

ആരോഗ്യകരമായ ഒരു ജീവിതശൈലിയുടെ രഹസ്യം

ആധുനിക ഗവേഷകന്മാർ കഠിനാധ്വാനത്തിലൂടെ, ബൈബിൾ സ്ഥാപിച്ച ഒരു സത്യത്തെ തെളിയിച്ചിരിക്കുന്നു: വ്യത്യസ്ത ഘടകങ്ങളുടെ ഒരു സംയോജിത സമ്പൂർണ്ണതയാകുന്നു മനുഷ്യൻ. ഒരു മനുഷ്യനിലെ ശാരീരികവും മാനസികവും ആത്മീയവുമായ ഘടകങ്ങൾ വേർപെടുത്താനാകാത്ത വിധം കൂടിപ്പിണഞ്ഞു കിടക്കുന്നു. മനസ്സിനെ ബാധിക്കുന്നതെല്ലാം ശരീരത്തേയും ബാധിക്കുന്നു. നമ്മുടെ ആത്മീയ അവസ്ഥ ശരീരത്തിന്റെ അവസ്ഥയേയും, തിരിച്ചും ബാധിക്കുന്നു. നാം പൂർണ്ണ വ്യക്തികളാകുന്നു.

സന്തോഷനിർഭരമായ ചിരി മനുഷ്യരുടെ രോഗപ്രതിരോധ ശേഷിയെ ഗണ്യമായി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതായി ഗവേഷകർ കണ്ടെത്തി. ദൈവവചനം പറയുന്നു:

“സന്തുഷ്ട ഹൃദയം നല്ലൊരു ഔഷധമാകുന്നു; തകർന്ന മനസ്സോ അസ്ഥികളെ ഉണക്കുന്നു.” സഭ്യ. വാ. 17:22.

“പ്രിയനേ, നിന്റെ ആത്മാവു ശുദ്ധമായിരിക്കുന്നതു പോലെ നീ സകലത്തിലും ശുദ്ധമായും സുഖമായും ഇരിക്കണം എന്നു ഞാൻ പ്രാർത്ഥിക്കുന്നു” 3 യോഹ. 2.

“ആകയാൽ നിങ്ങൾ തിന്നാലും കുടിച്ചാലും എന്തു ചെയ്താലും എല്ലാം ദൈവത്തിന്റെ മഹത്വത്തിനായി ചെയ്‌വിൻ” 1 കൊരി. 10:31.

ശാരീരികവും ആത്മീകവുമായ ഉദ്ധാരണമാണ് സുവിശേഷത്തിന്റെ ലക്ഷ്യം. നല്ല ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതം നയിക്കുന്നതിനുള്ള എട്ടു തത്വങ്ങൾ ചുവടെ ചേർക്കുന്നു.

1. ശുദ്ധവായു

നമ്മുടെ വീടുകൾക്കും ജോലി സ്ഥലങ്ങളിലെ കെട്ടിടങ്ങൾക്കും നല്ലപോലെ വായു സഞ്ചാരം ലഭിക്കുന്ന രീതിയിൽ ജനലുകൾ ഉണ്ടായിരിക്കണം. പകൽ ഉണർന്നിരിക്കുമ്പോഴും രാത്രി ഉറങ്ങുമ്പോഴും ശരീരത്തിന്റെ എല്ലാ ഭാഗങ്ങളിലും ആവശ്യമുള്ളത്ര ഓക്സിജൻ (പ്രാണവായു) വിതരണം ചെയ്യാൻ ഇതു

രക്തത്തെ സഹായിക്കും. പ്രഭാതത്തിൽ നടക്കാൻ പോകുന്നതും ദീർഘമായി ശ്വാസോച്ഛ്വാസം ചെയ്യുന്നതും ശരീരത്തിലെ പ്രാണവായുവിന്റെ അളവു വർദ്ധിപ്പിക്കും.

ശ്വാസിക്കുന്ന വായു ശുദ്ധമായിരിക്കേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്. പുകയും ദുഷിച്ച വായുവും ഒഴിവാക്കണം. പുകവലി ഇന്നത്തെ ഏറ്റവും വലിയ ഒരു സഹാഹര ആയുധമാണ്. പുകവലിക്ക് ശ്വാസകോശക്യാൻസറുമായും, ഹൃദ്രോഗങ്ങളുമായും മറ്റ് പലവിധ രോഗങ്ങളുമായും അഭേദ്യബന്ധമുണ്ടെന്ന് ശാസ്ത്രഗവേഷണങ്ങൾ തെളിയിച്ചിരിക്കുന്നു. സിഗററ്റിലെ നിക്കോട്ടിൻ എന്ന വിഷാംശം മനുഷ്യരെ അടിമകളാക്കുന്നതിനാൽ; പുകവലി ഉപേക്ഷിക്കാൻ വളരെ പ്രയാസമാകുന്നു. ഇന്നത്തെ നില തുടർന്നാൽ 2020 ആകുമ്പോൾ പുകവലി എന്ന വില്ലൻ ഒരു വർഷം 120 ലക്ഷം ആളുകളെ വീതം കൊന്നൊടുക്കും.

2. സൂര്യപ്രകാശം

“സൂര്യപ്രകാശത്തിന്റെ പ്രയോജനങ്ങൾ പലതാകുന്നു”:

1) “ദിനംതോറും രാവിലെയോ വൈകുന്നേരമോ 15 മുതൽ 30 മിനിറ്റുവരെ ശരീരത്തിൽ വെയിൽ കൊണ്ടാൽ, ശരീരം സ്വയമായി അതിനാവശ്യമായ വിറ്റാമിൻ ഡി ഉല്പാദിപ്പിച്ചുകൊള്ളും. വിറ്റാമിൻ ഡി ചർമ്മത്തിനാവശ്യമായ ഒരു ഹോർമോൺ ആകുന്നു. അസ്ഥികളുടെ വളർച്ചയ്ക്കും കേടുപാടുപോക്കലിനും അത്യാവശ്യമായ കാൽസ്യവും ഫോസ്ഫറസും ഉല്പാദിപ്പിക്കാൻ വിറ്റാമിൻ ഡി സഹായിക്കുന്നു.”

2) “സൂര്യപ്രകാശം ബാക്ടീരിയകളെ നശിപ്പിക്കുന്നു”.

3) “സസ്യങ്ങൾക്കു കാർബോ ഹൈഡ്രേറ്റുണ്ടാക്കാൻ സൂര്യപ്രകാശം വേണം. ഈ പ്രവർത്തനം നടന്നില്ലെങ്കിൽ മനുഷ്യരും മൃഗങ്ങളും പട്ടിണി കിടന്നു പോകും.”

4) “രാത്രിയിലെ ജോലിയുമായി ഒരു വ്യക്തിക്കു

താദാത്മ്യപ്പെടാനും മഞ്ഞുകാലങ്ങളിലെ അന്ധകാരത്തിന്റെ ഫലമായുണ്ടാകുന്ന നിരാശാ ബോധത്തിൽ നിന്നു കരകയറാനും സുര്യപ്രകാശം സഹായിക്കുന്നു.

ഒരു മുന്നറിയിപ്പ് : “സുര്യപ്രകാശം അപകടകാരിയുമാകാം. ഒരുപാടു സമയം വെയിലുകൊണ്ടാൽ പൊള്ളലേൽക്കാനും, തൊലിപ്പുറത്തു ക്യാൻസറുണ്ടാകാനും, നേത്രരോഗങ്ങളുണ്ടാകാനും സാധ്യതയുണ്ട്.

3. വിശ്രമം.

ശരീരത്തിന്റെ കേടുപാടുകൾ പോക്കുവാൻ വിശ്രമം ആവശ്യമാകുന്നു. കുടുംബപ്രാരാബ്ധങ്ങളുടെയും ജോലിയുടെയും പിരിമുറുക്കം ഒഴിവാക്കാൻ വിശ്രമത്തിനും വിനോദത്തിനും സമയം ആവശ്യമാണ്. ആവശ്യത്തിനു വിശ്രമം കിട്ടാത്ത ആളുകൾക്ക് പലപ്പോഴും ആകാഘാതം, നിരാശയും, അസ്വസ്ഥതയും അനുഭവപ്പെടും. അതു തുടർന്നു പോയാൽ രോഗിയായിത്തീരും. നല്ല രാത്രിയുറക്കത്തിനുപകരം മറ്റൊന്നും തന്നെയില്ല.

നമ്മുടെ ആത്മീയബാറ്ററികൾ ദിനന്തോറും ചാർജ്ജ് ചെയ്യേണ്ടതു ശാരീരിക ആരോഗ്യത്തിനത്യാവശ്യമാണ്. ഒരു ക്രിസ്ത്യാനി ധ്യാനത്തിനും വേദപഠനത്തിനും പ്രാർത്ഥനയ്ക്കും ദിവസം തോറും ചിലവാക്കുന്ന സമയം അവന്റെ ശരീരത്തേയും ആത്മാവിനേയും ഒരുപോലെ സൗഖ്യമാക്കും. നമ്മുടെ അദ്ധ്യാനത്തിൽ നിന്നും ക്രമീകൃതമായ ഒരു ഇടവേള നമുക്കത്യാവശ്യമാകുന്നു- ആഴ്ചയിൽ ഒരു വിശ്രമദിവസം, അർദ്ധവർഷികമോ, വാർഷികമോ ആയ അവധികൾ.

4. വ്യായാമം

വ്യായാമം ആരോഗ്യത്തിന് ആത്യാവശ്യമാകുന്നു.

- 1) “രക്തസമ്മർദ്ദം ഒഴിവാക്കാൻ വ്യായാമം സഹായിക്കുന്നു.”
- 2) “ശരീരത്തിന്റെ എല്ലാ ഭാഗത്തും കൂടുതൽ രക്തം എത്തിച്ചേരാനും, ബാഹ്യഭാഗങ്ങളിൽ ചൂട് നിലനിർത്താനും വ്യായാമം സഹായിക്കുന്നു.”
- 3) “ശാരീരികവും വൈകാരികവുമായ പിരിമുറുക്കം ഒഴിവാക്കി ജീവിതത്തെ നന്നായി വീക്ഷിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു. നിരാശയ്ക്കും പിരിമുറുക്കത്തിനുമുള്ള ഏറ്റവും നല്ല മരുന്നാകുന്നു വ്യായാമം.”
- 4) “തലച്ചോറിനും, നാഡീകോശങ്ങൾക്കും

വൈദ്യുതോർജ്ജം കൊടുക്കുന്നു. രോഗപ്രതിരോധശേഷി ഉണർത്തി ആരോഗ്യം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. ശരിയായ വ്യായാമത്തിലൂടെ ശരീരശേഷി ക്രമീകരിച്ചു നിർത്തുമ്പോൾ ക്രിയാത്മകമായി, നന്നായി ചിന്തിക്കുവാൻ മനസ്സിനു കഴിയുന്നു.”

- 5) “അമിതവണ്ണം വെക്കാതെ ശരീരവടിവു നിലനിർത്താൻ സഹായിക്കുന്നു”.
- 6) “വ്യായാമം കൂടുതൽ ഉന്മേഷം പ്രദാനം ചെയ്യുന്നു. ശാരീരികവും വൈകാരികവുമായ തളർച്ച അങ്ങനെ ഒഴിവാക്കുന്നു.”
- 7) “നിങ്ങൾ സുഖമായിരിക്കുന്നുവെന്നു തോന്നലുള്ളവയ്ക്കും വേദന സഹിക്കാനുള്ള ശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന ഒരു രാസവസ്തു ഉല്പാദിപ്പിക്കാൻ തലച്ചോറിനെ സഹായിക്കുന്നു.”

വ്യായാമം ചെയ്യുന്ന ശീലം നിങ്ങൾക്കില്ലെങ്കിൽ ഇന്നു മുതൽ ആരംഭിക്കുക. ഡോക്ടറോടഭിപ്രായം ചോദിക്കുന്നതു നല്ലതാണ്. വ്യായാമത്തിന്റെ സമയം കുറേശ്ശേ വർദ്ധിപ്പിക്കുക. ഒരു മൈൽ ദൂരം 15 മിനിറ്റുകൊണ്ട് നടന്നെത്തുന്നതിനു തുല്യമായ വ്യായാമം ആഴ്ചയിൽ നാലു പ്രാവശ്യമെങ്കിലും ചെയ്യുകയെന്നുള്ളതായിരിക്കണം നിങ്ങളുടെ ലക്ഷ്യം.

5. വെള്ളം

ശരീരത്തിലെ ഓരോ കോശത്തിനും വെള്ളം അത്യാവശ്യമാകുന്നു.

- 1) “ശരീരത്തിന്റെ ഭാരത്തിൽ 70 ശതമാനം വെള്ളമാകുന്നു”.
- 2) “ശരീരത്തിന്റെ എല്ലാ പ്രവർത്തനങ്ങളും ഭംഗിയായി നടക്കുന്നതിന് ഒരു ദിവസം മൂന്നു ലിറ്റർ വെള്ളം വേണം”
- 3) “ഒരു ശരാശരി മനുഷ്യന് 15 മുതൽ 40 ബിലിയൻ വരെ കോശങ്ങൾ തലച്ചോറിലുണ്ടാവും. ഓരോ കോശത്തിന്റെയും 70 മുതൽ 85 ശതമാനം വരെ വെള്ളമാകുന്നു. നിരാശയും അസ്വസ്ഥതയുമില്ലാതെ മനസ്സ് ഉന്മേഷമായിരിക്കാൻ ആവശ്യത്തിനു വെള്ളം കുടിക്കണം.”
- 4) “ദിവസം ഒരു തവണയെങ്കിലും തണുത്ത വെള്ളത്തിൽ കുളിക്കുന്നത് രക്തയോട്ടം വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ സഹായിക്കും. അതിന്റെ ഫലമായി ശരീരത്തിനും മനസ്സിനും ഉന്മേഷം ലഭിക്കും. രോഗപ്രതിരോധശേഷിയെ തളർത്തുവാൻ പര്യാപ്തമായ അസ്വ

സ്ഥമായ ഞരമ്പുകളെ ശാന്തമാക്കാൻ തണുത്ത വെള്ളത്തിലുള്ള കുളി ഉപകരിക്കും. തൊലിപ്പുറത്തെ മാലിന്യങ്ങൾ നീക്കം ചെയ്യാനും ശരീര ഊഷ്മാവു കുറക്കാനും കുളി സഹായിക്കുന്നു.”

6. ശരിയായ ഭക്ഷണം.

ആദാമിനും ഹവ്വയ്ക്കും ദൈവം ആദ്യം കൊടുത്ത ഭക്ഷണം ധാന്യങ്ങളും പഴവർഗ്ഗങ്ങളും കായ്കളും ആയിരുന്നു (ഉല്പ. 1:29). പാപത്തിനു ശേഷം പച്ചക്കറികളുംകൂടെ ആഹാരമായി (ഉല്പ. 3:18). ജലപ്രളയത്തിനു ശേഷം സ്രഷ്ടാവ് ശുദ്ധിയുള്ള മാംസവും കൂടെ ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തി. (ഉല്പ. 7:2,3; 9:1-6)

മൃഗങ്ങളുടെ മാംസത്തിൽ പുരിതകൊഴുപ്പും കൊളസ്ട്രോളും ഉണ്ട്. അതുകൊണ്ട് മാംസഭക്ഷണം ധാരാളം രോഗങ്ങൾക്കു വഴിവെക്കുന്നു. മാംസഭക്ഷണം ഒഴിവാക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ടുള്ളവരോട്, കൊഴുപ്പ് നീക്കിയ മാംസമോ മത്സ്യമോ മാത്രം വല്ലപ്പോഴും കഴിക്കാൻ ഡോക്ടർമാർ ഉപദേശിക്കുന്നത് അതുകൊണ്ടാണ്.

സന്ധ്യാഹാരം മാത്രം കഴിക്കുന്നവർ മറ്റുള്ളവരേക്കാൾ ആരോഗ്യമുള്ളവരും ദീർഘായുസ്സുള്ളവരുംകൂടാകുന്നു. സന്ധ്യാഹാരം മാത്രം കഴിക്കുന്നവർ ക്രമീകൃതാഹാരം തയ്യാറാക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കണം. പഴങ്ങളും കായ്കളും ധാന്യങ്ങളും പച്ചക്കറികളും എല്ലാം ചേർന്നതായിരിക്കണം ഭക്ഷണം. പച്ചയും മഞ്ഞയും നിറത്തിലുള്ള പച്ചക്കറികളും പഴങ്ങളും പ്രധാനമാണ്. ധാന്യങ്ങൾ മുഴുവനായി പൊടിച്ചെടുക്കുന്ന മാവും ചുവന്ന അരിയും ഉപയോഗിക്കുക.

മൃഗക്കൊഴുപ്പുകൾക്കുപകരം സന്ധ്യാഹാരംകൾ ഉപയോഗിക്കുക.

മാംസം ഭക്ഷിച്ചുകൊള്ളാൻ അനുവദിച്ചപ്പോഴും ഏതൊക്കെ ശുദ്ധമെന്നും അശുദ്ധമെന്നും ദൈവം വേർതിരിച്ചുകൊടുത്തു. (ഉല്പ. 7:2.3; ലേവ്യ. 11:47) വായിക്കുക. (ലേവ്യ 11; ആവ. 14) ശുദ്ധിയുള്ള മൃഗങ്ങളുടെ കൂളമ്പു പിളർന്നിരിക്കുകയും അയവിറക്കുകയും ചെയ്യും. ചിറകും ചെതമ്പലുമുള്ള മത്സ്യങ്ങളാണു ശുദ്ധിയുള്ളവ.

പന്നിയുടെ മാംസം ഭക്ഷിക്കരുതെന്നു പ്രത്യേകം പറഞ്ഞിരിക്കുന്നു. (ആവ. 14:8) ട്രിക്കിനാ വിരകൾ

പന്നിമാംസത്തിലൂടെയാണു മനുഷ്യ ശരീരത്തിൽ പ്രവേശിക്കുന്നത്.

7. ദോഷകരമായ എല്ലാ കാര്യങ്ങളും ഒഴിവാക്കുക.

മദ്യപാനത്തെക്കുറിച്ച് ബൈബിൾ പറയുന്നു: “വീഞ്ഞു പരിഹാസിയും മദ്യം കലഹക്കാരനും ആകുന്നു; അതിനാൽ ചാഞ്ചാടി നടക്കുന്ന ആരും ജ്ഞാനിയാകയില്ല” സഭ്യ. വാ. 20:1.

“കള്ളന്മാർ, അത്യാഗ്രഹികൾ, മദ്യപന്മാർ, വാവിഷ്ഠാണക്കാർ, പിടിച്ചുപറിക്കാർ എന്നിവർ ദൈവരാജ്യം അവകാശമാക്കുകയില്ല” 1കൊരി 6:10.

മദ്യം ശരീരത്തിനു ചെയ്യുന്ന ദോഷങ്ങൾ :

1) “ശരീരത്തന്റെ രോഗപ്രതിരോധശേഷി കുറയ്ക്കുന്നു. രക്തത്തിലെ വെളുത്ത അണുക്കൾക്ക് രോഗാണുക്കളോടു പൊരുതാനുള്ള കഴിവു നഷ്ടപ്പെടുത്തുന്നു. തന്മൂലം ന്യൂമോണിയ, ക്ഷയം, കരൾവീക്കം, ക്യാൻസർ മുതലായ പല അസുഖങ്ങളും വർദ്ധിക്കുവാനുള്ള സാധ്യത കൂടുന്നു.”

2) “ദിവസം രണ്ടോ മൂന്നോ പ്രാവശ്യം മദ്യപിച്ചാൽ പോലും സ്ത്രീകളിൽ ഗർഭമലസാനും മാസം തികയാതെ പ്രസവിക്കാനുമുള്ള സാധ്യത വർദ്ധിക്കുന്നു. ”

3) “ഹൃദ്രോഗ സാധ്യത വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും, രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവു കുറയ്ക്കുകയും രക്തത്തിലെ കൊഴുപ്പും രക്തസമ്മർദ്ദവും വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.”

4) “വയറിനുള്ളിൽ അസ്വസ്ഥതയുണ്ടാക്കുകയും രക്തസ്രാവമുണ്ടാക്കുകയും ചെയ്യും. തുടർച്ചയായി മദ്യപിക്കുന്നവർക്കു കരൾ സംബന്ധമായ എല്ലാ രോഗങ്ങളും പിടിപെടും.”

വലിയൊരളവുവരെ ആത്മഹത്യകൾ, അപകട മരണങ്ങൾ, ഭവനഭേദനങ്ങൾ മുതലായവയെല്ലാം മദ്യപാനത്തിലൂടെ ഉളവാകുന്നു.

8. ദൈവശക്തിയിലുള്ള ആശ്രയം.

ഭയമോ കുറ്റബോധമോ വേട്ടയാടുന്ന ഒരു മനുഷ്യന്, ആരോഗ്യ നിയമങ്ങൾ പാലിക്കുന്നതിന്റെ ശരിയായ പ്രയത്നം ലഭിക്കുകയില്ല. ബൈബിൾ പറയുന്നു: “എൻ മനമേ, യഹോവയെ വാഴ്ത്തുക; അവന്റെ ഉപകാരങ്ങൾ ഒന്നും മറക്കരുത്. അവൻ

നിന്റെ അകൃത്യം ഒക്കെയും മോചിക്കുന്നു; നിന്റെ സകല രോഗങ്ങളെയും സൗഖ്യമാക്കുന്നു; അവൻ നിന്റെ ജീവനെ നാശത്തിൽ നിന്നും വീണ്ടെടുക്കുന്നു” സങ്കീ. 103:2-4.

മതിയാകുന്നു ”. ഫിലി. 4:13

അമേരിക്കയിലെ നാഷണൽ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് മെന്റൽ ഹെൽത്ത് എന്ന സ്ഥാപനത്തിലെ ഗവേഷകനായ ഡേവിഡ് ലാർസൺ മതവും ആരോഗ്യവും തമ്മിലുള്ള ബന്ധത്തെക്കുറിച്ച് ബൃഹത്തായ ഗവേഷണം നടത്തി. ഗവേഷണഫലങ്ങൾ അദ്ദേഹത്തെ പ്പോലും അത്ഭുതപ്പെടുത്തി. ആരാധനയ്ക്കു പോകുന്നവർക്ക് അല്ലാത്തവരേക്കാൾ ദീർഘായുസ്സുണ്ട്. രക്തസമ്മർദ്ദവും ഹൃദ്രോഗങ്ങളും വിശ്വാസികളിൽ വളരെ കുറഞ്ഞിരിക്കുന്നു. അവർക്ക് പ്രത്യാശയുള്ളതുകൊണ്ട് കൂടുതൽ കാര്യക്ഷമമായി അവർ ജീവിക്കുന്നു. വിശ്വാസികൾ മദ്യപാനികളോ ജയിൽപ്പള്ളികളോ ആകുന്നില്ല, അവരുടെ കുടുംബബന്ധങ്ങൾ സന്തുഷ്ടമായിരിക്കുന്നു.

ഏകദേശം 30 വർഷക്കാലം കാലിഫോർണിയായിലെ അമ്പതിനായിരത്തോളം സെവന്റ്-ഡേ അഡാന്റിസ്റ്റുകാരെ പഠന വിധേയമാക്കി. സാധാരണക്കാരേക്കാൾ അഡാന്റിസ്റ്റ് പുരുഷന്മാർ 8.9 വർഷവും, അഡാന്റിസ്റ്റ് സ്ത്രീകൾ 7.5 വർഷവും കൂടുതൽ ജീവിക്കുന്നതായി കണ്ടെത്തി. ഹോളണ്ടിലും നോർവേയിലും പോളണ്ടിലും അഡാന്റിസ്റ്റുകാരെക്കുറിച്ച് നടത്തിയ പഠനങ്ങൾ ഇതേപോലുള്ള ഫലങ്ങൾ തന്നെ നൽകി.

ബൈബിൾ തത്വങ്ങൾ ജീവിതാനുഭവങ്ങളിൽ പകർത്തുന്നതിലൂടെ ക്രിസ്ത്യാനിത്വമാണ് ഇന്നു ലോകത്തുള്ളതിൽ വെച്ചേറ്റവും കാര്യക്ഷമവും പ്രായോഗികവുമായ മതമെന്ന് തെളിയുന്നു. അതു മനുഷ്യരെ രൂപാന്തരപ്പെടുത്തുന്നു. അവരുടെ ചിന്തയും പ്രവൃത്തികളും ഒരു പുതിയ ജീവിതശൈലി സൃഷ്ടിക്കുന്നു. (വായിക്കുക 1 യോഹ. 3:1-3).

നമ്മുടെ ഉള്ളിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്ന അവന്റെ വ്യാപാരശക്തിയാൽ എല്ലാ ദുസ്വഭാവങ്ങളിൽ നിന്നും നമ്മെ രക്ഷിക്കാമെന്ന് യേശു വാഗ്ദാനം ചെയ്യുന്നു (എഫെ. 3:20). മദ്യപാനവും മയക്കുമരുന്നുകളും മറ്റും സ്വന്തം ശക്തിയാൽ ഉപേക്ഷിക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നവർ പലപ്പോഴും പരാജയപ്പെടും. എന്നാൽ ദൈവത്തിലാശ്രയിക്കുന്നവർക്കു ദൈവം ശക്തി നൽകും. “എന്നെ ശക്തനാക്കുന്നവൻ മുഖാന്തരം ഞാൻ സകലത്തിനും

ആരോഗ്യകരമായ ഒരു ജീവിതശൈലിയുടെ രഹസ്യം

ഓരോ സെക്ഷനിലും ശരിയായ ഉത്തരത്തിനു നേരെ X എന്ന അടയാളമിടുക.

- 0. ശരി/തെറ്റ് ശാരീരിക ആരോഗ്യവും ആത്മീയ ആരോഗ്യവും യോജിച്ചുപോകുന്നു.
 ശരി/തെറ്റ് ശാരീരകവും ആത്മീകവുമായ ഉദ്ധാരണമാണ് സുവിശേഷത്തിന്റെ ലക്ഷ്യം.
 ശരി/തെറ്റ് നമുക്കു നല്ല ആരോഗ്യമുണ്ടാകണമെന്നു ദൈവം ആഗ്രഹിക്കുന്നു.
- 1. ശരി/തെറ്റ് പുകവലി വായുവിനെ മലിനമാക്കുകയും ഇന്നത്തെ വലിയൊരു കൊലപാതകനായിരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.
- 2. ശരി/തെറ്റ് ശരീരത്തിൽ വിറ്റാമിൻ സി ഉല്പാദിപ്പിക്കാൻ സൂര്യപ്രകാശം സഹായിക്കുന്നു.
- 3. ശരി/തെറ്റ് ശരീരത്തിനു സ്വയം കേടുപാടുകൾ പോക്കുവാൻ വിശ്രമം ആവശ്യമാണ്.
- 4. ശരി/തെറ്റ് 55 വയസ്സിൽ താഴെയുള്ളവർക്കു മാത്രമേ വ്യായാമം പ്രയോജനപ്പെടുകയുള്ളൂ.
- 5. ശരി/തെറ്റ് ശരീരത്തിന് ഒരു ദിവസം ഏകദേശം മൂന്നു ലിറ്റർ വെള്ളം ആവശ്യമാകുന്നു.

6. സൂഷ്മീപ്പിൽ ദൈവം മനുഷ്യർക്കു കൊടുത്ത ആഹാരം

- _____ കായ്കളും ധാന്യങ്ങളും പഴങ്ങളും
- _____ മാംസവും പച്ചക്കറികളും

ശുദ്ധമായ മാംസവുംകൂടെ ആഹാരമായിട്ടനുവദിച്ചത്

- _____ ആദാമും ഹവ്വയും പാപം ചെയ്തശേഷം.
- _____ ജലപ്രളയത്തിനുശേഷം

അശുദ്ധമായ മൃഗങ്ങളുടെ മാംസം ഭക്ഷിക്കുന്നതു ദൈവം വിലക്കുന്നു

- _____ കാരണം അവ ദോഷകരമാകുന്നു.
- _____ ഒരു പശ്ചാത്താപമെന്ന നിലയിൽ.

7. മദ്യപാനം

- _____ ശരീരത്തിനു ദോഷകരമാകുന്നു.
- _____ ബൈബിൾ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നു.

8. ആരോഗ്യനിയമങ്ങൾ പാലിക്കുന്ന ആളുകൾ

- _____ സാധാരണക്കാരേക്കാൾ ഏകദേശം എട്ടുവർഷം കൂടുതലായി ജീവിക്കുന്നു.
- _____ ആയുസ്സു വർദ്ധിക്കുന്നില്ല. എന്നാൽ ആരോഗ്യകരമായും സന്തോഷകരമായും ജീവിക്കുന്നു.

ക്രിസ്തുവിന്റെ താൽപര്യം

- _____ അവന്റെ പുനരാഗമനത്തിൽ അവനെ എതിരേൽക്കുന്നതിൽ മാത്രം.
- _____ ഇന്നുള്ള നമ്മുടെ ജീവിതം മെച്ചമാക്കുന്നതിലും അവൻ വരുമ്പോൾ അവനായി ഒരുങ്ങിയിരിക്കുന്നതിലും.

പ്രാർത്ഥനയ്ക്കുവേണ്ടിയുള്ള അപേക്ഷ: **മദ്യപാനത്തിൽ നിന്നോ, പുകവലിയിൽ നിന്നോ, ജീവിതത്തിലെ മറ്റേതെങ്കിലും പ്രശ്നങ്ങളിൽ നിന്നോ കരകയറുന്നതിന് നിങ്ങൾക്കു സഹായം ആവശ്യമെങ്കിൽ, ഞങ്ങളെ അറിയിക്കുക. യേശു നിങ്ങളുടെ അരികിലെത്തുവാനും നിങ്ങളെ സഹായിക്കുവാനും ഞങ്ങൾ പ്രാർത്ഥിക്കാം.**