

വിശുദ്ധ വേദപുസ്തകത്തിലെ പ്രധാനപ്പെട്ട അടിസ്ഥാന സത്യങ്ങൾ

ക്രിസ്തീയ സഭാവിശ്വാസികൾ അവരുടെ ഭവനത്തിലിരിക്കുന്ന വിശുദ്ധ വേദപുസ്തകത്തിലെ അടിസ്ഥാന വിശ്വാസ സത്യങ്ങൾ അറിഞ്ഞിരിക്കുവാൻ കടപ്പെട്ടവരാണ്. പക്ഷെ, അതുപലരും പഠിക്കുവാൻ താല്പര്യം കാണിക്കുന്നില്ലായെന്നത് ഒരു പരമാർത്ഥമാണ്. ഇവിടെ കൊടുത്തിരിക്കുന്നത് ഒരു പ്രത്യേകസഭയുടെ പഠിപ്പിക്കലല്ല; പിന്നെയോ വിശുദ്ധ വേദപുസ്തക സത്യങ്ങളാണ്. ഈ ചെറുഗ്രന്ഥത്തിലൂടെ അടിസ്ഥാന വേദപുസ്തകസത്യങ്ങൾ എല്ലാവരെയും അറിയിക്കുവാൻ പ്രാർത്ഥനയോടെ ചുവടെ ചേർക്കുന്നു.

2 തെസ്സലോനിക്യർ 1:7,8 വാക്യങ്ങൾ പറയുന്നത്, സുവിശേഷം അനുസരിക്കാത്തവർ നഷ്ടപ്പെട്ടുപോകുമെന്നാണ്. “പരിജ്ഞാനമില്ലായ്മയോടെ എന്റെ ജനം നശിച്ചുപോകുന്നു.” എന്നു ഹോശയാ 4:6 പറയുന്നു. ആയതിനാൽ ക്രിസ്ത്യാനികളായ നമ്മൾ ഓരോരുത്തരും തിരുവചന സത്യങ്ങൾ പഠിച്ചു മനസ്സിലാക്കി അതനുസരിക്കേണ്ടവരാണ്.

1. ദൈവവചനം

തിരുവെഴുത്തുകൾ ദൈവശ്വാസീയമാണെന്നും പരിശുദ്ധാത്മനിയോഗത്താൽ എഴുതപ്പെട്ടതെന്നും 2 തിമോഥിയോസ് 3:16,17; എസ്രാ 1:1,2; 2പത്രോസ് 1:20,21 യോഹന്നാൻ 5:39 എന്നീ വാക്യങ്ങൾ വ്യക്തമാക്കുന്നു. പഴയനിയമ പുസ്തകങ്ങൾ 39-ഉം പുതിയ നിയമ പുസ്തകങ്ങൾ 27-ഉം, അങ്ങനെ ആകെ 66 പുസ്തകങ്ങൾ തിരുവെഴുത്തുകളിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു. പഴയ നിയമത്തിൽ 929 അദ്ധ്യായങ്ങളും പുതിയ നിയമത്തിൽ 260 അദ്ധ്യായങ്ങളും, അങ്ങനെ ആകെ 1189 അദ്ധ്യായങ്ങൾ ഉണ്ട്.

വിശുദ്ധ വേദപുസ്തകത്തിലെ മദ്ധ്യഭാഗത്തെ അദ്ധ്യായം സങ്കീർത്തനങ്ങൾ 117 ആണ്. മദ്ധ്യഭാഗത്തെ വാക്യം സങ്കീർത്തനങ്ങൾ 118.8 ആണ്.

2. ത്രിയേക ദൈവം

ദൈവം ഏകൻ മാത്രം. പരമദൈവത്വത്തിൽ പിതാവ്, പുത്രൻ, പരിശുദ്ധാത്മാവ് എന്നിങ്ങനെ മൂന്നു വ്യക്തികൾ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. ദൈവം സർവ്വശക്തനും സർവ്വജ്ഞാനിയും സർവ്വവ്യാപിയുമാണ്. ദൈവം അമർത്യനാണ്. മനുഷ്യർക്ക് ദൈവം തന്നെത്തന്നെ തിരുവചനത്തിലൂടെയും പ്രകൃതിയിലൂടെയും വെളിപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നു. കർത്താവ് ഈ ഭൂമിയിൽ വന്നത് മനുഷ്യന്റെ വീണ്ടെടുപ്പിനാണെന്നെങ്കിലും തന്റെ ജീവിതത്തിലൂടെ പിതാവായ ദൈവത്തെ മനുഷ്യർക്കു വെളിപ്പെടുത്തുകയെന്നതും തന്റെ ജീവിതലക്ഷ്യമായിരുന്നു. മത്തായി 3:16,17; ഉല്പത്തി 1:26; 2കൊരിന്ത്യർ 13:14, 1 യോഹന്നാൻ 5:8; 1 പത്രോസ് 1:2.

3. പിതാവായ ദൈവം

പിതാവായ ദൈവത്തെ സൃഷ്ടാവായും പരിപാലകനായും കർത്താവ് നമുക്ക് വെളിപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നു. ഭൂമിയുടെയും സകല ജീവജാലങ്ങളുടെയും സൃഷ്ടിപ്പിന്റെ സമയത്തു പിതാവും പുത്രനും പരിശുദ്ധാത്മാവും ഒന്നിച്ചുണ്ടായിരുന്നുവെന്നു വചനം വ്യക്തമാക്കുന്നു. പിതാവ് കൃപയും കരുണയും ഉള്ള ദൈവമാണ്. കർത്താവിന്റെ സ്നാനസമയത്തു നമുക്കു പിതാവിനെയും പുത്രനെയും പരിശുദ്ധാത്മാവിനെയും കാണുവാൻ സാധിക്കും. കർത്താവിന്റെ സ്നാനസമയത്തു പിതാവ് “ഇവനെന്റെ പ്രിയ പുത്രൻ ഇവനിൽ ഞാൻ പ്രസാദിച്ചിരിക്കുന്നു”വെന്നു പറഞ്ഞപ്പോൾ പുത്രനിലേക്കു പരിശുദ്ധാത്മാവ് പ്രാവിന്റെ രൂപത്തിൽ വന്നു. മത്തായി 26:64; സങ്കീർത്തനം 18:12 യോഹന്നാൻ 3:16.

4. പുത്രനായ ദൈവം

മനുഷ്യരക്ഷയ്ക്കായി നിത്യദൈവമായ കർത്താവ് ഈ ഭൂമിയിൽ മനുഷ്യനായി ജന്മമെടുത്തു. പുത്രനിലൂടെ സർവ്വവും സൃഷ്ടിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നുവെന്നു തിരുവചനം പറയുന്നു. ക്രിസ്തു പൂർണ്ണ ദൈവവും പൂർണ്ണ മനുഷ്യനുമായിരുന്നു. പരിശുദ്ധാത്മാവിനാൽ കന്യകയായിരുന്ന മറിയത്തിൽകൂടെ പുത്രനായ ദൈവം യേശുവായി ഭൂമിയിൽ ജാതനായി. കർത്താവ് പഴയനിയമപ്രവചനങ്ങളുടെ പൂർത്തീകരണമായി മനുഷ്യകുലത്തിനുവേണ്ടി ക്രൂശിൽ രക്തം ചിന്തി മരിച്ച്, മൂന്നാം ദിവസം ഉയിർത്തെഴുന്നേറ്റ് നാല്പതാം ദിവസം സ്വർഗ്ഗാരോഹണം ചെയ്തു. കർത്താവ് ഉയിർത്തെഴുന്നേറ്റതിനുശേഷം അനേകർക്കു പ്രത്യക്ഷനായി. ഇപ്പോൾ സ്വർഗ്ഗീയ വിശുദ്ധ മന്ദിരത്തിൽ നമുക്കായി ശുശ്രൂഷ ചെയ്യുന്നു. തന്റെ സുവിശേഷം അനുസരിച്ച് ജീവിച്ചു കർത്താവിൽ മരിച്ചവരെയും സുവിശേഷം അനുസരിച്ച് ജീവനോടിക്കൂണു വിശുദ്ധരെയും ഒരുമിച്ചു ചേർപ്പാനും തന്റെ കൂടെ സ്വർഗ്ഗത്തിൽ കൊണ്ടുപോകാനുമായി കർത്താവ് വീണ്ടും വരും. തീത്തോസ് 2:13; 1 കൊരിന്ത്യർ 15:3,4; 1 തെസ്സലോനിക്യർ 4:16; എഫെസ്യർ 3:19-21.

5. പരിശുദ്ധാത്മാവായ ദൈവം

പിതാവും പുത്രനുമൊത്തു ഭൂമിയുടെ സൃഷ്ടിപ്പിന്റെ സമയത്തു പരിശുദ്ധാത്മാവ് അതിൽ പങ്കാളിത്വം വഹിച്ചിരുന്നുവെന്നു തിരുവചനം ഉല്പത്തി ഒന്നാം അദ്ധ്യായത്തിൽ രേഖപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നതു കാണാം. കർത്താവിന്റെ മനുഷ്യാവതാരസമയത്തും അതുപോലെ തിരുവചനത്തിലുടനീളം പരിശുദ്ധാത്മാവിന്റെ പ്രവർത്തനം വളരെ വ്യക്തമാണ്. തിരുവചന എഴുത്തുകാരെ പ്രചോദിപ്പിക്കുകയും മനുഷ്യരിൽ

പാപബോധം വരുത്തി ക്രിസ്തുവിങ്കലേക്കു അടുപ്പിക്കുകയും ക്രിസ്തുവിന്റെ സ്വഭാവം വഹിക്കുന്നവരാക്കിത്തീർക്കുവാൻ സഹായിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു; ഇപ്പോഴും ചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. മനുഷ്യരെ സകലസത്യത്തിലും വഴിനടത്തുകയും ആത്മീകദാനങ്ങളാൽ സുവിശേഷീകരണത്തിനു സഹായിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. 2 കൊരിന്ത്യർ 3:17,18; അ.പ്ര. 1:8; യോഹന്നാൻ 14:16,17,26; റോമർ 8:9,11,26.

6. സൃഷ്ടിപ്പ്

ആറുദിവസംകൊണ്ട് ദൈവം ആകാശവും ഭൂമിയും അതിലുള്ള സർവ്വ ചരാചരങ്ങളെയും സൃഷ്ടിച്ചു. ആറാം ദിവസം സൃഷ്ടിപ്പിന്റെ മകുടമായി ദൈവം മനുഷ്യനെ മെനഞ്ഞുണ്ടാക്കി. ഏഴാം ദിവസം സൃഷ്ടിപ്പിന്റെ സ്മാരകമായി വിശുദ്ധ ശബ്ദത്തു (സ്വസ്ഥതയുടെ ദിവസം) സ്ഥാപിച്ചു. ഏഴാം ദിവസത്തെ മറ്റുള്ള ആറുദിവസങ്ങളെപ്പോലെയല്ല, ദൈവം വാഴ്ത്തി അനുഗ്രഹിച്ച് ശുദ്ധീകരിച്ചുവെന്നു തിരുവചനം പറയുന്നു. അഥവാ ആഴ്ചയിലെ ആറു ദിവസങ്ങൾ സാധാരണ ദിവസങ്ങളെങ്കിൽ ഏഴാം ദിവസം വിശുദ്ധ ദിവസമായിട്ടാണു ദൈവം സൃഷ്ടിച്ചതുപോലും. (ഉല്പത്തി 2:2,3) സൃഷ്ടിപ്പിന്റെ ഓർമ്മയ്ക്കായി ശബ്ദത്തു സ്ഥാപിച്ചതിനുശേഷം ദൈവം സ്വന്തവിരലുകളാൽ പത്തു കല്പനയെഴുതിയപ്പോൾ ഈ ശബ്ദത്തു കല്പനയെ അതിന്റെ മദ്ധ്യഭാഗത്തു വെച്ചതുതന്നെ അതു ദൈവമക്കൾ വിശുദ്ധമായി ദൈവം പറഞ്ഞിരിക്കുന്നതുപോലെ ആചരിക്കാനാണ്. ഉല്പത്തി 1:26; 2:2,3; പുറപ്പാട് 20:2-17; എബ്രായർ 1:3;

7. മനുഷ്യപ്രകൃതി

ദൈവസ്വരൂപത്തിൽ സൃഷ്ടിക്കപ്പെട്ട മനുഷ്യനെ ചിന്തിക്കുന്നതിനും പ്രവൃത്തിക്കുന്നതിനും തിരഞ്ഞെടുപ്പിനുമുള്ള സ്വാതന്ത്ര്യത്തോടെയാണു സൃഷ്ടിക്കപ്പെട്ടത്. സ്വതവേ നിത്യജീവൻ ദൈവത്തിനു മാത്രമേ ഉള്ളു; (1 തിമോഥെ

യോസ് 6:16) മനുഷ്യൻ സ്വതവേ നിത്യജീവൻ ഇല്ലായിരുന്നു. ആദമും ഹവ്വയും അവരുടെ നിത്യജീവനായി ജീവ വൃക്ഷത്തിന്റെ ഫലം കഴിക്കണമായിരുന്നു. അഥവാ അവരുടെ നിത്യതയ്ക്കായി അവർ ദൈവത്തിലാശ്രയിക്കണമായിരുന്നു എന്നു ചുരുക്കം. അവർ പാപം ചെയ്തപ്പോൾ അവരെ ഏദൻതോട്ടത്തിൽനിന്നു പുറത്താക്കി. അവർക്ക് ജീവ വൃക്ഷത്തിന്റെ ഫലം കഴിക്കുവാൻ അനുവാദം ഇല്ലെന്നായി; അവർ മരണത്തിനധീനരായി. അങ്ങനെ പാപികളായിത്തീർന്ന അവരിൽ നിന്നു ജനിച്ച പിൻതലമുറക്കാർ പാപപ്രകൃതിയിലാണു ജനിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നത്. എന്നാൽ പിതാവായ ദൈവം പുത്രനായ ക്രിസ്തുവിലൂടെ അവരെ നിരപ്പാക്കുകയും അനുതപിച്ചു മാനസാന്തപ്പെടുന്ന മനുഷ്യർക്കു പരിശുദ്ധാത്മാവ് ദൈവസ്വരൂപം പുനഃസ്ഥാപിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. അവർ അനുസരിച്ചു ജീവിക്കേണ്ടതിനു ദൈവത്തിന്റെ സ്വഭാവമായ പത്തു കല്പന സ്വന്തവിരലുകളാൽ ദൈവം എഴുതിക്കൊടുത്തു. ദൈവത്തെ പൂർണ്ണ ഹൃദയത്തോടും പൂർണ്ണാത്മാവോടും പൂർണ്ണശക്തിയോടും പൂർണ്ണ മനസ്സോടും കൂടെ സ്നേഹിക്കണമെന്ന പത്തുകല്പനയിലെ ആദ്യത്തെ നാലു കല്പനകളുടെ ചുരുക്കവും (ആവർത്തനം 6:5); നിന്റെ അയൽക്കാരനെ നിന്നെപ്പോലെതന്നെ സ്നേഹിക്കുകയെന്ന അഞ്ചു മുതൽ പത്തുവരെയുള്ള കല്പനകളുടെ ചുരുക്കവും (ലേവ്യാപുസ്തകം 19:18) അവരെ പഠിപ്പിച്ചതു ആ പത്തു കല്പന മുഴുവൻ ആത്മാർത്ഥമായി അനുസരിക്കാനാണ്. യാക്കോബ് 2:10,11; മത്തായി 5:18; ഉല്പത്തി 1:26,27; 2:7; ഗലാത്യർ 2:20; 5:22-25.

8. വൻപോരാട്ടം

ദൈവവും സാത്താനും തമ്മിലുള്ള വലിയപോരാട്ടത്തിൽ മാനവരാശി മുഴുവൻ ഉൾപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. മനുഷ്യനു ദൈവത്തിന്റെ കൂടെ നിൽക്കാനും സാത്താനെ തള്ളിപ്പറയുവാനും കഴിയണമെന്നാണ് ദൈവത്തിന്റെ ആഗ്രഹം. തിരഞ്ഞെടുപ്പിന്റെ

സ്വാതന്ത്ര്യം മനുഷ്യനു ദൈവം കൊടുത്തിരിക്കുന്നതിനാൽ സ്വന്ത ഇഷ്ടത്തിന് മനുഷ്യനു ആരെ വേണമെങ്കിലും സേവിക്കാനുള്ള സ്വാതന്ത്ര്യം ഉണ്ട്. സ്വർഗ്ഗത്തിലെ ഒരു ദൂതനായിരുന്ന ലൂസിഫർ അഹങ്കാരത്താൽ ദൈവത്തോടു മത്സരിച്ച് ദൂതന്മാരിൽ മൂന്നിലൊന്നിനെ വഴിതെറ്റിച്ചപ്പോഴാണ് ദൈവം അവരെ സ്വർഗ്ഗത്തിൽ നിന്ന് തള്ളിയിട്ടത്. അവരാണ് ഇന്ന് സാത്താനും അവന്റെ അനുയായികളുമായി ഭൂമിയിൽ ഊടാടി സഞ്ചരിക്കുന്നത്. അങ്ങനെ ഭൂമി ഒരു പോരാട്ടത്തിന്റെ വേദിയായി മാറി. സ്വർഗ്ഗത്തിൽ നിന്നു തള്ളപ്പെട്ട സാത്താനും അവന്റെ അനുയായികൾക്കും ദൈവത്തോടു നേരിട്ടു പോരാട്ടം നടത്താൻ സാധിക്കാത്തതിനാൽ അവർ മനുഷ്യരെ ദൈവത്തിന്റെ മാർഗ്ഗത്തിൽ നിന്നു വീഴിച്ചു വഞ്ചിച്ചുകൊണ്ട് ദൈവത്തോടു പകരം വീട്ടാൻ ശ്രമിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. നമ്മൾ അവന്റെ പക്ഷത്തു നില്ക്കാതെ ദൈവപക്ഷത്തു നിന്നുകൊണ്ട് ദൈവത്തിന്റെ സുവിശേഷം അനുസരിക്കുന്നുവെങ്കിൽ, നമ്മെ സഹായിക്കാൻ ദൈവം പരിശുദ്ധാത്മാവിനെയും വിശുദ്ധ ദൂതന്മാരെയും അയച്ചു നമ്മെ സാത്താന്റെ കയ്യിൽ നിന്നു വിടുവിക്കും. യെശയ്യാവ് 14:12-14; യെഹെസ്കേൽ 28:12-19; വെളിപ്പാട് 12:7-9; റോമർ 8:37-39; എഫെസ്യർ 6:10-18.

9. ക്രിസ്തുവിന്റെ ജീവിതം, മരണം, ഉയിർപ്പ്

മനുഷ്യരാശിയുടെ രക്ഷയ്ക്കായി കർത്താവ് ഭൂമിയിൽ മനുഷ്യനായി അവതരിച്ചു. പിതാവായ ദൈവത്തിന്റെ ഇഷ്ടപ്രകാരം ജീവിച്ച്, കഷ്ടതയനുഭവിച്ച്, രക്തം ചീന്തി നമുക്കായി മരിച്ചു. മൂന്നാം ദിവസം മരണത്തെ തോല്പിച്ചുകൊണ്ട് കർത്താവ് ഉയിർത്തെഴുന്നേറ്റു. നമുക്കും മരണത്തിൽ നിന്നു ജയം കിട്ടുവാൻ കർത്താവിലൂടെ മാത്രമേ സാധിക്കുകയുള്ളുവെന്നു തിരുവചനം സാക്ഷീകരിക്കുന്നു. കർത്താവിന്റെ മരണത്താലും ഉയിർപ്പിനാലും മനുഷ്യനു നിത്യജീവനിലേക്കുള്ള പാത തുറന്നുകിട്ടി. സുവിശേഷം പൂർണ്ണമായി

അനുസരിക്കുന്നവർക്കു നിത്യത തിരുവചനത്തിലൂടെ ഉറപ്പു തരുന്നു. നമുക്കു പാപബോധം വരുത്തുന്ന പത്തുകല്പന നമ്മുടെ യഥാർത്ഥ അവസ്ഥ കാണിക്കുമ്പോൾ, കർത്താവിന്റെ ക്രൂശിന്റെ പാതയിലൂടെ അതിനു പരിഹാരം നമുക്ക് ലഭിക്കുന്നു. നമ്മുടെ പാപങ്ങളെ ഏറ്റുപറഞ്ഞ് യഥാർത്ഥ അനുതാപത്തോടെയും മാനസാന്തരത്തോടെയും നൂറുണ്ടിയ ഹൃദയത്തോടും രക്ഷകന്റെ അടുത്തു ചെല്ലുമ്പോൾ ദൈവം നമ്മുടെ എത്ര വലിയ പാപവും ക്ഷമിച്ചു നമ്മെ സ്വന്ത പുത്രീപുത്രന്മാരാക്കുന്നു. ദൈവത്തിന്റെ അളവുകോലാണ്, സ്വന്തം വിരലുകളാൽ എഴുതിക്കൊടുത്ത ദൈവത്തിന്റെ പത്തു കല്പന. അതു കർത്താവിന്റെ സ്വഭാവമാണ്. അതു പൂർണ്ണമായും ദൈവത്തിന്റെ കൃപയിലാശ്രയിച്ചു മനുഷ്യരെല്ലാവരും അനുസരിക്കുവാൻ ബാധ്യസ്ഥരാണ്. റോമർ 5:8-10,18; തീത്തോസ് 2:14; റോമർ 4:22-25; ഗലാത്യർ 6:14.

10. രക്ഷയുടെ അനുഭവം

മനുഷ്യർ പാപത്തിനടിമയായി ജീവിച്ചുകൊണ്ടിരുന്നതിനാൽ അതിൽ നിന്നു രക്ഷപ്പെടുത്താനാണ് പിതാവായ ദൈവം പുത്രനെ ഭൂമിയിലേക്കു അയച്ചത്. പരിശുദ്ധാത്മാവ് നമ്മുടെ അവസ്ഥ തിരുവചനത്തിലൂടെയും ദൈവത്തിന്റെ പത്തു കല്പനയിലൂടെയും ബോധ്യമാക്കിത്തരുമ്പോൾ നമ്മുടെ പാപാവസ്ഥയെ അംഗീകരിച്ചുകൊണ്ട് അനുതപിച്ച് മാനസാന്തരപ്പെട്ട് കർത്താവിന്റെ രക്തത്താൽ കഴുകപ്പെടണം. നമ്മെ സഹായിക്കാൻ ദൈവം ദാനമായി ദൈവകൃപ നൽകാൻ ഒരുക്കമാണ്. അങ്ങനെ ദൈവകൃപയിൽ ആശ്രയിച്ചുകൊണ്ട് പാപത്തെ അതിജീവിച്ച് വിശുദ്ധജീവിതം നയിക്കുന്നവർ ദൈവത്തിന്റെ പുത്രീപുത്രന്മാരാണെന്നു തിരുവചനം പറയുന്നു. വീണ്ടും ജനിച്ച് വിശുദ്ധീകരണം പ്രാപിക്കുന്നതിനു പരിശുദ്ധാത്മാവ് നമ്മെ സഹായിക്കുകയും ദൈവകല്പന നമ്മുടെ ഹൃദയപലകയിൽ എഴുതി നമ്മെ അതു അനുസരിക്കുവാൻ

പ്രാപ്തരാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. 1 യോഹന്നാൻ 5:11-13; 2 കൊരിന്ത്യർ 5:17-21; എഫെസ്യർ 2:8,9; റോമർ 3:23,24.

11. സഭ

സുവിശേഷം പഠിക്കുകയും ദൈവത്തിൽ ആശ്രയിച്ച് അതിൽ പ്രകാരം ജീവിക്കുകയും ചെയ്യുന്നവരുടെ കൂട്ടമാണ് സഭ. കർത്താവിന്റെ വീണ്ടെടുപ്പിനെ വ്യക്തമായി മനസ്സിലാക്കി തിരുവചനത്തിന്റെ മാർഗ്ഗത്തിൽ നടക്കുവാൻ പരിശുദ്ധാത്മാവിനെ നമുക്കു നൽകിയിരിക്കുന്നു. ലോകത്തിൽ നിന്നു വേർതിരിച്ചു വിളിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്ന ഇവർ ആരാധനയ്ക്കും കൂട്ടായ്മയ്ക്കും തിരുവചന പഠനത്തിനും തിരുവത്താഴ ശുശ്രൂഷയ്ക്കും മാനവരാശിയുടെ സേവനത്തിനും ലോകമെങ്ങും സുവിശേഷം പ്രസംഗിക്കുന്നതിനും ഒത്തു ചേരുന്നു. ക്രിസ്തുവിന്റെ ശരീരമായ സഭയുടെ തല ക്രിസ്തു തന്നെ. സകല യുഗങ്ങളിലും ജീവിച്ചിരുന്ന വിശുദ്ധരടങ്ങുന്ന സഭയെ കർത്താവ് തന്റെ വീണ്ടും വരവിൽ കറ, ചുളുക്കം ഇവയൊന്നുമില്ലാതെ ശുദ്ധിയും നിഷ്കളങ്കയുമായി ചേർക്കും. അപ്രകാരമുള്ള ജീവിതം നയിക്കുന്നവർക്കേ നിത്യജീവൻ ലഭിക്കുകയുള്ളൂ. അ.പ്ര.2:42-47; എഫെസ്യർ 1:22,23; 3:8-11; എഫെസ്യർ 5:25-27.

12. കർത്താവിന്റെ ശേഷിപ്പുസഭ

അന്ത്യകാലത്തു അനേകം ദുരുപദേശങ്ങൾ മനുഷ്യരുടെ ഇടയിൽ കടത്തിവിട്ടു മനുഷ്യരെ സാന്താൻ വഞ്ചിക്കുവാൻ ശ്രമിക്കുമെന്നു തിരുവചനം സാക്ഷിക്കുന്നു. സാന്താന്റെ വഞ്ചനയിൽ വീഴാതെ സുവിശേഷത്തിൽ ഉറച്ചുനിൽക്കുന്ന ഒരു ശേഷിപ്പുസഭ എല്ലാ യുഗങ്ങളിലുമുണ്ടായിരുന്നു. അന്ത്യകാലത്തും തിരുവചനത്തിൽ മാത്രം ആശ്രയിച്ചു കൊണ്ട് പരിശുദ്ധാത്മാ നിരോധമനുസരിച്ച് ജീവിക്കുന്ന ഒരു ശേഷിപ്പു സഭ ഉണ്ടായിരിക്കും. ഈ ശേഷിപ്പു സഭ ന്യായവിധിയുടെ നാഴിക

വന്നിരിക്കുന്നു എന്നതിനെക്കുറിച്ചും കർത്താവിന്റെ രണ്ടാം വരവിനെക്കുറിച്ചും യേശുവിൽക്കൂടെ മാത്രമുള്ള രക്ഷയെക്കുറിച്ചും ഘോഷിക്കുന്നവരായിരിക്കും. ത്രിവിധദൂതുകൾ വെളിപ്പാട് 14-ാം അദ്ധ്യായത്തിൽ കൊടുത്തിരിക്കുന്നതുപോലെ ഈ ശേഷിപ്പു സഭ ഉറക്കെ പ്രഖ്യാപിക്കും. കർത്താവിന്റെ സുവിശേഷം മറ്റുള്ളവരിൽ എത്തിക്കുന്നതിനു നമുക്കെല്ലാവർക്കും ഒരുപോലെ പങ്കുണ്ട്. മത്തായി 28:18-20; വെളിപ്പാട് 12:17, വെളിപ്പാട് 14:6-12.

13. സ്നാനം

സ്നാനപ്പെടുമ്പോൾ നാം ക്രിസ്തുവിനോടു ചേരുന്നു. യേശുക്രിസ്തുവിന്റെ മരണത്തോടും അടക്കത്തോടും ഉയിർപ്പിനോടും നാം സ്നാനപ്പെടുമ്പോൾ വിശ്വാസത്തിലൂടെ പങ്കാളികളാകുകയാണെന്നു റോമർ 6-ാം അദ്ധ്യായത്തിൽ 3 മുതൽ 6 വരെയുള്ള വാക്യങ്ങൾ വ്യക്തമാക്കുന്നു. സ്നാനപ്പെട്ടു പുതിയ സൃഷ്ടിയായവർ തിരുവചനപ്രകാരം നടക്കുവാൻ തീരുമാനമെടുക്കുകയും അതിനായി നല്ല സാക്ഷ്യമുള്ളവരായി ജീവിക്കുവാൻ കർത്താവുമായി ഉടമ്പടി ചെയ്യുകയും ചെയ്യുന്നവരാണ്. പാപത്തെക്കുറിച്ച് അനുതപിച്ച് യേശുക്രിസ്തുവിലുള്ള വിശ്വാസം പരസ്യമായി പ്രഖ്യാപിച്ച ശേഷമുള്ള നിമജ്ജന സ്നാനമാണ് തിരുവചനം അനുശാസിക്കുന്നതെന്ന് നമ്മൾ റോമർ 6-ാം അദ്ധ്യായത്തിൽ കണ്ടു. കർത്താവിന്റെ മരണവും അടക്കവും ഉയിർപ്പും പ്രതീകമായി സ്നാനത്തിൽ നമുക്കു കാണാം. അതുപോലെ മത്തായി 28-ാം അദ്ധ്യായത്തിൽ 19-ാം വാക്യത്തിൽ കർത്താവ് പറയുന്നത് പഠിപ്പിച്ചു സ്നാനപ്പെടുത്താനാണ്. (KJV Bible കാണുക). യോഹന്നാൻ 3-ാം അദ്ധ്യായം 23-ാം വാക്യം പറയുന്നത് യോഹന്നാൻ സ്നാനപകൻ സ്നാനം കഴിപ്പിച്ചത് വളരെ വെള്ളമുള്ള സ്ഥലത്തായിരുന്നുവെന്നാണ്. മുങ്ങിസ്നാനമല്ലെങ്കിൽ യോഹന്നാൻ സ്നാനപകൻ വളരെ വെള്ളമുള്ള സ്ഥലം

തിരഞ്ഞെടുക്കേണ്ട ആവശ്യമില്ലല്ലോ. യേശു സ്നാനമേറ്റശേഷം വെള്ളത്തിൽ നിന്നു കയറിയെന്നു മത്തായി 3-ാം അദ്ധ്യായം 16-ാം വാക്യം പറയുന്നു. മുങ്ങിസ്നാനമല്ലെങ്കിൽ കർത്താവ് വെള്ളത്തിൽ ഇറങ്ങേണ്ട ആവശ്യമില്ലല്ലോ. മത്തായി 3:13-17; യോഹന്നാൻ 3:1-6; അ.പ്ര. 8:35-39; 2:38,41,47.

14. തിരുവത്താഴം

കർത്താവിന്റെ മരണത്തിന്റെ ഓർമ്മയ്ക്കായി സ്ഥാപിച്ച ഒരു ശുശ്രൂഷയാണ് തിരുവത്താഴമെന്ന് 1 കൊരിന്ത്യർ 11-ാം അദ്ധ്യായം 26-ാം വാക്യം പറയുന്നു. കർത്താവിന്റെ ശരീരത്തെയും രക്തത്തെയും സൂചിപ്പിക്കുന്ന അപ്പവും മുന്തിരിച്ചാറുമാണ് ഈ ശുശ്രൂഷയ്ക്കായി ഉപയോഗിക്കുന്നത്. വിശുദ്ധ വേദപുസ്തകം പുളിപ്പിനെ പാപമായി ചിത്രീകരിച്ചിരിക്കുന്നു. (1 കൊരിന്ത്യർ 5:8). അതിനാൽ പുളിച്ചവീഞ്ഞ് (Fermented) തിരുവത്താഴത്തിന് ഉപയോഗിക്കുന്നത് തെറ്റാണ്. കർത്താവിന്റെ രണ്ടാം വരവു വരെ തിരുവത്താഴ ശുശ്രൂഷ നടത്തി കർത്താവിന്റെ മനുഷ്യവർഗ്ഗത്തിനായുള്ള മരണത്തെ ഓർക്കുവാൻ തിരുവചനം കല്പിച്ചിരിക്കുന്നു. സ്വയംപരിശോധന, അനുതാപം, ഏറ്റുപറച്ചിൽ എന്നിവ ഇതിന്റെ ഒരുക്കങ്ങളായിരിക്കണം. കർത്താവ് പാദം കഴുകൽ ശുശ്രൂഷ ആരംഭിച്ച് ആ ശുശ്രൂഷ നമുക്ക് മാതൃകയായി തന്നിരിക്കുന്നുവെന്നു യോഹന്നാൻ 13-ാം അദ്ധ്യായം 14,15 വാക്യങ്ങൾ പറഞ്ഞിരിക്കുന്നു. ആയതിനാൽ പരസ്പരം കാൽകഴുകിവേണം നമ്മൾ തിരുവത്താഴ ശുശ്രൂഷയിൽ പങ്കെടുക്കുവാൻ യോഹന്നാൻ 13:1-17; 1 കൊരിന്ത്യർ 11:23-29; ലൂക്കോസ് 22:14-20; യോഹന്നാൻ 6:52-56.

15. ആത്മീക വരങ്ങളും ശുശ്രൂഷകളും

പരിശുദ്ധാത്മാവ് അവിടുത്തെ ഇഷ്ടപ്രകാരം ഓരോരുത്തർക്ക് അതതു വരം പകുത്തു കൊടുക്കുന്നുവെന്ന് 1 കൊരിന്ത്യർ 12-ാം അദ്ധ്യായം 11-ാം വാക്യം പറയുന്നു.

എല്ലാവർക്കും ഒരേ വരം തന്നെ കിട്ടണമെന്നില്ല. ഇവയെല്ലാം പൊതുപ്രയോജനത്തിനായി അഥവാ അന്ധകാരത്തിലിരിക്കുന്നവരെ വെളിച്ചത്തിലേക്കു കൊണ്ടുവരാനായി നൽകപ്പെടുന്നുവെന്ന് അതേ അദ്ധ്യായത്തിൽ കാണാം. ഈ വരങ്ങളെല്ലാം സുവിശേഷീകരണത്തിനു സഹായമായി നൽകുന്നതാണെന്നു തിരുവചന പഠനത്തിലൂടെ മനസ്സിലാക്കാം. സഭയെ ഭാരമേല്പിക്കുന്ന ദിവ്യമായ ഉത്തരവാദിത്വം നിറവേറ്റാൻ പരിശുദ്ധാത്മാവ് ഇവ നൽകുന്നു. ഓരോ വ്യക്തിക്കും ഏതു വരം കിട്ടിയാൽ ആ വ്യക്തി ദൈവിക വേല ശരിയായി ചെയ്യുമെന്നു മനസ്സിലാക്കി അതതു തരം വരമാണ് പരിശുദ്ധാത്മാവ് കൊടുക്കുന്നത്. എഫെസ്യർ 4:7,8; 11-13; 1 കൊരിന്ത്യർ 12:7-11; 1പത്രോസ് 4:7-11.

16. ദൈവകല്പന

ദൈവം അവിടുത്തെ സ്വന്തവിരലുകളാൽ എഴുതിയ പത്തു കല്പനയ്ക്ക് ആകാശവും ഭൂമിയും നിലനില്ക്കുന്നിടത്തോളം കാലം ഒരു വള്ളിയും പുളളിയും മാറ്റമില്ലാതിരിക്കുമെന്നു കർത്താവ് തന്നെ പറഞ്ഞിരിക്കുന്നു. (മത്തായി 5:18) പുതിയനിയമത്തിൽ യാക്കോബ് പറഞ്ഞിരിക്കുന്നത് “ഒരുത്തൻ ന്യായപ്രമാണം മുഴുവനും അനുസരിച്ചു നടന്നിട്ടും ഒന്നിൽ തെറ്റിയാൽ അവൻ സകലത്തിലും കുറ്റക്കാരനായിത്തീർന്നു. വ്യഭിചാരം ചെയ്യരുത് എന്നു കല്പിച്ചവൻ കുലചെയ്യരുതെന്നും കല്പിച്ചിരിക്കുന്നു. നീ. വ്യഭിചാരം ചെയ്യുന്നില്ലെങ്കിലും കൊലചെയ്യുന്നു എങ്കിൽ ന്യായപ്രമാണം ലംഘിക്കുന്നവനായിത്തീർന്നു.” (യാക്കോബ് 2:10,11) വ്യഭിചാരം ചെയ്യരുതെന്നു ഉള്ളതും കുലചെയ്യരുതെന്നുള്ളതും പത്തു കല്പനയിലെ രണ്ടു കല്പനകളാണെന്നു നമുക്കറിയാം. പുതിയ നിയമത്തിൽ യാക്കോബ് പറഞ്ഞിരിക്കുന്നത് പത്തു കല്പനയിൽ പത്തും നാം അനുസരിക്കാൻ ബാധ്യസ്ഥരാണെന്നാണ്. നാലാം കല്പനയിലെ വിശുദ്ധ ശബ്ദത്തും നമ്മൾ അനുസരിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. ആഴ്ചവട്ടത്തിന്റെ ഏഴാം ദിനമായ

ശനിയാഴ്ച (വെള്ളിയാഴ്ച സൂര്യാസ്തമനം മുതൽ ശനിയാഴ്ച സൂര്യാസ്തമനം വരെ) ദൈവം പറഞ്ഞിരിക്കുന്നതുപോലെ വിശുദ്ധമായി വെയ്ക്കുവാനുള്ള കല്പന ഇപ്പോഴും ബാധകമാണെന്നു തിരുവചനം പറയുന്നു.

രക്ഷ ദൈവത്തിന്റെ ദാനമാണ്. എന്നാൽ രക്ഷയുടെ ഫലം കല്പനകൾ പ്രമാണിക്കുന്ന ജീവിതമാണ്. അനുസരണം കൊണ്ട് ക്രിസ്തീയ സ്വഭാവരൂപീകരണം നടക്കുന്നു. നമുക്കു കർത്താവിനോടുള്ള സ്നേഹത്തിന്റെയും സമ സൃഷ്ടികളോടുള്ള താല്പര്യത്തിന്റെയും തെളിവാണ് കല്പനാനുസരണം. അനുസരണമുള്ള വിശ്വാസം നമ്മുടെ ജീവിതത്തെ രൂപാന്തരപ്പെടുത്തുന്ന ക്രിസ്തുവിന്റെ ശക്തിയെ വെളിപ്പെടുത്തുകയും ക്രിസ്തീയ സാക്ഷീകരണത്തെ ബലപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുന്നു. യോഹന്നാൻ 15:10; മത്തായി 22:36-40; യാക്കോബ് 2:10,11; റോമർ 3:20,31; മത്തായി 5:18; എബ്രായർ 8:10.

17. ക്രിസ്തീയ പെരുമാറ്റം

സ്വർഗ്ഗീയ തത്വങ്ങൾക്കനുസൃതമായി ചിന്തിക്കുന്നതിനും പ്രവർത്തിക്കുന്നതിനും വിളിക്കപ്പെട്ടവരാണ് നാം. ക്രിസ്തു തുല്യമായ വിശുദ്ധി, ആരോഗ്യം, സന്തോഷം എന്നിവ ജീവിതത്തിൽ കാണപ്പെടുംവിധം നമ്മുടെ കർത്താവിന്റെ സ്വഭാവം പരിശുദ്ധാത്മാവ് നമ്മിൽ പുനർജനിപ്പിക്കുന്നു. ക്രിസ്തീയ സൗന്ദര്യത്തിനനുയോജ്യമായ വിനോദങ്ങളിലും ഉല്ലാസങ്ങളിലും മാത്രമേ നമ്മൾ പങ്കെടുക്കാവൂ. ആഡംബര ഹീനവും വൃത്തിയുള്ളതും സാധാരണവുമായ വസ്ത്രധാരണവും ആഭരണങ്ങൾ വെടിഞ്ഞുകൊണ്ടുള്ള യോഗ്യമായ ഹൃദയാലങ്കാരവും മാത്രമേ ദൈവമക്കൾക്കു പാടുള്ളുവെന്ന് തിരുവചനം പഠിപ്പിക്കുന്നു. നമ്മുടെ ശരീരം ദൈവത്തിന്റെ മന്ദിരമാകയാൽ എല്ലാവിധ ലഹരിവസ്തുക്കളിൽ നിന്നും ഒഴിഞ്ഞിരിക്കുകയും ആരോഗ്യദായകമായ ഭക്ഷണശീലം

പാലിക്കുകയും വേണം. 1 കൊരിന്ത്യർ 6:19,20; എഫെസ്യർ 5:1-4; 8-11,19; ഫിലിപ്പിയർ 4:8; 1 തെസ്സലോനിക്യർ 5:23.

18. വിവാഹവും കുടുംബവും

വിവാഹം ഏദെനിൽ ആരംഭിക്കുകയും ക്രിസ്തു ഭൂമിയിലായിരുന്നപ്പോൾ വീണ്ടുമതിനെ ആജീവനാന്ത ബന്ധമായി ഉറപ്പിച്ചു സംസാരിക്കുകയും ചെയ്തിരിക്കുന്നു. ഒരേ വിശ്വാസത്തിലുള്ളവർ തമ്മിൽ മാത്രമേ വിവാഹബന്ധത്തിൽ ഏർപ്പെടാവൂ. ഇണയില്ലാപ്പിണ കുടരൂത്. പരസ്പര സ്നേഹം, ബഹുമാനം, ഉത്തരവാദിത്വബോധം എന്നിവ ഈ ബന്ധത്തെ ഉറപ്പിക്കുന്നു. ക്രിസ്തുവും സഭയും തമ്മിലുള്ള ബന്ധം ഭാര്യയും ഭർത്താവും തമ്മിൽ ഉണ്ടായിരിക്കണം. മാതാ പിതാക്കൾ കുഞ്ഞുങ്ങളെ ബാലശിക്ഷയിലും പത്മ്യോ പദേശത്തിലും വളർത്തുകയും വേണം. മത്തായി 19:6; എഫെസ്യർ 5:21-24, 33; കൊലൊസ്യർ 3:18-21; 1 കൊരിന്ത്യർ 13:4-8.

19. ക്രിസ്തുവിന്റെ സ്വർഗ്ഗീയ മന്ദിരത്തിലെ ശുശ്രൂഷ

മനുഷ്യനല്ല കർത്താവുതന്നെ സ്ഥാപിച്ചിരിക്കുന്ന വാസ്തവമായ കൂടാരം സ്വർഗ്ഗത്തിലുണ്ട് (എബ്രായർ 8:1,2). ക്രിസ്തു ക്രൂശിൽ നിർവ്വഹിച്ച തന്റെ സ്വന്ത യാഗത്താൽ മനുഷ്യവംശത്തിനുവേണ്ടി അതിൽ ശുശ്രൂഷിക്കുന്നു. തന്റെ സ്വർഗ്ഗാരോഹണം മുതൽ അവിടുന്ന് മഹാപുരോഹിതനായി മനുഷ്യവർഗ്ഗത്തിനുവേണ്ടി മദ്ധ്യസ്ഥ ശുശ്രൂഷ ചെയ്യുന്നു. 2300 വർഷപ്രവചനം അവസാനിച്ച എ.ഡി. 1844 മുതൽ വിശുദ്ധ മന്ദിരത്തിലെ രണ്ടാമത്തെയും അവസാനത്തേതുമായ ശുശ്രൂഷയുടെ ഭാഗത്തേക്ക് കർത്താവ് കടന്നിരിക്കുന്നു. പഴയ നിയമകാലത്തെ പാപപരിഹാരശുശ്രൂഷയോടു ബന്ധപ്പെട്ട പരിശോധനാ ന്യായവിധി ഇപ്പോൾ നടന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. മരിച്ച വ്യക്തികളിൽ വിശുദ്ധന്മാർ ആരെല്ലാമെന്നും ജീവനോടിരിക്കുന്നവരുടെ കൂട്ടത്തിൽ വിശുദ്ധന്മാർ

ആരെല്ലാമെന്നും ഈ പരിശോധനാ ന്യായവിധി വെളിപ്പെടുത്തുന്നു. കർത്താവിന്റെ രണ്ടാംവരവിൽ വിശുദ്ധന്മാർക്കു പ്രതിഫലം കൊടുക്കാൻ വരുന്നതിനാൽ രണ്ടാം വരവിനു മുൻപ് ആരൊക്കെയതിനു യോഗ്യരെന്നു തീരുമാനിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. ഈ പരിശോധനാ ന്യായവിധി അവസാനിച്ചു കഴിയുമ്പോൾ മാനവകുലത്തിന്റെ കൃപയുടെ കാലം അവസാനിച്ചിരിക്കും. വെളിപ്പാട് 3:5; എബ്രായർ 7:25; 4:14-16; 8:12; വെളിപ്പാട് 22:1,12.

20. ക്രിസ്തുവിന്റെ രണ്ടാം വരവ്

സഭയുടെ ഭാഗ്യകരമായ പ്രത്യാശയാണ് ക്രിസ്തുവിന്റെ രണ്ടാം വരവ്. ലോകവ്യാപകമായി എല്ലാവർക്കും ദൃശ്യമാകും വണ്ണം അക്ഷരീകമായിത്തന്നെ രക്ഷകൻ വീണ്ടും വരും. കർത്താവ് വരുമ്പോൾ, മരിച്ചു മണ്ണിൽ ഉറങ്ങിക്കിടക്കുന്ന വിശുദ്ധന്മാരെ വിളിച്ചുണർത്തുകയും അഥവാ അവർ ഉയിർത്തെഴുന്നേൽക്കുകയും ജീവനോടിരിക്കുന്ന വിശുദ്ധന്മാർ രൂപാന്തരപ്പെടുകയും അവർ ഒരുമിച്ച് കർത്താവിനെ എതിരേല്പാൻ മേഘങ്ങളിൽ എടുക്കപ്പെടുകയും ചെയ്യും. തിരുവചനവും പ്രവചനങ്ങളും ലോകസംഭവങ്ങളും കർത്താവിന്റെ വരവ് ആസന്നമായിരിക്കുന്നുവെന്നു പ്രഖ്യാപിക്കുന്നു. സമയം വെളിപ്പെടുത്തിയിട്ടില്ലാത്തതിനാൽ നാം എപ്പോഴും ഒരുക്കമുള്ളവരായിരിക്കേണ്ടതാണ്. തീത്തോസ് 2:11-14; 1 തെസ്സലോനിക്യർ 4:16,17; 1 കൊരിന്ത്യർ 15:51-54; മത്തായി 24:14,36-39.

21. മരണവും ഉയിർപ്പും

പാപത്തിന്റെ ശബളം മരണമത്രേ. ദൈവം മാത്രം അമർത്യനാകയാൽ വീണ്ടെടുക്കപ്പെട്ടവർക്ക് ദൈവം നിത്യജീവൻ കൊടുക്കുന്നു. മരണമെന്നത് അതുവരെ ഉറക്കത്തിന്റെ അവസ്ഥയായിരിക്കും. മരിച്ചവർ ഒന്നും അറിയുന്നില്ലായെന്ന് തിരുവചനം പറയുന്നു. (സഭാപ്രസംഗി 9:5).

അവരെ എവിടെ അടക്കിയോ അവിടെ കിടന്നുറങ്ങുന്നു. (ദാനിയേൽ 12:2) സചേതനമായുള്ള ഒരാളാവാൻ മനുഷ്യൻ മരിക്കുമ്പോൾ അവന്റെ ശരീരത്തിൽ നിന്നു പുറത്തു പോകുന്നുവെന്നുള്ള പഠിപ്പിക്കൽ ബാബിലോണു വിശ്വാസ പ്രകാരമാണ്. മനുഷ്യൻ മരിക്കുമ്പോൾ അവൻ അബോധാവസ്ഥയിൽ ഉറങ്ങുന്നുവെന്നു തിരുവചനം പഠിപ്പിക്കുന്നു. ആത്മാവ് മരിക്കുമെന്നു വിശുദ്ധവേദപുസ്തകം പഠിപ്പിക്കുമ്പോൾ (യെഹെസ്കൈൽ 18:4,20). മരിക്കാത്ത ഒരാളാവാൻ ഉണ്ടെന്നു ബാബിലോണു വിശ്വാസം പഠിപ്പിക്കുന്നു. ആയതിനാൽ മരിക്കുന്നവർ നിദ്ര അഥവാ ഉറക്കത്തിലാണെന്നും ജീവന്റെ ഉറവിടമായ ക്രിസ്തു വരുമ്പോൾ അവരെ വിളിച്ചുണർത്തുകയാണ് ചെയ്യുന്നതെന്നും വിശുദ്ധവേദപുസ്തകം പറയുന്നു. അവർ മണ്ണിൽ കിടന്നുറങ്ങുന്നുവെന്നു ദാനിയേലും അവർ കല്ലറകളിൽ കർത്താവിന്റെ ശബ്ദം കേട്ട് എഴുന്നേൽക്കുമെന്നു കർത്താവും പറഞ്ഞിരിക്കുന്നു. മരിച്ച വിശുദ്ധന്മാരും ജീവനോടിരിക്കുന്ന വിശുദ്ധന്മാരും ഭൂമിയിലായതിനാലല്ലേ കർത്താവ് അവരെ ചേർപ്പാൻ ഭൂമിയിലേക്കു വരുന്നത്. കർത്താവിന്റെ രണ്ടാംവരവിങ്കൽ ഉയിർത്തെഴുന്നേൽക്കുന്ന വിശുദ്ധന്മാരും രൂപാന്തരം പ്രാപിക്കുന്ന ജീവനോടിരിക്കുന്ന വിശുദ്ധന്മാരും ഒരുമിച്ച് കർത്താവിന്റെ അടുത്തേക്ക് മേഘങ്ങളിൽ എടുക്കപ്പെടും. ഇങ്ങനെ നാം പിന്നെ കർത്താവിന്റെ കൂടെയായിരിക്കുമെന്നു തിരുവചനം പറയുന്നു. (1 തെസ്സലോനിക്യർ 4:16,17). ദുഷ്ടന്മാരുടെ പുനരുത്ഥാനമായ രണ്ടാമത്തെ പുനരുത്ഥാനം ആയിരമാണ്ടിനു ശേഷമായിരിക്കും. 1 തെസ്സലോനിക്യർ 4:13; ഇയ്യോബ് 14:10-15; യോഹന്നാൻ 5:28,29; ദാനിയേൽ 12:2; യോഹന്നാൻ 5:24.

22. സഹസ്രാബ്ദവാഴ്ചയും പാപത്തിന്റെ അന്ത്യവും

ഒന്നാമത്തെയും രണ്ടാമത്തെയും പുനരുത്ഥാനത്തിന്റെ മദ്ധ്യയുള്ള ആയിരം വർഷം വിശുദ്ധന്മാർ ക്രിസ്തുവിനോടൊത്ത് സ്വർഗ്ഗത്തിൽ വാഴും. അപ്പോൾ ദുഷ്ടന്മാരുടെ ന്യായവിധിയാണ് സ്വർഗ്ഗത്തിൽ നടക്കുക. ഭൂമി പാഴായും ശൂന്യമായുമിരിക്കും. ജീവനുള്ള ഒരു മനുഷ്യനും ഭൂമിയിലുണ്ടായിരിക്കുകയില്ല. സാത്താനും അവന്റെ അനുയായികളായ വീണുപോയ ദൂതന്മാരും ഭൂമിയിലുണ്ടായിരിക്കും. അവരെ ഈ പ്രത്യേക സാഹചര്യത്തിൽ ചങ്ങലയിട്ടു ബന്ധിച്ചതുപോലെ അവർക്ക് ആരെയും വഞ്ചിക്കാനില്ലാതെയുള്ള അവസ്ഥയായിരിക്കും അപ്പോൾ. ആയിരമാണ്ടു കഴിയുമ്പോൾ ക്രിസ്തുവും വിശുദ്ധന്മാരും വിശുദ്ധനഗരവും ഭൂമിയിലേക്കിറങ്ങിവരും. ഒലിവുമല പിളർന്നുണ്ടാകുന്ന സമതലത്തിൽ അതിറങ്ങും. അപ്പോൾ മണ്ണിലുറങ്ങുന്ന എല്ലാ ദുഷ്ടന്മാരും ഉയിർത്തെഴുന്നേൽക്കുന്നു. അഥവാ കർത്താവ് അവരെ ഉയിർപ്പിക്കുന്നു. സാത്താനും അവന്റെ അനുയായികൾക്കും വീണ്ടും ആൾക്കാരെ പ്രവർത്തിപ്പാനായി കിട്ടി. അവർ സാത്താന്റെയും അവന്റെ അനുയായികളുടെയും പ്രേരണയാൽ വിശുദ്ധ നഗരത്തെ കീഴടക്കാനായി അതിനെ വളയും. ആ സമയത്ത് ദൈവം ആകാശത്തുനിന്നു തീയിറക്കി അവരെ ദഹിപ്പിച്ചു ചാരമാക്കും. അവരവർ ചെയ്ത ദുഷ്ടതക്കൊത്തവണ്ണം വേദന അനുഭവിച്ചായിരിക്കും ദുഷ്ടന്മാർ കത്തിച്ചാവലാകുന്നത്. അതിനുശേഷം ദൈവം ഭൂമിയെ ശുദ്ധീകരിക്കും. ഇപ്രകാരം പാപികൾ, സാത്താനും അവന്റെ അനുയായികളുമുൾപ്പെടെ എല്ലാ ദുഷ്ടന്മാരും, എന്നന്നേക്കുമായി നശിച്ചുപോകും. വെളിപ്പാട് 20:1-15; സെഖര്യാവ് 14:4,9; ഫിലിപ്പിയർ 2:5-11; 2 പത്രോസ് 3:9; മലാഖി 4:1,3.

23. പുതിയ ഭൂമി

നീതിവസിക്കുന്ന പുതിയ ഭൂമിയിൽ വീണ്ടെടുക്കപ്പെട്ട വിശുദ്ധന്മാർ നിത്യമായി ദൈവമുമ്പാകെ വസിക്കും. ദൈവം തന്റെ ജനത്തോടുകൂടെ ഉണ്ടായിരിക്കും. കഷ്ടപ്പാടും മരണവും ഇനി ഉണ്ടാകുകയില്ല. വൻ പോരാട്ടം അവസാനിച്ചു. പാപം ഇനി ഉണ്ടാകുകയില്ല. ജീവനുള്ളതും ഇല്ലാത്തതുമായ സർവ്വവും ദൈവം സ്നേഹം തന്നെയെന്നു പ്രഖ്യാപിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കും. ദൈവം എന്നുമെന്നും രാജാവായിരിക്കും. വെളിപ്പാട് 21:1-5; പത്രോസ് 3:10-13; വെളിപ്പാട് 22:1-5; എഫെസ്യർ 1:13,14.

ആരോഗ്യനിയമങ്ങൾ

ദൈവത്തിന്റെ മക്കളെല്ലാം സുഖമായും ശുഭമായും വസിക്കണമെന്നാണ് ദൈവം ആഗ്രഹിക്കുന്നത്. 3 യോഹന്നാൻ 2-ൽ പറയുന്നു “പ്രിയനേ, നിന്റെ ആത്മാവ് ശുഭമായിരിക്കുന്നതുപോലെ നീ സകലത്തിലും ശുഭമായും സുഖമായും ഇരിക്കേണം എന്നു ഞാൻ പ്രാർത്ഥിക്കുന്നു”

നല്ല ആരോഗ്യമുണ്ടെങ്കിലേ ദൈവത്തിനായി ആത്മാർത്ഥതയോടെ പ്രവർത്തിക്കാനും ദൈവിക കല്പനകൾ അനുസരിക്കാനും സാധിക്കൂ. നല്ല ആരോഗ്യത്തോടുകൂടി ജീവിക്കാൻ ന്യൂസ്റ്റാർട്ട് എന്ന പദ്ധതിയെക്കുറിച്ചു ഇവിടെ വിശദീകരിക്കുന്നു. ഇത് ഒരു acronym ആണ്. ന്യൂസ്റ്റാർട്ട് എന്നതു കൊണ്ടുദ്ദേശിക്കുന്നത്:

- N - Nutrition (പോഷകങ്ങൾ)
- E - Exercise (വ്യായാമം)
- W - Water (വെള്ളം)
- S - Sunshine (സൂര്യപ്രകാശം)
- T - Temperance (മിതത്വം)
- R - Air (വായു)

- R - Rest (വിശ്രമം)
- T - Trust in God (ദൈവാശ്രയം)

ഒന്നാമതായി N - Nutrition (പോഷകങ്ങൾ)

മനുഷ്യനു വേണ്ടതായ പോഷകവസ്തുക്കൾ 1. Starch (അന്നജം) 2. Protein (മാംസ്യം) 3. Fat (കൊഴുപ്പ്) 4. Vitamins (വിറ്റാമിനുകൾ) 5. minerals (ലവണങ്ങൾ) 6. Water (വെള്ളം) ഇവയാണ്. ഇവയെല്ലാം നമ്മുടെ ശരീരത്തിന്റെ ആവശ്യാനുസരണം നമ്മൾ കഴിക്കണം. ആവശ്യത്തിൽ കുറഞ്ഞാലും കൂടിയായാലും അതു രോഗത്തിലേക്കു നമ്മെ വലിച്ചിഴയ്ക്കും.

1. Starch (അന്നജം): നമ്മുടെ ശരീരത്തിലെ ഊർജ്ജദായക വസ്തുവാണ് ഇത്. ശരീരത്തിനുള്ളിൽ വെച്ച് ദഹിച്ചു ഗ്ലൂക്കോസായി മാറുന്നു. ഗ്ലൂക്കോസ് വിഘടിച്ച് കാർബൺ ഡയോക്സൈഡും വെള്ളവും ഉണ്ടാകുന്നു. ആ വിഘടനസമയത്തുണ്ടാകുന്ന ഊർജ്ജമാണ് നമ്മുടെ ശാരീരികാവശ്യങ്ങൾക്കായി ഉപയോഗിക്കുന്നത്.
2. Protein (മാംസ്യം): നമ്മുടെ ശരീരത്തിലെ കേടുപാടുകൾ നീക്കാനും പല രസങ്ങളും ശരീരത്തിൽ ഉണ്ടാക്കാനും ഇത് ഉപയോഗിക്കുന്നു.
3. Fat (കൊഴുപ്പ്): അന്നജം പോലെ ഊർജ്ജദായക വസ്തുവാണ് കൊഴുപ്പ്. ഇത് ശരീരത്തിൽ സൂക്ഷിച്ചു വെയ്ക്കുന്നു. ആവശ്യം വരുമ്പോൾ ഇതിനെ വിഘടിപ്പിച്ച് കിട്ടുന്ന ഊർജ്ജം ശരീരത്തിലെ വിവിധ ആവശ്യങ്ങൾക്കായി ഉപയോഗിക്കുന്നു.
4. Vitamins (വിറ്റാമിനുകൾ): ശരീരത്തിലെ വിവിധ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കു സഹായിക്കുന്ന ചില പ്രത്യേക വസ്തുക്കളാണ് വിറ്റാമിനുകൾ. ഇവ ചെറിയ അളവിൽ

മതിയെങ്കിലും ശരീരത്തിൽ ഇവ ഇല്ലെങ്കിൽ ശരീരത്തിന്റെ പല പ്രവർത്തനങ്ങളും നടക്കുകയില്ല.

- 5. Minerals (ലവണങ്ങൾ) : ഇവയും ശരീരത്തിന്റെ വിവിധ ആവശ്യങ്ങൾക്കു വേണ്ട വസ്തുക്കൾ തന്നെ. ഉദാഹരണമായി രക്തത്തിനു നിറം നൽകുന്ന ഹീമോഗ്ലോബിന്റെ പ്രധാനഭാഗം ഇരുമ്പാണ്. അതുപോലെ എല്ലിൽ കാത്സ്യവും ഫോസ്ഫറസുമാണ് പ്രധാനമായിട്ടുള്ളത്.
- 6. Water (വെള്ളം) : നമ്മുടെ ശരീരത്തിന്റെ ഭാരത്തിന്റെ 70% വെള്ളമാണ്. തലച്ചോറിന്റെ 85% രക്തത്തിന്റെ 83% മാംസപേശികളുടെ 75% വെള്ളമാണ്. നമ്മുടെ ശരീരത്തിന്റെ പ്രതിപ്രവർത്തനങ്ങളുടെ ഫലമായി ദിവസേന ശരീരത്തിൽ നിന്നു ജലം നഷ്ടപ്പെട്ടു കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ആയതിനാൽ അതിനു പകരമായി നമ്മൾ വെള്ളം കുടിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. (വെള്ളം കുടിക്കുന്നതിന്റെ കണക്ക് ഇതിൽ ചേർത്തിട്ടുണ്ട്).

Newstart-ൽ രണ്ടാമത്തേത് Exercise -(വ്യായാമം)

വ്യായാമം ദിവസേന ചെയ്യണം. അരമണിക്കൂർ മുതൽ ഒരു മണിക്കൂർ വരെ വേഗത്തിൽ നടക്കുക. ശരീരത്തിലെ എല്ലാ മാംസപേശികളും ഇങ്ങനെ നടക്കുമ്പോൾ ചലിക്കുന്നു. പ്രഭാതത്തിൽ നല്ല മരങ്ങളുള്ള സ്ഥലത്തുകൂടി നടക്കുന്നതാണു ഞ്ഞമം.

Newstart-ൽ മൂന്നാമത്തേത് Water -(വെള്ളം)

ദിവസേന വെള്ളം കുടിക്കേണ്ടതിന്റെ കണക്ക് എന്തെന്നാൽ ഒരു കിലോ ശരീരഭാരത്തിന് 50 മില്ലി ലിറ്റർ വെള്ളം കുടിക്കണം. അതായത്, 60 കിലോ ഭാരമുള്ള ഒരാൾ 60X50=3000 മില്ലിലിറ്റർ അഥവാ 3 ലിറ്റർ വെള്ളം ദിവസേന കുടിക്കണം.

ആഹാരത്തിന്റെ കൂടെ വെള്ളം കുടിക്കാതെ ഒന്നുകിൽ ആഹാരം കഴിക്കുന്നതിനു അരമണിക്കൂർ മുൻപ് വെള്ളം കുടിക്കുക; അല്ലെങ്കിൽ ആഹാരത്തിനു ശേഷം ഒരു മണിക്കൂർ കഴിഞ്ഞു വെള്ളം കുടിക്കുക. ആഹാരത്തിന്റെ കൂടെ വെള്ളം കുടിച്ചാൽ ദഹനരസങ്ങൾക്ക് കട്ടികുറയുകയും ദഹന പ്രക്രിയ താമസിക്കുകയും ചെയ്യും. അതു നമ്മുടെ ആരോഗ്യത്തിനു നല്ലതല്ല.

Newstart-ൽ നാലാമത്തേത് Sunshine (സൂര്യപ്രകാശം)

നമ്മുടെ ശരീരത്തിൽ വിറ്റാമിൻ ഡി ഉണ്ടാകുന്നതിന് സൂര്യപ്രകാശം ആവശ്യമാണ്. രാവിലെ 9.30 വരെയുള്ള സൂര്യപ്രകാശവും വൈകിട്ട് 4.30 മുതലുള്ള സൂര്യപ്രകാശവും കൊള്ളുന്നതാണുഞ്ഞമം. വീട്ടിനുള്ളിൽ സൂര്യപ്രകാശം തട്ടുന്ന രീതിയിൽ വീടുണ്ടാകുന്നതാണു നല്ലത്. വീട്ടിനുള്ളിലെ ബാക്ടീരിയകളെ അതു നശിപ്പിക്കും

Newstart-ൽ അഞ്ചാമത്തേത് Temperance (മിതത്വം)

നല്ല ആഹാരം വേണ്ട അളവിൽ മാത്രം കഴിക്കുക. ദോഷം വരുത്തുന്ന വസ്തുക്കൾ പൂർണ്ണമായും വർജ്ജിക്കുക. ലഹരി വസ്തുക്കളെല്ലാം ഒഴിവാക്കുക. പുകവലിക്കുകയോ പുകവലിക്കുന്നവരുടെ അടുത്തു നിൽക്കുകയോ ചെയ്യരുത്. മദ്യപാനം ഒഴിവാക്കുക. കാപ്പിയും ചായയും കൊക്കോയും ശരീരത്തിനു ഗുണത്തേക്കാളുപരിയായി ദോഷം ചെയ്യുന്ന വയാണ്.

Newstart-ൽ ആറാമത്തേത് Air (വായു)

നല്ല വായു സഞ്ചാരമുള്ള സ്ഥലത്തു പാർക്കുകയും പ്രവർത്തിക്കുകയും ചെയ്യുക. പട്ടണങ്ങളിലെ വായു മലിനപ്പെട്ട താകയാൽ ഗ്രാമപ്രദേശത്തു താമസിക്കുന്നതാണുഞ്ഞമം. ഗ്രാമത്തിലെ വായുവിൽ കൂടുതൽ ഓക്സിജൻ ഉണ്ടാകും. രാത്രിയിൽ നല്ല വായുസഞ്ചാരമുള്ള മുറിയിൽ കിടന്നുറങ്ങുക.

Newstart-ൽ ഏഴാമത്തേത് Rest (വിശ്രമം)

ദൈവം രാത്രി തന്നിരിക്കുന്നതു വിശ്രമിക്കാനാണ്. ദിവസേന കുറഞ്ഞത് 7,8 മണിക്കൂർ എങ്കിലും ഉറങ്ങണം. രാത്രിയിൽ 9നും 10 നും ഇടയ്ക്കു ഉറങ്ങി രാവിലെ 5നും 6നും ഇടയ്ക്കു ഉണരുന്നതാണുത്തമം. പാതിരാകഴിഞ്ഞ് ഉറങ്ങിയാൽ എത്രതന്നെ ഉറങ്ങിയാലും ശരീരത്തിനു വേണ്ട പ്രയോജനം ഉണ്ടാകുകയില്ല. ആഴ്ചയിൽ എഴു ദിവസം ഉള്ളതിൽ ഒരു ദിവസം വിശ്രമിക്കാനായി ദൈവം സൃഷ്ടിപ്പിന്റെ സമയത്തു തന്നെ വിശ്രമ ദിവസമാക്കിയതായി വിശുദ്ധവേദപുസ്തകം പറയുന്നു. ആഴ്ചവട്ടത്തിന്റെ ഏഴാം ദിവസത്തെ വിശുദ്ധ ദിവസമായിട്ടാണു സൃഷ്ടിച്ചതുപോലും. അതു വെള്ളിയാഴ്ച സൂര്യാസ്തമനം മുതൽ ശനിയാഴ്ച സൂര്യാസ്തമനം വരെയാണ്. ആഴ്ചയുടെ അവസാനദിവസത്തെ വിശ്രമത്തിന്റെ ദിവസമാക്കി ദൈവം തീരുമാനിച്ചിരിക്കുന്നതു നമ്മുടെ ശരീരത്തിന്റെ ആവശ്യം ദൈവം അറിഞ്ഞുകൊണ്ടാണ്. ആഴ്ചവട്ടത്തിന്റെ ഏഴാം ദിനം എങ്ങനെയാചരിക്കണമെന്നും ദൈവം തിരുവചനത്തിൽ കല്പിച്ചിട്ടുണ്ട്.

Newstart -ൽ എട്ടാമത്തേത് Trust in God (ദൈവാശ്രയം)

എന്തെല്ലാം നമ്മൾ ചെയ്താലും ദൈവത്തിന്റെ കൃപയിൽ ആശ്രയിച്ചുള്ള ജീവിതമാണ് ദൈവം നമ്മിൽ നിന്നും ആഗ്രഹിക്കുന്നത്. നല്ല ആരോഗ്യത്തിന് പ്രാർത്ഥനയോടെ മുകളിൽ പറഞ്ഞിരിക്കുന്ന കാര്യങ്ങൾ ശ്രദ്ധിച്ചാൽ നന്നായിരിക്കും.

ഭക്ഷണവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ

1. ആഹാരം നല്ലതുപോലെ വായിൽ ചവച്ചു ഭക്ഷിക്കുക.
2. പിരിമുറുക്കം ഉള്ളപ്പോഴും ദുഃഖിച്ചിരിക്കുമ്പോഴും ആഹാരം കഴിച്ചാൽ ദഹനം ശരിയായി നടക്കുകയില്ല. നല്ല സന്തോഷത്തോടെയും തൃപ്തിയോടെയും ആഹാരം

കഴിക്കണം.

3. ആഹാരം നിശ്ചിത സമയത്തിനു തന്നെ ദിവസേന കഴിക്കുക.
4. ആഹാരത്തിന്റെ കൂടെ വെള്ളം കുടിക്കരുത്.
5. പച്ചക്കറികളും പഴങ്ങളും ഒന്നിച്ചു കഴിക്കരുത്.
6. പഴങ്ങൾ ഭക്ഷണത്തിനു മുൻപ് കഴിച്ച് ഭക്ഷണം അതിനു പുറകെ കഴിക്കുന്നതാണുത്തമം. പഴങ്ങൾ വളരെ വേഗം ദഹിക്കുന്നതാകയാൽ മറ്റ് ആഹാരത്തോടൊപ്പം കഴിച്ചാൽ പഴങ്ങൾ ദഹിക്കുന്നതിലും കൂടുതൽ സമയം മറ്റാഹാരങ്ങൾ ദഹിക്കാൻ എടുക്കുന്നതിനാൽ പഴങ്ങൾ ആമാശയത്തിൽ പുളിക്കാനിടയാകും. അതു ശരീരത്തിനു നല്ലതല്ല.
7. പഴങ്ങൾ കഴിക്കുമ്പോൾ പുളിയുള്ള പഴത്തിന്റെ കൂടെ മധുരമുള്ള പഴങ്ങൾ കഴിക്കരുത്. പുളിയുള്ളതു കഴിക്കുമ്പോൾ പുളിയുള്ളതു തന്നെയും മധുരമുള്ളതു കഴിക്കുമ്പോൾ മധുരമുള്ളതു തന്നെയും കഴിക്കുക.
8. ശരീരത്തിന്റെ ഭാരം നിയന്ത്രിച്ചുകൊണ്ട് അതനുസരിച്ചുള്ള അളവിലെ ആഹാരം കഴിക്കാവൂ. നമ്മുടെ ശരീരത്തിന്റെ പൊക്കം എത്ര സെന്റീമീറ്ററെന്നു കണക്കാക്കി അതിൽ നിന്നും 100 കുറച്ചാൽ കിട്ടുന്ന സംഖ്യയെ നമ്മുടെ ഭാരമാകാവൂ. ഉദാഹരണമായി 160 സെന്റീമീറ്റർ പൊക്കമുള്ള ആളിനു 60 കിലോ ഭാരമാകാം.
9. ആഹാരം കഴിച്ചതിനു ശേഷം അരമണിക്കൂർ നടക്കുന്നതു നല്ലതാണ്. വളരെ വേഗം ദഹനം നടക്കും.
10. എല്ലാ നേരവും സാലഡുകൾ ആഹാരത്തോടൊപ്പം കഴിക്കുക.
11. ഓരോ നേരവും ഒന്നു രണ്ടു വെളുത്തുള്ളി അല്ലി പച്ചയായി ആഹാരത്തോടൊപ്പം കഴിക്കുന്നതു നല്ലതാണ്. അതു

ശരീരത്തിന്റെ പ്രതിരോധശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കും.

- 12. വിശപ്പില്ലാത്തപ്പോൾ ഭക്ഷണം കഴിക്കരുത്. ശരീരത്തിലെ ദഹന പ്രക്രിയയ്ക്കു തടസ്സമുള്ളപ്പോഴാണ് വിശപ്പില്ലായ്മ തോന്നുന്നത്.
- 13. എരുവും പുളിയും ഉപ്പും വളരെ കുറച്ച് ഉപയോഗിച്ചു ശീലിക്കണം. ഇവയെല്ലാം കൂടിയാൽ അതു മറ്റു പല രോഗങ്ങളെ വിളിച്ചുവരുത്തും.
- 14. ഒരു ദിവസം നമുക്കു വേണ്ട ഉപ്പിന്റെ അളവ് ഒരു സ്പൂണിന്റെ പത്തിലൊരു ഭാഗമാണ്. അതിൽ കൂടുതൽ ഉപ്പു കഴിക്കാതിരിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക.
- 15. അച്ചാറുകളും പപ്പടങ്ങളും കഴിവതും കുറയ്ക്കുക.
- 16. വീട്ടിൽ തന്നെ ഉണക്കിപ്പൊടിച്ച മുളകുപൊടിയും മല്ലിപ്പൊടിയും മഞ്ഞൾപ്പൊടിയും മറ്റും ഉപയോഗിക്കുക.
- 17. പച്ചക്കറികൾക്കകത്തു നാരുള്ളതിനാൽ കൂടുതൽ പച്ചക്കറികൾ കഴിച്ചാൽ മലബന്ധം ഉണ്ടാകാതിരിക്കും.
- 18. രാവിലെ എഴുന്നേൽക്കുമ്പോഴേ ഒരു ഗ്ലാസ്സ് ചെറു ചൂടുവെള്ളം കുടിച്ചു ദിവസം ആരംഭിക്കുക.
- 19. വ്യായാമം ചെയ്യുന്നവർ ഒന്നും കഴിക്കാതെയും കുടിക്കാതെയും തന്നെ വ്യായാമം ചെയ്യുക. അതിനുശേഷമേ കഴിക്കാവൂ.
- 20. മാംസാഹാരത്തിൽ നാരില്ല, കൊളസ്ട്രോൾ ഉണ്ട്. ആയതിനാൽ എണ്ണയുടെ ഉപയോഗം കുറച്ചുകൊണ്ട് മാംസാഹാരം വെടിഞ്ഞാൽ കൊളസ്ട്രോളിന്റെ അസുഖം ഉണ്ടാകുകയില്ല.
- 21. സസ്യാഹാരത്തിൽ നാരുണ്ട്, കൊളസ്ട്രോൾ ഇല്ല.
- 22. കൊഴുപ്പുകുറഞ്ഞതും ഉപ്പുകുറഞ്ഞതും നാരുള്ളതും കൊളസ്ട്രോൾ ഇല്ലാത്തതുമായ ആഹാരം കഴിക്കുക.
- 23. Refined(സ്ഫുടം ചെയ്ത) ആഹാരങ്ങൾ (ഉദാഹര

ണത്തിന് മൈദ, റവ മുതലായവ) ഭക്ഷണത്തിൽ നിന്നു ഒഴിവാക്കുക. ബേക്കറിസാധനങ്ങൾ എണ്ണ കൂടിയതോ, മധുരംകൂടിയതോ, ഉപ്പു കൂടിയതോ, സ്ഫുടം ചെയ്തതോ ആണ്. അതുകൊണ്ട് ബേക്കറിസാധനങ്ങൾ കഴിക്കാതിരിക്കുക.

24. Fast Food കഴിച്ചാൽ Fast death ഉണ്ടാകും.

കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്ക് താഴെക്കാണുന്ന

മേൽവിലാസത്തിൽ എഴുതുക

Dr. V. A. Thomas
Hope Ministries
 Pongenpara
 Ericadu, Puthuppally
 Kottayam - 686 011