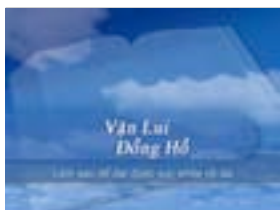


15 – Vặn Lui Đồng Hồ



1

Làm sao để đạt được sức khỏe tối đa



2

Trên vách đá nhìn ra nước xanh của bờ biển Địa Trung Hải là một tu viện cổ của người Bồ Đào Nha.

Quang cảnh rất hùng vĩ.

Nhưng có một vấn đề.

Cách duy nhất để lên trên đỉnh vách đá là phải bước vào một cái giỏ bằng mây và được một tu sĩ đã lớn tuổi kéo lên.



3

Một ngày nọ hướng dẫn viên du lịch và một khách du lịch sắp rời tu viện.

Khi họ bước vào chiếc giỏ và được thả xuống, bất ngờ sợi dây thừng cạ vào những phiến đá bén nhọn.

Vì lo ngại, khách du lịch hỏi hướng dẫn viên, "Bao lâu thì giây thừng này được thay một lần?"



4

"Xin đừng lo", hướng dẫn viên trả lời bằng một giọng ôn tồn, "khi nào dây đứt, chúng tôi thay."



5

Cũng giống như câu chuyện này, hàng ngàn người tự đặt sức khỏe của họ vào một tình trạng không chuẩn bị.

Họ đợi khi sức khỏe đột ngột kiệt quệ, cũng như sợi dây thừng, rồi họ mới cuống quýt lo tìm hiểu các tin tức mới về sức khỏe.

Khi sức khỏe đã bị tổn hại, không dễ chữa trị như thay thế một sợi dây thừng bị đứt!

Sức khỏe không phải là một vấn đề may rủi, nhưng là một vấn đề lựa chọn -- vâng theo định luật của thiên nhiên.

15 – Vận Lui Đồng Hồ



6

Thưa quý vị, có ai không muốn có sức khỏe tốt? Người ta chỉ hàng tỷ Mỹ kim mỗi năm cho các chương trình y tế. Chi phí do bệnh tật là chi phí tốn kém nhất trên thế giới!

Sức khỏe đáng giá bao nhiêu?

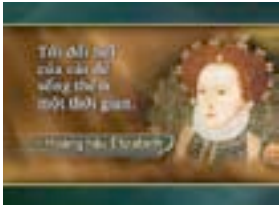
Hãy hỏi một bệnh nhân bệnh ung thư hoặc một bệnh nhân bệnh SIDA (AIDS).



7

Hãy hỏi phụ huynh của một em bé sắp chết vì bệnh bạch cầu hoặc một người cao niên bị biến dạng vì bệnh viêm khớp.

Họ sẽ nói cho quý vị nghe rằng sức khỏe là vô giá, rằng sức khỏe thường là một ơn phước chẳng được hết lòng chăm gìn cho đến khi bị đánh mất!



8

Một năm sống -- hoặc một ngày đáng giá bao nhiêu?

Chuyện kể lại Hoàng hậu Elizabeth Đệ Nhất khóc trên giường bệnh lúc sắp chết.

"Tôi muốn đổi hết của cải để sống thêm một thời gian!"

Nhưng sự sống không mua bằng tiền được.

Tuy nhiên, quý vị có biết rằng quý vị có thể sống lâu hơn và sống khỏe hơn bằng cách tuân theo những nguyên tắc chỉ dẫn về sức khỏe?



9

Bác sĩ Breslow của bệnh viện UCLA (thuộc Đại Học California, Los Angeles) làm một cuộc nghiên cứu kéo dài chín năm.

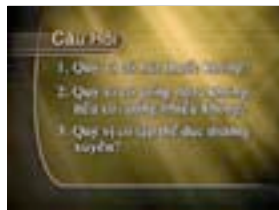
Ông hỏi 7000 bệnh nhân bảy câu hỏi liên quan đến sức khỏe và sau đó ông quan sát các bệnh nhân này, ông so sánh tình trạng những bệnh nhân sống vâng theo luật sức khỏe với những bệnh nhân không vâng theo.



10

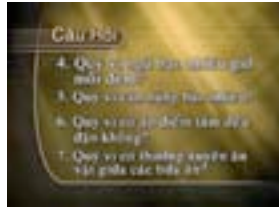
Sau đây là bảy câu hỏi Bác sĩ đã hỏi:

15 – Vắn Lui Đồng Hồ



11

1. Quý vị có hút thuốc không?
2. Quý vị có uống rượu, nếu có, uống nhiều không?
3. Quý vị có tập thể dục thường xuyên không?



12

4. Quý vị ngủ bao nhiêu giờ mỗi đêm?
5. Quý vị cân nặng bao nhiêu?
6. Quý vị có ăn điểm tâm đều đặn?
7. Quý vị có thường xuyên ăn vặt giữa các bữa ăn?

Những ai áp dụng những thói quen tốt cho sức khỏe liên quan đến bảy câu hỏi này sống 11.5 năm lâu hơn khi so sánh với nhóm người không áp dụng.



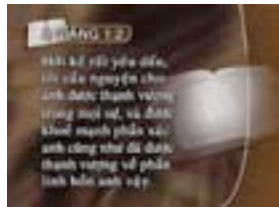
13

Quý vị sẵn sàng đánh đổi gì để sống thêm 11.5 năm?

Những điều sắp trình bày trong bài giảng hôm nay có thể làm tăng đời sống của quý vị thêm nhiều năm -- nhiều năm hạnh phúc và sống khỏe.

Có đáng để quý vị chăm chú theo dõi không?

Nhiều quý vị sẽ ngạc nhiên khi thấy Đức Chúa Trời quan tâm đến sức khỏe và hạnh phúc của quý vị ngay khi còn sống ở thế gian này.



14

(Câu Kinh Thánh: 3 Giăng 1:2)

"Hỡi kẻ rất yêu dấu, tôi cầu nguyện cho anh được thanh vượng trong mọi sự, và được khỏe mạnh phần xác anh cũng như đã được thanh vượng về phần linh hồn anh vậy."

3 Giăng 1:2.



15

(Câu Kinh Thánh: Giăng 10:10)

"Còn ta đã đến, hầu cho chiên được sự sống, và được sự sống dư dật."

Giăng 10:10.



16

Chúa Giêsu muốn chúng ta có một đời sống hạnh phúc, vui tươi và khỏe mạnh.

15 – Vận Lui Đồng Hồ



17

Có cách nào sống khỏe không? Có.

Rất nhiều người không biết rằng trong Kinh Thánh Đức Chúa Trời có dạy những luật lệ và nguyên tắc về cách sống khỏe.



18

Đã nhiều năm lối sống của dân Do Thái chính thống gây nhiều ngạc nhiên cho nền nghiên cứu y học.

Số người chết vì bệnh ung thư rất ít so với các dân khác, và họ ít bị nhiễm các chứng bệnh nguy hiểm.

Có phải dân Do Thái có tính chất di truyền nào đó khác với các giống dân khác, khiến họ có khả năng miễn nhiễm các chứng bệnh ngặt nghèo chẳng?



19

Điều lạ là nếu dân Do Thái áp dụng lối ăn uống giống như những dân khác thì họ cũng bị bệnh ung thư và các chứng bệnh khác.

Nghiên cứu khám phá rằng bí quyết sống khỏe của dân Do Thái là do cách giữ gìn sức khỏe, dinh dưỡng và lối sống.



20

(Video: 10 giây) Khi Đức Chúa Trời mang dân sự Ysơraên ra khỏi Êđiptô, Ngài nhắc nhở họ những luật lệ và qui định để được sống khỏe. Sau khi đề ra chương trình sống khỏe, Ngài ban một lời hứa diệu kỳ cho những ai vâng theo sự dạy dỗ của Ngài.



21

(Câu Kinh Thánh: Xuất Êđiptô Ký 15:26)

"Ngài phán rằng: Nếu người chăm chỉ nghe lời Giêhôva Đức Chúa Trời người, làm sự ngay thẳng trước mặt Ngài,



22

lắng tai nghe các điều răn và giữ mọi luật lệ Ngài,

15 – Vắn Lui Đồng Hồ

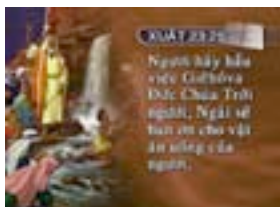


23

thì ta chẳng giáng cho người một trong các bệnh nào mà ta đã giáng cho xứ Êđiptô; vì ta là Đức Giêhôva, Đấng chữa bệnh cho người."

Xuất Êđiptô Ký 15:26.

Ngài cũng phán thêm điều này,



24

(Câu Kinh Thánh: Xuất Êđiptô Ký 23:25)

"Người hãy hầu việc Giêhôva Đức Chúa Trời người; Ngài sẽ ban ơn cho vật ăn uống của người,



25

và tiêu trừ các bệnh hoạn giữa vòng người."

Xuất Êđiptô Ký 23:25.

Quý vị có hiểu ý nghĩa của các câu Kinh Thánh này chưa? Nếu chúng ta tuân theo sự dạy dỗ của Chúa, các tác hại của bệnh tật có thể bị trừ đi! Thật là điều vô giá. Thật là lời hứa diệu kỳ!



26

Khi ca ngợi sự ứng nghiệm của lời hứa này, tác giả sách Thi Thiên viết cho chúng ta,



27

(Câu Kinh Thánh: Thi thiên 105:37)

"Chẳng một ai yếu mọn trong các chi phái của Ngài."

Thi Thiên 105:37.

Quý vị có thể đưa ý kiến, "Có lẽ người Êđiptô không có các chứng bệnh như chúng ta có ngày hôm nay." Không đúng!



28

Một nhóm chuyên gia từ khắp thế giới họp lại năm 1975 với mục đích khám nghiệm các xác ướp Ai Cập tại trung tâm y tế của bảo tàng viện Manchester (Anh Quốc). Các xác ướp này cách nay cả 1900 T.C.



29

(Video: 1 giây) Cuộc khám phá rất đáng lưu ý.

Dân Ai Cập thời cổ có những chứng bệnh giống như người ngày hôm nay:

15 – Văn Lui Đồng Hồ



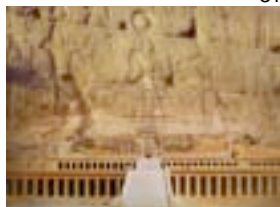
30

(Video: 6 giây) bệnh tim, bệnh ung thư, bệnh mạch máu, bệnh viêm khớp,



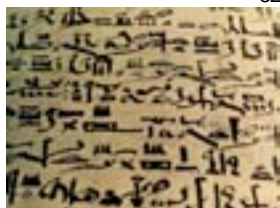
31

(Video: 6 giây) bệnh viêm gan, bệnh uốn ván, bệnh lõi kim, bệnh cứng quai hàm, và các chứng bệnh khác.



32

Mặc dù Ai Cập là trung tâm giáo dục và văn hóa của thế giới thời Môise, nhưng nền y học của họ cũng chỉ tương đương với các phù thủy Phi Châu ngày hôm nay!



33

Năm 1552 T.C., không lâu trước khi Môise sanh ra, người Ai Cập viết một quyển sách y tế nổi tiếng gọi là Papyrus Ebers. Sách này dạy cách chữa trị các chứng bệnh, viêm nhiễm, và tai nạn, chắc chỉ có vài phương pháp trị liệu quý vị muốn áp dụng mà thôi!



34

Nếu bị đâm đâm sâu vào thịt, dùng máu của các loài sâu giun và phân ngựa chà xát lên vết thương.

Vì thế mà nhiều dân Ai Cập bị bệnh cứng quai hàm!

Chữa bệnh rắn cắn: uống nước đã tưới trên hình thần tượng.



35

Bệnh hói tóc? Chà xát da đầu bằng nước thuốc chế bằng: móng ngựa, hoa cây chà là và gót chân chó nấu với dầu.

15 – Vắn Lui Đồng Hồ



36

Kinh Thánh cho chúng ta biết rằng Môise được học hết cả sự khôn ngoan của người Êđiptô (Công Vụ Các Sứ Đồ 7:22). Các lời viết của Môise chứa đựng nhiều chỉ thị về vệ sinh, cách ly để ngăn ngừa bệnh, vệ sinh cá nhân và dinh dưỡng, nhưng Môise không hề sử dụng lối chữa bệnh trong sách Papyrus Ebers.

Vậy Môise đã nhận các phương cách y tế diệu kỳ này từ đâu? Từ Đức Chúa Trời!



37

Bệnh dịch hạch và bệnh phong cùi là hai tai họa tàn khốc nhất vào thời kỳ Trung cổ.



38

Việc áp dụng các nguyên tắc y tế công cộng của Đức Chúa Trời và được Môise chỉ dẫn sau khi thoát khỏi Êđiptô đã chặn đứng các tai họa này.

Hàng triệu mạng sống được cứu thoát khi ngành y tế được giao cho các nhà lãnh đạo hội thánh can thiệp.



39

George Rosen viết: "Lãnh đạo được giao cho hội thánh, khi các y sĩ không còn làm gì được nữa."



40

Hội thánh áp dụng những phương cách chống truyền nhiễm của Kinh Thánh Cựu Ước...



41

Quan niệm này và kết quả thực dụng đã được dẫn giải rõ ràng trong Kinh Thánh sách Lêvi Ký."

-George Rosen, B.S., Lịch sử của Sức Khỏe Công Cộng, tr. 63-65.



42

Thật đáng tiếc vì 60 triệu người đã thiệt mạng trong các trận dịch lệ trong khi kiến thức sức khỏe công cộng đã có sẵn trong Kinh Thánh lúc bấy giờ!

15 – Vận Lui Đồng Hồ



43

Đức Chúa Trời đã chế tạo thân thể của chúng ta.
Ngài biết cách thân thể tránh bệnh như thế nào và cách giữ gìn sức khỏe để đạt tình trạng tối ưu!
Đức Chúa Trời ban cho loài người một thân thể diệu kỳ với những khả năng vô biên. Thân thể bao gồm nhiều bộ phận rất tinh vi.



44

Đức Chúa Trời tạo dựng chúng ta, Ngài biết chính xác điều nào cần thiết để cơ thể có sức khỏe tốt và hoạt động cao nhất.



45

Một thanh niên vừa mua một chiếc xe hơi mới với số tiền đã dành dụm từ lâu.



46

Thanh niên chủ xe được trao cho quyển sách chỉ dẫn sử dụng xe. Sách này chỉ dẫn bảo trì để chiếc xe hơi mới này có thể hoạt động hiệu quả nhất và chạy khỏe nhất trong nhiều năm.



47

Chiếc xe hơi này rất đắt tiền, quý vị sẽ tưởng rằng chủ xe sẽ đọc kỹ sách chỉ dẫn sử dụng. Nhưng chủ xe không hề đọc sách chỉ dẫn.

Điều mà thanh niên này chỉ lo nghĩ là xe cần bao nhiêu thời gian để đạt tốc độ 100Km/giờ -- chỉ cần vài giây đồng hồ. Chủ xe thích cho chiếc xe mới vọt tăng tốc độ thật nhanh và thắng xe lại để biết xe dừng lại nhanh chừng nào. Anh thích nghe tiếng kêu kin kít khi bánh xe quay trơn trên mặt đường.

15 – Vặn Lùi Đồng Hồ



48

Anh không kiểm soát nhớt, nước và áp suất các bánh xe. Anh nghĩ rằng các công tác đó quá phiền toái và tốn thì giờ. Anh không muốn dùng nhiều thì giờ quý báu vào những việc tầm thường đó.

Anh muốn ngồi vào tay lái, cho xe chạy tùy thích, và đặc biệt đến các nơi đông người, để mọi người nhìn thấy chiếc xe mới của anh rô ga và vọt thật nhanh.



49

Quý vị có thể hình dung kết cuộc của câu chuyện này. Vâng, chẳng bao lâu chiếc xe hơi đó phải cần được sửa chữa rất nhiều và tốn kém.

Chúng ta có làm như vậy đối với thân thể diệu kỳ mà Đức Chúa Trời đã ban cho chúng ta không? Chúng ta nên tuân theo sách chỉ dẫn của Chúa!



50

Một chuyến vào bệnh viện có thể làm tiêu tan số tiền tiết kiệm của cả đời sống.



51

Chúng ta hãy trở về thời kỳ của Vườn Êđen, thời kỳ Tạo Thế, để học những điều mà Đức Chúa Trời dạy Adam và Êva để khiến cho họ phát triển sức khỏe.

Một chế độ ăn uống lành mạnh.

Trước khi tội lỗi đến thế gian, Đức Chúa Trời ban cho Adam và Êva một chế độ ăn uống toàn hảo để duy trì và phát triển sức khỏe.



52

(Câu Kinh Thánh: Sáng Thế Ký 1:29)

"Nầy, ta sẽ ban cho các người mọi thứ cỏ kết hạt mọc khắp mặt đất,



53

và các loài cây sanh quả có hạt giống; ấy sẽ là đồ ăn cho các người."

Sáng Thế Ký 1:29.

15 – Vượn Lui Đồng Hồ



54

Theo danh từ ngày hôm nay, thức ăn của họ là: trái cây, ngũ cốc và các loại quả hạt (quả có vỏ cứng và nhân bên trong ăn được).

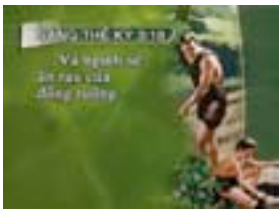


55

Đó là thức ăn của họ.

Đức Chúa Trời còn ban cho Cây Sự Sống, để thêm vào chế độ dinh dưỡng hầu cho họ được trẻ và lành mạnh đời đời.

Sau khi Adam và Êva phạm tội, Đức Chúa Trời ngăn cản họ đến gần Cây Sự Sống và ban thêm rau cải vào chế độ dinh dưỡng của họ.



56

(Câu Kinh Thánh: Sáng Thế Ký 3:18)

"Và người sẽ ăn rau của đồng ruộng."

Sáng Thế Ký 3:18.

Vậy trái cây, ngũ cốc, quả hạt và rau là tất cả thức ăn của loài người cho đến khi xảy ra Trận Đại Hồng Thủy.

Vậy có đầy đủ không? Có, đương nhiên.

Hãy nhìn xem số người sống với các món ăn đầu tiên của Đức Chúa Trời, họ sống hơn mấy trăm tuổi.



57

(Câu Kinh Thánh: Sáng Thế Ký 5:27)

Người sống lâu nhất trên trần gian là Mêtusêla: "Vâng, Mêtusêla hưởng thọ được chín trăm sáu mươi chín tuổi, rồi qua đời."

Sáng Thế Ký 5:27.



58

Sau trận Đại Hồng Thủy, đời người bị rút ngắn thật rõ ràng.

Sem, con trai của Nô-ê, sống 600 tuổi, cháu của Nô-ê sống 239 tuổi, chắt của Nô-ê sống 175 tuổi. Đến đời vua Đavít, đời người chỉ còn 70 năm!

Xuống thấp quá đột ngột, phải không quý vị?

15 – Vắn Lui Đồng Hồ



59

Thời gian sống trên trần gian sau trận Đại Hồng Thủy bị rút ngắn một cách nghiêm trọng.

Lương thực mang theo trên thuyền bị kiệt quệ sau khi Nô-ê cùng gia đình trú trong thuyền hơn một năm. Khi đó Đức Chúa Trời mới cho phép gia đình Nô-ê ăn thịt thú vật vì tình trạng khẩn cấp.

Không phải tất cả thức ăn gồm rau cải mọc trên đất và thú vật đều là thức ăn tốt.

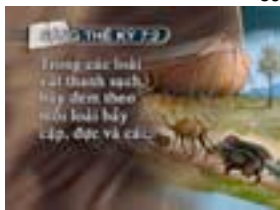
Đức Chúa Trời đã ban cho quy định về các thức ăn tốt cho loài người.



60

Có một sự phân biệt giữa các loài thú vật "thanh sạch" và "ô uế".

Đức Chúa Trời còn dạy Nô-ê mang theo các súc vật nào và bao nhiêu con:



61

(Câu Kinh Thánh: Sáng Thế Ký 7:2)

"Trong các loài vật thanh sạch, hãy đem theo mỗi loài bảy cặp, đực và cái;



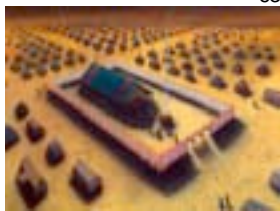
62

còn loài vật không thanh sạch mỗi loài một cặp, đực và cái." Sáng Thế Ký 7:2.



63

Thật là rõ ràng, Nô-ê biết Đức Chúa Trời phân chia loài vật nào thanh sạch và không thanh sạch.



64

Sau đó, khi Đức Chúa Trời mang dân sự Ysơrayên ra khỏi Êđípô, Ngài ban cho dân sự luật dinh dưỡng để bảo vệ sức khỏe và được trường thọ. Đức Chúa Trời chỉ các loài thú vật nào thanh sạch và không thanh sạch để dùng làm thức ăn.

15 – Vượn Lui Đồng Hồ



65

(Câu Kinh Thánh: Phục Truyền 14:6)

Trong những loài vật, các ngươi được ăn con nào có móng rẽ ra,



66

chân chia hai và nhơi."

Phục Truyền 14:16.

Hãy lưu ý những nguyên tắc rất dễ nhớ: 1) Móng rẽ, và 2) nhơi.



67

(Video: 14 giây) Sau đây là vài loài thú vật thanh sạch phổ thông theo câu 4 - 6:

bò đực, cừu, nai, dê, dê rừng, linh dương, bò cái và linh dương nhỏ.



68

(Video: 10 giây) Các thú vật không thanh sạch theo câu 7 và 8 ngày nay thường được dùng làm lương thực gồm có các con: lạc đà, thỏ, heo và chó (cây).

Quý vị nhớ 2 nguyên tắc để phân loại không?

Nếu con vật có móng rẽ và nhơi thì dùng thịt được.

Rất quan trọng để lưu ý rằng có những con vật nhơi nhưng không có móng rẽ.



69

Thí dụ, con heo có móng rẽ nhưng không nhơi, nên không thanh sạch. Kinh Thánh dạy rất rõ ràng về thịt heo:

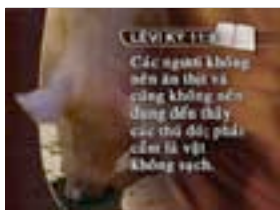


70

(Câu Kinh Thánh: Lêvi Ký 11:7, 8)

"Con heo, nó có móng rẽ, chân chia hai, nhưng không nhơi; nên hãy cấm nó là loài vật không sạch.

15 – Vượn Lui Đồng Hồ



71

Các người không nên ăn thịt và cũng không nên đụng đến thầy các thú đó; phải cầm là vật không sạch."

Lêvi Ký 11:7, 8.

Các con thú vật mà Đức Chúa Trời sắp hạng không thanh sạch là các loài vật ăn xác thối.

Đức Chúa Trời không từ chối các món ăn tốt khi Ngài ban ra các nguyên tắc này.

Ngài biết các món ăn nào có lợi cho sức khỏe và món ăn nào hay gây bệnh tật.



72

(Câu Kinh Thánh: Thi Thiên 84:11)

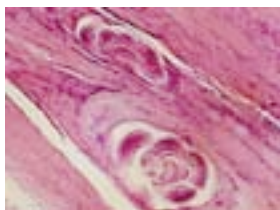
"Ngài sẽ chẳng từ chối điều tốt lành gì cho ai ăn ở ngay thẳng."

Thi Thiên 84:11.



73

Heo là một loài vật ăn hỗn tạp. Các thức ăn, kể cả rác rưởi, được heo ăn vào, tiêu hóa và biến thành lương thực để hấp thụ chỉ trong vòng vài giờ. Bò, ngược lại, có một hệ thống tiêu hóa rất phức tạp. Cần 48 giờ để để tiêu hóa thức ăn và hấp thụ vào thân thể. Bò cũng có hệ thống thải rất phức tạp, để thải ra các tạp chất khỏi bộ phận tiêu hóa.

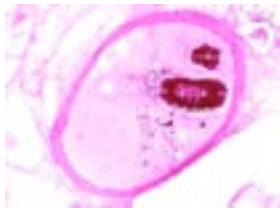


74

Thịt heo thường bị nhiễm giun tóc (hoặc lãi kim)

Khi người ăn thịt heo bị nhiễm giun tóc, các bọc cứng bao bọc giun tóc bị tan.

Giun tóc sẽ đào lỗ vào thành ruột và sinh sản.



75

Các con giun tóc có thể xâm nhập vào dòng máu và được mang đến các bộ phận khác của cơ thể.

Bệnh lãi kim có thể gây chết người, tùy theo lượng giun đã ăn vào.

Bệnh này thường bị chẩn bệnh nhầm là bệnh viêm khớp hoặc bị ngộ độc.

15 – Vặn Lui Đồng Hồ



76

Các cuộc khám nghiệm cho thấy các xác ướp của thời Môise bị nhiễm giun tóc!

Đức Chúa Trời biết điều gì tốt nhất. Đừng nên thay đổi!

Đức Chúa Trời cũng ban cho chúng ta quy định về loài cá:



77

(Câu Kinh Thánh: Phục Truyền 14:9, 10)

"Phạm loài nào ở trong nước, có mang và có vây, thì các người được ăn."



78

"Nhưng con nào không có mang, không có vây, thì chẳng nên ăn; phải cầm là không sạch cho các người."

Phục Truyền 14:9, 10.



79

Quá rõ ràng, hãy lưu ý, có hai quy định giúp cho dễ nhớ:



80

1) chúng có vây, và



81

2) chúng có vảy.

Mời quý vị nghĩ ra tên các loài hải sản được tiêu thụ nhiều trên thế giới mà không có vây và vảy?



82

Bác Sĩ Bruce Hallsted, thuộc Đại Học Loma Linda, được chánh phủ yêu cầu làm một cuộc nghiên cứu cho quân đội để xác định loại cá nào an toàn và không an toàn khi tiêu thụ.

15 – Vượn Lui Đồng Hồ



83

Lính Mỹ bị đắm thuyền hoặc kẹt trên hoang đảo cần biết những loại cá nào độc hại và loại cá nào ăn được trong trường hợp phải sinh tồn.

Sau khi cuộc nghiên cứu kết thúc, Bác Sĩ Hallsted kết luận rằng luật thông thường cho lính hải quân và lính bộ binh vẫn là luật của Đức Chúa Trời đã ban cho dân Ysơraên cách đây 3500 năm:



84

(Câu Kinh Thánh: Phục Truyền 14:9)

"Phàm loài nào ở trong nước, có mang và có vảy, thì các người được ăn."

Đức Chúa Trời biết các loài ở trong nước được dựng nên như thế nào và tại sao có loài ăn được và có loài không ăn được.



85

"Đối với các loài chim thì sao
Kinh Thánh cho những chỉ thị sau đây:



86

(Câu Kinh Thánh: Phục Truyền 14:11, 12)

"Các người được ăn mọi con chim sạch."



87

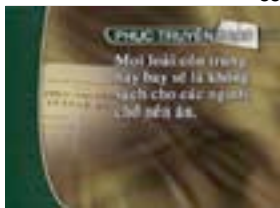
Song, đây là những con các người không nên ăn:..."
Câu 11, 12.



88

(Video: 14 giây) Đức Chúa Trời liệt kê chúng ra:

Các loài chim: kên kên, ó, điều hâu, ưng, quạ, đà điểu, cú, diệc, dơi và các chim cùng loài (như là con vịt).



89

(Câu Kinh Thánh: Phục Truyền 14:19)

Đoạn Đức Chúa Trời phán, "Mọi loài côn trùng hay bay sẽ là không sạch cho các người; chớ nên ăn."

Câu 19.

15 – Vận Lui Đồng Hồ



90

(Câu Kinh Thánh: Lêvi Ký 3:17)

Đức Chúa Trời chỉ dạy thêm: "Ấy đó là luật lệ đời đời cho dòng dõi các người, mặc dầu ở nơi nào:



91

người chẳng nên ăn mỡ hay là huyết."
Lêvi Ký 3:17.



92

Đân Do Thái Chính Thống vẫn theo các chỉ thị này đến ngày hôm nay.

Khi họ giết một con vật, họ treo ngược đầu con vật để huyết chảy ra.

Đoạn con vật được chặt ra từng miếng và ngâm trong nước muối để hút ra phần huyết còn lại.



93

Mỡ được loại bỏ và không dùng.

Trải qua các thời đại, người ta tưởng rằng luật cấm ăn mỡ và huyết chỉ là luật pháp nghi lễ của Đức Chúa Trời.



94

Tuy nhiên, các cuộc nghiên cứu ngày hôm nay đều công nhận sự khôn ngoan của luật Đức Chúa Trời



95

Chúng ta điều biết dòng máu mang theo các tạp chất, vi trùng, siêu vi trùng và chất thải.

Nhiều chứng bệnh thường bị truyền nhiễm qua máu.



96

Chúng ta cũng biết các chất béo bão hòa như các món ăn lấy từ sữa và thịt có thể làm tăng lượng chất béo (cholesterol) trong máu -- lý do chính gây các chứng bệnh về mạch máu và bệnh tim.

Loài người sẽ tránh nhiều bệnh tật nếu họ tin Đấng đã tạo nên thân thể họ cho phép ăn những món ăn nào tốt nhất!

15 – Vận Lui Đồng Hồ



97

Tập thể dục để có sức khỏe.

Kinh Thánh dạy rằng sau khi Đức Chúa Trời tạo dựng Adam và Êva, Ngài ban cho họ công việc làm -- những hoạt động cần thiết và thể dục:



98

(Câu Kinh Thánh: Sáng Thế Ký 2:15)

"Giêhôva Đức Chúa Trời đem người ở vào cảnh vườn Êđen để trồng và giữ vườn."

Sáng Thế Ký 2:15.



99

Thể dục bảo vệ thân thể tránh nhiều bệnh tật! Một thân thể thiếu hoạt động mau bị hao mòn.



100

Thể dục làm tăng độ rắn chắc của các bắp thịt và các mạch máu.



101

Phổi hoạt động hiệu quả hơn, vận chuyển không khí dễ dàng hơn.



102

Tim hoạt động hiệu quả hơn, bơm nhiều máu hơn trong mỗi nhịp tim. Năng lượng -- khí oxy được di chuyển đến các mô thịt, cải tiến sức khỏe của toàn thân.

Sau khi Adam và Êva phạm tội, Đức Chúa Trời cho họ làm việc nhiều hơn và làm những công việc nặng hơn.



103

(Câu Kinh Thánh: Sáng Thế Ký 3:19)

Đức Chúa Trời phán, "Người sẽ làm đổ mồ hôi trán mới có mà ăn, cho đến ngày nào người trở về đất."

Sáng Thế Ký 3:19.

Ngài phán đất sẽ bị rửa sả, sẽ sanh chông gai và cây tật lê và "người sẽ làm đổ mồ hôi trán mới có mà ăn."

Câu 17, 18.

15 – Vận Lui Đồng Hồ



104

Đức Chúa Trời khẳng định loài người cần tập thể dục vì không những tốt cho cơ thể, mà còn giúp tránh những rắc rối trong đời sống.

Có người nói, "Ở không là cơ hội cho ma quỷ."



105

(Câu Kinh Thánh: Xuất Êdíphtô Ký 20:9)

Đức Chúa Trời phán, "Người hãy làm hết công việc mình trong sáu ngày." Xuất Êdíphtô Ký 20:9.

Nếu mọi người làm việc sáu ngày một tuần, thì chắc sẽ quá mệt, không còn sức để gây rối.



106

Thân thể của chúng ta là đền thờ của Đức Thánh Linh. Chúng ta sẽ công nhận chăm sóc thân thể là quan trọng khi chúng ta biết Đức Chúa Trời xem điều đó là quan trọng.



107

(Câu Kinh Thánh: 1 Côrinhtô 6:19, 20)

Sứ đồ Phaolô tuyên bố, "Anh em há chẳng biết rằng thân thể mình là đền thờ của Đức Thánh Linh đang ngự trong anh em,



108

là Đấng mà anh em đã nhận bởi Đức Chúa Trời, và anh em chẳng phải thuộc về chính mình sao?



109

Vì chúng anh em đã được chuộc bằng giá cao rồi. Vậy, hãy lấy thân thể mình làm sáng danh Đức Chúa Trời." 2 Côrinhtô 6:19, 20.



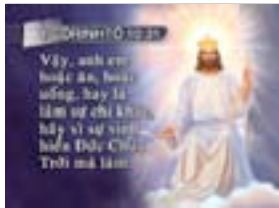
110

Loài người là sở hữu của Đức Chúa Trời vì được Ngài tạo nên và cứu chuộc.

Giá mà Đức Chúa Trời đã trả cho chúng ta là sự hy sinh của Con Ngài trên thập tự giá tại đồi Gôgôtha.

Vì loài người đã được chuộc bằng một giá cao vô biên, loài người nên làm vinh hiển Chúa trong mọi việc làm.

15 – Vắn Lui Đồng Hồ



111

(Câu Kinh Thánh: 1 Côrinhtô 10:31)

"Vây, anh em hoặc ăn, hoặc uống, hay là làm sự chi khác, hãy vì sự vinh hiển Đức Chúa Trời mà làm."

1 Côrinhtô 10:31.

Ai yêu mến Chúa thật sự thì sẽ thận trọng và tránh bất cứ điều gì có thể hủy phá hoặc làm ô uế thân thể mình.



112

(Câu Kinh Thánh: 1 Côrinhtô 3:17)

"Vĩ có ai phá hủy đền thờ của Đức Chúa Trời, thì Đức Chúa Trời sẽ phá hủy họ;



113

Vĩ đền thờ của Đức Chúa Trời là thánh, mà chính anh em là đền thờ."

1 Côrinhtô 3:17.

Có lẽ quý vị đang hỏi hủy phá thân thể như thế nào? Sứ đồ Phaolô liệt kê những điều chúng ta nên tránh:



114

(Câu Kinh Thánh: 1 Côrinhtô 6:10)

"Chớ tự dối mình: Phàm những kẻ tà dâm, kẻ thờ hình tượng, kẻ ngoại tình, kẻ làm giáng yếu điếu, kẻ đắm nam sắc,

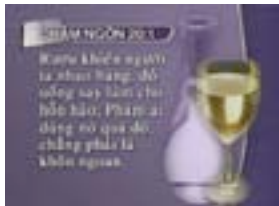


115

kẻ trộm cướp, kẻ hà tiện, kẻ say sưa đều chẳng hưởng được nước Đức Chúa Trời đâu. "

Kinh Thánh liệt kê những điều đồi bại làm ô uế thân thể.

Có bao gồm vấn đề uống rượu say sưa.



116

(Câu Kinh Thánh: Châm Ngôn: "Rượu khiến người ta nhạo báng, đồ uống say làm cho hỗn hào;

Phàm ai dùng nó quá độ, chẳng phải là khôn ngoan."

Châm Ngôn 20:1.



117

(Câu Kinh Thánh: Châm Ngôn 23:31-33)

Và một lần nữa: "Chớ xem ngó rượu khi nó đỏ hồng, Lúc nó chiếu sao trong ly, Và tuôn chảy dễ dàng;

15 – Vận Lui Đồng Hồ



118

Rốt lại, nó cần như rắn, Chích như rắn lục.



119

Hai mắt con sẽ nhìn người dâm phụ, Và lòng con sẽ nói điều gian tà."

Châm Ngôn 23:31-33.



120

Nghiện rượu là một trong những nan đề sức khỏe khó khăn nhất trên thế giới.

Hơn một nửa số tai nạn xe hơi đều do tài xế hoặc người đi bộ say rượu gây ra.



121

Trong hơn phân nửa các vụ giết người, kẻ sát nhân hoặc tội nhân đều đang say rượu.



122

Rượu làm tê liệt khả năng hấp thụ sinh tố trong cơ thể. Chất đường trong rượu (và trong các thứ nước ngọt) làm giảm khả năng miễn nhiễm của cơ thể.



123

Người nghiện rượu thường có bộ gan chứa nhiều mỡ, trường hợp chết vì bệnh xơ gan rất lớn. Tuổi thọ của người nghiện rượu bị rút ngắn ít nhất 12 năm.

Và theo thống kê mới nhất, một trong mười người uống ly rượu đầu tiên sẽ trở thành nghiện rượu.



124

Các cuộc nghiên cứu chứng minh rằng một số tế bào não sẽ bị chết mỗi khi rượu được đưa vào dòng máu. Các cha

15 – Vắn Lui Đồng Hồ



125

mẹ nghiện rượu thường dễ sanh con bị khuyết tật hơn các cha mẹ không dùng rượu.

Nhưng đối với người tin Chúa, rượu sẽ mang lại nhiều hậu quả nguy hại hơn.



126

Cơ Đốc nhân luôn luôn cần đề cao cảnh giác để tránh sự cám dỗ của Satan. Họ không nên làm tổn thương trí phán đoán hoặc làm mất trí sáng suốt để phân biệt lẽ phải trái!



127

Khi bị treo trên cây thập tự, Chúa Giêsu từ chối liều thuốc làm u mê do bọn lính trao cho Ngài để làm giảm đau.



128

Mặc dù đang trong cơn đau đớn tột cùng, Ngài không chấp nhận bất cứ một thứ gì có thể làm lu mờ tâm trí, cho đến lúc Ngài chết.



129

Có những thói quen khác gây nguy hại nghiêm trọng cho sức khỏe.

Người hút thuốc lá có một ngàn phần trăm nguy cơ bị bệnh ung thư phổi nhiều hơn người không hút thuốc lá.

Ung thư không phải là bệnh hiếm nghèo duy nhất của thuốc lá.

Người nghiện thuốc lá có tỷ số chết vì bệnh tim 103 phần trăm lớn hơn người không hút thuốc lá.



130

Bệnh khí thũng ở phổi gây 55.000 trường hợp chết mỗi năm. Chất Nicotine cũng gây bệnh teo mạch máu.

15 – Vận Lui Đồng Hồ



131

Sự kết hợp của tình trạng mỡ đóng trong thành mạch máu và chứng teo mạch máu có nguy cơ gây cản trở vấn đề cung cấp lượng huyết cần thiết cho tim và các bộ phận.

Chỉ cần một cục máu đông nhỏ kẹt trong mạch máu là có thể gây nên trường hợp động tim (heart attack) hoặc tai biến mạch máu não (stroke).



132

Người nghiện thuốc lá còn là đối tượng chính của chứng lão suy vì lượng oxy đến não bị hạn chế.



133

Phụ nữ hút thuốc lá lúc mang thai có thể làm hư hại các mạch máu của thai nhi.

Trẻ sơ sinh của các bà mẹ nghiện thuốc lá có số tử vong 27 phần trăm cao hơn bình thường.



134

Hút thuốc lá gây trên 500.000 người chết tại Mỹ Châu năm qua.



135

(Câu Kinh Thánh: Xuất Êdíphtô Ký 20:13)

Đức Chúa Trời phán, "Người chớ giết người."

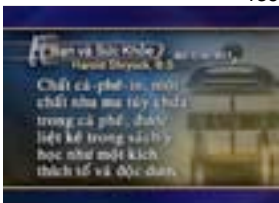
Xuất Êdíphtô Ký 20:13.

Bao nhiêu người đã tự giết họ bởi những thứ mà họ đã ăn, uống, và hút?



136

Có người nói rằng, vũ khí dùng để tự tử là dao, nĩa và muỗng. Chúng ta có thể thêm vào ly và chai!



137

"Chất cà-phê-in, một loại ma túy chứa trong cà phê, được liệt kê trong sách y học như một kích thích tố và độc dược."

Harold Shryock, B.S., Bạn và Sức Khỏe của Bạn, bộ 1, tr. 413.



138

Trà và các loại nước ngọt cola cũng chứa chất cà-phê-in. Tất cả các thức uống này có liên quan đến các chứng bệnh tim, bệnh rối loạn thần kinh và bệnh ung thư bàng đái.



139

Nếu quý vị thấy một người nào thỉnh thoảng cách vài giờ chạy vào một phòng kế bên để chích vài hột cà-phê-in vào gân máu, thì quý vị sẽ gọi người đó là người nghiện.

Thế mà biết bao nhiêu người khác đang hành động tương tự bằng cách uống cà phê và nước cola.



140

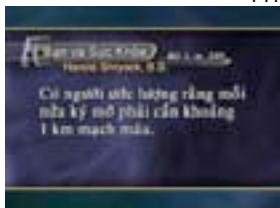
Sự tiết độ thật sự là tránh dùng những chất có hại, còn những chất tốt thì dùng vừa phải.



141

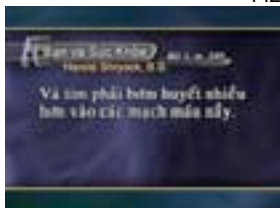
Nhiều người lại ăn quá độ những món tuy bổ.

Dẫn đến một vấn đề nguy hiểm khác cho sức khỏe và tai hại cho một số người ở vài nơi trên thế giới.



142

"Có người ước lượng rằng mỗi 1/2 ký mỡ cần 1 km mạch máu.



143

Tim phải bơm huyết nhiều hơn vào các mạch máu này."
--Harold Shyrock, B.S., Bạn và Sức Khỏe của Bạn, bộ 1, tr. 395



144

Tim, thận, gan và phổi của những người béo phì đều phải làm việc quá tải.

Người béo phì là đối tượng của mười sáu chứng bệnh mà những người ốm hơn không thường bị mắc phải.

15 – Vận Lui Đồng Hồ



145

Đức Chúa Trời muốn chúng ta gìn giữ thân thể cẩn thận để chúng ta hưởng một đời sống khỏe nhất trong hiện tại. Ngài muốn chúng ta là những người có trách nhiệm, đạo đức và vui tươi.

Ngài muốn chúng ta hưởng một đời sống dư dật. Chúng ta được sống bao lâu và sống khỏe thế nào là do cách chúng ta vâng lời chỉ dạy của Chúa.



146

Nghỉ Ngơi và Thư Giãn

Chúa Giêsu tin vào sự nghỉ ngơi. Ngài tránh đi nơi khác để thoát khỏi các tình trạng căng thẳng. Sau một ngày mệt nhọc với đám đông, Chúa Giêsu nói với các môn đồ,



147

(Câu Kinh Thánh: Mác 6:31)

"Hãy đi tẻ ra trong nơi vắng vẻ, nghỉ ngơi một chút." Mác 6: 31.

Chúa Giêsu muốn chúng ta cân bằng công việc với giờ nghỉ ngơi và thư giãn.



148

Vì lẽ đó Ngài ban cho chúng ta ngày Sabát. Đức Chúa Trời biết chúng ta cần quên đi các sự khó khăn và công việc để có thì giờ với Ngài.



149

Khi muốn nghỉ ngơi khỏi cảnh náo nhiệt của công việc, quý vị không nên đi đến một vùng toàn samạc, mặc dù nơi đó cũng là một nơi nghỉ ngơi trong những dịp khác trong năm.

Quý vị nên đến một nơi xa đô thị, nơi có cây cao trên đồi núi và hồ nước yên lặng phía dưới để làm lắng dịu con tim lo âu của quý vị.



150

Dù đi đâu, quý vị cần tìm một nơi xa cảnh ồn ào náo nhiệt của đô thị và đường phố.

Nếu quý vị giải trí đôi chút, thì càng tốt hơn nữa!

15 – Vắn Lui Đồng Hồ



151

Vâng, Đức Chúa Trời muốn quý vị nếm thử một chút thiên đàng, để chuẩn bị vào trời mới đất mới, nơi mà các chứng bệnh đang hoành hành thế giới của chúng ta sẽ không còn nữa.



152

"Tôi thích lắm," quý vị sẽ nói vậy. "Tôi muốn vào nơi đó, nhưng tôi còn có những thói quen mà tôi chưa bỏ được."

Đây là tin mừng cho quý vị.

Đức Chúa Trời không đòi hỏi quý vị dùng sức riêng của quý vị.



153

(Câu Kinh Thánh: Giăng 15:5)

Hiển nhiên, Chúa Giêsu phán, "Vì ngoài ta, các người chẳng làm chi được."

Giăng 15:5.

Bởi sức riêng, chúng ta không thể chiến thắng các tật xấu.

Chúa Cứu Thế của chúng ta đang ở ngay đây, đang mong đợi giúp sức chúng ta!

Sứ Đồ Phao-lô biết bí quyết.



154

(Câu Kinh Thánh: Philip 4:13)

Philip tuyên bố, "Tôi làm được mọi sự nhờ Đấng ban thêm sức cho tôi."

Philip 4:13.



155

Một phụ nữ đến dự các buổi giảng bố đạo tương tự như buổi giảng bố đạo đêm nay.

Khi mục sư đến viếng thăm người phụ nữ, mục sư kêu gọi chị trở về gia đình của Chúa.

Qua làn nước mắt, chị đáp, "Tôi muốn lắm, nhưng tôi không làm được, vì tôi hút thuốc," Mục sư kêu tên người phụ nữ và nói tiếp, "Chị có tin là Chúa Giêsu muốn chị chiến thắng thói quen hút thuốc không?"

"Ồ có, tôi tin. Nhưng tôi không thể bỏ được. Tôi biết tôi yếu đuối lắm."

Mục sư tiếp, "Cho tôi đọc một đoạn Kinh Thánh cho chị nghe".

Mục sư đọc câu Kinh Thánh ở 1 Giăng 5:14, "Đây là điều chúng ta dạn dĩ ở trước mặt Chúa, nếu chúng ta theo ý muốn Ngài mà cầu xin việc gì, thì Ngài nghe chúng ta."

Chị Mary, chị có tin rằng chị có thể bỏ hút thuốc?

"Không", chị Mary trả lời.

"Được", mục sư hỏi thêm, "Vì Kinh Thánh nói: 'Đây là điều chúng ta dạn dĩ ở trước mặt Chúa'. Vậy sự dạn dĩ của chị ở đâu?"

Chị Mary đáp, "Trong Chúa."



156

Mục sư đọc câu Kinh Thánh một lần nữa. "Nếu chúng ta theo ý muốn Ngài mà cầu xin việc gì, thì Ngài nghe chúng ta."

Quay sang hướng chị Mary, mục sư hỏi, "Cho tôi ghi câu này vào Kinh Thánh của chị được không? Xin chị trao cho tôi quyển Kinh Thánh của chị."

"Không, không được," chị đáp, "Tôi không muốn sửa đổi Kinh Thánh."

Mục sư cố thuyết phục, "Có phải ý muốn của Chúa là chị phải bỏ hút thuốc lá?"

"Vâng, đúng thế," chị Mary đáp.

"Vậy thì chị hãy dạn dĩ xin Chúa ban cho chị quyền năng mà Chúa hứa ban cho."

"Ồ, Vâng." chị đáp, "Tôi sẽ xin Chúa."

"Tôi muốn hỏi thêm một câu hỏi nữa, chị nghĩ khi nào chị sẽ nhận được quyền năng để bỏ hút thuốc? Bao lâu nữa? Một tuần, một tháng, ba tháng? Khi nào thì chị sẽ nhận quyền năng đó?"

Đoạn Mục sư mở quyển Kinh Thánh và đọc câu Giăng 1:12, "Nhưng hễ ai đã nhận Ngài, thì Ngài ban cho quyền phép trở nên con cái Đức Chúa Trời, là ban cho những kẻ tin danh Ngài," mục sư nói tiếp, "Chị là người tin Chúa Giêsu. Chị biết nếu chúng ta cầu xin bất cứ điều gì theo ý muốn của Chúa, thì Ngài sẽ ban cho. Và chị cũng biết ý muốn của Chúa là chị phải bỏ hút thuốc lá. Chị biết, khi chúng ta tiếp nhận Ngài, chúng ta sẽ nhận quyền năng của Ngài."



157

Với sự trợ giúp này, quý vị có thể sống một đời sống dư dật, khỏe mạnh, tươi tắn ngay trong thế gian này và trong thế giới mai sau.

Xin hãy đến với Chúa Giêsu -- Ngài cũng đang đến với quý vị!