamak için bir başka hayvanı yok etmemelidir. Mektup 72, 1896.

Et yiyenler yalnızca ikinci el tahıl ve sebzeleri yiyor; çünkü hayvan, büyümeyi sağlayan besini bunlardan alır. Tahıllarda ve sebzelerde bulunan hayat, onları yiyenlere geçer. Bunu hayvanın etini yiyerek alırız. Tanrı'nın bizim için sağladığı şeyleri yiyerek bunu doğrudan elde etmemek ne kadar daha iyi!" İyi Yaşam Bilimi, s.

313.MKK, 395-396. **DOĞRUDAN TEKLİF NEREDE BAŞLAR?**

"Eti bıraktığınızda, onun yerine besleyici ve aynı zamanda iştah açıcı olan çeşitli tahıllar, kuruyemişler, sebzeler ve meyveler koymalısınız. Bu özellikle zayıf insanlar veya sürekli çalışma yükü altında olanlar için gereklidir.

**DOĞRUDAN ALINTI NEREDE BİTİYOR?**

Yoksulluğun yaygın olduğu bazı ülkelerde et en ucuz gıdadır. Bu koşullar altında değişim daha büyük zorluklarla gerçekleşecek; ancak çalıştırılabilir.

Ancak halkın durumunu ve ömür boyu sürecek bir alışkanlığın gücünü de göz önünde bulundurarak, adil fikirlerde bile aşırı ısrar etmemeye dikkat etmeliyiz. Hiç kimseden aniden değişiklik yapması istenmemelidir. Etin yerini sağlıklı ve ucuz yiyeceklerle doldurmak gerekiyor. Bu bakımdan pek çok şey aşçıya bağlıdır. Dikkat ve beceriyle, besleyici ve aynı zamanda lezzetli, büyük ölçüde et yemeklerinin yerini alan yemekler hazırlayabilirsiniz.

Her durumda, vicdanınızı eğitin, tüm iradenizi toplayın, iyi, sağlıklı yiyecekler sağlayın; değişim hızla gerçekleşecek, ete olan ihtiyaç kısa sürede ortadan kalkacak. İyi Yaşam Bilimi, sayfalar. 316-317.

Yiyeceklerin doğru şekilde hazırlanması çok önemli bir başarıdır. Özellikle etin ana gıda maddesi olmadığı durumlarda, iyi pişirme vazgeçilmez bir gerekliliktir. Etin yerini alacak bir şeyin hazırlanması önemli, bu ikamelerin de iyi hazırlanması gerekiyor ki etin istenmesin." Mektup 60a, 1896. CRA, 397-398. **DOĞRUDAN TEKLİF NEREDE BAŞLAR?**

"Eğer iştahımız ölü hayvanların etine ihtiyaç duyuyorsa, oruç tutmak ve Rab'bin, ruha karşı savaştan şehvetli arzularından kendimizi mahrum bırakma lütfunu vermesi için dua etmek bir zorunluluktur." Mektup 73, 1896. CRA, 400.

"Sıcak bisküvi ve et, sağlık reformunun ilkeleriyle tamamen uyumsuzdur.

Duygusal tatmin için dürtü ve sevginin yerini aklın almasına izin verseydik, ölü hayvan etini tadamazdık. Koku duyusuna, et satılan bir kasap dükkanından daha itici ne olabilir? Çiğ et kokusu, duyuları doğal olmayan iştahların gelişmesiyle saptırılmamış olan herkes için iğrençtir. Düşünceli bir ruh için yutulmak üzere öldürülen hayvanlardan daha nahoş bir şey olabilir mi? Eğer Allah'ın sağlık reformu konusunda verdiği ışık göz ardı edilirse, onları hasta eden yöne devam edenleri sağlıkta tutmak için bir mucize yaratmayacaktır."

Yayınlanmamış Tanıklık, s. 2.MKK, 401.

## **KAP. 16 PEYNİRİN KÖTÜLÜĞÜ**

"Et yiyenler ne yediklerini zar zor biliyorlar. Çoğu zaman, eğer hayvanları hala canlı olarak görseler ve ne tür et yediklerini bilselerdi, tiksintiyle iterlerdi. İnsanlar sürekli olarak tüberküloz ve kanser mikroplarıyla dolu et yiyorlar. Bu ve diğer hastalıklar bu şekilde bulaşır. İyi Yaşam Bilimi, s. 313.

Hıristiyan olduğunu iddia eden birçok kişinin sofrası, her gün mideyi tahriş eden ve vücutta ateşli bir duruma neden olan çeşitli yemeklerle kurulur. Kanları kanserli sıvılarla dolana kadar et yemekleri bazı ailelerin sofrasındaki ana besin maddesini oluşturur.

sıracalı. Vücutları yediklerinden oluşur. Ancak üzerlerine acı ve hastalık geldiğinde bu, İlahi Takdirden gelen bir musibet olarak kabul edilir. Tanıklıklar, cilt. 3, s. 563.MKK, 368.

"Peyniri ise yıllardır satın almadığımızdan, soframıza koymadığımızdan artık eminim. Peyniri satın almak şöyle dursun, bir gıda ürünü yapmayı hiç düşünmedik." Mektup 1, 1875. CRA, 370.

## KAP. 17 YAĞLAR ZEHİRLENME VE ÖLÜM GETİRİR

"Gıda reformu ilerici olmalı. **DOĞRUDAN ALINTI NEREDE BİTİYOR?** İnsanlara süt veya tereyağı kullanmadan yemek hazırlamayı öğretin. Onlara, yumurta, süt, krema veya tereyağı kullanımının güvenli olmayacağı bir zamanın yakında geleceği, çünkü hayvanlardaki hastalıkların, insanlar arasındaki kötülüklerin artmasıyla orantılı olarak arttığı söylensin.

Düşmüş irkin kötülüğü yüzünden tüm hayvan yaratımının Dünyamızı lanetleyen hastalıklarla inleyeceği zaman yaklaşıyor.

Tanrı, halkına bu şeyleri kullanmadan sağlıklı yiyecekler hazırlama yeteneğini ve inceliğini verecektir. Halkımız her sağlıksız tarifi reddetsin. Tanıklıklar, cilt. 7, s. 135.

Tereyağı, ekmek üzerinde yenildiğinde, mutfakta yenildiğinde daha az zararlıdır; ancak kural olarak bundan tamamen vazgeçmek daha iyidir. İyi Yaşam Bilimi, s. 302.

**Zeytin, krema, kuruyemiş ve sağlıklı yiyeceklerle değiştirin:** Zeytinler her öğünde iyi sonuç verecek şekilde hazırlanabilir. Tereyağı kullanımından beklenen fayda, tereyağının uygun şekilde hazırlanmış zeytinlerle değiştirilmesiyle elde edilebilir. Zeytinyağı kabızlığı düzeltir ve tüberküloz hastaları ile mide iltihabı ve tahrişinden şikayetçi olanlar için herhangi bir ilaçtan daha iyidir. Gıda olarak hayvansal kökenli herhangi bir ikinci el yağdan daha iyidir. Tanıklıklar, cilt. 7, s. 134.

Doğru şekilde hazırlandığında zeytinler de fındık gibi tereyağı ve et yemeklerinin yerini alır. Zeytinlerden yenen zeytinyağı, hayvansal yağlara göre çok daha fazla tercih edilir. Müshil görevi görür. Kullanımı tüberküloz hastalarına faydalı olacağı gibi, iltihaplı, tahriş olmuş midelere de şifalıdır. İyi Yaşam Bilimi, s. 298.

Sağlıklı gıda sektörünün yapması gereken işi yürütebilmesi için kaynaklara ve halkımızın aktif işbirliğine ihtiyacı var. Amacı, insanlara etin yerini alacak gıdayı ve ayrıca sığır hastalıkları nedeniyle giderek daha sakıncalı hale gelen süt ve tereyağını sağlamaktır. Birlik Konferansı Kaydı (Avustralasya), 1 Ocak 1900.

**Çocuklar için en iyisi değil** – Çocukların genel olarak et, çeşni, tereyağı, peynir, domuz eti, enfes makarna ve baharat yemesine izin verildi. Ayrıca düzensiz ve öğün aralarında sağlıksız yiyecekler yemelerine de izin veriliyor. Bunlar mideyi bulandırma, doğal olmayan eylemlerle sınırları tahriş etme ve zekayı zayıflatma görevlerini yerine getirir. Ebeveynler hastalık ve ölüme yol açacak tohumları ettiklerini anlamıyorlar.

Tanıklıklar, cilt. 3, s. 136.

Sofraya tereyağı koymamalısın; çünkü bu yapılırsa bazıları bunu kendi isteğiyle kullanacak ve bu da sindirimlerine zarar verecektir. Ancak erkek kardeş, eğer yemeği daha iştah açıcı hale getirecekse, soğuk ekmeğin üzerine ara sıra biraz tereyağı kullanabilirdi. Bu, kendinizi lezzetli olmayan yiyecekler hazırlamakla sınırlamaktan çok daha az zarar verir. Mektup 37, 1901.

**En saf tereyağı elde edilemediğinde**, günde yalnızca iki öğün yemek yiyorum ve hâlâ otuz beş yıl önce iletilen ışığı takip ediyorum. Et yemem. Bana gelince, tereyağı meselesini hallettim. Kullanmıyorum. Bu sorunun, en saf maddenin elde edilemediği her yerde kolayca çözülmesi gerekir. İki iyi süt ineğimiz var: Jersey ve Holstein.

Krem kullanıyoruz ve hepimiz memnunuz. Mektup 45, 1903.



**Etli gıda olarak sınıflandırılmamalıdır – Süt, yumurta ve tereyağı etli gıda olarak sınıflandırılmamalıdır.** Bazı durumlarda yumurta kullanımı faydalıdır. Süt ve yumurta kullanımının tamamen reddedilmesi gerektiğini söylemenin zamanı gelmedi. Yiyecekleri çoğunlukla ekmek ve süttten oluşan yoksul aileler var. Çok az meyveleri var ve et yerine geçecek ürünleri almaya güçleri yetmiyor. Sağlık reformunu öğretirken, diğer tüm evanjelist çalışmalarda olduğu gibi, insanlarla buldukları yerde buluşmalıyız. Onlara iştah açıcı ve besleyici ama ucuz olan sağlık reformu gıdalarının nasıl hazırlanacağını öğretene kadar, sağlık reformu rejimine ilişkin en gelişmiş önerileri sunma özgürlüğüne sahip değiliz. Tanıklıklar, cilt. 7, s. 135.

**Başkalarının kendi inançlarına sahip olmasına izin verin – Dünyada çok fazla zihniyet türü olduğunu ve gıdalla ilgili tüm konularda herkesin tam olarak bizim gibi düşünmesini bekleyemeyeceğimizi unutmamalıyız.** Zihinler tam olarak aynı yönü izlemez. Ben tereyağı yemem ama ailemde yiyen kişiler var. Masama yerleştirilmedi; ama ailemin ara sıra yemeyi tercih eden bazı üyelerini taciz etmiyorum." MKK, 349-351.

### **DOĞRUDAN TEKLİF NEREDE BAŞLAR?**

"Sütü elde edilen hayvanlar her zaman sağlıklı olmuyor. Hasta olabilirler. Bir inek sabah görünüşte iyi olabilir ve gece olmadan ölebilir. Yani sabah zaten hastaydı ve sütü kirlenmişti ve siz bunu bilmiyordunuz. Hayvan yaratımı hastalıklıdır." Seçilmiş Tanıklıklar, cilt. 1, s. 190. MKK, 356-357.

"Sağlık reformunun ilkelerini sunarken bazılarının yarardan çok zararlı olabilecek değişikliklerin getirilmesinden yana olma tehlikesi var. Sağlık reformu radikal bir şekilde tavsiye edilmemelidir. Mevcut şartlarda süt, yumurta ve tereyağının tamamen reddedilmesi gerektiğini söyleyemeyiz. Yenilik yapmamaya dikkat etmeliyiz, çünkü aşırı öğretilerin etkisi altında aşırıya kaçacak vicdanlı insanlar vardır. Fiziksel görünüşünüz sağlık reformunun amacına zarar verecektir; çünkü çok az kişi reddettiği yiyecekleri nasıl uygun şekilde değiştireceğini biliyor." Mektup 98, 1901.

Tereyağı kullanımıyla hastalıklara yakalanma tehlikesine ve çocukların yumurtayı bol miktarda kullanmasından kaynaklanan kötülükler karşı uyarılmış olmamıza rağmen, iyi işlenmiş ve doğru beslenmiş yumurtaların kullanılmasını prensip ihlali olarak görmemeliyiz. tavuklar. Yumurtalar, belirli zehirleri etkisiz hale getiren tıbbi maddeler olan özellikler içerir.

Bazıları süt, yumurta ve tereyağından uzak durarak vücutlarına gerekli gıdayı sağlayamadı ve bunun sonucunda zayıfladı ve çalışamaz hale geldi. Böylece sağlık reformu prestijini kaybediyor. Sağlam bir şekilde inşa etmeye çalıştığımız iş, Tanrı'nın ihtiyaç duymadığı tuhaf şeylerle karışır ve kilisenin enerjisi felç olur. Ancak Allah bu tür aşırı fikirlerin sonuçlarını önlemek için müdahale edecektir. Müjde günahkar ırkı uyumlu hale getirmeyi amaçlıyor. Amacı zenginleri ve fakirleri bir arada İsa'nın ayaklarına getirmektir. Tanıklıklar, cilt. 9, s. 162.

Yoksullar, kendilerine sağlık reformu sunulduğunda "Ne yiyeceğiz? Et yerine geçebilecek paramız yok" diyorlar. Müjdeyi fakirlere vaaz ettiğimde, onlara en besleyici yiyecekleri yemelerini söylemem talimatı verildi. Onlara 'Yumurta, süt ya da krema yememelisin' diyemem. Yemek hazırlarken tereyağı kullanmamalıdır.' Müjdenin yoksullara duyurulması gerekiyor ve en katı rejimi belirlemenin zamanı henüz gelmedi." MKK, 352-

### **353. DOĞRUDAN ALINTI NEREDE BAŞLAR?**

#### **KAP. 18 AŞIRI ÇEŞİTLER: KAN ZEHİRLENMESİ**

"Dünyevi insanların çok sık kullandığı baharatlar sindirime zararlıdır." Mektup 142, 1900.

Uyarıcı ve uyuşturucu adı altında, yiyecek ve içecek olarak kullanılmasına rağmen mideyi tahriş eden, kanı zehirleyen ve sinirleri uyaran çok çeşitli maddeler sınıflandırılmaktadır. Kullanımı olumlu bir kötülüktür. Birçoğu uyarıcıların heyecanını arıyor çünkü şu anda

sonuçlar memnuniyet verici. Ancak her zaman bir tepki vardır. Doğal olmayan uyarıcıların kullanımı her zaman aşırı olma eğilimindedir ve yozlaşmayı ve yıkımı teşvik eden aktif bir etkidir.

Bu acele zamanlarında yiyecek ne kadar az uyarıcı olursa o kadar iyidir. Baharatlar doğası gereği zararlıdır. Hardal, biber, baharat, turşu ve benzerleri mideyi tahriş eder, kanın hararetili ve necis olmasına neden olur.

Sarhoşun midesinin iltihaplanma durumu

Genellikle alkollü içeceklerin etkilerini göstermek için boyanır. Tahriş edici baharatların kullanılması da benzer bir iltihaplanma durumuna neden olur. Kısa süre sonra sıradan yiyecekler artık iştahı tatmin etmiyor.

Organizma daha uyarıcı bir şeye ihtiyaç duyar, güçlü bir arzu duyar.

İyi Yaşam Bilimi, s. 325.

Çay, kahve ve içeceklerin sözde işçinin işini yapmasına yardımcı olduğu kadar, sofraya konan yemeğin hazırlanmasında kullanılan çeşniler ve baharatlar da sindirime yardımcı olur.

Ani etkiler ortadan kalktığında, insanların üretkenliği, bu maddeler tarafından uyarıldığında normalin üstüne çıktığı oranda normalin altına düşer. Organizma zayıfladı. Kan kirlenmiştir ve bunun kesin sonucu iltihaptır.

Yayınlanmamış Tanıklık, s. 6.

**Baharatlar mideyi tahriş eder ve sağlıksız isteklere neden olur.** Sofralarımızda yalnızca en sağlıklı ve tahriş edici maddelerden arındırılmış yiyecekler yer almalıdır. Alkol içmeye yönelik güçlü istek, baharatlı ve baharatlı yiyeceklerin hazırlanmasıyla uyarılır. Bunlar vücutta ateşli bir duruma neden olur ve tahrişi dindirmek için içecek isteniyor gibi görünüyor. Kıta boyunca defalarca yaptığım seyahatlerde restoranlara, yemekli vagonlara veya otellere sık sık gitmiyorum çünkü orada sunulanları yiyemiyorum. Yemekler tuz ve karabiberle çok çeşnilendirilmiş, bu da neredeyse dayanılmaz bir susuzluğa neden oluyor. Bu yemekler midenin hassas zarlarını tahriş eder ve iltihaplandırır. Genellikle moda sofralarda sunulan ve çocuklara verilen yiyecekler bunlardır.

Etkisi sinirlilik yaratmak ve suyun gideremeyeceği bir susuzluk yaratmaktır. Yiyecekler mümkün olan en basit şekilde, çeşnilerden ve baharatlardan, hatta aşırı miktarda tuzdan arındırılmış olarak hazırlanmalıdır. Review ve Herald, 6 Kasım 1883.

Birçoğu bu tada o kadar düşkündür ki, sadece ihtiyaç duydukları yiyeceği yemedikleri sürece ondan hiçbir zevk alamazlar. Önlerine baharatlı yiyecek konulursa bu yakıcı kırbacı uygulayarak mideyi çalıştırırlar; çünkü bu mide, uyarıcı olmayan yiyecekleri tanımayacak şekilde tedavi edilmiştir." Mektup 53, 1898. CRA, 339-

#### 340. DOĞRUDAN ALINTI NEREDE BAŞLAR?

"Ben biraz tuz kullanıyorum ve her zaman yanımda bulunduruyorum, çünkü Allah'ın bana verdiği talimata göre bu madde zararlı olmak yerine aslında kanın vazgeçilmezidir. Bunun nedenlerini ve nedenlerini bilmiyorum ama bana verilen talimatları size aktarıyorum." Mektup 37, 1901.

**Soslar ve sirke** – Bu acele zamanında, yiyecek ne kadar az uyarıcı olursa o kadar iyidir. Baharatlar doğası gereği zararlıdır. Hardal, biber, baharat, turşu ve benzerleri mideyi tahriş eder, kanı hararetili ve necis yapar."

İyi Yaşam Bilimi, s. 325. MKK, 344-345. **DOĞRUDAN TEKLİF NEREDE BAŞLAR?**

"İnsanın midesinde asla yer bulamaması gereken etli börek ve turşu, kalitesiz kan sağlayacaktır." Tanıklıklar, cilt. 2, s. 268.

Kan üreten organlar, çeşnileri, etli börekleri, turşuları ve hastalıklı etleri iyi kana dönüştüremez. Tanıklıklar, cilt. 2, s. 383.

Fazla tuz kullanmayın, turşu ve baharatlı yiyeceklerden uzak durun, bol meyve yiyin, yemeklerde çok fazla su içmeyi gerektiren tahriş büyük ölçüde ortadan kalkacaktır. İyi Yaşam Bilimi, s. 305.

Salatalar yağ ve sirke ile hazırlanır, midede fermantasyon olur ve yiyecekler sindirilmez, çürür veya çürür; Bunun sonucunda kan beslenmez, pisliklerle dolar, karaciğer ve böbrek rahatsızlıkları ortaya çıkar." Mektup 9, 1887. CRA, 345. **DOĞRUDAN ALINTI NEREDEN BAŞLAR?**

## KAP. ŞEKERİN VÜCUTTAKİ 19 EYLEMİ

"Şeker midenize iyi gelmez. Fermantasyona neden oluyor ve bu da beyni bulandırıyor ve kötü bir ruh haline neden oluyor." Elyazması 93, 1901.

Genel olarak yiyeceklerde çok fazla şeker kullanılır. Kekler, pudingler, puf hamur işleri, jöleler ve tatlılar zayıf sindirim aktif nedenleridir. Süt, yumurta ve şekerin ana unsur olduğu kremalar ve pudingler özellikle zararlıdır. Süt ve şekerin bir arada bol miktarda kullanımından kaçınılmalıdır. İyi Yaşam Bilimi, sayfalar. 301 ve 302.

Şeker vücuda aşırı yük bindirir. Organların çalışmaları devreye girdi.

Montcalm County, Michigan'da bir dava vardı: Asil bir adamla ilgiliydi. Boyu bir buçuk metrenin üzerindeydi ve yakışıklı bir görünümü vardı. Hastalığı nedeniyle kendisini ziyarete çağırıldım. Daha önce onunla yaşam tarzı hakkında konuşmuştum. "Gözlerinin görünüşü hoşuma gitmedi." dedim. Çok miktarda şeker kullanıyordu. Karısı yemek yapmayı bilmediği için yemeği onu tatmin etmiyordu.

Bazılarınız neredeyse yetişkin olan kızlarınızı yemek pişirmeyi öğrenmeden önce bilimi öğrenmeleri için okula gönderiyorsunuz, oysa bunun çok önemli olduğu düşünülmeli. Burada yemek yapmayı bilmeyen bir kadın vardı; Sağlıklı yemek hazırlamayı öğrenmemiştim. Eşinin ve annesinin bu önemli eğitim dalında eksiklikleri vardı ve bunun sonucunda kötü hazırlanmış yiyecekler vücudun ihtiyacını karşılamadığından abartılı miktarda şeker tüketiliyordu ve bu da tüm organizmada sağlıklı bir duruma neden oluyordu. O adamın hayatı kötü yemek pişirme uğruna gereksiz yere feda ediliyordu.

Hastayı görmeye gittiğimde ona nasıl davranması gerektiğini elimden geldiğince anlatmaya çalıştım ve çok geçmeden yavaş yavaş iyileşmeye başladı. Ancak gücünü pervasızca kullanıp bunu yapamayınca az miktarda kalitesiz yemek yedi ve tekrar geriledi. Bu sefer ona ilaç yoktu. Organizması canlı bir çürüme kütesine benziyordu. Kötü yemek pişirmenin kurbanı olarak hayatını kaybetti. İyi beslenme eksikliğini telafi etmek için şeker kullanmaya çalıştı ve bu durumu daha da kötüleştirdi. Sık sık kardeşlerimle sofraya oturuyorum ve çok miktarda süt ve şeker kullandıklarını görüyorum. Bu, vücudu tıkar, sindirim organlarını tahriş eder ve beyni etkiler. Canlı makinelerin aktif işleyişini engelleyen her şey beyni doğrudan etkiler. Ve bana verilen nura göre şeker, bol tüketildiğinde etten daha zararlıdır. Bu değişiklikler dikkatli yapılmalı, konu, öğretmek ve yardım etmek istediğimiz kişileri üzmemeyecek, önyargı uyandırmayacak şekilde ele alınmalıdır. Tanıklıklar, cilt. 2, s. 369 ve 370.

Ne kadar hoşumuza giderse gitsin, hastalık yaratan yiyecekleri ağızımıza götürme yönünde baskı altında tutulmamalıyız. Neden? - Çünkü biz Allah'ın mülküyüz. Fethetmeniz gereken bir tacınız, kazanmanız gereken bir Cennet, kaçınmanız gereken bir cehennem var. O halde, İsa aşkına, size soruyorum: Önünüzde açık ve seçik ışınlar halinde parlayan bir ışık olacak mı ve sonra "Bunu beğendim, bunu beğendim" diyerek ondan yüz çevirecek misiniz? Tanrı her birinizi, Tanrı ile birlikte emekçiler olabilmemiz için, her birinizi planlamaya başlamaya, O'nun büyük ilgisi ve sevgisiyle O'nunla işbirliği yapmaya, her ruhu, bedeni ve ruhu yüceltmeye, yüceltmeye ve kutsallaştırmaya çağırıyor.

Tatlıları kendi haline bırakmak en iyisidir. Masaya konulan tatlı tatlıları bir kenara bırakın. Onlara ihtiyacın yok. Tanrı'nın isteğine göre düşünebilmek için açık bir zihne ihtiyacınız var."

Review ve Herald, 7 Ocak 1902. CRA, 327-328. **DOĞRUDAN TEKLİF NEREDE BAŞLAR?**

"Süt ve şekere gelince: Sağlık reformundan korkan ve bu şeylerin aşırı kullanımını kınadığı için bu reformla hiçbir şey yapmak istemediklerini söyleyen insanlar tanıyorum. Değişiklikler büyük bir dikkatle yapılmalıdır; dikkatli ve akıllıca ilerlememiz gerekiyor.

Kendisini dünyanın zeki erkek ve kadınlarına öneren bir yönelimi takip etmeliyiz. Çok miktarda süt ve şekerin birlikte yenilmesi zararlıdır. Kirlilikleri vücuda iletirler. Süt elde edilen hayvanlar her zaman sağlıklı değildir. Hasta olabilirler. Bir inek sabah görünüşte iyi olabilir ve gece olmadan ölebilir. Yani sabah zaten hastaydı ve sütü kirlenmişti ve siz bunu bilmiyordunuz. Hayvancılık hastalıktır. Etler kirlenmiş. Hayvanların sağlıklarının mükemmel olduğunu bilseydik

sağlık ve insanlara bol miktarda şekerli süt yerine et yemelerini tavsiye ederim.

Şekerli sütün verdiği zarara neden olmaz. Şeker vücudu tıkar. Organların çalışmaları devreye girdi. Tanıklıklar, cilt. 2, s. 368 ve 369.

Bazıları sağlık reformunu takip ettiklerine inanarak yulaf lapasında süt ve büyük miktarda şeker kullanıyor. Ancak şeker ve süt birlikte midede fermantasyona neden olabilir ve dolayısıyla zararlı olabilir." Sağlık Tavsiyeleri, s. 154.MKK, 330-331.

"Tatlı şeyleri bir kenara bırakmak daha iyi. Masanın üzerine konulan tatlı tatlı tabaklarını yalnız bırakın. Kardeşlerin onlara ihtiyacı yok. Allah'ın yönlendirmesine göre düşünebilmek için açık bir zihne ihtiyaçları vardır. Sağlık reformunun ilkelerini takip etmek artık bizim elimizde." Review ve Herald, 7 Ocak 1902. CRA, 335.

## KAP. 20 YEMEK SANATI

"Yemek yapanlar için sağlıklı yemek hazırlamayı bilmek kutsal bir görevdir. Yanlış yiyecek hazırlama yöntemi nedeniyle birçok insan kayboluyor. İyi eklemek yapmak düşünce ve özen ister; Ancak iyi yapılmış eklemek birçok kişinin düşündüğünden daha fazla din içeriyor. Aslında çok az iyi aşçı vardır. Genç kadınlar yemek pişirmenin ve diğer ev işlerinin sıradan bir iş olduğunu anlıyor; işte bu yüzden evlenip ailelerine bakmak zorunda kalan pek çok kız çocuğunun, eşlerinin ve annelerinin üzerine düşen görevler hakkında çok az fikri var.

**Bu önemsiz bir bilim değil** – "Yemek yapmak önemsiz bir bilim değil, pratik yaşamın en önemli bilimlerinden biridir. Bu, tüm kadınların öğrenmesi gereken bir sanattır ve yoksul sınıfların yararına olacak şekilde öğretilmelidir. Basit ve aynı zamanda besleyici olan iştah açıcı yiyecekler yapmak beceri gerektirir; ama bu mümkün. Aşçıların, basit yiyecekleri basit ve sağlıklı bir şekilde, tam da basitliğinden dolayı daha iştah açıcı ve sağlıklı bir şekilde nasıl hazırlayacaklarını bilmeleri gerekiyor." MKK, 257.

"Mutfaktaki bilgi ve beceri eksikliği nedeniyle, birçok eş ve anne her gün ailenin önüne kötü hazırlanmış yiyecekler koyuyor, bu da sindirim organlarının dengesini kesinlikle bozuyor ve kalitesiz kan üretiyor; sonuç - sık sık inflamatuvar hastalık saldırıları ve bazen ölüm.

Herkesin damak tadına uygun olacak şekilde, sağlıklı bir şekilde hazırlanmış, iyi ve sağlıklı yiyecek çeşitlerine sahip olabiliriz. İyi yemek yapmayı bilmek hayati önem taşıyor. Kötü yemek pişirme hastalığa ve kötü ruh haline neden olur; organizma dağınık hale gelir ve göksel şeyler fark edilemez.

İyi mutfakta hayal edebileceğinizden daha fazla din vardır. Bazen evden uzakta olduğumda, diğer yiyecekler gibi sofradaki ekmeğin de bana zarar vereceğini biliyordum; ama kendimi ayakta tutabilmek için biraz yemek zorunda kaldım. Bu tür yiyecekleri yapmak Allah katında günahdır." Hıristiyan Dengesi ve İncil Hijyeni, s. 156-158. MKK, 256-257.

"Kötü hazırlanmış yiyecekleri masaya koymak günahdır, çünkü yiyecek meselesi tüm organizmanın refahını ilgilendiriyor. Rab, halkının, mideyi asitlendirmeyecek ve dolayısıyla öfkeyi bozmayacak şekilde hazırlanmış yiyeceklerle olan ihtiyacı takdir etmelerini arzu eder. İyi yapılmış ekmeğin pratik bir dini olduğunu unutmayalım. **DOĞRUDAN ALINTI NEREDE BİTİYOR?**

**Aşçılık bilgisi on yeteneğe bedeldir** – Aşçılık işini bir tür kölelik olarak görmeyin. Mutfakta çalışan herkes, yaptığı işin yeterince onurlu olmadığı gibi anlamsız bir bahaneyle işini bıraksaydı, dünya sakinlerinin durumu ne olurdu? Yemek pişirme diğer hizmet dallarına göre daha az arzu edilen bir şey gibi görülebilir ancak gerçekte diğer tüm hizmet dallarından daha değerli bir bilimdir. Allah sağlıklı gıdanın hazırlanmasını böyle değerlendiriyor. Sağlıklı ve iştah açıcı yiyecekler hazırlamak konusunda sadakatle çalışan kişilere büyük saygı duyar. Yemeği uygun şekilde hazırlama sanatını anlayan ve bu bilgiden yararlanan kişi, diğer işlerle uğraşanlardan daha fazla övgüye layıktır. Bu yeteneğe on talant değerinde bakmak gerekir; çünkü adil kullanımın korumayla büyük ilgisi var

İnsan organizmasının sağlıklı bir durumda olması. Hayatla ve sağlıkla ayrılmaz bir şekilde bağlantılı olduğundan tüm hediyelerin en değerlisidir. Elyazması 95, 1901.

**Aşçıya olan saygı** – Terzime değer veririm, sekreterime değer veririm; Ancak yaşamı sürdürmek, beyni, kemikleri ve kasları beslemek için yemek hazırlamayı iyi bilen aşçım, ailemin yardımcıları arasında en önemli yeri işgal ediyor. Tanıklıklar, cilt. 2, s. 370.

Dikiş, kompozisyon, redaksiyon, muhasebe veya öğretmenlik sanatını öğrenen bazıları kendilerini bir aşçıyla ilişki kuramayacak kadar aristokrat olarak görüyorlar. Bu fikirler toplumun neredeyse tüm sınıflarına nüfuz etmiştir. Aşçıya, mesleğinin kendisini sosyal açıdan düşürecek düzeyde olduğu ve ailesiyle eşit düzeyde ilişki kurmayı beklememesi gerektiği hissettirilir. Zeki kızların başka bir iş aramasına şaşırır mıydınız? Eğitimli kadın aşçıların bu kadar az olması şaşırtıcı mı? Şaşırtıcı olan ise bu tedaviyi gören bu kadar çok kişinin olması.

Aşçı ev yaşamında önemli bir yere sahiptir. Mideye verilecek besinleri hazırlayarak beyni, kemikleri ve kasları oluşturur. Tüm aile üyelerinin sağlığı büyük ölçüde onların becerilerine ve zekalarına bağlıdır. Ev işlerine, onları sadakatle yerine getirenlere gerekli özen gösterilmedikçe asla gereken ilgi gösterilmeyecektir. Hıristiyan Dengesi ve İncil Hijyeni, s. 74.

Evli ve aile sahibi olan, eş ve anneye düşen görevlerle ilgili pratik bilgisi çok az olan birçok kız var. Bir müzik aletini okumayı ve çalmayı biliyorlar; ama yemek yapmayı bilmiyorlar. Ailenin sağlığı için çok gerekli olan iyi ekmeğin nasıl yapılacağını bilmiyorlar. İyi yemek pişirmek, sağlıklı yiyecekleri davetkar bir şekilde sofraya koymak zeka ve tecrübe gerektirir. Midemize verilecek besinin, bedeni besleyecek kana dönüşmesini hazırlayan kişi, çok önemli ve yüce bir makama sahiptir. Kopyacının, terzinin ya da müzik öğretmenininkinden çok daha fazla kadar önemli değil. Tanıklıklar, cilt. 3, s. 156-158.

**Etkili bir aşçı olmak her kadının görevidir** – Çoğu zaman kız kardeşlerimiz bunu bilmiyor

pişirmek. Bunlara şunu derdim: Bölgenin en iyi aşçısına gider, bu işin ustası, akıllı ve yetenekli bir aşçı oluncaya kadar gerekirse haftalarca kalırdım. Kırk yaşında olsam bu dersi takip ederdim. Yemek yapmayı bilmek sizin göreviniz olduğu gibi, kızlarınıza yemek yapmayı öğretmek de sizin görevinizdir. Onlara yemek pişirme sanatını öğretirken, çevrelerine, onları aksi takdirde içine düşecekleri hafiflik ve kötü alışkanlıklardan koruyacak bir bariyer inşa ediyorsunuz. Tanıklıklar, cilt. 2, s. 370.

Kadınların yemek yapmayı öğrenmek için ders çalışması ve öğrendiklerini sabırla pratiğe dönüştürmesi gerekiyor. İnsanlar bunu yapma zahmetine katlanmadıkları için acı çekiyorlar. Ben bunlara şunu söylüyorum: Uyuyan enerjilerinizi uyandırmanın ve bilgi aramanın zamanı geldi. Sağlıklı ve iştah açıcı yemek hazırlama konusunda tam bilgi ve deneyim kazanmak için harcanan zamanın boşa gittiğini düşünmeyin. Mutfaktaki tecrübeniz ne kadar uzun olursa olsun, eğer hala bir ailenin sorumluluğu sizdeyse, onun bakımını doğru şekilde yapmayı öğrenmek sizin görevinizdir. Hıristiyan Dengesi ve İncil Hijyeni, s. 49.

**Erkekler ve kadınlar yemek yapmayı öğreniyor** – Beslenme reformunu benimseyenlerin çoğu, bununla geçinememekten şikayet ediyor; Ancak masasına oturduktan sonra, suçun tadilatında değil, kötü hazırlanmış yiyeceklerde olduğu sonucuna vardım. Allah'ın akıl verdiği erkek ve kadınlara sesleniyorum: Yemek yapmayı öğrenin. "Erkekler" derken yanılmam çünkü onların da tıpkı kadınlar gibi yemeğin basit ve sağlıklı hazırlanışını anlamaları gerekiyor. Meslekleri onları çoğu zaman sağlıklı gıda bulmanın mümkün olmadığı yerlere götürüyor. Bu konuda tamamen bilgisiz olan ailelerin arasında günler, hatta haftalar geçirmeye çağrılabilirler. Yani eğer bilgiye sahiplerse, onu iyi bir şekilde kullanabilirler. Hıristiyan Dengesi ve İncil Hijyeni, s. 56-57.

**Sağlık dergilerini inceleyin** - Sağlıklı yemek pişirmeyi bilmeyenler, iştah açıcı yemekler hazırlamak için iyi ve besleyici gıda maddelerini nasıl birleştireceklerini öğrenmelidir.

Bu anlamda bilgi edinmek isteyenler sağlık dergilerimize abone olmalıdır. Bununla ilgili bilgileri onlarda bulacaksınız.

Sürekli yaratıcılık göstermeden, hiç kimse sağlıklı yemek pişirmede başarılı olamaz, ancak kalpleri büyük Üstadın izlenimlerine ve önerilerine açık olanlar birçok şey öğrenecek ve aynı zamanda başkalarına da öğretebilecektir; Çünkü onlara beceri ve anlayış verecektir. Mektup 135, 1902.

**Bireysel yeteneğin gelişimini teşvik edin** – Her yerde kadın ve erkeklerin, ülkenin kendi bölgelerinden gelen doğal ürünlerden sağlıklı yiyecekler hazırlayarak yeteneklerini geliştirmeye teşvik edilmesi ilahi bir tasarımdır. Eğer Tanrı'ya dönerlerse, O'nun Ruh'u'nun rehberliği altında beceri ve hüner sergilerlerse, doğal ürünleri sağlıklı gıdalara dönüştürmeyi öğreneceklerdir. Bu sayede fakirlere et yemeğinin yerini alacak gıdayı kendilerine sağlamayı öğretebilecekler. Bu şekilde yardım görenler, karşılığında başkalarına da talimat verebilecektir. Benzeri çalışmalar da büyük bir şevk ve enerjyle yapılacaktır. Eğer bu daha önce yapılmış olsaydı, aslında bugün çok daha fazla insan olacaktı ve talimat verebilecek çok daha fazla kişi olacaktı. Görevimizin ne olduğunu öğrenelim, sonra yapalım. Başkalarına bağımlı ve aciz kalmamalı, Allah'ın bize emanet ettiği işlerde başkalarına güvenmemeliyiz." Seçilmiş Tanıklıklar, cilt. 3, s. 136 ve 137. CRA, 251-254.

### **SÖZ KONUSU NEREDE BAŞLIYOR**

#### **DOĞRUDAN mı?**

"Birçok kişinin sağlık reformu uygulamasında cesaretinin kırılmasının nedenlerinden biri, alıştıkları beslenme düzeninin yerini uygun, basit hazırlanmış yiyeceklerin alması için yemek pişirmeyi öğrenmemiş olmalarıdır. Kötü hazırlanmış yemeklerden tiksiniyorlar, sonra sağlık reformunu denediklerini, bu şekilde yaşayamayacaklarını söylediklerini duyuyoruz. Birçoğu bu reformla ilgili yetersiz talimatları takip etmeye çalışıyor ve o kadar yetersiz bir iş yapıyor ki, bu, sindirimin zarar görmesine ve bu girişimde yer alan herkesin cesaretinin kırılmasına neden oluyor. Konu sağlık olduğunda reformcu olduğunuzu iddia ediyorsunuz ve tam da bu nedenle iyi aşçılar olmalısınız. Uygun şekilde yürütülen sağlıklı yemek pişirme okullarının avantajlarından yararlanabilenler, bunun hem kendi kullanımları hem de başkalarına öğretmek için büyük fayda sağlayacağını göreceklerdir. Hıristiyan Dengesi ve İncil Hijyeni, s. 119. **DOĞRUDAN ALINTI NEREDE BİTİYOR?**

**Et diyetinizi değiştirmek** – Yaşam tarzı alışkanlıklarınızı değiştirmenizi tavsiye ederiz; Ancak bunu yaparken akıllıca yapmanız konusunda sizi uyarıyoruz. Et diyetinden fakir beslenmeye geçiş yapan aileler tanıyorum. Yiyecekleri o kadar kötü hazırlanmış ki mideler bunu kabul edemiyor ve sonrasında bana sağlık reformunun kendilerinde pek iyi gitmediğini söylediler; bunlar zayıflıyordu.

Bazılarının gıdayı basitleştirme çabalarında başarılı olamamasının bir nedeni var. Beslenmeden diyet uygularlar. Yemekler özensiz hazırlanıyor ve aynı şeyi tekrar tekrar yiyorlar. Aynı öğünde çok fazla tür bulunmamalı ama tüm öğünler çeşitlilik göstermeden aynı yemeklerden oluşmamalıdır. Yiyecekler basit fakat iştah açıcı olacak kadar mükemmel bir şekilde hazırlanmalıdır. Yağlardan uzak durmalısınız.

Hazırladığınız her türlü yemeğe zarar verir. Bol miktarda meyve ve sebze yiyin.

Tanıklıklar, cilt. 2, s. 63.

Yiyeceklerin doğru şekilde hazırlanması son derece önemlidir. Özellikle etin ana gıda maddesi olmadığı durumlarda, iyi yemek hazırlığı temel bir gerekliliktir. Etin yerini alacak bir şey hazırlamak önemlidir ve etin istenmemesi için bu ikamelerin iyi hazırlanması gerekir. Mektup 60a, 1896.

Sofraya yemek hazırlama sorumluluğu taşıyan herkesi kalemle, sesiyle eğitmek, eğitmek, eğitmek hekim için olumlu bir görevdir. Mektup 73a, 1896.

Sağlıklı gıda hazırlama konusunda kendini yetiştiren insanlara ihtiyacımız var. Et ve sebzeleri farklı şekillerde pişirmeyi bilen ve hala basit hazırlama işlemini anlamayan birçok kişi var.

iştah açıcı yemekler." Gençliğin Eğitmeni, 31 Mayıs 1894. CRA, 256. **DOĞRUDAN ALINTI NEREDEN BAŞLIYOR?**

Kendini bir ailenin başında bulan ve hâlâ sağlıklı yemek pişirme sanatını anlayamayan her kadın, evinin refahı için bu kadar önemli olan şeyin ne olduğunu öğrenmeye karar vermelidir. Birçok yerde sağlıklı yemek pişirme okulları,

Kişinin bu konuda kendisini eğitmesi. Bu imkanlara sahip olmayanların, iyi bir aşçıdan eğitim almaları, mutfak sanatının ustası oluncaya kadar kendilerini geliştirme çabalarına devam etmeleri gerekmektedir. İyi Yaşam Bilimi, sayfalar. 302 ve 303.

**Ekonomi okuyun** – Yemek pişirmenin her dalında dikkate alınması gereken soru şudur: "Yiyecekleri en doğal ve en ucuz şekilde nasıl hazırlarız?" Ve sofrada kalan yemeklerin israf edilmemesine dikkat edilmelidir. Bu artıkların kaybolmamasını nasıl sağlayacağımı düşündüm. Bu beceri, tutumluluk ve incelik bir servet değerindedir. Mevsimin en sıcak kısımlarında daha az yiyecek hazırlayın. Daha fazla kuru madde kullanın. Yiyecekleri zar zor olmasına rağmen neden fakir oldukları konusunda sıklıkla aydınlatılabilen birçok fakir aile vardır; boşa harcanan o kadar çok kısa not ve başlık var ki! Elyazması 3, 1897.

**Modaya uygun yemek yiyerek feda edilen hayatlar** – Birçokları için, tüm emek harcamalarını haklı çıkaran hayatın asıl amacı, en yeni tarza ayak uydurmak. Moda sunağında eğitim, sağlık ve konfor feda ediliyor. Sofra düzeninde bile moda ve gösteriş kötü etkilerini gösteriyor. Sağlıklı yiyecek hazırlamak ikincil bir konu haline gelir. Çok sayıda yemeğin servis edilmesi zaman, para ve aşırı iş yükü gerektirir, ancak hiçbir işe yaramaz. Bir öğünde yarım düzine yemek servis etmek moda olabilir ama bu gelenek sağlığını bozar. Bu, sağduyulu erkek ve kadınların hem kural hem de örnek olarak kınaması gereken bir gelenektir. Aşçınızın hayatını biraz düşünün. "Hayat yiyecekten, beden de giyecekten daha önemli değil mi?" (Mat. 6:25).

Günümüzde ev hanımlarının zamanının neredeyse tamamını ev işleri gerektirmektedir. Sofra hazırlıkları daha basit olsaydı, ailenin sağlığı açısından ne kadar daha iyi olurdu! Bu sunakta her yıl binlerce hayat feda ediliyor; bu sonsuz görev rutini olmasaydı daha da uzayabilecek hayatlar. Basit alışkanlıkları sürdürmüş olsalardı evde, kilisede ve dünyada bir lütuf olarak yaşayabilecek birçok anne mezara iner.

Hıristiyan Dengesi ve İncil Hijyeni, s. 73.

**Yiyecek seçmek ve hazırlamak önemlidir** – Çok sayıda yemek yapmak mutlaka gerekli değildir. Nitelik ve nicelik bakımından eksik bir rejim de olmamalıdır. Mektup 72, 1896.

Yemeğin özenle hazırlanması önemlidir ki iştah bozulmadığı zaman tad alabilsin. Çünkü prensip olarak et, tereyağı, etli börek, baharat, domuz yağı ve mideyi rahatsız eden, sağlığımızı bozan her şeyi reddediyoruz, yediğimiz şeyin çok önemli olmadığı fikrini asla vermemeliyiz. Tanıklıklar, cilt. 2, s. 367.

Sadece iştahınızı tatmin etmek için yemek yemek yanlıştır ancak yemeğin kalitesine veya hazırlanma şekline de kayıtsız kalmamalısınız. Yediğimiz yemek lezzetli değilse vücut yeterince besin alamaz. Yiyecekler dikkatle seçilmeli ve zeka ve beceriyle hazırlanmalıdır. İyi Yaşam Bilimi, s. 300.

**Standartlaştırılmış kahvaltı** – Bir aşçıya işimin diğer kısımlarından daha fazla para öderdim. Eğer bu kişi formda değilse ve yemek pişirme yeteneği yoksa, bizde olduğu gibi standart bir kahvaltı göreceksiniz - mısır lapası, fırın ekmeği ve bir çeşit sos, ve hepsi bu, bir kahvaltı hariç. az süt. Artık her öğünde kendilerine ne sunulacağını bilerek aylarca bunu yiyenler, günün o korkulu dönemi gibi kendileri için ilginç olması gereken saatten korkmaya başlarlar. Bütün bunları deneyimleyene kadar anlayacağınızı sanmıyorum. Ama bu konuda gerçekten kafam karıştı. Hazırlıkları tekrarlamalı mıyım?

Buraya geldiğimde şunu derdim: Bana basit, sağlıklı ve iştah açıcı olmayan yemekler hazırlayabilecek, yaratıcı yetenekleri olan deneyimli bir aşçı verin. Mektup 19c, 1892.

**Çalışmak ve pratik yapmak** – Pek çok kişi bunun [yemek pişirmenin] bir görev meselesi olduğunu düşünmüyor ve bu nedenle yemeği uygun şekilde hazırlamaya çalışmıyor. Bu, domuz yağı, tereyağı veya et olmadan basit, sağlıklı ve kolay bir şekilde yapılabilir. Beceri basitlikle birleştirilmelidir. Bunun için de kadınların önce okuması, sonra da sabırla okuduklarını uygulamaya koyması gerekiyor. Birçoğu bunu yapmakla uğraşmadıkları için acı çekiyor. Bunlara şunu söylüyorum: Uyuyan enerjilerinizi uyandırıp okumanın zamanı. En lezzetli ve en sağlıklı yiyecekleri elde edecek şekilde basit ama aynı zamanda yemek pişirmeyi öğrenin.

Sadece damağı memnun etmek veya iştahı tatmin etmek için yemek pişirmek yanlış olduğundan, hiç kimse kötü beslenmenin doğru olduğu fikrini aklından çıkarmaz. Birçoğu hastalık nedeniyle zayıflıyor ve besleyici, bol ve iyi hazırlanmış bir diyetle ihtiyaç duyuyor.

Afiyetle yenebilmesi için sağlıklı yemeklerin farklı şekillerde nasıl hazırlanacağını öğrenmek yemek yapanların dini görevidir. Anneler çocuklarına yemek yapmayı öğretmeli. Bir genç kızın eğitiminin hangi branşı bu kadar önemli olabilir? Yemeğin hayatla alakası var. Az bulunan, kalitesiz, kötü hazırlanmış yiyecekler, kanı sentezleyen organları zayıflatarak kanı sürekli olarak yoksullaştırmaktadır. Mutfak sanatının eğitimde en önemli konulardan biri olarak kabul edilmesi son derece önemlidir. Çok az iyi aşçı var. Genç kadınlar aşçılığın düşük bir mesleğe inmek anlamına geldiğini düşünüyor. Bu böyle değil. Konuya doğru perspektiften bakmıyorlar. Sağlıklı yiyeceklerin, özellikle de ekmeğin hazırlanmasına ilişkin bilgi, aşağı düzeyde bir bilim değildir.

Anneler kızlarının eğitiminin bu bölümünü ihmal etmektedirler. Bakım ve emeğin yükünü üzerlerine alıyorlar, çabuk yoruluyorlar, bu arada kıza ziyaretler yapmak, tığ işi yapmak veya zevkini düşünmek için izin veriliyor. Bu yanlış anlaşılabilir aşktır, yanlış anlaşılabilir nezakettir. Anne, kızına çoğu zaman ömür boyu sürecek zararlar veriyor. Hayatın bazı sorumluluklarını üstlenilmesi gereken yaşta, bu sorumluluklara uygun olmadığını fark eder. Bunlar bakım veya ücret almayacaktır. Anneleri, yük altındaki bir araba gibi, kendi yükünün ve bakımının ağırlığı altında eğilirken, onlar sorumluluklarını ihmal ederek boş boş dolaşırlar. Kızının sevgisiz olmak gibi bir niyeti yok ama dikkatsiz ve düşüncesiz, aksi takdirde yorgun görünümünü fark edecek ve annesinin yüzündeki acı ifadesini algılayarak üzerine düşeni yapmaya, sorumluluğun daha büyük ağırlığını almaya çalışacaktır. , bakımdan kurtulması gereken annesini rahatlatır, aksi takdirde acı ve belki de ölüm yatağına düşecektir.

Anneler kızlarının eğitimi konusunda neden bu kadar kör ve ihmalkardır? Farklı aileleri ziyaret ederken, annelerin ağır yükler taşıdığını görünce, manevi canlılık gösteren, sağlığı ve dinçliği iyi olan kız çocuğunun hiçbir ilgi, hiçbir endişe hissetmediğini görmek beni üzdü. Büyük toplantılar olduğunda ve aileler ziyaretçilerle dolup taşıdığına, annenin yükü omuzladığını, her şeyle ilgilendiğini, kızların ise genç arkadaşlarıyla oturup sosyal bir alışveriş içinde sohbet ettiklerini gördüm. Bunlar bana o kadar yanlış geliyor ki, düşüncesiz kızlarla konuşup onlara işe gitmelerini söylemekten kendimi alıkoyamıyorum. Yorgun anneni rahatlat. Onu oturma odasında bir yere götürdüm ve dinlenmesi ve arkadaşlarıyla birlikte olmanın tadını çıkarması konusunda ısrar ettim.

Ancak bu konuda tamamen kızların suçu yok. Anne kayıp. Kızlarına sabırla yemek yapmayı öğretmedi. Konu yemek pişirmeye gelince onların bilgi eksikliğini biliyorsunuz ve bu yüzden işten herhangi bir rahatlama hissetmiyorsunuz. Dikkat, düşünme ve dikkat gerektiren her şeyle ilgilenmesi gerekir. Kızlara mutfakta tam eğitim verilmelidir.

Hayattaki koşullarınız ne olursa olsun, pratik kullanıma sunulabilecek bilgi vardır. İnsan hayatını, özellikle de en çok değer verdiğimiz insan hayatını en doğrudan etkileyen eğitim dalıdır.

Gerekli eğitimi almamış ve mutfak sanatlarında beceriksiz olan pek çok eş ve anne, ailelerine her gün kötü hazırlanmış yiyecekler sunmakta, bu da onların hayatlarını sürekli ve kesin bir şekilde mahvetmektedir.



Sindirim organlarını bozar, kan kalitesinin bozulmasına neden olur ve çoğu zaman akut inflamatuvar hastalık ataklarına neden olarak erken ölüme neden olur.

**Öğrenenleri teşvik edin** – Her genç Hıristiyan kadın ve kadının, kepekli undan ekşi değil, hafif, güzel ekmek yapmayı hemen öğrenmesi dini bir görevdir. Anneler kızlarını henüz çok küçükken mutfağa götürmeli, onlara yemek yapma sanatını öğretmelidir. Kızlarının eğitim almadan ev bakımının gizemlerini anlamalarını bekleyemezler. Onlara sabırla, sevgiyle eğitim vermeli, neşeli yüz ifadeleriyle ve teşvik edici onay sözleriyle hizmeti olabildiğince keyifli hale getirmelidirler. Bir, iki veya üç kez başarısız olurlarsa onları suçlamayın. Cesaret kırıklığı zaten işini yapıyor ve sizi şunu söylemeye teşvik ediyor: "Bunun faydası yok; Bunu yapamam." Şimdi sansürün zamanı değil. İrade zayıflıyor. Teşvik eden, teşvik eden, umut aşıl原因 sözlerin teşvik edilmesini gerektirir: "Yaptığınız hatalar için endişelenmeyin. Daha yeni başlıyorsunuz ve hata yapmanız doğaldır. Tekrar deneyin. Yaptığınız işe odaklanın, çok dikkatli olun, kesinlikle başaracaksınız."

Pek çok anne bu ilim dalının önemini takdir etmez ve kızlarına ders verme zahmetine ve özenine katlanmak, öğrenirken hata ve yanlışlarına katlanmak yerine her şeyi kendileri yapmayı tercih eder. Kızları da yanlış yaptığında "nafile, bunu yapamazsın, bunu yapamazsın" diyerek onları uzaklaştırıyorlar. Bu beni sadece bana yardımcı olduğundan daha fazla utandırıyor ve rahatsız ediyor.

Böylece çırağın ilk çabaları boşa çıkar ve ilk başarısızlık onun öğrenmeye olan ilgisini ve şevkini o kadar azaltır ki başka bir deneyimden korkar ve dikiş, örgü, ev işleri ve yemek pişirme dışında herhangi bir şey teklif eder. O zaman anne büyük ölçüde suçludur. Ona sabırla talimat vermeliydi ki, uygulama yoluyla utangaçlığı ortadan kaldıracak ve deneyimsiz işçinin daha az becerikli hareketlerine çare olacak bir deneyim elde etsin. Tanıklıklar, cilt. 1, s. 681-685.

**Yemek pişirme dersleri müzikten daha önemlidir** – Bazıları mütevazı sayılan görevlere, belki de yemek pişirmeye çağırılır. Ancak mutfak biliminin önemi hiç de az değildir. Yemeğin ustalıkla hazırlanması en önemli sanatlardan biridir ve müzik veya dikiş öğretmekten daha üstün bir yere sahiptir. Bununla birlikte müzik veya dikiş eğitimini küçümsemek istemiyorum çünkü bunlar çok önemli. Ancak daha da önemlisi, yiyecekleri hem sağlıklı hem de lezzetli bir şekilde hazırlama sanatıdır. Bu sanat, hayatla bu kadar yakından bağlantılı olduğundan tüm sanatlar arasında en değerlisi sayılmalıdır. Daha fazla ilgi görmeli; çünkü iyi kanın oluşabilmesi için vücudun iyi besinlere ihtiyacı vardır. İnsanların sağlığını koruyan her şeyin temeli iyi mutfağın tıbbi misyonerlik çalışmalarıdır.

Sağlık reformu genellikle yenmeyen yiyeceklerin hazırlanması nedeniyle çarpıtılıyor.

Sağlık reformunun başarılı olabilmesi için sağlıklı yemek pişirmeye ilişkin bilgi eksikliğini giderilmesi gerekmektedir.

Çok az iyi aşçı var. Pek çok annenin iyi hazırlanmış, güzel görünen yemekleri ailelerinin önüne koyabilmesi için yemek pişirme dersleri alması gerekiyor.

Çocuklar org ve piyano derslerini almadan önce mutfakta ders almalıdırlar. Yemek yapmayı öğrenme işinin müziği dışlaması gerekmez ama bu, sağlıklı ve iştah açıcı yemek hazırlamayı öğrenmekten daha az önemlidir.

El Yazması 95, 1901. Kızlarınız müziği seviyor olabilir ve bu çok iyi olabilir ve ailenin mutluluğunu artırabilir; ama yemek pişirme sanatı bilgisi olmadan müzik bilgisinin pek bir değeri yoktur.

Kızlarınızın kendi ailesi olduğunda, belli bir müzik ve iğne işi bilgisi, iyi hazırlanmış, özenle hazırlanmış bir yemeğin garantisi olmayacak, böylece en değerli arkadaşlarının önünde onu sunmaktan utanmayacaklar. Anneler, işiniz kutsaldır.

Tanrı, çocuklarınızın şimdiki ve gelecekteki iyiliği için şevkle, sabırla ve sevgiyle çalışarak, yalnızca Tanrı'nın yüceliğini hedefleyerek, kendi yüceliğini aklınızda tutarak bunu üstlenmenize yardım etsin.

Tanıklıklar, cilt. 2, s. 538-539.

**Mutfak sanatının gizemlerini öğretin** – Çocuklarınıza yemek yapmayı öğretmeyi ihmal etmeyin. Bunu yaparken onlara din eğitiminde sahip olmaları gereken ilkeleri aktarmış olursunuz. Çocuklarınıza fizyoloji dersleri vererek ve onlara basit ama ustaca yemek pişirmeyi öğreterek, eğitimin en yararlı dallarının temelini atıyorsunuz. İyi, hafif ekme yapmak beceri gerektirir. İyi yemek pişirmenin dini vardır ve yemek yapmayı öğrenemeyecek kadar cahil ve dikkatsiz olanların dininden şüpheliyim.

Zavallı mutfak binlerce kişinin yaşam enerjisini yavaş yavaş zayıflatıyor. Ağır, ekşi ekme ve aynı şekilde hazırlanan diğer yiyecekleri belirli sofralarda tüketmek sağlık ve yaşam açısından tehlikelidir. Anneler, kızlarınıza müzik eğitimi vermek yerine, onları sağlıkla ve yaşamla en yakın bağlantısı olan faydalı dallarda eğitin. Onlara mutfağın tüm gizemlerini öğretin.

Onlara bunun eğitimlerinin bir parçası olduğunu ve Hıristiyan olmaları için gerekli olduğunu gösterin. Yiyecekler sağlıklı ve lezzetli bir şekilde hazırlanmadıkça iyi kana dönüşemez veya yıpranmış dokuları yeniden inşa edemez." Tanıklıklar, cilt. 2, s. 537 ve 538. CRA, 257-264. **DOĞRUDAN TEKLİF NEREDE BAŞLAR?**

## **KAP. 21 YEMEK VE YETERLİ ÖĞÜN SAYISI**

"Midenin dikkatli bir şekilde ele alınması gerekiyor. Sürekli çalışma halinde tutulmamalıdır. Bu kötü muameleye maruz kalan ve çokça istismar edilen organa biraz huzur, sessizlik ve dinlenme verin. Mide yemekle ilgili işini yaptıktan sonra, dinlenme fırsatı bulamadan ve daha fazla yiyecek ile ilgilenmesi için doğa tarafından yeterli miktarda mide suyu sağlanmadan önce üzerine daha fazla iş yapmayın. . Bir öğün ile diğeri arasında en az beş saat geçmeli ve şunu aklınızdan çıkarmayın, eğer bir deney yapmak istiyorsanız iki öğünün üç öğüne tercih edildiğini göreceksiniz." Mektup 73a, 1896. CRA, 173.

"Genel olarak günde sadece iki kez yemek yeme alışkanlığının sağlığa faydalı olduğu kanıtlanıyor; ancak belirli koşullar altında bazı kişilerin üçüncü bir öğüne ihtiyacı olabilir. Ancak bu çok hafif ve kolay sindirilebilen bir yiyecek olmalıdır. Kraker, kızarmış ekme ve meyve ya da mısır gevreği içeceği akşam yemeğine en uygun yiyeceklerdir." CBV, 321.

"Midenin bir önceki yemeği sindirme işinden dinlenmeye vakti olmadan asla ikinci yemeği yememelisin. Üçüncü öğünü yemek istiyorsanız hafif olmalı ve yatmadan birkaç saat önce olmalıdır." MKK, 158.

"Rejim meselesine gelince, bu meselenin dayatma izlenimi yaratmayacak kadar dikkatli ele alınması gerekiyor. İki öğün yemenin sağlık açısından üç öğün yemekten çok daha iyi olduğu gösterilmelidir. Ancak otoriter bir dayatma olmamalıdır. Hastaneyle bağlantısı olan hiç kimse iki öğün yemek sistemini benimsemeye zorlanmamalı. İkna, kuvvet kullanmaktan daha uygundur." CRA, 177.

"Birçok kişi, uyumadan hemen önce yemek yeme gibi zararlı bir alışkanlığa kapılıyor. **DOĞRUDAN ALINTI NEREDE BİTİ** Düzenli olarak üç öğün yemek yemiş olabilirler; ancak baygınlık hissettikleri için, sanki açmış gibi bir atıştırmalık veya dördüncü öğün alırlar.

Bu yanlış uygulamaya girdikten sonra bu bir alışkanlık haline gelmiş ve yatmadan hemen önce bir şeyler atıştırmadan uyuyamayacakları izlenimine kapılmışlar. Çoğu durumda, bu bayılmanın nedeni, mideye çok sık ve aşırı miktarlarda zorlanan yetersiz yiyeceklerin üstesinden gelmek için sindirim organlarının gün boyunca aşırı yüklenmesidir. Bu nedenle aşırı yüklenen sindirim organları yorulur ve tükenen enerjilerini geri kazanmak için işten bir süre tamamen dinlenmeye ihtiyaç duyarlar. Midenin bir önceki yemeği sindirme çabasıyla dolaylı dinlenmeye vakti olmadan asla ikinci bir öğün yememelisiniz. Üçüncü öğün alınacaksa hafif olmalı ve yatmadan birkaç saat önce tüketilmelidir.

Ancak birçoğunun zavallı, yorgun midesi, yorgunluğunu boş yere protesto ediyor. Dinlenme saatleri boyunca aynı iş rutinini tekrar gerçekleştirmek için sindirim organlarını harekete geçiren daha fazla yiyecek dolar. Bu kişilerin uykuları genellikle hoş olmayan rüyalar yüzünden bozulur ve sabahları kendilerini kötü hissederek uyanırlar. Zayıflık ve iştahsızlık hissi var. Ö

Tüm organizma enerji eksikliği hisseder. Kısa sürede sindirim organları dinlenmeye vakit bulamadığından yıpranır. Bu insanlar mutsuz dispeptiklere dönüşürler ve onları neyin böyle yaptığını merak ederler. Sebep kesin sonucu getirdi. Bu uygulamaya uzun süre devam edilmesi halinde sağlık ciddi anlamda zayıflayacaktır. Kan kirli olur, yüz soluklaşır ve sıklıkla döküntüler ortaya çıkar. Bu kişilerden sıklıkla mide bölgesinde ağrı ve tahriş şikayetlerini duyarsınız ve çalıştıklarında mideleri o kadar yorulur ki çalışmayı bırakıp dinlenmek zorunda kalırlar. Bu durumun sebebini anlamış gibi görünmüyorlar; çünkü aksi halde görünüşte sağlıklıdır.

Günde üç öğünden iki öğüne geçiş yapanlar, özellikle üçüncü öğünlerini yemeyi alışkanlık haline getirdikleri zamanlarda, ilk başta zayıflıktan az çok rahatsız olacaklardır. Fakat kısa bir süre sabrederseniz bu secde ortadan kalkar.

Uyumak için uzandığımızda midenin de tıpkı vücudun diğer kısımları gibi dinlenmenin keyfini çıkarabilmesi için tüm işini bitirmiş olması gerekir. Sindirim işi uykunun hiçbir anında devam etmemelidir. Mide aşırı yüklendikten ve görevini yaptıktan sonra yorulur ve bu da bitkinlik hissine neden olur. Pek çok kişi bu hissi yaratan şeyin yiyecek eksikliği olduğunu düşünerek yanılıyor ve mideye dinlenme fırsatı vermeden daha fazla yiyecek alıyor, bu da o anda zayıflığı ortadan kaldırıyor. Ve iştahınızı ne kadar çok tatmin ederseniz, o da o kadar çok tatmin için haykıracaktır. Bu bayılma genellikle et yemenin, sık sık ve çok fazla yemenin sonucudur. Mide sürekli hareket halinde kalmaktan, her zaman en sağlıklı olmayan yiyeceklerle ilgilenmekten yorulur. Dinlenmeye zaman olmadığında sindirim organları zayıflar, bu da yorgunluk hissine ve sık yemek yeme isteğine yol açar. İhtiyaç duydukları ilaç ise daha az sıklıkta ve daha az miktarda yemek, basit ve doğal yiyeceklerle yetinmek, günde iki, en fazla üç öğün yemektir. Midenin düzenli aralıklarla çalışmaya ve dinlenmeye ihtiyacı vardır; ve bu nedenle düzensiz ve öğün aralarında yemek yemek sağlık yasalarının en zararlı ihlallerinden biridir. Düzenli alışkanlıklar ve doğru beslenmeyle mide yavaş yavaş iyileşir." Nasıl Yaşanır, sayfalar. 55-57. MKK, 174-

#### 175. DOĞRUDAN ALINTI NEREDE BAŞLAR?

"Hafif bir kahvaltı yapmak toplumun gelenek ve normudur. Ancak midenizi tedavi etmenin en iyi yolu bu değildir. Kahvaltıda mide, günün ikinci veya üçüncü öğününe göre daha fazla yiyecek alma konusunda daha iyi bir konumdadır. Yetersiz kahvaltı ve bol miktarda öğle yemeği yeme alışkanlığı yanlıştır. Kahvaltının günün en liberal öğününe daha yakın olmasını sağlayın." Mektup 3, 1884. CRA, 173.

#### KAP. 22 NE YENİLMELİ?

"Taze Meyvede Bir Nimet." Tanrı'ya o kadar minnettarım ki, Adem Cennetteki evini kaybettiğinde, Rab onu meyve stokundan mahrum bırakmadı. Mektup 157, 1900.

Rabbimiz, yılın büyük bir kısmını geçirdiği ülkelerde yaşayanların, bu meyvelerdeki nimetin farkına varmalarını istiyor. Ağaçtan toplanan taze meyvelerden ne kadar yararlanırsak, nimet de o kadar büyük olur. Tanıklıklar, cilt. 7, s. 126.

Daha az yemek pişirip daha doğal meyve yemenin faydasını görürüz. İnsanlara üzümü, elmayı, şeftaliyi, armudu, böğürtleni ve bulabilecekleri her türlü meyveyi bol bol yemeyi öğretilim. Teneke kutular yerine mümkün olduğunca cam kullanılarak kışın kullanıma hazırlanıp muhafaza edilmelidir. Tanıklıklar, cilt. 7, s. 134.

Hazımsız bir mide için masaya farklı türde meyveler koyabilirsiniz, ancak tek öğünde çok fazla çeşitlilik olmamalıdır. Tanıklıklar, cilt. 2, s. 373.

Sağlık faktörü olarak özellikle meyveleri öneriyoruz. Ancak diğer yiyeceklerle dolu bir öğünden sonra meyveler bile yenmemelidir. Elyazması 43, 1908.

Mevsiminde güzelce hazırlanan sebze ve meyveler, kaliteli oldukları, en ufak bir bozulma belirtisi göstermedikleri, sağlam oldukları, hastalık ve çürümelerden etkilenmedikleri sürece faydalı olacaktır. Midede fermente olan ve zehirli kan üreten bozuk meyve ve sebzeleri yemekten ölenlerin sayısı sandığımızdan daha fazla. Mektup 12, 1887.

Basit ama cömert bir meyve tedarigi, kendilerini Tanrı'nın işine hazırlamakta olanların önüne konulabilecek en iyi yiyecektir. Mektup 103, 1896.

**Doğru Beslenmenin Bir Parçası:** Tahıllar, meyveler, yemişler ve sebzeler Yaratıcımızın seçtiği beslenme rejimini oluşturur. Mümkün olan en basit ve en doğal şekilde hazırlanan bu besinler en sağlıklı ve en besleyici olanlardır. Daha karmaşık ve teşvik edici bir diyetle desteklenmeyen güç, direnç ve entelektüel canlılık sağlarlar. İyi Yaşam Bilimi, s. 296.

Tahıllarda, meyvelerde, sebzelerde ve kuruyemişlerde ihtiyacımız olan tüm elementleri buluyoruz. Eğer Rab'be sade bir ruhla gelirsek, O bize etin kokusu olmadan sağlıklı yiyeceklerin nasıl hazırlanacağını öğretecektir. Elyazması 27, 1906.

**Geçici tutumlu rejim** – Yemekte aşırılık çoğu zaman hastalıkların nedenidir ve doğanın en çok ihtiyaç duyduğu şey, üzerine yüklenen aşırı yükten kurtulmaktır. Birçok hastalık durumunda, hastanın bir veya iki öğün oruç tutması en iyi çaredir, böylece aşırı çalışan sindirim organları dinlenme fırsatına sahip olur. Birkaç günlük meyve rejimi genellikle beyinle çalışanlara büyük faydalar sağlamıştır. Genellikle kısa bir süre boyunca yiyeceklerden tamamen uzak durulması ve ardından basit ve ölçülü yiyeceklerin alınması, doğanın kendi iyileştirici çabaları yoluyla iyileşmeye yol açmıştır. Bir veya iki ay boyunca perhiz rejimi, birçok hastayı, kendini inkar yolunun sağlığa giden yol olduğuna ikna edecektir. İyi Yaşam Bilimi, s. 235.

**Sebzeler** – Basitçe hazırlanmış taze sebzeler. Bunların hepsi meyve bahçelerinden ve sebze bahçelerinden elde edilen taze meyve ve sebzelerin özel değeri ile ilgili olmalıdır. Elyazması 13, 1911.

Basitçe hazırlanan, her türlü baharat ve yağ içermeyen meyveler, tahıllar ve sebzeler, süt ve kremayla en sağlıklı beslenmeyi sağlar. Besinleri organizmaya iletirler ve uyarıcı bir rejim tarafından üretilmeyen bir direnç gücü ve entelektüel güç verirler. Sağlık Tavsiyeleri, s. 115.

Bunları kullanabilenler için sağlıklı bir şekilde hazırlanan iyi sebzeler, yulaf lapası veya yulaf lapasından daha iyi besindir. Elyazması 3, 1897.

Sebzeler biraz süt veya krema veya buna eşdeğer bir şeyle iştah açıcı hale getirilmelidir. Tanıklıklar, cilt. 9, s. 162.

**Tam bir diyetin parçası** – Basit tahıllar, meyveler ve sebzeler, iyi kan oluşturmak için gerekli tüm besinsel özelliklere sahiptir. Bunu et diyeti başaramaz. Mektup 70, 1896.

Yediğimiz şeylerden oluşuruz. Hayvansal gıdalar yiyerek şehvetli tutkularımızı güçlendirecek miyiz? Kaba beslenmeyi alışkanlık haline getirmek yerine meyve, tahıl ve sebzelerle yaşama konusunda kendimizi eğitmenin tam zamanı. Etin yanında çeşitli basit, son derece sağlıklı ve besleyici yemekler de sunulabilir. İştahı iyi olan erkeklerin bol miktarda sebze, meyve ve tahıl tüketmesi gerekir. Mektup 3, 1884.

Rab'bin niyeti, halkını basit meyveler, sebzeler ve tahıllarla beslenmeye geri dönmeye yönlendirmektir. Mektup 72, 1896.

**Bazıları sebze yiyemez** – Bir tıp kurumunda tatmin edilmesi gereken farklı iştahlar vardır.

Bazıları özel ihtiyaçlarını karşılamak için iyi hazırlanmış sebzelere ihtiyaç duyar. Diğerleri sonuçlarına katlanmadan sebzeleri kullanamadılar. Mektup 45, 1903.

**İngilizce ve tatlı patates** – Hazırlanışında az ya da çok yağ veya tereyağı bulunduğundan, patates kızartmasının sağlıklı olduğuna inanmıyoruz. Krema ve biraz tuzla servis edilen iyi haşlanmış veya kızartılmış patatesler en sağlıklıdır. Arta kalan patatesler ve tatlı patatesler biraz krema ve tuzla hazırlanıp, kızartılmak yerine tekrar kavrulur; onlar mükemmel. Mektup 322, 1905.

**Fasulye sağlıklı bir yemek** – Çok basit ama sağlıklı bir başka yemek de haşlanmış veya kavrulmuş fasulyedir. Bir kısmını suyla öğütün, süt veya krema ekleyin ve et suyu yapın. Tanıklıklar, cilt. 2, s. 603.

Birçoğu ekilecek toprağa sahip olmanın, meyve ve sebze üretmenin önemini görmüyor, dolayısıyla sofraları bunlarla donatıyor. Bana her aileye ve her kiliseye şunu söylemem emredildi: Bedenin tedavisindeki bilgelik eksikliği nedeniyle Tanrı'nın sizin için olan planını bozacağınızdan korkarak, kurtuluşunuzu korku ve titremeyle gerçekleştirdiğinizde, Tanrı sizi kutsayacaktır. Mektup 5, 1904.  
Kurutulmuş tatlı mısır tedariki için düzenlemeler yapılmalıdır. Balkabakları kurutulmuş kış aylarında turta yapımında avantajlı bir şekilde kullanılabilir. Mektup 195, 1905.

**Ellen G. White'in rejiminde sebze ve domates** – Benim rejimimden bahsediyorsunuz. Bir şeye o kadar bağlanıp başka bir şey yiyemeyecek hale gelmedim. Ancak konu sebzelere gelince endişelenmenize gerek yok; çünkü yaşadığım bölgede yapraklı sebze olarak kullanabileceğim pek çok sebze ürünü çeşidinin bulunduğunu kesin olarak biliyorum. Sarı labacanın yapraklarını, körpe karahindibayı ve hardalı elde edebileceğim. Orada Avustralya'da mümkün olandan çok daha fazla ve üstün kalitede hizmet olacak. Başka hiçbir şey yoksa tahıl üretimi var.  
Mektup 31, 1901.

Doğuya gitmeden bir süre önce iştahımı kaybettim. Ancak şimdi geri döndü; ve yemek zamanı geldiğinde kendimi çok acıkmış hissediyorum. Yeşil deve dikenlerim çok iştah açıcı olduğu için sterilize krema ve limon suyuyla iyi hazırlanmış. Bir öğünde domatesli çok ince erişte çorbası, diğer öğünde ise yeşil yapraklı sebzeler yerim. Tekrar patates yemeğine başladım. Bütün yiyeceklerim bana lezzetli görünüyor. Yarı aç kalmış ateşli bir hasta gibiyim ve kendimi aşırı yeme tehlikesiyle karşı karşıya buluyorum. Mektup 10, 1902.

Gönderdiğiniz domatesler çok güzel ve lezzetliydi. Domatesin benim için en iyi besin olduğunu düşünüyorum. Mektup 70, 1900.

Kendimize ve komşularımıza yetecek kadar mısır ve bezelye yetiştiriyoruz. Tatlı mısırı kışın kullanmak üzere kurutuyoruz; sonra ihtiyacımız olduğunda değirmende öğütüp pişireceğiz. Bu, en lezzetli çorbaları ve diğer yemekleri sağlar.

Üzüm zamanında elimizde bolca var, ayrıca erik ve elmanın yanı sıra kendi hazırladığımız kiraz, şeftali, armut ve zeytin de belli miktarda. Ayrıca bol miktarda domates yetiştiriyoruz. Masamızdaki yiyecekler için asla bahane üretmem. Tanrı'nın bunu yapmamızdan memnun olduğuna inanmıyorum. Ziyaretçilerimiz de bizim yediğimizi yiyor ve menümüzü beğenmiş görünüyorlar." Mektup 363, 1907. CRA, 309-324. **SÖZ KONUSU NEREDE BAŞLIYOR**

**DOĞRUDAN mi?**

**Zararlı eşyaların değiştirilmesi** – Tıbbi kurumlarımızda ölçülü olma konusunda açık talimatlar verilmelidir. Hastalara sarhoş edici içeceklerin zararları ve tamamen uzak durmanın nimetleri anlatılmalıdır. Sağlıklarını bozan şeylerden vazgeçmeleri istenmeli, onların yerini bol meyve almalıdır. Portakal, limon, erik, şeftali ve daha birçok çeşit elde edilebilir; çünkü Tanrı'nın dünyası, zahmetli çabalar sarfedildiğinde verimli olur. Mektup 145, 1904.

Fazla tuz kullanmayın, turşu ve baharatlı yiyeceklerden uzak durun, bol meyve yiyin, yemeklerde çok fazla su içmeyi gerektiren tahriş büyük ölçüde ortadan kalkacaktır. İyi Yaşam Bilimi, s. 305.

**Koru ve kurut** – Meyvenin bol olduğu her yerde, kış için bol miktarda malzeme hazırlanmalı, pişirilmiş veya kurutulmuş olarak saklanmalıdır. Çilek, böğürtlen, kuş üzümü ve diğerleri gibi küçük meyveler, az kullanıldığı ve tarımının ihmal edildiği birçok yerde avantaj sağlayabilmektedir.

Evde konserve yapmak için mümkün olduğunda, tercihen teneke kutuların üzerinde cam kullanılmalıdır. Muhafaza edilecek meyvelerin iyi durumda olmasına özellikle dikkat edilmelidir.

Az şeker kullanın ve meyveyi korumak için yalnızca gerektiği kadar pişirin. Bu şekilde hazırlandıklarında taze meyvenin mükemmel bir alternatifidirler. Kuru üzüm, erik, elma, armut, şeftali ve kayısı gibi kuru meyveler makul bir fiyata elde edilebildiği her yerde, bunların genellikle olduğundan çok daha bol ve en iyi şekilde beslenmenin ana maddesi olarak kullanılabilir. Görülecektir. tüm sınıfların sağlık sonuçları. İyi Yaşam Bilimi, s. 299.

Kavanozlarda saklanan elma püresi sağlıklı ve lezzetlidir. Armut ve kirazlar (varsa) kış kullanımı için mükemmel pürelerdir. Mektup 195, 1905.

Eğer elma alabiliyorsanız, başka hiçbir şeyiniz olmasa bile meyve açısından iyi durumda olacaksınız. Bu kadar çok meyve çeşidinin gerekli olduğunu düşünmüyorum; yine de elmaların bulunmadığı zamanlarda kullanılmak üzere dikkatlice toplanıp mevsiminde saklanmaları gerekir.

Büyüyen bir kişi için elmalar herhangi bir meyveden üstündür. Mektup 5, 1870.

**Bahçeden, bahçeden taze** – Hastanelerimizle bağlantılı meyve yetiştirmenin bir avantajı daha var. Tamamen bozulmamış ve ağaçtan yeni koparılmış meyveleri sofranızda bulundurabilirsiniz. Elyazması 114, 1902.

Aileler ve kurumlar toprağı işleme ve iyileştirme konusunda daha fazlasını yapmayı öğrenmeli. Eğer insanlar toprağın mevsiminde ürettiği ürünün değerini bilseydi, toprağı işlemek için daha gayretli çalışmalar yapılırdı. Herkes meyve bahçesinden ve sebze bahçesinden toplanan taze meyve ve sebzelerin özel değerini hissetmelidir. Hasta ve öğrenci sayısı arttıkça daha fazla araziye ihtiyaç duyulacak. Üzüm ekilebilir, böylece kurumun kendi üzümünü üretmesi mümkün olur. Uygun yerde portakal bahçesi bereket olur. Elyazması 13, 1911.

**Yaratıcının Seçtiği Diyetle Tahıllar** – Tahıllar, meyveler, kuruyemişler ve sebzeler Yaratıcımızın seçtiği beslenme rejimini oluşturur. Mümkün olan en basit ve en doğal şekilde hazırlanan bu besinler en sağlıklı ve en besleyici olanlardır. Daha karmaşık ve teşvik edici bir diyetle desteklenmeyen güç, direnç ve entelektüel canlılık sağlarlar. İyi Yaşam Bilimi, s. 296.

Et yiyenler yalnızca ikinci el tahıl ve sebzeleri yiyor; çünkü hayvan, büyümeyi sağlayan besini bunlardan alır. Tahıllarda ve sebzelerde bulunan hayat, onları yiyenlere geçer. Bunu hayvanın etini yiyerek alırız. Tanrı'nın bizim için sağladığı şeyleri yiyerek bunu doğrudan elde etmek ne kadar daha iyi olurdu! İyi Yaşam Bilimi, s.

313. Et terk edildiğinde, besleyici ve aynı zamanda iştah açıcı olan çeşitli tahıllar, kuruyemişler, sebzeler ve meyvelerle değiştirilmelidir. Etin yerini sağlıklı ve ucuz yiyeceklerle doldurmak gerekiyor. İyi Yaşam Bilimi, sayfalar. 316-317.

Kas gücünün hayvansal gıda kullanımına bağlı olduğunu düşünmek yanlıştır. Kullanımı bırakılarak vücudun ihtiyaçları daha iyi karşılanabilir ve daha sağlıklı bir sağlığa sahip olunabilir.

Tahıllar, meyveler, kuruyemişler ve sebzeler, iyi kan oluşumu için gerekli tüm besin özelliklerini içerir. İyi Yaşam Bilimi, s. 316.

Tahıllar, meyveler, sebzeler ve kuruyemişler ihtiyacımız olan tüm besin unsurlarını içerir. Eğer Rab'be sade bir ruhla gelirsek, O bize etin kirlenmesinden uzak, sağlıklı yiyeceklerin nasıl hazırlanacağını öğretecektir. Elyazması 27, 1906.

Doğanın meyve, kuruyemiş ve tahıl tedariki bol miktardadır; ulaşım kolaylıkları sayesinde yıldan yıla tüm toprakların ürünleri herkese daha genel olarak dağıtılıyor. Sonuç olarak, sadece birkaç yıl önce pahalı lüks olarak kabul edilen pek çok gıda maddesi artık herkesin günlük eşyası olarak bulunabiliyor. İyi Yaşam Bilimi, s. 297.

Akıllıca plan yaparsak sağlığa faydalı olan maddeler hemen hemen her ülkede bulunabilir. Pirinç, buğday, mısır ve yulafın yanı sıra fasulye, bezelye ve mercimek gibi çeşitli hazırlanmış ürünler de dört bir yana gönderilir. Bunlar, yerli veya ithal meyvelerle birlikte,

Tüm lokasyonlarda mevcut olan sebze miktarı, et ürünleri kullanmadan tam bir beslenme rejimi seçme fırsatı sunuyor. İyi Yaşam Bilimi, s. 299.

**Düzgün Hazırlanmış** – Basit bir şekilde hazırlanan, baharat ve hiçbir tür hayvansal yağ içermeyen meyveler, tahıllar ve sebzeler, süt veya krema ile en sağlıklı beslenme rejimini oluşturur. Vücuda besin verirler ve uyarıcı bir rejim tarafından üretilmeyen dayanıklılık gücü ve zeka gücü verirler. Hıristiyan Dengesi ve İncil Hijyeni, s. 47.

Yağsız ve mümkün olduğu kadar doğal bir halde hazırlanan tahıllar ve meyveler, cennete gitmeye hazırlandığını iddia eden herkesin sofrasındaki yiyecek olmalıdır. Tanıklıklar, cilt. 2, s. 352.

**Yulaf lapası** – Yulaf lapasında kullanılan tahıllar birkaç saat pişirilmelidir. Ancak yumuşak veya sıvı gıdalar, yeterli çiğneme gerektiren kuru gıdalara göre daha az sağlıklıdır. İyi Yaşam Bilimi, s. 301.

Bazıları içtenlikle uygun bir diyetin özellikle yulaf lapasından oluştuğuna inanıyor. Çok fazla yulaf lapası yemek, sindirim organlarına sağlık iletmez; Çünkü sıvılara çok benzer.

Meyve, sebze ve ekmeği yemek teşvik edin. Gençliğin Eğitmeni, 31 Mayıs 1894.

Tam buğday unundan yulaf lapası yapabilirsiniz. Un çok iri ise eleyebilir ve yulaf lapası sıcakken süt ekleyebilirsiniz. Bu kamp için çok lezzetli ve sağlıklı bir yemek olacak. Tanıklıklar, cilt. 2, s. 603.

**Hayatın sloganı ekmeği** – Din, anneleri en kaliteli ekmeği yapmaya yönlendirecektir. Ekmeğin içi ve dışı mükemmel şekilde pişirilmelidir. Midenin sağlığı hafif ve kuru olmasını gerektirir. Ekmeği hayatın gerçek sloganıdır ve bu nedenle her aşçının ekmeği yapımında mükemmel olması gerekir. Elyazması 34, 1899.

**İyi yapılmış ekmeği din** – Bazı insanlar, ekmeği uygun şekilde hazırlamanın dini bir görev olmadığına inanıyor; dolayısıyla bunu nasıl yapacaklarını öğrenmeye çalışmıyorlar.

Ekmeği pişirmeden önce ekşitiyorlar ve aşçının dikkatsizliğine çare olmak için eklenen bikarbonat onu insan midesine tamamen uygunsuz hale getiriyor. İyi ekmeği yapmak düşünce ve özen gerektirir. Ancak iyi ekmeğin içinde birçok kişinin düşündüğünden daha fazla din vardır. Hıristiyan Dengesi ve İncil Hijyeni, s. 47.

Tam buğday unundan asitsiz, hafif, iyi ekmeği yapmayı bir an önce öğrenmek her Hıristiyan genç ve her kadının dini görevidir. Tanıklıklar, cilt. 1, s. 684.

Ekmeği bikarbonat veya kabartma tozu kullanılması zararlı ve gereksizdir. Bikarbonat midenin iltihaplanmasına neden olur ve çoğu zaman tüm vücudu zehirler. Pek çok ev hanımı bikarbonat kullanmadan iyi ekmeği yapamayacağını düşünür ancak bu bir yanılgıdır. Daha iyi yöntemler öğrenme zahmetine girerseniz ekmeğiniz daha sağlıklı ve doğal tadıyla çok daha lezzetli olacaktır.

Mayalı ekmeği süt kullanımı. Kabartılmış veya mayalı ekmeği yapılırken su yerine süt kullanılmamalıdır. Bu, ek masraf anlamına gelir ve ekmeğin daha az sağlıklı olmasına neden olur. Sütle yapılan ekmeği, pişirildikten sonra suyla yapılan ekmeği kadar uzun süre dayanmaz ve midede daha kolay fermente olur.

Sıcak ekşi mayalı ekmeği. Ekmeği hafif ve hoş olmalıdır. En ufak bir asit izine bile tolerans gösterilmemelidir. Somunlar küçük olmalı ve maya basillerinin mümkün olduğu kadar yok edilmesini sağlayacak kadar mükemmel şekilde pişirilmelidir. Sıcak veya tazeyken her türlü mayalı ekmeğin sindirimi zordur. Asla masaya gelmemelidir. Ancak bu durum mayasız ekmeği için geçerli değildir.

Mayasız ve mayasız, çok sıcak fırında pişirilen taze buğday ekmeği lezzetli ve aynı zamanda sağlıklıdır.

Tost en sindirilebilir ve lezzetli yiyeceklerden biridir. Sıradan ekmeği dilimler halinde kesin ve son nem izi kaybolana kadar fırına koyun. Daha sonra hafifçe ve eşit şekilde kızarmasını sağlayın. Bu ekmeği kuru bir yerde normal ekmeğe göre çok daha uzun süre saklanabilir.

Servis yapmadan önce fırında biraz ısıtıldığında yeni kızarmış ekmeğin tadı olacaktır. İyi Yaşam Bilimi, sayfalar. 300-302.

**Eski ekmeğin yeni ekmeğe tercih edilme nedeni** – İki veya üç günlük ekmeğin yeni ekmeğe göre daha sağlıklıdır. Fırında kurutulmuş ekmeğin en sağlıklı yiyeceklerden biridir. Mektup 142, 1900.

Kepekli ekmeğin genellikle ağır, ekşi ve sadece kısmen pişmiş buluyoruz. Bunun nedeni öğrenmeye olan ilgi eksikliği ve yemek pişirme gibi önemli bir görevi yerine getirirken gereken özenin gösterilmemesidir. Bazen yumuşak, kuru, pişmemiş rüyalar veya bisküviler ve buna benzer şeyler buluyoruz. Ve sonra aşçılar size eski yöntemlerle çok iyi çalışabileceklerini söyleyecekler ama doğruyu söylemek gerekirse aileleri kepekli ekmeği sevmiyor; eğer bu şekilde yaşasalardı ağızdan öleceklerini.

Kendi kendime şunu söylüyorum: Buna şaşmıyorum. Yemeğin bu kadar tatsız kılan, sizin hazırlama şeklinizdir. Böyle şeyler yemek kesinlikle insanları dispeptik yapar. Bu zavallı aşçılar ve yemeklerini yemek zorunda olanlar, size ciddi ciddi sağlık reformunun kendileri için iyi olmadığını söyleyecekler.

Midenin kalitesiz, ağır, ekşi ekmeğin iyi yemeğe dönüştürme kapasitesi yoktur; ama bu kötü ekmeğin sağlıklı mideyi hasta bir organa dönüştürecektir. Bu tür yiyecekleri yiyenler dirençlerini kayb ettiklerini bilirler. Bunun bir nedeni yok mu? Bu insanlardan bazıları kendilerini sağlık reformcuları olarak adlandırıyor, ancak değiller. Yemek yapmayı bilmiyorlar. Kek, patates ve kepekli ekmeğin hazırlıyorlar, ancak çok az değişiklikle aynı rutin var ve organizma güçlenmiyor. Görünüşe göre sağlıklı ve lezzetli yemek hazırlama konusunda yeterli deneyim kazanmaya ayrılan zamanın boşa gittiğini düşünüyorlar.

Pek çok ailede hazımsızlık sorunuyla karşılaşılıyor ve bunun nedeni çoğu zaman ekmeğin eksikliğidir. Evin hanımı çöpe atılmaması gerektiğini düşünür ve yerler. Kötü yapılmış ekmeğin çöpe atmanın yolu bu mu? Kana dönüşüm diye midenize mi koyacaksınız? Bu organın ekşi ekmeğin güzelleştirme kapasitesi var mı? Ağır ekmeğin hafifletmek mi? Yeni ekmeğin küflü ekmeğin mi var?

Gerekli eğitimi almamış ve aşçılık konusunda beceri sahibi olmayan pek çok eş ve anne, ailesine her gün kötü hazırlanmış, sindirim organlarını tahrip eden, kalitesiz kan oluşturan ve sıklıkla akut enfeksiyonlara yol açan yiyecekler sunmaktadır. İnflamatuar hastalık saldırısı ve erken ölüme neden olma. Birçoğu ağır, ekşi ekmeğin yiyerek ölüme sürüklendi. Bana bir grup ekşi ve ağır ekmeğin yapan çalışan bir kızla ilgili bir vaka bildirildi. Ondandır kurtulmak ve olayı gizlemek için onları birkaç büyük domuzun önüne attı. Ertesi sabah evin sahibi hayvanları ölü buldu ve yalıkları incelerken o ağır ekmeğin parçalarını buldu. Soruşturma yaptı ve genç kadın yaptığını itiraf etti. Böyle bir ekmeğin domuzlar üzerindeki etkisini hiç düşünmemişti. Ekşi, ağır ekmeğin, çingiraklı yılanları yutabilen domuzları ve iğrenç olan hemen hemen her şeyi öldürüyorsa, bunun insan midesi gibi hassas bir organ üzerinde ne gibi bir etkisi olacaktır? Tanıklıklar, cilt. 1, s. 681-684.

**Ekmeğin ve diğer katı gıdaların kullanmanın avantajı:** Masaya akıllıca hazırlanmış, iyi pişmiş yiyecekler sağlamak için et yemeklerinden vejetaryen beslenmeye geçiş yaparken çok dikkatli olunmalıdır.

Bu kadar çok yulaf lapası yemek bir hatadır. Çiğnenmeyi gerektiren kuru yiyecekler daha çok tercih edilir. Sağlıklı gıda preparatları bu bakımdan bir nimettir. Basit ama özenle hazırlanan iyi kepekli ekmeğin ve rulolar sağlıklı olacaktır. Ekmeğin hiçbir zaman en ufak bir asitliği olmamalıdır. Tamamen pişene kadar pişirilmelidir. Bu, herhangi bir yumuşaklık ve yapışkanlığı önleyecektir.

Bunları kullanabilenler için sağlıklı bir şekilde hazırlanan iyi sebzeler, yulaf lapası veya yulaf lapasından daha iyidir. İki veya üç günlük, tam pişmiş ekmeğin birlikte tüketilen meyveler, taze ekmeğe göre daha faydalı olacaktır. Bu, yavaş ve yeterli çiğneme ile vücudun ihtiyaç duyduğu her şeyi sağlayacaktır. Elyazması 3, 1897.

Sıcak bisküvi ve etli yiyecekler sağlık reformunun ilkelerine tamamen aykırıdır. Yayınlanmamış Tanıklık, s. iki.



Sıcak karbonatlı bisküviler genellikle tereyağıyla birlikte kullanılır ve seçilmiş bir diyet olarak yenir; Ancak zayıf sindirim organları kendilerine yapılan istismarı hissetmeden duramazlar.

Mektup 72, 1896.

Kenan'a ilerlemek yerine Mısır'a döndük. İşlerin sırasını tersine çevirmeyecek miyiz? Sofralarımızda sade, sağlıklı yiyecekler olmayacak mı? Sadece hazımsızlığa neden olan sıcak bisküvilerden vazgeçelim mi? Mektup 3, 1884.

Kabartma tozu veya kabartma tozu ile kabartılmış sıcak kurabiyeler asla masamızda görünmemelidir. Bu tür eşyaların mideye girmesi uygun değildir. Her türlü sıcak mayalı ekmeğin sindirimi zordur. Lezzetli ve aynı zamanda sağlıklı olan kepekli ekmecekler, kepekli unun saf, soğuk su ve sütle karıştırılmasıyla yapılabilir. Ancak insanlarımızı sadeliği öğretmek zordur. Kepekli ekmeği tavsiye ettiğimizde arkadaşlarımız "Ah evet, yapmayı biliyoruz!" diyorlar. Kabartma tozu veya ekşi süt ve bikarbonatla kabarmış gibi göründüklerinde çok hayal kırıklığına uğradık. Bu reformun kanıtı değil. Saf, hafif su ve sütle karıştırılan kepekli un şimdiye kadar yediğimiz en iyi ekmeği yapar. Su acıysa daha doğal süt kullanın veya hamura bir yumurta ekleyin. Mısır ekmeği, iyi ısıtılmış bir fırında sabit sıcaklıkta mükemmel şekilde pişirilmelidir.

Ekmeğin ruloları yapmak için hafif su ve süt veya biraz krema kullanın; Tuzlu kraker gibi sert, iyi yoğrulmuş bir hamur yapın. Fırın ızgarasında pişirin. Lezzetlidir. Yeterli çiğneme gerektirirler, bu da hem dişlere hem de mideye fayda sağlar. İyi kan verirler ve güç verirler. Bu kadar ekmeğin ve ülkemizin bolca ürettiği meyve, sebze ve tahılların bolluğu varken, daha büyük lezzetler arzulanmamalı. Review ve Herald, 8 Mayıs 1883.

**Kepekli ekmeğin beyazdan daha iyidir** – Beyaz unlu ekmeğin vücuda kepekli ekmeğin içerdiği besin maddelerini sağlayamaz. İşlenmiş unlu ekmeğin yaygın kullanımı vücudun sağlıklı durumda kalmasını sağlayamaz. Aktif olmayan bir karaciğeriniz var. Beyaz un kullanımı, çalıştığınız zorlukları ağırlaştırır. Tanıklıklar, cilt. 2, s. 68.

Ekmeğin için çok ince beyaz un en iyisi değildir. Kullanımı ne sağlıklı ne de ekonomiktir. İnce beyaz un, tam buğdaydan yapılan ekmeğin bulunan besin öğelerinden yoksundur. Kabızlık ve diğer sağlıksız durumların sık görülen bir nedenidir. İyi Yaşam Bilimi, s. 300.

**Ekmeğinizdeki tahılları çeşitlendirin** – Buğday unu tek başına sürekli bir diyet için en iyisi değildir. Buğday, yulaf ve çavdar karışımı, besin özelliği olmayan buğdaya göre daha besleyici olacaktır. Mektup 91, 1898.

Soframızda nadiren tatlı ekmeğin ve kurabiye bulunur. Ne kadar az tatlı yiyecek yersek o kadar iyi; Mide rahatsızlıklarına neden olur ve bunları kullananlarda sabırsızlık ve sinirlilik yaratırlar. Mektup 363, 1907.

Yaptığınız kurabiyelerde şekeri bırakmanızda fayda var. Bazıları tatlı kurabiyeleri daha çok sever ama bunlar sindirim organlarına zararlıdır. Mektup 37, 1901.

**Aşırı hoşgörünün cazibesi** – "Hazırlanması bu kadar uzun süren tatlıların çoğu sağlığınıza zararlıdır." Hıristiyan Eğitiminin Temelleri, s. 227.

Midenin, organizmayı düzgün bir şekilde beslemek için ihtiyaç duyduğu her şeyi aldıktan sonra, turtalar, pudingler ve zengin bir şekilde dekore edilmiş şuruplardan oluşan başka bir serinin geldiği birçok masa vardır. Birçoğu, yeterince yemiş olsalar bile, sınırlarını aşacak ve baştan çıkarıcı tatlıyı yiyecektir, ancak bu, onlar için iyi olmaktan uzaktır. Tatlı olarak sunulan ekstralardan tamamen vazgeçilirse, bu bir fayda olacaktır.

Mektup 73a, 1896.

Moda olduğu için sağlıksız iştahlara uygun olarak geliştirilmiş pastalar, börekler, tatlılar ve zararlı olan her şey mideye yığılıyor. Sofranın çeşitlilikle dolu olması gerekiyor, aksi halde bozulan iştah doymaz. Sabahları bu iştah köleleri genellikle

Bazen ağız kokusu vardır ve dilleri kaplanmış. Sağlığından memnun değiller, neden ağrı çektiklerini, başlarının ağrıdığını, çeşitli hastalıklara maruz kaldıklarını merak ediyorlar. Manevi Hediyeler, cilt. 4, s. 130.

İnsanlık ailesi, mümkün olan her inceliği midede biriktirmek moda olana kadar, enfes yiyeceklere yönelik sürekli artan bir arzuyu tatmin etti. Özellikle partilerde insan neredeyse sınırsız bir şekilde iştahını tatmin ediyor. Güçlü soslarla zengin baharatlı etlerin yanı sıra süslenmiş kekler, turtalar, dondurmalar vb. içeren enfes öğle yemeklerine ve geç akşam yemeklerine katılıyoruz. Nasıl Yaşanır, s. 53.

Moda olduğu için, fakir olan ve günlük işlere bağımlı olan birçok kişi, ziyaretler için çeşitli türde kekler, reçeller, turtalar ve çeşitli moda yiyecekler hazırlama masrafına gider ve bu yalnızca bunlara katılanlara zarar verir; aynı zamanda kendilerine ve çocuklarına kıyafet almak için harcadıkları paraya ihtiyaç duyuyorlar. Mide pahasına damak tadını tatmin edecek yemek hazırlamak için harcanan zaman, çocukların ahlâk ve din eğitimine ayrılmalıdır. Nasıl Yaşanır, s. 54.

**Sağlıklı ve besleyici beslenmenin bir parçası değil** – Pek çok kişi farklı kek türlerinin nasıl yapılacağını biliyor ancak bu, masaya konacak en kaliteli yiyecek değil. Tatlı kekler, pudingler ve kremalar sindirim organlarında rahatsızlıklara neden olur; ve neden bu tür eşyaları önlerine yerleştirerek masanın etrafındakileri baştan çıkaralım ki?" Gençliğin Eğitmeni, 31 Mayıs 1894.

CRA, 331-333. **DOĞRUDAN TEKLİF NEREDE BAŞLAR?**

"Sağlık reformunu savunanlar, bunu iddia ettikleri gibi yapmak için gayretle çabalasınlar. Sağlığınıza zarar veren her şeyi reddedin. Basit, sağlıklı yiyecekler yiyin. Meyveler mükemmeldir ve birçok mutfak işinden tasarruf sağlar. İştahınızı cezbetmek için hazırlanan kekler, tatlılar ve diğer yemekler gibi enfes makarnaları reddedin. Bir öğünde ve şükranla daha az kalitede yiyecek yiyin." Mektup 135, 1902. CRA, 334.

## **KAP. 23 HAMİLELİKTE VE ÇOCUKLAR İÇİN YEMEKLER**

"Doğum öncesi etkilerin etkisi birçok ebeveyn tarafından önemsiz bir şey olarak görülüyor; Ancak Cennet bunu bu şekilde değerlendirmiyor. **DOĞRUDAN ALINTI NEREDE BİTİR?** Tanrı'nın bir meleğinin gönderdiği ve en ciddi şekilde iki kez verilen mesaj, bunun üzerinde çok dikkatle durulması gerektiğini göstermektedir.

İbrani anneye hitap eden sözlerle Tanrı, tüm zamanların tüm annelerine hitap ediyor. "Kadına söylediğim her şeyi saklayacak" (Hak. 13:13). Çocuğun mutluluğu annenin alışkanlıklarından etkilenenektir. İştahlarınız ve tutkularınız ilkelere göre yönetilmelidir. Eğer Tanrı'nın size bir çocuk vererek sizin için olan planını gerçekleştirmek istiyorsanız kaçınmanız gereken şeyler, mücadele etmeniz gereken şeyler var. Çocuğunun doğumundan önce nefsine düşkün, bencil, sabırsız ve talepkar biriye bu özellikler çocuğun mizacına da yansiyacaktır. Bu nedenle birçok çocuk, kötülüğe karşı neredeyse yenilmez eğilimleri miras almıştır.

Ancak anne doğru ilkelere kayıtsız şartsız bağlı kalırsa, ölçülü, özverili, nazik, sevgi dolu ve kendini unutkan biriye aynı karakter özelliklerini çocuğuna da aktarabilir. Annenin şarap içmesini yasaklayan emir çok açıktı. İştahını gidermek için içtiği her damla sert içki, oğlunun fiziksel, zihinsel ve ahlaki sağlığını tehlikeye atar ve Yaraticısına karşı doğrudan bir günahtır.

Birçoğu ısrarla her annenin arzusunun tatmin edilmesini tavsiye ediyor; bu nedenle, ne kadar zararlı olursa olsun herhangi bir yiyecek maddesini arzuluyorsa, bu onun iştahını tam olarak tatmin etmelidir. Böyle bir yöntem yanlış ve zararlıdır. Annenin fiziksel ihtiyaçları hiçbir şekilde ihmal edilmemelidir.

İki hayatı ona bağlı ve arzuları nazikçe dikkate alınmalı, ihtiyaçları cömertçe karşılanmalı. Ancak bu dönemde, hem beslenme hem de diğer konularda, fiziksel veya zihinsel gücünüzü zayıflatacak her şeyden uzak durmalısınız. Tanrı'nın kendi emri gereği, kendisi üzerinde özdenetim uygulama konusunda en ciddi yükümlülük altındadır. İyi Yaşam Bilimi, sayfalar. 372 ve 373.

Rab, halkını kurtarmak için Şimşon'u diriltmek istediğinde, anneye, oğlunun doğumundan önce doğru yaşam alışkanlıklarını öğretti. Ve aynı yasağın en başından itibaren çocuğa da uygulanması gerekiyordu; çünkü doğuştan itibaren bir Nezir olarak Tanrı'ya adanması gerekiyordu.

Rabbin meleği Manoah'ın karısına görünerek ona bir oğlu olacağını bildirdi; ve bunu göz önünde bulundurarak ona önemli yönergeleri verdi: "Şimdi şarap veya sert içki içmekten ve kirli bir şey yememekten sakının" (Hüküm. 13:4).

Tanrı'nın, Manoah'ın vaat edilen oğlu için gerçekleştirmesi gereken önemli bir işi vardı ve hem annenin hem de oğlunun alışkanlıklarının bu kadar dikkatli bir şekilde düzenlenmesi gereken şey, ona bu iş için gerekli nitelikleri sağlamaktı. Meleğin Manoah'ın karısına talimatı şöyleydi: "Ne şarap, ne de sert içki içmeyecek" (Hâkimler 13:14): "Kirli olan hiçbir şeyi yemeyecek; Ona emrettiğim her şeyi yerine getirecek."

(Yarg. 13:14). Çocuk, annesinin alışkanlıklarından iyi ya da kötü yönde etkilenecektir. Eğer çocuğunun iyiliğini istiyorsa, kendisi de ilkelerle kontrol edilmeli ve ölçülü olmalı ve feragat etmelidir. Hıristiyan Dengesi ve İncil Hijyeni, s. 37 ve 38.

**Karınızı güvende tutun** – Manoah'ın karısına söylenen sözler, günümüz annelerinin mutlaka incelemesi gereken bir gerçeği içeriyor. O anneye konuşan Rab, o zamanın tüm endişeli ve üzgün anneleriyle ve sonraki nesillerin tüm anneleriyle konuştu. Evet, her anne görevini anlayabilir. Çocuklarının karakterinin, avantaj veya dezavantajlardan çok, doğmadan önceki alışkanlıklarına, doğduktan sonra ise kişisel çabalarına bağlı olacağını bilebilir mi? harici.

Melek, "Kadına iyi bak" (Yarg. 13:13) dedi. Günaha direnmeye hazır olun. İştahları ve tutkuları ilkelerle kontrol edilmelidir. Her anne için şöyle söylenebilir: "Kadına iyi bak" (Hak. 13:13). Eğer Tanrı'nın ona çocuk verme amacını gerçekleştirmek istiyorsa, kaçınması gereken, mücadele etmesi gereken bir şey var.

Çocuklarına becerikli bir öğretmen olan anne, onların doğumundan önce, kendini inkar etme ve kendini kontrol etme alışkanlıklarını edinmelidir; çünkü onlara kendi niteliklerini, güçlü ya da zayıf kendi karakter özelliklerini aktarır. Halk düşmanı bu konuyu birçok veliden çok daha iyi anlıyor. Eğer anne ona direnmezse onun aracılığıyla oğlunu etkileyebileceğini bilerek, anneye baştan çıkarıcı şeyler getirecektir. Annenin tek umudu Allah'tır. Lütuf ve güç için O'na başvurabilir. O'nu boşuna aramayacaksınız. Bu onun, çocuklarına bu hayatta başarıya ulaşmalarına ve sonsuz hayata erişmelerine yardımcı olacak nitelikleri aktarmasını sağlayacaktır. Times'ın İşaretleri, 26 Şubat 1902.

**İştah dizginleri eline almamalı** – Çocukları doğmadan bir kadının hayatında değişiklik yapmamak yaygın bir hatadır. Bu önemli dönemde annenin işinin hafifletilmesi gerekmektedir.

Vücudunuzda büyük değişiklikler oluyor. Bu, kana dönüşmek için daha fazla miktarda kan ve dolayısıyla en besleyici kalitede daha fazla gıda gerektirir. Bol miktarda besleyici gıdaya sahip olmadığı sürece fiziksel gücünü koruyamaz ve fetüs canlılıktan mahrum kalır. Kıyafetlerinizin de bakıma ihtiyacı var. Vücudunuzu soğuk hissinden korumaya dikkat etmelisiniz. Yeterli kıyafet eksikliğini telafi etmek için yüzeye gereksiz yere canlılık çekmemelidir. Eğer anne kendini bol miktarda sağlıklı ve besleyici gıdadan mahrum bırakırsa, hem nitelik hem de nicelik olarak kan eksikliği yaşayacaktır. Dolaşımı yetersiz olacak ve fetüs aynı unsurlardan yoksun kalacaktır. Çocuklar organizmayı beslemek için iyi kana dönüştürülebilen yiyecekleri özümseyemeyeceklerdir. Anne ve çocuğun refahı büyük ölçüde iyi, sıcak tutan giysilere ve besleyici yiyeceklerin sağlanmasına bağlıdır. Annenin ekstra canlılık tüketimi dikkate alınmalı ve dikkat edilmelidir.

Ancak öte yandan kadının, özel durumu nedeniyle iştahını serbest bırakabileceği düşüncesi, sağlam bir akıl yürütmeye değil, geleneklere dayalı bir yanılgıdır. Bu durumdaki bir kadının iştahı değişken, kaprisli ve doyurulması zor olabilir; ve gelenek, bu tür yiyeceklerin çocuğunun bedeni ve büyümesi için besin sağlayıp sağlayamayacağı konusunda akla danışmadan, hayal ettiği her şeye izin verir. Yiyecekler besleyici olmalı ancak uyarıcı nitelikte olmamalıdır. Geleneğe göre, canı etli yemek, turşu, baharatlı yemek veya etli börek isterse yemeli; Danışılması gereken yalnızca iştahtır. Ve bu büyük bir hatadır ve çok fazla hasara neden olur.

Bu hasar hesaplanamaz. Diyetle sadeliğin gerekli olduğu ve tüketilen gıdanın kalitesine özel dikkat gösterilmesi gereken bir durum varsa, bu önemli dönemdir.

Prensiplere göre yönlendirilen ve iyi eğitilmiş kadınlar, özellikle bu dönemde beslenmelerinin basitliğinden sapmayacaklardır. Kendilerine bağlı olan başka bir hayatın olduğunu düşünecekler ve tüm alışkanlıklarına, özellikle de beslenmelerine dikkat edecekler. Uyarıcı olan ve besin değeri olmayan hiçbir şeyi sırf lezzetli olduğu için yememeliler. Mantığın onlara yapmamaları gerektiğini söylediği şeyleri yapmaya onları ikna etmeye hazır çok fazla danışman var.

Hasta çocuklar ebeveynlerinin iştah tatmini nedeniyle doğarlar. Organizma, düşüncenin dayandığı gıda çeşitliliğine ihtiyaç duymuyordu. Akılda olduğu için mideye de olması gerektiğini düşünmek, Hıristiyan kadınların reddetmesi gereken büyük bir yanılgıdır.

Hayal gücünün organizmanın ihtiyaçlarını kontrol etmesine izin verilmemelidir. Zevklerinin kendilerine hakim olmasına izin verenler, varlıklarının yasalarını ihlal etme cezasına maruz kalacaklardır. Ve mesele burada bitmiyor; Onların masum çocukları da acı çekecek.

Kan üreten organlar çeşnileri, etli börekleri, turşuları ve sağlıksız et yemeklerini iyi kana dönüştüremez. Ve eğer mideye o kadar çok yiyecek girerse, sindirim organları onu atmak ve organizmayı tahriş edici maddelerden arındırmak için aşırı çalışmaya zorlanırsa, anne kendine haksızlık etmiş olur ve hastalığın temelini çocuğuna aktarır. Eğer istediği gibi ve hayal ettiği gibi yemeyi tercih ederse, sonuçları ne olursa olsun, cezayı çekecek ama tek başına değil. Senin düşüncesizliğin yüzünden masum oğlun acı çekecek.

Tanıklıklar, cilt. 2, s. 381-383.

**Aşırı çalışmanın ve yetersiz beslenmenin etkileri:** Çoğu durumda anne, çocukları doğmadan önce kanı uyarmak için tüm gün çalışmaya bırakılır. Gücüne şefkatle bakılmış olmalı. Yükleri nadiren azalır ve her şeyden çok dinlenme zamanı olması gereken bu dönem, yorgunluk, üzüntü ve üzüntü dönemidir. Fazla çaba harcayarak bebeğini doğanın sunduğu besinlerden mahrum bırakır ve kanını ısıtarak bu besinin kalitesini çocuğuna yansıtır. Bebek canlılığından, fiziksel ve zihinsel gücünden yoksun bırakılır. Nasıl Yaşanır, sayfalar. 33-34.

B'nin kendi ailesinde yaptığı işlem bana gösterildi. Katı ve talepkardı. Kardeş C'nin savunduğu sağlık reformunu benimsedi ve kendisi gibi bu konuda aşırı görüşlere sahip oldu; ve dengeli bir zihne sahip olmadığından, sonuçları zamanın silinmeyeceği korkunç çılgınlıklar yaptı. Kardeş C'nin savunduğunu duyduğu teoriyi kitaplardan alınan alıntılarla yardımcıyla uygulamaya başladı ve kendisi gibi yarattığı kuralı herkesin benimsemesini sağlamaya özen gösterdi. Ailesini katı kurallarına tabi tutuyordu ama kendi şehvetli eğilimlerini kontrol etmekte başarısız oldu. Vücudunu bastırarak kendisini hedefin hizasında tutmayı bıraktı. Sağlık reformu sistemi hakkında doğru bilgiye sahip olsaydı, karısının sağlıklı çocuk doğurabilecek durumda olmadığını bilirdi. Bastırılmamış tutkular, nedenden sonuca varmadan, hakimiyet kurmuştu.

Çocukları doğmadan önce karısına, kendi durumundaki bir kadına davranılması gerektiği gibi davranmadı.

Bir yerine iki yaşamı beslemek için gerekli olan gıdanın nitelik ve niceliği sağlanmıyordu. Başka bir hayat ona bağlıydı ve bedeni, gücünü sürdürebilmesi için sağlıklı ve besleyici yiyecekler alamıyordu. Nicelik ve nitelik eksikliği vardı. Vücudu daha besleyici gıdaların değişimine, çeşitliliğine ve kalitesine ihtiyaç duyuyordu. Çocukları zayıf sindirim sistemi ve zayıf kanla doğdu. Annenin zorla aldığı yiyeceklerden kaliteli kan sağlayamadı ve bu nedenle sıracalı çocuklar doğurdu." Tanıklıklar, cilt. 2, s. 378 ve 379. CRA, 217-222. **DOĞRUDAN TEKLİF NEREDE BAŞLAR?**

"Babaların ve annelerin sorusu şu olmalı: 'Bize doğacak çocuğu ne yapacağız?' Annenin, çocukları doğmadan önceki davranışları hakkında Allah'ın söylediklerini okuyucuya sunduk. Ancak bu her şey değildir. Melek Cebrail, ebeveynlerin görevlerini tam olarak anlamaları için, çocukların doğduklarında bakımıyla ilgili talimatlar vermek üzere göksel mahkemelerden gönderilmiştir. **DOĞRUDAN ALINTI NEREDE BİTİYOR?**

Mesih'in ilk gelişi sırasında melek Cebrail, Manoah'a verilene benzer bir mesajla Zekeriya'ya geldi. Yaşlı rahibe, karısının, adı Yahya olacak bir oğlu olacağı söylendi. "Ve" dedi melek, "sen zevk ve sevinç yaşayacaksın ve birçokları onun doğumuna sevinecek; çünkü o, kıyametten önce büyük olacak." Rab, şarap ya da sert içki içmeyecek ve Kutsal Ruh'la dolacak" (Luka 1:14-15). Bu vaat edilen çocuğun kesinlikle ölçülü alışkanlıklara göre yetiştirilmesi gerekiyordu. Önemli bir reform işi ona emanet edilecekti: Mesih'in yolunu hazırlamak.

Halk arasında her türlü aşırılık hakimdi. Şarap ve enfes yiyeceklere duyulan düşkünlük, fiziksel gücü azaltıyor ve ahlaki o kadar düşürüyordu ki, en iğrenç suçlar bile günah sayılmıyordu. Yahya'nın sesi, vahşi doğada halkın günahkar hoşgörülerine sert bir şekilde sitem edecekti ve onun kendi perhizli alışkanlıkları aynı zamanda zamanının aşırılıklarına karşı da bir azar olacaktı.

**Reformun gerçek ilkesi - Ölçülülük** departmanı çalışanlarımızın çabaları, aşırılığın lanetini topraklarımızdan uzaklaştırmaya yetecek kadar kapsamlı değil. Bir kez edinilen alışkanlıkların kırılması zordur. Reform, çocukları doğmadan önce anneye başlamalı; ve eğer Tanrı'nın talimatlarına sadakatle uyulsaydı, aşırılık olmazdı.

Çocuklarını günümüzün sağlığı ve yaşamı bozan kötülüklerinden korumak için, O'nunla uyum içinde çalışabilmek için her annenin, alışkanlıklarını Tanrı'nın iradesine uydurmaya yönelik sürekli çabası olmalıdır. Anneler, hiç vakit kaybetmeden Yaratıcılarıyla gerekli ilişkiyi kursunlar ki, O'nun lütfuyla çocuklarının etrafına sefahate ve aşırılığa karşı bir bariyer dikebilsinler. Anneler bu yöntemi izleselerdi, tıpkı genç Daniel gibi çocuklarının ahlaki ve entelektüel başarıda yüksek bir standarda ulaştıklarını, toplum için bir nimet ve Yaratıcıları için bir onur haline geldiklerini görebilirlerdi. Times'ın İşaretleri, 13 Eylül 1910.

**Bebek** – Bebek için en iyi yiyecek doğanın sağladığı besindir. Zorunlu olmadıkça bundan mahrum bırakılmamalıdır. Bir anneyi rahatlık veya sosyal eğlence uğruna bebeğini emzirmek gibi hassas bir görevden muaf tutmak kalpsizliktir.

Çocuğunun başka biri tarafından emzirilmesine rıza gösteren annenin, bunun doğurabileceği sonuçları dikkatle değerlendirmesi gerekir. Hemşire emzirdiği çocuğa az ya da çok kendi mizacını aktarır. İyi Yaşam Bilimi, s. 383.

Modaya ayak uydurmak için doğaya danışmak yerine istismar ediliyor. Anneler bazen bir hizmetçiye bağımlıdır ya da annenin göğsünün yerine biberon konulması gerekir. Ve bir annenin, bakmakla yükümlü olduğu çocuğu uğruna yerine getirebileceği en hassas ve minnet dolu görevlerden biri, kendi yaşamını kendi yaşamıyla birleştiren, kadınların yüreğinde en kutsal duyguları uyandıran bir görev, insanlığın öldürücü budalalıklarına feda ediliyor. moda. .

Kendilerini organizmalarının meyvesi olan onlarla sınırlamak çok rahatsız olduğu için çocuklarını emzirmek gibi annelik görevlerini feda eden anneler var. Balo salonu ve kışkırtıcı zevk sahneleri, ruhun ince hassasiyetlerini köreltmek için etkilerini gösterdi; modayı seven bir anne için, çocuklarına karşı annelik görevlerinden daha çekiciydi. Belki de çocuklarını bir hizmetçinin bakımına emanet ediyor, böylece onlara karşı yalnızca kendisine düşmesi gereken görevleri yerine getirebiliyor. Hatalı alışkanlıkları, yerine getirmekten keyif alması gereken gerekli görevleri kendisi için tatsız hale getirir, çünkü çocuklarının bakımı, zarif bir yaşamın gereklerine müdahale eder. Bir yabancı, hayatı korumak için göğsünden yiyecek vererek bir annenin görevlerini yerine getirir.

Hala hepsi bu değil. Ayrıca emziren çocuğa ruh halini ve mizacını da aktarır. Çocuğun hayatı onun­kine bağlıdır. Hizmetçi kaba, tutkulu ve mantıksız bir kadın tipi ise; Ahlakına dikkat etmezse çocuk büyük ihtimalle aynı veya benzer tipte olacaktır.

Hemşirenin damarlarında dolaşan kanın kalitesi çocuğun damarlarında da aynıdır. Çocuklarını kollarından uzaklaştıran, hayatlarını modaya adayan, kolay kolay kaldıramayacakları bir yük olduğu için annelik görevlerini reddeden anneler bu isme layık değiller. Asil içgüdüleri ve kutsal kadınsı nitelikleri aşığılıyolarlar, moda zevklerin güveleri olmayı tercih ediyorlar, gelecek nesillere karşı sorumluluklarının aptal hayvanlara göre daha az farkındalar. Birçok anne göğüslerini biberonla değiştiriyor. Bu, çocukları için yiyecek olmadığında gereklidir. Ancak on vakadan dokuzunda, gençlik günlerinden bu yana yanlış giyim ve yemek yeme alışkanlıkları, doğanın onlara verdiği görevleri yerine getirememeleri ile sonuçlanmıştır.

Çocuklarını emzirebilen annelerin, onları anne göğsünden biberona alması bana hep sevgisizlik ve zulüm gibi gelmiştir. Bu durumda sütün sağlıklı bir inekten gelmesine ve sütün yanı sıra şişenin de tamamen temiz olmasına büyük özen gösterilmesi gerekir. Bu genellikle gözden kaçırılır ve sonuç olarak bebek gereksiz yere acı çeker. Sağlıklı doğmuşsa mide ve bağırsak rahatsızlıklarının ortaya çıkması ve acınacak kadar değerli olan bebeğin hastalanması mümkündür. Sağlık Reformcusu, Eylül 1871.

Bebeğin anneden besin aldığı dönem kritiktir. Pek çok anne, çocuğunu emzirirken çok fazla çalışmaya izin vermiş, yemek pişirerek kanını ısıtmış, bu da sadece annenin göğsünden aldığı ateşli yiyeceklerden değil, aynı zamanda kanının zehirlendiğinden de bebeği ciddi şekilde etkilemiştir. Diyet Sağlıksız beslenme - tüm vücudunu ateşli bir duruma sokan ve böylece küçüğün beslenmesini etkileyen bir rejim. Bu aynı zamanda annenin zihinsel durumundan da etkilenir. Mutsuzsa, kolayca heyecanlanıyor ve sinirleniyorsa, tutku patlamalarına yol açıyorsa, çocuğun annesinden aldığı yiyecekler iltihaplanır, sıklıkla kolik, spazm ve bazı durumlarda kasılma ve bayılma meydana gelir.

Ayrıca anneden alınan besinin niteliği de çocuğun karakterini az çok etkiler.

O halde annenin bebeğini emzirirken mutlu bir ruh halini koruması ve ruhunu mükemmel bir şekilde kontrol etmesi ne kadar önemlidir. Bunu yaparken çocuğun beslenmesine zarar verilmediği gibi, annenin çocuğun bakımında izlediği sakin ve kontrollü yaklaşımın da onun ruhunun kalıplanmasıyla ilgisi vardır. Eğer küçük çocuk gerginse ve kolayca tedirgin oluyorsa, annenin dikkatli ve sakin tavrı sakinleştirici ve düzeltici bir etki yaratacak ve çocuğun sağlığı büyük ölçüde iyileşebilecektir.

Yanlış tedavi nedeniyle çocuklara büyük zarar verildi. Çocuk küstah görünüyorsa, genellikle onu sakinleştirmek için yiyecek verilir; çoğu durumda asabiyetinin nedeni, annesinin hatalı alışkanlıkları nedeniyle zararlı hale gelen çok fazla yiyecek almasıdır.

Yiyecek eklenmesi durumu daha da kötüleştirir çünkü mideniz zaten aşırı yüklenmiştir. Nasıl Yaşanır, sayfalar. 39 ve 40.

**Beslenmede düzenlilik** Çocukların çocukluk döneminde annelerinden alması gereken ilk eğitim, fiziksel sağlıkları ile ilgili olmalıdır. Onlara yalnızca sağlık durumlarını en iyi şekilde koruyacak kalitede basit yiyecekler verilmeli ve bu yiyecekler yalnızca düzenli aralıklarla, günde üç defadan fazla alınmamalı ve iki öğün, üç öğünden daha iyi olacaktır. Çocuklar doğru şekilde disipline edilirlerse ağlayarak, sinirlenerek hiçbir şey elde edemeyeceklerini kısa sürede öğreneceklerdir. Bilge bir anne, çocuklarını eğitirken sadece kendi şimdiki rahatını değil, onların gelecekteki iyiliğini de düşünerek hareket edecektir. Bunun için de çocuklarına iştahlarını kontrol etmeleri, kendilerini inkar etmeleri, sağlıklı yemeleri, içmeleri ve giyinmeleri gerektiği gibi önemli bir ders verecek. Nasıl Yaşanır, s. 47. Çocuklarınızın yemek aralarında tatlı, meyve, kuruyemiş veya gıda sektöründeki herhangi bir şeyi yemesine izin vermemelisiniz. Günde iki öğün yemek onlar için üç öğünden daha iyi olacaktır. Eğer ebeveynler örnek olur ve ilkelere göre hareket ederlerse, çocukları da kısa sürede aynı çizgiye gelecektir. Beslenmedeki düzensizlikler sindirim organlarının sağlıklı durumunu bozar ve çocuklarınız sofraya geldiklerinde sağlıklı yemek istemezler; iştahları en çok olanı arzuluyor

zararlı. Çoğu zaman çocuklarınız açık havada yemek yemekten dolayı ateş ve üşüme sorunu yaşamıştır. uygunsuz, ebeveynlerin hastalıklarından sorumlu olması. Çocuklarının sağlığa faydalı alışkanlıklar kazanmasını sağlamak ve böylece kendilerini birçok sıkıntıdan kurtarmak ebeveynlerin görevidir. Tanıklıklar, cilt. 4, s. 502. Çocuklar ayrıca çok sık besleniyorlar, bu da ateşli hastalıklara ve çeşitli acılara neden oluyor. Mide sürekli çalışmaya zorlanmamalı, dinlenme dönemleri olmalıdır. Bu olmadığına çocuklar yaramaz ve asabi hale gelecek ve sıklıkla hastalanacaklardır. Sağlık Reformcusu, Eylül 1866.

**Çocuklukta iştah eğitimi** – Çocuklara sağlıklı beslenmeyi iyi öğretmenin önemi tam olarak anlaşılabilir. Çocuklar yemek için yaşamak değil, yaşamak için yemek yemeleri gerektiğini öğrenmelidir. Bu alışkanlıklar küçük çocuklarda uygulanmaya başlanmalıdır. Yiyeceklerini yalnızca düzenli aralıklarla almalı ve yaşlandıkça daha az sıklıkta yemelidir. Ona sindiremediği tatlılar veya yetişkin yiyecekleri verilmesi tavsiye edilmez. Küçüklerin beslenmesinde özen ve düzenlilik, yalnızca sağlığı geliştirmekle kalmaz, böylece onları sessiz ve uysal hale getirir, aynı zamanda ileriki yıllarda onlar için bir nimet olacak alışkanlıkların temelini de atacaktır.

Çocuklar bebeklikten çıktıklarında zevklerini ve iştahlarını eğitmeye büyük özen gösterilmelidir. Sağlıkları dikkate alınmaksızın, genellikle istedikleri şeyi, istedikleri zaman yemelerine izin veriliyor. Atıştırmalıklara harcanan emek ve para, çocukların hayattaki ilk, en büyük mutluluğu getiren amacın, iştahlarını tatmin edebilmek olduğunu düşünmelerine neden olur. Bunun sonucunda oburluk, ardından hastalık, ardından da genellikle zehirleyici ilaçların kullanımı gelir.

Ebeveynler çocuklarının iştahını eğitmeli, sağlıklarına zarar veren şeyleri yemelerine izin vermemelidir. Ancak beslenmelerini düzenlerken çocuklarımızın damak zevklerine uymayan veya ihtiyaç duyduklarından fazla şeyler yemelerini talep etmemeye dikkat etmeliyiz. Çocukların hakları vardır, tercihleri vardır ve bunlar makul olduğunda bunlara saygı duyulmalıdır. Çocuklarının isteklerini, sağlıkları ve mutlu ruhları pahasına tatmin eden anneler, filizlenip meyve verecek zararlı tohumları ekiliyorlar. Çocuklarla birlikte zevklere düşkünlük artar ve böylece hem fiziksel hem de zihinsel güç feda edilir. Bunu yapan anneler ettikleri tohumu acı bir şekilde biçiyorlar. Çocuklarının hem zihinsel hem de karakter açısından büyüdüğünü, ailede ve toplumda asil ve yararlı bir rol oynayamayacak durumda olduklarını görüyorlar. Sağlıksız beslenmenin etkisi altında ruhsal, zihinsel ve fiziksel yetenekler zarar görür. Vicdan uyuşur ve iyi izlenimlere duyarlılık azalır.

Çocuklara iştahlarını kontrol etmeleri ve sağlık yasalarına göre yemeleri öğretilirken, onlara yalnızca kendilerine zarar verecek şeylerden kendilerini mahrum bıraktıklarını anlamalarını sağlamak önemlidir. Daha iyileri için zararlı şeyleri reddederler. Tanrı'nın bize cömertçe sağladığı güzel şeylerle donatılmış sofraya, davetkar ve çekici olsun. Yemek zamanını neşeli ve mutlu bir zaman haline getirin. Ve bize bahşedilen armağanların tadını çıkarırken, Veren'e şükran dolu övgülerle karşılık verelim. İyi Yaşam Bilimi, sayfalar 383-385.

Pek çok anne-baba, çocuklarına sabırla vazgeçme alışkanlığı kazandırmak ve onlara Allah'ın tüm nimetlerinden yararlanmayı öğretmek görevinden kaçınmak için, çocuklarına diledikleri her şeyi yiyip içmelerine izin verirler. İştah ve bencil zevkler, olumlu bir şekilde sınırlandırılmadığı sürece, büyümeyle birlikte artar ve güçle güçlenir. Bu çocuklar kendileri için yaşamaya ve toplumdaki yerlerini almaya başladıklarında, ayartılmaya karşı koyamayacaklardır. Ahlaki safsızlık ve adaletsizlik her yerde bolca mevcut. Zevk alma ve eğilimleri tatmin etme isteği yıllar geçtikçe azalmadı ve gençler genel olarak dürtülerle yönetiliyor ve iştahın kölesi oluyorlar. Oburlarda, tütün tutkunlarında, şarap içenlerde ve alkoliklerde kusurlu eğitimin kötü sonuçlarını görüyoruz. Tanıklıklar, cilt. 3, s. 564.

**Küçümseme ve ahlaksızlık** – Uygunsuz yemek yiyen çocuklar genellikle zayıf, solgun ve bodur, sinirli, tedirgin ve asabi olurlar. Asil olan her şey feda edilir

iştah ve şehvetli tutkular hakimdir. Beş ila on ve on beş yaşlarındaki birçok çocuğun hayatı ahlaksızlıkla işaretlenmiş görünüyor. Neredeyse tüm kötülükler hakkında bilgi sahibidirler. Bu konuda çoğunlukla ebeveynler hatalıdır ve uygunsuz davranışları nedeniyle dolaylı olarak onları işlemeye sevk eden çocuklarının günahları onlara atfedilecektir. Duygusal tutkuları uyandırma eğiliminde olan et yemeklerini ve baharatlarla hazırlanan diğer yemekleri masaya koyarak çocuklarını iştahlarını tatmin etmeye teşvik ederler. Kendi örnekleriyle çocuklarına yemekte aşırıya kaçmayı öğretiyorlar. Günün hemen her saatinde yemek yememize olanak sağladılar, bu da sindirim organlarının sürekli dolu kalmasını sağladı. Annelerin çocuklarına öğretmek için çok az zamanları oldu. Değerli zamanınız sofranıza çeşitli sağlıklı yiyecekler hazırlamak için harcadı.

Birçok ebeveyn, hayatlarını modaya uyarlamaya çalışırken çocuklarının kendilerini mahvetmesine izin verdi. Ziyaretçiler gelirse, herhangi bir tanıdık çevresinde bulabilecekleri kadar zengin bir masada oturmalarını isterler. Bu hedefe çok zaman ve masraf ayrılıyor. Görünüş uğruna zengin yemekler hazırlanır, iştahlara göre uyarlanır ve hatta Hıristiyan olduğunu iddia edenler bile o kadar yaygara koparırlar ki, onları ziyaret ederken asıl amacı kendilerine sunulan lezzetleri yemek olan bir sınıfı etraflarına çekerler. Hıristiyanların bu anlamda kendilerini reforme etmeleri gerekmektedir. Ziyaretçilerini nezaketle ağırlamaları gerekse de, modanın ve zevkin bu kadar kölesi olmamaları gerekir. Manevi Hediyeler, cilt. 4, s. 132-133.

**Sadeliği hedefleyin:** Yiyecekler, hazırlanması annenin tüm zamanını almayacak kadar basit olmalıdır. Sofraya sağlıklı ve davetkar bir şekilde hazırlanmış sağlıklı yiyecekler sunmaya özen gösterilmesi gerektiği doğrudur. Yiyecek olarak dikkatsizce karıştırabileceğiniz hiçbir şeyin çocuklarınız için yeterince iyi olduğunu düşünmeyin. Ancak sapkın iştahı tatmin etmek için sağlıklı yemeklerin hazırlanmasına daha az, çocukların eğitimine ve hazırlanmasına daha fazla zaman ayrılmalıdır. Artık ne yiyeceğiniz, içeceğiniz, ne giyeceğiniz gibi gereksiz planlamalara ayrılan gücü, onların kişiliğini temiz tutmaya ve kıyafetlerini düzenli tutmaya yöneltin. Hıristiyan Dengesi ve İncil Hijyeni, s. 141.

Çok baharatlı etler ve ardından zengin makarnalar çocukların hayati sindirim organlarını yıpratır. Basit ve sağlıklı yiyeceklere alışmış olsalardı, iştahları doğal olmayan ikramlar ve karmaşık yemekler istemezdi. Çocuklara verilen et, onların başarısını garantilemenin en iyi yolu değildir. Çocuklarınıza et ağırlıklı beslenmeyi öğretmek onlara zarar verir. Doğal olmayan bir iştah yaratmak, tadı ikinci doğa haline geldikten sonra düzeltmek ve yeniden düzenlemekten çok daha kolaydır. Mektup 72, 1896.

**Aşırılığı Teşvik Etmek** - Her yerde var olan aşırılıktan yakınan birçok anne, sebebini görece kadar derinlemesine bakmaz. Her gün iştahı kabartan ve aşırı yemeyi teşvik eden çok çeşitli baharatlı yemekler ve yiyecekler hazırlıyorlar. Amerikan halkımızın sofrası genel olarak sarhoşlar üretecek şekilde düzenlenmiştir. Geniş bir sınıf için iştah baskın kuraldır. Çok sık ve sağlıklı yiyecekler yiyerek iştahını tatmin eden kişi, yanlış beslenme alışkanlıklarına eğilimi güçlendirdiği ölçüde, iştahın ve tutkunun taleplerine başka şekillerde direnme gücünü zayıflatmaktadır. Annelerin, topluma iyi karakterli çocuklar yetiştirme konusunda Tanrı'ya ve dünyaya karşı sorumlulukları konusunda gerektiği gibi etkilenmeleri gerekir. Eylem alanına sağlam ilkelerle çıkan kadın ve erkekler, bu yozlaşmış yüzyılın ahlaki kirliliği içinde, kirlenmeden kalabileceklerdir.

Hıristiyan olduğunu iddia eden pek çok kadının sofraları, her gün mideyi tahriş eden ve organizmanın ateşli bir duruma düşmesine neden olan çeşitli yemeklerle donatılır. Kanları kanserli ve sıracalı salgılarla dolana kadar, bazı ailelerin sofrasındaki ana besin maddesini et yemekleri oluşturur. Vücutları yediklerinden oluşur. Fakat acı ve hastalık üzerlerine geldiğinde, bu, İlahi Takdirden gelen bir musibet olarak kabul edilir.



Tekrarlıyoruz: Ölçsüzlük sofralarımızda başlar. İkinci doğanız haline gelinceye kadar iştahınızı şımartın. Çay ve kahve kullanımıyla sigara içme isteği yaratılır ve bu da içme isteğini uyarır. Tanıklıklar, cilt. 3, s. 563.

Ebeveynlerin, çocuklarına çocukluktan beri öğrettikleri ilkeler doğrultusunda, kendi evlerinde aşırılığa karşı bir haçlı seferi başlatmasına izin verin, böylece başarı umuduna sahip olabilirler. İyi Yaşam Bilimi, s. 334.

Ana-babalar, çocuklarıyla doğru bir şekilde ilgilenerek bilge olmayı ilk amaçları haline getirmelidirler, böylece onlara sağlam bir bedende sağlam bir zihin sağlayabilirler. Ölçülülük ilkeleri ev yaşamının her ayrıntısında uygulanmalıdır. Bencil olmama çocuklara çocukluktan itibaren öğretilmeli ve tutarlı olduğu ölçüde onlara empoze edilmelidir. Hıristiyan Dengesi ve İncil Hijyeni, s. 46.

Birçok ebeveyn çocuklarının zevklerini eğitir ve iştahlarını şekillendirir. Etli yiyecekler yemelerine, çay ve kahve içmelerine izin veriliyor. Bazı annelerin çocuklarına teşvik ettiği baharatlı et yemekleri ve çay-kahve, onların tütün gibi daha güçlü uyarıcılara yönelmelerine zemin hazırlıyor. Bunun kullanımı alkollü içeceklerle olan isteği teşvik eder ve tütün ve alkol kullanımı her zaman sinir enerjisini azaltır.

Eğer Hıristiyanların ahlaki duyarlılıkları her şeyde ölçülü olma konusunda uyandırılıysaydı, kendi örnekleriyle, kendi sofralarından başlayarak, özdenetim konusunda zayıf olan ve toplumun arzularına direnme konusunda neredeyse güçsüz olanlara yardım edebilirlerdi. Tanırım, iştah. Bu yaşamda oluşturduğumuz alışkanlıkların ebedi çıkarlarımızı etkileyeceğini, ebedi kaderimizin kesinlikle ölçülü alışkanlıklara bağlı olduğunu anlasaydık, yeme ve içme konusunda katı ölçülü davranmaya çalışırdık.

Örneğimiz ve kişisel çabalarımızla birçok insanı aşırılığın, suçun ve ölümün alçalmasından kurtarmanın aracı olabiliriz. Kız kardeşlerimiz, masaya yalnızca sağlıklı ve besleyici yiyecekler koyarak başkalarını kurtarmak gibi büyük bir işte çok şey yapabilirler. Değerli zamanlarını çocuklarının zevklerini ve iştahlarını eğitmek, onları her konuda ölçülü olma alışkanlıkları geliştirmeye yönlendirmek ve onları başkaları yararına feragat ve iyilik yapmaya teşvik etmek için kullanabilirler.

Mesih'in ayartma çölünde bize verdiği, iştahı reddeden ve onun gücünün üstesinden gelen örneğine rağmen, kendi örnekleri ve çocuklarına verdikleri eğitimle onları obur ve ayyaş olmaya hazırlayan birçok Hıristiyan anne vardır. Çocukların sağlıkları dikkate alınmaksızın, kendi tercih ettikleri şeyi, istedikleri zaman yemelerine genellikle hoşgörü gösterilir. Çocukluğundan itibaren obur olarak eğitilen birçok çocuk var. İştahlarının hoşgörülmesi sayesinde henüz gençken hazımsızlık çekerler. Yemek yeme konusundaki zevkiniz ve aşırılığınız, büyümenizle birlikte artacak, gücünüzle güçlenecektir. Fiziksel ve zihinsel güç, ebeveynlerin hoşgörüsü uğruna feda edilir. Fayda sağlayamayacağı, sadece zarar verebileceği bazı yemeklerle ilgili olarak bir tat oluşur ve organizma aşırı yüklendikçe bünye zayıflar. Tanıklıklar, cilt. 3, s. 488 ve 489.

**Uyarıcılardan kaçınmayı öğretin** – Çocuklarınıza uyarıcılardan kaçınmayı öğretin. Kaç kişi cahilce bu şeylere karşı iştahını besliyor! Avrupa'da hemşirelerin masum küçüklerin dudaklarına bir bardak şarap veya bira koyduklarını, böylece onlarda uyarıcılara karşı bir tat geliştirdiklerini gördüm. Büyüdükçe bu şeylere daha fazla güvenmeyi öğrenirler, ta ki yavaş yavaş bunların üstesinden gelene, yardımın ulaşamayacağı bir yere sürüklenen ve sonunda bir ayyaşın mezarını işgal edene kadar.

Ancak iştahın saptırılması ve tuzağa dönüştürülmesi yalnızca bu şekilde değildir. Yiyecekler genellikle uyarıcı içeceklerle duyulan arzuyu uyandıracak niteliktedir. Çocukların önüne çok karmaşık yemekler sunulur: baharatlı yiyecekler, zengin soslar, kekler ve makarnalar. Bu oldukça baharatlı yiyecek mideyi tahriş eder ve daha güçlü uyarıcılar için istek uyandırır. Çocukların yemek zamanlarında serbestçe yemelerine izin verilen uygunsuz yiyecekler iştahı kıskırtmakla kalmaz, aynı zamanda öğünler arasında yemelerine de izin verilir ve on iki ya da on dört yaşına geldiklerinde hazımsızlıklar sıklıkla tüketilir.

Belki daha önce sert içki bağımlısı bir kişinin midesinin gravürünü görmüşsünüzdür. Benzer bir durum, güçlü baharatların etkisiyle üretilir. Mide bu durumdayken, iştahın taleplerini tatmin edecek daha fazlasına, daha güçlü ve her zaman daha güçlü bir şeye duyulan arzu vardır. Sonra çocuklarınızı sokakta sigara içmeyi öğrenirken bulacaksınız. Hıristiyan Dengesi ve İncil Hijyeni, s. 17.

**Özellikle çocuklara zararlı yiyecekler** – İştahlarını özgür bırakanların Hıristiyan mükemmelliğine ulaşması imkansızdır. Yiyecek seçiminde dikkatli olunmadığı sürece çocuklarınızın ahlaki duyarlılıkları kolay kolay uyandırılmaz. Birçok anne sofrayı aileye tuzak oluşturacak şekilde kurar. Etili yiyecekler, tereyağı, peynir, zengin makarnalar, baharatlı yiyecekler ve çeşniler yetişkinler ve gençler tarafından serbestçe tüketilmektedir. Bu maddeler mideyi rahatsız etme, sinirleri uyarma ve akli zayıflatma görevini görür. Kan üreten organlar bu maddeleri iyi kana dönüştüremezler. Yemekle birlikte pişirilen yağlar sindirimi zorlaştırır. Peynirin etkisi zararlıdır. Rafine unla yapılan ekmekek, vücuda kepekli ekmeğin içerdiği besin maddelerini sağlamaz. Rutin kullanımı vücudu en iyi durumda tutmayacaktır. Baharatlar ilk başta midenin hassas yüzeyini tahriş eder, ancak sonunda bu hassas zarın doğal duyarlılığını yok eder. Kan ateşli hale gelir, hayvani eğilimler uyanır, ahlaki ve entelektüel melekeler zayıflar ve aşağılık tutkuların hizmetkarı haline gelir. Anne, aileyi basit ama besleyici bir diyetle tanıştırmaya çalışmalıdır. Hıristiyan Dengesi ve İncil Hijyeni, s. 46-47.

Bu neslin annelerinin, misyonlarının ne kadar kutsal olduğunu hissetmeleri ve zengin komşularıyla gösteriş konusunda rekabet etmek yerine, çocuklarına daha iyi bir yaşam için eğitim verme görevini sadakatle yerine getirme konusunda onları aşmaya çalışmaları gerekmez mi? Eğer çocuklar ve gençler nefsi inkâr ve nefsi kontrol etme alışkanlıkları konusunda eğitilip eğitilseydi, onlara yemek için yaşamak yerine yaşamak için yemek yemeleri öğretilseydi, o zaman daha az hastalık ve daha az ahlaki yozlaşma olurdu. Eğer toplumu oluşturan ve şekillendiren gençlikte ölçülülüğe ilişkin düz ilkeler uygulanabilseydi, zaten çok küçük olan ölçülülük kampanyalarına çok az ihtiyaç olurdu. O zaman onlar, bu son günlerin kirliliğine İsa'nın gücüyle direnmek için ahlaki değere ve dürüstlüğe sahip olacaktı. Anne-babalar çocuklarına iştah ve tutku eğilimlerini aktarmış olabilirler, bu da bu çocukların ölçülü olma, temiz ve erdemli alışkanlıklara sahip olma konusunda eğitilmesi ve hazırlanması işini daha da zorlaştırır. Eğer sağlıksız beslenme, uyarıcı ve uyuşturucuya olan tutku onlara ebeveynlerinden miras kalmışsa, çocuklarına kazandırdıkları kötü eğilimlerle mücadele etme konusunda onlara ne kadar ciddi bir sorumluluk düşmektedir! Ana-babalar, mutsuz çocuklarına karşı olan görevlerini iman ve umutla yerine getirmek için ne kadar şevkle ve gayretle hareket etmelidirler!

Ebeveynler, yiyecek hazırlarken veya başka herhangi bir alışkanlık yoluyla çocuklarında yanlış eğilimler geliştirecek hiçbir şey yapmamaları için yaşam ve sağlık yasalarını anlamayı ilk öncelikleri haline getirmelidirler. Anneler, sindirim organlarının zayıflamaması, sinir kuvvetlerinin dengesiz hale gelmemesi ve kendilerine sunulan yiyecekler nedeniyle çocuklarına vermeleri gereken talimatlara aykırı davranmamaları için sofrayı en basit ve en sağlıklı yiyeceklerle düzenlemeye ne kadar dikkat etmelidirler. ! Mide dokularını ya zayıflatan ya da güçlendiren bu gıdanın, Allah'ın malı olan çocukların kan karşılığında elde edilen fiziki ve manevi sağlıklarının kontrol edilmesinde büyük payı vardır. Ebeveynlere ne kadar kutsal bir emanet emanet edilmiştir: Sinir sisteminin dengeli olması ve ruhun tehlike altında olmaması için çocuklarının fiziksel ve ahlaki yapısını korumak! Çocuklarının arzularına boyun eğip, onların tutkularına hakim olamayanlar, duyuları körelmiş, dudakları yalan ve küfürle sözler söyleyen tütün ve içki kölelerini gördüklerinde ne kadar büyük bir yanılığa düştüklerini anlayacaklardır. Tanıklıklar, cilt. 3, s. 567 ve 568.

**Alçakgönüllülüğün Zalim Kibarlığı** – Bana, mevcut içler acısı durumun en büyük nedeninin, ebeveynlerin çocuklarını fiziksel yasalara uyacak şekilde yetiştirmek zorunda hissetmemeleri olduğu gösterildi. Anneler, çocuklarını putperest bir sevgiyle severler ve bunun onların sağlıklarına zarar vereceğini, hastalık ve rahatsızlıklara yol açacağını bildikleri halde iştahlarını tatmin ederler.

mutsuzluk. Bu zalim nezaket, şimdiki nesilde büyük ölçüde kendini göstermektedir. Çocukların arzuları, sağlıkları ve mutlu ruh halleri pahasına karşılanıyor çünkü şu anda annenin onları tatmin etmesi, ağladıkları şeyi inkar etmekten daha kolay.

Anneler filizlenecek ve meyve verecek tohumu bu şekilde ekerler. Çocuklara iştahlarını reddetme ve arzularını kısıtlama eğitimi verilmemektedir. Ve bencil, talepkar, itaatsiz, nankör ve saygısız olurlar. Bu işi yapan anneler ettikleri ekinin meyvesini acıyla toplayacaklardır. Cennete ve çocuklarına karşı günah işlediler ve Tanrı onları sorumlu tutacak. Tanıklıklar, cilt. 3, s. 141.

Son düzenlemenin yapılacağı gün, ebeveynler ve çocuklar buluştuğunda, nasıl bir manzara ortaya çıkacak! İştahın ve aşağılayıcı ahlaksızlıkların kölesi olmuş, hayatları ahlaki açıdan harabeye dönmüş binlerce çocuk, onları bu hale getiren ebeveynlerle karşı karşıya gelecek. Bu korkunç sorumluluğu ebeveynler değilse kim üstlenmek zorunda? Bu gençleri yozlaştıran Rab miydi? Oh hayır! Peki bu korkunç işi kim gerçekleştirdi? Babaların günahları, sapkın şehvet ve tutkular şeklinde çocuklarına da geçmemiş miydi? Ve bu iş, eğitimlerini ihmal edenler tarafından, Allah'ın verdiği modele göre tamamlanmamış mıydı? Var olduklarından emin olunan bu ebeveynlerin Tanrı'nın önünde gözden geçirilmesi gerekecektir. Hıristiyan Dengesi ve İncil Hijyeni, s. 76 ve 77.

**Seyahatte Yapılan Gözlemler** - Seyahat ederken ebeveynlerin çocuklarının iştahlarının hassas olduğunu, et ve kek yemedikleri sürece yemek yemediklerini söylediklerini duydum. Öğle yemeğini yerken bu çocuklara verilen yemeğin kalitesini gözlemledim. Beyaz buğday ekmeği, karabibere bulanmış jambon dilimleri, baharatlı turşu, kek ve reçellerden oluşuyordu. O çocukların solgun ve hastalıklı yüzleri, midelerinin çektiği hakaretleri açıkça gösteriyordu. Bu çocuklardan ikisi, başka bir ailenin çocuklarının yemeğin yanında peynir yediğini görmüşler ve önlerindeki olan iştahlarını kaybetmişler, ta ki küçümseyen anne, sevgili çocuklarının duracağından korkarak acilen o peynirden bir parça kendilerine vermesini isteyinceye kadar. yemek. yemeği ye. Anne şunu gözlemledi: Çocuklarım şunu veya bunu çok seviyorlar, ben de onlara istediklerini veriyorum çünkü damak, vücudun ihtiyaç duyduğu yiyecek türlerini talep ediyor!

Eğer tat hiçbir zaman saptırılmamış olsaydı bu doğru olabilirdi. Doğal bir iştah ve bozulmuş bir iştah vardır. Hayatları boyunca çocuklarına, iştahları bozuluncaya kadar sağlıksız ve uyarıcı yiyecekler yemeyi öğreten ve sonrasında kil, taş kalem, yanık kahve, çay telvesi, tarçın, karanfil ve baharat yemeyi arzulayan ebeveynler, yemek yiyemeyeceklerdir. İştahın organizmanın ihtiyaç duyduğu şeyleri talep ettiğini iddia eder. İştah, ahlaksızlaşana kadar yanlış bir şekilde eğitildi. Midenin ince dokuları hassas hassasiyetlerini kaybedinceye kadar uyarıldı ve iltihaplandı. Basit ve sağlıklı yiyecekler onlara tatsız geliyor. Kötüye kullanılan mide, en uyarıcı besinler tarafından zorlanmadıkça kendisine verilen işi yapmaz. Eğer bu çocuklar çocukluklarından itibaren sadece sağlıklı, en basit şekilde hazırlanmış, doğal özelliklerini mümkün olduğu kadar koruyan yiyecekler yemeleri, et yemeklerinden, yağlardan ve her türlü çeşniden uzak durmaları konusunda eğitilmiş olsaydı, onların damak tatları ve iştahları değişmeyecekti. acı çekmek, önyargılı olmak. Doğal haliyle, büyük ölçüde vücudun ihtiyaçlarına en iyi uyum sağlayan gıdayı gösterebilir.

Ebeveynler ve çocuklar lezzetli yemeklerini yerken, kocam ve ben her zamanki saatimiz olan öğleden sonra saat birde basit yemeğimizi yedik: tereyağsız kepekli ekmek ve bol miktarda meyve. Kaprisli bir iştahı tatmin etmek için yanımızda bir bakkal getirmek zorunda kalmadığımız için büyük bir keyifle ve minnettar bir yürekle yemeğimizi yedik. Mutlu bir şekilde yedik ve ertesi sabah tekrar yemek istedik. Portakal, fındık, patlamış mısır ve şekerleme satan çocuğun kötü müşterileri vardı.

Bu anne ve babaların ve çocukların aldıkları gıdanın kalitesi, iyi kana ve yumuşak mizaca dönüşmezdi. Çocuklar solgundu. Bazılarının yüzlerinde ve ellerinde rahatsız edici yaralar vardı. Diğerleri neredeyse kördü ve gözlerindeki ağrı, görünümünün güzelliğini büyük ölçüde bozuyordu. Bazılarında ise kızarıklık yoktu ancak öksürük, balgam veya boğaz ve akciğer rahatsızlıkları vardı. Üç yaşında ishal hastası bir oğlan çocuğu fark ettim. Oldukça yüksek ateşi vardı ama ihtiyacı olan tek şeyin yiyecek olduğunu düşünüyor gibiydi. Birkaç dakikada bir pasta, tavuk, turşu sipariş ediyordu. Annesi itaatkar bir köle gibi onun tüm taleplerini yerine getiriyordu; ve eğer

İhtiyaç duyulan yiyecek istenildiği kadar çabuk gelmeyince çılgınlık ve istekler rahatsız edici ve acil hale geldi, anne şöyle cevap verdi: "Evet, evet tatlım, onu sana vereceğim!" Yemeği eline aldıktan sonra istediği kadar çabuk gelmediği için inatla arabanın zeminine attı. Bir kız, tabağını fark ettiğinde baharatlı turşu, ekme ve tereyağıyla pişmiş jambonunu yiyordu. İçinde kendisinde olmayan bir şey vardı ve o da yemeye devam etmeyi reddetti. Altı yaşındaki bu kız yemek istediğini söyledi. İsteddiği şeyin benim yediğim güzel, kırmızı elma olduğunu sanıyordum; ve elimizde az olmasına rağmen anne ve babama o kadar üzüldüm ki ona güzel bir elma verdim. Elimden kaptı ve umursamaz bir tavırla hızla yere fırlattı. Şöyle düşündüm: Bu çocuk, eğer istekleri yerine getirilirse, kesinlikle annesini utandıracaktır.

Bu inatçılık gösterisi annenin küçümseyici davranışının sonucuydu. Kızına sağladığı yiyeceklerin kalitesi, sindirim organları üzerinde sürekli bir yük oluşturuyordu. Kan kirliydi ve çocuk hasta ve sinirliydi. O çocuğa her gün verilen yemek, en alt düzeydeki tutkuları uyandıracak, ahlaki ve zekayı çökertecek nitelikteydi. Ebeveynler kızlarının alışkanlıklarını şekillendiriyordu. Onu bencil ve sevgisiz yaptılar. Arzularını kısıtlamadılar, tutkularını kontrol etmediler. Böyle bir filiz olgunluğa ulaşırsa ne bekleyebilirler? Birçoğu ruhun bedenle olan ilişkisini anlamıyor gibi görünüyor. Organizma uygun olmayan yiyeceklerle sekteye uğrarsa, beyin ve sinirler etkilenir ve tutkular kolayca uyanır.

Yaklaşık on yaşlarında bir çocuk, üşüme ve ateşten yakınıyordu ve iştahı yoktu. Annesi ona ısrar etti: "Bu pandispanyadan biraz ye. İşte güzel bir parça tavuk. Bu reçellerden istemez misin?" Çocuk nihayet sağlıklı bir insana yetecek kadar bol miktarda yemek yedi. Yemesi istenen yemek sağlıklı bir mideye uygun değildi, hele ki hastayken alınması daha da gerekliydi. Yaklaşık iki saat sonra anne, ateşinin neden bu kadar yüksek olduğunu anlamadığını söyleyerek çocuğunun başını yıkadı. Ateşe odun eklemişti ve şimdi ateşin yanmasına hayret ediyordu. Eğer o çocuk doğanın bakımına bırakılsaydı ve midesi ihtiyacı olan dinlenmeyi sağlasaydı, çektiği acılar çok daha az olabilirdi. Bu anneler çocuk yetiştirmeye hazır değildi. İnsanoğlunun acı çekmesinin en büyük nedeni bedenlerimize nasıl davranılacağı konusundaki cehalettir.

Birçok kişi şu soruyu soruyor: Şu anın tadını daha iyi çıkarabilmek için ne yemeliyim ve nasıl yaşamalıyım? Mevcut tatmin uğruna görev ve prensip bir kenara bırakılır. Sağlıklı olmak istiyorsak buna göre yaşamalıyız. Eğer Hıristiyan bir karakteri mükemmelleştirmek istiyorsak, onun için yaşamalıyız. Ebeveynler, çocuklarının fiziksel ve ahlaki sağlığından büyük ölçüde sorumludur. Kendilerini mutsuzluktan ve acıdan kurtarmak için, kendi iyilikleri için sağlık yasalarına uymaları konusunda ısrarla talimat vermelidirler. Annelerin çocuklarıyla onların fiziksel, zihinsel ve ahlaki sağlıklarını bozmak için uzlaşmaları ne kadar tuhaf! Bu abartılı ikramın niteliği ne olacak! Bu anneler çocuklarını bu hayattaki mutluluktan mahrum bırakmakta, gelecek hayat beklentilerini ise oldukça belirsiz hale getirmektedir.

Sağlık Reformcusu, Aralık 1870.

**Sinirlilik ve sinirliliğin nedeni** – Çocukların tüm alışkanlıklarında düzenlilik kural olmalıdır. Anneler öğün aralarında yemek yemelerine izin vererek büyük bir hata yapıyorlar. Bu uygulama mideye zarar verir ve gelecekte yaşanabilecek acılara zemin hazırlar. Küstahlığının nedeni sağlıksız, sindirilmemiş yiyecekler olabilir; ancak anne, konuyu düşünmeye ve yanlış yönlendirmesini düzeltmeye zaman ayıramayacağını hissediyor. Sabırsız huzursuzluğunu sakinleştirmek için de duramıyor. Küçük hastalara onları sakinleştirmek için bir parça kek veya başka bir ikram verin, ancak bu yalnızca kötülüğü artırır. Bazı anneler, çok iş yapma kaygısı içinde, o kadar büyük bir telaş ve tedirginlik içinde olurlar ki, çocuklarından daha çabuk sinirlenirler ve azarlayarak, hatta vurarak küçükleri korkutmaya çalışırlar. sessiz kal.

Anneler sıklıkla çocuklarının sağlık durumlarının hassas olduğundan şikayet eder ve biraz sağduyulu davranırlarsa zararın beslenmedeki hatalardan kaynaklandığını anladıklarında doktora başvururlar.

Oburluk çağında yaşıyoruz ve birçok Yedinci Gün Adventistinin bile gençleri yetiştirdiği alışkanlıklar doğa kanunlarına doğrudan aykırıdır. Bir zamanlar on iki yaşın altındaki birkaç çocukla birlikte bir masada oturuyordum. Bol miktarda et servis edildi ve ardından narin, sinirli bir kız turşu istedi. Ona hardalla yanan ve diğer çeşnilerle yanan karışık turşularla dolu bir kavanoz verdiler ve o da özgürce içti. Çocuk sinirliliği ve asabi mizacıyla meşhurdu ve o ateşli baharatlar böyle bir durumu yaratma yolunda ilerliyordu. En büyük oğul etsiz yemek yiyemeyeceğini hissediyordu ve et kendisine verilmediğinde büyük bir hoşnutsuzluk, hatta saygısızlık gösteriyordu. Annesi, kaprislerinin kölesi haline gelecek kadar hoşlandığı ve hoşlanmadığı şeylere boyun eğmişti. Çocuğa iş sağlanmıyordu ve zamanının çoğunu işe yaramaz şeyler ya da daha da kötüsü, işe yaramaz şeyler okuyarak geçiriyordu. Neredeyse sürekli olarak baş ağrısından yakınıyordu ve basit yiyeceklerden hiç zevk almıyordu.

Ebeveynler çocuklarına iş sağlamalıdır. Hiçbir şey tembellikten daha büyük bir kötülük kaynağı olamaz. Kaslarda sağlıklı yorgunluk yaratan fiziksel çalışma, basit ve sağlıklı yiyeceklere iştah açacaktır ve uygun işi yapan genç, önünde bir tabak et ve çeşitli çeşitler görmediği için mırıldanarak masadan kalkmayacaktır. İştahını kabartan lezzetler.

Tanrı'nın Oğlu İsa, marangoz tezgahında elleriyle çalışarak tüm gençlere örnek oldu. Yaşamın ortak görevlerini üstlenmekle alay edenler, İsa'nın ebeveynlerine tabi olduğunu ve ailenin geçimine Kendi payına düşeni verdiğini hatırlasınlar. Fakir ve alçakgönüllü insanlar arasında oldukları için Yusuf ve Meryem'in sofrasında çok az lezzet görülmüyordu. Hıristiyan Dengesi ve İncil Hijyeni, s. 61 ve 62.

## KAP. 25 REJİMİN AHLAK GELİŞİMİYLE İLİŞKİSİ

Şeytanın bu yüzyılda gençler üzerindeki gücü çok büyüktür. Çocuklarımızın zihinleri dini prensiplerle dengelenmedikçe, karşılaştıkları kötü örnekler yüzünden ahlakları bozulacaktır. Gençler için en büyük tehlike öz kontrol eksikliğinden kaynaklanmaktadır. Küçümseyen ebeveynler çocuklarına özveriyi öğretmezler. Önlerine koydukları yiyeceklerin midelerini rahatsız etmesi muhtemeldir. Bu şekilde üretilen heyecan beyne iletilir ve bunun sonucunda tutkular uyanır. Mideye verilen her şeyin sadece bedeni değil, sonuçta zihni de etkilediğini çok fazla tekrar edemeyiz. Yağlı ve uyarıcı yiyecekler kanın ateşlenmesine neden olur, sinir sistemini uyarır ve çoğu zaman ahlaki algıları köreltir, böylece akıl ve vicdan, şehvetli dürtülere galip gelir. Rejimdeki taşkın kişilerin sabırlı ve özdenetim göstermesi zor, çoğu zaman da neredeyse imkansızdır.

Bu nedenle, karakteri henüz oluşmamış çocuklara yalnızca sağlıklı ve uyarıcı olmayan yiyecekler verilmesinin özel önemi vardır. Cennetteki Babanın, dizginsiz iştahtan kaynaklanan kötülüklere karşı bizi korumak için sağlık reformunun ışığını göndermesi, sevgisinden dolayıcıydı.

"Bu nedenle, ne yerseniz, ne içerseniz, ne yaparsanız yapın, her şeyi Tanrı'nın yüceliği için yapın."

(I Korintliler 10:31). Ebeveynler sofraya yemek hazırlarken ve aileyi yemekten pay almak üzere bir araya getirirken bunu mu yapıyorlar? Çocuklarının önüne yalnızca en iyi kan türünü üreteceğini bildikleri, organizmayı en az ateşli durumda tutacak, onu yaşam ve sağlıklı mümkün olan en iyi ilişki içinde tutacak şeyleri mi koyuyorlar? Ya da belki de çocuklarının gelecekteki refahından habersiz, onlara sağlıksız, teşvik edici veya rahatsız edici yiyecekler sağlıyorlar? Hıristiyan Dengesi ve İncil Hijyeni, s. 134.

Ancak sağlık reformcuları bile gıda miktarı konusunda hata yapabilir. Sağlıklı yiyeceklerden aşırı derecede yiyebilirler. Bu evde bazıları kalite konusunda hata yapıyor. Sağlık reformu konusundaki tutumlarını hiçbir zaman tanımlamadılar. İstedikleri şeyi, istedikleri zaman yemek ve içmeyi tercih ederler. Bu şekilde vücuda zarar verirler. Sadece bu da değil, çocukların şehvet tutkularını artıran, ilahi şeylere daha az önem vermelerine yol açan yiyecekleri sofraya koyarak aileye zarar verirler. Böylece ebeveynler çocuklarının şehvetli tutkularını güçlendiriyor, manevi tutkularını ise azaltıyor. Sonuçta ne kadar ağır bir ceza ödemek zorunda kalacaklar! Ve çocuklarının ahlaki açıdan bu kadar zayıf olmasına şaşırıyorlar! Tanıklıklar, cilt. 2, s. 365.

**Çocuklar arasında yolsuzluk** – Yolsuzluğun olduğu bir dönemde yaşıyoruz. Bu, Şeytan'ın tamamen Tanrı'ya adanmamış zihinler üzerinde neredeyse tam kontrole sahip olduğu bir zamandır. Bu nedenle ebeveynlere ve çocukların eğitiminden sorumlu kişilere büyük sorumluluk düşmektedir. Bu çocukların dünyaya getirilmesi sorumluluğunu ebeveynler üstlendi; peki şimdi göreviniz nedir? Mümkün olduğunca ve kendi istekleri doğrultusunda büyümelerine izin vermek mi? Şunu söyleyeyim: Bu anne babalara düşen sorumluluk çok ağır.

Bazılarının bencil olduğunu söyledim. Sana söylemek istediğim şeyi anlamadın. Hangi yemeğin en lezzetli olduğunu bulmaya çalıştınız. Lezzet ve tatmin yerine, Allah'ın izzeti ve manevi hayatta ilerleme arzusu ve Rab korkusundaki mükemmel kutsallık hakim olan şey budur. Kendi zevkine, kendi iştahına danıştın; ve siz bunu yaparken Şeytan ön plana çıktı ve her zaman olduğu gibi çabalarınızı boşa çıkardı.

Bazılarının ebeveynleri çocuklarını doktora götürdüler, neleri olduğunu öğrenmek için. İki dakika içinde sana sorunun ne olduğunu anlatabilirdim. Çocuklarınız yolsuzluk yapıyor. Şeytan onların kontrolünü ele geçirdi. Onlar için Tanrı olan, onları koruyan sen, rahat, duyarsız ve uykudayken, o tam önünüzden geçti. Allah sana, onları Rabbin korkusu ve öğüdüyle yetiştirmeni emretti. Ama Şeytan, senin huzurunda bile nüfuz ederek etraflarına güçlü bağlar ördü. Ama yine de uyumaya devam ediyorsun. Cennet size ve çocuklarınıza merhamet etsin, çünkü her birinizin O'nun merhametine ihtiyacı var.

Sağlık reformu konusunda tavır almış olsaydınız **her şey farklı olabilirdi** ; eğer "erdemli inancınızla ilişkilendirseydiniz; erdemle, bilgiyle; bilgi ve özdenetim olsaydı" (II Pet. 1:5), her şey farklı olabilirdi. Ama evlerinize yayılan kötülük ve yolsuzluk nedeniyle kendinizi yalnızca kısmen uyanmış halde buldunuz.

Çocuklarınıza öğretmelisiniz. Onlara bu yüzyılın ahlaksızlıklarından ve yolsuzluklarından nasıl kurtulacaklarını öğretmelisiniz. Bunun yerine, birçok kişi yiyecek olarak iyi bir şeyin nasıl alınacağını merak ediyor. Masanıza tereyağı, yumurta ve et koyuyorsunuz, çocuklarınız da buna katılıyor. Onlar şehvetli tutkularını uyandıran makalelerle beslenirler ve sonra siz toplantıya gidersiniz ve Tanrı'dan çocuklarınızı kutsamasını ve kurtarmasını istersiniz. Dualarınız ne kadar yükseğe ulaşacak? Önce yapman gereken bir iş var. Tanrı'nın size bıraktığı her şeyi çocuklarınız için yaptıktan sonra, Tanrı'nın size vermeyi vaat ettiği özel yardımı güvenle isteyebileceksiniz.

Her şeyde ölçülü olmaya çalışmalısınız. Yediğinize, içtiğinize dikkat etmelisiniz. Ama siz diyorsunuz ki: "Ne yediğim, ne içtiğim, masaya ne koyduğum kimseyi ilgilendirmez." Çocuklarınızı alıp onları kilitlediğiniz veya başkalarına yük olmadığınız, çalkantılı ve kötü çocuklarınızın yaşadıkları toplumu yozlaştırmadığı çöle gitmediğiniz sürece bu birilerinin işidir. Tanıklıklar, cilt. 2, s. 359-362.

**Çocuklara günaha karşı koymayı öğretin** – İştahınızın üzerine bir koruma koyun; Çocuklarınıza basit bir rejim kullanmayı hem örnek hem de kural olarak öğretin. Onlara sadece meşgul olmayı değil, aynı zamanda yararlı işlerle meşgul olmayı da öğretin. Ahlaki duyarlılıklarını uyandırmaya çalışın. Onlara, çocukluklarının ilk yıllarından itibaren Allah'ın kendileri üzerinde hakları olduğunu öğretin. Onlara, her yerde direnmeleri gereken ahlaki yozlaşma olduğunu, İsa'ya gelmeleri ve kendilerini beden ve ruh olarak O'na vermeleri gerektiğini ve O'nda her türlü ayartmaya direnme gücünü bulacaklarını söyleyin. Onların sadece kendilerini memnun etmek için değil, asil amaçlar doğrultusunda Rab'bin araçları olmak için yaratıldıklarını unutmayın.

Ayartmalar onları bencil hoşgörü yollarını seçmeye teşvik ettiğinde, Şeytan Tanrı'yı onların görüşlerinden uzaklaştırmaya çalıştığında, onlara İsa'ya bakmayı ve O'na şöyle yalvarmayı öğretin: "Kurtar beni, Tanrım, yenilmeyeyim!" Melekler duanıza cevap olarak etrafınızda toplanacak ve sizi güvenli yollara yönlendirecekler.

Mesih öğrencileri için, onların bu dünyadan uzaklaştırılması için değil, kötülükten korunmaları, her tarafta karşılarına çıkacak ayartmalara boyun eğmemeleri için dua etti. Bu her anne ve babanın söylemesi gereken bir duadır. Fakat bu şekilde onlar adına Tanrı'ya mı yalvarmalılar?

Çocuklara bırakacak ve sonra onların istediklerini yapmalarına mı izin vereceksiniz? Mutlak efendi haline gelinceye kadar iştahlarını mı doyuracaklar, sonra da çocuklarını dizginlemeyi mi umacaklar? - HAYIR; ölçülülük ve özenetim beşikten itibaren öğretilmelidir. Bu işin sorumluluğu büyük ölçüde anneye ait olmalıdır. En hassas dünyevi bağ anne ile çocuk arasındaki bağıdır. Çocuk, babasından çok annesinin hayatından ve örneğinden daha kolay etkilenir, çünkü onları birleştiren bağ daha güçlü ve daha hassastır. Annelerin sorumluluğu ağırdır ve babalarının sürekli yardımını almak zorundadırlar. Hıristiyan Dengesi ve İncil Hijyeni, s. 63-64.

Anneler, çocuklarının karakterini oluşturmak ve onlara yeme ve içmede ölçülülük ilkelerine sıkı sıkıya bağlı kalmayı öğretmek için Tanrı'nın size verdiği değerli saatleri kullanmak, zaman ayırmanıza değerlidir. Şeytan, iştahı kontrol altında tuttuğunda, kendini şımarttığında olduğundan daha büyük bir hakimiyete sahip olamayacağını görür ve insanları şımartmaya yönlendirmek için sürekli çalışır. Sağlıksız yiyeceklerin etkisi altında vicdan hareketsiz hale gelir, zihin kararır ve izlenime duyarlılığı bozulur. Fakat vicdanının hissizleşecek kadar ihlâl edilmesi, haddi aşan kişinin suçluluğunu hafifletmez. Hıristiyan Dengesi ve İncil Hijyeni, s. 79 ve 80.

Babalar ve anneler, dua ederken izleyin. Her türlü aşırılığa karşı kendinizi sıkı bir şekilde koruyun. Çocuklarınıza gerçek sağlık reformunun ilkelerini öğretin. Onlara sağlıklarını korumak için nelerden kaçınmaları gerektiğini öğretin. Zaten Tanrı'nın gazabı itaatsizliğin çocukları üzerinde kendini göstermeye başlıyor. Her tarafta ne kadar çok günah ve kötü uygulama kendini gösteriyor! Halk olarak çocuklarımızı ahlaksız şirketlerden korumaya çok dikkat etmeliyiz." Tanıklıklar, cilt. 9, s. 160 ve 161. CRA, 225-247. **SÖZ KONUSU NEREDE BAŞLIYOR**

DOĞRUDAN mi?

## KAP. 26 SAĞLIK VE ZİHİN

"Kendi sevgisi ve insanlık sevgisi için, kendini hayatın kanunları konusunda eğitmek ve bunlara vicdanen itaat etmek her insanın görevidir. Herkesin bu organizmaların en muhteşemi olan insan bedenini tanıması gerekiyor. Çeşitli organların işlevlerini ve hepsinin sağlıklı çalışması için birbirlerine olan bağımlılıklarını anlamaları gerekir.

Zihnin beden üzerindeki, zihnin beden üzerindeki etkisini ve onları yöneten yasaları incelemek onlara kalmıştır. İyi Yaşam Bilimi, s. 128. MCP 1, 3,

"Çalışmak bir nimettir. Çalışmadan sağlıklı olmak imkansızdır. Düzgün gelişebilmeleri ve kadın ve erkeklerin dengeli bir zihniyete sahip olabilmeleri için tüm yeteneklerin kullanılması gerekiyor." Tanıklıklar, cilt. 3, s. 154-155. MCP 1, 16.

"Toplumun geleceğini bugünün gençleri belirler. Onlarda geleceğin öğretmenlerini, yasa koyucularını ve yargıçlarını, milletin karakterini ve kaderini belirleyen liderleri ve insanları görüyoruz. O halde, alışkanlıkları oluşturması ve yeni nesillerin hayatlarını etkilemesi gerekenlerin misyonu ne kadar önemlidir!" MCP 1, 4.

"Aklın ürettiği hastalıkların tedavisinde büyük bilgelik gereklidir. Acı veren, hasta bir kalp, cesareti kırılmış bir ruh, nazik bir tedaviyi gerektirir. Sempatı ve incelik çoğu kez hastaya, soğuk ve kayıtsız bir tavırla yürütülen en ustaca tedaviden daha fazla fayda sağlar." İyi Yaşam Bilimi, s. 244. MCP 1, 8.

"Eğer buna gerçekten inansaydık, tüm gereksiz kaygılar ortadan kalkardı. Hayatımız şimdiki kadar hayal kırıklıklarıyla dolu olmazdı; çünkü büyük ya da küçük her şey, kaygıların çokluğundan utanmayan ve bunların ağırlığından etkilenmeyen Tanrı'nın ellerine emanet edilecektir. Böylece pek çok kişinin uzun zamandır yabancı olduğu ruhumuzun dinlenmesinin keyfini çıkaracağız." Mesih'e Adımlar, s. 86. MCP 1, 12-13.

"Şu anda işletilen okullarda (1872) olduğu gibi sürekli eğitime başvurulması, gençleri pratik yaşamdan alıkoymuyor. İnsan zihni eyleme geçmek ister. Doğru yönde aktif değilse hatalı olarak aktif olacaktır. Zihinsel dengeyi korumak için okullarda çalışma ve öğrenimin birleştirilmesi gerekiyor." Tanıklıklar, cilt. 3, s. 152-153. MCP 1, 50-51.

"Gerçek eğitim tüm varlığı kapsar. Kişinin kendini doğru kullanmayı öğretir. Beynimizi, kemiklerimizi ve kaslarımızı en iyi şekilde kullanmamızı sağlar; bedenini, zihnini ve kalbini. Ruhun yetenekleri

onlar en yüksek güçlerdir; bedenın krallığını yönetmek zorundalar. Doğal istek ve tutkular vicdanın ve manevi duyguların kontrolüne tabi olmalıdır. Mesih insanlığın başında durmaktadır ve O'nun amacı bizi, Kendi hizmetinde, saflığın yüksek ve kutsal yollarına yönlendirmektir.

O'nun lütfunun şaşırtıcı işleyişi sayesinde O'nda bütünleşmeliyiz." İyi Yaşam Bilimi, sayfalar. 398-399. MCP 1, 51.

"Günümüzün okullarında yapıldığı şekliyle eğitim [1897] tek taraflıdır ve bu nedenle yanlıştır.

Tanrı'nın Oğlu'nun satın alınanı olarak bizler O'nun mülküyüz ve her birimiz Mesih'in okullarında eğitim almalıyız. Okullarımıza akıllı öğretmenler seçilmelidir. Öğretmenler insan zihinleriyle ilgilenmek zorundadırlar ve onlar, Mesih'i kişisel bir Kurtarıcı olarak bilme ihtiyacını bu zihinlere aşılaktan Tanrı'ya karşı sorumludurlar. Ancak kendisi Mesih'in okulunda nasıl öğretilceğini öğrenmediği sürece hiç kimse Tanrı'nın edindiği mülkleri gerçek anlamda eğitemez. **DOĞRUDAN ALINTI NEREDE BİTİYOR?**

Tanrı'nın bana verdiği ışığa dayanarak size şunu söylemeliyim: Öğrenciler tarafından, kendileri için çöp gibi olan bilgiyi edinmek için çok fazla zaman ve para harcadığını biliyorum, çünkü bu onların hemcinslerinin bir ortak yapı oluşturmalarına yardımcı olmalarını sağlamaz. Lisede azizlere ve meleklerle katılmalarını sağlayan karakter. Gençlerin beyinlerini çoğu zaman kendilerine hiçbir fayda sağlamayacak sıkıcı şeylerle doldurmak yerine uygulamalı bir eğitim verilmelidir.

Yararsız bilgi edinmek için zaman ve para israf edilir. Zihne, Kutsal Kitaptaki gerçekler üzerinde durmanın dikkatli ve akıllıca öğretilmesi gerekir. Eğitimin temel amacı, yaratılış ve kurtuluş yoluyla ait olduğumuz Tanrı'ya nasıl yüceltebileceğimize dair bilgi edinmek olmalıdır. Eğitimin sonucu Tanrı'nın sesini anlamamızı sağlamak olmalıdır." MCP 1, 52. **DOĞRUDAN ALINTI NEREDE BAŞLAR?**

"Günümüzde en uygar ve en gelişmiş ülkelerde bile ölümlerin, hastalıkların ve yozlaşmanın temelini oluşturan nedenlere çok az önem veriliyor. İnsan türü bozuluyor." İyi Yaşam Bilimi, s. 380.

**Hastalıkların onda dokuzu akıldan kaynaklanır** – Akıl hastalıkları her yerde yaygındır.

Erkeklerin muzdarip olduğu hastalıkların onda dokuzunun temeli burada yatmaktadır. Belki de ruhu kemiren ve hayati güçleri zayıflatan bir kanser gibi canlı bir aile içi sorun vardır. Günahlardan duyulan pişmanlık bazen bünyeyi bulandırır ve zihnin dengesini bozar. Ayrıca, sürekli yanan bir cehennem ve kötülerin ebedi azabı gibi, Tanrı'nın karakterine ilişkin abartılı ve çarpık bir görüş sunarak hassas zihinlerde aynı sonuçları doğuran hatalı öğretiler de vardır.

Tanımlıklar, cilt. 5, s. 444.

**Zihin bedeni etkiler** – Zihin ve beden arasındaki ilişki çok yakındır. Biri etkilendiğinde diğeri buna kızıyor.

Zihinsel durum sağlığı birçok insanın düşündüğünden çok daha fazla etkiler. Zihin, doğru hareket ettiğinin bilinci ve başkalarının mutluluğunu sağlamanın verdiği tatmin duygusu sayesinde kendisini kaygısız ve mutlu bulursa, bu, tüm organizma üzerinde etki edecek ve vücudun daha özgür bir dolaşımını sağlayacak bir eğilim yaratır. kan ve her şeye ton veren. vücut. Allah'ın nimeti, kurtarıcı bir güçtür ve başkalarına iyilik yapmakta cömert olanlar, bu muhteşem nimetin hem kalplerinde hem de hayatlarında farkına varacaklardır. Sağlık Tavsiyeleri, s. 28.

**İyi beslenen ve sağlıklı beyin:** Beyin, zihnin organı ve aracıdır ve tüm vücudu kontrol eder.

Organizmanın diğer kısımlarının sağlıklı olması için beynin sağlıklı olması gerekir. Beynin sağlıklı olması için kanın saf olması gerekir. Doğru yeme ve içme alışkanlığıyla kan temiz tutulursa beyin de gerektiği gibi beslenir. Tıp ve Kurtuluş, s. 291.

**Hayal gücünün geniş etkisi** - Hastalıklar genellikle hayal gücü tarafından üretilir ve çoğu zaman büyük ölçüde şiddetlenir. Hayatlarını sakat olarak geçirenlerin çoğu, eğer öyle düşünselerdi sağlıklı olabilirdi. Birçoğu en ufak bir maruz kalmanın bile hastalığa neden olacağına inanıyor ve



Kötü etkiler tam da beklendiği için ortaya çıkar. Birçoğu tamamen hayali kökenli hastalıklardan ölüyor. İyi Yaşam Bilimi, s. 241.

**Beynin elektriksel gücü organizmayı canlandırır** – Ruhun beden üzerindeki etkisine olduğu kadar bedene de önem verilmelidir. Beynin zihinsel aktiviteyle uyandırılan elektrik enerjisi tüm organizmayı canlandırır ve bu nedenle hastalıklara karşı direnmede paha biçilemez bir yardımcıdır. Öfkenin, hoşnutsuzluğun, bencilliğin, safsızlığın moral bozucu ve hatta yıkıcı etkisi; ve diğer yandan neşede, fedakarlıkta ve minnettarlıkta bulunan harika hayat veren gücün de sunulması gerekir. Eğitim, s. 197.

**İrade eksikliği nedeniyle hasta** - Seyahat ederken, gerçekten hayali acı çeken birçok kişiyle karşılaştım. Beden ve zihin hastalıklarının üstesinden gelip onunla mücadele edecek iradeden yoksunlardı; ve bu nedenle acının esaretinde tutuldular.

Çoğu zaman bu gönüllü sakatların başucundan dönüp kendi kendime şunu söylüyorum: Yavaş yavaş ölmek, tembellikten ölmek; kişinin kendisinden başka kimsenin iyileştiremeyeceği bir hastalık. Tıp ve Kurtuluş, sayfalar. 106 ve 107.

**Sağlıklı bir vücutta sağlıklı bir zihnin önemi** – Zihinsel ve ahlaki fakülteler fiziksel sağlığa bağlıdır. Çocuklara, sağlıklarına zarar veren tüm zevklerden ve zevklerden fedakarlık edilmesi gerektiği öğretilmelidir. Çocuklara feragat ve özdenetim öğretilirse, zevk ve abartılı giyinme arzularını tatmin etmelerine izin verildiğinde kendilerini çok daha mutlu hissedeceklerdir.

Evde iyi sağlık, sağlam bir zihin ve temiz bir kalp ilk öneme sahip değildir. Pek çok ebeveyn çocuklarını faydalı olmaları ve görevlerini yapmaları konusunda eğitmiyor. Kendilerini inkar etmek onlar için neredeyse imkansız hale gelinceye kadar tercih edilirler ve şımarırlar. Hıristiyan yaşamında başarılı olmak için, sağlıklı bir zihnin sağlıklı bir bedende mükemmelleşmesinin çok önemli olduğu onlara öğretilmiyor. Review ve Herald, 31 Ekim 1871.

**Çocuklar çok fazla ve çok erken baskı altında:** Sınıflar kesinlikle çeşitli hastalıkların temelini atıyor. Ancak en önemlisi, tüm organların en hassas olanı olan beyin, çok fazla egzersiz nedeniyle çoğu zaman kalıcı olarak hasar görmektedir. Ve birçok kişinin hayatı hırslı anneler tarafından feda edildi. Öyle görünüyor ki, bu tedaviyi atlatmak için yeterli yapıya sahip olan çocuklar arasında, bunun etkilerini yaşamları boyunca taşıyan pek çok kişi var. Beynin sinir enerjisi o kadar zayıflar ki, olgunluğa ulaştıktan sonra fazla zihinsel çabaya direnmeleri imkansızdır. Beynin bazı hassas organlarının gücü tükenmiş gibi görünüyor. Çocukların erken okula gönderilmesiyle hem fiziksel ve ruhsal sağlıkları riske atılmış hem de ahlaki duyguları kaybolmuştur. Seçilmiş Mesajlar, cilt. 2, s. 436.

**Bazen egoistliğin neden olduğu hastalık** – Birçoğu fiziksel, zihinsel ve ahlaki açıdan hastadır çünkü dikkatleri neredeyse yalnızca kendilerine odaklanmıştır. Daha genç ve daha çeşitli zihinlerin sağlıklı canlılığı ve çocukların huzursuz enerjisi onları hareketsizlikten kurtarabilirdi. Tanıklıklar, cilt. 2, s. 647.

Çocukların aileye sağladığı ilginin, sorumluluğun ve deneyimin faydalarının çok az kişi farkındadır. Ama çocuksuz bir ev ıssız bir yerdir. Sakinlerin kalpleri bencilleşme, kendi durumlarına karşı sevgi geliştirme, kendi arzu ve çıkarlarına başvurma tehlikesiyle karşı karşıyadır. Kendilerine şefkat çekerler ama başkalarına ihsan edecek çok az şeyleri vardır. Bağımlı çocuklara gösterilen ilgi ve sevgi, doğamızın sertliğini ortadan kaldırır, bizi nazik ve şefkatli yapar ve karakterimizin en asil unsurlarının gelişimini etkiler. Tanıklıklar, cilt. 2, s. 647.

**İç karartıcı duygular sağlığa zararlıdır** – Üzüntü ve zorlukları kuluçkaya yatırmak yerine hoş bir ruh geliştirmek herkesin görevidir. Bu şekilde hem kendilerini mutsuz eden hem de sağlıklarını ve mutluluklarını sağlıksız bir hayale feda eden pek çok kişi var. Çevresinde hoş olmayan şeyler var ve yüzünde sürekli olarak hoşnutsuzluğu ifade eden, kelimelerin ifade edebileceğinden daha açık bir şekilde kaşlarını çatan bir ifade var.

Bu depresif duygular, sindirim sürecini engelleyerek beslenmeyi engellediği için sağlıklarına büyük zarar verir. Keder ve kaygı tek bir kötülüğe çare olamazken, büyük zararlara yol açabilir; fakat neşeli eğilim ve umut, başkalarının yolunu aydınlatırken, “kendilerini bulanlar için hayat, bedenleri için sağlıktır” (Özdeyişler 4:22). Times'ın İşaretleri, 12 Şubat 1885.

**Hastaları tedavi ederken zihni inceleyin** - Hastaları tedavi ederken zihinsel etkinin etkisi unutulmamalıdır. Doğru kullanıldığında bu etki, hastalıklarla mücadelede en etkili araçlardan birini sağlar. İyi Yaşam Bilimi, s. 241.

**Hastalık akıldan kaynaklanır** – İnsanlığı etkileyen hastalıkların çoğunun kökeni akıldadır ve ancak akıl sağlığının yeniden sağlanmasıyla tedavi edilebilir. Akıl hastası olan sandığımızdan çok daha fazla insan var. Depresyon pek çok hazımsızlık sorununa neden olur, çünkü zihinsel problem sindirim organlarını felç edici bir etkiye sahiptir. Tanıklıklar, cilt. 3, s. 184.

**Mesih iyileştirir** – Ruhun hiçbir merhemine ulaşamayacağı, hiçbir ilacın iyileştiremeyeceği bir hastalığı vardır. Bunlar için dua edin ve onları İsa Mesih'e getirin. Sosyal Fayda, s. 71.

Her şeyden önce ebeveynler çocuklarını neşe, nezaket ve sevgi atmosferiyle kuşatmalıdır. Sevginin yaşadığı ve bakışlarda, sözlerde ve eylemlerde ifadesini bulduğu ev, meleklerin oyalanmaktan keyif aldığı bir yerdir. Anne babalar, sevginin, neşenin ve mutlu mutluluğun ışığı kalbinize girsin ve onun tatlı etkisi evinizi istila etsin. Nazik ve sabırlı bir ruh sergileyin; Ev hayatını aydınlatacak tüm güzellikleri geliştirerek çocuklarınızı teşvik edin. Bu şekilde yaratılan atmosfer, bitkiler dünyası için hava ve güneş ışığı neyse, çocuklar için de olacaktır; ruh ve bedenin sağlığını ve dinçliğini geliştirecektir. Ebeveynlere, Öğretmenlere ve Öğrencilere Tavsiyeler, s. 115. MCP 1, 59-64. **DOĞRUDAN TEKLİF NEREDE BAŞLAR?**

“İnsanların günahlarının ve acılarının tek çaresi Mesih'tir. Yalnızca O'nun lütfunun müjdesi toplumu lanetleyen kötülükleri iyileştirebilir. Zenginin fakire karşı adaletsizliğinin ve fakirin zengine olan nefretinin kökleri bencillikten kaynaklanır; ve bu ancak Mesih'e teslim olmakla ortadan kaldırılabilir. Günahın açgözlü yüreğini sevginin yeni yüreğiyle değiştiren tek kişi O'dur. Mesih'in hizmetkarları, gökten gönderilen Ruh'la müjdeyi duyursunlar ve O'nun gibi insanların yararı için çalışsınlar. Daha sonra, insanlığı kutsayarak ve yücelterek kendilerini gösterecekler ve bu sonuçlara ulaşılması insan gücüyle tamamen imkansız olacak.” İsa'nın benzetmeleri, s. 254. MCP 1, 66-67.

“Bedenin her organı aklın hizmetkarı olmak üzere yaratılmıştır. Zihin bedenin başkentidir.” Tanıklıklar, cilt. 3, s. 136.

Zihin insanı bütünüyle kontrol eder. İyi ya da kötü tüm eylemlerimizin kökeni zihindedir. Tanrı'ya ibadet eden ve bizi göksel varlıklarla temasa geçiren zihindir. Ancak pek çok kişi tüm hayatını bu hazinenin içinde bulunduğu hazineyi anlamadan geçirir. Hıristiyan Eğitiminin Temelleri, s. 426.

**Beyin vücudu kontrol ediyor** – Bugün her zaman bu şekilde kalacak olan birçok engelli insan var çünkü yaşam tarzlarının güvenilmeye değer olmadığına ikna değiller. Beyin vücudun başkentidir, tüm sinirsel güçlerin ve zihinsel eylemlerin merkezidir. Beyinden gelen sınırlar vücudu kontrol eder. Zihinsel izlenimler, beynin sınırları aracılığıyla, sanki telgraf telleriymiş gibi vücudun tüm üyelerine iletilir ve organizmanın tüm bölümlerinin yaşamsal faaliyetlerini kontrol ederler. Tüm

Hareket organları beyinden aldıkları iletişimlerle yönetilir. Tanıklıklar, cilt. 3, s. 69.

Beynin tüm organizmayla iletişim kuran sınırları, Cennet'in insanla iletişim kurabilmesinin ve onun özel hayatını etkileyebilmesinin tek yoludur." Tanıklıklar, cilt. 2, s. 347. MCP 1, 72-73.

### DOĞRUDAN TEKLİF NEREDE BAŞLAR?

**Zihin üzerindeki olumsuz etkiler** – Düşüncelerimizden mırıldanma ve eleştirinin tüm kötü otlarını söküp atmamız. Gördüğümüz hiçbir kusura bakmaya devam etmeyelim.

Eğer Tanrı'ya gerektiği gibi bağlanmak istiyorsak, büyük ve değerli şeylere, yani Tanrı'nın bize verdiği saflığa, yüceliğe, güce, iyiliğe, şefkate, sevgiye bakmaya devam etmeliyiz. Ve bu şekilde düşünürken zihnimiz, ebedi ilgimizi çeken bu şeylere o kadar odaklanacak ki, başkalarında hata bulma arzumuz olmayacak. Yüce Mesleğimiz (Sabah Meditasyonları, 1962), s. 230.

**Negatifleri hatırlama eğilimindeyizdir;** Başkalarının şüpheli davranışlarına mümkün olan en iyi yorumu yapmayı öğrenmemiz gerekir. Her zaman yetersiz şüpheleniyorsak, şüphelenmemize izin verdiğimiz şeyi yaratma riskiyle karşı karşıya kalırız. Zaman zaman duygularımızın incinmesini ve öfkelerimizin sınanmasını önleyemeyiz, ancak Hıristiyanlar olarak biz de başkalarının olmasını istediğimiz kadar sabırlı, hoşgörülü, alçakgönüllü ve nazik olmalıyız.

Ah, aldığımız binlerce iyilik ve davranış, güneşten önce çiy tanesinin kaybolması gibi hafızamızdan geçip gidiyor, hayali veya gerçek kırgınlıklar ise silinmesi neredeyse imkansız bir izlenim bırakıyor! Başkalarına verilebilecek en iyi örnek, kendimiz doğru olmak, sonra kendimizi ve Tanrı nezdindeki itibarımızı bırakmak, her hatalı izlenimi haklı çıkarmak ve durumumuzu olumlu bir şekilde sunmak için çok fazla kaygı göstermemektir. Yüce Mesleğimiz (Sabah Meditasyonları, 1962), s. 235.

**İncelediğimiz görüntü hayatlarımızı değiştirir** – Bizi insanlığın zayıflıklarını görmeye yönlendiren her şey, Rab'bin O'na bakmamıza ve hiçbir durumda insana güvenmemize ya da kolumuzu ete dönüştürmemize yardım etme tasarımıdadır. Baktığımız her şeyin görüntüsü oluyoruz. Öyleyse yüreğinizi doğru, güzel ve iyi haber veren şeylere açmak ne kadar önemlidir! Yüce Mesleğimiz (Sabah Meditasyonları, 1962), s. 246.

**İnsanın kırılabilirliğini hatırlayın:** Diğer insanlarla uğraşırken, onların da bizimle aynı tutkulara sahip olduklarını, aynı zayıflıkları hissettiklerini ve aynı ayartmalara maruz kaldıklarını göz önünde bulundurmalıyız. Bizim gibi onlar da bütünlüklerini korumak istiyorlarsa yaşam mücadelesi veriyorlar. Gerçek Hıristiyan nezaketi, adaleti ve inceliği birleştirir ve mükemmelleştirir, merhamet ve sevgiyi tamamlar, karaktere en ince dokunuşları ve en zarif çekicilikleri verir. Yüce Mesleğimiz (Sabah Meditasyonları, 1962), s. 234.

**Engeller dikmeyin** – Rab, kınama adil olsa bile halkının hatayı kınamak dışında yöntemler izlemesini ister. Düşmanlarımıza, onları gerçeklerden uzaklaştıracak suçlamalarda bulunmaktan daha fazlasını yapmamızı istiyor. Mesih'in dünyamıza yapmaya geldiği iş, engeller dikmek ve insanlara hatalı olduklarını sürekli hatırlatmak değildi. Aldanmış bir halkı aydınlatmak isteyen, onlara sevgiyle yaklaşmalı ve onlar için çalışmalıdır. Kutsal etkinin merkezi haline gelmeli. Evanjelik İşçiler, s. 373.

**Hassasiyetlerin üstesinden gelmek** – Birçoğunun, saygı ve takdir eksikliği izlenimi verebilecek bazı sözlere, bazı bakışlara veya davranışlara karşı her zaman tetikte olan canlı, onaylanmamış bir duyarlılığı vardır. Bütün bunların aşılması gerekiyor. Her insan Allah korkusuyla ilerlemeli, övgülerden rahatsız olmadan, kınamalardan rahatsız olmadan, elinden gelenin en iyisini yaparak, Allah'a şevkle hizmet etmeli ve başkalarından rahatsız edici görünen her şeye en güzel yorumu yapmayı öğrenmelidir. . Yüce Mesleğimiz (Sabah Meditasyonları, 1962), s. 238.

**Kırgınlık Aramayın** – Bize karşı doğru bir şey yapmadıklarını düşünsek bile kardeşlerimizi yargılamak, onlara karşı duygular beslemek kalplerimize bereket getirmez ve onlara karşı kesinlikle bir fayda sağlamaz. dava. Güvensizlik, düşmanlık ve ayrılık atmosferinde kalarak, duygularımın taşkınlığına izin vermeyerek, tüm kırgınlıklarımı arayıp tekrar tekrar dile getirmeye cesaret edemem. Yüce Mesleğimiz (Sabah Meditasyonları, 1962), s. 237.

**Bilinçli bütünlüğün kaybı** – Bilinçli bütünlüğünüzü kaybettiğinizde ruhunuz düşman için bir savaş alanı haline gelir; enerjinizi felce uğratabilecek ve cesaretinizi kırarak kadar şüpheniz ve korkunuz var. Yüce Mesleğimiz (Sabah Meditasyonları, 1962), s. 92.

**Şeytan'ın özel işi: ayrılığa neden olmak** - Birbirine karşı şefkat ve hoşgörü geliştirmedeki ihmal, anlaşmazlığa, güvensizliğe, kınamaya ve genel ayrılığa neden olmuştur; Tanrı bizi bu büyük günahattan dönmeye ve Mesih'in, Kendisinin Baba ile Bir olduğu gibi öğrencilerinin de bir olması yönündeki duasını yanıtlamaya davet ediyor. Dünyanın en güçlü tanıklıktan mahrum kalması için anlaşmazlığa fırsat vermek Şeytan'ın özel işidir. Hıristiyanların verebileceği şey, Tanrı'nın Oğlunu çalkantılı, gururlu, kıskanç, kıskanç, fanatik ruhları uyumlu hale getirmek için gönderdiği'dir. Yüce Mesleğimiz (Sabah Meditasyonları, 1962), s. 235.

**Olumsuz duygusal güçler tüm varlığı rahatsız eder** – Kıskançlık ve kıskançlık, varlığın tüm yetilerini rahatsız eden hastalıklardır. Cennetteki Şeytan'la birlikte ortaya çıktılar. Onun sesini dinleyenler, başkalarını küçümseyecek, kendilerini iyi tanıtmak için çarpıtma ve tahrifat yapacaklardır. Ama kirlenmiş hiçbir şey Cennete giremez ve bu ruhu besleyenler değişmedikçe, melekleri eleştirdikleri gibi oraya asla giremeyeceklerdir. Başkalarının taçlarını kıskanırlardı. Başkalarının kusurlarını ve hatalarını öne çıkarmadıkça ne konuşacaklarını bilemezler. Yüce Mesleğimiz (Sabah Meditasyonları, 1962), s. 232.

**Saygısız mizaç: müjdecinin tehlike** – Tanrı'nın halkının toplantılarında bile saygısız mizaç sergilemeniz, zihninizi ve yaşamınızı tehlikeye atıyor. Kendinize şunu sorun: Mücadele ve çekişme içinde olduğum gibi devam etmeye değer mi? Mektup 21, 1901.

**Allah'ın kudreti kaybolduğunda**, erkek ve kadın bir bedelle satın alındı, hem de ne bedelle! Tanrı'nın Oğlu'nun yaşamı. Bedensel, zihinsel ve ahlaki güçlerinin bozulduğu, dinçlik ve saflıklarının kaybolduğu bir duruma düşmeleri onlar için ne kadar korkunç bir şeydir! Bu tür erkek ve kadınlar Tanrı'ya kabul edilebilir bir kurban sunamazlar.

İştah ve tutkuların saptırılmasıyla insan, Tanrı'nın gücünü kaybetmiş ve adaletsizliğin aracı haline gelmiştir. Bütün varlık hastadır; beden, ruh ve ruh. Ancak insanlığın kutsallaştırılmasına bir çare sağlandı. Kutsal olmayan zihin ve beden arındırılır. Bağışlanma ve kurtuluşa kavuşabilmemiz için harika bir düzenleme yapılmıştır. Mektup 139, 1898.

Tüm alışkanlıklarında sadeliği gözetken, iştahını kısıtlayan ve tutkularını kontrol eden kişi, zihinsel yetilerini sağlam, aktif ve dinç tutabilecek, düşünce ve eylem gerektiren her şeyi algılamaya hazır, kutsal ile dünyeyi ayırt edebilecek kadar canlı tutabilecektir. . ve Tanrı'nın yüceliği ve insanlığın yararı için kendilerini her türlü girişime adamaya hazırlar. Tanrı'nın Oğulları ve Kızları (Sabah Meditasyonları, 1956), s. 86.

**Düşenler sağlıklı bir zihinsel tutuma sahip değildirler.** Şeytanın tuzağına düşenler henüz sağlıklı bir zihinsel tutuma ulaşamamışlardır. Gölgede kalırlar, kendileriyle dolup taşarlar, kibirlenirler. Ah, Tanrı ne kadar da üzgün bir şekilde onları izliyor ve onların yapmacık sözlerini dinliyor! Gururla şişiyorlar. Düşman bu kadar kolay esir alındıklarını görünce şaşkınlıkla onlara bakıyor. Mektup 126, 1906.

**Aşırı güven, düşman tuzağı** - Kendini yüceltmiş ve şeytanın ilmine katıldığını bilmeyen bir insan üzerinde şeytanın gücü kullanıldığında, insanın yardımı ne kadar boştur! Kendi güvenine teslim olarak doğrudan düşmanın tuzağına düşer ve tutuklanır. Yapılan uyarıları ciddiye almadı ve şeytan onu avına aldı. Eğer Tanrı'nın yolunda alçakgönüllülükle yürümüş olsaydı, doğrudan Tanrı'nın kendisi için sağladığı buluşma yerine koşardı. Böylece, tehlike anında güvende olacaktı; çünkü Allah, düşmana karşı onun için bir sancak kaldırmıştı. Mektup 126, 1906.

**Kalp doğası gereği sapkındır** - Kalbimizin doğası gereği ahlaksız olduğunu ve doğru yönü takip etmekten aciz olduğumuzu hatırlamamız gerekir. Zafere ancak Allah'ın lütfu ve bizim tarafımızdan gösterilen en gayretli çabalar sayesinde ulaşabiliriz. Yüce Mesleğimiz (Sabah Meditasyonları, 1962), s. 109.

**Kötü alışkanlıklar gelişimi engeller** - Sinirlerin ve beynin enerjisini veya fiziksel direnci zayıflatan herhangi bir alışkanlık veya uygulama, ölçülülükten sonraki bir sonraki zarafet olan sabrın kullanılmasını devre dışı bırakır. Yüce Mesleğimiz (Sabah Meditasyonları, 1962), s. 67.

**Tembel, disiplinsiz zihinler** - Tanrı bizim tembel, disiplinsiz bir zihne, karışık düşüncelere ve gevşek hafızaya razı olmamızı istemez. Ebeveynlere, Öğretmenlere ve Öğrencilere Tavsiyeler, s. 506.

Bu disiplinsiz insanların çoğu, dünyaya aykırı bir mizaçla hayatlarını sürdürürler ve başarılı olmaları gereken yerde başarısızlığı bırakırlar. Dünyanın kendilerini pohpohlamadığı, okşamadığı için kötü niyetli olduğunu düşünerek büyüyorlar ve dünyaya karşı kötü niyetli davranarak, ona meydan okuyarak intikam alırlar. Koşullar bazen onları hissetmedikleri bir tevazu göstermeye zorlar; ama onları doğal bir zarafetle hazırlamıyor ve gerçek karakterleri er ya da geç mutlaka ortaya çıkacak. Tanıklıklar, cilt. 4, s. 202.

**Her Alışkanlığı ve Uygulamayı İnceleyin** - Erkekler ve kadınlara her alışkanlığı ve uygulamayı dikkatli bir şekilde incelemeleri ve vücutta sağlıksız bir duruma neden olarak zihin üzerinde karanlık bir gölge oluşturan her şeyi bir kenara bırakmaları öğretilmelidir. Sosyal Yardımlaşma, sayfalar. 127 ve 128.

**Şüpheler ne yapmalı?** Uzun deneyime sahip Hıristiyanlar bile çoğu zaman en korkunç şüphelerin ve tereddütlerin saldırısına uğrar. Bu ayartmalar nedeniyle durumunuzun umutsuz olduğunu düşünmemelisiniz. Tanrı'ya güvenin, O'na güvenin ve O'nun vaatlerine güvenin. Yüce Mesleğimiz (Sabah Meditasyonları, 1962), s. 84.

Düşman, şüphesi ve küfürüyle geldiğinde, onun kalbinin kapısını kapat. Onun cehennem gölgesinde oyalanmamak için gözlerinizi kapatın. Onları sonsuz şeyleri düşünebilecekleri yere kaldırın, böylece her saat gücünüz olur. İmanınızın kanıtı altından çok daha değerlidir.

Rabbin savaşlarında savaşmak seni cesur kılar.

Herhangi bir şüphenin ruhunuza nüfuz etmesine izin veremezsiniz. Şeytana, taşıdığınız korkunç yüklerden söz etme zevkini yaşatmayın. Bunu her yaptığınızda, sizi kontrol edebildiğini ve Kurtarıcınız İsa Mesih'i gözden kaybettiğinizi söyleyerek gülüyor. Yüce Mesleğimiz (Sabah Meditasyonları, 1962), s. 84.

Hiç kimse, Allah'ın kendisine verdiği melekeleri, bir kez bile olsa, düşmanın safına yerleşmeksizin, dünyeviliğin veya gururun hizmetine sunamaz. Günahın her tekrarı onun direnme gücünü zayıflatır, gözlerini kör eder ve imanını bastırır. Yüce Mesleğimiz (Sabah Meditasyonları, 1962), s. 158.

**Cesareti Kırılanları Cesaretlendirin** - Kötü alışkanlıkların kurbanları adına çalışırken, onlara acele ettikleri umutsuzluğa ve yıkıma işaret etmek yerine, gözlerini İsa'ya çevirmelerini sağlayın. Cennetin yüceliklerine odaklansınlar. Bu, beden ve ruhun kurtuluşu için her şeyden daha fazlasını yapacaktır.

gücü olmayan ve görünüşe göre umuttan yoksun olanların önüne konulduğunda mezarın dehşeti. İyi Yaşam Bilimi, sayfalar. 62 ve 63.

**Sonuçsuz, zaman alıcı konular** – Dikkatimizi çeken binlerce konudan uzaklaşmalıyız. Zamanımızı tüketen, soru soran ama sonuçsuz kalan konular var. En yüksek çıkarlar, nispeten önemsiz şeylere sıklıkla gösterilen yakın ilgiyi ve enerjiyi gerektirir.

Yeni teorileri kabul etmek tek başına ruha yeni bir hayat getirmez. Önemli gerçekler ve teorilerle kendi başlarına bağlantı kurmak bile, pratik kullanıma sunulmadıkça çok az değere sahiptir. Kendi ruhumuza manevi yaşamı besleyen ve teşvik eden gıdayı sağlama sorumluluğumuzu hissetmemiz gerekir. İyi Yaşam Bilimi, s. 456.

## KAP. 27 BİR AMAÇLA YAŞAMAK

Gelecek dünya için yaşamalıyız. Amaçsız, gelişigüzel bir hayat yaşamak o kadar değersiz ki! Hayatta bir amacımız yok; bir amaç doğrultusunda yaşamak. Tanrı hepimize nefsi inkar etmemizi, kendimize daha az dikkat etmemizi, kendi benliğimizi ve bencil çıkarlarımızı daha unutkan olmamızı yardım etsin; ve burada almayı umduğumuz onur için değil, hayatımızın amacı bu olduğu ve varoluşumuzun sonuna denk geleceği için iyi şeyler yapmaktır. Dualarımız her gün Tanrı'ya yükselsin ki, O bizi bencillikten kurtarsın. Yüce Mesleğimiz (Sabah Meditasyonları, 1962), s. 240.

**Zihin üzerindeki olumlu etkiler:** Hiçbir şey beden ve ruh sağlığını şükran ve övgü ruhundan daha fazla geliştirmez. Melankoliye, fikir ve hoşnutsuzluk duygularına direnmek olumlu bir görevdir, dua etmek kadar büyük bir görevdir. İyi Yaşam Bilimi, s. 251.

Kendimizi kendimizin tam sahibi olarak görmek ne kadar doğaldır! Ancak İlham Edilmiş Söz şöyle beyan eder: "Sen sana ait değilsin. Bir bedel karşılığında satın alındın." I Korintliler 6:19 ve 20. Başkalarıyla ilişkilerimizde, bize emanet edilen fiziksel ve zihinsel yetilerin sahibiyiz. Tanrı ile ödünç olarak aldığımız ilişkilerimizde O'nun lütfunun hizmetkârlarıyız. Yüce Mesleğimiz (Sabah Meditasyonları, 1962), s. 40.

**Birlik durumuna ulaşmayı hedefleyin** – Halkı arasında birlik ve kardeşlik sevgisinin var olması Tanrı'nın isteğidir. Mesih'in çarmıha gerilmesinden hemen önce yaptığı dua, dünyanın O'nu Tanrı'nın gönderdiğine inanabilmesi için, öğrencilerinin de Baba ile Bir olduğu gibi bir olmalarıydı. Bu çok dokunaklı ve harika dua yüzyıllara, hatta günümüze kadar uzanıyor; çünkü O'nun sözleri şuydu: "Yalnızca bunlar için değil, aynı zamanda onların sözleri aracılığıyla bana iman edenler için de dua ediyorum" (Yuhanna 17:20).

Tek bir doğruluk ilkesinden bile ödün vermememiz gerekirken, bu birlik durumuna ulaşmak daimi hedefimiz olmalıdır. Bu bizim öğrenciliğimizin kanıtıdır. İsa şunu söyledi: "Birbirinizi severseniz, bütün insanlar benim öğrencilerim olduğunuzu bununla anlayacaklar" (Yuhanna 13:35). **DOĞRUDAN ALINTI NEREDEN BAŞLIYOR?** Elçi Petrus kiliseye şu öğüdü verir: "Hepiniz tek bir fikirde olun; şefkatli, kardeşleri seven" (I Pet. 3:8) Atalar ve Peygamberler, sayfa 520.

**Çevrenin olumlu yönlerinden yararlanmak** – Göl yüzeyindeki güzel beyaz zambakları hepimiz görmüşsünüzdür. Ne kadar kaygılıyız, o çiçeği ne kadar arzuluyoruz ve ona sahip olmak için ne kadar çabalıyoruz! Etrafta ne kadar köpük, moloz, pislik olursa olsun, bu bizim zambaka sahip olma arzumuzu yok etmez. Bu kadar pisliğin olduğu bir yerde zambakın bu kadar güzel ve beyaz olabilmesine hayret ediyoruz. Peki, aşağıdaki altın kumlara değen ve zambağı besleyen en saf maddeden başka hiçbir şeyi emmeyen bir sap var, ta ki o bizim gördüğümüz saf ve lekesiz çiçeğe dönüşene kadar. Bunun bize bir ders vermesi gerekmez mi? Doğru! Etrafımızda kötülükler olsa da ona yaklaşmamamız gerektiğini gösteriyor. Dünyadaki kötülük ve dinsizlikten bahsetmeyin; zihninizi yükseltin ve Kurtarıncınız hakkında konuşun. Etrafınızda kötülük gördüğünüzde, O'nun sizin Kurtarıncınız olması ve bizim de O'nun çocukları olmamız sizi çok daha sevindiriyor.

Peki etrafımızdaki kötülöklere bakıp karanlık tarafa mı odaklanmalıyız? Onu iyileştiremezsin; o zaman daha yüksek, daha iyi ve daha asil bir şeyden söz edin. Zihin üzerinde iyi bir izlenim bırakan şeylerden bahsedin; bu, her ruhu bu kötölükten ötedeki ışığa yükseltecektir. Elyazması 7, 1888.

**Nimetleri Saymak** - Eğer boşa harcanan enerjinin tümü yüce bir nesneye - Tanrı'nın bu hayattaki lütfunun zengin hükümlerine - adanmış olsaydı, Tanrı'nın merhametlerini ve lütuflarını hatırlamak için hafıza salonlarına hangi tanıklıkları asabilirdik!

O zaman, dünyevi şeylere heveslenenlerin dünyevi ve dünyevi şeyler için çalıştıkları şevk ve azimle, manevi hazineler biriktirme alışkanlığını değışmez bir prensip olarak yanımızda taşırdık.

Rab'bin, ruhun ihtiyaçlarını karşılayacak bir mutluluk cenneti ve iyi ve hoş şeylerden oluşan bir hazinesi olduğundan, mevcut düzenlemeden pek memnun olmayabilirsiniz.

Bugün daha fazla lütfu ihtiyacımız var, bugün Tanrı'nın sevgisinin yenilenmesine ve O'nun iyiliğinin işaretlerine ihtiyacımız var ve O, bu iyi ve cennetsel hazineleri, onları içtenlikle arayanlardan esirgemeyecektir. Yüce Mesleğimiz (Sabah Meditasyonları, 1962), s. 186.

**İntikam Maçları Hediyeleyi** - Her hizmetkarın sorumlu olduğu bir mirası vardır ve çeşitli miraslar, çeşitli yeteneklerimizle orantılıdır. Tanrı, armağanlarını dağıtırken tarafgir davranmadı. Yetenekleri kullarının bilinen yeteneklerine göre dağıtmış ve karşılığını da beklemiştir. Tanıklıklar, cilt. 2, s. 282.

**Zihinsel ve fiziksel yeteneklerin doğru kullanımını anlayın** - Zaman, ihtiyatlı, özenle ve Kutsal Ruh'un kutsallığı altında harcanmalıdır. Mülkiyetle, fiziksel ve zihinsel yeteneklerle neyin doğru neyin yanlış olduğunu tam olarak anlamalıyız. Allah, insan bedenine emanet ettiği her yeti üzerinde pozitif bir mülkiyet hakkına sahiptir. Kendi bilgeliğiyle O, insanın her ilahi armağandan faydalanmasının koşullarını belirler. Kendi varlığının yüceliği için kullanılan her yeteneğin gerektiği gibi kullanılmasını kutsayacaktır.

isim.

Konuşma, hafıza ve mülkiyet yeteneğinin tümü Tanrı'nın yüceliğine, O'nun krallığının ilerlemesine yönelik olmalıdır. Tanrı, yokluğunda bizi mülklerinin sorumluluğunu bıraktı. Her kâhyanın Tanrı'nın krallığını ilerletmek için yapması gereken özel bir iş vardır. Kimsenin bahanesi yok. Yüce Mesleğimiz (Sabah Meditasyonları, 1962), s. 38.

**Tanrı yetenekleri verir, insan zihni geliştirir;** Tanrı'nın bize verdiği yetenekleri geliştirmeliyiz. Bunlar O'nun elinden gelen hediyelerdir ve mükemmel bir bütün oluşturacak şekilde birbirleriyle doğru ilişkiler içinde kullanılmaları gerekir. Yetenekleri, zihinsel yetileri Allah verir; insan karakteri oluşturur. Zihin, Rabbin bahçesidir ve insan, ilahi benzerliğe uygun bir karakter oluşturmak için onu özenle geliştirmelidir. Yüce Mesleğimiz (Sabah Meditasyonları, 1962), s. 104.

**Hareketsizlikten kaynaklanan yetersizlik** - Kendilerini Mesih için çalışmaktan muaf tutanların çoğu, işi yapamadıklarını iddia ediyor. Peki Tanrı onları aciz mi yarattı? Hayır asla. Bu yetersizlik kendi ataletinizin ürünüdür ve kasıtlı tercihiniz tarafından sürdürölmektedir. Zaten karakterlerinde şu cümlenin etkisini fark ediyorlar: "Yeteneğini elinden al" (Mat. 25:28).

Yeteneklerinin sürekli kötüye kullanılması, tek ışık olan Kutsal Ruh'u kesin olarak yok edecektir. Şu cümle: "Bu nedenle yararsız hizmetçiyi dış karanlığa atın" (Mat. 25:30), kendilerinin sonsuzluk için yaptıkları seçime Cennetin mührünü vurur. İsa'nın benzetmeleri, s. 365.

**Çeşitli unsurların birliğı** - Çeşitlilik içinde birlik Tanrı'nın planıdır. Mesih'in takipçileri arasında, her biri Tanrı için kendi özel işini yapan, biri diğerine uyum sağlayan farklı unsurların birliğı bulunmalıdır. Mesih'in imajının damgasını taşıyan büyük bir planın tamamlanmasında her bireyin kendine ait bir yeri vardır. Biri belli bir işi yapabilir, bir başkası yetenekli olduğu başka bir işe sahiptir, bir başkası da başka bir branşa sahiptir; ama her biri diğerinin tamamlayıcısı olmalıdır. Ö

Çeşitli unsurların içinde ve onlar aracılığıyla çalışan Tanrı'nın Ruhu, eylem uyumu yaratacaktır. Tek bir yönetici ruh olmalıdır; bilgeliği sonsuz olan ve kendisinde tüm çeşitli unsurların güzel ve eşsiz bir birlik içinde bir araya geldiği O'nun Ruhu. Yüce Mesleğimiz (Sabah Meditasyonları, 1962), s. 167.

**Karakterde Ortaya Çıkan Kalp** – Kalbimizde ne varsa, kendisini karakterde gösterecek ve ilişki kurduğumuz herkes üzerinde bir etkiye sahip olacaktır. Sözlerimiz, eylemlerimiz hayatın hayata, ölümün ölüme kokusudur. Ve eğer Tanrı ile her gün birlik içinde olsaydık ve Tanrı'nın kurtuluşuna canlı, kalıcı bir ilgi duysaydık, yargıda, seçilmiş sözler aracılığıyla, öğütler aracılığıyla doğru, güvenli yolları takip etmelerine yardım edebileceğimiz kişilerle yüz yüze getirileceğiz. onların ruhları.. Yüce Mesleğimiz (Sabah Meditasyonları, 1962), s. 239.

**Kayıtsız bir adama tavsiye:** Aktif bir adamın örneği geniş kapsamlı olduğundan ve taklit etmeyi teşvik ettiğinden, karakter enerjisini geliştirmelisiniz. Diğer zihinler üzerinde elektriksel bir güce sahip olduğu söylenir. Dünyamızda ateşli erkekler azdır. Allah yolunda her çalışanın karşısına engeller ve engeller çıkacaktır. Ancak erkeklerin inisiyatif sahibi olması gerekir. Enerjik, ateşli işçi yolunun engellenmesine izin vermeyecektir. Sınırları zorlayacak.

Sürekli, tekdüze, inatçı bir enerjiden yoksunsunuz. Kendinizi disipline etmelisiniz. Komple bir değişiklik yapın. Güçlü bir şekilde harekete geçin ve tüm çocukça duyguların üstesinden gelin. Kendin için çok üzülüyorsun. Kendinizi önemsiz şeylerle meşgul ederek hayatın geçip gitmeyeceğine dair kesin bir karar vermelisiniz. Bir şeyi başarmaya karar vermeli ve sonra işe koyulmalısınız. İyi kararlarınız var. Her zaman bir şeyler yapmak istersiniz ama bunu yapmaya kalkışmazsınız. Eyleminizin çoğu eyleme değil kelimelere indirgenmiştir. Daha güçlü bir enerji harcarsanız ve engellere rağmen bir şeyler başarırsanız, çok daha iyi bir sağlığa sahip olursunuz. Mektup 33, 1886.

## KAP. 28 ALLAH'IN SEVGİSİ TANIMLARIN ÖTESİNDEDİR

Mesih'in sevgisi, sonsuz Tanrı'yı ve İsa Mesih'e inanan sınırlı insanları birleştiren altın bir zincirdir. Rab'bin çocuklarına duyduğu sevgi anlayışın ötesindedir. Hiçbir bilim bunu tanımlayamaz ve açıklayamaz. Hiçbir insan bilgeliği bunu anlayamaz. Bu sevginin etkisini ne kadar hissederseniz, o kadar uysal ve alçakgönüllü olursunuz. Mektup 43, 1896.

**Din bütün varlığı şekillendirir** – Gerçek dinin merkezi kalptedir ve orada kalıcı bir prensip olarak, bütün varlık Mesih'in imajına uygun hale gelinceye kadar, dışsal olarak hareket ederek dışsal davranışı şekillendirir; düşünceler bile Mesih'in zihnine esir alınır. Eğer kalıcı prensip kalpte değilse, akıl Şeytan'ın zihninin aldatıcı benzerliğine göre şekillendirilecek ve iradesini canı mahvetmek için çalıştıracaktır. Bu insanların içinde bulunduğu ortam, mümin olsun, inanmayan olsun, etrafındaki herkese zarar verir. Mektup 8, 1891.

**Doğayı tanımak sağlık getirir** - Doğadaki şeyler Allah'ın bedene, zihne ve ruha sağlık vermesi için sağlanan bir nimettir. Sağlıklı olanlara sağlıklarını korumaları için, hastalara ise sağlıklı olmalarını sağlamak için verilir. Su arıtmayla bağlantılı olarak sağlığı iyileştirmede dünyadaki tüm ilaç ilaçlarından daha etkilidirler. Sağlık Tavsiyeleri, s. 169.

**İtaat dinlenmeyi sağlar** – Huzur olacaktır, kişiye sürekli bir huzur akacaktır, çünkü huzur İsa Mesih'e mükemmel bir teslimiyette bulunur. Tanrı'nın iradesine itaat huzur bulur.

Kurtarıcı'nın uysal ve alçakgönüllü ayak izlerini takip eden öğrenci, dünyanın veremeyeceği ve alamayacağı huzuru bulur. "Aklını Senden ayırmayan kişiyi esenlik içinde korursun" (Yeşaya 26:3).

Yüce Mesleğimiz (Sabah Meditasyonları, 1962), s. 98.



**Alçakgönüllülük Huzur Vermeye Eğilimlidir** - Bir zamanlar O'nun sadık takipçileri tarafından sahip olunan, Tanrı'nın ilahi Oğlunu her zaman karakterize eden alçakgönüllülük ve ruhun yumuşaklığı, onları yapay yaşamın esaretinin üzerine çıkaran memnuniyet, huzur ve mutluluk getirir. Yüce Mesleğimiz (Sabah Meditasyonları, 1962), s. 96.

**Affetmek ruhun dinlenmesi demektir** - Vaat edilen "dinlenme" nedir? Tanrı'nın gerçek olduğunun, Kendisine gelenleri asla hayal kırıklığına uğratmadığının farkındalığıdır. O'nun bağışlaması tam ve karşılıksızdır ve O'nun kabulü ruhun dinlenmesi, O'nun sevgisinde dinlenme demektir. Yüce Mesleğimiz (Sabah Meditasyonları, 1962), s. 95.

Dinlenme, kişinin kendini teslim etmesinin sonucudur; huzur, kişi her türlü kendini haklı çıkarma, bencil bir geçmişe dayalı akıl yürütmeyi terk ettiğinde bulunur. Tam teslimiyet, O'nun iradesinin kabulü, O'nun sevgisinde mükemmel huzurun sırrı budur. O'nun size yapmanızı söylediği şeyi tam olarak yapın ve Tanrı'nın, yapacağını söylediği her şeyi yapacağından emin olun. Tüm küçük çıkarlarınızdan, tüm inançsızlıklarınızdan, tüm kendini beğenmişliğinizden vazgeçerek O'na mı geldiniz? Olduğun gibi gel; zayıf, çaresiz ve ölmeye hazır. Yüce Mesleğimiz (Sabah Meditasyonları, 1962), s. 95.

**Korunmanızdaki hayati çıkarlar** - Ayartmanın günah olmadığını unutmayın. Bir insanın içinde bulunduğu koşullar ne kadar zor olursa olsun, o ayartılmaya boyun eğmediği ve kendi bütünlüğünü koruduğu sürece hiçbir şeyin onun ruhunu gerçekten zayıflatamayacağını unutmayın. Bireysel olarak sizin için en hayati olan çıkarlar kendi gözetiminizdedir.

Rızanız olmadan hiç kimse size zarar veremez. Ruhunuzu Şeytan'ın sanatlarına ve oklarına açmadığınız sürece, tüm şeytani lejyonlar size zarar veremez. İradeniz kabul edene kadar yıkımınız asla gerçekleşemez. Eğer zihninizde bir yolsuzluk yoksa, hiçbir çevresel kirlilik sizi lekeleyemez, yozlaştıramaz. Yüce Mesleğimiz (Sabah Meditasyonları, 1962), s. 92.

**Duyguları kontrol edin** - Duygularla değil umutla sevinirsiniz. Tanrı'nın yüceliği umuduyla, sıkıntıların sabrı doğurduğunu biliyoruz ve umudu deneyimliyoruz. Bu ne anlama gelir? Eğer tam olarak istediğimiz gibi hissetmiyorsak, sabırsızlanıp, şeytanın vasıflarına sahip olduğumuzu gösteren sözler mi söylemeliyiz? Sert ya da acımasız bir söz söyleme riskini göze alamayız, çünkü göksel varlıkların görüş alanındayız ve tüm göksel evrenin bizi görmesiyle savaşıyoruz; ve Tanrı'yı herhangi bir şekilde inkar ettiğimizde O'nun yüreğini nasıl da üzüyoruz! Mesih'in ellerindeki çarpmıha gerilme işaretleri, O'nun bizi avucuna kazıdığını gösteriyor. Elyazması 16, 1894.

**Animasyon bedeni ve ruhu onarır** - Acı çeken bir Kurtarıcıdan söz eder. Durumlarını umutsuz görenlere şefkatle bakar. Ruh korku ve dehşetle doluyken zihin Mesih'in şefkatli şefkatini göremez. Hastanelerimiz sorunlu zihinlere huzur ve dinlenme getirecek bir araç olmalıdır.

Eğer cesareti kırılmış kişilere umut dolu ve kurtarıcı bir inanç aşılayabilerseniz, cesaret kırıklığının ve huzursuzluğun yerini memnuniyet ve neşeli bir ruh hali alacaktır. Daha sonra fiziksel durumunuzda harika değişiklikler yapılabilir. Mesih hem bedeni hem de ruhu iyileştirecek ve onlar O'nun şefkatini ve sevgisini tanıyarak O'nda dinlenecekler. O, bu günahkar, yozlaşmış dünyanın ahlaki karanlığının ortasında parlayan parlak sabah yıldızıdır. O, dünyanın ışığıdır ve kalbini O'na veren herkes huzur, huzur ve neşe bulacaktır. Tıp ve Kurtuluş, sayfalar. 109-110.

**Hristiyan pasif değil aktiftir** - Gelişen sağlıklı bir Hristiyan, arkadaşları arasında pasif bir alıcı olmayacaktır. Almak kadar vermek de gerekir. Lütfumuz egzersizle artar. Hristiyan kardeşliği bize nefes almamız için temiz hava sağlayacaktır ve onu solurken aktif olmamız gerekir. Yürütülen Hristiyan işi, bizim tarafımızdan ihtiyacı olanlara gösterilen sempati, teşvik ve talimatlar,

Hıristiyanlık işinde gerekli olan özdenetim, sevgi, sabır ve hoşgörü, bizde iman, itaat, umut ve Tanrı sevgisi yaratacaktır.

Ruhun egzersiz yapması kaslar ve ruhsal güç için şarttır. Manevi faaliyet yaparak ve iyilik yapma fırsatlarından yararlanarak iş yapmak gerekir. Bir kişi Hıristiyan görevlerini yerine getirirken ne kadar sadık olursa, o kadar çok güç geliştirecektir. Yüce Mesleğimiz (Sabah Meditasyonları, 1962), s. 258.

**Sosyal güç kullanılmalıdır** – Hıristiyan dininin dünyayla temasa geçmesi sosyal ilişkiler aracılığıyla gerçekleşir. İlahi aydınlanmayı alan her erkek veya kadın, en iyi yolu bilmeyenlerin karanlık yoluna ışık tutmalıdır. Mesih'in Ruhu tarafından kutsallaştırılan sosyal etki, ruhları Kurtarıcı'ya yönlendirmede gelişmelidir. Mesih, yalnızca sahibinin zevk aldığı, imrenilen, kutsal ve tatlı bir hazine olarak kalpte saklanmamalıdır. Sonsuz yaşama akan, bizimle temasa geçen herkesi tazeleyen bir su kaynağı olarak Mesih'i içimizde bulundurmalıyız. İyi Yaşam Bilimi, s. 496.

**Hıristiyanlığın Potansiyeli** – Yaşamın ortak mesleklerinde, günlük hizmetlerin rutinini takip eden, eğer uygulanırsa kendilerini dünyadaki en onurlu adamların seviyesine çıkaracak yetilere sahip olduklarının farkında olmayan birçok erkek vardır. Uyuyan bu yetileri uyandırmak için usta bir elin dokunuşu gerekir. Bunlar, İsa'nın işbirlikçi olarak çağırdığı ve onlara Kendisiyle birlikte yaşama avantajını sağlayan adamlardır. Dünyanın büyük adamlarının hiçbir zaman böyle bir öğretmeni olmadı. Öğrenciler Kurtarıcı tarafından verilen hazırlığı bıraktıklarında artık cahil ve eğitimsiz değillerdi. Ruh ve karakter bakımından O'na benzemişlerdi ve insanlar onların İsa'yla birlikte olduklarını biliyorlardı. Çağların Arzusu, s. 250.

**Amaç ve hedeflere duyulan ihtiyaç** – Yaşarken hayatta bir hedefiniz olsun. Bulutlar yerine güneş ışığını etrafınızda toplayın. Allah'ın bahçesinde etrafınıza güzel kokular yayan gür ve güzel bir çiçek olmaya bakın. Bunu yaparsan bir an bile erken ölmezsin; ama mutsuz mırıldanmalarla, acılarınızı, rahatsızlıklarınızı sohbet konusu yaparak günlerinizi mutlaka kısaltacaksınız. Sağlık Reformcusu, Haziran 1871.

**Bir amaç için yaşamak** – Hemcinslerine fayda sağlamak ve onlara bir lütuf olmak ve Kurtarıcılarını onurlandırmak ve yüceltmek amacıyla bir amaç için yaşayanlar, Dünyadaki gerçekten mutlu insanlardır; bunu arayan ve bunu deneyimleyen huzursuz, hoşnutsuz insan ise, Mutluluğu bulmayı ümit eden, daima hayal kırıklıklarından şikayetçidir. Daima eksiktir, asla tatmin olmaz çünkü sadece kendisi için yaşar. Amacınız iyilik yapmak, yaşamdaki rolünüzü sadakatle oynamak olsun. Yüce Mesleğimiz (Sabah Meditasyonları, 1962), s. 240.

**Her Siniri Gerginliğe Sokun** – Her ruhsal siniri ve kası gerginleştirmemiz gerekir. Tanrı sizin deneyimsiz kalmanızı istemez. Merdivenlerin en üst katına çıkmanızı, oradan da Rabbimiz ve Kurtarıcımız İsa Mesih'in Cennetine geçmenizi istiyor." Yüce Mesleğimiz (Sabah Meditasyonları, 1962), s. 215. MCP 2, 789-806.

**DOĞRUDAN TEKLİF NEREDE BAŞLAR?**

**KAP. 29 ALLAH'IN GÜCÜNE GÜVEN**

**Bildirinin metni**

Rab bizi diriliş ve reforma çağırıyor. O rehberlik sağladı ve bunun hayatınızda bir gerçeklik haline gelmesi için gerekli araçları sağlayacaktır. Bu noktada şu sorular geliyor; nasıl değiştirilir? Nereden başlamalı?

"Değişiklikler büyük bir dikkatle, ihtiyatlı ve akıllıca yapılmalıdır." Diyet Önerileri, s. 330.

Her şeyden önce Allah'a iman ve güven sahibi olmalıyız, sonra ölçülü, doğru zamanlarda yemek, fiziksel aktivite yapmak, yeterince uyku gibi büyük ilkelerle başlayabiliriz.

ve uyuşturucudan kurtulun. Aşırı çalışma ve yetersiz beslenme gibi temel hataların düzeltilmesine ek olarak.

Tanrı'ya, size Ruh'un meyvesi olan özdenetim vermesi için dua edin. Sağlıklı sınırlar içinde çalışabilmeniz için vücudunuzu koruyabilmeniz için Tanrı düzenli zamanlarda ve uygun miktarlarda yemenize yardım edecektir.

On gün boyunca sadece sebze yiyen ve su içen Daniel'in ne yaptığını hatırlamak önemlidir (Dan. 1:12-15 ve 20). Sonuç olarak Tanrı ona Babil sarayındaki rakiplerinden on kat daha üstün sağlık, güzel görünüm, bilgelik ve zeka lütfetti.

"Kendimiz için yapabileceklerimize daha az, Rab'bin bizim için ve bizim için yapabileceklerine daha fazla güvenmeliyiz. Kendi işinizle değil, Tanrı'nın işiyle meşgulsünüz. İradenizi ve tasarımlarınızı O'na teslim edin. Kendinizle tek bir rezervasyon, tek bir uzlaşma yapmayın. Mesih'te özgür olmanın ne demek olduğunu öğrenin. Rab'den size yardım etmesini istediğinizde, O'nun bereketini alacağınıza inanarak Kurtarıcı'yı onurlandırın. Bütün güç ve bilgelik bizim elimizdedir. Sürekli olarak Tanrı'nın ışığında yürüyün, onun karakteri üzerinde derin düşünün, onun güzelliğini, iyiliğini ve sevgisini göreceksiniz." İyi Yaşam Bilimi, s. 232.

## GELİRLER

### KAVURMA - BLENDER HAMUR

Blendere yerleştirin:

1 bardak yağ

2 yumurta

tatmak için tuz

1 orta boy doğranmış soğan

1 bardak süt (soya veya fındık sütü vb. olabilir)

Yapmanın yolu:

İyice çırpın ve son olarak buğday ununu (yaklaşık 2 su bardağı) ekleyin.

Zenginleştirmek için şunları ekleyin: 3 yemek kaşığı dolusu yulaf/veya tam buğday/veya yeşil mısır/veya çiğ havuç (2 orta boy, soyulmuş ve doğranmış).

1 yemek kaşığı kimyasal maya ekleyin.

Bu hamurun yarısını bir tabağa koyun:

Doldurma ve son olarak hamurun geri kalanı üstüne.

Önceden ısıtılmış sıcak fırında altın rengi olana kadar pişirin.

Not: Bu hamurun kullandığınız un ve iç malzemeye göre birçok çeşidi olabilir.

Dolgular:

Pts (Dokulu Soya Proteini) nemlendirilmiş ve soğan, sarımsak, domates, zeytin, yeşil biber, maydanoz vb. ile sotelenmiştir.

Mantarı (taze veya konserve), sarımsağı soteleyin ve ardından doğranmış domatesi ve son olarak dilimlenmiş mantarı ekleyin.

Bol baharatla sotelenmiş taze veya konserve bezelye.

Kavrulmuş taze veya konserve yeşil mısır.

Sotelenmiş ıspanak, baharatlanır ve süzülür.

Kızarmış havuç irice rendelenir ve iyice baharatlanır.

Sebze kızartması.

Soğan dilimleri halinde kesilir, kaynar su ile haşlanır ve ardından kekik ile tatlandırılır.

Ve tuz ve zeytinyağı vb.

#### PALMİYE KAVURMA

Blendere yerleştirin:

1 su bardağı mısır veya ayçiçek yağı, 1 tatlı kaşığı tuz veya isteğe göre 2 yumurta 1 su bardağı

soya sütü veya su 1/2 su bardağı tam buğday (3 yemek kaşığı)

Yapmanın yolu:

Yaklaşık 3 dakika kadar çırpın ve şunu ekleyin: Yaklaşık 1 buçuk su bardağı beyaz buğday unu 1 yemek kaşığı kimyasal maya 1 orta boy soğan (çiğ soyulmuş).

Yarisını yağlanmış bir pirex kabına, ardından dolguyu ve hamurun geri kalanını yerleştirin. Pişirmek için fırına yerleştirin (yaklaşık 40 dakika)

Dolgu:

Soğanı (orta boy) ve bir diş sarımsağı soteleyin. 1 kutu mısır veya 2 başak; 2 adet olgun domates, 1 bardak doğranmış hurma kalbi, 10 adet doğranmış zeytin ve kızarmış dolguya ekleyin. Mısır nişastasıyla (her 1/2 bardak soya sütü veya suya 1 yemek kaşığı mısır nişastası) veya haşlanmış patates püresiyle koyulaştırabilirsiniz.

#### KIZARMIŞ KÖFTE

250 gram bulgur (15 dakika sıcak suda bekletilmiş) 150 gram sıcak suyla iyice nemlendirilmiş PTS (dokulu soya proteini) 2 yemek kaşığı keten tohumu. 1/2 bardak mısır veya ayçiçek yağı.

Tuz; baharat; nane; öğütülmüş defne yaprağı; küçük hindistan cevizi serpiyoruz; vesaire.

Yapmanın yolu:

Her şeyi çok iyi karıştırın; iyice sıkarak ve sıkarak bir tepsiye yerleştirin, şekline göre küçük kareler halinde kesin; Zeytinyağını gezdirip pişirin. Yaklaşık kırk dakika boyunca. a) PTS'yi pişmiş ve sıkılmış veya ezilmiş nohutla değiştirebilirsiniz. b) PTS'yi haşlanmış ve patates püresiyle de değiştirebilirsiniz.

#### TURTA İÇİN KABUK I

1/2 su bardağı tam buğday

Beyaz buğday

1 su bardağı ayçiçek veya mısır yağı 1 tatlı kaşığı tuz 1/2 su bardağı ılık su.

Yapmanın yolu:

Yağı, ılık suyu, tuzu, tam buğdayı bir kaseye koyun ve bir tepsiye dizilecek kıvama gelinceye kadar beyaz buğdayı ekleyin.

#### PIE İÇİN KABUK II

1 bardak mısır nişastası  
1 su bardağı tam buğday  
1 su bardağı beyaz buğday  
1 bardak sıvı yağ  
1/2 bardak soya veya fındık sütü.  
1 tatlı kaşığı tuz.

Yapmanın yolu:

Yukarıdaki gibi.

#### TAM TAHILLI EKMEK

2 bardak (200ml) ılık su  
1/2 su bardağı sıvı yağ  
2 yemek kaşığı organik maya  
2 yemek kaşığı esmer şeker  
1 seviye kaşık deniz tuzu  
1/2 kg ince kepekli un

Yapmanın yolu:

Tüm malzemeleri bir kapta karıştırın ve sünger kıvamına gelinceye kadar kabarmasını bekleyin. Beyaz unu ekleyip iyice yoğurun, iki parçaya ayırın, somun haline getirin ve kalıplara yerleştirin; Boyutu iki katına çıkana kadar kabarmasını bekleyin, ardından önceden ısıtılmış fırında yaklaşık 30 dakika çok sıcak, ardından 30 dakika daha düşük sıcaklıkta pişirin. Hamur yoğurulurken içine susam veya ayçiçeği çekirdeği veya öğütülmüş fındık ve keten tohumunu ekleyebilirsiniz. Bunlardan birinden yarım bardak. Soğumadan kalıptan çıkarıp temiz bir bez üzerinde soğumaya bırakın.

[REFERANSLAR...](#)

[ARKA KAPAK...](#)

[Lawrence ve Emilia](#)

Size revize edilmiş sağlık çalışmasını gönderiyorum. Eserin tamamında, çoğunlukla doğrudan alıntılara ilişkin bazı gözlemler bulunmaktadır. Yalnızca metnin yer aldığı pasajlar olduğundan, yazar uygun gördüğü şekilde tırnak işaretleri koymalı veya tırnak işaretlerini kaldırmalıdır.

Alıntıların başında veya sonunda.

Gerekli değişikliklerde emrinizdeyim.

Sarılmak.

Josmar Boiko