

15 □ கடிகாரத்தைப் பின்னுக்கு திருப்புங்கள்.



1

அதிகப்படியான ஆரோக்கியத்தைப் பெறுவது எப்படி?



2

மத்தியத் தரைக்கடலின் மரகத நீல நீரை நோக்கினாற்போல் செங்குத்தான பாறையின் மேல் அமைந்திருக்கிறது அந்த பழமைம வாய்ந்த போர்சுகீசியா சன்னியாசி மடம். அந்தக் காட்சி நம்மை பெருமூச்சு விடச் செய்யும் காட்சி மகோன்னதமான இயற்கைக் காட்சி. ஆனால் அங்கே ஒரு பிரச்சனை இருக்கிறது. அந்த மலைசிகரத்தையடைய ஒரேவழி வயதான மடத்துறவி மேலே இழுக்கிறே கயிற்றிலே கட்டப்பட்ட ஒரு பழைய பிரம்புக் கூடையின் மூலம் தான் அங்கு செல்ல முடியும்.



3

ஒரு நாள் ஒரு வழியாட்டியும், பார்வையாளரும் மடத்தை விட்டுப் புறப்பட்டனர். அவர்கள் கூடையில் காலடி எடுத்து வைத்து, துறவியால் கீழே இறக்கப்படும்போது கயிறானது கீழுள்ள கூர்மையான பாறைகளில் மோதி ஊசலாடியது. எப்ப, எப்ப அவர்கள் கயிற்றை மாற்றம் செய்வார்கள்? என்று சுற்றலாப் பயணி நடுக்கத்துடன் கேட்டான்.



4

கவலைப்படாதீர்கள். மறு நம்பிக்கையூட்டும் தொனியில் வழிகாட்டி கூறினான். ஒவ்வொரு முறையும் அது அறுபடும்போது நாங்கள் அதை மாற்றுகிறோம்.



5

இக்கதையைப் போலவே, தான் ஆயிரக்கணக்கான மக்கள் தங்கள் ஆரோக்கியத்தைக் குறித்து முன்னுரைக்க முடியாத நிலையில் தங்களை வைத்திருக்கிறார்கள். அந்தக் கயிற்றைப்போல தங்கள் ஆரோக்கியம் பழுதடையும் வரை காத்திருந்து பின்பு தற்போதைய நவீன ஆரோக்கிய முறையை நாடுகின்றனர். அறுபட்ட கயிற்றைப்போல் பழுதடைந்த ஆரோக்கியத்தை மாற்றுவது அவ்வளவு எளிதல்ல. ஆரோக்கியம் என்பத தருணம்பற்றிய காரியமல்ல, இயற்கை விதிகளுக்குக் கீழ்ப்படியக்கூடிய தெரிந்தெடுப்பின் காரியம்.

15 □ கடிகாரத்தைப் பின்னுக்கு திருப்புங்கள்.

15 □ கடிகாரத்தைப் பின்னுக்கு திருப்புங்கள்.



6

நண்பர்களே, மோசமான ஆரோக்கியத்தை நீங்கள் பெற வேண்டுமா? மருத்துவ உதவிக்காக ஜனங்கள் வருஷா வருஷம் லட்சக்கணக்கான பணம் செலவழிக்கின்றனர். ஜனங்கள் பணத்தை செலவழிப்பதில், வியாதிக்காக செலவழிப்பது தான் மிக உயர்ந்ததாக உலகில் உள்ளது. அப்படியானால் சுகமாக இருப்பது எவ்வளவு பெருமானதாக இருக்கிறது. புற்று நோயோடோ அல்லது எய்ட்ஸ் நோயால் மரிப்பவரை கேட்டுப் பாருங்கள்.



7

இரத்தச் சோகையால் வருந்தும் குழந்தையின் பெற்றோரையோ அல்லது மூட்டுவலியால் அவதியுறும் முதியோரையோ கேட்டுப் பாருங்கள். அவர்கள் நல்ல ஆரோக்கியம் விலையேற்பட்டது என்பர். இழந்துபோகும் வரை முழுமையாக போற்றப்பட வேண்டிய ஆசீர்வாதம் அது.



8

ஒரு வருட வாழ்க்கை அல்லது ஒரு நாள் வாழ்க்கை, என்ன பெருமானம் மதிப்பு பெரும்? முதலாம் எலிசபெத் ராணி தன் மரணப்படுக்கையில் என் வாழ்வின் சம்பத்தெல்லாம் அது ஒரு கனப்பொழுதானே என்கிறார் ஆனால் அதை விலைகொடுத்து வாங்க முடியாது. பொது வான அறிவு புகட்டும் சாதாரண ஆரோக்கிய முறைகளை பயன்படுத்துவதின் மூலம் அருமையான வருடங்களை பெறலாம் அதை நாம் உணர்ந்துள்ளோமா?



9

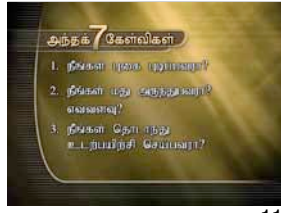
டாக்டர். பிரஸ்லோ என்பவர் லாஸ் ஏஞ்சல்ஸ்-ல் உள்ள கலிபோர்னியா பல்கலைக்கழகத்தைச் சார்ந்தவர். 9 வருடம் ஒரு ஆராய்ச்சியை 7,000 ஜனங்களிடம் செய்தார். அவர்களின் பழக்க வழக்கங்கள் குறித்தான ஏழு கேள்விகளை கேட்டார். பின்பு அந்த நோயாளிகளை கவனித்தார். அவர்களோடு சேர்ந்து நன்கு ஆரோக்கிய முறைகளைக் கடைபிடிப்பவர்கள் கடைபிடிக்காதவர்களோடு சேர்த்து ஒப்பிட்டார்.



10

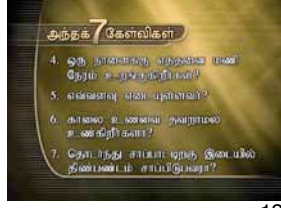
இங்கே அவர் கேட்ட அந்த ஏழு கேள்விகள்.

15 □ கடிக்காரத்தைப் பின்னுக்கு திருப்புங்கள்.



11

1. நீங்கள் புகை புடிப்பவரா?
2. நீங்கள் மது அருந்துபவரா? எவ்வளவு?
3. நீங்கள் தொடர்ந்து உடற்பயிற்சி செய்பவரா?



12

4. ஒரு நாளைக்கு எத்தனை மணிநேரம் உறங்குகிறீர்கள்?
5. எவ்வளவு எடையுள்ளவர்?
6. காலை உணவு தவறாமல் உண்பவரா?
7. தொடர்ந்து சாப்பாட்டிற்கு இடையில் திண்பண்டம் சாப்பிடுபவரா?

மேற்குறிப்பிட்ட ஏழு கேள்விகளுக்கும் சரியாய் பதில் கூறியவர்கள் எனில் இந்த ஆரோக்கிய விதிகளை கடைபிடிக்காதவர்களைக் காட்டிலும் 11.5 வருடம் அதிகமாக உயிர்வாழ்வார்.



13

11.5 ஆண்டின் வாழ்வை உங்கள் வாழ்க்கையில் அதிகரிக்க நீங்கள் என்ன கொடுப்பீர்கள்? வாழ்க்கையில் சந்தோஷமான, சுகமான வாழ்வுக்கான செய்தியைத்தான் இப்பொழுது நான் பகிர்ந்து கொண்டிருக்கின்றேன். அது உங்கள் வாழ் நாளை அதிகப்படுத்தும்.

இந்த செய்தியை கேட்பது வாழ்க்கைக்கு பிரயோஜனமான நினைக்கின்றீர்களா? தேவன் சுகமாக, சந்தோஷமாக நாம் வாழ விரும்புகின்றார் என்று கேட்கும்போது அநேகருக்கு ஆச்சரியமாக இருக்கின்றது.



14

(வசனம்: 3 யோவான் 1:2)
பிரியமானவனே, உன் ஆத்துமா வாழ்கிறதுபோல நீ எல்லாவற்றிலும் வாழ்ந்து சுகமாயிருக்கும்படி வேண்டுகிறேன்.
3 யோவான் 2.



15

(வசனம்: யோவான் 10:10)
இயேசு, நானோ அவர்களுக்கு ஜீவன் உண்டாயிருக்கவும், அது பரிபூரணப்படவும் வந்தேன்.
யோவான் 10:10.

15 □ கடிக்காரத்தைப் பின்னுக்கு திருப்புங்கள்.

15 □ கடிகாரத்தைப் பின்னுக்கு திருப்புங்கள்.



16

இயேசு நாம் மகிழ்ச்சியாகவும், ஆனந்தமாகவும், ஆரோக்கியமாகவும் இருக்க வேண்டம் என விரும்புகிறார். அந்த வாழ்க்கையை பூரணமாக பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும் என விரும்புகிறார்.



17

நாம் ஆரோக்கியமாக வாழ்வது எப்படி என தெரிந்து கொள்வது சாத்தியமா? சாத்தியப்படும். வேதத்தில் நம்முடைய வாழ்க்கைக்கு தேவையான சுகாதார விதிகள் கூறப்பட்டுள்ளன என்பதை நாம் அறியாதவர்களாக இருக்கின்றோம்.



18

பல ஆண்டுகளாக யூதர்களின் வாழ்க்கை முறையைக் குறித்து அநேக ஆராய்ச்சிகள் நடைபெற்றிருக்கின்றது. கான்சர் வியாதி மற்றவர்களைக் காட்டிலும் மிகக்குறைந்த அளவில் யூதர்களை தாக்குகின்றது. அதேபோல கொள்ளை நோய்களும் குறைவாகவே தாக்குகிறது. யூதர்களுக்கு பரம்பரை பழக்க வழக்கங்கள். பரம்பரை தொற்றுவிவாதி, எதிர்ப்பு சக்திகள் மற்றவர்களைவிட ... குறைவா?



19

அதே வேளையில் யூதர்கள் மற்றவர்களை போலவே சாப்பிட்டார்களெனில், அவர்களுக்கும் கான்சர், மற்ற வியாதிகள் மற்றவர்களுக்கு வருவதைப் போன்று வருகின்றது. இரகசியம் எங்கிருக்கின்றதெனில் உணவு பழக்கமுறை பின்பற்றும் ஆரோக்கிய விதிமுறைகள்.



20

(வீடியோ 10 வினாடிகள்)
தேவன் இஸ்ரவேல் மக்களை எகிப்திலிருந்து வெளியே அழைத்துவரும் போது, அநேக சுகாதார விதிகளை போதித்திருந்தார். அந்த விதிகளை போதித்ததோடு மட்டுமின்றி அதை பின்பற்றுகின்றவர்களுக்கு அநேக வாக்குத்தத்தங்களையும் கொடுத்திருந்தார்.



21

(வசனம் யாத்திராகமம் 15:26)
.... நீ உன் தேவனாகிய கர்த்தரின் சத்தத்தைக் கவனமாய் கேட்டு அவர் பார்வைக்கு செம்மையானவைகளை செய்து.

15 □ கடிக்காரத்தைப் பின்னுக்கு திருப்புங்கள்.



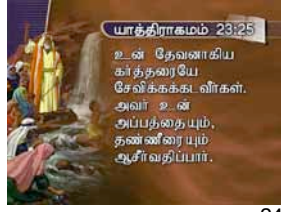
22

அவர் கட்டளைகளுக்குச் செவிகொடுத்து, அவருடைய நியமங்கள் யாவையும் கைக்கொண்டால்.



23

நான் எகிப்தியருக்கு வரப்பண்ணின வியாதிகளில் ஒன்றையும் உனக்கு வரப்பண்ணேன். நானே உன் பரிசுரிசாகிய கர்த்தர். யாத்திராகமம் 15:26. மேலும் அவர் கூறும் போது.



24

(வசனம் யாத்திராகமம் 23:25) உன் தேவனாகிய கர்த்தரையே சேவிக்கக்கூடவீர்கள். அவர் உன் அப்பத்தையும், தண்ணீரையும் ஆசீர்வதிப்பார்.



25

வியாதியை உன்னிலிருந்து விலக்குவேன். யாத்திராகமம் 23:25. இதன் மகத்துவத்தை கண்டுகொண்டீர்களா? தேவனுடைய ஆலோசனையைக் கேட்டு பின்பற்றினால் அநேக வியாதியை தவிர்க்கலாம். இது பணமில்லாத ஆலோசனைகள். எவ்வளவு ஆச்சரியமான வாக்குத்தத்தங்கள்.



26

இந்த வாக்குத்தத்தங்களை குறித்து மேலும் சங்கீதக்காரன் கூறும்போது.



27

(வசனம் சங்கீதம் 105:37) அவர்கள் கோத்திரங்களில் பலவீனப்பட்டவன் ஒருவனும் இருந்ததில்லை. சங்கீதம் 105:37. இன்று நாம் எதிர்கொள்கின்ற அநேக வியாதிகள் எகிப்தியர்களுக்கு வந்ததில்லையா?



28

1975 ம் ஆண்டு எகிப்திய கல்லறைகளின் இருக்கும் பதப்படுத்தப்பட்ட சரீரங்களின் மீது துவப்படும் ஆட்டேபிஸ் என்ற காரியத்தைக் குறித்து ஆராய்ச்சி செய்ய உலகம் முழுவதும் உள்ள ஆராய்ச்சியாளர்கள் இங்கிலாந்தில் உள்ள மான்செஸ்டர் மருத்துவ கூடத்தில் கூடினர். இந்த சடலங்கள் கி.மு 1900 ஐ சார்ந்தவை.

15 □ கடிகாரத்தைப் பின்னுக்கு திருப்புங்கள்.



29

(வீடியோ 1 வினாடி) அந்த ஆராய்ச்சியின் முடிவுகள் பாராட்டத்தக்கவை. நவீன கால மனிதன் அவதிப்படுகின்ற அநேக வியாதிகளை எகிப்தியர்கள் எதிர் கொண்டனர்.



30

(வீடியோ 6 வினாடிகள்) இருதய வியாதி, கான்சர், இரத்த சம்பந்தமான நோய்கள், நரம்பு தளர்ச்சி.



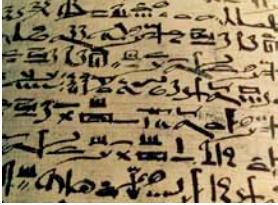
31

(வீடியோ 6 வினாடிகள்) கல்லீரல் வீக்கம், நரம்பு இசிவு நோய், பன்றி இறைச்சி உன்பதானால் ஏற்படும் வியாதி, தாடைப்பிடிப்பு மற்றும் பல.



32

எகிப்து கல்வியினாலும், கலாச்சாரத்திலும் மோசே காலத்தில் சிறப்படைந்திருந்தாலும், அந்த மருத்துவ சிகிச்சை ஆப்பிரிக்க நாட்டின் மந்திரவாதிகளின் மருத்துவத்தை போன்றது.



33

கி.மு 1552 ல் மோசே பிறப்பதற்கு சற்று முன்பு பப்பயரஸ் என்ற புத்தகம் எழுதப்பட்டது. அந்த புத்தகம் பல வியாதிகளுக்கும் சிகிச்சை முறையை தெரிவிக்கின்றது. ஒரு சில சிகிச்சை முறையை மாத்திரமே பயன்படுத்த முடியும்.



34

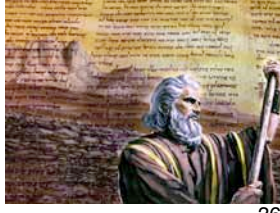
காயத்தை ஆற்ற கத்தியினால் புழுவின் இரத்தத்தில் தோய்த்து எடுக்கப்பட்டு, குதிரையின் குளம்பினால் புன்னில் வைத்து அழுத்த வேண்டும். பாம்பு கடிக்கு விக்கிரத்தின் மீது ஊற்றப்பட்ட தண்ணீரை குடிக்க வேண்டும்.



35

தலை வழக்கையா? குதிரையின் குளம்பிலிருந்து எடுக்கப்பட்ட திரவத்தையும், பூவின் மொட்டையும், நாயின் பாதங்களை எண்ணையில் கொதிக்க வைத்து தடவ வேண்டும்

15 □ கடிக்காரத்தைப் பின்னுக்கு திருப்புங்கள்.



36

மோசே எகிப்திய எல்லா கல்வி ஞானத்தில தேறியிருந்தான் என வேதம் கூறுகின்றது (அப். 7:22) மோசேயினுடைய எழுத்துகளில் சுகாதார விதிகள், உணவு விதிகள், தனிப்பட்ட சுகாதாரம் ஆகியவை காணப்படுகின்றன. ஆனால் இவைகளில் ஒன்று கூட பப்பயரஸ் என்ற எழுத்துகளில் காணப்படவில்லை. மோசே இத்தகைய மகத்துவமான சுகாதார விதிகளை எங்கிருந்து கற்றார்? நிச்சயமாக தேவனிடமிருந்து.



37

மத்திய காலங்களில் தொழு நோயும், கருப்பு மரனமும் பயங்கர வியாதிகளாக காணப்பட்டன.



38

யாத்திரகாமத்துக்கு பின்பு தேவன் மோசே மூலமாக கொடுத்த பொது சுகாதார விதிகள் இப்படிப்பட்ட வியாதிகளை கட்டுப்படுத்துகின்றது. கோடிக்கணக்கான மக்கள் இப்படிப்பட்ட கொள்ளை நோய்களிலிருந்து சபைத் தலைவர்கள் மருத்துவர்களாக இருந்து செயல்பட்டனர்.



39

ஜார்ஜ் ரோசன் எழுதுகிறார்: மருத்துவர்கள் ஒன்றும் செய்வதற்கு இயலாததால், திருச்சபை தலைமை அங்கத்தை எடுத்துக்கொண்டது.



40

திருச்சபை - பழைய ஏற்பாட்டிலுள்ள நியமங்களை தனது வழிகாட்டியாக எடுத்துக்கொண்டது.



41

இதனைப்பற்றிய கருத்துக்களையும் அதன் விளைவுகளையும் குறித்து லேவியராகமம் புத்தகம் தெளிவாக எடுத்துரைக்கின்றது. - ரோசன்ஜார்ஜ் ரோசன், எம்.டி., பொது சுகாதாரத்தைக்குறித்த வரலாறு, பக்கம் 63-65.

15 □ கடிகாரத்தைப் பின்னுக்கு திருப்புங்கள்.



42

வேதாகமத்தில் உள்ள பொது சுகாதாரக் கொள்கைகள் எப்பொழுதும் எல்லோருக்கும் அறியப்படக்கூடியதாக இருந்தாலும் உலகில் 6 கோடி மக்கள் இன்னும் இந்த வாதைகளால் மரணம் அடைகின்றனர். இதை நினைக்கும் பொழுது அவமானமாக இருக்கின்றது.



43

கர்த்தர் நமது சரீரத்தை வடிவமைத்தார். எப்படி நாம் நோய்க்குத் தப்பி, சரீர சுகத்தில் இருக்க வேண்டும் என்பதையும் அறிகிறார். கர்த்தர் மனிதனுக்கு ஈடு இணையில்லா சரீரத்தைக் கொடுத்து எல்லையில்லாத தருணங்களையும் கொடுத்திருக்கிறார். சரீரம் அநேக அற்புதமான உறுப்புக்களைக் கொண்டது.



44

தேவன் நம்மை படைத்தார், நம் சரீரம் முழு பெலததுடன் இயங்க என்ன தேவை என்பதை அவர் நன்கு அறிந்திருக்கின்றார்.



45

பல வருடங்களாக சேமித்த பணத்தில் ஒரு வாலிபன் பளபளக்கும் கார் ஒன்று வாங்கினான்.



46

பல வருடங்கள் பழுதில்லாமல் ஓடி, பயன்பெற, அந்த காருக்கு தயாரிப்பாளரின் ஆலோசனை அட்டை கொடுக்கப்பட்டிருந்தது.



47

அது மிகவும் விலையுயர்ந்த காராக இருந்தபடியினால் அதை எப்படி பராமரிக்கவேண்டும் என கொடுக்கப்பட்ட அட்டவணையை படிக்கவேண்டுமல்லவா? ஆனால் அவன் படிக்கவில்லை. அவன் நினைத்ததெல்லாம் எப்படி மணிக்கு 60 கி.மீ வேகத்தில் செல்லமுடியும். மிக வேகமாக போய், சட்டென்று பிரேக்கை போட்டு அது எவ்வளவு சீக்கிரமாக நிற்கின்றது என்று பார்க்கவே விரும்பினான். அப்படி செய்யும்போது ஏற்படுகின்ற கார்டயரின் சத்தத்தை கேட்டு ஆனந்தமடையவே விரும்பினான்.

15 □ கடிக்காரத்தைப் பின்னுக்கு திருப்புங்கள்.



48

கார் சவாரி செய்வதற்கு முன்பு தண்ணீரின் அளவு, சக்கரங்களில் காற்றின் அளவு எதையும் பரிசோதிக்க மாட்டார். அந்தக் கொஞ்ச நேரத்தை வீணடிக்க அவர் விரும்பவில்லை. மக்கள் கூட்டம் அதிகம் உள்ள இடங்களுக்கு வேகமாகச் செல்வார். அவருடைய பளபளக்கும் காரை மக்கள் கூட்டம் பார்க்க விரும்பினார்.



49

கதையின் மீதமானதை கற்பனை செய்துப் பாருங்கள். ஆம். அந்த கார் நீண்ட நாட்கள் செயல்படவில்லை, பதிலாக ரிப்பேர் செய்ய அதிக பணம் தேவைப்பட்டது. இதைப்போலவே தேவன் கொடுத்த நம் சரீரத்தைக் அக்கறையின்றி விட்டுவிடுகின்றோமா? நாம் நிச்சயமாக எல்லாவித ஆலோசனைகளையும் பின்பற்ற விரும்புவோம் அல்லவா?



50

ஒரு தடவை ஆஸ்பத்திரிக்கு சென்று வந்தால் வாழ்நாள் முழுவதும் சேர்த்த சேமிப்பு தீர்ந்துவிடுகிறது.



51

நாம் சற்று சிருஷ்டிப்பின் இடத்திற்கு, ஏதேன் தோட்டத்திற்கு போய், தேவன் ஆதாமும், ஏவாளும் சுகமாய் வாழு சொல்லிய சில ஆலோசனைகளை கேட்பது நல்லது. நல்ல சத்தான உணவு. பாவம் இவ்வுலகில் வருமுன்பு, ஆதாமுக்கும், ஏவாளுக்கும் அவர்களின் நல்ல உடல் நலத்திற்காக சரிவிகித சத்தான உணவை தேவன் கொடுத்தார்.



52

(வசனம் ஆதியாகமம் 1:29)
இதோ பூமியின் மேல் எங்கும் விதை தரும் பூண்டுகளையும் விதை தரும் கனிமரங்களாகிய சகலவித விருட்சங்களையும் உங்களுக்குக் கொடுத்தேன். அவைகளை உங்களுக்கு ஆகாரமாயிருக்கக் கடவது.



53

விதை தரும் கனி விருட்சங்களையும் உங்களுக்கு ஆகாரமாகக் கொடுத்தேன். ஆதியாகமம் 1:29.

15 □ கடிகாரத்தைப் பின்னுக்கு திருப்புங்கள்.



54

நவீன மொழியில் சொல்லப்போனால் பழங்களும், தானியங்களும், கொட்டைகளும் கொடுக்கப்பட்டன.



55

இதுதான் அவர்களின் உணவு. இத்துடன் தேவன் ஜீவ விருட்சத்தின் கணியையும் கொடுத்து அவர்கள் நித்திய வாலிபத்தையும், ஆரோக்கியத்தையும் பெற உறுதிசெய்தார். ஆதாம் பாவம் செய்த பிறகு, தேவன் அவர்களை ஜீவ விருட்சத்திலிருந்து விலக்கி, காய்கறிகளை அவர்கள் உணவுக்காக சேர்த்தார்



56

(வசனம் ஆதியாகமம் 3:18)
வெளியின் பயிர்வகைகளைப் புசிப்பாய்.
ஜலப்பிரளயம் வரை இந்த பழங்கள், தானியங்கள், கொட்டைகள் மனிதனுக்கு உணவாயிருந்தன. அது சரியானதா? ஆம். உண்மையில் ஆண்டவர் கொடுத்த சரியான உணவு வகைகளினால் அன்றிருந்த மக்கள் நூற்றுக்கணக்கான வருடங்கள் உயிர் வாழ்ந்தனர்.



57

(வசனம் ஆதியாகமம் 5:27)
உலகத்தில் அதிக நாட்கள் உயிர் வாழ்ந்தது மெத்தாசலா. மெத்தாசலாவுடைய நாளெல்லாம் தொளாயிரத்து அறுபத்தொன்பது வருஷம். ஆதியாகமம் 5:27.



58

ஜலப்பிரளயத்திற்குப் பின் மனிதனுடைய ஆயுசு நாட்கள் குறுக ஆரம்பித்தது. நோவாவின் மகன் சேம் 600 வருடங்களும் அவனது பேரன் 239 வருடங்களும், அவனது கொள்ளுப்பேரன் 175 வருடங்களும் வாழ்ந்தனர். தாவீது இராஜாவின் காலத்தில் மனுஷனுடைய ஆயுட்காலம் 70 வருடமாக ஆகியது. முதலில் இருந்தது அதிக நாட்கள், அப்படித்தானே.

15 □ கடிகாரத்தைப் பின்னுக்கு திருப்புங்கள்.



59

ஐலப்பிரளயத்தினால் பூமியில் தாவர வகைகள் மிகவும் குறைந்து போய்விட்டன. நோவாவிற்கும் அவரது குடும்பத்திற்கும் பேழையில் இருந்த ஓராண்டிற்கு பிறகு உணவுப்பஞ்சம் ஏற்பட்டது. இந்த உணவுப் பஞ்சத்தை சமாளிக்க மாமிச உணவை தேவன் அனுமதித்தார். அதேவேளையில் எல்லா தாவரங்களும், எல்லா மாமிசமும் உணவிற்கு ஏற்றதல்ல. தேவன் எத்தகைய உணவு ஏற்றது என சில வழிமுறைகளை ஆலோசனையாக கூறியுள்ளார்.



60

விலங்குகளில் அசுத்தமானவை, சுத்தமானவை என்ற வேறுபாடு உண்டாக்கப்பட்டது. எந்த மிருகங்களை எத்தனை வீதம் எடுத்துச் செல்ல வேண்டும் என்று ஆண்டவர் நோவாவுக்கு ஆலோசனை கொடுத்தார்.



61

(வசனம் ஆதியாகமம் 7:2)
நீ சுத்தமான சகல மிருகங்களிலும் ஆணும் பெண்ணுமாக எவ்வேழு ஜோடும்.



62

நீ சுத்தமில்லாத மிருகங்களில் ஆணும் பெண்ணுமாக இரு ஜோடும்.
ஆதியாகமம் 7:2.



63

நோவா, எந்த மிருகங்கள் சுத்தமுள்ளவை, எந்த மிருகங்கள் அசுத்தமுள்ளவை என்பதை தெளிவாக அறிந்திருந்தார்.



64

பிற்காலத்தில் இஸ்ரவேல் மக்களை எகிப்தின் அடிமைத்தனத்திலிருந்து கர்த்தர் வெளியே அழைத்து வந்தபோது - அவர்களுக்கு உணவு அட்டவணைக் குறிப்பைக் கொடுத்தார். ஏனென்றால் அதன் மூலம் அவர்களுடைய ஆரோக்கியத்தையும், ஆயுளையும் பாதுகாத்துக்கொள்ள முடியும். உணவிற்கு எந்த மிருகங்கள் சுத்தமானவை, எந்த மிருகங்கள் அசுத்தமானவை என்பது கர்த்தருக்குத் தெரியும்.

15 □ கடிகாரத்தைப் பின்னுக்கு திருப்புங்கள்.



65

(வசனம் உபாகமம் 14:6)

மிருகங்களில் விரிகுளம்பு உள்ளதாயிருந்து, குளம்புகள் இரண்டாகப் பிரிந்திருக்கிறது.



66

குளம்புகள் இரண்டாகப் பிரிந்திருக்கிறது

அசைபோடுகிறதுமான சகல மிருகங்களையும் நீங்கள் புசிக்கலாம்.

உபாகமம் 14:6.

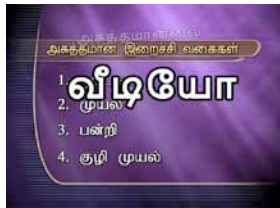
லேசாக ஞாபகத்தில் வைக்கக்கூடிய ஆலோசனைகள். இரண்டு காரியங்கள்.

1. விரிகுளம்பு உள்ளது. 2. அசை போடுகிறது.



67

(வீடியோ 14 வினாடிகள்) சில பொதுவான சுத்தமான பிராணிகள், வசனம் 4-6. மாடு செம்மறி ஆடு, வெள்ளாடு, மான், வெளிமான், கலைமான் போன்றவை.



68

(வீடியோ 10 வினாடிகள்)

அசுத்தமான பிராணிகள் : (வசனங்கள் 7-8) ஓட்டகம், முயல், பன்றி, குழிமுயல், ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள். இரண்டு காரியங்கள்.

விரிகுளம்புள்ளது. அசைபோடக்கூடியது உணவுக்கு ஏற்றது. சில பிராணிகள் அசைபோட்டாலும் அவைகளுக்கு விரிகுளம்புகளில்லை.



69

உதாரணத்துக்கு: பன்றியை எடுத்துக்கொள்வோமானால், அதற்கு விரிகுளம்பு இருக்கிறது. ஆனால் அது அசைபோடுவதில்லை. ஆகவே அது அசுத்தமானது. வேதாகமம் சில நேரடியான ஆலோசனைகளைப் பன்றியைப் பற்றி சொல்லுகிறது.



70

(வசனம் லேவி. 11:7,8)

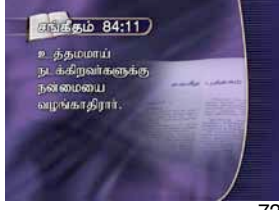
பன்றியின் குளம்பு விரிகுளம்பும் இரண்டாகப் பிரிந்ததாயிருந்தும், அது அசைபோடாது, அது உங்களுக்கு அசுத்தமாயிருக்கும்.

15 □ கடிகாரத்தைப் பின்னுக்கு திருப்புங்கள்.



71

இவைகளின் மாமிசத்தைப் புசிக்கவும் இவைகளின் உடல்களைத் தொடவும் வேண்டாம். லேவியராகமம் 11:7, 8. கர்த்தர் பட்டியலிட்டிருக்கிற அசுத்தமான பிராணிகள் - கழிவுகளைச் சுத்தம் செய்பவைகள். ஆண்டவர் இந்த நல்ல ஆலோசனைகளைத் தரும்பொழுதுதான் ஒன்றையும் நமக்கு மறைத்து வைக்கவில்லை. எது தீங்கானது, எது வியாதிகளுக்கும் பிணிகளுக்கும் காரணமாக இருக்கும் என்று கர்த்தர் அறிவார்.



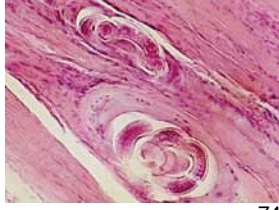
72

(வசனம்: சங்கீதம் 84:11)
உத்தமமாய் நடக்கிறவர்களுக்கு நன்மையை வழங்காதிரார். சங்கீதம் 84:11.



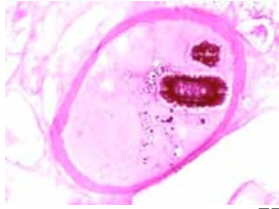
73

பன்றி ஒரு தோட்டியைப் போன்றது. பன்றிகள் உண்ணும் கழிவுப் பொருட்கள் சில மணி நேரத்திற்கெல்லாம் ஜீரணமாகி - உணவுகளாக மாறுகின்றன. பசு-மற்றுமோர் உதாரணம்: பசுவிற்கு ஜீரண மண்டலம் வித்தியாசமாக இருக்கிறது. கூட்டு ஜீரண மண்டலம். பசுவிற்கு 48 மணிநேரம் (2 நாட்கள்) ஆகின்றன சாப்பிட்ட ஆகாரம் ஜீரணமாகி இரத்தத்தோடு கலக்க. கூட்டு ஜீரண மண்டலமாதலால் அநேக கழிவுப்பொருட்களை நீக்க அந்த அமைப்பு உதவுகிறது.



74

பன்றி இறைச்சியில் அடிக்கடி டிரிச்சின்னா என்ற கூட்டுப்புழு இருக்கின்றது. இந்தப்புழு உள்ள பன்றி இறைச்சியை ஒரு நபர் சாப்பிட்டால், உள்ளே சென்றதும் கூட்டப் புழுவின் கூடு கரைந்துவிடும். டிரிச்சின்னா என்ற அந்தப் புழு சிறுகுடலில் குடியிருந்து, பலுகிப்பெருகும்



75

இந்தப் புழுக்கள் இரத்தநாளங்கள் வழியாக நுழைந்து, உடலின் மற்ற பாகங்களுக்கு சென்றடைகின்றன. டிரிச்சினிஸ் என்ற வியாதி கொடியது. எவ்வளவு அதிகமாக புழுவுள்ள இறைச்சியை உண்ணுகிறோமோ அவ்வளவு சீக்கிரத்தில் நோயால் பாதிக்கப்படுவோம். அநேக நேரங்களில் இந்த வியாதியை டாக்டர்கள் மூட்டுவலி என்றும் நச்சான உணவினால் வந்த வியாதி என்றும் தவறாகத் தீர்மானிக்கின்றனர்.

15 □ கடிகாரத்தைப் பின்னுக்கு திருப்புங்கள்.

15 □ கழகாரத்தைப் பின்னுக்கு திருப்புங்கள்.



76

குறிப்புகள் வெளிப்படுத்துகின்றது. மோசே காலத்தில் வாழ்ந்த மக்களிடத்தில் இந்த டிரிச்சின்னா புழுக்கள் உள்ள வியாதி காணப்பட்டதாக அவர்களின் பதப்படுத்தப்பட்ட சடலங்களை ஆராயும்போது கண்டுபிடித்தனர். நல்லதைக் கர்த்தர் அறிவார். கர்த்தர் மீன்களை குறித்தும் ஆலோசனை கொடுத்திருக்கிறார்.



77

(வசனம்: உபாகமம் 14:9, 10)
ஜலத்திலிருக்கிற எல்லாவற்றிலும் சிறகும், செதிகளும் உள்ளவைகளையெல்லாம் நீங்கள் புசிக்கலாம்.



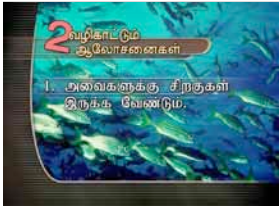
78

சிறகும் செதிகளும் இல்லாத யாதென்றையும் புசிக்கலாகாது. அது உங்களுக்கு அசுத்தமாயிருப்பதாக.
உபாகமம் 14:9, 10.



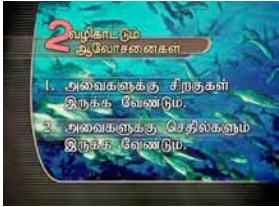
79

இங்கும் நீங்கள் பார்ப்பீர்களால் இரண்டு வழிமுறைகள் ஆலோசனைகளாகக் கொடுக்கப்படுகின்றன இலகுவாகப் புரிந்துகொள்வதற்காக:



80

1. அவைகளுக்கு சிறகுகள் இருக்க வேண்டும்.



81

2) அவைகளுக்கு செதில்களும் இருக்கின்றன. மனிதன் அதிகமாக சாப்பிடக்கூடிய சிறகும் செதிலும் இல்லாத கடல் வாழ் மீன்கள் எவை என்று நினைக்க முடிகிறதா?



82

டாக்டர். புருஸ்ட ஹால்டெட் என்ற லோமலிண்டாப் பல்கலைக் கழகத்தைச் சேர்ந்தவரை, அரசாங்கத்தினர் இராணுவ உபயோகத்திற்காக வேண்டி, மீன்களில் எந்த மீன்கள் மனிதனுக்கு உணவுக்கு ஏற்றவை? எவை விஷத்தன்மை கொண்டவை என்று ஆராய்ச்சி மேற்கொள்ளச் செய்தனர்.

15 □ கடிகாரத்தைப் பின்னுக்கு திருப்புங்கள்.



83

கடற்பிரயாணம் செய்வோர் விபத்தில் சிக்கினால் - சாப்பிடுவதற்கு எது சிறந்தது, எது விஷமீன்கள் என்பதை அறிந்திருக்க வேண்டும். டாக்டர். ஹால்டெட் பரிசோதனை முடித்த பிற்பாடு, இராணுவத்தினருக்கும், கப்பற்படையினருக்கும், 3500 வருடத்திற்கு முன்பு இஸ்ரவேலருக்கு கர்த்தர் எந்த மீன்களைச் சாப்பிடச் சொன்னாரோ, அதையே இவரும் சிபாரிசு செய்திருக்கிறார்.



84

(வசனம்: உபாகமம் 14:9)
ஜலத்திலிருக்கிற எல்லாவற்றிலும் சிறகும் செதிலும் உள்ளவைகளையெல்லாம் நீங்கள் புசிக்கலாம். கர்த்தர் அவைகளை எப்படி சிருஷ்டித்தார். குறிப்பாக சில மீன்களை ஏன் நாம் சாப்பிடலாம் அல்லது சாப்பிடலாகாது என்பதை கர்த்தர் அறிவார்.



85

பறவைகளைப் பற்றி என்ன செய்தி உண்டு? வேதாகமம் முக்கியமான ஆலோசனைகளைக் கொடுக்கிறது.



86

(வசனம்: உபாகமம் 14:11, 12)
சுத்தமான சகல பட்சிகளையும் நீங்கள் புசிக்கலாம்.



87

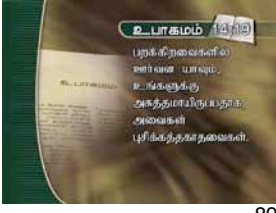
நீங்கள் புசிக்கத்தகாதவைகள் எவையென்றால், வசனங்கள் 11, 12.



88

(வீடியோ பிரிவு 14 விநாடிகள்)
தேவன் அவைகளைப் பட்டியலிடுகிறார். கழுகும், கருடனும், கடலுராஞ்சியும், பைரியும், வல்லூறும், சகலவித காகங்களும், தீக்குருவியும், கூகையும், செம்புகமும், ஆந்தையும், கோட்டானும், நாரையும். வெளவாலும் மற்றும் அவைகளின் வகைகளுமே.

15 □ கடிக்காரத்தைப் பின்னுக்கு திருப்புங்கள்.



89

(வசனம்: உபாகமம் 14:19)

பின்பு தேவன் சொன்னது. பறக்கிறவைகளில் ஊர்வன யாவும், உங்களுக்கு அசுத்தமாயிருப்பதாக, அவைகள் புசிக்கத்தகாதவைகள். வசனம் 19.



90

(வசனம்: லேவி 3:17)

தேவன் மேலும் கொடுத்த ஆலோசனை. இது உங்கள் வாசஸ்தலங்கள் எங்கும் உங்கள் தலைமுறைதோறும் நித்திய கட்டளையாயிருக்கும்.



91

கொழுப்பையாவது, இரத்தத்தையாவது நீங்கள் புசிக்கலாகாது. லேவி 3:17.



92

கொள்கைப்பிடிப்புள்ள யூதர்கள் இன்னும்இந்தப் போதனைகள் இன்றும் பின்பற்றுகிறார்கள். அவர்கள் ஒரு மிருகத்தை வெட்டும்பொழுது, அதன் இரத்தம் வெளியேறுவதற்காக, அதை தலைகீழாகத் தொங்கவிடுகின்றனர். பின் அந்த மிருகமானது துண்டாக்கப்பட்டு, மீதியான இரத்தமும் வெளியேற உப்புக்கரைசலில் நனைக்கப்படுகிறது.



93

கொழுப்பானது உண்ணப்படாமல் விலக்கப்படுகிறது. கொழுப்பும், இரத்தமும் உட்கொள்ளப்படுவதைத் தடுக்கும் இந்தக் கட்டளையை தேவன் கொடுத்த ஒரு சாதாரண சடங்காச்சாரத் தடையாக, மக்கள் அநேக வருஷங்களாகக் கருதினர்.



94

இருப்பினும், நவீன ஆராய்ச்சியானது தேவனுடைய கட்டளையின் ஞானத்தை உறுதிப்படுத்துகிறது.



95

இரத்தமானது அழுக்குகளை, நுண்ணுயிர்களை, நஞ்சுகளை மற்றும் சரீரக் கழிவுகளை சுமந்து செல்கிறது என்பது இப்பொழுது நமக்குத் தெரிகிறது. இரத்தத்தின் மூலமாக பலவியாதிகள் பரவுகின்றன.

15 □ கடிகாரத்தைப் பின்னுக்கு திருப்புங்கள்.



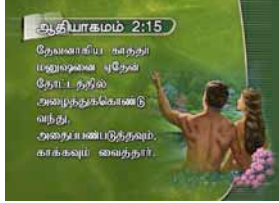
96

அதிக செறிவூட்டப்பட்ட கொழுப்பாலான பால் தயாரிப்புகள் மற்றும் மாமிச உணவு வகைகள் நமது இரத்தத்தில் உள்ள கொழுப்பின் அளவை அதிகரிக்கச் செய்து, இரத்த சம்பந்தமான மற்றும் இருதய வியாதிகள் உருவாக ஒரு முக்கிய காரணியாகிறது என்பதையும் நாம் அறிவோம். சிறந்த உணவு முறையைத் தெரிந்துக்கொள்வதில் மனிதன் தன் சிருஷ்டிகரை நம்புவானானால், எவ்வளவு வியாதிகள் தவிர்க்கப்படும்.



97

ஆரோக்கியத்திற்கான உடற்பயிற்சி. தேவன் ஆதாம், ஏவாளைப் படைத்தபின் அவர்கள் செய்வதற்கென சில பயனுள்ள செயல்களை, உடற்பயிற்சியை அவர் அவர்களுக்குக் கொடுத்தார் என்று வேதம் கூறுகிறது.



98

(வசனம் ஆதியாகமம் 2:25)
தேவனாகிய கர்த்தர் மனுஷனை ஏதேன் தோட்டத்தில் அழைத்துக்கொண்டு வந்து, அதைப்பண்படுத்தவும், காக்கவும் வைத்தார். ஆதியாகமம் 2:15.



99

உடற்பயிற்சி உடலை பலநோய்களிலிருந்து பாதுகாக்கிறது. செயல்பாடற்ற ஒரு சரீரம் சரீரேடு அடைகிறது.



100

உடற்பயிற்சி தசைகள் மற்றும் இரத்தக்குழாய்களின் தன்மையை மேம்படுத்துகிறது.



101

நுரையீரல்கள் அதிக செயல்படுத்திறன் பெற்று, குறைவான முயற்சியுடன் அதிகக் காற்றை இயக்கத்திற்குக் கொண்டு வருகிறது.

15 □ கடிகாரத்தைப் பின்னுக்கு திருப்புங்கள்.



102

இருதயம் ஒவ்வொருத் துடிப்புக்கும் அதிக இரத்தத்தை இயக்கி, அதிகமாக முகத்தின் வேர்வையால் ஆகாரம் புசிப்பாய். ஆதியாகமம் 3:19. மேலும் அவர் நிலம் செயல்படுகிறது. முழு சரீரத்தையும் மேம்படுத்த திசுக்களுக்கு ஆற்றலை உருவாக்கும் காற்று சுமந்து செல்லப்படுகிறது. ஆதாம், ஏவாள் பாவம் செய்தபின், தேவன் அதிகப்படியான, சரீரப் பிரகார வேலையைக் கூட்டியிருக்கிறார்.



103

(வசனம் ஆதியாகமம் 3:19)

தேவன் உரைத்ததாவது. நீ பூமிக்குத் திரும்பும் மட்டும் உன் முகத்தின் வேர்வையால் ஆகாரம் புசிப்பாய்.

ஆதியாகமம் 3:19.

உன்னிமித்தம் பூமி சபிக்கப்பட்டதாகவும், முள்ளையும், குருக்கையும் பிறக்கிறதாயும் இருக்கும் என்றும் சொன்னார். நீ உயிரோடிருக்கும் நாளெல்லாம் வருத்தத்தோடே அதன் பலனைப் புசிப்பாய். வசனங்கள் 17, 18.



104

உடற்பயிற்சி மனிதனுக்குத் தேவை, அவனுடைய சரீரத்திற்கு மாத்திரமல்ல. அவனை இடுக்கணிலிருந்து காப்பதற்கும் அது அவசியம் என தேவன் அறிந்திருக்கிறார். சோம்பலான சிந்தை பிசாசின் தொழிற்கூடம் என்று ஒருவர் சொல்லியிருக்கிறார்.



105

(வசனம் யாத்திராகமம் 20:9)

தேவன் சொன்னதாவது. ஆறு நாட்களும் நீ வேலை செய்து, உன் கிரியைகளையெல்லாம் நடப்பிப்பாயாக. யாத்திராகமம் 20:9.

ஒவ்வொருவரும் வாரத்தில் ஆறு நாட்கள் வேலை செய்தால், ஒரு வேளை பிரச்சனைக்கு ஏதுவாக அவர்கள் அதிகக் களைப்படைவார்கள்.



106

நம்முடைய சரீரம் பரிசுத்த ஆவியானவரின் ஆலயம். அது தேவனுக்கு எவ்வளவு முக்கியமானது என்று நாம் அறியும்போது நம்முடைய சரீரங்களை கவனிப்பதின் முக்கியத்துவத்தை அறிந்துகொள்ள முடியும்.

15 □ கடிக்காரத்தைப் பின்னுக்கு திருப்புங்கள்.



107

(வசனம் 1 கொரிந்தியர் 6:19, 20)

அப்போஸ்தலர் பவுல் சொல்கிறார். உங்கள் சரீரமானது நீங்கள் தேவனாலே பெற்றும் உங்களில் தங்கியும் இருக்கற பரிசுத்த ஆவியினுடைய ஆலயமாயிருக்கிறதென்றும்,



108

நீங்கள் உங்களுடையவர்களல்ல என்றும் தேவனாலே வந்தவர்கள் என்றும் அறியீர்களா?



109

கிரயத்துக்குக் கொள்ளப்பட்டீர்களே. ஆகையால், தேவனுக்கு உடையவைகளாகிய உங்கள் சரீரத்தினாலும் உங்கள் ஆவியினாலும் தேவனை மகிமைப்படுத்துங்கள்.

1 கொரிந்தியர் 6:19, 20.



110

சிருஷ்டிப்பினாலும், மீட்பினாலும் மனிதன் தேவனுடைய சொத்து. அவருடைய குமாரனின் கல்வாரி பலிதான் தேவன் நமக்குக் கொடுத்த கிரயம். அந்த அளவில்லாத கிரயத்தினால் மனிதன் மீட்கப்பட்டதினாலே அவன் செய்கிற எல்லாக் காரியத்திலும் தேவனை மகிமைப்படுத்த வேண்டும்.



111

(வசனம்: 1 கொரிந்தியர் 10:31)

ஆகையால் நீங்கள் புசித்தாலும், குடித்தாலும், எதைச் செய்தாலும் எல்லாவற்றையும் தேவனுடைய மகிமைக்கென்று செய்யுங்கள்.

1 கொரிந்தியர் 10:31.

தேவனை உண்மையாகவே நேசிக்கிற ஒவ்வொரு நபரும் தன் சரீரத்தைக் கொடுக்கிற அல்லது மாசுபடுத்துகிற எந்த காரியத்திலும் கவனமாக இருப்பான்.



112

(வசனம்: 1 கொரிந்தியர் 3:17)

ஒருவன் தேவனுடைய ஆலயத்தைக் கெடுத்தால், அவனை தேவன் கெடுப்பார்.

15 □ கடிக்காரத்தைப் பின்னுக்கு திருப்புங்கள்.

15 □ கடிகாரத்தைப் பின்னுக்கு திருப்புங்கள்.



113

தேவனுடைய ஆலயம் பரிசுத்தமாயிருக்கிறது. நீங்களே அந்த ஆலயம்.

1 கொரிந்தியர் 3:17.

ஒரு நபர் எந்த வழியிலே தன்னுடைய சரீரத்தை தீட்டுப்படுத்துகிறான் என்று ஒருவேளை ஆச்சரியப்படுவீர்கள். ஒதுக்க வேண்டிய சிலவற்றை பவுல் வகையறுக்கிறார்:



114

(வசனம்: 1 கொரிந்தியர் 6:9, 10)

... வஞ்சிக்கப்படாதிருங்கள், வேசிமார்க்கத்தாரும், விக்கிரகாராதனைக்காரரும்: விபசாரக்காரரும், சுய புணர்ச்சிக்காரரும், ஆண்புணர்ச்சிக்காரரும்.



115

திருடும், பொருளாசைக்காரரும் வெறியரும் ...

தேவனுடைய ராஜ்யத்தைச் சுதந்தரிப்பதில்லை.

1 கொரிந்தியர் 6:9, 10.

ஒழுக்கமின்மை மற்றும் முறைதவறிய நடத்தையுமே சரீரத்தை தீட்டுப்படுத்துகிறது என்று வேதம் கூறுகிறது.



116

(வசனம்: நீதிமொழிகள் 20:1)

சாலமோன் எழுதுகிறார். திராட்சரம் பரியாசஞ்செய்யும், மதுபானம் அமளிப்பண்ணும், அதினால் மயங்குகிற ஒருவனும் ஞானவானல்ல.

நீதிமொழிகள் 20:1.



117

(வசனம்: நீதிமொழிகள் 23:31-33)

மேலும் மறுபடியும். மதுபானம் இரத்தவருணமாயிருந்து, பாத்திரத்தில் பளப்பளப்பாய்த் தோன்றும்போது நீ அதைப் பாராதே. அது மெதுவாய் இறங்கும்.



118

முடிவிலே அது பாம்பைப்போல் கடிக்கும், விரியனைப்போல் தீண்டும்.



119

உன் கண்கள் பரஸ்திரீகளை நோக்கும், உன் உள்ளம் தாறுமாறானவைகளைப் பேசும்.

நீதிமொழிகள் 23:31-33.

15 □ கடிகாரத்தைப் பின்னுக்கு திருப்புங்கள்.



120

மதுபானம் குடித்தல் உலகத்திலேயே உள்ள மிகப் பெரிய சுகாதார பிரச்சனைகளில் ஒன்று. ஏறக்குறைய பாதிக்கு மேலான சாலை விபத்துக்கள் குடிபோதையில் வாகனத்தை ஓட்டுவதாலும் சாலையை கடப்பதினாலுமே ஏற்படுகிறது என்றும் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது.



121

நடைபெறும் கொலைகளில் பாதிக்குமேல், ஒன்று கொலை செய்யப்பட்டனர் அல்லது கொலை செய்தவர் அல்லது இருவரும் மதுபானம் அருந்தியிருப்பார்கள்.



122

சரீரத்தின் உயிர்ச் சத்துக்களைப் பயன்படுத்தும் தன்மையை மதுபானம் பாதிக்கின்றது. மேலும் மதுபானத்தில் உள்ள சர்க்கரை கிருமிகளை எதிர்க்கும் சக்தியைக் குறைக்கின்றது.



123

மதுபானம், நுரையீரலை கொழுப்பு நிறைந்ததாக மாற்றுகிறது. நுரையீரலின் பாதிப்பால் மரிக்கக்கூடிய வாய்ப்புகள் மிக அதிகமாக உள்ளது. குறைந்தது பன்னிரண்டு வருடங்கள் ஆயுளில் குறைகிறது.



124

தற்போதைய ஆராய்ச்சின்படி குடிக்கின்ற மதுபானம் இரத்தில் சேரும்போது அநேக மூளை அணுக்கள் செத்துபோய்விடுகின்றது.



125

மதுபானம் குடிக்காதவர்களைவிட மதுபானம் குடிக்கும் தாய்மார்களுக்கு குழந்தைகள் குறைகளோடு பிறக்கின்றன. ஆனால், கிறிஸ்தவர்களுக்கு மதுபானம் அதிக விளைவுகளை கொடுக்கின்றது.



126

கிறிஸ்தவர்கள் சாத்தானின் சோதனைகளைத் தவிர்க்க மனதை முழுமையாக பயன்படுத்த வேண்டும். சரி, தவறு என்று பகுத்தரியக்கூடிய திறனை இழந்துபோகாதபடிக்கு பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.



127

வேதனையை குறைப்பதற்கு சிலுவையில் அவருக்கு கொடுத்த அந்த மயக்கும் பானத்தை இயேசு மறுத்தார்.

15 □ கடகாரத்தைப் பின்னுக்கு திருப்புங்கள்.



128

இயேசு கொடிய வேதனைப்பட்டாலும் கூட, அவருடைய சிந்தையை பாதிக்கின்ற எதையுமே அவர் ஏற்றுக்கொள்ளவில்லை.



129

அநேக தவறான பழக்கவழக்கங்கள் ஆரோக்கியத்தை பாதிக்கின்றது. புகைக்காதவர்களைவிட புகைப்பவர்கள் ஆயிர சதவீதத்திற்கும் அதிகமான நுரையீரல் புற்றுநோயால் வருத்த வாய்ப்பு உண்டு. புற்றுநோய் புகையிலையினால் மட்டும் வருவதல்ல. புகைப்பவருக்கு புகைக்காதவர்களைவிட 103 சதவீதம் இருதய நோயால் பாதிக்கப்படுகின்றனர்.



130

ஒவ்வொரு வருடமும் 55,000 எம்பைசீமா என்ற நோயால் உயிர் இழக்கின்றனர் நிகோட்டின் இரத்த குழாய்களை சுருங்கச் செய்கின்றது.



131

இந்த தொடர்ச்சியான கொழுப்பு அதிகரிப்பும் இரத்தக் குழாயின் சுருக்கமும், இருதயத்திற்கும், பிறபகுதிக்கும் போதுமான இரத்தம் செல்லத் தடை செய்கின்றது. இந்தப் பகுதியில் இரத்தம் உறைந்து இரத்த குழாய்களை அடைத்துவிடுவதால் மாரடைப்பு அல்லது வாதம் ஏற்படுகின்றது.



132

புகைக்கின்ற நபர்கள் சீக்கிரமாக முதுமையடைய வாய்ப்புண்டு. ஏனெனில் குறைவான பிராண வாயு மூளைக்கு எடுத்துச் செல்லப்படுகிறது.



133

பிரசவ நேரத்தில் புகைக்கிற பெண்கள் அவர்களின் குழந்தையின் இரத்த குழாய்களைப் பாதிக்கின்றனர். புகைக்கிற தாய்மார்களின் குழந்தைகளில் 27 சதவீதம் மரணத்திற்குள்ளாகின்றனர்.



134

கடந்த வருடம் அமெரிக்காவில் மட்டும் 5,00,000 மக்களுக்கு மேல் புகைப்பதினால் மரணம் அடைந்துள்ளனர்.

15 □ கடிகாரத்தைப் பின்னுக்கு திருப்புங்கள்.



135

(வசனம்: யாத்திராகமம் 20:13)
தேவன் சொன்னார். கொலை செய்யாதிருப்பாயாக யாத்திராகமம் 20:13. எத்தனைபேர் தங்களை சாப்பாட்டினாலும், குடிப்பதினாலும், புகைப்பதினாலும் மாய்த்துக் கொள்கின்றனர்.



136

யாரோ ஒருவர் சொன்னார். பொதுவாக தற்கொலையின் ஆயுதங்கள், கத்திகள், முள்கரண்டிகள் மற்றும் கரண்டிகள் ஒரு வேளை நாம் கப்புகளையும் பாட்டில்களையும் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.



137

காபியில் உள்ள கேபின் என்ற விஷம் பாடபுத்தகங்களில் தூண்டுகிற விஷம் என்று சொல்லப்படுகிறது. கிரால்டு சிராக் எம்.டி. நீங்களும் உங்கள் ஆரோக்கியமும் தொகுப்பு 1 பக்கம் 413.



138

13 மற்றும் கோலா பானங்கள் கூட கேபின் நஞ்சு கொண்டவைகள். இந்த எல்லா வகை பானங்களும் இருதய நோய்கள், நரம்பியல் மாறுபாடு மற்றும் முத்திரைப்பையில் புற்றுநோய் போன்றவைகளுக்கு தொடர்புகளுடையது.



139

ஒருவர் ஒரு அறைக்குள் சென்று கொஞ்சம் கேபின் நஞ்சை ஊசிமுலம் நரம்பில் செலுத்தினால் நீங்கள் படிப்படியாக அதற்கு அடிமை ஆகிவிடுவீர்கள்.



140

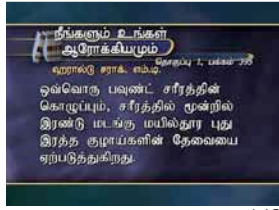
பாதிக்கக்கூடிய எதையும் பயன்படுத்துவதை தவிர்ப்பதுதான் உண்மையான இச்சையடக்கம் என்று அர்த்தம். மேலும் எது நன்மையோ அதை பயன்படுத்துவதும் இச்சையடக்கமாகும்.



141

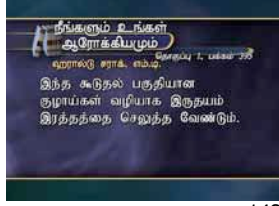
அநேக மக்கள் எது நன்மையோ அதை அதிகமாக எடுத்துக் கொள்கிறார்கள் இது பல பகுதியில் உள்ள மக்களுக்கு பிற முக்கியமான ஆரோக்கிய பிரச்சனைக்கு வழி நடத்துகிறது.

15 □ கடிகாரத்தைப் பின்னுக்கு திருப்புங்கள்.



142

ஒவ்வொரு பவுண்ட் சரீரத்தின் கொழுப்பும், சரீரத்தில் மூன்றில் இரண்டு மடங்கு மயில்தூர புது இரத்த குழாய்களின் தேவையை ஏற்படுத்துகிறது.



143

இந்த கூடுதல் பகுதியான குழாய்கள் வழியாக இருதயம் இரத்தத்தை செலுத்த வேண்டும். ஹரால்டு சராக், எம்.டி., நீங்களும் உங்கள் சுகாதாரமும் தொகுப்பு 1, பக்கம் 395.



144

அதிக எடையுள்ள நபர்களின், இருதயம், கணையம், நுரையீரல், கல்லீரல், இவைகள் அதிகமாக வேலை செய்யவேண்டியுள்ளது. அதிக எடையுள்ள மனிதர்கள் மற்றவர்களைவிட பதினாறு வகையான நோய்களால் பாதிக்கப்படுகின்றனர்.



145

தேவன் நம்முடைய சரீரங்களை நல்ல முறையில் கவனிக்க வேண்டும் என விரும்புகிறார். அப்பொழுது நல்ல முறையில் நம் வாழ்வை அனுபவிக்கலாம். நாம் பொருப்புள்ளவர்களாகவும், நல்ல சந்தோஷமான ஜனங்களாகவும் இருக்க விரும்புகிறார். நாம் சுகமான வாழ்க்கை வாழ அவர் விரும்புகிறார். எப்படி அவருடைய அறிவுரைகளை பின்பற்றிகிறோமோ அவ்வளவு ஆரோக்கியமாக நாம் ஜீவிப்போம்.



146

ஓய்வும் பொழுதுபோக்கும் அழுத்தத்தில் இருந்து விடுபட உதவும். இயேசு அழுத்தத்தில் இருந்து விடுபட ஓய்வை நாடினார். ஜனக்கூட்டத்தோடு ஒரு கடினமான நாளுக்கு பிறகு அவர் சீடர்களிடம் சொன்னார்.



147

(வசனம்: மாற்கு 6:31)
வனாந்தரமான ஓரிடத்தில் தனித்துச் சற்றே இளைப்பாறும்படி போவோம் வாருங்கள் என்றார். மாற்கு 6:31.
ஓய்வு மற்றும் பொழுதுபோக்கு மூலம் வேலையை சமபடுத்த நம்மை இயேசு விரும்புகிறார்.

15 □ கடிகாரத்தைப் பின்னுக்கு திருப்புங்கள்.



148

அதற்காகத்தான் அவர் நமக்கு ஓய்வு கொடுத்திருக்கிறார். நாம் நம்முடைய பிரச்சனைகளை மறந்து மற்றும் நம்முடைய வேலையை மறந்து தேவனோடு நேரத்தை செலவிட வேண்டும் என்று தேவன் அறிந்திருந்தார்.



149

சில காலங்களில் பாலைவனமான பகுதிகள் நமக்கு இளைப்பாறுதலை கொடுத்தாலும் அப்படிப்பட்ட இடங்களை தேர்ந்தெடுக்காமல், உயரமான மரங்கள் ஆழமான நதிகள், மலைகள் உங்கள் இருதயத்தை அமைதிப்படுத்த நீங்கள் தேர்ந்தெடுக்கலாம்.



150

எதுவாயிருந்தாலும், நீங்கள் கூட்டம், சத்தமான நகரங்கள், ரோடுகளை விட்டு தூரமான இடத்தை தேர்ந்தெடுக்க வேண்டாம். சிறிய விளையாட்டு இருக்கலாம். அதிகமாக இருந்தாலும் நலம்.



151

ஆம், ஒரு சிறிய பரலோக அனுபவத்தை இங்கு நீங்கள் பெற வேண்டும் என்று தேவன் விரும்புகிறார். மேலும் புதிதாக படைக்கப்பட்ட புதிய பூமியிலும் ஜீவிக்க ஆயத்தமாக வேண்டும். இந்த பூமியில் உள்ள எல்லா வியாதியும் அங்கே நித்தியமாக அழிக்கப்பட்டிருக்கும்.



152

உண்மையாகவே அது எனக்கு நல்லதாகப்படுகிறது என்று நீங்கள் சொல்கிறீர்கள். நான் அங்கு இருக்க விரும்புகிறேன். ஆனால் என்னிடம் சில பழக்கங்கள் உண்டு அவைகளிலிருந்து என்னால் மீளமுடியவில்லை. ஒரு நல்ல செய்தி இருக்கின்றது. நீங்கள் உங்கள் சுய பலத்தை சார்ந்திருக்க தேவன் எதிர்பார்க்கவில்லை.



153

(வசனம்: யோவான் 15:5)

உண்மையாகவே இயேசு சொன்னார். என்னையல்லாமல் உங்களால் ஒன்றும் செய்யக்கூடாது. யோவான் 15:5. நம்முடைய சொந்த பெலத்தினாலே நம்முடைய தவறான பழக்கங்களை மேற்கொள்ள முடியாது. நம்முடைய இரட்சகர் உதவி செய்கிறதற்கு ஏங்கி நிற்கிறார். பவுல் அந்த இரகசியத்தை அறிந்திருந்தார்.

15 □ கடிகாரத்தைப் பின்னுக்கு திருப்புங்கள்.



154

(வசனம்: பிலிப்பியர் 4:13)

அவர் சொன்னார். என்னைப் பெலப்படுத்துகிற கிறிஸ்துவினாலே எல்லாவற்றையுஞ் செய்ய எனக்கு பெலனுண்டு.
பிலிப்பியர் 4:13.



155

இதைப்போல ஒரு சாயங்காலம் ஒரு பெண் தொடர் கூட்டங்களுக்கு வந்தாள், போதகர் அவர்களை சந்திக்கும்போது அவர் தேவனுடைய குடும்பத்திற்கு திரும்புவதைப் பற்றி பேசினார். அவள் சொன்னாள், நான் இருக்க வேண்டும் என நினைக்கிறேன். கண்களில் கண்ணீர் சொரிய ஆனால் என்னால் முடியாது. நானே புகைக்கிறேன். அவர் அவளுடைய பெயரை சொல்லி அழைத்து இந்த பழக்கத்தில் இருந்து ஜெயம் பெற இயேசு விரும்புகிறார் என்பதை விசுவாசிக்கிறாயா? என்று கேட்டார். ஓ அம் நான் செய்கிறேன். ஆனால் என்னால் முடியாது. நான் மிகவும் பெலவீனமானவள் என்றாள். நான் ஒரு வேதவசனத்தை வாசிக்கட்டுமா? அவர் வேதத்தைத் திறந்து 1 யோவான் 5:14 ஐ வாசித்தார். நாம் எதையாகிலும் அவருடைய சித்தத்தின்படி கேட்டால் அவர் நமக்குச் செவி கொடுக்கிறார் என்பதை அவரைப்பற்றி நாம் கொண்டிருக்கிற தைரியம். இப்போது மேரி நீ புகைப்பதைவிட முடியும் என்று நம்புகிறாயா? என்று அவர் கேட்டார். இல்லை என்றாள், ஏனெனில், வேதம் சொல்லுகிறது. இந்த நம்பிக்கைதான் நாம் அவர்மேல் வைத்திருக்கிறோம். எங்கே அந்த நம்பிக்கை? அவரில்.



156

மறுபடியும் சேர்த்து அவர் அந்த வசனத்தை வாசித்தார். அவருடைய சித்தத்தின்படி நாம் அவரிடம் எதை கேட்டாலும் புகைப்பதை விட்டுவிடுவதை தவிர அவர் நமக்கு செவி சாய்க்கிறார். மேரியைப் பார்த்து அவர் கேட்டார். அதை உன்னுடைய வேதத்தில் நான் எழுதட்டுமா? அதை எழுதுவதற்கு உன் வேதத்தை பெறலாமா? இல்லை. இல்லை, என்றால் நான் வேதத்தை மாற்ற விரும்பவில்லை. அவர் சொன்னார். புகைப்பதை விடுவதற்கு இது தேவனுடைய சித்தமாக இருக்கிறது. ஆம், அதுதான் அவள் சொன்னாள். ஆகையினாலே, நீ கிறிஸ்துவிடம் அவர் வாக்களித்த வல்லமையை நம்பிக்கையோடு நீ கேட்க முடியுமா? ஓ, ஆம். அவள் சொன்னாள் என்னால் முடியும் நான் நம்புகிறேன். என்னிடம் ஓர் கேள்வி இருக்கின்றது. எப்போது நீ இந்த வல்லமையை பெற்று புகைப்பதைவிட முடியும்? ஒரு வாரத்திலா, ஒரு மாதத்திலா, 3 மாதங்களிலா? எப்பொழுது நீ அந்த வல்லமையை பெற்றுக்கொள்வாய்? அவர் மறுபடியும் வேதத்தை யோவான் 1:12-க்கு திருப்பி வாசித்தார். அவரை ஏற்றுக் கொண்டவர்கள். எத்தனை பேர்களோ, அத்தனை பேர்களும் தேவனுடைய பிள்ளைகளாகும்படி அவர்களுக்கு அதிகாரம் கொடுத்தார். இயேசுவை ஏற்றுக்கொள்வது வல்லமையை ஏற்றுக் கொள்வது.



157

அவருடைய உதவியினாலே முழுமையான ஆரோக்கியம். சந்தோஷம் இங்கே இப்போதும் மேலும் புதிய பூமியிலே நித்திய ஜீவனையும் பெறமுடியும். இயேசுவினிடம் சேருவோம். அவர் உன்னிடம் சேருவார். ஒரு வளர்ச்சியையும் நீ இழக்கமாட்டாய்.