



ആരോഗ്യത്തിന്റെ  
പടികൾ

Giving Light to Our World

## ആരോഗ്യത്തിന്റെ പടികൾ

ആരോഗ്യം എന്നു പറയുന്നത് രോഗം ഇല്ലാതെ ഇരിക്കുക എന്നതിലും വലുതാണ്. ശാരീരികമായും മാനസ്സികമായും സാമൂഹ്യമായും ആത്മീകമായും പൂർണ്ണ ശക്തിയോടെയുള്ള ജീവിതം നയിക്കുന്നതാണ് നല്ല ആരോഗ്യം. "സമൃദ്ധി" യായ ജീവിതം എന്ന് ഇതിനെ ബൈബിൾ പറയുന്നു (യോഹ.10:10 കാണുക). നിങ്ങൾക്കും ഇങ്ങനെയുള്ള ജീവിതം വേണമെന്ന് ദൈവം ആഗ്രഹിക്കുന്നു. "പ്രിയനെ, നിന്റെ ആത്മാവ് ശുദ്ധമായിരിക്കുന്നതുപോലെ നീ സകലത്തിലും ശുദ്ധമായും സുഖമായും ഇരിക്കേണം എന്നു ഞാൻ പ്രാർത്ഥിക്കുന്നു (3 യോഹന്നാൻ 2). "സമൃദ്ധി" നിറഞ്ഞ ജീവിതം നിങ്ങൾ അനുഭവിക്കേണ്ടതിന് എളുപ്പമായി ചെയ്യാവുന്ന ലഘുവായ ചില നിർദ്ദേശങ്ങൾ ദൈവം തന്നിരിക്കുന്നു. രോഗത്തെ യോ അപകടങ്ങളെയോ പൂർണ്ണമായി നിങ്ങൾക്ക് ചെറുക്കാനാവില്ല. എങ്കിലും അതിന്റെ തീവ്രത കുറച്ചുകൊണ്ട് ആരോഗ്യപരിരക്ഷ നിർവ്വഹിക്കാവുന്നതാണ്. ഇന്നു മുതൽ പ്രവർത്തിയിലാക്കാവുന്ന ലഘുവായ ഏട്ടു നിർദ്ദേശങ്ങൾ നിങ്ങൾക്കിവിടെ കാണാം.

### 1) പോഷക ഭക്ഷണം:-

നിങ്ങൾ കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണം നിങ്ങളുടെ ചിന്താ

ഗതിയെയും ജീവിത ആസ്വാദനശക്തിയേയും സ്വാധീനിക്കുന്നു. അതുകൊണ്ട് നല്ല പോഷകസമൃദ്ധ ഭക്ഷണം തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നത് പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കണം. പഴവർഗ്ഗങ്ങൾ, ധാന്യങ്ങൾ, വിത്തുവർഗ്ഗങ്ങൾ, അണ്ടിപരിപ്പ് എന്നിവ അടങ്ങുന്നതായിരുന്നു ഏദൻ തോട്ടത്തിൽ നൽകിയിരുന്ന ആഹാരം. വീഴ്ചയ്ക്കു ശേഷം മൃഗങ്ങളുടെ ഭക്ഷണമായ സസ്യങ്ങൾ കൂടെ ഉൾപ്പെടുത്തപ്പെട്ടു. ഉയർന്ന കൊളസ്ട്രോൾ നിറഞ്ഞ മാംസാഹാരമാനും അതിലില്ലായിരുന്നു എന്നത് ശ്രദ്ധിക്കുക. മനുഷ്യർ സസ്യാഹാരം തിരഞ്ഞെടുത്തെങ്കിൽ കൊലയാളി രോഗങ്ങളായ രക്തധമനി വഴിയിൽ തള്ളപ്പെടുമായിരുന്നു. സുഷ്ടി സമയത്തു തന്നെ ദൈവം നൽകിയ ഭക്ഷണക്രമമാണ് ഏറ്റവും നല്ലതെന്ന് തുടർച്ചയായ പഠനങ്ങളെല്ലാം വെളിവാക്കുന്നു (ഉല്പ. 1:29,30 നോക്കുക)

**2) വ്യായാമം:-**

നിങ്ങളുടെ ശരീരം പ്രവർത്തനത്തിനു വേണ്ടി രൂപകല്പന ചെയ്യപ്പെട്ടതാണ്. ശാരീരിക ആരോഗ്യക്ഷമത എന്നതിന്റെ അർത്ഥം ദിനന്തോറും നിങ്ങൾ ചെയ്യേണ്ടതെല്ലാം ചെയ്തു തീർത്ത ശേഷം കൂടും ബത്തിനും വിനോദത്തിനുമുള്ള ഊർജ്ജവും മിച്ചമുണ്ടായിരിക്കുക എന്നുള്ളതാണ്.

ദിനന്തോറുമുള്ള ലഘുവായ വ്യായാമശീലം ഇപ്ര

കാരമുള്ള ശാരീരികക്ഷമത നിങ്ങൾക്ക് ലഭ്യമാക്കും. നടത്തമെന്നതിൽ നിന്ന് ഇത് ആരംഭിക്കാവുന്നതാണ്. വ്യായാമം ചെയ്ത രീതിയിൽ ആരംഭിച്ചിട്ടു തുടർന്ന് വ്യായാമ സമയവും വ്യായാമ തീവ്രതയും വർദ്ധിപ്പിക്കുക. “വേദന ഇല്ലായെങ്കിൽ നേട്ടവുമില്ല” (no gain without pain) എന്ന് നിങ്ങൾ കേട്ടിരിക്കുന്നതിൽ സത്യമില്ല. വേദനയുണ്ടെങ്കിൽ അതിനർത്ഥം നിങ്ങൾ ആവശ്യത്തിലധികം വ്യായാമം ചെയ്യുന്നു എന്നതാണ്. ദീർഘമായ ശ്വാസോച്ഛ്വാസം വേണ്ടിവരുന്നതുവരെ മാത്രം വ്യായാമം ചെയ്യുക. ശ്വാസം കിട്ടാതിരിക്കുന്നതു വരെ ആകരുത്. ദിവസം മുപ്പത് മിനിട്ട് എന്നത് നല്ല ലക്ഷ്യമാണ്. വ്യായാമം എന്നത് ഒരുമിച്ചു കൂട്ടുന്ന പ്രക്രിയ ആയതിനാൽ ആഴ്ചയിൽ മൂന്നു മുതൽ അഞ്ചുവരെയുള്ള ചെറുതവണകളും സഹായകരമാണ്.

വ്യായാമത്തിന് സമയം കിട്ടുന്നില്ലേ? പലപ്പോഴും നമ്മുടെ സമൂഹത്തിൽ ഒരു വ്യക്തിയുടെ ഒഴിവു സമയം ടി.വി., വീഡിയോ ഗെയിമുകൾ, ഇന്റർനെറ്റ് തുടങ്ങിയ വിനോദങ്ങൾ കൊണ്ട് നിറഞ്ഞിരിക്കുന്നു. ടി.വി., വീഡിയോ ഗെയിമുകൾ, കമ്പ്യൂട്ടർ എന്നിവ മാറ്റിവെച്ചുകൊണ്ട് ആ സമയം ആരോഗ്യകരമായ വ്യായാമത്തിന് ചെലവിടുവാൻ തിരഞ്ഞെടുക്കുകയാണെങ്കിൽ അതു നിങ്ങളെ ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതത്തിൽ എത്തിക്കും. ശാരീരിക ദാർശനിക ക്രമീക

രണം, വികാരനിയന്ത്രണം, രോഗപ്രതിരോധശക്തി വർദ്ധന, രോഗങ്ങൾ അധികമായി വരാതിരിക്കൽ എന്നിവയ്ക്കൊക്കെ വ്യായാമം സഹായിക്കും. ജീവിത ദൈർഘ്യം വർദ്ധിപ്പിച്ചു തരുന്നതോടൊപ്പം ഇത് നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിന് ജീവൻ കൂടെ നൽകുന്നതുമാണ്.

**3. ജലം**

ജീവൻ നിലനിർത്തേണ്ടതിന് ജലം അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്. ദാഹം അനുസരിച്ച് മാത്രമാണ് എത്ര വെള്ളം കുടിക്കണമെന്ന് പലരും നിശ്ചയിക്കുന്നത്. എന്നാൽ ശരീരത്തിൽ ജല ദൗർലഭ്യം വന്നു കഴിഞ്ഞു എന്നതിന്റെ ആദ്യലക്ഷണമാണ് ദാഹം. മൂത്രം, മലം, വിയർപ്പ്, ശ്വാസകോശത്തിൽ നിന്നുള്ള ബാഷ്പീകരണം എന്നിങ്ങനെ നമുക്കെല്ലാം ജലം ശരീരത്തിൽ നിന്ന് നഷ്ടമായി കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. പ്രായപൂർത്തിയായ വർക്ക് പ്രതിദിനം ആറുമുതൽ എട്ടു വരെ ഗ്ലാസ്സ് വെള്ളം ആവശ്യമുണ്ട്. ചുടുള്ള കാലാവസ്ഥയിലും വ്യായാമദിനങ്ങളിലും ഇതിന്റെ അളവ് കൂടുന്നു. വൃക്കകളുടെ പ്രവർത്തനം, ശാരീരിക ഊഷ്മാവ് നിയന്ത്രണം, ശാരീരിക ദ്രാവകങ്ങളുടെ ക്രമീകരണം എന്നിവയ്ക്കെല്ലാം വെള്ളം അത്യാവശ്യമാണ്. അതുകൊണ്ട് നന്നായി ശുദ്ധജലം കുടിക്കുക. ജലം നിങ്ങൾക്ക് പ്രധാനപ്പെട്ടതും ഊർജ്ജ (കലോറി) രഹിതവുമാണ്. പാനീയങ്ങൾ, സോഡ

കൾ, എന്നിവയൊന്നും വെള്ളത്തിനു പകരമാവില്ലായെന്ന് ഓർക്കുക! അവ ആരോഗ്യത്തിന് ഹാനികരവുമാണ്. നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തിൽ ജലാംശം നിലനിർത്തുന്നതിന് പകരം ഇല്ലാതാക്കുകയാണ് ചെയ്യുന്നതെന്ന് പഠനങ്ങൾ തെളിയിച്ചിരിക്കുന്നു.

#### 4. സൂര്യപ്രകാശം

സൂര്യപ്രകാശം നിങ്ങളുടെ ആരോഗ്യത്തെ ബാധിക്കുന്ന ഒന്നാണെന്ന് നിങ്ങൾ ചിന്തിച്ചിരിക്കയില്ല. പക്ഷെ പകൽ സമയം കുറവുള്ള ശീതകാലത്തും മേഘം മൂടി മഴ പെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന കാലങ്ങളിലുമൊക്കെ നിങ്ങൾക്ക് എത്ര വേഗം വിഷണ്ണതയും നിരാശയുമെല്ലാം വന്നുപെടുന്നുവെന്ന് എപ്പോഴെങ്കിലും നിങ്ങൾ ശ്രദ്ധിച്ചിട്ടുണ്ടോ? ജീവകം ഡി ഉല്പാദിപ്പിക്കുവാൻ സൂര്യപ്രകാശം ശരീരത്തെ സഹായിക്കുകയും ചെയ്യുന്നുണ്ട്. ഈ അത്യാവശ്യ ജീവകം ശാരീരിക ഹോർമോണുകളെയും കോശ വിഭജനത്തെയും നിയന്ത്രിക്കുന്നു; ഉറപ്പുള്ള എല്ലുകളും പല്ലുകളും നിങ്ങൾക്കുണ്ടാകുന്നതിന് വേണ്ടുന്ന കാത്സ്യം വലിച്ചെടുത്ത് ഉപയോഗിക്കുവാൻ ഇത് ശരീരത്തെ സഹായിക്കുന്നു; ആരോഗ്യപ്രദമായി പ്രതിരോധശേഷിയും നാഡീവ്യൂഹവളർച്ചയും ഉണ്ടാകുന്നതിനും ഇത് ഉതകുന്നു. എന്നാൽ അമിതമായ സൂര്യതാപം ദോഷമാണ്; തൃക്കിൽ കാൻസർ ഉണ്ടാകുന്നതിന് ചിലപ്പോൾ

വഴി വെച്ചേക്കാം. അതുകൊണ്ട് ശക്തമായ സൂര്യ പ്രകാശം അമിതമായി ഏല്ക്കാതിരിക്കുക; അമിതമായ ചൂടിൽ കുടയോ, തൊപ്പിയോ ഉപയോഗിക്കുന്നതും നല്ലതാണ്.

### 5. മിതത്വം

എല്ലാറ്റിലും മിതത്വം പാലിക്കുന്ന ഒരു ജീവിത രീതി നല്ല ആരോഗ്യശീലമാണ്. എന്നാൽ സകലവും മിതമായി അനുഭവിക്കാമെന്നല്ലതിനർത്ഥം. പകരം, ആരോഗ്യപ്രദമായ നല്ല കാര്യങ്ങളും ശീലങ്ങളും ഉൾപ്പെടുത്തിക്കൊണ്ട് ഹാനികരമായ സകല കാര്യങ്ങളും ശീലങ്ങളും പൂർണ്ണമായി ഒഴിവാക്കുക എന്നതാണ്. ജീവിത മൂല്യങ്ങൾ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്ന ജീവിത ശൈലിയാണ് മിതത്വം. ഉദാഹരണമായി അമിതദക്ഷണം ആമാശയ പ്രശ്നങ്ങൾക്കും അമിതവണ്ണത്തിനും വഴിവെയ്ക്കുന്നു. വളരെ കുറച്ചു മാത്രം ഭക്ഷിക്കുകയാണെങ്കിൽ പോഷകക്കുറവും പട്ടിണിയും ഉണ്ടാക്കുന്നു. അമിതമായ വേല തളർച്ചക്കും ക്ഷതങ്ങൾക്കും കാരണമാകും. വേല ചെയ്യാതെ മടി പിടിച്ചിരിക്കുകയാണെങ്കിൽ പേശികൾക്ക് ശക്തി കുറഞ്ഞു വരും. അതുകൊണ്ട് ആരോഗ്യദായകവും സന്തോഷപ്രദവുമായ ജീവിതത്തിന് മിതത്വം ഒരു കേന്ദ്രബിന്ദുവാണ്.

## 6. വായു

പരമപ്രധാനമാണ് വായു; ശ്വാസോച്ഛ്വാസം ചെയ്യാതെ ചില മിനിറ്റുകൾ മാത്രമെ നാം ജീവിച്ചിരിക്കുകയുള്ളൂ. നാം ശ്വസിക്കുന്ന വായുവിന്റെ ശുദ്ധതയും പ്രധാനമാണ്. മലിനീകരണ വസ്തുക്കൾ വായുവിൽ അധികരിച്ചിരിക്കുകയും ദിവസങ്ങളോ ആഴ്ചകളോ തുടർച്ചയായി നാം അത് ശ്വസിക്കുകയും ആണെങ്കിൽ രോഗമോ മരണമോ തന്നെ ഉണ്ടാകാനിടയുണ്ട്. പ്രത്യേകിച്ച് ശിശുക്കളിലും വൃദ്ധരിലും അതുപോലെ ഹൃദ്രോഗികളിലും ശ്വാസകോശരോഗികളിലും ഇതിനുള്ള സാധ്യത ഏറുന്നു. ഏറ്റവും മാരകമായ വായു മലിനീകരണം പുകവലിയിൽ നിന്നുള്ളതാണ്. പുകവലിയുടെ ദോഷവശങ്ങൾ വ്യക്തമായി വെളിപ്പെട്ടു വന്നിരിക്കയാൽ അതൊരു കൊലയാളി ആണെന്നതിനു തർക്കമില്ല. നല്ല ആരോഗ്യസംരക്ഷണത്തിന് ശുദ്ധവായു ദീർഘമായി ശ്വസിക്കുക.

## 7. വിശ്രമം

പ്രായപൂർത്തിയായവർ ശരിയായ ആരോഗ്യം നിലനിർത്തേണ്ടതിന് രാത്രി തോറും എട്ടുമണിക്കൂറെങ്കിലും നന്നായി ഉറങ്ങേണ്ടതാണ്. നമുക്ക് ഇതിലും കുറച്ച് ഉറങ്ങിയാൽ മതിയെന്ന് നാം പറഞ്ഞേക്കാം. പക്ഷെ ഇന്നത്തെ തിരക്കേറിയ സമൂഹത്തിൽ ഉറക്കമില്ലായ്മ ഗൗരവമേറിയ ഒരു പ്രശ്ന



മായി മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു.

ആവശ്യമായ ഉറക്കമെന്ന പോലെ തന്നെ നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിൽ വിനോദവും കുട്ടിച്ചേർക്കേണ്ടതാണ്. ഒരു ദിവസം പ്രകൃതിയുമായി ചിലവിടുന്നതും പർവ്വത പ്രദേശത്തോ കടൽ തീരത്തോ നടക്കുന്നതുമൊക്കെ നിങ്ങളെ ഉത്സാഹിപ്പിച്ച് ജീവിതസംഘർഷത്തെ കുറയ്ക്കുന്നു. ഇപ്രകാരം ജീവിതസംഘർഷത്തിന് അയവു വരുത്തി വിശ്രമിക്കുന്നതിനു വേണ്ടി ദൈവം തന്നെ ആഴ്ചയിൽ ഒരു ദിവസം വിശ്രമത്തിനും സ്വസ്ഥതയ്ക്കുമായി തന്നിരിക്കുന്നു. - ഏഴാംദിന ശബ്ബത്ത് (പുറപ്പാട് 20:8-11 നോക്കുക)

**8. ദൈവത്തിങ്കൽ ആശ്രയം:-**

ശാരീരിക ഘടകങ്ങളെക്കാളും അധികം ആത്മീകഘടകം നിങ്ങളുടെ നല്ല ആരോഗ്യത്തിന് അത്യാവശ്യമാണ്. മാനസിക ക്ലേശം, കുറ്റബോധം എന്നിവ ജീവിതത്തെ തകർത്ത് നിങ്ങളെ രോഗിയാക്കി മാറ്റുന്നു. എന്നാൽ നിങ്ങളുടെ സൃഷ്ടിതാവായ ദൈവത്തിൽ ആശ്രയം വെക്കുന്നത് നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിന് വിലയുണ്ടാക്കി തരികയും വിപരീതഫലങ്ങൾ ഉളവാക്കുന്ന മാനസിക ക്ലേശം, ഉൽകണ്ഠ, കുറ്റബോധം എന്നിവകളുടെ മേൽ വിജയം നൽകുകയും ചെയ്യും.

ദൈവവചനമായ ബൈബിൾ ദിനന്തോറും

വായിച്ച് ദൈവത്തിങ്കലെ ആശ്രയം നിങ്ങൾക്ക് വർദ്ധിപ്പിക്കാം.(റോമർ 10:17 കാണുക) “യഹോവയെ കാത്തിരിക്കുന്നവർ ശക്തിയെ പുതുക്കും;.....അവർ തളർന്നു പോകാതെ ഓടുകയും ക്ഷീണിച്ചു പോകാതെ നടക്കുകയും ചെയ്യും” (യെശ. 40:31)

നല്ല ആരോഗ്യത്തിനുള്ള ഈ എട്ടുപടികൾ നിസ്സാരമായി തോന്നിയേക്കാം; എന്നാൽ അവ ശക്തിയേറിയവയാണ്. ഇന്നുതന്നെ ഇത് നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിൽ പകർത്തുക. വ്യത്യാസമെന്തെന്ന് അനുഭവിച്ചറിയുക!

കൂടുതൽ അറിയേണ്ടതിന് ബന്ധപ്പെടുക.



GIVING LIGHT  
TO OUR WORLD

## More on This Topic

Scan the QR code or  
visit the link below.

[www.hopetv.org/glow-peace](http://www.hopetv.org/glow-peace)



DIRECTV  
Channel 368



## Free Bible Studies

You can also contact us  
for information about  
our free Bible study  
plans and literature.

[www.glowonline.org](http://www.glowonline.org)