

ദേശീയ ഞായറാഴ്ചാ നിയമം

ബോബന്റെ പിതാവിനു മാതൃക രോഗം ബാധിച്ചു. ഡോക്ടർ മാർ വിധിയെഴുതി “കൂടിയായാൽ രണ്ടുദിവസം കൂടിമാത്രമേ ജീവിക്കൂ!” ബോബൻ വല്ലാത്ത അവസ്ഥയിൽ ആ വാർത്ത കേട്ടു. തന്റെ പിതാവ് തന്നെ വിട്ടുപിരിയുന്നതിലുള്ള പ്രയാസം അവനെ വല്ലാതെ അലട്ടി. അതിലുപരിയായി പിതാവിനോടു എങ്ങനെ ഈ വിവരം പറയും? എങ്ങനെ പറയാതിരിക്കും? പിതാവിനെ അറിയിക്കാതിരുന്നാൽ പിതാവ് ആത്മീകമായി അവസാനം ഒരുക്കത്തിനു അവസരം കിട്ടാതെ മരിക്കും. പിതാവിനെ അറിയിച്ചാൽ പിതാവിനെങ്ങനെ എടുക്കുമെന്നറിയില്ല. പക്ഷെ ആത്മീകമായി ഒരുങ്ങുവാൻ ഒരവസരം അതിലൂടെ പിതാവിനു ലഭിക്കും. ബോബന്റെ സ്ഥാനത്തു നിങ്ങളാണെങ്കിൽ എന്തു ചെയ്യും?

ഇന്നത്തെ ലോകത്തിന്റെ അവസ്ഥയും ഇതുപോലെ തന്നെ. വിശുദ്ധ വേദപുസ്തകം പഠിച്ച് അതിലെ വസ്തുതകൾ മനസ്സിലാക്കി അതനുസരിച്ചു ജീവിക്കുകിലേ മനുഷ്യനു രക്ഷയുള്ളുവെന്ന പരമാർത്ഥം മനുഷ്യനെ എങ്ങനെ അറിയിക്കും? എന്തൊക്കെയോ മനുഷ്യൻ അനുഷ്ഠിച്ചുകൊണ്ട് രക്ഷകിട്ടുമെന്നുള്ള വ്യാമോഹത്തിൽ അവൻ ജീവിക്കുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ഇപ്പോൾ ചെയ്യുന്ന അനുഷ്ഠാനങ്ങളിലൂടെ രക്ഷ കിട്ടുമോയെന്നറിയാൻ വിശുദ്ധ വേദപുസ്തകം പഠിച്ചുനോക്കുകയെന്ന കാര്യം അവരോടു ആർക്കു പറയാൻ സാധിക്കും? വേദപുസ്തകപഠനത്തിൽ താല്പര്യമില്ലാത്ത ജീവിതം അവരേ നാശത്തിലേക്കു നയിക്കുമെന്നും രണ്ടാമതൊരവസരം അവരുടെ ജീവിതത്തിൽ അവർക്കു ലഭിക്കുകയില്ലായെന്നുമുള്ള വസ്തുത എന്തുകൊണ്ട് മനുഷ്യൻ ഗണ്യമാക്കുന്നില്ല? എങ്ങനെ അവരെ ഈ വളരെ പ്രധാനപ്പെട്ട കാര്യം പറഞ്ഞു മനസ്സിലാക്കും?

“പരിജ്ഞാനമില്ലായ്മകയാൽ എന്റെ ജനം നശിച്ചു പോകുന്നു; പരിജ്ഞാനം ത്യജിക്കുകൊണ്ടു നീ എനിക്കു പുരോഹിതനായിരിക്കാതവണ്ണം ഞാൻ നിന്നെയും ത്യജിക്കും, നീ നിന്റെ ദൈവത്തിന്റെ ന്യായപ്രമാണം മറന്നു കളഞ്ഞതു കൊണ്ടു ഞാനും നിന്റെ മക്കളെ മറക്കും.” ഹോശയ 4:6

ക്രിസ്തീയ ലോകത്തിൽ ഭൂരിപക്ഷം ആൾക്കാർക്കും വിശുദ്ധവേദപുസ്തക സത്യങ്ങളെക്കുറിച്ചു യാതൊരു ഗ്രാഹ്യവുമില്ല. ക്രിസ്ത്യാനികളുടെ മതഗ്രന്ഥത്തിലെ യാതൊന്നും എനിക്കറിയില്ലായെന്നു ഒരു ക്രിസ്ത്യാനി പറയുന്നതു ലജ്ജാകരമല്ലേ? ഈ വിശുദ്ധഗ്രന്ഥം വായിച്ചു പഠിച്ച് അതനുസരിക്കുന്നില്ലായെങ്കിൽ അവർ നഷ്ടപ്പെട്ടുപോകുമെന്നുള്ള വസ്തുത ദൈവം തന്നെ വെളിപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നതായി മേൽപ്പറഞ്ഞ ഉദ്ധരിണിയിലൂടെ (ഹോശയ. 4:6) നമുക്കു മനസ്സിലാക്കാം.

ഒരു ദേശീയ ഞായറാഴ്ചാ നിയമം വളരെ ശക്തിയായി നമ്മുടെയിടയിൽ പ്രാവർത്തികമാക്കാൻ ദൈവീകശക്തിക്കെതിരായി പ്രവർത്തിക്കുന്ന പൈശാചികശക്തികൾ കരുക്കൾ നീക്കിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു.

എന്താണ് ദേശീയ ഞായറാഴ്ചാനിയമം? അതെങ്ങനെ നിലവിൽവരും? എന്തിനാണ് അങ്ങനെയൊരു നിയമത്തിന്റെ ആവശ്യം? ഈ വസ്തുതകൾ അറിയുവാനും അതനുസരിച്ച് ജീവിതത്തെ ക്രമപ്പെടുത്തുവാനും എല്ലാവരെയും സഹായിക്കട്ടെയെന്നാണ് ഈ ചെറുഗ്രന്ഥത്തിലൂടെ ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്.

എന്താണ് ദേശീയ ഞായറാഴ്ചാ നിയമം ?

ലോകമെമ്പാടും കുടുംബങ്ങൾ, കുടുംബബന്ധങ്ങളില്ലാതെ നശിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നുവെന്നത് ഒരു പരമാർത്ഥമാണ്. കുടുംബബന്ധത്തെ ഉറപ്പിക്കാനായി ആഴ്ചയിൽ ഒരു ദിവസം മാതാപിതാക്കളും കുട്ടികളും ഒന്നിച്ചിരുന്നു അന്യോന്യം കാര്യങ്ങൾ പങ്കുവെയ്ക്കാനും ഒന്നിച്ചാശീർവ്വിക്കാനും ഒരു ദിവസം വേർതിരിക്കുകയെന്നതാണ് ഈ ദേശീയ ഞായറാഴ്ചാനിയമം കൊണ്ടുവരുന്നതിലൂടെ ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്. അതു നല്ലകാര്യമല്ലേ? തീർച്ചയായും നല്ലതു തന്നെ. കുടുംബബന്ധങ്ങൾ ദൃഢപ്പെടുത്താൻ വളരെ നല്ല ഒരു കാര്യം തന്നെ. ആഴ്ചയിൽ ആറുദിവസം അദ്ധ്വാനിച്ചു ഒരു ദിവസം വിശ്രമിക്കുകയെന്ന വിശുദ്ധ വേദപുസ്തക തത്ത്വമാണവർ കൊണ്ടുവരുന്നത്.

എങ്ങനെയാണ് ഈ നിയമം കൊണ്ടുവരുന്നത്?

രാഷ്ട്രീയമായോ, സാമൂഹികമായോ, മതപരമായോ ഈ നിയമം അടിച്ചേൽപ്പിക്കപ്പെടും. എങ്ങനെയാണ് ഓരോ രാജ്യത്തിലും ഈ നിയമം കൊണ്ടുവരുന്നതെന്നു വ്യക്തമല്ലായെങ്കിലും ദേശീയ ഞായറാഴ്ചാനിയമം എന്നത് വരുമെന്നുള്ളതു തീർച്ചതന്നെ.

ആഴ്ചയിൽ ആറുദിവസം അധ്വാനിക്കാനും ഒരു ദിവസം കൂടുംബാവശ്യങ്ങൾക്കും ആരാധനയ്ക്കുമായി നീക്കിവെയ്ക്കാനുമാണ് ഈ നിയമം കൊണ്ടുവരുന്നതെന്നു നമ്മൾ നേരത്തെ കണ്ടു.

എന്തുകൊണ്ട് ഞായറാഴ്ച ഈ കാര്യത്തിനായി മാറ്റിവെയ്ക്കുന്നു? അതു വിശുദ്ധ വേദപുസ്തകപ്രകാരമോ?

ഞായറാഴ്ച നമുക്കറിയാവുന്നതുപോലെ ആഴ്ചവട്ടത്തിന്റെ ഒന്നാംദിവസമാണ്. കർത്താവ് ഉയിർത്തെഴുന്നേറ്റത് ആഴ്ചവട്ടത്തിന്റെ ഒന്നാംദിവസമെന്ന് വിശുദ്ധവേദപുസ്തകം വ്യക്തമായി പറയുന്നു. (ലൂക്കോസ് 24:1) അതിനെ ഇന്ന് ലോകം ഈസ്റ്റർ സൺഡെ അഥവാ ഉയിർപ്പു ഞായറാഴ്ചയെന്നു വിളിക്കുന്നു.

വിശുദ്ധ വേദപുസ്തകത്തിലെ തത്ത്വങ്ങൾ എടുത്ത് ഞായറാഴ്ച ആരാധനാ ദിവസമാക്കുന്നതുകൊണ്ട് എന്തു സംഭവിക്കും?

വിശുദ്ധ വേദപുസ്തകം പഠിച്ചാൽ സൃഷ്ടിപ്പിന്റെ സമയത്ത് ദൈവം ആറുദിവസംകൊണ്ട് ഭൂമിയിലെയും വെള്ളത്തിലെയും ഭൂമിയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ആകാശത്തിലെയും സൃഷ്ടിപ്പു നടത്തിയെന്നു കാണാം. ആ ആറുദിവസങ്ങളെ സാധാരണ ദിവസങ്ങളായും സൃഷ്ടിപ്പുകളെ നല്ലതെന്നും വളരെ നല്ലതെന്നും ദൈവം വിളിച്ചിരിക്കുന്നതുകാണാം. എന്നാൽ ആറുദിവസത്തെ സൃഷ്ടിപ്പിനുശേഷം ദൈവം ഏഴാം ദിവസത്തെ അനുഗ്രഹിച്ചു ശുദ്ധീകരിക്കുകയും (ഉല്പത്തി. 2:2,3) അതു വിശുദ്ധ സഭായോ ഗത്തിനുള്ള ദിവസമായി (ലേവ്യാ. 23:3) വേർതിരിക്കുകയും ചെയ്തു. ആ ദിവസം

എപ്രകാരം ചിലവഴിക്കണമെന്നു പുറപ്പാട് 20-ൽ പറയുന്ന പത്തു കല്പനയിലും യെശയ്യാവ് 58:13,14 വാക്യങ്ങളിലും വ്യക്തമാക്കിയിരിക്കുന്നു. അതു പത്തു കല്പന യിലെ നാലാം കല്പനയായി പത്തു കല്പനയുടെ ഹൃദയ ഭാഗത്തു ദൈവം സ്വന്തവിരലുകളാൽ എഴുതി.

കർത്താവ് മത്തായി 5:18 ൽ പറയുന്നു. “സത്യമായിട്ടു ഞാൻ നിങ്ങളോടു പറയുന്നു ആകാശവും ഭൂമിയും ഒഴിഞ്ഞുപോകും വരെ സകലവും നിവൃത്തിയാകുവോളം ന്യായപ്രമാണത്തിൽ നിന്നു ഒരു വള്ളി എങ്കിലും പുള്ളി എങ്കിലും ഒരുനാളും ഒഴിഞ്ഞുപോകയില്ല.” മത്തായി 5:21,27,33 വാക്യങ്ങൾ പരിശോധിച്ചാൽ ഈ ന്യായപ്രമാണം പത്തുകല്പനയാണെന്നു വ്യക്തമാണ്. ആകയാൽ പത്തു കല്പനയിലെ ഒരുവള്ളിയോ പുള്ളിയോ ആകാശവും ഭൂമിയും ഒഴിഞ്ഞുപോകുംവരെ മാറിപ്പോകുകയില്ലായെന്നു കർത്താവ് പറഞ്ഞിരിക്കുന്നു.

യാക്കോബ് 2:10,11 വാക്യങ്ങളിൽ രാജകീയ കല്പനയായ പത്തുകല്പനയിൽ ഏതെങ്കിലും ഒന്നു ലംഘിച്ചാൽ എല്ലാം ലംഘിക്കുന്നതിനു തുല്യമെന്ന് വ്യക്തമാക്കിയിരിക്കുന്നു. എബ്രായലേഖനം 4-ാം അദ്ധ്യായത്തിൽ 4-ാം വാക്യത്തിൽ ഇങ്ങനെ കാണുന്നു. “ഏഴാം നാളിൽ ദൈവം തന്റെ സകല പ്രവൃത്തികളിൽ നിന്നു നിവൃത്തനായി “എന്നു ഏഴാം നാളിനെക്കുറിച്ചു ഒരേടത്തു പറഞ്ഞിരിക്കുന്നു.” ആ അദ്ധ്യായത്തിന്റെ 9,10,11 വാക്യങ്ങളിൽ ഇങ്ങനെ കാണുന്നു.

“There remaineth therefore a rest to the people of God. For he that is entered into his rest he also hath ceased from his own works, as God did from his. Let us labour therefore to enter into that rest, lest any man fall after the same example of unbelief.” (KJV Bible)

KJV തർജ്ജമ “ആകയാൽ ദൈവത്തിന്റെ ജനത്തിനു ഒരു വിശ്രമം (ശബ്ദത്ത്) ശേഷിച്ചിരിക്കുന്നു. ദൈവം തന്റെ പ്രവൃത്തികളിൽ നിന്നു എന്നപോലെ അവന്റെ സ്വസ്ഥതയിൽ പ്രവേശിച്ചവൻ താനും തന്റെ പ്രവൃത്തികളിൽനിന്നു നിവൃത്തനായിത്തീർന്നു. അതുകൊണ്ട് ആരും അനുസരണക്കേടിന്റെ ദൃഷ്ടാന്തത്തിനൊത്തവണ്ണം വീഴാതിരിക്കേണ്ടതിനു നാം ആ സ്വസ്ഥതയിൽ പ്രവേശിപ്പാൻ (അഥവാ ശബ്ദത്ത് ആചരിപ്പാൻ)

ഉത്സാഹിക്കെ.”

ദൈവത്തിന്റെ സ്വന്തവിരലുകളാലേഴുതിത്തന്ന പത്തു കല്പന മാറ്റാൻ ശ്രമിക്കുമെന്ന് വിശുദ്ധവേദപുസ്തകത്തിൽ പ്രവചിച്ചിട്ടുണ്ടോ?

ദാനിയേൽ 7:25 ൽ ദൈവത്തിനെതിരായുള്ള ശക്തി ദൈവകല്പന മാറ്റാൻ ശ്രമിക്കുമെന്നു കൊടുത്തിരിക്കുന്നതു കാണാം.

നമ്മുടെ രക്ഷകനായ കർത്താവിന്റെ തിരുമൊഴിയെ കാറ്റത്തു പറപ്പിച്ചുകൊണ്ട് (മത്തായി 5:18) യാക്കോബിന്റെയും (യാക്കോബ് 2:10,11) എബ്രായർക്കുള്ള പൗലൂസിന്റെയും (എബ്രായർ 4:4,9,10,11) എഴുത്തുകളെ ചവുട്ടിമെതിച്ചുകൊണ്ട് ദൈവം തന്റെ വിശുദ്ധ ദിവസമെന്നു വിളിച്ചിരിക്കുന്ന ആഴ്ചവട്ടത്തിന്റെ 7-ാം ദിവസമായ ശനിയാഴ്ചയുടെ വിശുദ്ധിയെ (വെള്ളിയാഴ്ച സൂര്യാസ്തമനം മുതൽ ശനിയാഴ്ച സൂര്യാസ്തമനം വരെയുള്ള സമയം) മാറിക്കൊണ്ടെ മനുഷ്യൻ ആഴ്ചവട്ടത്തിന്റെ ഒന്നാം ദിവസത്തെ മാറിക്കൊണ്ടെ ദൈവത്തിന്റെ മുമ്പാകെ എങ്ങനെ നീതീകരിക്കും? വിശുദ്ധ വേദപുസ്തകത്തിൽ ഉല്പത്തി മുതൽ വെളിപ്പാടുവരെ ഒരു വാക്യം പോലും ആഴ്ചവട്ടത്തിന്റെ ഒന്നാംദിവസമായ ഞായറാഴ്ച വിശുദ്ധദിവസമാണെന്നു കല്പിച്ചിട്ടില്ല. കല്പനയില്ലാത്തതിനാൽ ലംഘനമില്ലായെന്നു പൗലൂസ് പറഞ്ഞിരിക്കുന്നു. (റോമർ 4:15)

ഒന്നാം ദിവസം ആചരിക്കുന്നതു തെറ്റാണോ? ഒരിക്കലുമില്ല. ആദിമ സഭ ആഴ്ചയിലെ എല്ലാദിവസങ്ങളിലും ആരാധനയ്ക്കായി കൂടി വന്നിരുന്നുവെന്നു അപ്പോസ്തോല പ്രവൃത്തികൾ 5:46-47 വാക്യങ്ങൾ കാണിക്കുന്നു. ആഴ്ച വട്ടത്തിന്റെ എല്ലാദിവസവും ആരാധിക്കുമ്പോൾ ഏഴാം നാളിലും അവർ ആരാധിച്ചിരുന്നുവെന്നു വ്യക്തം. ആഴ്ച വട്ടത്തിന്റെ ഒന്നാംദിവസമായ ഞായറാഴ്ച ആരാധിക്കുന്നതല്ല തെറ്റ് പിന്നെയോ ആഴ്ചവട്ടത്തിന്റെ ഏഴാംദിനം ദൈവം വിശുദ്ധ സഭായോഗത്തിനായി കൂടിവരാൻ പറഞ്ഞിരിക്കുന്ന ദിവസം ദൈവം പറഞ്ഞിരിക്കുന്നതുപോലെ (പുറപ്പാട് 20:8-11; യെശയ്യാവ്

58:13,14) അനുസരിക്കാതിരിക്കുന്നതാണ് തെറ്റ്.

ആരാണു ഞായറാഴ്ച നിയമം കൊണ്ടുവന്നത്?

റോമിലെ ചക്രവർത്തിയായിരുന്ന കുസ്തന്തീനോസ് ചക്രവർത്തി (Emp. Constantine) ആണ് ആദ്യമായി ഞായറാഴ്ചാ നിയമം കൊണ്ടുവന്നതെന്നു ചരിത്രം പറയുന്നു. ആ രാജ കല്പന ലഭോദികൃ സുന്നഹദോസിൽ വെച്ച് അന്നത്തെ സഭ അംഗീകരിച്ചു. അങ്ങനെയാണു ഞായറാഴ്ച ആരാധനാ ദിവസമായത്. ആദിമ സഭ ശബ്ബത്തിനാണു കൂടിവന്നിരുന്നതെന്നു വ്യക്തമായി അപ്പോസ്തോലപ്രവൃത്തികളിൽ കാണാം. (അ.പ്ര. 13:14, 42, 44, 18:4, 17:2). ഒരു സന്ദർഭത്തിൽ ആരാധനാലയം അവർ ചെയ്ത സ്ഥലത്തില്ലാതിരുന്നതിനാൽ ശബ്ബത്തിനു പുഴുവക്കത്തു കൂടിയകാര്യം അപ്പോസ്തോല പ്രവൃത്തികൾ 16:13-ൽ കാണുന്നു.

അപ്പോസ്തോല പ്രവൃത്തികൾ 20:7 വാക്യമാണ് ചിലർ ഉദ്ധരിച്ചുകൊണ്ട് ഞായറാഴ്ച ആചരിക്കുന്നതു ശരിയാണെന്നു സമർത്ഥിക്കുന്നത്. ഒന്നാമത് അത് ഒരു യാത്രയയപ്പു യോഗമായിരുന്നു. പൗലൂസ് രാത്രി (ആഴ്ചവട്ടത്തിന്റെ ഒന്നാം ദിനത്തിന്റെ ആദ്യഭാഗമായ രാത്രി) പ്രസംഗിച്ചു. പ്രസംഗം നീണ്ടു പോയ കാര്യവും യൂത്തിക്കോസ് ഉറങ്ങി മാളികമുറിയിൽ നിന്നു താഴെ വീണുകാര്യവും യൂത്തിക്കോസിന്റെ മരണത്തെക്കുറിച്ചും പൗലൂസ് പ്രാർത്ഥിച്ചപ്പോൾ യൂത്തിക്കോസ് ജീവൻ പ്രാപിച്ച കാര്യവും എല്ലാം അവിടെ രേഖപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നു. പൗലൂസ് രാത്രിയിലെ പ്രസംഗം കഴിഞ്ഞ് ആഴ്ചവട്ടത്തിന്റെ ഒന്നാം ദിനത്തിന്റെ പ്രഭാതവേളയിൽ അവിടെനിന്നു യാത്രതിരിച്ചതായി വചനം പറയുന്നു. അന്ന് ആരാധനാദിവസമായിരുന്നെങ്കിൽ പൗലൂസ് എന്തിനു രാവിലെ യാത്രതിരിച്ചു? രണ്ടാമത് നമ്മൾ നേരത്തെ കണ്ടതുപോലെ ആഴ്ചവട്ടത്തിന്റെ ഒന്നാം നാളായ ഞായറാഴ്ച കൂടി വരുന്നതല്ലാ തെറ്റ്, പിന്നയോ ദൈവത്തിന്റെ വിശുദ്ധദിവസമായ ആഴ്ചവട്ടത്തിന്റെ ഏഴാം ദിവസമായ ശനിയാഴ്ച ദൈവം പറഞ്ഞിരിക്കുന്നതുപോലെ അനുസരിക്കാത്തതാണ് തെറ്റ്. അതുമൂലം ദൈവത്തിന്റെ പത്തുകല്പനയിലെ നാലാം കല്പന ലംഘിക്കപ്പെടുകയാണ്. ആകാശവും ഭൂമിയും ഉള്ള കാലത്തോളം വള്ളിയും പുളളിയും പത്തുകല്പനയിൽ

നിന്നു മാറുകയില്ലായെന്നു കല്പിച്ച കർത്താവിന്റെ കല്പനയെ മാറ്റി മറിച്ചുകൊണ്ട് കല്പന അനുസരിക്കാതെ കർത്താവിനോടു പ്രാർത്ഥിച്ചാൽ എന്തു പ്രയോജനം? ന്യായപ്രമാണം അനുസരിക്കാത്തവരുടെ പ്രാർത്ഥന എനിക്കു വെറുപ്പാകുന്നുവെന്നു സഭ്യശ്യ വാക്യങ്ങളിൽ കല്പിച്ചിരിക്കുന്നു. (സഭ്യശ്യവാക്യങ്ങൾ 28:9) എന്നെ (കർത്താവിനെ) സ്നേഹിക്കുന്നവൻ എന്റെ കല്പന അനുസരിക്കുമെന്നും അങ്ങനെ കല്പന അനുസരിക്കുന്നവർക്കു പരിശുദ്ധാത്മാവിനെ കൊടുക്കുമെന്നും യോഹ 14:15,16 വാക്യങ്ങളിൽ പറയുമ്പോൾ കല്പനയനുസരിക്കാത്തവർക്കു എങ്ങനെ പരിശുദ്ധാത്മാവിനെ ലഭിക്കും? 1 യോഹന്നാൻ 2:3,4 പറയുന്നത്. “അവന്റെ കല്പനകളെ പ്രമാണിക്കുന്നുവെങ്കിൽ നാം അവനെ അറിഞ്ഞിരിക്കുന്നുവെന്നു അതിനാൽ അറിയുന്നു. അവനെ അറിഞ്ഞിരിക്കുന്നുവെന്നു പറകയും അവന്റെ കല്പനകളെ പ്രമാണിക്കാതിരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നവൻ കള്ളൻ ആകുന്നു. സത്യം അവനിൽ ഇല്ല.” 1 യോഹന്നാൻ 5:2,3 പറയുന്നത് “നാം ദൈവത്തെ സ്നേഹിച്ചു അവന്റെ കല്പനകളെ അനുസരിച്ചു നടക്കുമ്പോൾ ദൈവമക്കളെ സ്നേഹിക്കുന്നു എന്നു അതിനാൽ അറിയാം. അവന്റെ കല്പനകളെ പ്രമാണിക്കുന്നതല്ലോ ദൈവത്തോടുള്ള സ്നേഹം. അവന്റെ കല്പനകൾ ഭാരമുള്ളവയല്ല.”

ഏതു ന്യായപ്രമാണമാണു കുരിശിൽ തറച്ചു നീക്കപ്പെട്ടു എന്നു പറഞ്ഞിരിക്കുന്നത്?

സമാഗമനകൂടാരത്തിൽ ദൈവം സ്വന്തവിരലുകളാലെഴുതിയ പത്തു കല്പന സാക്ഷ്യപേടകത്തിനകത്തുവെച്ചുവെങ്കിൽ ബലിയോടു ബന്ധപ്പെട്ട മോശയുടെ ന്യായപ്രമാണം പുസ്തകത്തിലെഴുതിയതു പെട്ടകത്തിന്റെ അരികെ (പുറത്തു) വെച്ചുവെന്നു ആവർത്തനം 31:24,26 വാക്യങ്ങളിൽ കാണുന്നു.

കർത്താവ് ഈ ലോകത്തിൽ മനുഷ്യനായി അവതരിച്ചു കുരിശിൽ നമുക്കായി യാഗമായതോടുകൂടി മൃഗത്തിന്റെ യാഗം അവസാനിച്ചു. അതോടെ അതുമായി ബന്ധപ്പെട്ട മോശയുടെ ന്യായപ്രമാണം (സാക്ഷ്യപ്പെട്ടകത്തിന്റെ അരികിൽ വെച്ചിരുന്ന മോശപുസ്തകത്തിലെഴുതിയ ബലിസംബന്ധമായ ന്യായ

(പ്രമാണം) കുരിശിൽ തറച്ചു നീക്കപ്പെട്ടു; അഥവാ കർത്താവിന്റെ ബലിയോടെ മൃഗബലി അവസാനിച്ചതിനാൽ അതുമായി ബന്ധപ്പെട്ട മോശയുടെ ന്യായപ്രമാണം നീക്കിയെന്നുചുരുക്കം.

പത്തു കല്പനയുടെ ലംഘനത്താൽ കുട്ടിച്ചേർക്കപ്പെട്ട ബലിസംബന്ധമായ നിയമങ്ങൾ (ഗലാത്യർ 3:19) ആണു നീക്കപ്പെട്ടത്. പഴയ നിയമകാലത്തു പത്തുകല്പന ലംഘിച്ചാൽ മൃഗബലി നടത്തിയിരുന്നവെങ്കിൽ പുതിയനിയമകാലത്തു പത്തു കല്പന ലംഘിച്ചാൽ നൂറുങ്ങിയഹൃദയത്തോടെ മാനസാന്തരപ്പെട്ടു കർത്താവിനോടു ക്ഷമ ചോദിക്കയാണു വേണ്ടത്. കല്പനാലംഘനം പാപമെന്ന് പാപത്തിനു നിർവ്വചനം 1 യോഹ 3:4 ൽ (KJV) കാണുന്നു.

യേശുക്രിസ്തു ഉയിർത്ത ദിവസമാണല്ലോ ആഴ്ചവട്ടത്തിന്റെ ഒന്നാം ദിവസമായ ഞായറാഴ്ച. ഉയിർത്ത കർത്താവിനെ ആദരിക്കാൻ ആ ദിവസം ആചരിക്കുന്നതല്ലേ ഉചിതം?

വിശുദ്ധ വേദപുസ്തകത്തിൽ ഉല്പത്തി മുതൽ വെളിപ്പാടു പുസ്തകംവരെ പരിശോധിച്ചാൽ ആഴ്ചവട്ടത്തിന്റെ ഒന്നാം നാളിൽ കർത്താവിന്റെ ഉയിർപ്പിനെ സ്മരിച്ചുകൊണ്ട് ആരാധിക്കാൻ പറയുന്ന ഒരു വാക്യം പോലുമില്ല. കർത്താവ് മരണത്തെ തോല്പിച്ചു ഉയിർത്തെഴുന്നേറ്റതാണു പ്രധാനപ്പെട്ടത്. അല്ലാതെ ആ ദിവസമല്ല. അങ്ങനെ ഉയിർപ്പിന്റെ ഓർമ്മ ദിവസം ആചരിക്കാൻ വിശുദ്ധ വേദപുസ്തകത്തിൽ ഒരു കല്പനയുമില്ല. കല്പനയില്ലാത്തതിടത്തു ലംഘനവുമില്ല (റോമർ 4:15).

ദേശീയ ഞായറാഴ്ചാനിയമം പ്രാവർത്തികമാകുമ്പോൾ എന്തുസംഭവിക്കും?

ദൈവത്തിന്റെ പത്തു കല്പനപ്രകാരം ആഴ്ചവട്ടത്തിന്റെ ഏഴാം ദിവസം ആചരിക്കുമോ, അതോ മാനുഷിക കല്പനയായ ആഴ്ചവട്ടത്തിന്റെ ഒന്നാം ദിവസം ആചരിക്കുമോയെന്നുള്ള ആരാധനാവിഷയമാണ് ഇവിടെ ചോദ്യം ചെയ്യപ്പെടുന്നത്.

ആഴ്ചവട്ടത്തിലെ ഏഴാം ദിവസത്തിന്റെ ആചരണത്തിലൂടെ സൃഷ്ടാവായ ദൈവത്തെ ആരാധിക്കുമ്പോൾ ആഴ്ച

വട്ടത്തിന്റെ ഒന്നാം ദിന ആചരണം വെറും മാനുഷിക നിയമപ്രകാരമാണെന്നു വ്യക്തം. ആരേ അനുസരിക്കണമെന്നാണു അപ്പോസ്തോലന്മാർ പറയുന്നത് - അ.പ്ര.5:29 “അതിനു പത്രോസും ശേഷം അപ്പോസ്തോലന്മാരും മനുഷ്യരേക്കാൾ ദൈവത്തെ അനുസരിക്കേണ്ടതാകുന്നു” എന്നു പറഞ്ഞു.

കർത്താവിന്റെ സുവിശേഷം അനുസരിക്കാത്തവർക്കു എന്തു വന്നു ഭവിക്കുമെന്നാണു തിരുവചനം പറയുന്നത്? 2 തെസ്സ: 1:7,8 “ ദൈവത്തെ അറിയാത്തവർക്കും നമ്മുടെ കർത്താവായ യേശുവിന്റെ സുവിശേഷം അനുസരിക്കാത്തവർക്കും പ്രതികാരം കൊടുക്കുമ്പോൾ നിങ്ങളെ പീഡിപ്പിക്കുന്നവർക്കു പീഡയും പീഡത അനുഭവിക്കുന്ന നിങ്ങൾക്കു ഞങ്ങളോടുകൂടെ ആശ്വാസവും പകരം നൽകുന്നതു ദൈവസന്നിധിയിൽ നീതിയല്ലോ.”

കർത്താവിന്റെ സുവിശേഷം അനുസരിച്ചാൽ നമ്മൾ പിശാചിന്റെ വലയിൽ നിന്നു സ്വതന്ത്രരാകുമെന്നു തിരുവചനം പറയുന്നു. യോഹന്നാൻ 8 ന്റെ 31,32 വാക്യങ്ങൾ പറയുന്നു. “എന്റെ വചനത്തിൽ നിലനിൽക്കുന്നുവെങ്കിൽ നിങ്ങൾ വാസ്തവമായി എന്റെ ശിഷ്യന്മാരായി, സത്യം അറിയുകയും സത്യം നിങ്ങളെ സ്വതന്ത്രന്മാരാക്കുകയും ചെയ്യും.”

തിരഞ്ഞെടുപ്പിനുള്ള സ്വാതന്ത്ര്യം നിങ്ങൾക്കുണ്ട്. തിരുവചനപ്രകാരം കർത്താവിന്റെ വിശുദ്ധദിവസമായ ആഴ്ചവട്ടത്തിന്റെ ഏഴാംനാളായ ശനിയാഴ്ച ആചരിച്ചു രക്ഷപ്രാപിക്കുക. തിരുവചനത്തിൽ പ്രത്യേകിച്ചു യാതൊരു പ്രാധാന്യവും കല്പിച്ചിട്ടില്ലാത്ത സാധാരണദിവസമായ ഞായറാഴ്ച ആചരിച്ചിട്ടെന്തു പ്രയോജനം? ദൈവത്തിന്റെ പത്തുകല്പനയിലെ നാലാം കല്പനയുടെ ലംഘനമല്ലേ അതിലൂടെ സംഭവിക്കുക. കല്പനാലംഘനം പാപമാണെന്നു നമുക്കറിയാം. (1 യോഹന്നാൻ 3:4) എന്തിനു ആഴ്ചവട്ടത്തിന്റെ ഏഴാം ദിനമാചരിക്കാതെ പാപം ചെയ്യുന്നു? ഇതു നിങ്ങളുടെ രക്ഷയെ ബാധിക്കുന്ന കാര്യമാണ്. ആയതിനാൽ ചിന്തിച്ചു തീരുമാനിക്കുക. ദൈവം നിങ്ങളെ ശരിയായ തീരുമാനമെടുക്കാൻ സഹായിക്കട്ടെയെന്നു പ്രാർത്ഥിക്കുന്നു.

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 ആരോഗ്യത്തോടു കൂടി 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)
- A - 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 കൂടിയാലും 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 പ്രധാന ഭാഗം ഇരുമ്പാണ്. അതു പോലെ 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 കട്ടി കുറയുകയും 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 കൊള്ളുന്നതാണുഞമം. വീട്ടിനുള്ളിൽ സൂര്യപ്രകാശം തട്ടുന്ന രീതിയിൽ വീടുണ്ടാക്കുന്നതാണു 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 ചെയ്യുന്നവയാണ്.

Newstart-ൽ ആറാമത്തേത് Air (വായു)

നല്ല വായു സഞ്ചാരമുള്ള സ്ഥലത്തു പാർക്കുകയും പ്രവർത്തിക്കുകയും ചെയ്യുക. പട്ടണങ്ങളിലെ വായു മലിനപ്പെട്ടതാകയാൽ ഗ്രാമപ്രദേശത്തു താമസിക്കുന്നതാണുത്തമം. 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 ഏഴു ദിവസം ഉള്ളതിൽ ഒരു ദിവസം വിശ്രമിക്കാനായി ദൈവം സൃഷ്ടിപ്പിന്റെ സമയത്തു തന്നെ വിശ്രമദിവസമാക്കിയതായി 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 (ഉദാഹരണത്തിന് 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