

കേരള പാട്ടിച്ച മെഡിക്കൽ മിഷൻവേല

സമാഹരിച്ചത്

ശ്രീമതി സാ സുഖൻ സോയി

മുന്നു ദുതമാരുടെ മെഡിക്കൽ മിഷൻസ് ഇൻറർനാഷൻസ്
സമിനാറിസ്റ്റ് പാപ്യൂസ്തകകം

പരിഭ്രാംകഃ: രമണി കുരുൻ, ടി പി കുരുൻ

ഉള്ളടക്കം

മുവവുര	5
ഭാഗം 1	7
അദ്ധ്യായം	
1 സ്ഥാഭാവീക സന്നദ്ധത്തിനുള്ള ആരോഗ്യത്തത്വങ്ങൾ	7
രോഗം അറിഞ്ഞാൽ പരിഹാരം ഉണ്ട്	7
പ്രകൃതിചികിത്സക്കുള്ള ആരോഗ്യത്തത്വങ്ങൾ	10
2 ദൈനന്ദിനജീവിതത്തിലെ പ്രതിവിധി	12
ദൈവം ഉപയോഗിച്ച പ്രതിവിധി	12
വ്യാധാമം	12
ശുശ്മജലവും വ്യത്തിയും	13
സൃഷ്ടിപ്രകാശം	16
ശുശ്മവായു	17
വിശ്രമവും വിശ്രാന്തിയും	18
3 ആരോഗ്യവീണ്ടുള്ളിനായി ഉപവസിക്കുക	19
രോഗകാരണവും മാലിന്യവും	19
ഉപവാസ രീതികൾ	20
1. ജല ഉപവാസം	20
2. പഴവർഗ്ഗ ഉപവാസം	20
3 മിത്രക്ഷണ ഉപവാസം	21
ദിനംതോറും ചെയ്യേണ്ട കാര്യങ്ങൾ	22
വീണ്ടുക്കാനുള്ള ആഹാരം	24
4 ആരോഗ്യവീണ്ടുകലെലിനുള്ള ആരോഗ്യദായക ആഹാരം	24
ശീലങ്ങൾ	24
ആഹാരവും ആരോഗ്യവും	24
നല്ല ആരോഗ്യസഹായിയായ ആഹാരം	25
ശർഡിയായ ആഹാര രീതികൾ	26
മാംസ ആഹാരം	29
ആരോഗ്യകരമായ പാചകത്തിനുള്ള അടിസ്ഥാനത്തത്വങ്ങൾ	31

പാചകക്കാർക്കുള്ള രൂചിക്കുട്ടുകൾ	31
തവിട്ടുള്ള കുത്തൽ (ബേഭാൺ റെസ്സ്)	32
സൃഷ്ടീകൾ ഉണ്ടാക്കുന്നത്	32
സാലധൂകൾ ഉണ്ടാക്കും വിധം	32
പച്ചക്കറികൾ പാചകം ചെയ്യുന്ന വിധം	33
നിർദ്ദേശിച്ചിരിക്കുന്ന ആരോഗ്യബിന്ധര്യ	33
5 ആരോഗ്യപരമായ സ്വന്യങ്ങളും പിരിമുറക്കവും	34
മാനസ്സീക ആരോഗ്യം	34
വിഷാദരോഗം	35
വിഷാദരോഗം സുവൈപ്പുടുത്താമോ?	37
പിരിമുറക്കം	40
ഇന്ന ലോകം സർഗ്ഗരാജ്യം അല്ല	40
എല്ലാവരും വ്യത്യസ്തർ ആണ്	41
പാപക്കം പ്രാപ്യമോ?	42

ഭാഗം 2

ആമുഖം	45
1 മെഡിക്കൽ മിഷനറിയുടെ സ്വഭാവഗുണങ്ങൾ	46
വചനവാക്യങ്ങളും പ്രവചനാത്മ ഉദ്ധരണികളും	44
മെഡിക്കൽ മിഷനറിമാരുടെ സ്വഭാവഗുണങ്ങൾ	47
മെഡിക്കൽ മിഷനറിയുടെ മാതൃക ഫേശു	47
ഇന്നരണ്ടുപേരായി ശിഷ്യമാരെ അയച്ചു	49
2 മെഡിക്കൽ മിഷനറിമാരെ വളരെ അധികമായി ആവശ്യമുള്ള കാലം	51
മുവവുരു	
വചനവാക്യങ്ങളും പ്രവചനാത്മലുദ്ധരണികളും	51
എല്ലാ സഭകളും ചെയ്യേണ്ട വേല	52
ഗ്രന്ഥസുവിശേഷികരണവും മെഡിക്കൽ മിഷനറിവേലയും	55
3 മെഡിക്കൽ മിഷനറിവേല സർഗ്ഗത്തിന്റെ കൈക്കൊള്ളാപ്പു് വഹിക്കുന്നു	55
മുവവുരു	55
വേദവചനവും പ്രവചനാത്മ ഉദ്ധരണികളും	56

4 മുന്നാം ഭൂതകൾ ഭൂത്യും മെയിക്കൽ മിഷനറിവേലയും ഒന്നു തന്നെ	57
വേദവചനവും പ്രവചനാത്മ ഉദ്ഘരണികളും	58
ശരീരവും കൈയ്യും തമിലുള്ള ബന്ധം	58
പിരിഞ്ഞാൽ <u>ഉള്ള</u> അപകടം	59
5 മാംസാഹാരം ക്ഷേമിക്കുന്നതിലുള്ള അപകടം	60
മുവവുരു	60
വേദവചനങ്ങളും പ്രവചനാത്മ ഉദ്ഘരണികളും	61
6 ഉപവാസത്തിൻ്റെ ആവശ്യം	63
മുവവുരു	63
വേദവചനങ്ങളും പ്രവചനാത്മ ഉദ്ഘരണികളും	63
ആരോഗ്യവീണൈടുള്ളിനായി ഉപവാസം	64
ആഹാരനവീകരണത്തിനു വേണ്ടിയുള്ള ഉപവാസം	65

മുഖ്യാർ

ഞാൻ ഈ ലഭ്യതയെ തയ്യാറാക്കിയപ്പോൾ

ആതുര ശുശ്രൂഷ കേന്ദ്രത്തെക്കുറിച്ചു മനസ്സിലാക്കുന്നതിനു മുമ്പ് 1987 തോന്തരം പുർണ്ണ മനസ്സാടെ ദൈവവചനപ്രകാരം വിശകലനവരെയും രോഗികളെയും തകാടിലായിരിക്കുന്ന വരെയും ശുശ്രൂഷിക്കുവാൻ തീരുമാനിച്ചു. എൻ്റെ ഭവനത്തിലെ രണ്ടു കിടക്കമുറികളിൽ ഒന്ന് കഷ്ടതയനുഭവിക്കുന്നവർക്കായി ഒരുക്കി കൊടുത്തു. സാമ്പത്തികമായി ഞങ്ങൾ പാവങ്ങളായിരുന്നു. ആതുപോലെ രോഗികളെ ശുശ്രൂഷിക്കുന്നതിനുള്ള വലിയ പരിജ്ഞാനം ഒന്നും ഇല്ലായിരുന്നു. എങ്കിലും മറ്റുള്ളവരെ സ്വന്നഹിക്കുകയും കരുതുകയും ചെയ്യാൻ യേശു പറഞ്ഞതുപോലെ ചെയ്യാൻ ഞാൻ തീരുമാനിച്ചു.

വേദപുസ്തകനിർദ്ദേശപ്രകാരം എൻ്റെ വീട് ദൈവമകൾക്കു തുറന്നു കൊടുക്കുവാനുള്ള എൻ്റെ എളിയ ഉദ്യമം ഇപ്രകാരം മലവത്തായി. കഴിഞ്ഞ മുപ്പതു വർഷമായി ‘ബൈഡേൽ ആതുര ശുശ്രൂഷ കേന്ദ്രം’ എന്ന പേരിൽ ദക്ഷിണ കൊറിയയിൽ ഇപ്പോൾ പ്രവർത്തിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ഓരോ വർഷവും ഏകദേശം ആയിരത്തോളം ആളുകൾക്ക് സുവിശേഷഭൂത സീക്രിപ്റ്റാനും മാനസ്സികവും ശാരീരികവുമായി ആരോഗ്യം പ്രാപിച്ചു അവരുടെ ഭവനത്തിലേക്ക് മടങ്ങി പോകുവാൻ തക്കവണ്ണം വ്യാപകമായി അത് വളർന്നു വലുതായിതീർന്നു.

‘ബൈഡേൽ’ എന്നു നാമകരണം ചെയ്തത് എന്തിനാണ് എന്ന് പലരും എന്നോടു ചോദിക്കാറുണ്ട്. യേശുവിനെ ദർശിച്ച സമയത്തുണ്ടായ എൻ്റെ അനുഭവം വെളിപ്പെടുത്തേണ്ടതിനായിട്ടാണ് ഞാൻ ബൈഡേൽ എന്ന പേര് നൽകിയത്. ഉൽപ്പത്തി പുസ്തകത്തിൽ രേഖപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്ന ധാക്കാബിംഗ്രേ ദൈവവുമായുള്ള അനുഭവത്തിനു സമാനമായ അനുഭവമാണ് എനിക്കും ഉണ്ടായത്.

ദൈവം നിശ്ചയിച്ച പ്രകാരമല്ലാതെ മാനുഷിക കുത്തന്നം ഉപയോഗിച്ച് തന്റെ അപൂർവ്വ കബളിപ്പിച്ചു ധാക്കാബി ജനാവകാശം കൈവശമാക്കി. കുറ്റബോധവും അരക്ഷിതാവസ്ഥയും നിരാഗയും നിറഞ്ഞവനായി അവൻ തന്റെ ഭവനത്തിൽ നിന്നും ഒളിച്ചേടിപ്പോയി. മരുഭൂമിയിൽ തളർന്നു കിടന്നു ഉറങ്ങിപ്പോയി. സ്വർഗ്ഗത്തിൽ നിന്നും ഭൂമിയിലേക്കു നീംബേ ഏണിയിൽ ദൈവദുതനാർ ഇരങ്ങുകയും കയറുകയും ചെയ്യുന്ന സ്വപനം കണ്ടു. ദൈവം പറയുന്നതായി അവൻ കേടു, “ഇതാ, ഞാൻ നിന്നോടു കൂടുതലുണ്ട്; നീ പോകുന്നിടത്തോകയും നിനെ കാത്ത് ഇ രാജ്യത്തെക്കു നിനെ മടക്കി വരുത്തും; ഞാൻ നിനെ കൈവിടതെ നിന്നോട് അരുളിചെയ്തത് നിവർത്തിയ്ക്കും.” (ഉൽ 28 :15). ദൈവവാർദ്ദാനത്തെ ധാക്കാബി സീക്രിപ്റ്റ്.

ധാക്കാബി ഉറക്കത്തിൽ നിന്ന് ഉണർന്നു താൻ കണ്ണ സ്വപ്നത്തെക്കുറിച്ചു ധ്യാനിച്ചപ്പോൾ ദൈവീക സാന്നിദ്ധ്യം അവനോടൊപ്പം ഉണ്ടനു മനസ്സിലായി. പാപികളായ മനുഷ്യവർഗ്ഗത്തിനു വേണ്ടി യേശുക്രിസ്തുവിലൂടെ ഒരുക്കിയിരിക്കുന്ന രക്ഷാപദ്ധതിയെ കുറിച്ചും അവനു ബോധ്യമായി. വചനത്തിലൂടെ പാപികൾക്കു പിതാവിംഗ്രേ അടുത്തേക്ക് മടങ്ങിവരുവാൻ സാധിക്കും എന്നുള്ള അടുത്തകരമായ സുവിശേഷവും അവനു മനസ്സിലായി.

പഴയകാലത്ത് പ്രധാന സംഭവങ്ങളുടെ ഓർമ്മക്കായി സ്വന്തംഭജൻ
സ്ഥാപിക്കുന്നത് ഗോത്രപിതാക്കമാരുടെ പതിവായിരുന്നു. യാക്കോബ് തലവച്ചു കിടന്ന
കല്ലെടുത്തു ഒരു സ്ഥാരകമായി സ്ഥാപിച്ചു ‘ബൈമേൽ’ എന്നു പേരിട്ടു. യേശുവിലുടെ
സർഗ്ഗത്തെയും ഭൂമിയെയും ബന്ധിപ്പിക്കുന്ന ഓർമ്മസ്വന്തംഭമായി അത് നിലനിൽക്കുന്നു.
ബൈമേൽ എന്ന വാക്കിന്റെ അർത്ഥമം ദൈവീക്കവനം അല്ലെങ്കിൽ സർഗ്ഗത്തിന്റെ
വാതിൽ എന്നാകുന്നു. തനിക്കു അടച്ചിരുന്ന സർഗ്ഗവാതിൽ യേശുവിലുടെ
തുറക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു എന്നതിന്റെ ഉറപ്പും വാദ്ധാനവും പ്രാപിച്ചവനായി പുതിയ ഒരു
തീരുമാനത്തോടെ തന്റെ ധാരാ തുടർന്നു.

ബൈമേലിൽ ധാരാബു കണ്ണതുപോലെ എൻ്റെ നിരാശയിലും
ക്ഷീണാവസ്ഥയിലും ഞാൻ യേശുവിനെ ദർശിച്ച് വചനത്തിൽ യേശുവിലുടെ
വീണേഡെടുപ്പ് ലഭ്യമാണെന്ന ദൈവ വാദ്ധത്തം എനിക്ക് ലഭിച്ചു. ആ നിമിഷം മുതൽ
ഞാനൊരു പുതിയ ജീവിതം തുടങ്ങി ലോകത്തെ രക്ഷിപ്പാൻ വന്ന യേശുവിനെ ഞാൻ
അനുഗമിച്ചു. ദൈവവചന പ്രകാരം ഹൃദയത്തിൽ സ്വന്നഹബുമായി ഞാൻ
യേശുകീസ്തു അധ്യാപകൻ ആയ ‘ബൈമേൽ’ എന്ന പരിശീലന കേന്ദ്രം ആരംഭിച്ചു.

കുറച്ചു വർഷങ്ങൾക്കു മുമ്പ് ഭൗമീകപിതാവിൽ നിന്നു പെത്യുകമായി ലഭിച്ച
അസു വം മുലം ഞാൻ അസയായിത്തീർന്നു. അതിനാൽ ഇപ്പോൾ ബൈമേൽ
സ്ഥാപനത്തിന്റെ മുൻനിരയിൽ നിന്നും ഞാൻ വിട്ടു നിൽക്കുകയാണ്. കഴിഞ്ഞ മുപ്പതു
വർഷങ്ങളായി ദൈവം എന്ന പരിപ്പിച്ചതും എൻ്റെ അനുഭവങ്ങളും മറ്റുള്ളവരോട്
പങ്കുവെക്കണം എന്ന ആഗ്രഹം എനിക്കുണ്ടായിരുന്നു.

വിലയേറിയ ഈ സുവിശേഷം എൻ്റെ ഉള്ളിൽ മാത്രമായി അടക്കി വെക്കുവാൻ
മനസ്സില്ലാത്തതുകാണ്ടു ത്രീവിധഭൂതു മെഡിക്കൽ മിഷനറി സെമിനാറുകൾ
നടത്തുവാൻ തുടങ്ങി. കഴിഞ്ഞ മുപ്പതു വർഷമായി ഞാൻ പരിച്ചതും എൻ്റെ
അനുഭവസ്വന്നതും ചേർത്തിന്നകിയാണ് ഈ പുസ്തകം തയ്യാറാക്കിയിരിക്കുന്നത്.
ഈരുണ്ട സ്ഥലത്തു പ്രകാശിക്കുന്ന വെളിച്ചു പോലെ ദൈവം എനിക്ക് തന്ന വചനങ്ങൾ
ഈതിൽ ഉൾപ്പെടുത്തിരിക്കുന്നു. ഈ പുസ്തകത്തിൽ രേഖപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്ന
വചനങ്ങൾ പേരിനു മാത്രം വായിച്ചു തളളിക്കളയാതെ സസ്യാംശം പരിക്കുകയും ആ
നേരിയ ശശ്വം ശ്രവിക്കുകയും ചെയ്യുമെങ്കിൽ ദൈവവചനത്തിലെ അത്ഭുതസന്ത്വം
നിങ്ങളിലും പ്രകാശിക്കും. അങ്ങനെ നിങ്ങൾ യേശുകീസ്തുവിനെ
അനുഗമിക്കുന്നവരായിത്തീരുമെന്നു ഞാൻ പ്രത്യാശി കുന്നു.

ആദ്യമായി ദൈവത്തിനു ഞാൻ നന്ദി അർപ്പിക്കുന്നു. അടുത്തതായി എല്ലാ
കാര്യങ്ങളിലും എന്നോടൊപ്പും പ്രവർത്തിച്ച ശ്രീമാൻ ഹീ യുംനും നന്ദി പറയുന്നു.
ഇപ്പോൾ ഉള്ള അവസ്ഥയിൽ എനിക്ക് വായിക്കുവാനോ എഴുതുവാനോ
സാധിക്കുകയില്ല. എന്നാൽ ഹീ യും ആൺ വിശദമായി ശ്രദ്ധണം നടത്തി, എല്ലാം
ശ്രവിച്ചു പുസ്തകരുപത്തിൽ ആക്കുവാൻ സഹായിച്ചത്.

യേശു തന്റെ വിശുദ്ധമാരെ ചേർക്കുവാൻ വരുന്നോൾ അവരെ
സീകരിക്കാനുള്ളവരുടെ കൂടുതലിൽ ആയിരിപ്പാൻ ഈ പുസ്തകം നിങ്ങളെ
സഹായിക്കും എന്ന് ഞാൻ പ്രത്യാശിക്കുന്നു. ത്രീവിധഭൂതു മെഡിക്കൽ
മിഷനറിമാരായിത്തീരുവാനും അനുഗ്രഹം പ്രാപിക്കുവാനും ഈ ശ്രദ്ധം
സഹായകമാക്കും എന്ന് പ്രാർത്ഥിക്കുന്നു. ഇത്തന്തേരാളം നടത്തിയ ദൈവത്തിനു
സ്വന്തോന്തരം ചൊല്ലുന്നു.

ദൈവത്തിന്റെ എളിയ പുതി

സാ സുഖം സോധി

ഭാഗം 1

നിർമ്മിച്ചവൻ സൗഖ്യമാക്കുന്നു

അദ്ദേഹം ഒന്ന്

സാഭാവീക സൗഖ്യത്തിനുള്ള ആരോഗ്യത്തെങ്ങൾ

രോഗം അറിഞ്ഞാൽ പരിഹാരം ഉണ്ട്

രോഗനിയന്ത്രണം അല്ലെങ്കിൽ ശരീരനിയന്ത്രണമാണ് വേണ്ടത്. ശരീരം രോഗത്തെയും മനസ്സ് ശരീരത്തെയും അതുപോലെ ദൈവവചനം മനസ്സിനെയും നിയന്ത്രിക്കുന്നതാണ്. മനുഷ്യശരീരത്തിന്റെ നിയമം.

ഈ ശാരിരിക നിയമലംഘനം മുലം പ്രകൃത്യാ ഉണ്ടാകുന്ന മാറ്റത്തിന് എതിരായി ശരീരം പോരാട്ടവാൻ ശ്രമിക്കുന്ന അവസ്ഥയാണ് രോഗം. അതുകൊണ്ടു രോഗം ഉണ്ടാകുമ്പോൾ അതിന്റെ കാരണം കണ്ണപിടിച്ചു അനാരോഗ്യപരമായ ജീവിതശൈലി മാറ്റി ശരീരത്തിന് സ്വയം സൗഖ്യമാക്കുവാനുള്ള അനുകൂലസാഹചര്യം സൃഷ്ടിക്കണം.

പ്രകൃതിയിൽ ദൈവം നൽകിയിരിക്കുന്ന ശക്തികളാൽ സ്വയം സൗഖ്യമാകുവാൻ അനുയോജ്യമായ അവസരങ്ങളെ ശരീരത്തിന് ഒരുക്കി കൊടുക്കണം. മരുന്നുകൊണ്ടു താൽക്കാലിക വേദനയും രോഗലക്ഷണങ്ങളും മാറിയേക്കാം എന്നാൽ അടിസ്ഥാനപരമായി എന്തുകൊണ്ടു രോഗം ഉണ്ടായി എന്നറിയാത്തതു കൊണ്ടു പൂർണ്ണസ്വാദം ഉണ്ടാകുന്നില്ല. ദൈനന്ദിന ജീവിതത്തിൽ ദൈവവചനത്തിലൂടെ സൃഷ്ടിവിന്റെ സ്വപ്നശനമേറ്റു തന്റെ ധാർമ്മികനിയമങ്ങളും പ്രകൃതിനിയമങ്ങളും അനുസരിച്ചു ജീവിക്കുക എന്നുള്ളത് മാത്രമാണ് പൂർണ്ണ ആരോഗ്യം വീണ്ടുംക്കാനുള്ള ധമാർത്ഥ പ്രതിവിധി.

ഈന്നതെത്ത സാധാരണ രോഗങ്ങൾ: പല തരത്തിലുള്ള അർബ്ബുദം, രക്തസമർദ്ദം, പ്രമേഹം സന്ധിവാതം, ത്രക്കരോഗം (എക്സൈം), പ്രതിരോധഗ്രേഷി ഇല്ലായ്മ, കരൾരോഗങ്ങൾ, വ്യക്രരോഗങ്ങൾ, ഹൃദ്രോഗം ആദിയായവ നമ്മുടെ കോശങ്ങളിലെ വ്യതിയാനം അല്ലെങ്കിൽ കോശപ്രവർത്തന കുറവിനാൽ ഉള്ളവാകുന്നവയാണ്. ആധുനിക ശാസ്ത്രത്തിലെ മരുന്നുകൾ കൊണ്ടു മേല്പറിഞ്ഞ രോഗങ്ങൾ പൂർണ്ണമായി ദേശപ്പെടുകയില്ല എന്നുള്ളത് നാം എല്ലാവരും അറിയണം. ഇപ്പോൾ ഉള്ള നമ്മുടെ ജീവിതശൈലിയിൽ അടിസ്ഥാനപരമായ മാറ്റം ഉണ്ടാകുമ്പോൾ കോശത്തകരാറുകൾ ഇല്ലാതാക്കുകയും ആവശ്യമായ വളർച്ചയുണ്ടാകുകയും ചെയ്യും. മനുഷ്യശരീരഭടനയെ വിവരിക്കുന്ന വേദപുസ്തകം ഉപദേശത്തിനും ശാസനത്തിനും തിരുത്തലിനും നീതിയിലുള്ള പരിശീലനത്തിനും പ്രയോജനമുള്ളത് ആകുന്നു (2 തിമോത്തി 3:17). നമ്മുടെ ജീവിതത്തിനുള്ള നിർദ്ദേശങ്ങൾ അടങ്കിയ പുസ്തകമാണ് തിരുവെഴുത്തുകൾ. അത് അനുസരിക്കുമ്പോൾ നമ്മുടെ സൃഷ്ടാവ് സൗഖ്യം നൽകും.

ഒരു കമ ഇപ്പോൾ വായിക്കുന്നു. ഒരു ദിവസം ലണ്ടനിലെ നഗരസഭയുടെ സ്തംഭത്തിലെ ഘടകികാരം കേടായി. അന്ന് പല പഞ്ചാംഗരും ഈ ഘടകികാരത്തിന്റെ സമയം അറിഞ്ഞാണ് ജോലിയും മറ്റും ചെയ്തിരുന്നത്. അതുകൊണ്ടു പലർക്കും പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടായി. നഗരപ്രധാനി അതിന്റെ കേടു തീർക്കുവാൻ നിപുണരായ വ്യക്തികളെ വിളിച്ചു, പക്ഷേ അവർക്കാർക്കും ഘടകികാരത്തിന്റെ കേടു തീർക്കുവാൻ

സാധിച്ചില്ല. എന്നാൽ ഒരു ദിവസം ഒരു മുഴിത്തെ വസ്ത്രധാരി നഗരാധിപൻ അടുക്കൽ വന്നു അടികാരം നന്നാക്കാമെന്നു പറഞ്ഞു. ആദ്യം സംശയിച്ചകിലും നഗരാധിപൻ ആ വയസ്സെന നോക്കാൻ അനുവദിച്ചു. ആ മനുഷ്യൻ നോക്കുവാൻ കയറി അതിന്റെ കേടുപാടുകൾ തീർത്തു പ്രവർത്തനക്ഷമമാക്കി. “താങ്കൾ എങ്ങനെ അതു ശരിയാക്കി” എന്ന് നഗരാധിപൻ അതിശയത്തോട് ചോദിച്ചു. “അത് ഉണ്ടാക്കിയതു ഞാനാണ്”, വയസ്സുൻ ചിരിച്ചുകൊണ്ട് പറഞ്ഞു.

ഒരു യന്ത്രം കേടാവുന്നോൾ അതു ഉണ്ടാക്കിയ വ്യക്തികൾക്കു അതിന്റെ കേടുപാടുകൾ എളുപ്പം തീർക്കാൻ കഴിയും. നമ്മുടെ ശരീരത്തിന്റെ കാരുത്തിലും അതേ തത്ത്വങ്ങൾ ആണ് നിലനിൽക്കുന്നത്. നമ്മുടെ നിർമ്മിച്ച സൃഷ്ടാവിന്റെ അടുക്കൽ സഹഖ്യത്തിനായി ചെല്ലുക. ബൈമേൽ രോഗപരിപാലനക്രൈത്തിൽ ആധുനിക മരുന്ന് കൊണ്ട് സുവം ആകാത്ത പല രോഗികൾപോലും ദൈവിക നിർദ്ദേശം അനുസരിക്കുന്നതിനാൽ സുവം പ്രാപിക്കുന്നു.

ലോകം മുഴുവൻ ഉരുവാക്കിയ ദൈവവചനത്താൽ രോഗവിമുക്തിയും സാദ്ധ്യമാണ് എന്ന് ലോകർ കണ്ണുപിടിച്ചു. “നീയല്ലോ എന്റെ അന്നരംഗങ്ങളെ നിർമ്മിച്ചത് എന്റെ അമ്മയുടെ ഉദരത്തിൽ നീ എന്നെ മെംഞ്ഞു. ഭയക്കരവും അതിശയവുമായി എന്നെ സൃഷ്ടിച്ചിരിക്കയാൽ ഞാൻ നിനക്ക് സ്ത്രോത്രം ചെയ്യുന്നു നിന്റെ പ്രവർത്തികൾ അത്ഭുത കരമാകുന്നു; അത് എന്റെ ഉള്ളം നല്ലവയ്ക്കും അറിയുന്നു. ഞാൻ രഹസ്യത്തിൽ ഉണ്ടാക്കപ്പെടുകയും ഭൂമിയുടെ അധ്യാഭാഗങ്ങളിൽ നിർമ്മിക്കപ്പെടുകയും ചെയ്തപ്പോൾ എന്റെ അസ്ഥികുടം നിനക്ക് മറവായിരുന്നില്ല.” (സക്കി 139 :13 15)

അപേൻ ബീജവും അമ്മയുടെ അണ്ണാവും ചേർന്നുണ്ടായ ജീവനുള്ള ദേഹിയാണ് മനുഷ്യൻ. ബീജസംയോജിതമായ അണ്ണം ഒരു കരടു വലിപ്പം മൂലാത്തതാണ് അതിലുള്ള ഡി എൻ എ ഡിൽ ഓരോ അവയവങ്ങളുണ്ടാകാനുള്ള നിർദ്ദേശം അടങ്കിയിരിക്കുന്നു. കോശങ്ങൾ ഇരട്ടിച്ചു അവയവങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നു. അതുകൊണ്ടു നവജാത പെതലിനെ ഒരു കോശസമുഹമായി കണക്കാക്കാവുന്നതാണ്. ലളിതമായി പറഞ്ഞാൽ കോശവർദ്ധന വളർച്ചപ്രക്രിയയുടെ ഭാഗമാണ് കോശത്തിന്റെ വളർച്ച മൂലായ്ക്കയാണ് രോഗം. കോശങ്ങളുടെ വളർച്ച നിൽക്കുന്നോൾ മരണം സംഭവിക്കുന്നു.

ജനിച്ചപ്പോൾ ഉണ്ടായിരുന്ന കോശങ്ങൾ മരണം വരെ നിലനിൽക്കുകയില്ല. കോശങ്ങൾ തുടർച്ചയായി ഉല്പാദിപ്പിക്കപ്പെടുകയും ചാകുകയും ചെയ്യുന്നു. നാം കൈകാര്യം ചെയ്ക്കയും പരിപോഷിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതനുസരിച്ചു കോശങ്ങൾ വളരുകയും പകര പ്രാപിക്കുകയും ചെയ്യും. ചില കോശങ്ങൾ അവയ്ക്കുള്ള കാലാവധി വരെ നിലനിൽക്കുകയും അവ നശിച്ചു പുതിയ കോശങ്ങൾ ഉണ്ടാകുകയും ചെയ്യുന്നു. ചില അവസരങ്ങളിൽ വളർച്ച മുരടിക്കുന്ന കോശങ്ങൾ ചാകുകയും ചെയ്യും. നല്ല ആരോഗ്യം ഉള്ള കോശങ്ങൾ വളർച്ച മുരടിച്ചവയെ മാറ്റിക്കളയുന്നു, പുതിയ കോശങ്ങൾ അവിടെ സ്ഥാനം പിടിക്കുന്നോൾ നാം ആരോഗ്യത്തോടെ നിലനിൽക്കും. നമ്മുടെ ശരീരത്തെ ദുരുപയോഗം ചെയ്യുന്നോൾ അനേകം കോശങ്ങൾ നശിക്കുകയും ആരോഗ്യമുള്ള കോശങ്ങളെക്കൂടി പ്രവർത്തനക്ഷമമല്ലാതാക്കുകയും ചെയ്യും. രോഗം സുവം ആകുകയോ ആകാതിരിക്കുകയോ ചെയ്യുന്നത് നാം നമ്മുടെ ശരീരത്തെ ഉപയോഗിക്കുന്നതിനെ ആശയിച്ചിരിക്കുന്നു.

ദൈവത്തിന്റെ പരമസൃഷ്ടിയായ മനുഷ്യൻ തന്റെ സ്വരൂപത്തെ പ്രതിബിംബിക്കണം എന്ന ലക്ഷ്യത്തോടു കൂടിയാണ് ദൈവം അവനെ തന്റെ ഒരു

ഭാഗമായി സ്വീച്ചിച്ചത്. നമ്മൾ ദൈവത്തിനു അവകാശപ്പെട്ടവരാണ്. നമ്മുടെ അവധിവാദങ്ങളിലും നാഡിത്രംഗങ്ങളിലും തന്റെ ജീവനാണു ഒഴുകുന്നതെന്നു ദൈവം തന്റെ നിയമത്തിൽ രേഖപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നു. പത്തുകല്പനകൾ അനുസരിക്കുന്നതു പോലെ പ്രക്രിയനിയമങ്ങൾ നാം പാലിക്കേണ്ടതാണ്. വീണ്ടുമുകളിൽ വേല ദൈവീക നിർണ്ണയ പ്രകാരമാണ് സ്ഥാപിച്ചിരിക്കുന്നത്. ആത്മികലോകവും ഭൗതികലോകവും ദൈവനിയമത്തിനു വിധേയപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. അതുപോലെ ശരീരനിയമങ്ങൾ ദൈവകല്പനകൾപോലെ ദൈവത്തിൽനിന്നു ഉള്ളവായതാണ്, അതുകൊണ്ടു ശരീരനിയമ ലംഘനത്താൽ ദൈവകല്പന ലംഘനവും നടക്കുന്നു.

മനുഷ്യത്വവും ദൈവീകതവും തമിലുള്ള സഹകരണം ആണ് ക്രിസ്തു തന്റെ വേലയിലുടെ പ്രദർശിപ്പിച്ചത്. മനുഷ്യ സഹകരണം ഇല്ലാതെ ദൈവം പ്രവർത്തിക്കുകയില്ല. സ്വയംശക്തിയിൽ ചെയ്യാൻ സാധിക്കാത്തതു ദൈവം മനുഷ്യനോടു ആവശ്യപ്പെടുന്നില്ല. നല്കിയ കഴിവുകളും പ്രാപ്തിയും മനുഷ്യർ ഉപയോഗിക്കുന്നോൾ ദൈവം അവരോടു സഹകരിക്കുകയും അവരെ ശക്തീകരിക്കുകയും ചെയ്യും.

ദൈവവാദത്താംഗൾ എല്ലാം തന്നെ വിശ്വസ്ത അനുസരണം എന്ന വ്യവസ്ഥയിൽമേൽ അധിഷ്ഠിതമാണ്. അവനോടൊപ്പം നിത്യമായി ജീവിക്കുന്നതിന് ദൈവവചന അനുസരണം മനസ്സിനും ശരീരത്തിനും ആവശ്യമുള്ള പോഷകങ്ങൾ ലഭ്യമാക്കും. രോഗങ്ങളുടെ കാരണം പാപം ആണ്. അതുകൊണ്ടു പാപമില്ലായെങ്കിൽ അവിടെ രോഗവും ഇല്ല. വചനം ഇപ്രകാരം പറയുന്നു ‘പാപത്തിന്റെ ശമ്പളം മരണമാത്രേ,’ രോമാ 6 :23. അതുകൊണ്ടു പാപത്തിന്റെ പരിണിതപ്പലം മരണം ആയതിനാൽ പാപത്തിന്റെയും മരണത്തിന്റെയും ഇടയിൽ അസുവാദങ്ങളും കഷ്ടങ്ങളും ഉണ്ട്. നാം പാപങ്ങളിൽ നിന്ന് മാറി മാനസാന്തരപ്പേട്ട് പാപക്ഷമ പ്രാപിക്കുന്നോൾ രക്ഷാപദ്ധതിയിലേക്കു തിരികെ വരുവാൻ തക്കവണ്ണം പാപക്ഷമ പ്രാപിക്കുകയും അങ്ങനെ അസുവാദങ്ങളിൽ നിന്ന് മോചനം പ്രാപിക്കുകയും ചെയ്യും.

താൻ രക്ഷിക്കാൻ പോകുന്നവരുടെമേൽ പാപത്തിന്റെ ശക്തി എത്രമാത്രം ഭയാനകമാണെന്നു കണ്ട യേശുവിനു ഹൃദയദേശകമായ ഭാരമായിരുന്നു. അവർ വിവിധ തരത്തിലുള്ള അസുവാദങ്ങളാൽ കഷ്ടപ്പെടുന്നത് കണ്ടു ദുഃഖിച്ചു. പാപത്തിനു അടിമ ആയി കഷ്ടപ്പെടുന്ന മനുഷ്യരെ കണ്ടു കണ്ണിൽ പൊഴിച്ചു. പിശാചിനാൽ വലിച്ചുക്കപ്പെട്ട മനുഷ്യരെ പാപത്തിൽ നിന്നും അതിന്റെ പരിണിത മലതത്തിൽ നിന്നും രക്ഷിക്കുവാനായി സ്വന്നേഹവാനായ കർത്താവ് ക്രുതിൽ തരക്കപ്പെട്ടു. ഇപ്പോൾ താനവർക്കുവേണ്ടി മല്ലുസ്ഥമനായി പക്ഷവാദം ചെയ്യുന്നു. യേശുവിന്റെ കൂപയാൽ തന്റെ യാഗം കൊണ്ട് നമുക്കു പാപമോചനം ലഭിക്കുന്നു. നാം മരിക്കേണ്ടവരാണ്, എന്നാൽ യേശു നമ്മുടെ ശ്രിക്ഷ വഹിച്ചു. അങ്ങനെ തന്റെ യാഗത്തിലുള്ള വിശ്വാസത്താൽ നമുക്കു ജീവനും സൗഖ്യവും രക്ഷയും ലഭിച്ചിരിക്കുന്നു. “അവൻ നമ്മുടെ ബലഹീനതകളെ എടുത്തു. വ്യാധികളെ ചുമന്നു എന്ന യേശു പ്രവാചകൻ പറഞ്ഞത് നിവൃത്തിയാകുവാൻ തന്നെ”. മതതായി 8 :17.

ദൈവകല്പനകൾ നമ്മുടെ സുരക്ഷക്കായി ആസൃതണം ചെയ്തിരിക്കുന്നു. ഗതാഗത നിയമങ്ങൾ ലംഘിച്ചാൽ അപകടം ഉണ്ടാകുന്നതുപോലെ സാമാർഗ്ഗീക നിയമലംഘനത്താൽ സാമുഹ്യവ്യവസ്ഥയിൽ കുഴപ്പം ഉണ്ടാകും. അതുപോലെ ആരോഗ്യനിയമലംഘനത്താൽ രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നു. ദൈവകല്പനയുടെ ലംഘനത്താൽ മനുഷ്യനു കഷ്ടപ്പാടുകൾ ഉണ്ടാകുന്നു. എന്നാൽ അത് ദൈവീക്ക്ഷാപം അല്ല മരിച്ചു നമ്മുടെ തിരഞ്ഞെടുപ്പാണ്. എന്നാൽ യേശുക്രിസ്തുവിന്റെ യാഗത്താൽ പാപികൾക്ക് തിരിച്ചുവരാനുള്ള അവസരം ഉണ്ട്. ഇന്നും യേശു തെറ്റ് ചെയ്യുന്നവരോട്

ഇപ്രകാരം പറയുന്നു ‘ഞാൻ നിങ്ങളുടെ പാപങ്ങൾക്കു പ്രായശ്രിത്തമായി മരിച്ചു, ഇനിയും നിങ്ങൾ മരിക്കേണ്ട ആവശ്യമില്ല’. “അവൻ തന്റെ വചനത്തെ അയച്ച് അവരെ സഹവുമാകി; അവരുടെ കൂഴികളിൽനിന്നു അവരെ വിടുവിച്ചു”, സകീർത്തനം 107:20.

പ്രകൃതിപികിത്സക്കുള്ള ആരോഗ്യത്തുഞ്ചൾ

ആധുനിക മെഡിക്കൽ മരുന്നുകളുപയോഗിക്കാതെ വേദപുസ്തതത്തിലെ തത്ത്വങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ചു രോഗിക്കുള്ള ചികിത്സിക്കുവാൻ വേണ്ടി എഴുത്തുകാരി 1987 ലെ ബൈമേൽ ആരോഗ്യക്കേന്നും സഹാപിച്ചു നടപ്പിലാക്കി;

സൃഷ്ടിക്കാവിന്റെ പകൽ നിന്നുള്ള സുഖം പ്രാപിക്കൽ ആണ് ബൈമേൽ ആരോഗ്യക്കേന്നും പറിപ്പിക്കുന്നത്. നിയന്ത്രണമില്ലായ്മയും അസാമാർഗ്ഗീകരയും മുലമുണ്ടാകുന്ന ശാരിരികവും മാനസ്തീര്ഥികവും ആയ രോഗത്തിൽനിന്നും വിടുതൽ പ്രാപിക്കണമെങ്കിൽ അനാരോഗ്യപരമായ ജീവിതശൈലി മാറ്റണം.

ആധുനികമരുന്നുകൾ കൂടുതൽ ഒന്നും ചെയ്യുന്നില്ല. വേദപുസ്തകത്തിലെ ജീവിതത്തുഞ്ചൾ പറിക്കുക. തെറ്റായ ജീവിത രീതികൾ ഒന്നായി തിരുത്തിയെടുക്കുക എന്നാണ് ബൈമേൽ ആശുപ്രതിയിൽ വരുന്ന രോഗികളോട് ഭിഷഗ്രാഹമാർ പറയുന്നത്. നമ്മുടെ ചുറ്റിലും ശുശ്വരായും സുരൂപ്രകാശവും പ്രകൃതി മമ്മീയതയും ഉണ്ട്. തെറ്റായ ആഹാരരീതി എളുപ്പം മാറ്റാവുന്നതാണ്. സ്വാർത്ഥത, രോഷം, ആർത്തതി ആദിയായവ മുലം ഉടഞ്ഞ വ്യക്ത തി ബന്ധങ്ങൾ തിരുത്തി, മാനസാന്തരപ്പുട്ട് നാം സഹവൃത്തിനു വേണ്ടി പ്രാർത്ഥിക്കുക. സൃഷ്ടാവികലേക്കു തിരിയുക, അപ്പോൾ പുറപ്പാട് പുസ്തകത്തിൽ രേഖപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്ന ദൈവവാഗ്ദത്തം നിരീവേരപ്പെട്ടു. “നിന്റെ ദൈവമായ യഹോവയുടെ വാക്കു നീ ശ്രദ്ധയോടെ കേട്ട അവനു പ്രസാദമുള്ളതു ചെയ്താൽ ഞാൻ മിസ്യേർക്കു വരുത്തിയ വ്യാധികളിൽ ഒന്നും നിന്നും വരുത്തുകയില്ല; ഞാൻ നിന്നെന്ന സഹഖ്യമാക്കുന്ന യഹോവ ആകുന്നു,” പുറപ്പാട് 15:26.

നാൽപതുവയസ്സുള്ള ഒരു മനുഷ്യൻ കഴിഞ്ഞ പതിനാറു വർഷമായിട്ടു രക്തസമ്മർദ്ദവും പ്രമേഹവും മുലം കഷ്ടപ്പെടുകയായിരുന്നു. അതുമാത്രമല്ല, അയാൾക്കു കാഴ്ചയും കുറവായിരുന്നു; കർശവീകരം കാരണം തല മുതൽ കാൽ വരെ മണ്ഠപ്പീതവും വയർ മുതൽ താഴോട്ട് നിരും ഉണ്ടായിരുന്നു. മദ്യവും പുകയിലയും അതുപോലെ ജീവിത സമർദ്ദവും തന്റെ ജീവിതം നശിപ്പിച്ചു. ജോലി കഴിഞ്ഞു ദിവസവും വൈകുന്നേരത്തു ആഹാരത്തിനു പുറത്തു പോകും, ആ കൂടുതൽ മദ്യം കഴിക്കും, താമസിച്ചാണ് വീടിൽ പോകുന്നത്. രാവിലെ താമസിച്ചാണ് എഴുന്നേരക്കുന്നത്. രാവിലെ കാപ്പി കുടിച്ചിട്ട് ജോലിക്ക് പോകും, മറ്റാനും കഴിക്കുകയില്ല. ആശുപ്രതിയിൽ പോകുവോശാക്ക ഡോക്ടർ കൂടുതൽ മരുന്ന് കൊടുക്കും, അങ്ങനെ അയാളുടെ ആരോഗ്യം കൂടുതൽ വശളായി. ബൈമേൽ സാനിഡ്രോയത്തിൽ വരുവോൾ അയാൾക്ക് വേദന കൊണ്ട് ഉറക്കം ഇല്ലായിരുന്നു വളരെ വിഷാദവാനും ആയിരുന്നു. ആരോഗ്യമോ ജീവിതമോ വീണ്ടെടുക്കാൻ ഉള്ള താൽപര്യം പോലും ഇല്ലായിരുന്നു.

അദ്ദേഹം വളരെ ഭീതിയോടും ബലഹീനതയോടും തന്റെ ശരീരംകൊണ്ടു ഒന്നും ചെയ്യാനാവാതെ, പ്രായമായ അമ്മയേയും തന്നെ ആശ്രയിച്ച കൂട്ടിക്കുള്ളയും ഭാര്യയുടെ പകൽ ഏല്പിച്ചിട്ടാണ് അവിടെ വന്നത്. അവൻ മാനത്തേക്കും നിത്യതയിലേക്കും ദൈവത്തികലേക്കും നോക്കി. ബൈമേൽ സാനിഡ്രോയത്തക്കുറിച്ചു കേൾക്കുകയും പ്രത്യാശയോടെ അവിടെ വരികയും ചെയ്തു. തന്റെ അസുഖം മാറുകയില്ല എന്ന

ചിതയാൽ വളരെ വ്യാകുലനായി. കഴിഞ്ഞ കാലത്തെക്കുറിച്ചു പശ്വാത്തപിച്ചു. പുതിയ ജീവിതത്തിനു വേണ്ടി വാദിച്ചു. ദിവസങ്ങൾ കഴിയുന്നതോറും മേശപ്പുറത്തു മാംസം ഇല്ലാതെ ആഹാരം കഴിക്കുവാൻ തുടങ്ങിയപ്പോൾ മുതൽ ജീവിതത്തിൽ മാറ്റം അനുഭവപ്പെടുവാൻ തുടങ്ങി. മാംസാഹാരം ആയിരുന്നു തന്റെ അസുഖങ്ങൾക്കല്ലാം കാരണമായത് എന്നും വ്യക്തമായി. തന്റെ ശരീരം കൊണ്ടു എന്നും ചെയ്യാനാവതെ ഇരുന്ന വ്യക്തി സസ്യാഹാര രീതി അനുകരിച്ചിരുന്നെല്ലു ഫലമായി പ്രകൃത്യാ ഉണ്ടായ മാറ്റങ്ങൾ ആൺ മുകളിൽ കണ്ടത്. ആരോഗ്യം വീണ്ടുംതു എങ്കിലും താൻ പശ്യജീവിത ശൈലിയിലേക്കും മിതവ്യാധാമം ഇല്ലായ്മയിലേക്കും പോയാൽ പശ്യതു പോലെ ആരോഗ്യം നഷ്ടപ്പെടും. അതുകൊണ്ടാണ് സൗഖ്യമാക്കിയതിനു ശേഷം യേശു അവരോടു പറഞ്ഞത് “ഇന്നിയും പാപം ചെയ്യരുതെന്ന്.” “അനന്തരം യേശു അവനെ അവനെ ദൈവാലയത്തിൽ വച്ചു കണ്ടു അവനോടു: നോക്കു നിന്നക്കു സൗഖ്യമായല്ലോ; അധികം തിരുന്നായതു ഭവിക്കാതിരിക്കാൻ ഇനി പാപം ചെയ്യരുത് എന്ന് പറഞ്ഞു,” യോഹനാൻ 5:14.

തന്റെ വചനത്താൽ എല്ലാം ഉണ്ടാക്കിയ ദൈവത്തിന്റെ സൃഷ്ടിയുടെ അതേ തത്ത്വങ്ങൾ പശ്യതുപോലെ ഇന്നും പ്രവർത്തിക്കുന്നു. എന്നാൽ അറിവും ധാരണയും പരിമിതമായതിനാൽ എല്ലാം മനസ്സിലാക്കുവാൻ നമുക്കു പ്രയാസമാണ്. ദൈവീക മർഹമങ്ങൾ വിവരിക്കാൻ പ്രയാസമാണ്. ശാസ്ത്രിയ കണ്ടുപിടിച്ചത്തങ്ങൾ ഇപ്പോഴും നടന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു എന്നാൽ യഥാർത്ഥ കണ്ടുപിടിച്ചത്തങ്ങൾ വേദപുസ്തകവുമായി പ്രർച്ചയുള്ളതായിരിക്കണം. ഇല്ലായ്മയിൽനിന്നും എന്നും ഉണ്ടാക്കുവാൻ ശാസ്ത്രത്തിനു സാദ്ധ്യമല്ല, ദൈവത്തിന്റെ സൃഷ്ടിപ്പിനാൽ ഉള്ളവായതിൽ നിന്നുമാണ് എല്ലാ കണ്ടുപിടിച്ചത്തങ്ങളും നടക്കുന്നത്. അസുഖം സാധിച്ച ധാരാളം പേരുകൾ യേശു പറഞ്ഞപ്പോൾ സുഖമായി.

ദൈവകല്പനയുടെ ലാംഗനത്താൽ ആൺ രോഗം ഉണ്ടാകുന്നത്. സൃഷ്ടാവിന്റെ പദ്ധതി പ്രകാരം ജീവിക്കുകയാണെങ്കിൽ ലോകത്തിൽ ദുരിതങ്ങൾ ഇല്ലാതിരിക്കും. പശ്യ ഇസ്രായേലിന്റെ അഭ്യൂപകനും വഴികാട്ടിയും ക്രിസ്തുവായിരുന്നു. കല്പന അനുസരിക്കുന്നതിന്റെ ഫലമാണ് ആരോഗ്യം എന്ന് യേശു പറിപ്പിച്ചു. മേലസ്തംഭത്തിൽ നിന്ന് സംസാരിച്ച മഹാബൈദ്യൻ അവർ എന്ത് ചെയ്യണമെന്ന് പറഞ്ഞു. “നിന്റെ ദൈവമായ യഹോവയുടെ വാക്കു നീ ശ്രദ്ധയോടെ കേട്ട അവനു പ്രസാദമുള്ളതു ചെയ്താൽ എൻ്റെ മിസ്റ്റീമുർക്കു വരുത്തിയ വ്യാകളിൽ ഒന്നും നിന്നു വരുത്തുകയില്ല; എൻ്റെ നിന്നെന്ന സൗഖ്യമാക്കുന്ന യഹോവ ആകുന്നു.” പുറപ്പാട് 15:26

ഇസ്രായേലിനു പ്രത്യേക നിർദ്ദേശവും ജീവത്തശീലങ്ങളും നൽകി. കൂടാതെ ഉറപ്പുകൊടുത്തത് ഇപ്പകാരം “യഹോവ സകല രോഗവും നികത്തു നിന്ന് അകറ്റിക്കളയും;” ആവർത്തനം 7:15 അവർ ഈ നിർദ്ദേശങ്ങൾ പാലിച്ചപ്പോൾ അതവരുടെ അനുഭവമായിത്തീർന്നു. ‘അവരുടെ ഗോത്രങ്ങളിൽ ഒരു ബലഹീനനും ഉണ്ടായിരുന്നില്ല;’ സക്രിയതനം 105:37. ഈ പാഠം നമുക്കുള്ളതാണ്. ആരോഗ്യം സുകഷിക്കണമെങ്കിൽ വ്യവസ്ഥ അനുസരിക്കണമായിരുന്നു. പ്രകൃതിപരമോ ആത്മികമോ ആയ ഈ വ്യവസ്ഥ എല്ലാവരും പറിക്കണം.

അറിവില്ലായ്മയെ ദരിക്കലും ദൈവം അംഗീകരിക്കില്ല. ശരീരത്തിനും ആത്മാവിനും ആരോഗ്യം വീണ്ടുകന്നതിനായി നാം ദൈവത്തോട് സഹകരിക്കണം. യുഗങ്ങളുടെ പ്രത്യാശ .824

അദ്ദോധം 2

ദൈനംദിന ജീവിതത്തിനാവശ്യമായ പ്രതിവിധി

ദൈവം ഉപയോഗിച്ചു പ്രതിവിധി

ഈ ലോകത്തിൽ ആരോഗ്യപരിപാലനത്തിനായി പല വിധത്തിൽ ഉള്ള ഉപാധികൾ ഉണ്ട്. എന്നാൽ പ്രകൃതിയിലുള്ള ലളിതമായ പ്രതിവിധികൾ ആണ് ദൈവം അംഗീകരിക്കുന്നത്. അവ ഉപദ്രവകരമോ കുഴപ്പമോ ഉള്ളവയല്ല. ശുദ്ധവായു, ജലം, ശുചിത്വം, ശരിയായ ആഹാരം, ജീവിത വിശുദ്ധി അതുപോലെ ദൈവത്തിലുള്ള പുർണ്ണ ആശയം ആദിയായവയാണ്. ആ പ്രതിവിധികൾ തേടാതെ അനേകർ നശിക്കുന്നു.

ശുദ്ധവായു, സുരൂപ്രകാശം, മിത്രോജ്യം, വിശ്രമം, വ്യായാമം, ശരിയായ ആഹാരം, ജലത്തിന്റെ ഉപയോഗം, ദൈവീകരണക്കതിയിലുള്ള ആശയം ഇവയാണ് ശരിയ പ്രതിവിധികൾ. പ്രകൃതിയിലുള്ള പ്രതിവിധികളെക്കുറിച്ചു എല്ലാവരും പരിക്കുകയും അതു എപ്രകാരം ഉപയോഗിക്കണം എന്നു അറിയുകയും വേണം. തെറ്റായ പ്രവസ്തകളും വിചിത്ര ഫെണ്ടേളും പ്രകൃതിയോട് മത്സരിക്കുന്നു. കാരണം ആരോഗ്യ നിയമങ്ങളെക്കുറിച്ചു അറിവില്ലാത്തതുകൊണ്ടു ആർക്കാർ തെറ്റായി ജീവിക്കുന്നു. അതുകൊണ്ടു ആരോഗ്യത്തെങ്കിൽ പരിക്കേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്. രോഗശുശ്രൂഷയുടെ തത്ത്വങ്ങൾ അറിഞ്ഞിരിക്കുകയും അത് പ്രാവർത്തീകരിക്കുവാൻ പരിക്കുകയും വേണം. തെറ്റായ ജീവിതശൈലി കൊണ്ട് വികൃതമായ കോശങ്ങൾ നല്ല ജീവിതശൈലി കൊണ്ട് നല്പതായിത്തീരുന്നു. മനുഷ്യരും അറിവും സംസ്കാരവും ആരോഗ്യപരമായ തത്ത്വങ്ങൾക്ക് വിരോധവും ദുഷ്കിച്ചതും ആയ കാര്യങ്ങളെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നതിനാൽ പകരം നല്ല ജീവിത തത്ത്വങ്ങളെ തിരിച്ചു കൊണ്ടുവരുവാൻ തക്കവണ്ണം നാം പ്രയത്നിക്കണം.

വ്യാധാമം

ശാരീരിക പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് ആരോഗ്യപരമായ വ്യാധാമം നല്പതാണ്

വ്യാധാമം തലച്ചോറിലെ അന്തർഗ്രന്ഥികളെ ഉത്തേജിപ്പിക്കുകയും നല്ല മനോഭാവം ഉണ്ടാക്കുകയും വ്യക്തമായി ചിന്തിപ്പിക്കുകയും വിഷാദത്തിൽനിന്ന് മോചിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യും. മനുഷ്യനിലനില്പിന് വ്യാധാമം ആവശ്യമാണ്. ജോലിക്കൂടുതൽ അല്ല വ്യാധാമക്കുറവ് കൊണ്ടാണ് ധാരാളം മരണം നടക്കുന്നത്.

സാധാരണ നടപ്പ് പോലെ നല്പതായ ഒരു വ്യാധാമം വേരെയില്ല. അതു രക്തയോട്ടത്തെ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. ഹൃദയം മിടിക്കുന്നോർ രക്തം ശരീരത്തിന്റെ എല്ലാ ഭാഗത്തും എത്തുകയും പ്രാണവായുവും പോഷകങ്ങളും രക്തക്കുഴലിലുടെ എല്ലാ അവയവങ്ങളിലും എത്തുകയും കാർബൺ ഡയാക്സിഡും ഉച്ചിഷ്ടവസ്തുകളും പുറന്തള്ളുന്ന അവയവങ്ങളിലുടെ പുറന്തുകളയുകയും ചെയ്യുന്നു. ഓരോ അടി വെക്കുന്നോഴും കാൽവണ്ടിയിലെ പേശികൾ വികസിക്കുകയും ചുരുങ്ങുകയും ചെയ്യുന്നു. ഹൃദയമിടപ്പ് നിയന്ത്രണാതീതമാകുന്നു. രക്തചംക്രമണം സ്പിരമാക്കുന്നോർ പോഷകങ്ങളുടെ വിതരണം ക്രമീകരിക്കപ്പെടുകയും ഉച്ചിഷ്ടങ്ങൾ നീങ്ങുകയും നമ്മുടെ പ്രതിരോധംക്കാർ വർദ്ധിക്കുകയും രോഗം സുഖമാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

വീടിനു പുറത്തു ചെയ്യുന്ന വ്യാധാമം പേശികൾക്ക് ശക്തി നൽകി രക്തചംക്രമണം സ്ഥിരമാക്കുകയും രോഗമില്ലതാക്കുകയും ആത്മീകരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. തുറസ്സായ സ്ഥലത്തു ദിവസവും വ്യാധാമം ചെയ്യുന്നോൾ ശരീരത്തിലെ അവധിവാങ്ങൾ ശരിയായി പ്രവർത്തിക്കുന്നു. അത് ഒരു ജീവിത ആവശ്യമാണ്. ഒരു വ്യക്തി വ്യാധാമം ചെയ്യുന്നോൾ രക്തചംക്രമണം 15 - 20 വരെ ഉയരുന്നു. കൂടുതൽ പോക്ഷകങ്ങളും പ്രണാവായുവും ശരീരത്തിൽ എല്ലാ ഭാഗത്തും ഏതെങ്കിലും വ്യക്തി പ്രവർത്തനരഹിതൻ ആകുന്നോൾ മനസ്സും ശരീരവും ബലഹീനമായിത്തീരും.

മനസ്സിൽ പ്രവർത്തനവും കായികാഖ്യാനവും ഒരുപോലെ ആയിരിക്കണം. സ്കൂളിലെ പഠനവും മറ്റു കാര്യങ്ങളുമായി വിദ്യാർത്ഥികൾ തിരക്കിലായതുകൊണ്ട് വ്യാധാമത്തിനു ചെലവഴിക്കുന്ന സമയം പ്രധാനമല്ല എന്നു ചിന്തിക്കരുത്. വ്യാധാമത്തിനു സമയം ചിലവാക്കാതിരുന്നാൽ തലച്ചോറിൽ പ്രവർത്തനങ്ങൾ കുറയുകയും അങ്ങനെ പാനം മദിഡിക്കുകയും ചെയ്യും. ശാരീരികവികസനത്തിനായി അഖ്യാനിക്കുന്നവർ പരിത്തത്തിൽ മാത്രം ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുന്നവരേക്കാൾ പഠനത്തിൽ സമർത്ഥമാരായി തീരും. കൂടുതൽ നിഷ്ക്രിയത്വം ബുദ്ധിയെ സാരമായി. മദിഡിപ്പിക്കും. കൂഷി പ്രവർത്ത നത്തിൽ ഏർപ്പെടുന്നത് വളരെ പ്രയോജനം ചെയ്യും.

രോഗികൾ പുന്നോട്ടത്തിലും പഴനോട്ടത്തിലും ജോലി ചെയ്യുന്നത് നല്ലതാണ്. ലഭിതവും ഇഷ്ടക്രമവുമായ കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുന്നോൾ വേദന അവർ മറക്കും. മനസ്സിൽയും ശരീരത്തിൽയും കൂട്ടായ പ്രവർത്തനം എല്ലാ അവധിവാങ്ങളേയും പുതുജീവിതത്തിലേക്കു ഉണ്ടാക്കുന്നു. വേല ചെയ്യാതിരിക്കുന്നത് രോഗികൾക്ക് ദോഷമാണ്. കൂടുതൽ ഉള്ളജ്ഞം ഉപയോഗിക്കുന്നത് അവർക്കു നല്ലതാണ്. ബലഹീനരായ രോഗികൾ സജീവരായി തീരും.

സുഖജലവും വൃത്തിയും

ജലമില്ലാതെ ജീവനുള്ളതൊന്നും നിലനിൽക്കുകയില്ല. അത് ജീവൻ പൊതുവായ തത്പരം ആണ്. ശരീരകോശങ്ങളിൽ ആവശ്യത്തിനു ജലം ഉണ്ടക്കിൽ മാത്രമേ ശരീരത്തിനു ആവശ്യമായ വൈദ്യുതിയും കാത്തശക്തിയും ഉല്പാദിപ്പിക്കുവാൻ സാധിക്കുകയുള്ളൂ. കോശങ്ങൾ ധാരുകളിലെ വൈദ്യുതി നിർമ്മാണയ്ക്കും പ്രവർത്തിക്കുന്ന മാതിരി വിദ്യുത്പാദനം നടത്തുന്നു. ദിവസവും ആവശ്യമായ ജലം കൂടിക്കുന്നോൾ ശരീരത്തിലെ കഷിനം മാറും, സുവമാകും, പ്രതിരോധ ശക്തി വർദ്ധിക്കും.

മനുഷ്യൻ ഉൾപ്പെടെ ജീവനുള്ളതും വളരുന്നതും ആയ ജനുകൾ ജലത്താൽ ഉള്ളവാകുന്ന ഉള്ളജ്ഞം കൊണ്ടാണ് ജീവിക്കുന്നത്. നമുക്ക് ഭക്ഷിക്കുവാനുള്ള ഫലങ്ങളും പച്ചക്രമികളും വളരെബേക്കിൽ ജലം വേണം. ജലമില്ലക്കിൽ വൈദ്യുതി ഉല്പാദനം നടക്കാതെ വരും. പ്രകൃതിയിലെ പ്രതിഭാസം കൊണ്ടു ജലം സ്വാഭാവികമായി ജീവൻ നിലനിർത്തുന്നു. സമുദ്രത്തിലും കായലുകളിലുമുള്ള ജലം നീരാവിയായി അന്തരീക്ഷത്തിൽ മേലമായി തീരുന്നു. തണ്ടുത്ത വായുവുമായി സന്ധിച്ചു അത് മൃഗങ്ങായി താഴേക്കു നിപത്തിക്കുന്നു. മഴവെള്ളത്തിൽ ധാരാളം മാലിന്യങ്ങൾ (സുഷ്മാണുകൾ രാസപദാർത്ഥങ്ങൾ കരടുകൾ ആദിയായവ) കലർന്നിട്ടുണ്ട്. മഴവെള്ളം ഭൂമിയിൽ വീഴുന്നോൾ ഭൂമി ഒരു അതിപ്രധാനി പ്രവർത്തിച്ചു വെള്ളത്തെ ശുശ്വരിക്കുന്നു. വെള്ളം ഉറവയായി ഭൂമിയിലേക്ക് ഇറങ്ങുന്നു. ഈ ജലമാണ് നാം പാനം ചെയ്യുന്നത്. കൂടിക്കുന്ന ജലത്തിലും പോഷകാംശം എല്ലാ പേശികളിലും ഏതെങ്കിലും ആടിഞ്ഞിരിക്കുന്ന മാലിന്യങ്ങൾ പുറത്തു കളയുകയും ചെയ്യുന്നു.

അതുകൊണ്ട് 8-10 മൂന്ന് വെള്ളം ഓരോ ദിവസവും കൂടിക്കണം. രാവിലെ ഏഴുനേത്തക്കുമ്പോൾ 1 -2 മൂന്ന് കൂടിക്കണം. ആഹാരം കഴിക്കുന്നതിനു അര മൺകുർ മുന്ന് ജലം കൂടിക്കുക. ആഹാരത്തിനു ശേഷം 3 മൺകുർ കഴിത്തു വെള്ളം കൂടിക്കുക. ശരീരത്തിൽ ഏകദേശം 10 കോടി ജലം നിറഞ്ഞ കോശങ്ങൾ ഉണ്ട്. അവയുടെ ഇടയിലും വെള്ളമുണ്ട്. ഓരോ സന്ധികളിലും അതിന്റെ ഇടയിലും പേശികളിലും കൊഴുപ്പിലും ചെറുതും വലുതും ആയ എല്ലാ ശരീരഭാഗങ്ങളിലും ജലം സമർപ്പിച്ചു കുറയ്ക്കുകയും അയവു വരുത്തുകയും ചെയ്യുന്നു. കോശങ്ങൾ തമിൽ ഉരസ്സി കേടു പറ്റാതിരിക്കാൻ ജലം സഹായിക്കുന്നു.

അപ്പൻ്റെ ബീജവും അമ്മയുടെ അണ്ണവും ചേർന്നു ഒരു കോശമായി അത് 1 കോടി കോശമായി വിഭജിച്ചാണ് ഒരു ഗർഭസ്ഥശിശു ആയിത്തീരുന്നത്. അമ്മയിൽ നടക്കുന്ന പ്രക്രിയയിൽ ജലം ആവശ്യമാണ്. ഒരു മാതാവ് ഗർഭാധാരണ സമയത്തു ധരാളം വെള്ളം കൂടിക്കണം. ജനിക്കുന്നത് മുതൽ വളർച്ചയുടെ എല്ലാ ഘട്ടങ്ങളിലും ജലം ആവശ്യമാണ്. ശിശു മുലപ്പാൽ കൂടിക്കുന്നതുകൊണ്ട് അമ്മ ധാരാളം ജലം കൂടിക്കേണ്ടതാണ്. ജുണോ സോഡയോ അല്ല. കൂട്ടികൾ വളരുന്നേരാറും ശുദ്ധജലം കൂടിക്കേണം. ജലം പോഷകങ്ങളെ വേർത്തിരിച്ചു ശരീരകോശങ്ങളിൽ എത്തിക്കുന്നു. അസ്ഥിയിലുള്ള മജജയിലാണ് രക്താണുകൾ ഉണ്ടാക്കപ്പെടുന്നത്. അതിനും ജലം ആവശ്യമാണ്. ജലദാർലഡ്രോ വളർച്ചയ്ക്ക് തടസ്സമാകും. അതുപോലെ ജലദാർലഡ്രോ പ്രതിരോധകതി ഇല്ലാതാക്കുന്നു. ചുരുക്കി പറഞ്ഞാൽ ശരീരത്തിന്റെ സജീവമായ പ്രവർത്തനത്തിനു ജലം അത്യാവശ്യമാണ്. അതിനാൽ ശരിയായ രീതിയിൽ വെള്ളം കൂടിക്കേണ്ടത് ആവശ്യമാണ്. അതുപോലെ ശരിയായ ആഹാരവും കഴിക്കണം.

നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തിൽ നിന്നു ഉച്ചിഷ്ടം മാറ്റുവാൻ പരിശ്രമിക്കുമ്പോൾ (സാധാരണ അതിനു ഡീറ്റോക്സ് എന്നാണു പറയുന്നത്) ചിലപ്പോൾ പലഭാഗത്തായി വേദന അനുഭവപ്പെടും. ഈ കാലയളവിൽ ശുദ്ധവായു ശസ്ത്രിക്കുക, ശുദ്ധജലം കൂടിക്കുക, അതുപോലെ ഉപവാസം ചെയ്യുക (പുർണ്ണമായി ആഹാരം കഴിക്കാതിരിക്കുക) എന്നീ കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുകയാണെങ്കിൽ നിങ്ങൾക്കു ആരോഗ്യം വീണ്ടുടക്കാൻ സാധിക്കും. ശരീരം ശുദ്ധിയാക്കുന്നതിൽ ജലത്തിനു വലിയ പങ്കുണ്ട്. അത് സാധുക്കതകോശ ഭ്രാവകമാണ്.

ശുദ്ധജലത്താലാണ് ശരീരത്തിലെ ഓരോ കോശങ്ങളും ശുചിയാക്കുന്നത്. സുഷ്മവും ബുദ്ധിപരവുമായ ജലച്ചികിത്സകൾ പലർക്കും നല്കാണ്. നിങ്ങൾക്കു പനിയുണ്ടെങ്കിൽ ധരാളം വെള്ളം കൂടിക്കുക. അതുപോലെ മുഖം വിയർക്കുന്നതുവരെ ചുടുവെള്ളത്തിൽ (40 സി) കിടക്കുക, (തലയും കഴുതും മുഞ്ഞാതിരിക്കണം) ഒരു തണ്ണുത്ത തോർത്ത് കോണ്ട് കഴുത്തിൽ ചുറ്റുക, അതുപോലെ തല തണ്ണുത്തു വെള്ളം കോണ്ട് കഴുകുക, ഇപ്പോൾ 30-40 മിനിറ്റ് വെക്കണം, ഇങ്ങനെ ഒരു ദിവസം മുന്ന് പ്രാവശ്യം പനി മാറുന്നത് വരെ ചെയ്യുക.

കുടൈക്കുടെ കൂളിക്കുന്നത് നമ്മുടെ ആരോഗ്യത്തിനു നല്കാണ്. പ്രത്യേകിച്ചു കിടക്കുന്നതിനു മുമ്പും അതു പോലെ രാവിലെ ഉണ്ടിനു കഴിത്തും. ആരോഗ്യമുള്ളവരോ അല്ലാത്തവരോ ആരാധാല്ലും കൂളിക്കുക. അത് നമ്മുടെ തടസ്സം ഇല്ലാതെ ശസ്ത്രിക്കാൻ സഹായിക്കും. പേശികളുടെ കഷ്ടിനം മാറുകയും അയവുള്ളതായിത്തീരുകയും ചെയ്യും. കൂളിക്കുമ്പോൾ ശരീരവും മനസ്സും ചേർന്ന് കൂടുതൽ ഉളർപ്പജ്യം ഉണ്ടായി ബുദ്ധി നന്നായി പ്രവർത്തിക്കുകയും ശരീരം സജീവമാക്കുകയും ചെയ്യും. കൂടുതലായി നാധികൾ വിയർപ്പിനെ ഉത്തേജിപ്പിക്കുകയും അങ്ങനെ തരകിലെ ഭാരങ്ങൾ തുറക്കുകയും ചെയ്യും. വൃക്കകൾ ഉത്തേ

ജീഹ്വിക്കേപ്പട്ടകയും വിയർപ്പു ശന്മികൾ വിയർപ്പിനെ വിസർജ്ജമായി പുറത്തേക്കു വിടുകയും ചെയ്യും.

ശരീരികവും മാനസികവും ആയ ആരോഗ്യം പോലെ, ശരീരവും നനായി ശുചിയാക്കേണ്ടതു ആവശ്യമാണ്. തക്കിലുംതയാണ് വിസർജ്ജങ്ങൾ പുറത്തേക്കു തളളുന്നത് തക്കിലെ വിയർപ്പു നാളങ്ങൾ പലപ്പോഴും അടഞ്ഞിരിക്കുന്നതു കൊണ്ട് പതിവായി വെടിപ്പാക്കണം. നാളങ്ങൾ അടഞ്ഞു മാലിന്യങ്ങൾ പോകാതിരുന്നാൽ മാലിന്യം പുറത്തു വിടുന്ന അവധിവത്തിനു ഭാരമായിരിക്കും. അതു മാത്രമല്ല കൂളി ശരീരത്തിലെ ചെറുകുടൽ, വൻകുടൽ, വയർ മുതലായ അവധിവങ്ങളെ മാത്രമല്ല അതു ദഹനത്തെയും സഹായിക്കുന്നു.

വസ്ത്രങ്ങൾ എപ്പോഴും ശുചിയായിരിക്കണമെന്നത് പ്രധാനമാണ്. വിയർപ്പിലുള്ള മാലിന്യങ്ങളും വിഷങ്ങളും വലിച്ചേട്ടുക്കും. അതേ വസ്ത്രങ്ങൾ; വീണ്ടും ധരിക്കുംപോൾ അതിലുള്ള മാലിന്യങ്ങൾ ശരീരത്തിൽ പറിച്ചേരാൻ തുടയായിത്തീരും.

ശുചിത്രമില്ലായ്മയാണ് പല രോഗങ്ങളുടെയും ഉറവിടം. മരണത്തിനു തുടയാക്കുന്ന അണ്ണുകൾ വെളിച്ചമില്ലാത്ത മുലകളിൽ മരണത്തിരിക്കുന്നതു പലപ്പോഴും നാം ശ്രദ്ധിക്കുകയില്ല, അത് അവിടിരുന്നു പുപ്പൽ ആയി മറുന്നു. ആഹാരാവശിഷ്ടങ്ങളും ഉണങ്ങിയ തുലകളും കിടന്നു അഴുകി വീടിന്റെ പരിസരങ്ങളിൽ വായു മലിനീകരണം ഉണ്ടാകുന്നു. ശുചിയില്ലാത്തതും അഴികിയതും ആയ ഒന്നും വീടിന്റെ തുള്ളിലേക്കു കൊണ്ടു വരരുത്.

ശുചിത്രമുള്ളതാണ് എന്നു കരുതിയിരുന്ന ഗ്രാമങ്ങളിലും പട്ടണങ്ങളിലും പകർച്ച വ്യാധികൾ പൊട്ടി പുറപ്പെടുന്നു, അതിന്റെ ഉറവിടം വീടുകളുടെ പരിസരങ്ങളിൽ കുമിഞ്ഞു കുടിയ ചപ്പു ചവറുകളാണ്. അതുകൊണ്ടു എല്ലാത്തരത്തിലുമുള്ള ആരോഗ്യ പർപ്പാലനത്തിനും രോഗവിമുക്തിക്കും ഭവനജീവിതത്തിനും കുടുംബനിലനിൽപ്പിനും സന്തോഷം തുള്ളാക്കുന്നതിനും ശുചിത്രവും സുരൂപ്രകാശവും ആവശ്യമാണ്.

ദൈവവചനം നൈ പാപത്തിൽനിന്ന് വിമോചിതരാക്കും. എപ്രകാരം ജലമില്ലാതെ ജീവനുള്ളവ നിലനിൽക്കുകയില്ല അതുപോലെ യേശുവിലമ്മാതെ ആത്മികജീവൻ തുള്ള. “അഹിക്കുന്നവൻ എല്ലാം എൻ്റെ അടുക്കൽ വന്നു കുടിക്കുട്ടി. എന്നിൽ വിശസിക്കുന്നവൻ തുള്ളിൽനിന്നു തിരുവെഴുത്തു പറയുന്നതുപോലെ ജീവജലത്തിന്റെ നദികൾ ഒഴുകും എന്ന് വിളിച്ചു പറഞ്ഞു.” ഫോറനാൻ 7:37-38.

യേശുക്രീസ്തുവിൽ വിശസിക്കുന്നവർക്കു പരിശുദ്ധാത്മാവിനെ നൽകാമെന്നുള്ള വാദ്ദത്തം ഉണ്ട്. തങ്ങളുടെ ഹൃദയത്തിൽ ദൈവം തുള്ളവർ ദൈവത്തോടാപ്പം മാനവരാശിയെ അനുഗ്രഹിക്കുന്ന വേല ചെയ്യുന്നു. ഒരു വ്യക്തി ദൈവത്തിന്റെ സഹപ്രവർത്തകൾ ആകുമ്പോൾ പരിശുദ്ധാത്മാവിന്റെ വക്ത്താവാകുന്നു. പ്രവാചകനായിരുന്ന യൈഹെസ്റ്റകേൽ തുള്ള തത്ത്വം തുപ്രകാരം പറയുന്നു “തുള്ള നദി ചെന്നു ചേരുന്നിടത്താക്കെയും ചലിക്കുന്ന സകല പ്രാണികളും ജീവിച്ചിരിക്കും; തുള്ള വെള്ളം അവിടെ വന്നതുകൊണ്ട് ഏറ്റവും വളരെ മത്സ്യം ഉണ്ടാകും; തുള്ള നദി ചെന്നു ചേരുന്നിടത്താക്കെയും അതു പമ്പമായിത്തീർന്നിട്ടു സകലവും ജീവിക്കും. അതിന്റെ കരയിൽ എൻ-ഗതി മുതൽ എൻ-എല്ലയീ വരെ മീൻപിടിത്തകാർ നിന്ന് വലവിശും; അതിലെ മത്സ്യം മഹാസമുദ്രത്തിലെ മത്സ്യം പോലെ വിവിധ ജാതിയായി അസംബന്ധമായിരിക്കും. എന്നാൽ അതിന്റെ ചേറുകണ്ണങ്ങളും കുഴിനിലാങ്ങളും പമ്പമായി വരാതെ ഉള്ള പഠന്ത്കായി വിടുക്കും. നദിതീരത്ത് തുക്കരെയും അക്കരെയും തിന്മാൻ തക മലമുള്ള സകലവിയ വുക്ഷങ്ങളും വളരും; അവയുടെ തുല വടക്കയില്ല, മലം തുളാതെ പോകയുമില്ല;

അതിലെ വെള്ളം വിശുദ്ധ മനിരത്തിൽനിന്നു ഒഴുകിവരുന്നതുകൊണ്ട് അവ മാസംതോറും പുതിയ ഫലം കായിക്കും; അവയുടെ ഫലം തിനാനും അവയുടെ ഇല ചികിത്സക്കും ഉതകും.” ദൈഹന്സ്കേൽ 47:9 -12

സുരൂപ്രകാശം

ആരോഗ്യ ഉപാധികളിൽ ഒന്നായ സുരൂപ്രകാശം വളരെ ശക്തിയുള്ളതാണ്. നിങ്ങളുടെ ഭവനം ആകർഷണിമായി തീരുവാൻ ശുഭവായുവും സുരൂപ്രകാശവും നല്ലവല്ലോ ലഭിക്കുന്ന ഇടമാക്കുക. തുറസ്സായ സ്ഥലത്തുള്ള ജോലികൾ ശരീരത്തിനും ആത്മാവിനും പ്രയോജനം ഉള്ളതാണ്. നമ്മുടെ ആരോഗ്യത്തെ വീണ്ടുക്കുവാനുള്ള ദൈവിക കുറിപ്പടിയുടെ ഭാഗം ആണ് സുരൂപ്രകാശം.

ശുഭവായു, ശുഭജലം, സുരൂപ്രകാശം, നല്ല ചുറ്റുപാടുകൾ ആദിയായവ രോഗ സഹഖ്യത്തിനുള്ള ശക്തിയേറിയ ദൈവിക ഉപാധികൾ ആണ്. സുരൂപ്രകാശം ഇല്ലാതെ ഭൂമിയിൽ ജീവൻ നിലനിൽക്കുകയില്ല. സുരൂനിൽ നിന്ന് ലഭിക്കുന്ന ഉളർച്ചയും എല്ലാ സസ്യങ്ങൾക്കും ജീവജാലങ്ങൾക്കും ആവശ്യമാണ്. കഴിയുമെങ്കിൽ പകൽസമയം കർട്ടണങ്ങുകൾ തുറന്നിട്ട് മുറി നിറയെ സുരൂപ്രകാശം കയറുവാൻ അനുവദിക്കണം. സുരൂപ്രകാശം എങ്ങനെ ഉപയോഗിക്കണമെന്നിയാമെങ്കിൽ അത് വളരെ പ്രയോജനം ചെയ്യും, സുരൂപ്രകാശം വളരെ ശക്തിയുള്ള ഒരു പ്രതിവിധി ആണ്.

നമ്മുടെ ത്രക്ക് സുരൂപ്രകാശത്തിനു നേരെ ഇരുന്നാൽ വിറ്റാമിൻ ഡി ഉണ്ടാകുന്നു, അത് കൊളസ്സ്ട്രോളിൽ നിന്നു രൂപാന്തരപ്പെടുന്നതിനാൽ ദോഷകരമായ കൊളസ്സ്ട്രോൾ നിർമ്മാർജ്ജനം ചെയ്യപ്പെടുന്നു. രക്തയമനികൾ ശുചിയാകുന്നു, രക്തസമർദ്ദം നിയന്ത്രിക്കപ്പെടുന്നു, ഹൃദയരോഗങ്ങൾ മാറുന്നു, അങ്ങനെ ശരീരം സുഖമാകുന്നു. ഈതു കൂടാതെ വിറ്റാമിൻ ഡി യുടെ അളവ് ഉയരുന്നോൾ ശരീരത്തിൽ കാൽസ്യം കൂടുതൽ ഉണ്ടാകുകയും അങ്ങനെ പല്ലിന്തെയും എല്ലിന്തെയും ബലം കൂടുകയും എല്ലിന്തെ ബലക്ഷയം മാറുകയും ചെയ്യും. രക്തത്തിൽ കാൽസ്യത്തിന്തെ അളവ് കൂടുകയും കഷാരത്തിന്തെ അളവ് നിശ്ചിതം ആകുകയും നമ്മുടെ നാഡിയിടിപ്പും വിചാരങ്ങളും നിയന്ത്രണാതീതം ആകുകയും ചെയ്യും, അങ്ങനെ പിതിമുറക്കത്തിൽ നിന്നു വിമോചിതരാകും.

മനുഷ്യൻ താമസിക്കുന്ന എല്ലാ കെട്ടിങ്ങളും ഉയർന്ന തലങ്ങളിലായിരിക്കുകയും എല്ലാ തരത്തിലുമുള്ള ജലനിർഭ്രമ സംവിധാനം ഉണ്ടായിരിക്കുകയും വേണം. ഈതു വീടിനെ ഏതു കാലത്തും ഏതു സമയത്തും നന്ദിപ്പാതെ അനാരോഗ്യ കൂഴിപ്പങ്ങൾ കൂടാതെ സുക്ഷിക്കും ഈ പ്രശ്നങ്ങളെക്കുറിച്ചു അധികം പേരും മനസ്സിലാക്കുന്നില്ല. താഴന് പ്രദേശങ്ങളിൽ സാധരണ കാണാറുള്ള ഇളർപ്പവും വിഷാംഗങ്ങളും അനാരോഗ്യ അവസ്ഥയിലേക്കു നയിക്കുകയും അപകടകരമായ അസുവാദങ്ങൾക്കു കാരണമായിത്തീരുകയും ചെയ്യും, കൂടാതെ മരണവും. അതുകൊണ്ടു വീട് നല്ല സുരൂപ്രകാശവും ശുഭവായുവും സുലഭമായി .ലഭിക്കുന്നതായിരിക്കണം. പ്രത്യേകിച്ചു കിടക്കമുറിയിൽ പകല്ലും രാവും നല്ല വായു സഞ്ചാരം ഉണ്ടായിരിക്കണം.

കൂഷിയിടങ്ങളിലും കൂഷികള്ളാടിക്കൂടുകളിലും പ്രകാശവും ഉഷ്ണവുമുള്ള അന്തരീക്ഷത്തിൽ ചെടികൾ വളരുന്നു. മരിച്ചു, ഉഷ്മമാവ്, സുരൂപ്രകാശം, വായു ആദിയായവ ഇല്ലായെങ്കിൽ ചെടികൾ ആരോഗ്യത്തോട് വളരുകയില്ല, നിലനില്ക്കുകയുമില്ല. ആരോഗ്യപരമായി ചെടികൾ വളരുന്നെങ്കിൽ മേൽപ്പറഞ്ഞ കാലാവസ്ഥ ആവശ്യമാണ്. അതുപോലെ കാലാവസ്ഥ നമ്മുടെ കൂടുംബാംഗങ്ങളുടെയും അതിമിക്കളുടെയും ആരോഗ്യത്തിന് ആവശ്യമില്ല? നമ്മുടെ

വീടുകളിലെ അടഞ്ഞുകിടക്കുന്ന ജനലുകളും തിരുപ്പിലകളും ഒക്കെ തുറന്നു സൃഷ്ടിപ്രകാശവും വായുവും നല്ലവല്ലം കടക്കുവാൻ അനുവദിക്കണം.

ശരിയായ സൃഷ്ടിപ്രകാശ ഉപയോഗം നമുക്കു സഹാര്യവും മെച്ച് വഴക്കവും നിരവും പ്രതിരോധവും നൽകും. വെയിലുകൊണ്ടു കരുത്തെ ത്രക്കിന് വെള്ള ത്രക്കിനേക്കാൾ ആരോഗ്യഗുണങ്ങൾ ഉണ്ടായിരിക്കും.

ക്രിസ്തുവാകുന്ന നീതിസൃഷ്ടിയിൽ നിന്ന് ലഭിക്കുന്ന ഉളർച്ചജ്യം കൊണ്ടാണ് ഭൂമിയിൽ ജീവൻ നിലനിന്നു പോകുന്നത്. അതുപോലെ പാപികൾക്കും ക്രിസ്തുവിൽ ജീവിതം ഉണ്ട്. ദുഷ്ടതയെ എതിർക്കാനുള്ള ശക്തിയും കഴിവും പാപത്തെ അതിജീവിക്കാനുള്ള ശക്തിയും ദിനംതോറും ലഭിക്കുന്നു. “എൻ്റെ നാമത്തെ ദയപ്പെടുന്ന നിങ്ങൾക്കോ നീതിസൃഷ്ടി തന്റെ ചിരകിൽക്കീഴിൽ രോഗാപശാന്തിയോടുകൂടെ ഉദിക്കും നിങ്ങളും പുരപ്പെട്ടു തൊഴുത്തിൽ നിന്ന് വരുന്ന പശുക്കിടാവിനെ പോലെ തുള്ളിച്ചാടും.” മലാവി 4 :2

ശുഭവായു

സർഗ്ഗം സാജന്മായി നൽകിയതാണ് വായു. ശരീരത്തിലെ എല്ലാ അവയവങ്ങൾക്കും അത് ആരോഗ്യം പ്രദാനം ചെയ്യുന്നു. അന്തരീക്ഷവായു തടസ്സമില്ലാതെ നമുക്ക് ആസ്വാദി ക്കാനുള്ള അവസരം ഒരു വിലയേറിയ അനുഗ്രഹമാണ്. തലച്ചോറിലേക്കുള്ള പ്രാണവായു വിന്റെ ഗമനം 10 നിമിഷം നിലച്ചാൽ തിരുത്താനാവാത്ത കേടുപാടുകൾ സംഭവിക്കും. വൈദ്യുതി വീച്ചികളുടെ സഹായത്താൽ തലച്ചോറാണ് ശരീര അവയവങ്ങളുടെ പ്രവർത്തനങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കുന്നത്. ഒരു രോഗിയുടെ ഹൃദയവും ശാസകോശവും മണിക്കൂറുകളോളം പ്രവർത്തിക്കും, എന്നാൽ തലച്ചോറിന്റെ പ്രവർത്തനം നിലച്ചാൽ അത് വീണ്ടുടുക്കാൻ സാദ്യമല്ല. ശുഭവായുവും മറുചില ഘടകങ്ങളും ചേർന്ന് ശരീരത്തിന് ആ വശ്യമായ വൈദ്യുവീച്ചിയുടെ ഉളർച്ചജ്യം ലഭിക്കുന്നതിൽ പ്രധാന പങ്കു വഹിക്കുന്നു. മലിനവായുവിൽ നിന്നു രക്തത്തിനു ആവശ്യമായ പ്രാണവായു ലഭിക്കുകയില്ല. പ്രാണവായു വില്ലാത്ത രക്തം തലച്ചോറിലുടെയും മറ്റു അവയവങ്ങളിലുടെയും കടനു പോകുന്നോൾ അവയ്ക്കു ഓജസ്സില്ലായിരിക്കും. അതുകൊണ്ടു വായു സഖ്യാരത്തിനായി ശരിയായ വാതായനങ്ങൾ ആവശ്യമാണ്. അടച്ചിടപ്പെട്ട മുറികളിൽ വായു സഖ്യാരം ഇല്ലാതെ അകത്തുള്ള ദുഷ്പിച്ച വായു നമ്മുടെ ശരീരപദ്ധതേയും ശരിരത്തെ മുഴുവനായും ബാധിക്കും.

അങ്ങനെ ഇൻഫല്യൂസാ മാതിരിയുള്ള അസുവങ്ങൾ പെട്ടന് ഉണ്ടാകും. പല സ്വത്രീകളും അടച്ചിട മുറികളിൽ താമസിച്ചു ബലഹീനർ ആയിരത്തൊന്നു തുടർച്ചയായി മലിനവായു ശസിച്ചാൽ അവരുടെ ശാസകോശത്തിലും ത്രക്കിലുമുള്ള സുഷിരങ്ങളിലും വിഷാംഗം അടിഞ്ഞുകൂടും. അങ്ങനെ മാലിന്യങ്ങൾ രക്തത്തിലേക്കു തിരികെ വരുന്നു. ചുവന്ന രക്താണുകളൊണ്ട് പ്രാണവായുവിനേയും പോഷകങ്ങളേയും വെള്ളരക്താണുകൾക്കു നൽകുന്നത്. അങ്ങനെ അവയുടെ ജോലി നന്നായി നടക്കുന്നു. വെള്ളത്തെ രക്താണുകളൊണ്ട് ശരീരത്തിൽ പകരുന്ന രോഗങ്ങൾക്കും അനുവസ്തുകൾക്കും എതിരായി യുദ്ധം ചെയ്യുന്നത്. എന്നാൽ വെള്ളത്തെ രക്താണുകൾക്കുള്ള പ്രാണവായുവും പോഷകങ്ങളും നിലച്ചാൽ രോഗാണുകളെ ചെറുക്കാൻ സാദ്യമല്ല. കാരണം വെള്ളരക്താണുകൾ ബലഹീനരാകുന്നോൾ രോഗ പ്രതിരോധകൾ നഷ്ടപ്പെടുന്നു. ചുവന്നരക്താണുകൾ വെള്ളരക്താണുകൾക്കു അവശ്യ സാധനങ്ങൾ വിതരണ ചെയ്യാത്തത് കൊണ്ടാണ് ഈത് സംഭവിക്കുന്നത്.

വിഷമാലിന്യും നിരന്തര നമ്മുടെ പട്ടണങ്ങളിൽ ശുദ്ധവായുവും പ്രാണവായുവും കുറവാണ്. വായുവിലുള്ള പ്രാണവായു വൈള്ളരകതാണുക്കളുടെ ശക്തിയും ആയുധവും ആകുന്നു. ശരീരത്തിലെ സംയുക്തകോശങ്ങളിൽ ഉണ്ടാകുന്ന പ്രാണവായുവിന്റെ കുറവാണ് വിവിധങ്ങളായ അർബ്ബുദത്തിനു കാരണം. കോശങ്ങൾക്കു ആവശ്യമുള്ള പ്രാണവായു ലഭിച്ചില്ലെങ്കിൽ പ്രതിരോധം കുറയുകയും രോഗത്തിനു അടിമയാക്കുകയും ചെയ്യും. നല്ലതും ആരോഗ്യമുള്ളതുമായ പ്രാണവായുവിന്റെ പുർണ്ണപംക്രമണം കൊണ്ട് പുർണ്ണ ആരോഗ്യം വീണ്ടുക്കുവാൻ സാധിക്കും.

രോഗികൾക്കു ആഹാരത്തോടു പ്രധാനമായി വേണ്ടത് ശുദ്ധവായു ആണ്. നിങ്ങൾക്കു പല ആദ്ധ്യകൾ ആഹാരവും ജലവുമില്ലാതെ ജീവിക്കാം, എന്നാൽ ശുദ്ധവായുവില്ലാതെ ഏതാനും നിമിഷങ്ങൾ മാത്രമേ ജീവിക്കുവാൻ സാധിക്കുകയുള്ളൂ. അതുപോലെ വായുവിലുള്ള പ്രാണവായു ആഹാരത്തിലെങ്ങയിൽക്കുന്ന അനജവുമായി കൂടിച്ചേരുന്നു നമ്മൾ ആവശ്യമായ ഉർജ്ജജ്യം ഉൽപ്പാദിപ്പിക്കുന്നു.

ശാരീരിക ഉച്ചാസം പോലെ പ്രധാനമാണ് ആത്മിക ഉച്ചാസവും. വചനത്തിൽ ഉള്ളത് ഇപ്രകാരമാണ്, “ഇടവിടാതെ പ്രാർത്ഥിപ്പിൾ” എന്നാണ്. ആ പദപ്രയോഗം ദൈവവുമായുള്ള ബന്ധത്തെയാണ് സുചിപ്പിക്കുന്നത്. ഇടവിടാതെ പ്രാണവായു ശമ്പിക്കുന്നതു പോലെ ദൈവശക്തിയിൽ ആശ്രയിക്കാതെ ഒരു നിമിഷം പോലും ജീവിക്കുവാൻ സാദ്യമല്ല. സർബ്ബീയ വായു നാം ശമ്പിക്കണം. ആല്ലെങ്കിൽ ലോകത്തിലെ ദൃശ്യമല്ലാത്ത എല്ലാ കാര്യങ്ങളും ആരോഗ്യത്തിനു ആവശ്യമായ എല്ലാ മുലപദാർത്ഥങ്ങളും പ്രകൃതിയിലും വെളിപ്പേട്ടിരിക്കുന്നു. നമ്മുടെ രക്ഷക്കായുള്ള ക്രിസ്തുവിന്റെ ആത്മിക ശ്രൂഷയിൽ അവയെല്ലാം ഉൾപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. ശരീരശാസ്ത്രവും ആരോഗ്യനിയമങ്ങളും പറിക്കുവോൾ രക്ഷാപദ്ധതിയെക്കുറിച്ചുള്ള പാഠങ്ങൾ പറിക്കുവാനും സാധിക്കും

വിശ്രമവും വിശ്രാന്തിയും

ആവശ്യത്തിനുള്ള വ്യാഘ്രവും വിശ്രമവും പോലെ ഉറക്കവും ശരീരത്തിന്റെയും മനസ്സിന്റെയും ആരോഗ്യത്തിനു അത്യാവശ്യമാണ്. ചിലർക്ക് അധിക ജോലി കൊണ്ട് അസുഖം ബാധിക്കുന്നു. അവർക്ക് വിശ്രമവും ആകുല ചിന്തകളിൽ നിന്നുള്ള വിടുതലും അത്യാവശ്യമാണ്. ആരോഗ്യം വീണ്ടുകേണ്ടതിന് ആഹാരകാര്യത്തിൽ മിതവ്യയം അതുന്നാപേശിതമാണ്. വിശ്രമില്ലായ്മ, ജോലിക്കുടുതൽ, ഉറക്കമില്ലായ്മ ഒക്കെ ശരീരത്തിന്റെ ജീവതുടിപ്പുകൾ ഇല്ലാതാക്കുന്നു. അതു പല തരത്തിലുള്ള രോഗങ്ങൾക്കു കാരണമാകാം. ശരീരത്തിന് വഹിക്കാൻ പറ്റാത്ത പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാകും. പലപ്പോഴും വിശ്രമിക്കാനുള്ള ഒരു കല്പനയാണ് രോഗങ്ങൾ. കാരണം വിശ്രമം മഹത്തായ ഒരു ഉപാധിയാണ്. ജലദോഷം, നൃമോണിയ, പകർച്ചവ്യാധികൾ പോലുള്ള രോഗങ്ങൾക്കു വിശ്രമം ആവശ്യമാണ്. രോഗസുഖം പ്രാപിക്കുന്നതിന് വിശ്രമം അതുന്നാപേക്ഷിതമാണ്. പ്രകൃതിയുടെ നിയമമായ വിശ്രമം മുഖങ്ങൾ പോലും അനുസരിക്കുന്നു.

വിശ്രമിക്കുവോൾ ശരീരം പുനഃസ്ഥാപനം പ്രാപിക്കുകയും കേടുപാടുകൾ തീർക്കു കയ്യും ചെയ്യും. അതുകൊണ്ടു ഒഴിഷ്യങ്ങളിലും ഏറ്റവും നല്ലതു ഉറക്കമാണ്. നിങ്ങൾ എത്ര നല്ല ആഹാരം കഴിച്ചാലും വ്യാധാഭിരുദ്ധം ചെയ്താലും നല്ല ആരോഗ്യത്തിനുള്ള മറ്റു നടപടികൾ ചെയ്താലും ശരിയായ ഉറക്കം ഇല്ല എങ്കിൽ ശരീരം ദുർബുലവും അലസവും ആകും.

നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തിൽ സുരൂപ്രകാശം ലഭിക്കുവോൾ സൗഖ്യാണിൽ എന്ന ഹോർമോൺ ഉണ്ടാകുകയും സുരൂൾ അസ്തമിക്കുവോൾ മെലഡ്രോണിന്റെ ആളവ്

ഉയരുകയും ചെയ്യും. മെലഡോസിൻ ഹോർമോൺ ആൺ ശരീരത്തിന്റെ കേടുപാടുകൾ തീർത്തു ശരീരത്തെ പുർണ്ണസ്ഥിതിയിൽ ആക്കുന്നത്. അത് ഏറ്റവും കൂടുതൽ ഉണ്ടാക്കപ്പെടുന്നത് രാത്രിയിൽ 9 മുതൽ അതിരാവിലെ 2 വരെ ആണ്. അതുകൊണ്ടു ആ സമയുത്തുള്ള ഉറക്കം നല്ലതാണ്. അങ്ങനെ നാം സജീവമായിത്തീരും.

നിങ്ങൾ ആഹാരം കഴിച്ച ഉടനെ ഉറങ്ങാൻ പോകുമ്പോൾ ദഹനേന്നൈയം ജോലി ആരംഭിക്കും. അപ്പോൾ മെലഡോസിൻ ഉല്പാദനം കുറയുന്നു. അങ്ങനെ കേടുപാടുകൾ തീർക്കുന്ന കോശങ്ങൾ കുറച്ചു ജോലി മാത്രമേ ചെയ്യുകയുള്ളൂ. അർബ്ബുദകോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാകാൻ സാധ്യത കൂടും. പ്രതിരോധശക്തി കുറയുന്നതു കൊണ്ട് പല രോഗങ്ങളും വരാന്നുള്ള സാധ്യത ഉണ്ട്. നാം ഉറങ്ങുമ്പോൾ നമ്മുടെ ദഹനേന്നൈയങ്ങൾക്കും വിശ്രമം ആവശ്യമാണ്. അതുകൊണ്ടു അത്താഴം ലളിതമായിരിക്കണം. ഉറങ്ങുന്നതിനു മുമ്പ് ദഹനം നടന്നിരിക്കണം. രാത്രിയിൽ നടക്കുന്ന ദഹനപ്രക്രിയ നമ്മുഖം ബലഹീനരാകും. എന്നാൽ ശരീരത്തിനും മനസ്സിനും ശരിയായ വിശ്രമം നൽകിയാൽ നല്ല ആരോഗ്യം വർദ്ധിക്കുവാൻ ഇടയാകും.

ഉല്പത്തി 2 :1 -3 ത് പരയുന്ന ദൈവം തന്റെ സൃഷ്ടിപ്പിൻ വേല തീർത്തു. തുടർന്ന് ശമ്പുത്ത് അനുസരിക്കണം എന്ന് കല്പിച്ചാക്കി. പുരിപ്പാട് 20: 8-11 പത്തു കല്പനകളിലെ നാലാം കല്പന അനുസരിച്ചു ശമ്പുത്തിൽ വേലയിൽ നിന്ന് വിശ്രമിക്കണം എന്നാണ്. ദൈവം സൃഷ്ടാവ് എന്ന് വിശ്വസിക്കുന്നതിലൂടെ മാത്രമേ വിശ്രമം ലഭിക്കുകയുള്ളൂ. അങ്ങനെ അവൻ്റെ അധികാരത്തിന്റെ തികഞ്ഞ ഉറപ്പുണ്ടാകും. അപ്പോൾ നാം വിശ്രമിക്കുകയും വചനം അനുസരിക്കുകയും ചെയ്യും (എബ്രായർ 4 :9-11). ദൈവ ശക്തിയുടെ അടയാളവും ദൈവവചനം അനുസരിക്കണമുള്ള ഉടന്പടിയുടെ വാഗ്ഭാഗവുമാണ് ശമ്പുത്ത്. ദൈവം പുനർസൃഷ്ടിക്കുകയും നഷ്ടപ്പെട്ട ദൈവസാദ്യശ്രദ്ധയെത്തു തിരിച്ചു പ്രാപിക്കുകയും ചെയ്യും. പ്രത്യേകിച്ചു ദൈവകല്പന അനുസരിച്ചു ശമ്പുത്തിൽ ദൈവത്തെ ആരാധിക്കുന്നത് നല്ലതും നമ്മുടെ ശരീരത്തിനും മനസ്സിനും വിശ്രമം ലഭിക്കുന്നതിനും ഇടയാകും. അതുപോലെ നമ്മുടെ ദഹനേന്നൈയത്തിനു വിശ്രമം ഉണ്ടാകും. ലളിതമായ ആഹാരം ശമ്പുത്തിൽ കഴിക്കണം ഒരുംവസം ഉപവസിക്കുന്നത് (ശമ്പുത്തിലോ മറ്റൊരു ദിവസമോ) നമ്മുടെ അധിക ജോലി ചെയ്ത ശരീരത്തിനു ഓജന്റു വീണ്ടുടുക്കാൻ സഹായിക്കും.

ദൈവവേല ചെയ്യുന്നവർ ദൈവകല്പന അനുസരിച്ചു ജീവിക്കുകയും യേശുവോട് ഒന്നായി ചേരുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ ഹൃദയത്തിൽ ക്രിസ്തുവിന്റെ സ്വന്നഹത്താലുള്ള വിശ്രമം നിന്നും. യേശുവിന്റെ വചനം അനുസരിച്ചു ജീവിക്കുന്നവർ അവൻ്റെ പരി രക്ഷണയിലായിരിക്കും കല്പനകൾ അനുസരിക്കുന്നവർക്കു സമാധാനവും ശാന്തയ്യും പ്രാപ്യമാകയും ചെയ്യും. അങ്ങനെ അവർ അനുസരണത്തിൽ തിരിച്ചുവരുന്നവരും പൂർണ്ണ വിശ്രമം പ്രാപിക്കുന്നവരും ആയിത്തീരുന്നു.

അദ്ദേഹം 3

ആരോഗ്യവീണ്ടുപുന്നായി ഉപവസിക്കുക

രോഗകാരണവും മാലിന്യവും

ശരീരത്തിന് വിശ്രമവും അതിനാൽ സഹബ്യവും ഉണ്ടാകാനുള്ള നല്ല വഴിയാണ് ഉപവാസം. നമ്മുടെ ശരീരത്തിൽ അടിഞ്ഞിരിക്കുന്ന മാലിന്യം കോശങ്ങളുടെ ശരിയായ

പ്രവർത്തനത്താൽ സ്വയമായി കേടുപാടുകൾ തീർത്തു പുനരാവസ്ഥയിലാക്കുന്ന ജോലിക്കു തെസ്റ്റം ഉണ്ടാക്കുന്നു. ദൈനന്ദിന ജീവിതത്തിൽ ശരീരത്തിൽ ജൈവവിഷം അടിഞ്ഞു കുടുന്നു. നിങ്ങൾ കുറച്ചുനേരം ഉപവസിക്കുകയാണെങ്കിൽ ശരീര അവധിവാദിൾ തന്നെ മലിന്യത്തേയും ഉള്ളിഷ്ടങ്ങളെയും നീക്കും.

നമ്മുടെ ശരീരം ആരോഗ്യത്തോടെ ഇരിക്കണമെങ്കിൽ; ശരീരത്തിൽ അടിഞ്ഞു കുടിയിരിക്കുന്ന മാലിന്യങ്ങളും മറ്റ് വിഷാംഗങ്ങളും മാറ്റണം. ശരീരത്തിന് ഹാനികരമായതിനെന്ന നീക്കുവാൻ ഉപവാസം സഹായിക്കും. എന്നാൽ ശരീരം ഈ മത്സരത്തിൽ തോൽവി അടയുന്നോൾ സഹായസൂചനയായി തലവേദന, ഉയർന്ന നാഡിയിടപ്പ്, മരവിപ്പ്, പല തരത്തിലുള്ള വേദന ആദിയായവ ഉണ്ടാക്കുന്നു. ഇതിനെയെല്ലാം രോഗം എന്നാണ് പറയുന്നത്. അങ്ങനെ ഉള്ള അവസ്ഥയിൽ സർവ്വീയ ഉപാധികളായ ശുശ്വരവായു, ശുശ്വരജ്ജലം, പ്രകൃതിയിലുള്ള മറ്റു രീതികൾ ചികിത്സക്കായി ഉപയോഗിക്കാം. അങ്ങനെ തെസ്റ്റങ്ങളെ അതിജീവിക്കുന്നതിനും ശരീരത്തിന് നഷ്ടപ്പെട്ട ഉഭർജ്ജയും വീണ്ടെടുക്കുന്നതിനും സാധിക്കും.

അസുവമാണെങ്കിൽ മുഗങ്ങൾ ഭക്ഷിക്കുകയില്ല. ഒരു നായ്ക്കുട്ടി സുവമില്ല എങ്കിൽ സൗഖ്യമാക്കുന്നതുവരെ ആഹാരം കഴിക്കാതെ വിശ്രമിയ്ക്കുന്നു. മനുഷ്യരുടെ പല തരത്തിലുള്ള അസുവങ്ങളുടെ കാരണം തെറ്റായ ആഹാരരീതികൾ ആണ്. അതുകൊണ്ടു രാസപദാർത്ഥങ്ങൾ കൊണ്ട് ഉണ്ടാക്കുന്ന ആധുനിക മരുന്നുകളെ ആശ്രയിക്കുന്നതിനു പകരം സ്വയമായി ചെയ്യാൻ നല്ല ഉപാധികളെ കുറിച്ച് അറിയുന്നത് നല്ലതാണ്. മനസ്സിൽ കരുതേണ്ട ചില ഉപവാസരീതികൾ താഴെ പറയുന്നു.

ഉപവാസ രീതികൾ

1. ജല ഉപവാസം ഓരോ തവണയും 1-2 കപ്പ് ജലം സാവധാനത്തിൽ കുടിക്കുക. അങ്ങനെ ഒരു ദിവസം 2-3 ലിറ്റർ ജലം കുടിക്കുക ആഹാരവും പാനീയവും പൂർണ്ണമായി ഒഴിവാക്കുക. ജലത്തിൽ കുറച്ചു ഉള്ള (1 ടീസ്പുൺ ഒരു ദിവസം) ഇടുക. അത് ശരീരത്തിന് ആവശ്യമായ ഇലക്കർബെലറ്റ് നൽകും. നിങ്ങളുടെ ശരീരപ്പടന അനുസരിച്ചു കുറച്ചു ദിവസം അങ്ങനെ തുടരുക. എല്ലാ മാലിന്യങ്ങളും ശരീരത്തിൽ നിന്ന് പുറത്തുള്ളപ്പെടും.

2. പഴവർഗ്ഗ ഉപവാസം മുന്നു നേരവും (ഒരു തരത്തിലുള്ള പഴങ്ങൾ ഒരു കപ്പ് ഒരു നേരം വീതം) വ്യത്യസ്ത പഴങ്ങൾ കഴിക്കുക. അത് സവധാനം നല്ലവല്ലം ചവച്ചരച്ചു തിനുക. ഓരോ നേരവും വ്യത്യസ്തമായ പഴങ്ങൾ കഴിക്കുക. അടുത്ത ദിവസങ്ങളിലും അതുപോലെ ആവർത്തിക്കുക. എന്നാൽ പഴങ്ങൾ കുടിക്കലേർത്തി ഒരു സമയത്തും തിനുരുത്. അതോടു കൂടി 2 മണിക്കൂർ ഇടവിട്ടു ജലം കുടിക്കണം (കുറഞ്ഞത് 2 ലിറ്റർ എങ്കിലും).

പഴങ്ങളിലുള്ള മധുരം ദഹനേന്ത്രിയങ്ങൾക്കു ലഭിതമായി കൈകാര്യം ചെയ്യാൻ എളുപ്പമാണ്. ശുശ്വരമായ പഴങ്ങളിൽ നിന്ന് ലഭിക്കുന്ന ലിംപോസിറ്റീസ് കൾ നമ്മുടെ ശരീരത്തിന്റെ പ്രതിരോധാർക്കതി വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും അർബുദം പോലുള്ള കോശങ്ങളെ ആക്രമിച്ചു ദഹനേന്ത്രിയങ്ങൾക്കു ശക്തി നൽകുകയും ചെയ്യും. അത് കുടാതെ പല പഴങ്ങളിലുള്ള ദുരററിക്ക് ശരീരത്തിലെ മാലിന്യങ്ങളെ നിർമ്മാർജ്ജനം ചെയ്യും. പഴവർഗ്ഗ ഉപവാസം മനസ്സിക പ്രയത്നം ചെയ്യുന്നവർക്കും ബലഹീന ദഹനേന്ത്രിയും ഇള്ളവർക്കും രോഗികൾക്കും സഹായകമാണ്. പ്രമേഹരോഗികൾ നാരു നിറഞ്ഞ പഴം തിനുന്നോൾ ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദത്തെക്കുറിച്ചു പ്രയാസപ്പെടേണ്ട ആവശ്യമില്ല. അങ്ങനെ ആവരുടെ ഇൻസുലിൻ ഉപയോഗം നിർത്തുവാൻ സാധിക്കും.

രക്തത്തിന്റെ കട്ടി കുറയ്ക്കുവാൻ ചിലർ ആസ്പിരിൻ കഴിക്കുന്നു. അതു ഹൃദയാലാത്തതിനും തളർവാത്തതിനും ഇടയാക്കുന്നു. ആസ്പിരിനു പകരമായി ധരാളം പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും ഉപയോഗിക്കുകയാണെങ്കിൽ അങ്ങനെയുള്ള പ്രയാസത്തിൽനിന്നും വിടുതൽ കിട്ടും.

അസയിറ്റിസം (ഉദരത്തിൽ ഭാവകം അടിയുന്ന രോഗം) ഉള്ളവരും കരൾ രോഗമുള്ള വരും പഴവർഗ്ഗ ഉപവാസം ചെയ്യുകയാണെങ്കിൽ അവർക്കു സൗഖ്യമാകും. നല്ല പോഷകങ്ങൾ ലഭിക്കുന്നോൾ ശരീരത്തിലെ വിഷാംശം മാറും. കരൾ രോഗമുണ്ടെങ്കിൽ ശരീരത്തിൽ വിഷം ഉണ്ടാകാതെ സുഷിക്കേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്.

ചാരായം ഉപയോഗം നിർത്തണം. അപ്പോൾ പിരിമുറുക്കം കുറയും. ആരോഗ്യപരമായ ആഹാരം കഴിക്കണം. അമിത ആഹാരം പാടില്ല, ഇടവേളയിൽ ആഹാരം കഴിയ്ക്കരുത്, സജീവമായ വ്യായാമം വിഷാംശങ്ങൾ നിർമ്മാർജ്ജനം ചെയ്യുന്നതിന് സഹായകമാണ്. അതതാഴം (വൈകുന്നേരത്തെ ആഹാരം) കഴിയുന്നിടത്തോളം ജല പഴ ഉപവാസം ആക്കുന്നതു നല്ലതാണ്.

3 മിതക്ഷണുപവാസം

അനാരോഗ്യപരമായ ആഹാരം വെടിയുക. ആരോഗ്യത്തെത്തുടർത്തിനു അനുപേക്ഷ സ്ഥിരമായ ആഹാരം കഴിക്കണം, കഴിയുമെങ്കിൽ സാധാരണ കഴിക്കുന്നതിന്റെ പകുതി കഴിക്കുക. ആഹാരം കഴിത്തു 2-3 മണിക്കൂർ ശ്രേഷ്ഠം ജലം കുടിക്കുക. അടുത്ത ആഹാരത്തിന് 30 മിനുറ്റു മുമ്പ് ജലം കുടിക്കുക. ദിവസവും 2 ലിറ്റർ ജലം എങ്കിലും കുടിക്കണം. ആഹാരം കുറവാണെങ്കിൽ ദഹനസമയവും കുറയും. അങ്ങനെ ദഹനത്തിനു ശ്രേഷ്ഠമുള്ള സമയം ഉപവാസം പോലെ പ്രയോജനം ചെയ്യും.

നിങ്ങളുടെ ഭാരവും ശരീരശക്തിയും അനുസരിച്ചു മേൽ പറയപ്പെട്ട മുന്ന് തരത്തിലുള്ള ഉപവാസം ഏതെങ്കിലും എടുക്കാം. നിങ്ങൾക്കു കൈകാര്യം ചെയ്യാവുന്ന രിതിയിൽ ചെയ്യുക. ഉപവാസം കൊണ്ട് പ്രയോജനം ഉണ്ടാകണമെങ്കിൽ താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന പുനഃസ്ഥാപനത്തിനുള്ള ക്രഷ്ണരീതികൾ അനുസരിക്കുക. പിരിമുറുക്കം ഉപവാസത്തിനു വിപരീതമായ ഫലം ഉള്ളവക്കും. ഒരു ദിവസത്തെ ഉപവാസം കൊണ്ടും പ്രയോജനം ഉണ്ട്. ബലഹീനർക്കും ഭാരം കുറഞ്ഞവർക്കും ജല, പഴ ഉപവാസം സാഡുമല്ല, എങ്കിലും മിതക്ഷണ ഉപവാസത്തിൽ ഏർപ്പെടാം. അത് ശരീരത്തിൽ അടിഞ്ഞിരിക്കുന്ന മാറുവാൻ സഹായിക്കും.

അർബുദം, കുരുക്കൾ, മുഴ, നീരുകൾ, രക്തസമ്മർദ്ദം, പ്രമേഹം, തക്ക് രോഗം പ്രതിരോധക്കുറവും, പേശിവാതം, തളർവാതം ആദിയായ രോഗമുള്ളവർ ഒന്നോ രണ്ടോ ആഴ്ച പഴവർഗ്ഗ ഉപവാസം തുടരുകയാണെങ്കിൽ രോഗം മാറ്റിയെടുക്കുവാൻ സാധിക്കും.

ഉപവാസം രക്തശുദ്ധീകരണത്തെ സഹായിക്കുന്നു, രക്ത ദുഷ്പ്രതാൽ ഉണ്ടാകുന്ന രോഗങ്ങൾ മാറും. ഉദാഹരണമായി തക്ക് രോഗം, കായികർക്കുണ്ടാകുന്ന കാൽനിർ, നീർവീകം, പല തരത്തിലുള്ള അർബുദം, മറ്റു മുഴകൾ ആദിയായവ ഉപവാസത്താൽ (രക്ത ശുദ്ധികരണത്തിലുടെ) കുറയും. മാലിന്യങ്ങൾ നീക്കപ്പെടുന്നതിനാൽ രക്തചംക്രമണം എളുപ്പം നടക്കുന്നു. അങ്ങനെ രക്തം ശുദ്ധിയാക്കുന്നോൾ രക്തസമ്മർദ്ദം സാധാരണ ഗതിയിലാകുകയും ദോഷമുള്ള കൊള്ളല്ലട്ടാൾ കുറയുകയും നിർവീച്ഛകൾ കുറയുകയും മുഖം ആരോഗ്യമുള്ളതായി തീരുകയും ഉമേഷമുള്ളവരായി കാണപ്പെടുകയും ചെയ്യും. ചാരായം, പുകയില ഇവയുടെ അടിമയായവർക്കും വിടുതൽ പ്രാപിക്കാം. മിതവുയ തത്പര്യങ്ങൾക്കു പ്രാധാന്യം

കൊടുക്കുന്നവർക്ക് ശാരീരികാരോഗ്യം വീണ്ടെടുത്തു അനുഗ്രഹങ്ങൾ പ്രാപിക്കാം. ഈ അവസരത്തിൽ നമ്മുടെ ഹൃദയത്തിൽ നിറഞ്ഞിരിക്കുന്ന പാപമാകുന്ന മാലിന്യങ്ങളിൽ നിന്നും വിടുതൽ പ്രാപിക്കു ന്നതിനായി ദൈവമായിട്ടുള്ള ഉടൻത ബന്ധങ്ങൾ പുനസ്ഥാപിക്കുവാൻ തക്കവല്ലോ മാനസാന്തരപ്പട്ടു ദൈവത്തോട് പ്രാർത്ഥിക്കണം. യേശുവിൻ്റെ വാക്കുകൾ ഇപ്രകാരമാണ്, അഭ്യാസിക്കുന്നവരും ഭാരം ചുമക്കുന്നവരും ആയുള്ളാരെ, എല്ലാവരും എൻ്റെ അടുക്കൽ വരുവിൽ താൻ നിങ്ങളെ ആശസിപ്പിക്കും. മതതായി 11:28. യേശുവിൻ്റെ വിജി സ്വീകരിക്കുന്നോൾ നമ്മുടെ മനസ്സും ശരീരവും വീണ്ടെടുപ്പിന് തയ്യാറാകുന്നു. ആരോഗ്യ വീണ്ടെടുപ്പിനായി ശരീരവും മനസ്സും വേർത്തിരിക്കുവാൻ സാധ്യമല്ല.

ദിനംതോറും ചെയ്യേണ്ട കാര്യങ്ങൾ

മുന്ന് തരത്തിലുള്ള ഉപവാസത്തിൽ ഏതെങ്കിലും ഒന്ന് ചെയ്യേണ്ട മരുന്ന് കഴിക്കുന്നത് നിർത്തണം. എന്നാൽ രക്തസമർദ്ദം ഉള്ളവർക്കോ മാനസ്സീകരാഗമുള്ളവർക്കോ രക്തസമർദ്ദം കൂടാൻ സാധ്യതയുണ്ട്, അതുകൊണ്ടു ബി പി 170 തു കുടുതലാണെങ്കിൽ അതിനുള്ള മരുന്ന് തുടരണം. നിങ്ങൾക്കു ഹൃദേശമോ ശാസനകോശ രോഗമോ ഉണ്ടെങ്കിൽ മരുന്നിൻ്റെ അളവ് കുറേയേറു കുറച്ചു കൊണ്ട് വരണം. ശ്രദ്ധിക്കുക, മരുന്നുകഴിക്കുന്നവർ ആരോഗ്യ നിയമങ്ങൾ പാലിക്കാതെ പെട്ടു മരുന്ന് നിർത്തുന്നത് അപകടകരമാണ്. ചാരായം, പുകയില, കാപ്പി ആദിയായവ ഉപേഷ്ഠിക്കണം.

കൂളിക്കുകയും അടിവന്നത്തുങ്ങൾ അടിക്കടി മാറുകയും ചെയ്യണം.

കിടക്കമുറിക്കൾ വായു സഖാരമുള്ളതായിരിക്കണം .

ഒരു ദിവസം 15 മിനിറ്റ് എക്കിലും സുരൂപ്രകാശം ഏൽക്കണം.

തുറസ്സായ സ്ഥലങ്ങളിൽ ദിവസവും ജോലി ചെയ്യണം. ദിവസവും 1-2 മണിക്കൂർ നടക്കണം.

നേരത്തെ ഉറങ്ങണം (9.00 പി എം) നേരത്തെ എഴുന്നേൽക്കണം (5.00 എ എം).

കിടക്ക ഷീറ്റ് നന്നയ്ക്കുകയും വെയിലത്ത് ഉണക്കുകയും ചെയ്യണം.
സുരൂപ്രകാശം കൊണ്ട് നശീകരണം നടത്തണം.

ഉപവാസ കാലാവധി കഴിഞ്ഞാലും തുടർച്ചയായി മേൽപ്പറിഞ്ഞ കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യണം.

ശാരീരിക പുനഃസ്ഥാപന നടപടി തുടങ്ങുന്നോൾ ആദ്യം ചില തടസ്സങ്ങൾ ഒക്കെ ഉണ്ടാകും (വീണ്ടെടുക്കുന്നതിന്റെ ലക്ഷണങ്ങളാണ് അവ). ശരീരം മെച്ചപ്പെടുന്നു എന്നാണ് അത് സുചിപ്പിക്കുന്നത്. ചിലർക്ക് തലകരക്കം, ചർദിൽ, തലവേദന, പേശിവേദന മറ്റു പ്രത്രനങ്ങൾ ഉണ്ടാകാം. ഈ നമുക്കു പ്രയാസമാകരുത്, കാരണം ഒന്ന് രണ്ട് ദിവസത്തിനകം ഈ രോഗ ലക്ഷണങ്ങൾ എല്ലാം മാറും. കുടലിൽ അടിഞ്ഞിരുന്ന മാലിന്യങ്ങൾ എല്ലാം നീക്കപ്പെടുന്നത് കൊണ്ടാണ് അങ്ങനെ സംഭവിക്കുന്നത്. അടിവയറ്റിൽ വേദനയും വയറിളക്കവും ഉണ്ടായെങ്കാം. പ്രത്യേകിച്ച് വളരെ നാളുകളായി മരുന്നുകൾ ഉപയോഗിക്കുന്നവർക്കു തകരിൽ അവിടവിടെ ആയി ചുവന്ന കുരുക്കളോ ചൊറിച്ചിലോ ഒക്കെ ഉണ്ടാകാം. എന്നാൽ എല്ലാ വിഷാംശങ്ങളെയും പുറംതള്ളി കളയുന്നോൾ തകൾ പുർവസ്ഥിതിയിലേക്ക് മടങ്ങും.

ഉപവാസം ചെയ്യുന്ന പ്രമേഹരോഗിക്കൾ ഇന്റസ്യുലിൻ പോലുള്ള മരുന്നുകൾ നിർത്തണം. കാരണം അതു രക്തസമർദ്ദം കുറയ്ക്കും. അങ്ങനെ രക്തസമർദ്ദം

കുറയുന്നോൾ കുറച്ചു തേൻ ചേർത്ത ചായയോ കുറച്ചു പഴങ്ങളോ കഴിക്കുക അപ്പോൾ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് ഉടനെ നേരെയാകും (പ്രമേഹ രോഗികൾക്കു ജല ഉപവാസത്തക്കാൾ പഴ ഉപവാസം ആൺ നല്ലത്).

ശരീരത്തിൽ അടിഞ്ഞിരിക്കുന്ന വിഷം അതിച്ചു കളയുന്നത് കരൾ ആൺ. നിങ്ങൾക്കു കരളിൽ എന്തെങ്കിലും പ്രശ്നം ഉണ്ടെങ്കിൽ ആവശ്യത്തിനുള്ള പോഷകങ്ങൾ നൽകിയാൽ കരളിനെ വീണ്ടെടുക്കും. കരൾ രോഗികളിൽ മാലിന്യങ്ങൾ ഉണ്ടാകാതിരിക്കാൻ സുക്ഷിക്കണം. മാനസ്സിക ഭാരം ഇല്ലാതാക്കുക. ചാരായം കുടിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുക, ലളിതമായ ആഹാരം കഴിക്കുക, അമിതആഹാരം പാടില്ല. ഇടക്കിടക്കു ആഹാരം കഴിക്കരുത്. സജീവമായ വ്യായാമത്താൽ ശരീരത്തിൽ ഉള്ള മാലിന്യം നീക്കുവാൻ സാധിക്കും. അത്താഴം ജലമോ പഴമോ ആയിരിക്കണം.

വയറ്റിൽ വായു സംഖ്യമായ രോഗമുള്ളവർ പ്രത്യേകിച്ചു ഗ്രാസ്ട്രൈറ്റിന്, കൂടലിൽ കുരുക്കൾ, ഉള്ളവർ വയറ്റിൽ കുഴപ്പം ഇല്ലാതിരിക്കുവാൻ പ്രഭാതത്തിലും ഉച്ചക്കും കുറച്ചു ആഹാരം മാത്രം കഴിക്കുക. എന്നാൽ അത്താഴം കഴിക്കരുത് അതിനു പകരം ഒന്ന് രണ്ടു ഗ്രാസ് വെള്ളം കുടിച്ചതിനു ശേഷം രണ്ടു സ്പുണ്ട് ഓലിവെണ്ണയും ഒരു സ്പുണ്ട് കരിപ്പോടിയും കുടിക്കലെത്തി കുടിക്കുക. അതിനു ശേഷം ഒന്നും കഴിയ്ക്കരുത്. നല്ലവെള്ളം ഉറങ്ങുക. ഇങ്ങനെ മുന്നു ദിവസം മുതൽ ഒരാഴ്ച തുടരുക. വയറ്റിലെ കുരുക്കൾ സംഖ്യമായ രോഗം കുറയും (അസിഡ്രി, നൈഞ്ചിപ്പിൽ, വയറുവേദന ഇവ ഉണ്ടെങ്കിൽ ആൺ ഇത് ചെയ്യണ്ടത്).

വുക്കെ രോഗമുള്ളവർ പ്രത്യേകിച്ചു രണ്ടു മുന്ന് തവണ ഡയാലിസീസ് ചെയ്യുന്നവർ പഴ ഉപവാസമാണ് ചെയ്യേണ്ടത് (അത് അവരുടെ ശരീര ഭാരവും ആരോഗ്യവും അനുവദിക്കുന്നു എങ്കിൽ) നല്ല ആഹാരം കുറഞ്ഞ അളവിൽ കഴിക്കണം. അങ്ങനെ ഡയാലിസീസ് നിർത്തുവാൻ ഇടയായിത്തീരും. ആരോഗ്യ നിയമങ്ങൾ കർശനമായി പാലിക്കണം.

നിങ്ങൾക്ക് നീർവീക്കമോ അസ്ഥിക്കു കുഴപ്പമോ വാതരോഗമോ പരുക്കളോ ശരീരത്തിൽ എവിടെയെങ്കിലും പഴുപ്പോ ഉണ്ടെങ്കിൽ പഴ ഉപവാസം നല്ലതാണ്. നീർവീക്കം ഇല്ലാതാകുന്നതു വരെ ഉപവാസം തുടരുക. ഒരു വ്യക്തിയ്ക്കു ആവശ്യമായ ശരീരഭാരവും ഉപവാസം ചെയ്യാനുള്ള ആരോഗ്യവും ഉണ്ടെങ്കിൽ നല്ല ആഹാരം ക്രമീകൃതമായി കഴിക്കുക.

തക്ക് സംഖ്യമായ രോഗങ്ങൾക്കുള്ള മരുന്നുകൾ ഉപയോഗിക്കരുത്. അതായതു അടോപ്പി (തക്ക് അലർജി) രോഗികൾ പഴ ഉപവാസം എടുക്കുക. ചെയ്യുന്നോൾ രോഗം കുടാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. അതിനു ശേഷം അത് കുറയും. നല്ല പോഷണം ഉള്ള ആഹാരം കഴിക്കുക. രോഗം പൂർണ്ണമായും ഇല്ലാതാകും. എല്ലാ രോഗങ്ങൾക്കുമുള്ള ചികിത്സാ നടപടി മാറി മാറി ആയിരിക്കണം. കാരണം രോഗികളുടെ ശരീരഘടന വ്യത്യസ്തമാണ്. മികവാറും രോഗങ്ങൾ, പ്രത്യേകിച്ചു അർബ്ബുദം ആദ്യ പടിയിൽ നല്ല ഭക്ഷണവും ഉപവാസവും കൊണ്ട് ഇല്ലാതാവും.

ശസ്ത്രക്രിയക്കു ശേഷം ആശുപ്രതിയിലെ ആഹാരവും മരുന്നുകളും കഴിക്കരുത്. അതിനു പകരം പഴ ഉപവാസം ഒരാഴ്ച തുടരുക. ശരീരവീക്കം വന്നേക്കാം. ജീവ സസ്യാരണത്തിനായുള്ള മരുന്നുകൾ കഴിവത്തും ഒഴിവാക്കുക. നിങ്ങളുടെ ശരീരസ്ഥിതി ശക്തിപ്രാപിച്ചു ശസ്ത്രക്രിയ നടത്തിയ ഭാഗം പെട്ടെന്ന് സുഖം ആകും. അർബ്ബുദത്തിന് ശസ്ത്രക്രിയ നടത്തിയവർ പോലും രേഖിയേഷ്യനോ അർബ്ബുദ മരുന്നുകളോ ഉപയോഗിക്കാതെ പടരാതിരിക്കുവാൻ വേണ്ടി പഴ ഉപവാസം തുടങ്ങുക. ആരോഗ്യപരമായ ഭക്ഷണം കൊണ്ട് വീണ്ടെടുക്കൽ പ്രാപിക്കാൻ സാധിക്കും. ദൈവം

നൽകിയിരിക്കുന്ന ആരോഗ്യ തത്വങ്ങൾ പാലിച്ചാൽ അർബുദം വ്യാപിക്കാതെ
സുക്ഷിക്കാം. അങ്ങനെ നിങ്ങൾക്കു ആരോഗ്യപരമായ ജീവിതം നയിക്കാം.

അർബുദത്തിന് ഇഷ്ടകരമായ ഭക്ഷണം മാംസാഹാരം ആണ്. അത് കഴിക്കുന്നവരുടെ
രക്തത്തിലുടെ അർബുദം വരാൻ ഉള്ള സാധ്യത കൂടുതൽ ആണ്. ആരോഗ്യം കാത്ത്
സുക്ഷിക്കുന്നതിനെ ആശയിച്ചാണ് ആധുനിക മനുഷ്യർക്കു ഉണ്ടാകുന്ന രോഗങ്ങൾ
ദേശമാകുകയോ ആകാതിരിക്കുകയോ ചെയ്യുന്നത് .

വീണ്ടുക്കാനുള്ള ആഹാരം

ഉപവാസത്തിന്റെ കാലാവധി കഴിത്താൽ ആരോഗ്യം വീണ്ടുക്കൽ നടപടി
തുടങ്ങണം. അതിനു താഴെ പറയുന്ന നടപടികൾ തുടങ്ങണം.

ജല ഉപവാസ വീണ്ടുപ്പിനുള്ള നടപടി

ജല ഉപവാസം കഴിത്തു ഉപവസിച്ച അത്യേം ദിനങ്ങൾ തന്നെ
വീണ്ടുക്കാനായി ഉപയോഗിക്കണം. ആദ്യ ആഹാരം ഒരു സ്പുഞ്ച് വേവിച്ച ചുവന്ന
അരിയുടെ ചോർ അല്ലെങ്കിൽ എത്തേക്കിലും ഇഷ്ടപ്പെട്ട ധാന്യം നല്ലവല്ലം ചവച്ചരച്ചാണ്
കഴിക്കേണ്ടത്. അടുത്ത ആഹാരം കൂടുതൽ കഴിക്കുക അതുപോലെ കരികളും
ഓരോന്നായി കൂടുക. ഇടവേളയിൽ ഒന്നും കഴിക്കരുത്, ജലമല്ലാതെ മറ്റാനും തന്നെ.

പശുപവാസ വീണ്ടുപ്പിനുള്ള നടപടി

ചുരുക്കമായി പശുപവാസം നടത്തിയവർ വീണ്ടുക്കൽ നടപടി തുടങ്ങുന്നതു
എപ്പോറും ആണ്? ആരോഗ്യകരമായ ആഹാരം കുറേറ്റയായി കഴിക്കുക. അതിന്റെ
അളവ് ക്രമേണ ക്രമേണ വർധിപ്പിക്കണം.

കൂടുതൽ നാളുകൾ പശുപവാസം നടത്തിയിട്ടുള്ളവർ സുക്ഷ്മതയോടു ജല
ഉപവാസത്തിനു ചെയ്തതുപോലെ വീണ്ടുപ്പിനുള്ള നടപടികൾ ചെയ്യുക.

മിത്രക്ഷണ ഉപവാസ വീണ്ടുക്കൽ

മിത്രക്ഷണ ഉപവാസത്തിനു ശേഷം കഴിക്കുന്ന ആഹാരത്തിന്റെ അളവ് കുറേറ്റും
കൂടുക തൃപ്തിയാകുന്നോ അതെ അളവ് കൂപ്പതമായി ദിനതോറും തുടരുക.
ശരീരത്തിന് ആവശ്യമായ നല്ല പോഷകമുള്ള ആഹാരം കഴിച്ചാൽ ആരോഗ്യം ഒന്നൊ
രണ്ടാം മാസത്തിനകം വീണ്ടു കിട്ടും.

അദ്ധ്യായം 4

ആരോഗ്യവീണ്ടുകലെപ്പിനുള്ള ആരോഗ്യദായകാഹാരം

ശീലങ്ങൾ

“ഭൂമിയിൽ എങ്ങും വിത്തുള്ള സസ്യങ്ങളും വ്യക്ഷത്തിന്റെ വിത്തുള്ള ഫലം കായിക്കുന്ന
സകല വ്യക്ഷങ്ങളും ഇതാ, ഞാൻ നിങ്ങൾക്കു തന്നിരിക്കുന്നു; അവ നിങ്ങൾക്കു
ആഹാരമായിരിക്കേണ്ട്.” ഉല്പത്തി 1:29

ആഹാരവും ആരോഗ്യവും

ജീവിക്കുവാൻ ആഹാരം വളരെ ആവശ്യമാണ്. അനുചിതമല്ലാത്ത രിതിയിൽ ആഹാരം
കഴിച്ചാൽ രോഗിയാകാനും മരിക്കാനും സാധ്യത കൂടുതലാണ്. നാം കഴിക്കുന്ന
ആഹാരത്തെ ആശയിച്ചാണ് നമ്മുടെ ശാരീരികാരോഗ്യം. ഓരോ അവയവത്തിനും

വിവിധങ്ങളായ പോഷകങ്ങൾ ആവശ്യമാണ്. എല്ലാകൾ, പേശികൾ, നാഡികൾ അങ്ങനെ എല്ലാ അവധിവങ്ങൾക്കും അവധിക്കും പക്കാ വേണം. ശക്തിക്കും ജീവനും നാഡികൾക്കും പേശികൾക്കും സംയുക്തകോശങ്ങൾക്കും അവ ആവശ്യമാകയാൽ ഈ നടപടി തുടർന്ന് കൊണ്ടെയിരിക്കണം.

അതുകൊണ്ടു നമ്മുടെ ശരീരത്തിന്റെ പ്രവർത്തനത്തിന് വേണ്ട ആഹാരം നാാം തിരഞ്ഞെടുക്കണം. ഈ കാലത്തെ ഭക്ഷണാസ്വക്തി നല്ല ആഹാരം തിരഞ്ഞെടുക്കാനുള്ള വഴികാടിയല്ല. തെറ്റായ ആഹാരരീതികൾ നമ്മുടെ വിശപ്പിനെ വഴി തെറ്റിക്കുന്നു. തെറ്റായ ഭക്ഷണരീതി നമ്മുടെ ബലഹരീനരും അനാരോഗ്യമുള്ളവരും ആക്കിത്തീർക്കും. നമ്മുടെ ചുറ്റും വേദനിക്കുന്ന അനേകകം രോഗികൾ ഉണ്ട്, തെറ്റായ ശീലങ്ങളാണ് അതിന്റെ കാരണം. ദൈവം ആദിമ മനുഷ്യന് നല്ല ആരോഗ്യത്തിനുള്ള ആഹാരവും ആഹാര രീതികളും നൽകി. നമ്മുടെ സൃഷ്ടിച്ചവന് നമുക്കു വേണ്ടത് എന്നാണെന്നു അറിയാം ആദാം എന്ത് കഴിക്കണം എന്ന് ആരംഭിച്ചിലേ ദൈവം നിർദ്ദേശിച്ചു.

നല്ല ആരോഗ്യത്തിനാവശ്യമായ ആഹാരം

മനുഷ്യർക്കുന്നതിന് ആവശ്യമായ നല്ല ആഹാരമാണ് നിർമ്മിതാവ് മനുഷ്യനു നിർദ്ദേശിച്ചു കൊടുത്തത്. വേദപുസ്തകം പറയുന്നു, “അനന്തരം ദൈവം: നാാം നമ്മുടെ സ്വരൂപത്തിൽ നമ്മുടെ സാദൃശ്യപ്രകാരം മനുഷ്യനെ ഉണ്ടാക്കുക; അവർ സമുദ്രത്തിലുള്ള മത്സ്യത്തിനേലും ആകാശത്തിലുള്ള പരിവാജാതിയിനേലും മുഗ്രങ്ങളിനേലും സർവ ഭൂമിയിനേലും ഭൂമിയിൽ ഇഴയുന്ന എല്ലാ ഇഴജാതിയിനേലും വാഴടു എന്ന് കല്പിച്ചു. ഇങ്ങനെ ദൈവം തന്റെ സ്വരൂപത്തിൽ മനുഷ്യനെ സൃഷ്ടിച്ചു, ദൈവത്തിന്റെ സ്വരൂപത്തിൽ അവനെ സൃഷ്ടിച്ചു, ആണും പെണ്ണുമായി അവരെ സൃഷ്ടിച്ചു. ദൈവം അവരെ അനുഗ്രഹിച്ചു: നിങ്ങൾ സന്താന പുഞ്ചിയുള്ളവരയി പെരുകി ഭൂമിയിൽ നിറന്നതു അതിനെ അടക്കി സമുദ്രത്തിലെ മത്സ്യത്തിനേലും ആകാശത്തിലുള്ള പരിവാജാതിയിനേലും സകല ഭൂചര ജനതുവിനേലും വാഴവിൽ എന്ന് അവരോടു കല്പിച്ചു. ഭൂമിയിൽ എങ്ങും വിത്തുള്ള സസ്യങ്ങളും വൃക്ഷത്തിന്റെ വിത്തുള്ള ഫലം കായിക്കുന്ന സകല വൃക്ഷങ്ങളും ഇതാ, എന്ന് നിങ്ങൾക്കു തന്നിരിക്കുന്നു; അവ നിങ്ങൾക്കു ആഹാരമായിരിക്കേണ്ട്. ഉല്പത്തി 1:26-29. ആദിയിൽ മനുഷ്യന് ആഹാരനിർദ്ദേശം നലികിയപ്പോൾ അവിടെ മാംസാഹാരം ഇല്ലായിരുന്നു. എന്നാൽ ജലപ്രളയത്താൽ പച്ചസസ്യമെല്ലാം നശിച്ചുപോയതുകൊണ്ടാണ് ജലപ്രളയത്തിനു ശ്രേഷ്ഠം മാംസാഹാരത്തിന് ദൈവം അനുവാദം കൊടുത്തത്. ഏദൻ തോട്ടത്തിൽ എന്ത് ആഹാരം തിന്നണമെന്നു ദൈവമാണ് തീരുമാനിച്ചത്. നല്ല ആഹാരം എന്നാണെന്നു കാണിച്ചു കൊടുക്കുകയും ചെയ്തു.

മിസ്രയിം ദേശത്തു നിന്നും വാഗ്ദാനത്തെദേശം കൈവശമാക്കുവാൻ കൊണ്ടു വന്ന യിസ്രായേൽമകൾ മരുഭൂമിയിൽ കൂടി യാത്ര ചെയ്തപ്പോൾ ദൈവം അതെ പാടം തന്നെയാണ് ഇസ്രായേൽ ജനതയെ പരിപ്പിച്ചതും. അവർക്കു വേണ്ട നിർദ്ദേശങ്ങൾ കൊടുക്കുന്നതിനുള്ള ചുമതലയും ദൈവം തന്നെ വഹിച്ചു. ദൈവം അവർക്കു വേണ്ടി സസ്യാഹാരമാണ് (മാംസമല്ല) നൽകിയത്. സ്വർഗ്ഗത്തിലെ മനാ അവർക്കു ആഹാരമായി കൊടുത്തു. അവരുടെ ഇഷ്ടക്കേടും പിറുപിറുപ്പും നിമിത്തവും മിസ്രയിലെ ഇരച്ചിക്കലാജ്ഞൾ അവർ ആഗ്രഹിച്ചതുകൊണ്ടുമാണ് ചില അവസരങ്ങളിൽ മാംസം തിന്നുവാൻ ദൈവം അനുവദിച്ചത്. അവരിൽ പലരും രോഗികൾ ആകുകയും ചിലർ മരിക്കുകയും ചെയ്തു. അവർ എല്ലാവരും സസ്യഭൂക്തകൾ ആയില്ല, പലർക്കും മാംസാഹാരത്തോടുള്ള നിയന്ത്രണത്തിൽ

ഇഷ്ടമില്ലായിരുന്നു. അതുപോലെ തുറന്നു കുറം പറച്ചില്ലും ഉണ്ടായിരുന്നു അതുകൊണ്ടു ദൈവം അവരുടെ ഇഷ്ടത്തിനു വിട്ടുകൊടുത്തു.

ഇസായേൽ കനാൻദേശത്തു സ്ഥിരമായി താമസമായപ്പോൾ അവർക്കു മാംസം തിന്നാൻ അനുവാദം കൊടുത്തു. അതോടൊപ്പം ഉണ്ടാകാവുന്ന ദോഷങ്ങളെക്കുറിച്ചു മുന്നിയിപ്പും കൊടുത്തിരുന്നു. അവർ പനി മുതലായ അശുദ്ധ ജനുകളുടെയും അശുദ്ധ പക്ഷികളുടെയും മൽസ്യത്തിന്റെയും മാംസം തിന്നുന്നതു വിലക്കിയിരുന്നു. അതുപോലെ മൃഗങ്ങളുടെ കൊഴുപ്പും രക്തവും ക്ഷേമക്കുന്നതിൽ നിന്നും വിലക്കിയിരുന്നു. (ലേവ്യർ 11 ,3 :17. അപ്പോ 15:20) നല്ല ആരോഗ്യമുള്ള മൃഗങ്ങളുടെ മാംസമാണ് ആഹാരത്തിനായി ഉപയോഗിച്ചിരുന്നത്. പരിച്ചു കിരിയതോ രക്തത്തേരാക്കുടിയോ മാംസി തിന്നുന്നതിനെ നിരോധിച്ചു (പുര 22 :31 ആവ 14 :21). ദൈവം നല്കിയ ആഹാരരീതിയിൽ നിന്ന് വ്യതിചലിച്ചപ്പോൾ ഇസായേലിനു വലിയ കഷ്ടങ്ങൾ ഉണ്ടായി. അവർ മാംസാഹാരത്തിനായി വാൺിച്ചതിന്റെ തിക്രഹലം അനുഭവിച്ചു. “അവർ അപേക്ഷിച്ചത് അവർക്കു കൊടുത്തു; അവൻ അവരുടെ പ്രാണന് ക്ഷയം ആയച്ചു.” സക്രി 106 :15 സ്വഭാവത്തിലും ദൈവം ആഗ്രഹിച്ച പ്രകാരം അവർ എത്തിയില്ല. ദൈവത്തിന്റെ ഇഷ്ടം അവർിൽ നിന്നേറിയില്ല. വിലമതിച്ച ആത്മീക കാര്യങ്ങളേക്കാൾ ലെളകീക കാര്യങ്ങൾക്കു അവർ താല്പര്യം കൊടുത്തു, അങ്ങനെ ദൈവം അവർക്കായി കരുതിയിരുന്ന ഉന്നതസ്ഥാനത്തു എത്തുവാൻ അവർക്കു സാധിച്ചില്ല.

ഇസായേലിന്റെ വിദ്യാഭ്യാസം ജീവിതത്തിന്റെ എല്ലാ തുറകളെയും ബാധിച്ചിരുന്നു. അവരുടെ ക്ഷേമമായിരുന്നു ദൈവത്തിന്റെ ലക്ഷ്യം. അതിനു വേണ്ടിയാണ് കല്പനകൾ നൽകിയത്. അവർക്കു സസ്യാഹാരം നൽകിയതും ഏറ്റവും വലിയ അനുഗ്രഹത്തിനായിരുന്നു. ശരീരബലവും ബുദ്ധിശക്തിയും സമാർഗ്ഗീകരയും ഉയർത്തുവാനായിരുന്നു ദൈവം ഇസായേൽ മകൾക്കു മന്ന നൽകിയത്. മരുഭൂമിയിലെ യാത്ര പ്രയാസം നിന്നെത്തർ ആയിരുന്നേങ്കിലും അവരാരും തന്ന ബലഹീനർ ആയില്ല.

ജലപ്രളയത്തിനു ശേഷമാണ് മാംസം തിന്നുന്നതിനു ദൈവം അനുവദിച്ചത്. എന്നാൽ അവരുടെ പാപകരമായ ജീവിതത്തിൽ ആയുർദൈവർല്ലും കുറഞ്ഞു. ജല പ്രളയം കഴിഞ്ഞു അധികം താമസിയാതെ ആയുർദൈവർല്ലും പോലെ അവരുടെ ശരീരിക വലിപ്പവും അധികമായി കുറഞ്ഞു. ശരീരത്തിൽ നല്ല രക്തം ഉണ്ടാക്കാനുള്ള ചേരുവകളായ പലതരം ധാന്യങ്ങൾ, പച്ചക്കറികൾ, പഴങ്ങൾ, അണ്ഡിപ്പരിപ്പുകൾ ആണ് ആദിയിൽ ദൈവം നൽകിയത്. ഈ അവസ്ഥയാടക്കങ്ങൾ വേണ്ട തരത്തിൽ മാംസാഹാരത്തിൽ ലഭ്യമല്ല.

രൂവൻ നല്ല ആഹാരം എന്ന് പറയുന്നതു കാലാവസ്ഥയ്ക്കും അതുപോലെ അവർന്തെ ജോലിക്കും ചേരുന്നവയായിരിക്കണം. ശാരീരകമായി കറിനാഭ്യാസം ചെയ്യുന്നവർക്കു വേണ്ട രീതിയിലുള്ള ആഹാരമാണ് കഴിക്കേണ്ടത്. എന്നാൽ മേശ ജോലി ചെയ്യുന്നവർക്കും മാനസ്സിക അഭ്യാസത്തിലേർപ്പുടുന്നവർക്കും അവരവരുടെ ആരോഗ്യത്തിനു ആവശ്യമായ നല്ല ഭക്ഷണം തിരഞ്ഞെടുക്കണം.

ശരിയായ ആഹാര രീതികൾ

1. ദൈവം നൽകിയ ശരിയായ ആഹാരം തിരഞ്ഞെടുക്കുക.
2. പ്രകൃതിപരമായ അവസ്ഥയിൽ ഭക്ഷണം കഴിക്കുക.
3. ഇടവേളയിലോ അമിതഭക്ഷണമോ പാടില്ല.

4. നല്പവള്ളം ചവച്ചരയ്ക്കുക .

5. ശരിയായ ആഹാരചേർച്ചയുടെ ചട്ടം പാലിക്കുക

ബൈവാൻ തിരഞ്ഞെടുത്ത് നമക്കു നല്കിയ ലളിതമായ ആഹാരം പ്രകൃതിപരമായിട്ട് തക്കസമയത്തു കഴിക്കുക, വിശ്വാസക്കാർ അവസ്യമായത് മാത്രം കഴിക്കുക, വിശ്വാസി എങ്കിൽ ആഹാരം കഴിക്കാതിരിക്കുക.

* തുടർച്ചയായി പോഷകസമൂഖമായ സസ്യാഹാരം കഴിക്കുന്നവർക്കു ആയാസമോ രോഗപ്രശ്രദ്ധങ്ങളോ ഇല്ല. പലപ്പോഴും ഭദ്രനേരിയത്തിലുള്ള ആയാസം കൊണ്ടാണ് അമിതമായ വിശ്വാസി തോന്നാറുള്ളത്.

* രാത്രിയിൽ ഉറങ്ങാൻ പോകുന്നതിനു മുമ്പ് ആഹാരം കഴിക്കരുത്. അങ്ങനെ കഴിച്ചാൽ ആഹാരം ശരിക്കു ഭഹിക്കുകയില്ല. രാവിലെ എഴുനേരൽക്കുന്ന സമയത്തു വേച്ചുവേച്ചുള്ള നടത്തം ഉണ്ടാകും, രാവിലെ വിശ്വാസി തോന്നുകയില്ല. അതുകൊണ്ടു ഉറങ്ങാൻ പോകുന്ന സമയത്തു വയറ്റിൽ ഒന്നും ഉണ്ടാകരുത്. മറ്റു അവധിക്കും പോലെ വയറിനും വിശ്വമം അവസ്യമാണ്.

കൃത്യമല്ലാത്ത ആഹാര രീതി കൊണ്ടാണ് രോഗങ്ങൾ വരുന്നതും അത് മരണത്തിൽ കലാർഡിക്കുന്നതും.

* ഇടവേളയിൽ ആഹാരം കഴിക്കുന്നതും അമിതഭക്ഷണവും ഒഴിവാക്കുക.

ഓരോ ആഹാരം കഴിഞ്ഞു അടുത്ത ആഹാരത്തിനു മുമ്പ് ഒന്നും കഴിക്കരുത്. ഒരു ഗ്രാസ് പഴച്ചാറു കൂടിക്കുകയോ ഒരു കഷണം കടല തിനുകയോ പോലും ചെയ്യരുത്.

ഓരോ സമയത്തും കഴിക്കുന്ന ആഹാരം കൂടാതെ ഇടവേളയിലെ ലാലുഭക്ഷണം രോഗത്തിന് ഇടയാക്കും. നിങ്ങളുടെ ആമാശയത്തിൽ ഭഹനപ്രകിയ നടന്നു കൊണ്ടിരിക്കുന്നോൾ വീണ്ടും ഭക്ഷണം കഴിക്കുകയാണെങ്കിൽ വീണ്ടും ഭഹനപ്രകിയ തുടരേണ്ടി വരും.

നിങ്ങളുടെ ആവശ്യത്തിൽ കവിഞ്ഞ ആഹാരം അമിതാഹാരം ആണ്.

സാധരണയായി ആമാശയം ഭഹനത്തിനായി കുറഞ്ഞത് 5 മണിക്കൂർ എടുക്കും, അമിത ഭക്ഷണം ഭഹിക്കുവാൻ കൂടുതൽ സമയം എടുക്കും.

* ചുട്ടു കൂടുതലോ കൂടുതൽ തന്നുത്തതോ ആയ ആഹാരം ഭഹനക്രിയയെ ശല്യപ്പെടുത്തും. തന്നുത്ത ആഹാരം ചുടാക്കുവാൻ വയറിനു അധികം ഉളർജ്ജം ആവശ്യമുള്ളതു കൊണ്ടു ഭഹനപ്രകിയ തടസ്സപ്പെടും.

* കൂടുതൽ ഭ്രാവകം ഭക്ഷണത്തിൽ ഉണ്ടെങ്കിൽ അത് ഭഹനത്തെ തടസ്സപ്പെടുത്തും. കാരണം ഭക്ഷണത്തിലുള്ള ജലാംശം ഭഹനം ബലഹീനമാക്കുന്നു. ആഹാരം കഴിഞ്ഞിട്ടു രണ്ടു മുന്ന് മണിക്കൂറുകൾക്കു ശേഷം ജലം കൂടിക്കുക, അടുത്ത ആഹാരത്തിനു മുപ്പതു മിനിറ്റ് മുമ്പ് ജലം കൂടിക്കണം.

* ഉപ്പു അധികം കഴിക്കരുത്. അച്ചാറുകൾ, പുളിച്ച കിംച്ചി, അസാധരണമായ മസാലക്കൂടുകൾ ഇവ ഉപേക്ഷിക്കുക.

* വളരെ ശക്തിയേറിയ കറിക്കൂടുകൾ ഭഹനത്തെ അധികമായി ബാധിക്കും. ചെറുപ്പം മുതലേ മസാലകൾ ചേർന്ന ഭക്ഷണം കഴിച്ചു ശീലിച്ചവർക്ക് മസാല ഇല്ലാതെ വീര്യം കുറഞ്ഞ ആഹാരം ആസ്വദിക്കുവാൻ സാധിക്കുകയില്ല. എതിയുള്ള ആഹാരം വയറിനെ ശല്യപ്പെടുത്തും. പരാമാവധി ഉത്തേജിപ്പിക്കുന്ന ആഹാരം ആമാശയത്തിന്റെ നേരിയ

പാടയെ നശിപ്പിക്കുന്നു അങ്ങനെ സ്വപർശനശക്തി കുറയും. രക്തം ചുടാകുകയും അതുപോലെ മൃഗീയസഭാവങ്ങൾ പ്രതിബിംബിക്കുകയും, സാമാർഗ്ഗീകരയും ബുദ്ധിയുടെ പ്രവർത്തനങ്ങളും മനിഭവിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ആയതിനാൽ കഴിയുന്നിടത്തോളം പോഷകം നിറഞ്ഞ ലളിതമായ ആഹാരം മേശപ്പുറത്തു നിരത്തുക. ശരിയായ ആഹാരത്തിന്റെ ചേരുവകൾ ദൈവവചനത്തിൽ നിന്നു ലഭിക്കുവാൻ ശ്രമിക്കുക.

* ആഹാരം നല്ലവല്ലോ ചവച്ചരച്ചു സാവധാനം കഴിക്കണം. ചവയ്ക്കുന്നോൾ ഉമിനീർ ആഹാരവുമായി ചേർന്ന് ദഹനനടപടി സുഗമമായി നടക്കുന്നു. ഉമിനീർലുള്ള ചില ഘടകങ്ങൾ ആഹാരത്തിലുള്ള ദോഷകരമായ കാരുങ്ങൾ നശിപ്പിക്കുന്നു. ആഹാരം ഏറെ നേരം ചവച്ചരച്ചശേഷം ഇരക്കുക.

* കറിനമായ വ്യായാമം തുടങ്ങുന്നതിനു തൊട്ടു മുമ്പോ വ്യായാമം കഴിത്തോ ഉടനെ ആഹാരം കൈശിക്കുന്നത് നല്ലതല്ല. അതുപോലെ കഷിണിതനായി ഇരിക്കുന്നോഴും. കാരണം ദഹനേന്ത്രിയത്തിന് വളരെ അധികം ഉളർപ്പജ്യം ആവശ്യമുണ്ട്. മാനസ്സീക സംഘർഷം ഉള്ളപ്പോൾ ദഹനം ശരിക്കു നടക്കത്തില്ല. അതുപോലെ ആകാംശ, ഉത്കണ്ഠം, തിടുക്കം എന്നിവ ഉള്ളപ്പോൾ വിശ്രമിക്കുക. ശാരീരികാവസ്ഥ പഴയതു പോലെ ആകുന്നതു വരെ ആഹാരം കഴിക്കാതിരിക്കുക. തലച്ചോറും ആമാശയവും തമിൽ വളരെ ബന്ധം ഉണ്ട്. വയറ്റിൽ അസുവമാണെങ്കിൽ അത് തലച്ചോറിലേക്ക് സഹായസന്ദേശം അയയ്ക്കുന്നു. അങ്ങനെ ദഹനേന്ത്രിയത്തിന്റെ പ്രവർത്തനം മനിഭവിക്കുന്നു. അതുപോലെ മസ്തിഷ്കത്തിന്റെ ഉപയോഗം കൂടുതൽ ആകുന്നോഴും വ്യായാമം കുറയുന്നോഴും കുറച്ചു കൈശണം കഴിക്കുക. അമിതാഹാരം കഴിച്ചാലും, കൂടിച്ചാലും ദഹനേന്ത്രിയത്തിന്റെ വേല വർദ്ധിക്കുന്നു. വയറ്റിലേക്ക് കൂടുതൽ രക്തപ്രവാഹം ഉണ്ടാകുന്നതുകൊണ്ട് കഷിണവും മടിയും മരവിപ്പിന്റെ അനുഭവവും ഉണ്ടാകും. അമിതാഹാരം കഴിക്കുന്നവർക്കു കഷിണം ഉണ്ടാകുന്നോൾ കൈശണകുറവാണെന്നു വിചാരിച്ചു കൂടുതൽ കൈശണം കഴിക്കാറുണ്ട്. ദഹനേന്ത്രിയം അധികജോലി ചെയ്യുന്നതു കൊണ്ടാണ് ഇങ്ങനെയുള്ള തോന്തൽ ഉണ്ടാകുന്നത്.

* ഒരു ദിവസം മൂന്ന് നേരം ആഹാരം കഴിക്കുന്നതിനേക്കാൾ രണ്ടു നേരം കഴിക്കുന്നത് ആണ് നല്ലത്. എന്നാൽ മൂന്ന് നേരം കഴിച്ചു ശീലിച്ചവർക്കു രണ്ടു നേരം ആക്കിയാൽ കഷിണമോ തള്ളച്ചുയോ തലകറകമോ പ്രത്യേകിച്ചു മറ്റു പ്രയാസങ്ങളോ ഉണ്ടായെങ്കും. എന്നാൽ അത് ശീലമാക്കിയാൽ തലകറകമം ഒക്കെ പതിയെ മാറ്റുകയും. നല്ല ആരോഗ്യം ഉണ്ടാകുകയും ചെയ്യും.

* മറ്റു നേരത്തെതെ അപേക്ഷിച്ചു പ്രഭാതകൈശണം ഘനമായിരിക്കണം. ആ ദിവസത്തേക്ക് വേണ്ട ഉളർപ്പജ്യം രാവിലത്തെ കൈശണത്തിൽ നിന്നു ലഭിക്കണം. രണ്ടു നേരം ആണ് കഴിക്കുന്നത് എങ്കിൽ വൈകുന്നേരം ആഹാരം ഷിവാക്കുന്നതാണു നല്ലത്. കാരണം വൈകുന്നേരം കൂടുതൽ സജീവമായതുകൊണ്ട് സുവമാകൽ പ്രക്രിയ നടക്കുകയും വിശ്രമത്താൽ പുനഃസ്ഥാപനം നടക്കുകയും ചെയ്യും. അതുകൊണ്ടു അത്താഴം മുടങ്ങുന്ന രോഗികൾ ആരോഗ്യം വീണ്ടുടന്നകാനായി പ്രത്യേകിച്ചു ആവശ്യമെങ്കിൽ ലളിതമായ ഒരു തരത്തിലുള്ള പശമോ അല്ലെങ്കിൽ ജല ഉപവാസമോ അത്താഴമാക്കുക, വേറെ ഓന്നും ചെയ്യേണ്ട ആവശ്യമില്ല.

ഒരു ദിവസം മൂന്ന് നേരം ആഹാരം കഴിക്കുന്നവർക്കു കിടക്കുന്നതിനു മുമ്പ് ഒരു പ്രാവശ്യം കൂടി ആഹാരം കഴിക്കാൻ താല്പര്യം തോന്തിയേക്കാം, ഈത് തെറ്റായ ശീലമാണ്. ചിലർക്ക് കിടക്കുന്നതിനു മുമ്പ് ആഹാരം കഴിച്ചില്ല എങ്കിൽ ഉറക്കം വരികയില്ല.

* അനാരോഗ്യപരമായ ആഹാര രീതി മുലം ദഹനേന്ത്രിയത്തിനു അമിത ജോലി കൊടുക്കുന്നതു കൊണ്ടാണ് അസാധാരണമായ വിശ്വീ തോനിക്കുന്നത്. അമിത വേദ്യാൽ ഭാരപ്പെടുന്ന ദഹനേന്ത്രിയത്തിനു നഷ്ടപ്പെട്ട ശക്തി പ്രാപിക്കാൻ വിശ്രമം ആവശ്യമാണ്. ദഹനേന്ത്രിയത്തിനു ദഹനപ്രക്രിയയിൽ നിന്ന് വിശ്രമം കിട്ടാതെ അടുത്ത ആഹാരം കഴിക്കരുത്. മുന്ന് നേരം ആഹാരം കഴിക്കുന്നവരുടെ മുന്നാമത്തെ ആഹാരം വളരെ ലഭിതമായിരിക്കണം. അതും ഉറങ്ങാൻ പോകുന്നതിനു രണ്ടു മണിക്കൂർ മുഖ്യക്രിയയിലും കഴിക്കണം.

വലിയ ചുമതലകൾ വഹിക്കുന്നവർ ദിനംതോറും മർമ്മപ്രധാനമായ തീരുമാനങ്ങൾ എടുക്കേണ്ടവരാണ്. കണിഗ്രമായ വർജ്ജനം ഇല്ലാത്തവരാണെങ്കിൽ പെട്ടുന്ന തീരുമാനങ്ങൾ എടുക്കാൻ സാധിക്കുകയില്ല. അവർ മറ്റുള്ളവരേക്കാൾ ആഹാരകാരുങ്ഗങ്ങളിൽ നിയന്ത്രണം പാലിക്കണം. അധികം എല്ലാമയം ഉള്ളതും അതിരു കവിത്തതും ആയ ആഹാരം മേശപ്പുറത്തു വരാതെ സുഷിക്കണം. കാരണം വയറ്റിൽ ആശയക്കുഴപ്പം ഉണ്ടായാൽ മനസ്സും ആശയക്കുഴപ്പത്തിൽ ആകുകയും നിശ്ചയധാർശ്യം നഷ്ടപ്പെടുകയും ദോഷവും ക്രൂരതയും അവർിൽ കടന്നു കൂടുകയും ചെയ്യും. ഓരോ നേരവും മുന്നോ നാലോ സസ്യാഹാരം ഉണ്ടാക്കുക. നിങ്ങൾ വിശ്വീടകാൻ ആഹാരം കഴിക്കുക, അളവിൽ കൂടുതൽ പാടില്ല. ദിവസവും സജീവമായ വ്യായാമത്തിൽ ഏർപ്പെടുക. അങ്ങനെ ഏതാണ് നല്ലത് എന്ന് പരീക്ഷിച്ചു നോക്കുക.

ചേരാത്ത ആഹാരചേരുവകൾ പലതരത്തിലുള്ള ദഹനക്കേട്, അശുദ്ധരകതം, മാനസ്സീക കലക്കം എന്നിവ ഉണ്ടാക്കാറുണ്ട്. ഉദാഹരണമായി വിനാഗിരി വയറ്റിൽ പൂളിച്ചു തികട്ടുന്നു. അത് ദഹനക്കേടു ഉണ്ടാക്കുകയും അങ്ങനെ ആഹാരം കേടാകുകയും തൽപ്പല മായി രക്തത്തിൽ ആവശ്യത്തിന് പോഷകങ്ങൾ ലഭിക്കാതിരിക്കുന്ന അവസ്ഥ ഉണ്ടാക്കുകയും കരളിനും വൃക്കയ്ക്കും വീഴ്ച ഭവിക്കുകയും ചെയ്യും. പദ്ധതിയാർ പൂളിപ്പ് ഉണ്ടാക്കുകയും അത് തലച്ചോറിനെ ബാധിക്കുന്നതിനാൽ വ്യക്തിത്വത്തെ ഹനിക്കുകയും ചെയ്യും.

പച്ചസസ്യങ്ങളും പഴങ്ങളും ഓനിച്ചു കഴിക്കുന്നോൾ ദഹനക്കേടു ഉണ്ടാകും. ഒരു നേരം പഴങ്ങൾ ഭക്ഷിച്ചാൽ അടുത്ത നേരം പച്ചക്കറി തിനുന്നതാണു നല്ലത്. സസ്യങ്ങളും പഴങ്ങളും ഓനിച്ചു തിനാൻ അവസ്ഥ കിട്ടുന്നോൾ ആദ്യം പഴങ്ങൾ തിനുക, പിനെ സസ്യം. പഴങ്ങളിലുള്ള മധുരം ആമാശയത്തിൽ ദഹിപ്പിക്കുകയില്ല, അതുകൊണ്ടു ആദ്യം പഴം തിനുക. മധുരം വായിൽനിന്നു മാറിയിട്ട് മറ്റു ആഹാരം കഴിക്കുക. മധുര ആഹാരത്തിന്റെ ദഹനം എല്ലാം ഇപ്പകാരമാണ്.

“ദൈവത്തിന്റെ ഭാനമായി നിങ്ങളിൽ ഇരിക്കുന്ന പരിശുദ്ധത്താവിന്റെ മനിരമാകുന്നു നിങ്ങളുടെ ശരീരം എന്നും നിങ്ങളെ വിലക്കു വാങ്ങിയിരിക്കുകയാൽ നിങ്ങൾ താന്താങ്ങൾക്കുള്ളവരല്ല എന്നും അറിയുന്നില്ലയോ?”¹ കൊരി 6:19.

മാംസം (മാംസാഹാരത്തിന്റെ അപകടം അഖ്യായം 6 ത പ്രതിപാദിച്ചിരിക്കുന്നു)

നമ്മുടെ അവയവങ്ങൾക്ക് വേണ്ട ഉള്ളഡജ്യം ലഭിക്കുന്നതിനാണ് നാം ആഹാരം കഴിക്കുന്നത്. ഒരു കാറിനു ഓടുവാൻ ആവശ്യമായ ഇന്നയന്ന ഒഴിക്കുന്നതു പോലെ ശരീരത്തിന്റെ ശരിയായ പ്രവർത്തനത്തിന് ഉള്ളഡജ്യം ആവശ്യമാണ്. സുരൂനിൽ നിന്ന് എല്ലാ ജീവജാലങ്ങൾക്കും ഉള്ളഡജ്യം ലഭിക്കുന്നു. അത് കൂടാതെ മനുഷ്യനും മൃഗങ്ങൾക്കും സസ്യങ്ങളിൽ നിന്നു കൂടതലായി ഉള്ളഡജ്യം ലഭിക്കണം. പ്രത്യുക്ഷമായിട്ടു സസ്യങ്ങളിൽ നിന്ന് ലഭിക്കേണ്ട പോഷകങ്ങൾ മാംസാഹാരം ഭക്ഷിക്കുന്നവർക്കു പരോക്ഷമായിട്ടാണ് ലഭിക്കുന്നത്. മൃഗങ്ങൾക്കു പ്രാഥമ്യമായി

സംസ്കാരങ്ങളിൽ നിന്നൊന്ന് ജീവസന്ധാരണത്തിനുള്ള പ്രോഷകങ്ങൾ ലഭിക്കുന്നത്. അതിനാൽ മാംസാഹാരം ഇരട്ടി ദോഷമുള്ളതാണ്.

മാംസാഹാരികൾക്ക് അതിന്റെ ദോഷവർണ്ണങ്ങളെക്കുറിച്ചു വലിയ വിവരമില്ല. ക്രഷിക്കുന്ന മുഗം ചാകുന്നതിനു മുമ്പുള്ള അതിന്റെ അവസ്ഥ അവർ കാണുകയാണെങ്കിൽ തീർച്ചയായും അവർക്കു വിറയലും അറപ്പും തോന്നും. അത്രമാത്രം മാലിന്യം നിറഞ്ഞതാണ് അത്.

ചില ഭവനത്തിൽ മാംസമാണ് പ്രധാന ആഹാരം. ഈന് നമുക്കു ലഭിക്കുന്ന മാംസം തിനുന്നവരുടെ രക്തത്തിൽ മാലിന്യവും അർബുദം, കഷയം പോലുള്ള മാരകമായ രോഗങ്ങളും ഉണ്ടാകുവാനുള്ള സാഖ്യത വളരെ കുടുതൽ ആണ്. അസുഖങ്ങളും വേദനയും ഉണ്ടാകുന്നതിന്റെ കാരണം നമ്മുടെ ആഹാരരീതിയാണ്. കഷ്ടയുടെയും രോഗ ദുഃഖങ്ങളുടെയും കാരണം ദൈവമാണ് എന്നാണ് അനേകർ കരുതുന്നത്.

തുടർച്ചയായി അണുകൾ നിരഞ്ഞ മാംസാഹാരം കഴിക്കുന്നവരുടെ ശരീരത്തിൽ കഷയത്തിന്റെയും അർബുദത്തിന്റെയും മാരകമായ രോഗാണുകൾ പ്രവേശിക്കുന്നു. പനിയുടെ പേശികളിൽ പരോപക ജീവികൾ (പാരശ്രസ്രീസ്) ഉണ്ട്. അതിനെക്കുറിച്ച് ദൈവം പറയുന്നത് ഇപ്രകാരം ആണ്. “പനി: അതു കുളവ് പിളർന്നതെങ്കിലും അയവിരിക്കുന്നില്ല; അത് നിങ്ങൾക്കു അശുദ്ധം; ഇവയുടെ മാംസം തിന്നരുത്; പിണം തൊടുകയും അരുത്”. ആവ 14:8.

മാലിന്യം നിരഞ്ഞ വെള്ളത്തിൽ ജീവിക്കുന്ന മൽസ്യവും ഉച്ചിഷ്ടങ്ങൾ ക്രഷിക്കുന്നതു കൊണ്ട് രോഗകാരണമാണ്. മാംസാഹാരത്തിൽ ഉള്ള വിഷം നമ്മുടെ രക്തത്തിൽ കലരുകയും മാരകമായ രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാകുകയും ചെയ്യും. “പനിയിരിച്ചി, അരുപ്പു ചുണ്ടെലി എന്നി വയെ തിനുകയും ചെയ്യുന്നവർ ഒരുപോലെ മുടിഞ്ഞു പോകും എന്ന് യഹോവയുടെ അരുളപ്പാട്” (യൈസ്ര 66 :17).

ദീർഘദാരം ധാത്ര ചെയ്തിട്ടിച്ചു കൊണ്ടുവരുന്ന മുഗങ്ങളെ ക്ഷാപ്യശാലയിൽ ക്ഷാപ്യ ചെയ്യും. അവയുടെ രക്തം മുഴുവൻ അഡിനാലിൻ ആണ് ഈ മാംസം കഴിക്കുന്നവർ വിഷമാണ് കഴിക്കുന്നത്. ചില മുഗങ്ങൾ തങ്ങളെ കൊണ്ടുപോകുന്നത് എന്തിനാണ് എന്നറിയുന്നോൾ ക്രൂഡിച്ചു ശ്രാന്തരാകും, ഇങ്ങനെ ഉള്ള മാംസം വിഷലിണ്ണുമാണ്, അത് കഴിച്ചാൽ പേശിദ്വാരം, ചുഴലി, ചിലപ്പോൾ തലച്ചോറിലുള്ള ആളാതം എന്നിവ ഉണ്ടാകാം.

അവർക്കു ശക്തി ലഭിക്കുന്ന എന്നാണ് മാംസം കഴിക്കുന്നവർ വിചാരിക്കുന്നത്. എന്നാൽ മാംസത്തിലുള്ള പ്രോഷകങ്ങങ്ങളില്ല അതിലുള്ള ഉത്തേജം ദോക്സിൻ മുലമാണ് അങ്ങനെ തോന്നുന്നത്. ചതു മുഗത്തിന്റെ മാംസം കഴിക്കുന്നോൾ അതിന്റെ സ്വഭാവഗുണം നമ്മിലുണ്ടാകുന്നു, മുഗത്തിന്റെ മനോഭാവം. അതുപോലെ മറുള്ള മുഗീയ സ്വഭാവങ്ങളും ഉണ്ടാകുന്നു. കുഞ്ഞുങ്ങളെ ഇരച്ചി തിനാണ് പരിപ്പിക്കുന്നവർ അവരോട് ചെയ്യുന്നത് ദോഷമാണ്. മാംസം തിനുന്നവർക്ക് മുഗീയ പ്രക്രൃതങ്ങൾ ഉണ്ടാകുകയും ബുദ്ധിശക്തി കുറയുകയും ചെയ്യും. മാംസം തിനാതിരിക്കുന്ന വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് പഠനത്തിൽ നല്ല ശ്രദ്ധ ഉണ്ടായിരിക്കും.

മാംസം തിനുന്നവർക്ക് അത് കഴിക്കാത്തവരെ അപേക്ഷിച്ചു രോഗം ഉണ്ടാകാനുള്ള സാഖ്യത പത്തു മടങ്ങാണ്. ദോഷം കുടുന്നതിന്റെ യമാർത്ഥ കാരണം പറയാറില്ല. എന്നാൽ മാംസം ക്രഷികാരിരുന്നാൽ രോഗങ്ങൾ കുറയുമെന്ന് നാമരിയണം. മാംസം ക്രഷിക്കുന്നോൾ അത് ആമാശയത്തിൽ കിടന്നു

അളിയുന്നു. അത് അർബുദം, മുഴകൾ, ശ്വാസക്രോഗങ്ങൾ എന്നിവ ഉണ്ടാകുവാൻ കാരണമായിത്തീരുന്നു.

മാംസം ഇല്ലാതെ നല്ല ആഹാരം ഉണ്ടാക്കണം. ധാന്യങ്ങൾ, അഞ്ചിപ്പറിപ്പുകൾ, പച്ചക്രീകൾ എന്നിവയിൽ ശരീരത്തിന് ആവശ്യമായ പോഷകങ്ങളുടെ ധാതുകൾ ദൈവം തന്റെ കുഞ്ഞുങ്ങൾക്കായി നൽകിയിരിക്കുന്നു.

പലരും ദിനത്തോറും അമിതമായി ഭക്ഷിക്കുന്ന സ്വഭാവത്തിൽ മുഴകിയിരിക്കുകയാൽ സ്വയന്നിയന്ത്രണം ഇല്ലാതെ വഴിവിട്ടു പോകുന്നു. നിയന്ത്രണമില്ലാതെ ആഹാരരീതിയാൽ നല്ല ആരോഗ്യം വെടിഞ്ഞു ജീവിതതെരഞ്ഞല്ലോ കുറയ്ക്കുന്നു. “നീ അധിപതിയോടുകൂടെ ഭക്ഷണത്തിനു ഇതിക്കുന്നേം നിന്റെ മുന്നിൽ ഇതിക്കുന്നവൻ ആരെന്നു കരുതിക്കൊൾക്ക. നീ ഭോജനപ്രിയൻ ആകുന്നുവെങ്കിൽ നിന്റെ തൊണ്ടയ്ക്കു ഒരു കത്തി വെച്ചുകൊൾക്ക. അവരെ സ്വാദു ഭോജനങ്ങളെ കൊതിക്കരുത്, അവ വണ്ണിക്കുന്ന ഭോജനമല്ലോ”. സദ്ഗം 23 :1-3

സ്വയന്നിയന്ത്രണമില്ലാതെ തീറ്റിക്കുവം കാണിച്ചതിനാൽ ആദ്യമാതാപിതാകൾ എദെൻ തോട്ടത്തിൽ നിന്ന് പുറത്താക്കപ്പെട്ടു. എല്ലാറ്റിലും വർജ്ജനം ആചരിക്കുക എന്നത് നമും എദെൻതോട്ടത്തിലേക്കു തിരിച്ചു കൊണ്ടുവരാനുള്ള വേലയുടെ ഭാഗമാണ്. വർജ്ജനത്ത്വങ്ങൾ ദിനത്തോറും പ്രാവർത്തനീകമാക്കേണ്ടതാണ്. ഓട്ടത്തിൽ ജയിക്കാനുള്ളവർ എല്ലാവരും വർജ്ജനം ആചരിക്കുന്നവരായിരിക്കും എന്നു വേദപുസ്തകം പറയുന്നു.

ആരോഗ്യകരമായ പാചകത്തിനുള്ള അടിസ്ഥാനത്ത്വങ്ങൾ

- ദൈവം നൽകിയ പ്രകൃതിപരമായ ആഹാരമാണ് ഏറ്റവും നല്ലത്. എദെൻ തോട്ടത്തിലെ മേശയിൽ പാചകം ചെയ്തതുത് ഒന്നുമില്ലായിരുന്നു.
- പാചകം ചെയ്യുന്നേം ആഹാരസാധനങ്ങൾക്കു സ്വാഭാവിക രൂചിയും പോഷക മുല്യങ്ങളും ഉണ്ടായിരിക്കണം.
- ശരിയായി പാചകം ചെയ്തതും നല്ല രൂചിയുള്ളതുമായ ആഹാരം നല്ലതായി ദഹിക്കുന്നതിനാൽ രോഗസൗഖ്യം പ്രാപിക്കുന്നു. പ്രത്യേക ചില സന്ദർഭങ്ങളോഴാശിച്ചു ആവശ്യമായ ഉപ്പു ഉപയോഗിക്കണം.
- പ്രകൃതിപരമായി ഉപ്പില്ലാത്ത ആഹാരമാണ് നല്ലത്, എന്നാൽ ഉപ്പില്ലാത്ത ആഹാരം ഭഹനത്തെ തടസ്സപ്പെടുത്തുന്നതിനാൽ ആരോഗ്യത്തെ സാരമായി ബാധിക്കും. പാചകക്കാർക്കുള്ള) രൂചിക്കുട്ടുകൾ
- എല്ലാ ആഹാരങ്ങൾക്കും ഉപ്പു ചേർക്കണം. സോയാസോസ്, സോയാബീൻസ് വച്ച് പുളിപ്പിച്ചത്. ചുവന്ന മുളക് എന്നിവ ഉപയോഗിച്ച് പാചകം ചെയ്യരുത്
- മധുരത്തിനായി തേനോ സ്വാഭാവിക മധുരമോ ചേർക്കുക.
- പുതിയ നാരങ്ങാനീർ ഉപയോഗിക്കുക അല്ലെങ്കിൽ മറ്റൊരുക്കിലും പുളി ഉപയോഗിക്കാം, എന്നാൽ വിനാറി പാടില്ല.
- കഴിയുന്നിടത്തോളം എല്ലാ ഉപയോഗിക്കരുത്. ജലമോ പച്ചക്രീക്കുടോ ചേർത്ത് വഴുക. എല്ലാ ആവശ്യമുണ്ടെങ്കിൽ കുറച്ചു എല്ലാ തുണിക്കൊണ്ടു ചട്ടിയിൽ

നിരത്തുക കറികൾ അടുപ്പുത്തു നിന്നും ഇരക്കിയശേഷം കുറച്ച് ഒലിവെള്ള് ഉപയോഗിക്കുന്നത് നല്ലതാണ്.

തവിട്ടുള്ള കുത്തരി (ബേഹൻ രൈസ്)

- കുത്തരി പാചകം - കുത്തരിയുടെ കൂടെ പരിപ്പ് (ഒരു തരം) ചേർത്ത് ഒരു സമയത്തു പാചകം ചെയ്യാം. ധാന്യത്തോട് പരിപ്പ് മാറി മാറി ഉപയോഗിക്കാം. ഗോതമ്പ്, ബാർലി, പയർ, ചോളം, ബജറ, ചുമന പയർ ആദിയായവ ചേർക്കാം.
- അരി ഒരു മണിക്കൂർ കുതിർത്തു വയ്ക്കുക അതിനുശേഷം പാചകം ചെയ്യുക. ഒരു മണിക്കൂറിൽ കുടുതൽ കുതിർക്കരുത്.
- സാധരണ അരി പാചകം ചെയ്യുന്നതിനേക്കാൾ പത്തു മിനിറ്റ് കുടി കുത്തരി വേവിക്കുക. പ്രശ്നർ കുക്കർ ഉപയോഗിക്കുന്നത് നല്ലതാണ്. അരിക്കലെം ഉപയോഗിക്കുന്നവരും ഉണ്ട്.
- അരി നല്ലതുപോലെ വേവിക്കുക. ചവച്ചു അരച്ച് തിന്നുമ്പോൾ കരി ഇല്ലകില്ലും രൂചി ആയിരിക്കും.
- അരിയുടെ കൂടെ മറ്റു ധാന്യങ്ങളും ചേർത്ത് പാചകം ചെയ്യുന്നത് നല്ലതാണ്. ഗോതമ്പ്, ചോളം, ജോവാർ ആദിയായവ.
- ചുവന്ന അരി ഉപ്പു ചേർത്ത് ഉണ്ടാക്കുക. മധുരം ചേർക്കരുത്, ദഹനക്കേട് ഉണ്ടാക്കും ആമാശയത്തിൽ കുഴപ്പം ഉണ്ടാകും.

സുപ്പുകൾ ഉണ്ടാക്കുന്നത്

സുപ്പുണ്ടാക്കുമ്പോൾ പാചകം ചെയ്ത പച്ചക്കരിയുടെ ചാറു സുപ്പിന്റെ പ്രധാന ഘടകം ആക്കട്ട.

- എണ്ണ് ഉപയോഗം കുറച്ചിട്ടും മുകളിൽ പറഞ്ഞ രീതിയിൽ ഉണ്ടാക്കുക
- കടൽ പായൽ വരുത്തത് ഉപയോഗിക്കാം.

സാലഡുകൾ ഉണ്ടാക്കുന്ന വിധം

- പച്ചക്കരി നനായി കഴുകണം, പ്രത്യേകിച്ചു ഇലകൾ പച്ചയായി ഉപയോഗിക്കുന്നത് നല്ലതാണ്.
- വെള്ളത്തിക്ക, കാരറ്റ്, തക്കാളി, ബീറ്ററൂട്ട് ആദിയായവ പച്ചയായി ഉപയോഗിക്കാം.

പച്ചക്കരികൾ പാചകം ചെയ്യുന്ന വിധം

നാം പച്ചയിലകൾ തിളപ്പിച്ചു ശേഷം വെള്ളം വാർത്തു കളഞ്ഞാൽ അതിലുടെ പല പോഷകങ്ങൾ നഷ്ടപ്പെടും. അതു വഴി ഉപ്പിട്ട് വറിച്ചു സാധരണ അരപ്പ് ചേർത്തുണ്ടാക്കുക (വെള്ളം വാർത്തു കളയാതെ). അതുപോലെ പഴ പച്ചക്കറികളും വേരു പച്ചക്കറികളും കറിക്കുട്ടു ഉപയോഗിച്ച് വറിച്ചു എടുക്കുക പ്രത്യേകിച്ചു മത്തങ്ങാ, കുത്രിക്ക, കിഴങ്ങു ആദിയായവ.

പച്ചക്കറികൾ പാചകം ചെയ്യുന്നോൾ തൊലി കളയാതെ നന്നായി പാചകം ചെയ്യുക. തെളിഞ്ഞ നിറത്തിനായി തൊലി കളഞ്ഞാൽ അതു ദഹനത്തെ ബാധിക്കാൻ സാധ്യത ഉണ്ട്. മുൻകുട്ടി പറഞ്ഞ പാചക രീതികൾ ഉപയോഗിച്ച് രൂചിയായ ആഹാരം പാചകം ചെയ്യുക. ഈ രീതികൾ ഉപയോഗിക്കുന്നോൾ ഓരോരുത്തരുടെയും രൂചിക്കുന്നുസരിച്ചു രൂചിക്കുട്ടുകൾ ചേർക്കുക.

ധാരാളം വ്യക്തികൾ വർജ്ജനം പാലിക്കാതെ ഭക്ഷിയ്ക്കുന്നതിന്റെ ഫലമായി രോഗികളും സ്പാവദുഷ്യമുള്ളവരും ആയിത്തീരുന്നു. വചനം നല്ലവന്നും പറിക്കുകയും ആരോഗ്യനവീകരണം ജീവിതത്തിൽ പ്രായോഗികമാക്കി തീർക്കുകയും വേണം. അപ്പോൾ അതു നമ്മുടെ രക്തത്തിൽ അഥിഞ്ഞു ചേർന്നു ഭൗതിക ആഹാരത്തെക്കുറിച്ചുള്ള ചിന്ത വെറിഞ്ഞു സർഖീയ ആഹാരത്തിനായി കാംക്ഷിക്കുന്നവരാക്കിത്തീർക്കും..

“ഞാൻ ജീവിരെ അപ്പും ആകുന്നു. നിങ്ങളുടെ പിതാക്കമൊർ മരുഭൂമിയിൽ മന തിനിട്ടും മരിച്ചുവല്ലോ. ഈ തിനുന്നവൻ മരിക്കാതിരിക്കേണ്ടതിന് സർഖീത്തിൽ നിന്ന് ഇരങ്ങുന്ന അപ്പും ആകുന്നു. സർഖീത്തിൽ നിന്ന് ഇരങ്ങിയ ജീവനുള്ള അപ്പും ഞാൻ ആകുന്നു; ഈ അപ്പും തിനുന്നവൻ എല്ലാം എന്നേക്കും ജീവിക്കും; ഞാൻ കൊടുപ്പാനിരക്കുന്ന അപ്പേരും ലോകത്തിന്റെ ജീവനു വേണ്ടി ഞാൻ കൊടുക്കുന്ന എൻ്റെ മാംസം ആകുന്നു”. (യോഹനാൻ 6:48-51).

നിർദ്ദേശിച്ചിരിക്കുന്ന ആരോഗ്യദിനചര്യ

രാവിലെ 6:00 എഴുന്നേൽക്കുക

പ്രാർത്ഥനയോടെ ആരംഭിക്കുക പല്ലു വൃത്തിയാക്കിയതിനു ശേഷം രണ്ടു മൂന്ന് വെള്ളം കൂടിക്കുക, അതിനു ശേഷം വ്യായാമം ചെയ്യുക.

7:00 പ്രാർത്ഥന സമയം

8:00 പ്രഭാത ഭക്ഷണം

ഒരു ദിവസതേക്കുള്ള ഉറർജ്ജയും ലഭിക്കേണ്ടതിനാൽ പ്രഭാത ഭക്ഷണം കഴിക്കേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്. ഭക്ഷണം കഴിഞ്ഞ ഉടനെ കിടക്കരുത്, ലഘുവായി നടക്കുക. മുന്നു മൺിക്കുർ കഴിഞ്ഞു അടുത്ത ഭക്ഷണത്തിനു അര മൺിക്കുർ മുമ്പായി വെള്ളം കൂടിക്കുക. അതിനിടയിൽ വെള്ളമൊഴിക്കുക ഒന്നും കഴിക്കരുത്. ഒരു കഷണം കലം കൊറിക്കുകയോ പഴച്ചാറു കൂടിക്കുകയോ പോലും ചെയ്യരുത്. ലഘുവായി നടക്കുക ഈ മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശം ദിനതോറും അനുസരിക്കുക.

10:00 കായിക അഭ്യാസം

സജീവമായ വ്യായാമം (നടപ്പു, കുന്നു കയറ്റം, തൊട്ടപ്പണി, കൂഷിപ്പണി) ഈ കാര്യങ്ങൾ ശരിരത്തിനും ശക്തിയായ മാനസ്സീക വളർച്ചക്കും നല്ലതാണ്. മുൻകളിൽ വായു കയറുവാനും പുതപ്പുകൾ വെയിൽ കൊള്ളുവാനും തക്കവണ്ണം വീടിന്റെ

ജനാലകൾ തുറന്നിട്ടുക, ഉള്ളിലും പുരത്തും വൃത്തിയാക്കുക, ചപ്പും ചവറും മാറ്റുക, വ്യയാമം കഴിഞ്ഞു, കൂളിച്ചു, പുതിയ വസ്ത്രം ധരിക്കുക.

1:00 പ്രാതൽ

പ്രാതൽ കഴിഞ്ഞു നല്ല ഭക്തിനിന്നായി അരമണിക്കുർ നടക്കുക. അതിനു ശേഷം വിശ്രമവും പ്രാർത്ഥനയും വായനയും യാനവും പര്യാലോചനയും ഹൃദയപരിശോധനയും നടത്തുക.

6:00 അത്താഴം

നിങ്ങൾ ഉറങ്ങാൻ പോകുന്നതിനു മുമ്പ് വയറിനു വിശ്രമം ലഭിക്കുവാൻ തക്കവല്ലം അത്താഴം നേരത്തെ കഴിക്കുന്നത് നല്ലതാണ്. ഒന്നൊ രണ്ടോ മൂന്നാം വെള്ളം കൂടിക്കുക, യാതൊന്നും കഴിക്കരുത്. ആരോഗ്യ ആവശ്യമനുസരിച്ചു അത്താഴം കഴിക്കുക. പഴങ്ങൾ ലഭ്യവായി കഴിക്കുന്നത് അഭികാമ്യം.

7:00 വൈക്കേന്നർപ്പാർത്ഥന

ദൈവവചനം വായിച്ചു പ്രാർത്ഥനയോടെ യാനിച്ച് ദിവസത്തെ അവസാനിപ്പിക്കുക.

9:00 ഉറക്കസമയം

വിശ്രമിക്കുന്നോൾ ശരീരത്തിൽ വീണ്ടെടുക്കൽ പരിപാടി നടന്നു കൊണ്ടിരിക്കും. യാതൊരു ശല്യവും കൂടാതെ ഉറങ്ങേണ്ടത് പ്രധാനമാണ്. നാം ഉറങ്ങുന്നോൾ ആണ് ശരീരത്തിന്റെ കേടുപാടുകൾ തീർക്കുന്നത്. അതുകൊണ്ടു നേരത്തെ കിടക്കുന്നതാണ് എറ്റവും നല്ലത്.

അദ്യായം 5

ആരോഗ്യപരമായ ബന്ധങ്ങളും പിരിമുറക്കവും

മാനസ്സീക ആരോഗ്യം

ശരീരികാരോഗ്യം കാത്ത് പാലിക്കുവാൻ എല്ലാവരും ഇഷ്ടപ്പെടുന്നു. എന്നാൽ മാനസ്സീകവും ആത്മീകവും ആയ ആരോഗ്യത്തെപ്പറ്റി ആരും ശ്രദ്ധിക്കാറില്ല. ശരീരത്തിന്റെയും മനസ്സിന്റെയും സമനില തെറ്റിയാൽ പുർണ്ണ ആരോഗ്യം എളുപ്പത്തിൽ വീണ്ടെടുക്കുവാൻ വളരെ പ്രധാനമാണ്. അത് നമ്മുടെ ശാരിരിക അവസ്ഥയേയും പ്രവർത്തനത്തെയും ആശയിച്ചാണിരിക്കുന്നത്. മനസ്സിന്റെ ഓജസ്സും ആത്മീക ശക്തിയും. ശരീരികാരോഗ്യവും നന്നായിരിക്കുന്നോൾ മാത്രമേ സംപൂർണ്ണ സഭാവ രൂപീകരിക്കരണത്തിനുള്ള അടിസ്ഥാനം ഇടുവാൻ സാധിക്കുന്നത്. സ്വാർത്ഥതയാണ് മനുഷ്യബന്ധങ്ങളെ നശിപ്പിക്കുന്നത്. അതിന്റെ ഫലമായി മനസ്സിനും ശരീരത്തിനും രോഗവും അന്ത്യമായി മരണവും സംഭവിക്കുന്നു. പിരിമുറുക്കം അനുഭവിക്കുന്നോൾ ഭർത്താവും ഭാര്യയും മാതാപിതാക്കളും കൂട്ടികളും തമിലുള്ള മാനസ്സീകസംഘം മുലം ബന്ധങ്ങൾ വിശ്വേഖിക്കപ്പെടുന്നു. ഈ പിരിമുറുക്കം ഉണ്ടാകുന്നോൾ കൂട്ടികളും ഭാര്യയും ഭർത്താവും വീട് ഓടിപ്പോകുന്നു, വിവാഹ ബന്ധങ്ങൾ പിരിയുന്നു, കൊലപാതകവും സ്വയഹത്യയും നടക്കുന്നു.

കുറച്ചു വർഷങ്ങൾക്കു മുമ്പ് ഞാൻ കാന്നയിൽ ഒരു ആരോഗ്യസ്ഥിനാർ നടത്തുകയായിരുന്നു. അറൂപതു വയസ്സുള്ള ഒരു സ്ത്രീ എൻ്റെ മുറിയിൽ വന്നു. തന്റെ സഹി തുറന്നു കാണിച്ചിട്ടു പറഞ്ഞു, “ഞാൻ പതിമുന്നു തരത്തിലുള്ള ശുളികകൾ കഴിക്കുന്നു: രക്തസമ്മർദ്ദം, ഹൃദയാഖാതം, ഉറക്കമെല്ലായ്മ, പിരിമുറക്കം, വയറുവേദന ആദിയായ രോഗങ്ങളുണ്ട്”. എതൊക്കെയൊന്ന് എന്ന് അവർ ഓർക്കുന്നു പോലുമില്ല. “നിന്നക്ക് എൻ്റെ അസുഖങ്ങൾ മാറ്റുവാൻ സാധിക്കും എന്ന് ഞാൻ വിശ്വസിക്കുന്നു. എൻ്റെ ഒരു പ്രധാനം മാരിയാൽ എല്ലാ രോഗങ്ങളും മാറും, എനിക്ക് ഒരു മരുന്നിന്റെയും ആവശ്യമില്ല.” എന്ന് അവർ പറഞ്ഞു. അതു എന്നാൻ എന്ന് ഞാൻ ചോദിച്ചപ്പോൾ അവർ പറഞ്ഞത് “എൻ്റെ ഭർത്താവിനോടുള്ള വെറുപ്പാണ്, ഞാൻ അവനെ വെരുക്കുന്നു” എന്ന് പറഞ്ഞു എൻ്റെ കൈ പിടിച്ചു വളരെ നേരം കരഞ്ഞു, കുറച്ചു നേരം കൈ പിടിച്ചു കൊണ്ടിരുന്നു.

പലരും വിഖാഹജീവിതത്തിൽ അസന്തുഷ്ടരാണ്. കാഴ്ചയിൽ അവർ സന്തോഷ മുള്ളുവരാണെന്നു തോന്നും. എനാൽ കഷ്ണപുംടില്ലാത്ത ആരും തന്നെ ഇല്ല. ഭാര്യഭർത്താക്കമാർ തമ്മിലും മരുമകളും അമ്മാവിയമയും മാതാപിതാകളും കൂദത്തുങ്ങളും തമ്മിലും ഉള്ള ആരോഗ്യപരമായ ബന്ധം വിച്ഛേദിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുന്നത് പിരിമുറുക്കം ആണ്.

വിഷാദരോഗം

വിടുകളിൽ നിന്ന് എന്നേക്കുമായി ഇരഞ്ഞി പോകുന്നവർ പലരും ബന്ധം പിരിയുന്നു. ചിലർ ആൽമഹത്യ ചെയ്യുന്നു, ചിലർ കുറകുത്തുത്തിൽ ഏർപ്പെടുന്നു. കാരണം അവർ വിഷാദ രോഗത്തിന് അടിമകൾ ആയിരത്തീർന്നിരിക്കുന്നു. എതാനും നാളുകൾക്ക് മുമ്പ് ഒരു മാതാവ് തന്റെ മുന്ന് വയസ്സുള്ള കുഞ്ഞിനേയും അവളുടെ കുടുകളിൽ കൊണ്ടുപോയി രണ്ടു കുഞ്ഞുങ്ങളും താഴേക്കു തള്ളിയിട്ട് കൊന്നു കളഞ്ഞു. വേരൊരു സംഭവം ഇപ്പകാരമാണ് ഒരു ചെറുപ്പക്കാരൻ ഇൻറർനെറ്റിലും ഒരു കൊലയാളിയെ വാടകകൾ എടുത്തു തന്റെ മാതാവിനെ കൊല്ലുവാൻ ഏർപ്പാടാക്കി. ഈ രണ്ടു സംഭവങ്ങളുടെയും പിന്നിൽ ഉള്ളത് വിഷാദ രോഗം ആണ്.

അമേരിക്കയിൽ ഒരു അമ്മ തന്റെ അഞ്ചു മക്കളെയും കുളിത്തൊട്ടിയിൽ ചുട്ടു വെള്ളത്തിൽ മുക്കി കൊന്നു. പോലീസ് അനേഷണത്തിൽ കണ്ടുപിടിച്ചത് ആ സ്ത്രീയും വിഷാദരോഗത്തിന് അടിമയായിരുന്നു എന്നാണ്.

ചില കുടുംബങ്ങൾ മുഴുവന്നായി സ്വയം മരണപ്പെടുന്നു. വിഖാഹവന്ധങ്ങൾ പിരിയുന്നു, അതിവേഗത്തിൽ വാഹനം ഓടിക്കുന്നു ആദിയായവ വിഷാദരോഗത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ ആണ്. ഈ ഭൂമി ഇപ്പോൾ ഒരു മാനസ്ത്വിക ആശുപത്രിയാണ് എന്ന് പറയുന്നത് അതിശയോക്തിയല്ല. സമാധാനകാലത്തു അവർ സമൂഹത്തിൽ സാധാരണ നല്ല സ്വഭാവമുള്ളവർ ആണ്. സുരക്ഷിതമായ നാളേകളെക്കുറിച്ച് ചിന്തിക്കാൻ പോലും പ്രയാസമെന്തെങ്കിലും ഒരു സമയത്താണ് നാം ജീവിക്കുന്നത്. എപ്പോൾ ആർക്കു എന്ന് സംഭിവിക്കുന്നു എന്ന് ആർക്കും പറയാൻ സാധ്യമല്ല. അതുകൊണ്ടു എന്നായാലും പിരിമുറുക്കങ്ങളുണ്ടകാതിരിക്കാൻ നാം പരിശ്രമിക്കണം. ഈ രോഗത്തിന് ചികിത്സ ആവശ്യമാണ്, ആധുനിക മരുന്നുകളാൽ അത് സാധ്യമല്ല.

വിഷാദരോഗം ഹൃദയത്തിന്റെ (മനസ്സിന്റെ) രോഗമാണ്. മറ്റ് പല രോഗങ്ങൾ പോലെ ഇതും ഒരു ജീവൻശൈലി രോഗമാണ്. വർജ്ജനം ഇല്ലാത്ത ആഹാരരീതി, അസാമാർഗ്ഗികത, കുറവോധം, അധിക ജോലി, മുറുക്കം, ആപലാതം,

ആർത്ഥവനിലക്കൽ ആദിയാധവയാണ് അതിന്റെ കാരണങ്ങൾ. വിഷാദ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ താഴെ കൊടു തിരിക്കുന്നു.

* ഒരു വ്യക്തി തന്റെ സക്കം മറുള്ളവരോട് പറയാതെ അടക്കി വെക്കുകയും അത് സ്വയം കൈക്കാര്യം ചെയ്യുവാൻ ശ്രമിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. അവരുടെ മനസ്സ് ഇരുണ്ടു പോകുകയും ഹൃദയം വേദനയും തീവ്രദുഃഖവും കൊണ്ട് നിന്തപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു.

* അവരുടെ ശാരീരിക ശക്തി കുറയുകയും തുടർന്ന് ജീവിക്കുവാൻ മനസ്സില്ലാത്തവരായിത്തീരുകയും ചെയ്യും. ആത്മീക്ഷക്തി നശിച്ഛതുകൊണ്ടു ഒരു വല്ലായ്മയും അസ്വസ്ഥയും അവരെ വലയം ചെയ്യുന്നു.

* മറുള്ളവരുമായി ഇടപഴക്കുന്നതിൽ താല്പര്യമില്ലാതെ നിനിച്ചു ഇരിക്കുവാൻ അവർ ഇഷ്ട പ്ലേടുന്നു.

* അവർ ക്ഷിപ്രകോപികളും ഉറച്ചു സംസാരിക്കുന്നവരും അക്രമാസക്തി ഉള്ളവരും ആണ്.

* എപ്പോഴും അവർ മനോവിഷമത്രോട് കൂടി ജീവിക്കുന്നു, മറ്റാരും അത് മനസ്സിലാക്കുന്നില്ല എന്ന് പിരുപിരുക്കുന്നവരും ആയിരിക്കും.

* പലപ്പോഴും ആശ നഷ്ടപ്പെട്ടു എന്നുള്ള തോന്തർ കാരണം മരിക്കുവാൻ ഇഷ്ടപ്പെടുന്നു എന്ന് പ്രഖ്യാപിക്കാറുണ്ട്.

* അവരുടെ സംസാരം എപ്പോഴും വിരോധാഭാസം നിന്തുത്തും ശുഭവിശ്വാസ പ്രത്യാശക്കു പകരം നിരാശ നിന്തുത്തും ആയിരിക്കും.

അവരുടെ പ്രവൃത്തികളെല്ലാം യാതൊരു ക്രമീകരണമില്ലാത്തവയായിരിക്കും. വർജ്ജനം, അമിതാഹാരം മുതലായ വാക്കുകൾക്കു യാതൊരു പ്രാധാന്യവും അവർ കല്പിക്കുകയില്ല.

* അവർ സ്വാർത്ഥരും മറുള്ളവരെ മനസ്സിലാക്കുന്നതിനു പകരം മറുള്ളവരുടെ അനുകമ്പക്കായി ആഗ്രഹിക്കുന്നവരും ആണ്.

* അവർ ചെറിയ കാര്യങ്ങളിൽ പോലും പെട്ടെന്ന് ക്ഷോഭിക്കുന്നവരും ആണ്.

* തങ്ങളുടെ ചിന്താഗതി അനുസരിച്ചു മറുള്ളവർ പ്രവർത്തിക്കുന്നില്ല എന്ന ചിന്തയാൽ അമർഷപ്പെടുന്നു.

* മറുള്ളവർ അവരെ ഉപദാനിക്കുന്നു എന്നു ചിന്തിയ്ക്കുകയും അവരെക്കുറിച്ചു ദോഷം നിരുപിക്കുകയും സത്യമല്ലാത്തത് സംസാരിക്കുകയും സത്യമാണെന്ന് പറയുകയും ചെയ്യും. അവരെ കാണുന്നേബാൾ മാറിപ്പോകുകയും ചിലപ്പോൾ അവരെ കൊല്ലണം എന്ന് ആഗ്രഹിക്കുകയും ചെയ്യും.

* ഒരു ഭർത്താവ് തന്റെ ഭാര്യയെ ഏതെങ്കിലും തരത്തിൽ പ്രയാസപ്പെടുത്തിയാൽ അവൾ അത് ഓർത്തിതിരിക്കും. ആ സമയത്തു സംഭവിച്ച കാര്യങ്ങളെല്ലാം ഓർത്തിതിരിക്കും. വല്ല പ്രയാസം വരുന്നേബാൾ ചെറിയ കാര്യങ്ങൾ വരെ ഓർമ്മയിൽ തിങ്ങിക്കൊണ്ടിരിക്കും. വിവാഹം കഴിഞ്ഞു അനുതുവർഷം ആയെങ്കിലും പ്രയാസങ്ങൾ വരുന്നേബാൾ അതെല്ലാം ഓർക്കും.

* മരുമകൾ ബന്ധത്തിൽ സ്നേഹമില്ല എങ്കിൽ അമാവിയമ്മയുടെ പേര് കൈക്കുന്നേബാൾ തന്നെ അവർ ജീവിക്കുന്ന സ്ഥലം വരെ ഓർക്കും. ശരീരത്തിൽ

വേദന ഉണ്ടകിൽ, കാറ്റടിച്ചാൽ മതി വേദന എല്ലായിടത്തും വേദനയാണ് എന്ന് പറയും. അതുപോലെ ഒരു വ്യക്തിയുടെ മനസ്സിൽ പ്രയാസം ഉള്ളപ്പോൾ നിസ്സാരമായ കാര്യങ്ങൾ ചിന്തകളെ ഉയർത്തും. അതുകൊണ്ടു അങ്ങനെ ഉള്ള വ്യക്തികൾ ഇഷ്ടമില്ലാത്തവരെ കാണുന്നതിനോ ശ്രദ്ധ കേൾക്കുന്നതിനോ ഇഷ്ടപ്പെടുന്നില്ല. അവരെ വിട്ടു ഒഴിഞ്ഞു പോകാൻ ശ്രമിക്കുന്നു. അതുകൊണ്ടാണ് വിവാഹമോചനത്തിനെക്കുറിച്ചു ചിന്തിക്കുന്നത്, സയഹത്യയെക്കുറിച്ചു ചിന്തിക്കുന്നത്.

* കുട്ടികൾ വളരെ ശക്തമായി മാതാപിതാക്കളോട് പ്രതികരിക്കും.

കലഹപ്രിയരും മാതാപിതാക്കളോട് സംസാരിക്കുവാൻ മടിയുള്ളവരുമായി ചിലപ്പോൾ വീടിൽ നിന്ന് ഓടി പോകണം എന്ന് ചിന്തിക്കും. ഈ കുട്ടികൾ, വിഷാദരോഗ ഉള്ളവർ, മാതാപിതാക്കൾ ഉപദേശിക്കുവോൾ അവരെ ശത്രുക്കൾ ആയി കാണുന്നു. ഇങ്ങനെയുള്ള പ്രയാസങ്ങളെ തരണം ചെയ്യുവാൻ തക്കവണ്ണം മാർഗ്ഗങ്ങൾ കണ്ണുപിടിക്കണം.

വിഷാദരോഗം സുവപ്പെടുത്താമോ?

വിഷാദരോഗം സുവപ്പെടുത്തുവാൻ സാധിക്കും. നിങ്ങൾക്കോ കുടുംബത്തിലുള്ള ആർക്കൈക്കിലുമോ ഈ അസുഖം ഉണ്ടകിൽ അവരെ കുറം വിധിക്കുന്നതിനു പകരം അവരെ ആശസിപ്പിക്കുക, മനസ്സിലാക്കുക. എന്നിട്ടു സുവമാകുവാൻ അവരെ സഹായിക്കുക. മാനസ്സിക രോഗികളെ ശുശ്രൂഷിക്കുന്നത് നല്ല ധാരണയോടും സുഷ്മതയോടും അതാന്തേതാടും കൂടി ആയിരിക്കണം. സുവമില്ലാതെ കടുത്ത നിരാഗയിൽ ആയിരിക്കുന്നവരുടെ സൗഖ്യത്തിനായും ഹൃദയത്തെ സ്വർഗിക്കുന്നതിനുമായി പ്രാർത്ഥിക്കണം. അതുപോലെ രോഗശമന പ്രതിവിധികൾ ഉപയോഗിക്കണം. പലപ്പോഴും കുടുംബ പ്രശ്നങ്ങൾ മനസ്സിനെയും ശരീര ഓജസ്സിനെയും ബലഹാനമാക്കുന്നു. നല്ല ആരോഗ്യപരമായ ജീവിതശൈലി പിന്തുടരുവാൻ പരിശീലിപ്പിക്കണം.

ജീവിതശൈലി മാറ്റം വരുത്തുവാൻ അവരെ സഹായിക്കണം, അതുപോലെ അവരുടെ ആരോഗ്യ ഉന്നമനത്തിനായുള്ള ചുറ്റുപാടുകൾ സുഷ്ടിക്കണം. അവരുടെ കഷ്ടപ്പാടിൽ നിന്ന് ആശാസം പ്രാപിക്കാൻ അവരെ സഹായിക്കണം. ചുറ്റുപാടുകളോ ബന്ധങ്ങളോ മാനസ്സിക രോഗത്തിലേക്കു നയിച്ചുന്ന വരാം. അങ്ങനെ ഉള്ളവർിൽ നിന്ന് ദുരെ മാറി താമസിക്കുകയോ ചുറ്റുപാടിൽ നിന്ന് വിട്ടു നിൽക്കുകയോ ചെയ്താൽ ആശാസം ലഭിക്കും. രോഗികൾ സുവമാകുവാനായി പ്രാർത്ഥിക്കുക, ചുറ്റുപാടുകൾ ഒരുക്കുക, ഹൃദയവേദന ശമനത്തിനായി ബന്ധങ്ങൾ പുതുക്കുക ഇത്യാദി കാര്യങ്ങൾ വളരെ ശുണം ചെയ്യും.

മറുള്ളവരുടെ സഹായം ഇല്ലാതെ രോഗികൾക്കു സ്വയം വീണ്ടുക്കുവാൻ കഴിയും. അവർ ദൈവത്തോട് പ്രാർത്ഥിക്കുടെ, അതുപോലെ അവർ സ്വയമായി പരിശ്രമിക്കുവോൾ ദൈവം അവരെ സഹായിക്കും.

സ്വയത്തിൽ കേന്ദ്രിക്കിക്കുന്നതിന്റെ ഫലമായിട്ടാണ് പലർക്കും വിഷാദരോഗം ഉണ്ടാകുന്നത്. വ്യക്തിജീവിതത്തിൽ ശരിയായ മുല്യം നിലനിർത്താൻ വ്യക്തികൾ വിശ്വാസമുല്പാത്തക്കുറിച്ചുള്ള അറിവും ആത്മിക ഓജസ്സും ഉണ്ടായിരിക്കേണ്ടത് അത്യാവ ശ്രമാണ്. വിഷാദത്തിനുള്ള കാരണങ്ങൾ മറുള്ളവർിൽ നിന്നും, സ്വയത്തിൽ നിന്നാണ് ഉടലെടുക്കുന്നത്. നമ്മിൽ മാറ്റം ഉണ്ടായാൽ വിഷാദം മാറി പോകും. മറുള്ളവരെ കുറം ചാരുന്നതിനു പകരം നമ്മിലുള്ള കുറവുകൾ മനസ്സിലാക്കി അത് ശരിയാക്കുവാൻ പരിശ്രമിക്കുക. മാനസാന്തരപ്പെടുക, വിഷാദരോഗം വിട്ടു മാറും.

എന്നാൽ അത് വീണ്ടും വരാനുള്ള സാധ്യതയുള്ളതുകൊണ്ടു അതിനെതിരായി നിരന്തരം ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാണ്.

കുറച്ചു വർഷങ്ങളായി വിഷദരോഗത്താൽ കഷ്ടപ്പെട്ടു കൊണ്ടിരുന്ന മുപ്പതു വയസുള്ള ഒരു അമു എന്നോട് സംസാരിപ്പാൻ വന്നു. സംസാരിക്കാൻ തുടങ്ങിയപ്പോൾ തന്നെ കരയുവാൻ ആരംഭിച്ചു. എൻ്റെ കൈ പിടിച്ചു അങ്ങനെ തന്നെ കുറെ നേരം ഇരുന്നു. അവരുടെ ഭർത്താവ് അവരെ പീഡിപ്പിക്കുന്നതുകൊണ്ടു അവർ രണ്ടു കുട്ടികളെയും കൊണ്ട് ഏഴു വർഷത്തെ വിവാഹജീവിതം മതിയാക്കി വീട് വിട്ടു, തന്റെ അമ്മയുടെ കുടെ താമസിക്കുന്നു എന്നു പറഞ്ഞു.

ആറുവർഷത്തെ പതിചയത്തിനുശേഷം വിവാഹം കഴിച്ചവരാണ് അവർ. ഒരു വർഷം കഴിഞ്ഞു അവർ ഗർഭിണി ആയി. മോർണിംഗ്‌സിക്കൽനാല്ലു കാരണം അവർക്കു ശരിയായി വീട് പാലിക്കുവാൻ പറിയില്ല. അതിനെചൂല്ലി ഭർത്താവ് അവരെ വഴക്കു പറയുമായിരുന്നു. ഭർത്താവ് തന്നെ മനസ്സിലാക്കുന്നില്ലല്ലോ എന്ന് അവർ വിചാരിച്ചു. അങ്ങനെ ആദ്യത്തെ കലഹം ഉണ്ടായി. ആദ്യത്തെ കുട്ടി ജനിച്ചു. രണ്ടാമത്തെ പ്രസവത്തിനും പ്രയാസം ഉണ്ടായപ്പോൾ പിന്നെ അവർ തമ്മിൽ വാക്കു തർക്കം ഉണ്ടായി. വീട് സുക്ഷിക്കുന്നില്ല, ആഹാരം ശരിയായി ഉണ്ടാക്കുന്നില്ല എന്നും പറഞ്ഞു ഭർത്താവ് അവരെ കുറുപ്പെടുത്തി “മറുള്ള വീടുകളിൽ സ്ത്രീകൾ വേല ചെയ്യുന്നല്ലോ എന്നു കൊണ്ട് നിനക്ക് സാധിക്കുന്നില്ല”. അവർ ചെരുത്തപ്പോൾ അവൻ അവരെ മർദ്ദിച്ചു. ദേഹോപദ്രവം കുട്ടിക്കൂട്ടി വന്നപ്പോൾ അവർ കുട്ടികളെയും കൊണ്ട് മാതാപിതാക്കളുടെ ഭവനത്തിലേക്ക് പോയി.

കുട്ടികളുടെ കാര്യത്തെക്കുറിച്ചു ചിന്താകുല ആയതു കൊണ്ട് വിവാഹബന്ധം പേര് പെടുത്തുവാൻ ആഗ്രഹം ഉണ്ടായിരുന്നു എങ്കിലും ചെയ്തില്ല. ഉറക്കമെല്ലായ്മ, ദഹനക്കേട്, മനസ്സിനും ശരീരത്തിനും തളർച്ച ഒക്കെ അവരെ ബാധിക്കുവാൻ തുടങ്ങി. കുട്ടികൾക്കു വേണ്ടി ജീവിക്കണം എന്നുള്ള ആശ പോലും നഷ്ടപ്പെട്ടു. കുട്ടികൾക്കു കളിക്കുന്നേം ഉണ്ടാക്കുന്ന നേരിയ ശബ്ദം പോലും അവർക്കു പേടിയായി. കാരണം ഭർത്താവ് ജോലി കഴിഞ്ഞു വരുമ്പോൾ അവരെ മർദ്ദിക്കുമായിരുന്നു. അവർ ഭർത്താവിൽ നിന്നും അകന്നു. അവർ ഒന്നിച്ചു കിടക്കുന്നതു മാറ്റി, വേരു മുറിയിൽ കിടക്കാൻ തുടങ്ങി. ഭർത്താവിൻ്റെ ഉപദ്രവം സഹിക്കാൻ വയ്ക്കാതെ ആണ് അവർ ഭർത്താവിൻ്റെ വീട് വിടു പോയത്. അമ്മയുടെ വീടിൽ ആയിരിക്കുന്നേം ഇത് ഒക്കെ ഓർത്തു പേടിച്ചു വിരക്കാൻ തുടങ്ങി. അങ്ങനെയുള്ള അവസ്ഥയിൽ ആണ് അവരെ ബേഘ്രേൽ കൂനിക്കിൽ കൊണ്ടുവന്നത്. ഈ അവസ്ഥയിൽ കുടുതൽ സഹിഷ്ണന്ത വേണ്ടതായിരുന്നു എന്ന് ഉപദേശിക്കുന്നതിൽ വലിയ അർത്ഥമില്ല. കാരണം മാനസ്സികരോഗം വർദ്ധിച്ചു ഒന്നിനും കൊള്ളാത്ത അവസ്ഥയിലേക്ക് വീണ്ടും കൊണ്ടിരിക്കുകയായിരുന്നു അവർ. ഭാര്യ-ഭർത്തുബന്ധം ശരിയാക്കുതാണ് പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കാനുള്ള ഏകമാർഗ്ഗം.

അവർ ബേഘ്രേലിൽ വനിട്ട് മുന്ന് ആഴ്ച കഴിഞ്ഞു. ഒരു ദിവസം അവർ എൻ്റെ അടുത്തു വന്നു. മുഖം വളരെ ശാന്തമായിരുന്നു, അവർ എന്നോട് പറഞ്ഞു “ഞാൻ കഴിഞ്ഞ കാര്യങ്ങളെക്കുറിച്ച് ചിന്തിക്കുകയായിരുന്നു, ഇതെല്ലാം എൻ്റെ കുഴപ്പം ആണ്. ഞാൻ എൻ്റെ വീടിൽ കുണ്ടാങ്ങളുടെ അടുത്തെക്ക് പോകുന്നു, എന്നാണ് ചെയ്യേണ്ടത് എന്ന് എനിക്കെനിയില്ല. അതെത്ര, എൻ്റെ കുണ്ടാങ്ങൾക്ക് വേണ്ടി ഞാൻ ഭർത്താവിൻ്റെ അടുക്കലേക്കു പോകുന്നു അയാളുടെ പ്രതികരണം എന്നായിരിക്കും എന്ന് എനിക്ക് അറിയില്ല”. “നിനക്ക് അങ്ങനെ ചെയ്യാമോ”, എന്ന് ഞാൻ ചോദിച്ചു. ഏതായാലും ഒരു നല്ല തീരുമാനത്തോട് ദേഹര്യം സംബന്ധിച്ചു തന്റെ ജീവിതം തുടരുവാൻ അവർ തീരുമാനിച്ചു. ഇതുവരെ ഭർത്താവിൻ്റെ ഭാഗത്തു നിന്നും ഒരു

പ്രതികരണവുമില്ലായിരുന്നു. അവളുടെ ഈ തീരുമാനം അവളെ എന്നേക്കുമായി ഇല്ലാതെയാക്കുമോ എന്നു പോലും ഞാൻ ഭയപ്പെട്ടു.

ഉച്ചകഴിഞ്ഞു അവൾ തന്ന ഫോൺ നന്ദിതൽ അവളുടെ ഭർത്താവിനെ വിജിച്ചു അങ്ങങ്ങനെ അയാൾ ബഹേലിലേക്കു വന്നു. എന്നെ കണ്ണു, ഞാൻ ഭാര്യയുടെ വിശ്വേഷം പറഞ്ഞു. “എൻ്റെ ഭാര്യ അവിടെ വരേണ്ട ആവശ്യം ഇല്ല” എന്നയാൾ പറഞ്ഞു. ഞാൻ കാര്യങ്ങളുടെ കിടപ്പു വിവരിച്ചു പറഞ്ഞു.

താൻ ദേശ്യപ്പെട്ടതു കൊണ്ടാണ് ഈതൊക്കെ സംഭവിച്ചതു എന്നയാൾക്ക് മനസ്സിലായി. അവൾ നന്നായി പെരുമാറിയിരുന്നെങ്കിൽ ഈതൊന്നും സംഭവിക്കയില്ലായിരുന്നു എന്നും പറഞ്ഞു, അവരുടെ നാട്ടിൽ ഭാര്യമാരോട് അങ്ങങ്ങൻ പെരുമാറുന്നതാണ് അയാൾ കണ്ടിട്ടുള്ളത്. അതുകൊണ്ട് അതൊരു കുഴപ്പം ആയി അയാൾ കണ്ടില്ല.

“നിങ്ങളുടെ ഭാര്യയോടു പഴയ രീതിയിൽ പെരുമാറുത് അങ്ങനെയായാൽ അവളെ മാനസ്സിക രോഗിയായി ആജീവനാന്തം ആശുപത്രിയിൽ പ്രവേശിപ്പിക്കേണ്ട ഗതികേക്ക് ഉണ്ടാകും” എന്ന് അയാളോട് ഞാൻ പറഞ്ഞു. “അതുകൊണ്ടു വളരെ ശ്രദ്ധയോടെ തീരുമാനം എടുക്കുക. രണ്ടു കാര്യങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കണം ഒന്നുകിൽ അവളെ ഉപദ്രവിക്കാതെ പരിപാലിക്കണം അല്ലെങ്കിൽ ബന്ധം വേർപെടുത്തണം. നല്ലവണ്ണം ആലോച്ചിച്ചു തീരുമാനം എടുക്കുക” എന്നും പറഞ്ഞു. അയാൾ കുറെ നേരം നിശ്ചയമായിരുന്നു. എന്നിട്ടു എന്നോട് “ഞാൻ എന്തു ചെയ്യണം” എന്ന് ചോദിച്ചു.

“നിങ്ങളുടെ കൈവശമുള്ള വടി ഉപേക്ഷിക്കുക. നിങ്ങളുടെ ഉപദ്രവം അവളെ മാനസ്സികമായി അധികം തളർത്തുന്നു. അവളുടെ ഈ സ്ഥിതി മാറുവാൻ ഭർത്താവിന്റെ സഭാവത്തിൽ മാറ്റം ഉണ്ടാകണം. ഭാര്യയോടും കൂൺതുങ്ങലോടും സ്വന്നഹമായി ഇടപെടണം അങ്ങങ്ങൻ അവരെ സഹായിക്കുവാൻ സാധിക്കും. തന്നിലുള്ള ദേശ്യസഭാവവും ചിന്തയും മാറ്റണം” ഞാൻ പറഞ്ഞു. അങ്ങങ്ങൻ ചെയ്യാമെന്ന് അയാൾ ശാന്തമായി പറഞ്ഞു. ഭാര്യയോട് സംസാരിച്ചു അവളെ സമ്മതിപ്പിച്ചു തന്റെ വീടിലേക്കു കൂട്ടിക്കൊണ്ടു പോകാൻ പറഞ്ഞു അയാളെ അയച്ചു.

എക്കേദശം ഒരു വർഷം കഴിഞ്ഞു ഒരു ആരോഗ്യ സെമിനാറിൽ വെച്ച് അവളുടെ മാതാവിനെ കണ്ടു. മകളുടെ വിശ്വേഷം തിരക്കിയപ്പോൾ അവളും ഭർത്താവും സുവമായിരിക്കുന്നു എന്ന് പറഞ്ഞു. മരുമകരുടെ കോപസഭാവമൊക്കെ മാറിയിരിക്കുന്നു എന്നും പറഞ്ഞു.

വ്യക്തികളിൽ ഏതു സമയത്തും മാറ്റമുണ്ടാകാം. അതുകൊണ്ടു മനസ്സുർവ്വം പരസ്പരം സഹായിക്കണം. മുൻപുരിഞ്ഞ സംഭവത്തിൽ കാര്യങ്ങൾ വളരെ ലളിതമായി കൈകാര്യം ചെയ്തു. കഴുലിലിരിക്കുന്ന വടി ഉപേക്ഷിവാൻ ഒരാൾ തയ്യാറായി, അങ്ങങ്ങൻ അവരുടെ നല്ല സഭാവം വീണ്ടുടുകാൻ സാധിച്ചു. അതുപോലെയുള്ള പ്രശ്നങ്ങളെ നേരിട്ടുവാനും പരിഹാരം കണ്ടുപിടിച്ചു കൂടുംബജീവിതം സുവകരമാക്കുവാനും നമുക്ക് സാധിക്കും. എന്നാൽ വ്യക്തികൾ അവരുടെ തീരുമാനത്തെ മുറുക്കപ്പിടിച്ചു കൊണ്ട് കൂറുപ്പെട്ടു തത്തുനവരും വിടുവിച്ചു മനോഭാവം ഇല്ലാത്തവരും ആയി ജീവിച്ചാൽ കൂടുംബജീവിതം വളരെ പ്രയാസമേറിയതായിരുന്നീരും.

ശാരീരികവും മാനസ്സികവും ആത്മികവുമായ ജീവിതനിയമങ്ങൾ അനുസരിക്കുകയാണെങ്കിൽ വീണ്ടുമ്പ് സാഖ്യമായിത്തീരും. അതുകൊണ്ടു മാനസ്സിക പ്രശ്നത്താൽ കഷ്ടപ്പെടുന്നവർ അവരുടെ കഷ്ടപ്പാടിന്റെ കാരണം മനസ്സിലാക്കി അത് ഇല്ലായ്മ ചെയ്തു ആരോഗ്യപരമായ ചുറുപാടുകൾ ഉണ്ടാക്കിയാൽ അവരുടെ പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കപ്പെട്ടും. അവരുടെ അടിസ്ഥാനപരമായ പ്രശ്നങ്ങൾ

പരിഹരിക്കാൻ പറ്റിയ മാർഗ്ഗങ്ങളിൽ കൂടെ അവരെ സഹായിക്കുക. അവർക്കു പുതുശക്തിയും പ്രത്യാശയും ഉണ്ടാകുവാനുള്ള ഒരു പുതിയ തുടക്കമായിരിക്കണം അത്. കൂടുംബത്തിൽ ഉള്ള എല്ലാവരും അതു മനസ്സിലാക്കി പരസ്പരം സഹായിക്കണം. ദൈവസ്വന്നേഹവും സുവിശ്രേഷ്ഠവും എത്തെന്ന് അവർ മനസ്സിലാക്കണം. അത് അവരുടെ ജീവിതത്തിനു പുതുക്കപ്പെട്ട ശക്തിയും ഉത്തരജ്ഞവും പ്രദാനം ചെയ്യും.

മാനസ്സീകവും ശാരീരികവും ആത്മികവുമായ വീണ്ടുള്ളിനുള്ള കാര്യങ്ങൾ വിശ്വാസ ജീവിതം വികസിപ്പിക്കുന്നതിന് സഹായകമാകും. വേദപുസ്തക പഠനത്തിലൂടെ ആരോഗ്യ നിയമങ്ങൾ പാലിക്കുന്നതിനുള്ള ശക്തി സംഭരിക്കുവാനും സാധിക്കും. വേദപുസ്തക കത്തവാദൾ മനുഷ്യഹൃദയത്തിൽ മാറ്റുണ്ടാക്കുന്നതോടൊപ്പം നമ്മുടെ ചിന്താഗതികൾ മാറ്റം ഉണ്ടാക്കുകയും ചെയ്യും.

പിരിമുറക്കം

പിരിമുറുക്കം വ്യക്തികളെ മനസ്സീകമായി മാത്രമല്ല ശാരീരികമായും ബാധിക്കും. അത് മരണത്തിലേക്കും നയിച്ചുനിരിക്കും. പിരിമുറക്കത്തിലെത്തിക്കുന്ന ഘടകങ്ങളെ നശിപ്പിച്ചു കളയാതെ മാനസ്സീക വ്യഥയിൽ നിന്ന് വിടുതൽ പ്രാപിക്കുവാൻ പ്രയാസമാണ്. എന്നാൽ പലർക്കും പിരിമുറക്കത്തെക്കുറിച്ചു ശരിയായ അറിവില്ല. പിരിമുറക്കത്തിന് കാരണക്കാർ മറുള്ളവരാണ് എന്ന് കരുതുന്നു, അത് ശരിയല്ല. മറുള്ളവർ അല്ല നാം തന്നെയാണ് അതിനു ഉത്തരവാദികൾ എന്ന് മനസ്സിലാക്കി നമ്മുടെ ചിന്തഗതികൾ മാറ്റണം.

ദൈവവചനം പറയുന്നു, “ദുഷ്ടൻ തന്റെ വഴിയേയും നീതികെട്ടവൻ തന്റെ വിചാരങ്ങ ക്ഷേയും ഉപേക്ഷിച്ചു യാഹോവയികലേക്കു തിരിയട്ട; അവൻ അവനോട് കരുണ കാണിക്കും. നമ്മുടെ ദൈവത്തികലേക്കു തിരിയട്ട; അവൻ ധാരാളം ക്ഷമിക്കും. എൻ്റെ വിചാരങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ വിചാരങ്ങൾ അല്ല; നിങ്ങളുടെ വഴികൾ എൻ്റെ വഴികളുമല്ല എന്ന് യഹോവ അരുളിച്ചെയ്യുന്നു. ആകാശം ഭൂമിക്കുമീതെ ഉയർന്നിരിക്കുന്നതു പോലെ എൻ്റെ വഴികൾ നിങ്ങളുടെ വഴികളിലും എൻ്റെ വിചാരങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ വിചാരങ്ങളിലും ഉയർന്നിരിക്കുന്നു” (യൈശയുാവ് 55:7–9).

നമ്മുടെ ചിന്താഗതികൾ ദൈവിക ചിന്താഗതികളുമായി ചേരുണ്ടോൾ ദൈവഹൃദയവും നമ്മുടെ ഹൃദയവും തമ്മിൽ അടുക്കുന്നു. അങ്ങനെ ദൈവവചനത്തിലൂടെ ഈ തത്വങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കു വാൻ നമുക്കു സാധിക്കും.

ഈ ലോകം സ്വർഗ്ഗം അല്ല

ഈ ലോകത്തിൽ ജീവിക്കുന്ന മനുഷ്യരെല്ലാം പാപികളാണ് എന്ന് നാം മനസ്സിലാക്കണം (രോമാ.3:10 – 12). പാപികളിൽ ഉള്ളവാകുന്ന ഒരേ ഒരു കാര്യം പാപമാണ്. പാപികളിൽ നിന്ന് സ്വന്നേഹം പ്രതിക്ഷിക്കുന്നു എങ്കിൽ അവിടെ ഒരു പോരാട്ടം ഉണ്ടാകും. നമുക്ക് സ്വന്നേഹം ലഭിക്കുന്നത് സ്വർഗ്ഗത്തിൽ നിന്നാണ്. നാം യേശുവിനെ പ്രാപിക്കുന്നോൾ അവനിലുള്ള വിശ്വാസത്താൽ നാം നീതീകരിക്കപ്പെടുകയും നമ്മുടെ മനസ്സു ദൈവമനസ്സുമായി ചേരുകയും ചെയ്യും. അപ്പോൾ മാത്രമേ നമുക്കു ദൈവത്തിൽ നിന്ന് പ്രാപിക്കുവാനോ, നല്കുവാനോ സാഖ്യമാകു. ഈ ലോകത്തിൽ മറുള്ളവരിൽ നിന്നും സ്വന്നേഹം പ്രതീക്ഷിക്കരുത്. ദൈവ സ്വന്നേഹമാണ് നമുക്ക് വേണ്ടത്, അത് വിശ്വാസത്താൽ ലഭിച്ചു കിഴിഞ്ഞിരിക്കുന്നു.

പാപവും പാപിയും തമ്മിലുള്ള വ്യത്യാസം തിരിച്ചറിയുകയും മനസ്സിലാക്കുകയും ചെയ്യുക.

ഒരു ലക്ഷ്യത്തോടെയോ മനസ്സുമുമ്പോ അല്ല നാം പാപം ചെയ്യുന്നത് പാപം ചെയ്യാനുള്ള പ്രവണത ആദാമിൽ നിന്ന് നമുക്കു പുർണ്ണീകരിക്കായി ലഭിച്ചതാണ്. പാപത്തിൻ്റെ നിയമത്തിനു വിധേയപ്പെട്ടവർ കുറവാളികളായി. അതുകൊണ്ടു അവർ ചെയ്യുന്നത് എന്നാണെന്നു അവർക്കരിയില്ല. പാപത്തിൽ നിന്ന് സയം രക്ഷപ്പെടാൻ അവർക്കു സാധ്യമല്ല. യേശുവിനു പാപികളോടു സ്നേഹവും കരുണയും ഉണ്ടകില്ലോ താൻ പാപത്തെ വെറുക്കുന്നു. എന്നാൽ പാപികൾ പാപത്തെ സ്നേഹിക്കുന്നു, മറ്റു പാപികളെ വെറുക്കുന്നു. പാപത്തിൽനിന്നു വിടുവിപ്പാനായി അവർക്കു ഒരു രക്ഷകനെ ആവശ്യമുണ്ട്. അതുകൊണ്ടു നമൈ ഉപദ്രവിക്കുന്നവരെ ദേശ്യം പിടിപ്പിക്കാതെ അവരോടു യേശുവിനെക്കുറിച്ചു പറഞ്ഞുകൊടുക്കണം. പാപത്തിൻ്റെ അടിമത്രത്തിൽ നിന്ന് നമൈ രക്ഷിക്കാനാണു അവൻ വന്നത്. പാപവഴികളെക്കുറിച്ചു വേദനയുള്ളവരെ യേശുവികലേക്കു നയിക്കുക. സഹിതാപന്ത്രതാട യേശു അടുത്തു വരും. പാപിയായ ഒരു സ്ത്രീയോട് യേശു പറഞ്ഞു “ഞാനും നിനെ കുറം വിധിക്കുന്നില്ല, ഈ പാപം ചെയ്യരുത്” (യോഹ 8:11). യേശു നമുക്കുവേണ്ടി തന്റെ ജീവൻ നൽകി. അവൻ നമ്മുടെ പാപങ്ങൾ കഷമിക്കുന്നു.

എല്ലാവരും വ്യത്യസ്തർ ആണ്

അരേ പോലുള്ള രണ്ടു പേരില്ല എന കാര്യം നാം മനസ്സിലാക്കണം. കാരണം ദൈവം എല്ലാവരെയും വ്യത്യസ്തർ ആയിട്ടാണ് സ്വഷ്ടിച്ചത്. പല സന്ദർഭങ്ങളിലും ഉയർന്ന നിലവാരത്തിലുള്ളവർ താഴേക്കിടയിലുള്ളവരുമായി ഇടപഴകാറില്ല. നാം മറ്റുള്ളവരുടെ വ്യത്യാസത്തെ ചുണ്ടിക്കാണിച്ചു കുറപ്പെടുത്തുന്നു. എന്നാൽ വ്യത്യസ്ഥരായിരിക്കുന്നത് ഒരു കുറമല്ല. അതുകൊണ്ടു നാം അനുഭ്യവാം സഹായിക്കുകയാണ് ചെയ്യുന്നത്. കാരണം ദൈവം നമൈ വ്യത്യസ്തർ ആയി ആണ് സ്വഷ്ടിച്ചത്. നമ്മിൽ വ്യതാസം ഉണ്ടകില്ലോ നാം യേശുവിൽ ഒന്നായി തീരുമ്പോൾ ഒന്നുചേർന്ന സുന്നരമായ ഒരു പൊരുത്തം കാണുവാൻ സാധിക്കും. “ഈതാ സഹോദരനാർ ഒത്തതാരുമിച്ചു വസിക്കുന്നത് എത്ര ശുഭവും എത്ര മനോഹരവും ആകുന്നു. അവിടെയല്ലോ യഹോവ അനുഗ്രഹവും ശാശ്രതമായുള്ള ജീവനും കല്പിച്ചിരിക്കുന്നത്”. (സകീ 133:1.3).

എന്നേന്ത് ഒന്നുമില്ല

ജനിക്കുമ്പോൾ ഈ ഭൂമിയിലേക്ക് നാം ഒന്നും കൊണ്ടു വരുന്നില്ല. അതുകൊണ്ടു നമുക്ക് ഒന്നിന്റെയും ഉടമസ്ഥാവകാശം ഈല്ല എന്ന് നാം സമ്മതിക്കണം. നമുക്കു ഇപ്പോൾ ഉള്ളതെന്നാം നമ്മുടെതല്ല, എല്ലാം ദൈവത്തിന്റെതാണ്. അവൻ്റെ ഇഷ്ടപ്രകാരം നാം ഉപയോഗിക്കുവാൻ വേണ്ടിയാണ് സ്വഷ്ടാവായ ദൈവം എല്ലാം ഒരുക്കി നമുക്കു നൽകിയത്. അങ്ങനെ ചെയ്യുമ്പോൾ നമ്മുടെ സ്വഭാവത്തെ സർവ്വത്തിനു വേണ്ടി ഒരുക്കുകയാണ് നാം ചെയ്യുന്നത്. മനുഷ്യൻ ദൈവവചനം അനുസരിച്ചു ജീവിക്കുമ്പോൾ ദൈവനാമം മഹിമപ്പെടുന്നു. “ആകയാൽ നിങ്ങൾ എൻ്റെ വാക്കു കേട്ട് അനുസരിക്കുകയും എൻ്റെ നിയമം പ്രമാണിക്കുകയും ചെയ്താൽ നിങ്ങൾ എനിക്ക് സകല ജാതികളിലും ചെയ്യു പ്രത്യേക സന്പത്തായിരിക്കും. ഭൂമിയൊക്കെയും എനിക്കുള്ളതല്ലോ. നിങ്ങൾ എനിക്ക് ഒരു പുരോഹിത രാജത്വവും വിശുദ്ധനവും ആകും”. (പുറപ്പാട് 19:5,6).

നിങ്ങൾ ആരെ വിശ്വസിക്കുന്നു എന്ന് അറിയുന്നത് തീർച്ചയായും നല്ലതാണ്

നമ്മുടെ വിശ്വാസത്തിന്റെ ആധാരം ആരാൻ? അതോരു മനുഷ്യനാണെങ്കിൽ തമ്മിൽ ഒരു സംഘടനം ഉണ്ടാക്കുകയും നമുക്കു രക്ഷ നഷ്ടപ്പെടുകയും ചെയ്യും. എന്തുകൊണ്ടാൽ നമ്മുടെ വിശ്വാസം അർപ്പിക്കുവാൻ യോഗ്യനായ ഒരുത്തനും

ഭൂമിയിലില്ല. വ്യക്തികളെ ആശ്രയിക്കുന്നവർ അവസാനം നിരാഗയിൽ എത്തുന്നത് കാണാം. ഒരു വ്യക്തിയേയോ വ്യാജബെവത്തേയോ നമ്മുടെ വിശ്വാസത്തിന്റെ ആധാരമാക്കരുത് എന്ന് മനുഷ്യനെ സൃഷ്ടിച്ച ദൈവം പറയുന്നു. “ദൈവത്തിൽ മാത്രം വിശ്വസിക്കുക”. സൃഷ്ടാവ് പറയുന്നു, “ശ്രദ്ധയും നാളിനെ ശുഖീകരിപ്പാൻ ഓർക്കുക്” എന്ന് ദൈവം പറയുന്നോൾ അവനിൽ മാത്രം വിശ്വസിക്കുക. ഈ കല്പന പറയുന്നത് മറ്റാരെയും വിശ്വസിക്കാതെ സൃഷ്ടാവിനെ അനുസരിക്കുക എന്നാണ്. കാരണം നമ്മുടെ ജീവിതവും എല്ലാ ആവശ്യങ്ങളും അവനിൽ നിന്നാണ് ലഭിക്കുന്നത്. അവനുമായി ബന്ധപ്പെട്ടതെ ജീവിക്കാൻ സാധ്യമല്ല. പരസ്പരം മനസ്സിലാക്കുന്നതിനും സഹായിക്കുന്നതിനും ആണ് മനുഷ്യനെ സൃഷ്ടിച്ചത്. വിശ്വാസത്തിൽ ആ ബന്ധം സ്ഥിരപ്പെടണം. നമ്മുടെ ആശ്രയം മറ്റു മനുഷ്യരിലോ അനുഭവങ്ങളിലോ ആശേഷകിൽ നമുക്ക് രോഗവും കഷ്ടതയും മരണവും സംഭവിക്കും. മാനവജാതി പരസ്പരം വിശ്വസിച്ചു സഹായിക്കണം എന്നുള്ള ഉപദേശമാണ് ദൈവം നൽകിയത്. ഈ നിയമങ്ങൾ ജീവിതത്തിൽ പാലിക്കുന്നോൾ അവർക്കു മനുഷ്യരിലും അനുഭവങ്ങളിലും ആശ്രയിക്കുന്നവരെപ്പാലെ പിരിമുറുക്കം ഉണ്ടാക്കുകയില്ല.

വ്യക്തിബന്ധങ്ങളിൽ ഉണ്ടാക്കാവുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ ആണ് മുകളിൽ പറഞ്ഞ കാര്യങ്ങൾ. മേല്പറഞ്ഞ തത്ത്വങ്ങൾക്കു വിരുദ്ധമായി ജീവിക്കുകയും ചിന്തിക്കുകയും ചെയ്യുന്നവർ രോഗത്താലും ദുഃഖത്താലും ധാതന അനുഭവിക്കേണ്ടി വരും. ദൈവവചനത്തെ ആധാരമാക്കി സത്യത്തിന്റെ തത്ത്വങ്ങളെ അംഗീകരിച്ചു ജീവിക്കുകയാണെങ്കിൽ നമുക്ക് ആരോഗ്യം വെറുപ്പും വിദ്വജ്ഞവും തോന്തുകയില്ല. യാതൊരു വിധത്തിലുള്ള പിരിമുറുക്കവും ഉണ്ടാവുകയുമില്ല. തന്റെ പുത്രതെന്ന നമുക്കായി നൽകിയ ദൈവവുമായി വിശ്വാസത്തിൽ നല്ല ബന്ധം സ്ഥാപിക്കുന്നവർക്കു പ്രശ്നങ്ങൾ പതിഹരിക്കാനുള്ള എളുപ്പവഴി ലഭ്യമാകും.

പാപക്ഷമ പ്രാപ്യമോ?

വാഷിങ്ടൺ നടന്ന സെമിനാറിൽ ഒരു ദിവസം നാൽപ്പതു വയസ്സു പ്രായമുള്ള ഒരു സ്ത്രീ വരുകയുണ്ടായി. അവരുമായി സംസാരിച്ചപ്പോൾ അവർ പറഞ്ഞു, “കുറച്ചു ആഴ്ചകൾക്കു മുമ്പ് ഈ സെമിനാറിൽ പങ്കെടുക്കണം എന്ന് ആശഹിച്ചുകൂടിയും താൻ മടിച്ചു. എന്നാൽ താൻ അനുഭവിക്കുന്ന വേദന എന്നെ ഇതിൽ പങ്കെടുക്കുവാൻ നിർബന്ധിക്കുന്നു. ഇപ്പോഴും എനിക്ക് ചിന്താഭ്യം ഉണ്ട്”. “നിങ്ങൾ എന്നാണ് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്” എന്ന് താൻ ചോദിച്ചു. “കുറച്ചു വർഷങ്ങൾക്ക് മുമ്പ് നിങ്ങളുടെ ആരോഗ്യ പ്രഭാഷണങ്ങൾ താൻ കേട്ടിട്ടുണ്ട് എന്നാൽ യേശുവിനെ അംഗീകരിക്കണം എന്ന് പറയുന്നോൾ എനിക്കാകെ ദേമാകുന്നു. കാരണം എൻ്റെ ഭർത്താവിനോട് ക്ഷമിക്കണം എന്നുള്ള ചിന്ത എന്നെ പേടിപ്പിക്കുന്നു” എന്ന് അവർ പറഞ്ഞു. ഈ കേടപ്പോൾ താൻ അതിശയിച്ചുപോയി.

ആ സ്ത്രീ തന്റെ കമ പറയുവാൻ തുടങ്ങി. അവൾ കൊറിയയിലുള്ള ഒരു പ്രശ്നസ്തമായ കോളേജിൽ ആണ് പഠിച്ചത്. അവളുടെ ഭർത്താവും സിയേംഡിലെ നാഷണൽ യൂണിവേഴ്സിറ്റിയിൽ പഠിച്ചു. രണ്ടു പേരും ദ്രോഷ്മായ കുടുംബങ്ങളിൽ നിന്നുള്ളവരായിരുന്നു, അവർ അന്ത്യാനം മാനിക്കുകയും സ്നേഹിക്കുകയും ചെയ്തിരുന്നു. അങ്ങനെ അവർ വിവാഹിതരാകുകയും അവർക്കു രണ്ടു മകൾ ജനിക്കുകയും ചെയ്തു. ക്രമേണ അവർ അമേരിക്കയിലേക്ക് കുടിയേറി സന്തോഷകരമായ ഒരു കുടുംബജീവിതം നയിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുകയായിരുന്നു.

പ്രശ്നങ്ങൾ ഒന്നാണെങ്കിൽ പൊതു വരുവാൻ തുടങ്ങി. ഭർത്താവു വേരൊരു സ്ത്രീയുമായി അടുപ്പത്തിലായി. എന്നാൽ തന്റെ കുടുംബത്തിന്റെ കാര്യങ്ങളിൽ ഉപേക്ഷ നന്നാം കാണിച്ചിരുന്നില്ല. അവർ നന്നാം സംശയിച്ചില്ല. ഒരു ദിവസം അവർക്ക്

രു ഫോൺ സന്ദേശം വന്നു. അവിടെ എത്തിയപ്പോൾ തന്റെ ഭർത്താവ് ഒരു സ്ത്രീയുമായി സല്പിക്കുന്നതു കാണുവാനിടയായി. അവളുടെ ഹൃദയവും ശരീരവും നുറുങ്ങപ്പെട്ടു. അവരെ ആരോ അടിക്കുന്നതു പോലെ ഒരു ഭീതി. അവർക്കു പെട്ടെന്ന് തല മുതൽ ഉള്ളംകാല് വരെ വിറക്കുവാൻ തുടങ്ങി, ഒരു തരത്തിൽ വീടിൽ എത്തി.

ഭർത്താവു വേരാരു സ്ത്രീയുമായി സമയം ചിലവഴിക്കുന്നതു ചിന്തിക്കുവാൻ പോലും സാധ്യമല്ലായിരുന്നു. ഭർത്താവിനു കുറച്ചു സമയം കുടി കൊടുക്കാം എന്ന് അവർ തീരുമാനിച്ചു എന്തെങ്കിലും മാറ്റമുണ്ടാകും എന്ന് പ്രതീക്ഷിച്ചു. അദ്ദേഹം അബദ്ധത്തിൽ പെട്ടായിരിക്കും എന്ന് സമാധാനിച്ചു. ഒന്ന് രണ്ടു മാസം കഴിഞ്ഞിട്ടും മാറ്റം ഒന്നും കണ്ണില്ല എന്നാൽ വീടുകാര്യങ്ങളിൽ അശ്രദ്ധയെന്നും കാണിച്ചതുമില്ല.

പിന്നീട് ഭർത്താവിന്റെ പോക്കു വരവ് ശ്രദ്ധിക്കാൻ തുടങ്ങി. അതിനെക്കുറിച്ച് അയാളോട് സംസാരിക്കണമെന്ന് എന്നുണ്ടായിരുന്നു. എങ്കിലും പരസ്പരം വാഗ്വാദത്തിൽ ഏർപ്പെടുവാൻ താല്പര്യമില്ലാത്തതുകൊണ്ടു അവർ വായ് തുറന്നില്ല.

എക്കദേശം ആറു മാസം കഴിഞ്ഞു അവർക്കു പിടിച്ചു നിൽക്കുവാൻ പ്രയാസമാ മായി തുടങ്ങിയപ്പോൾ തന്റെ ഭർത്താവിന്റെ സാധനങ്ങൾ എല്ലാം പാക്ക് ചെയ്തു വീടിന്റെ പുറത്തു വരാന്തയിൽ കൊണ്ടു വച്ചു. അയാൾ ജോലി കഴിഞ്ഞു വന്നപ്പോൾ സാധനങ്ങളുമായി പുറത്തു പോകാൻ ആവശ്യപ്പെട്ടു. ഭർത്താവു സാധനങ്ങൾ എല്ലാം കാരിൽ കയറി പോകുകയും ചെയ്തു. ഒരു വാക്കു പോലും സംസാരിച്ചില്ല. അയാൾ എന്തെങ്കിലും സംസാരിക്കും എന്ന് വിചാരിച്ചു, എന്നാൽ ഒന്നും പറയാതെ സ്ഥലം വിടപ്പോൾ അവളുടെ ആശയെല്ലാം പൊളിഞ്ഞു. അവർ അവിടെ മയങ്ങി വീണ്ടും അതോടുകൂടി മാനസ്സികമായും ശരീരികമയും അവർ തകർന്നു.

അതിനു ശേഷം തന്റെ ഭർത്താവു ആ സ്ത്രീയുമായി ഒരു വാടക വീടിൽ താമസിക്കുന്നതായിട്ടു അവർ മനസ്സിലാക്കി. അവർക്കു എല്ലാം നഷ്ടപ്പെട്ട ഒരു അവസ്ഥയിലായി. ആ ചിന്ത മറക്കുവാൻ അവർ പരിശ്രമിച്ചു. ദിവസംതോറും അതവരെ പീഡിപ്പിച്ചു കൊണ്ടിരുന്നു. അവളുടെ ശരീരവും മനസ്സും ബലഹീനമായി. ഉറകമെല്ലാതായി. അതുകൊണ്ടു അവർ ഉറക്കഗുളിക് കഴിച്ചു നോക്കി, അപ്പോൾ ദഹനപ്രശ്നവും തുടങ്ങി ഒന്നും ചെയ്യാൻ ഉള്ള താല്പര്യവും ഇല്ലായിരുന്നു. അങ്ങനെ അവർ ഒരു രോഗിനി ആയി, സയം മരിക്കണം എന്നുള്ള ചിന്തയിലേക്ക് എത്തി, കൂണ്ടുങ്ങളെ ഓർത്തു അവർ അത് ചെയ്തില്ല. ഇതിനെല്ലാം കാരണക്കാരനായ ഭർത്താവിനോട് അവർക്കു വളരെ വെറുപ്പായിരുന്നു. അവനോടു ക്ഷമിക്കുക എന്നത് വളരെ പ്രയാസകരമായിരുന്നു. അങ്ങനെ അവർ ഒരു രോഗിയായി.

അവർ എന്നാൻ ഉദ്ദേശിച്ചത് എന്ന് ഇപ്പോൾ എന്നിക്ക് മനസ്സിലായി. “എനിക്ക് ഭർത്താവിനോട് ക്ഷമിക്കണം എന്ന ആഗ്രഹം ഉണ്ട്, ഭർത്താവിനെ നഷ്ടപ്പെട്ട താൻ അയാളെ വെറുകുന്നു, അയാളെന്തെന്ന് ശത്രുവാണ്, അതാണെന്തെന്ന് രോഗം,” അവർ പറഞ്ഞു.

“ശത്രുക്കളെ സ്വന്നഹിക്കുക” എന്ന് വേദപുസ്തകം പറയുന്നു, ശത്രുവിനെ വെറുകുന്നോൾ അവർക്കു കൂഴപ്പം ഒന്നും സംഭവിക്കുന്നില്ല, എന്നാൽ നമ്മുടെ ഹൃദയത്തിൽ അത് ഒരു വ്യാധിയായി തീരുന്നു. അയൽക്കാരനെ നാം സ്വന്നഹിക്കുന്നോൾ അ സ്വന്നഹം നമ്മിൽ പ്രതിഫലിക്കുന്നു. മറ്റൊളവരെ സന്തോഷിപ്പിക്കുന്നോൾ നമുക്കും സന്തോഷം ഉണ്ടാകും, ഇതാണ് പ്രകൃതിയുടെ നിയമം, ദൈവവചനത്തിലുള്ള അനുഗ്രഹങ്ങൾ നമ്മുടെതായിത്തീരും. നമുക്കു സയം ആയി ഒന്നും ചെയ്യാൻ കഴിയുകയില്ല എന്ന് വചനം പറയുന്നു. നമേം ശക്തനാക്കുന്നവർ മുഖ്യത്തിരം നമുക്ക്

എല്ലാം ചെയ്യുവാൻ സാധിക്കും. അവൻ്റെ വചന വാഗ്ഭാനങ്ങൾ നമുക്കുള്ള സന്ധാദ്യമാണ്.

“കഴിഞ്ഞ പത്തു വർഷമായി നിങ്ങൾ ഇങ്ങനെ കഴിയുന്നു, ഭർത്താവിനെ വെറുകുന്നു, അത് നിങ്ങളെ ഏതെങ്കിലും തരത്തിൽ സഹായിക്കു നുണ്ടാ? അത് വേദനയുടെ അനുഭവമല്ലോ തരുന്നത്?. ഈ വേദാനാനുഭവം തുടരാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നുവോ അതോ വേദനയെ ഇല്ലായ്മ ചെയ്യാനുള്ളാഗ്രഹം ഉണ്ടാ?” എന്നു ഞാൻ ചോദിച്ചു. അവൻ കുറെ നേരം മൗനമായിരുന്നു പിനീട് പറഞ്ഞു “ഞാൻ വേദന കൊണ്ട് മരിച്ചാലും എനിക്ക് അയാളോടു കഷമിക്കുവാൻ സാധ്യമല്ല”. “നിന്റെ തുടർന്നുള്ള ജീവിതം ആരാലും ആശസിസ്റ്റിക്കുവാൻ സാധ്യമല്ലാത്ത കഴുപ്പാടും ദുരിതങ്ങളും നിരഞ്ഞതായിരിക്കും”, ഞാൻ പറഞ്ഞു. കഷമിക്കാൻ പറയാൻ എളുപ്പമാണ്, എന്നാൽ അങ്ങനെ ചെയ്യുവാൻ ഈ സ്ത്രീക്ക് സാധ്യമല്ല. അത്തരം രോഗങ്ങൾക്കു പറ്റിയ വൈദ്യുൽ യേശു മാത്രമേ ഉള്ളു. നമ്മുടെ മനസ്സിനെ സ്വഷ്ടിച്ചുവന്നു മാത്രമേ നുറുങ്ങിയ ഹൃദയത്തിനു സുവം നല്കാൻ സാധിക്കുകയുള്ളു.

രോഴ്ച കഴിഞ്ഞ രാവിലെയുള്ള പ്രഭാഷണവേളയിൽ ഞാൻ കുരിശിലെ സ്നേഹത്തെക്കുറിച്ചു നല്ലവസ്തു വിവരിച്ചു പറഞ്ഞു. ദൈവ സ്നേഹത്തിന്റെ വലിപ്പം മനുഷ്യ അധരങ്ങളാൽ വിവരിച്ചു. എൻ്റെ വ്യക്തിപരമായ അനുഭവങ്ങളിലുടെ അത് നിരത്തി വച്ചു. അപ്പോൾ അവളുടെ കണ്ണ് നിരഞ്ഞ കണ്ണിൽ ധാരയായി ഒഴുകുവാൻ തുടങ്ങി.

രു മരത്തിലെ നീർ ഒഴുകുന്നതുപോലെ, നമ്മുടെ ശരീരത്തിൽ രക്തം ഓടുന്നതുപോലെ നമ്മുടെ മനസ്സിൽ സ്നേഹം ഒഴുകണം. നാം അനുവദിച്ചുകിൽ മാത്രമേ പാപികൾക്കായുള്ള യേശുവിന്റെ സ്നേഹം നമ്മിലുടെ ഒഴുകുകയുള്ളു. അപ്പോൾ മാത്രമേ നമ്മുടെ നുറുങ്ങിയ ഹൃദയം സൗഖ്യമാകയുള്ളു. പാപക്ഷമ മറ്റുള്ളവർക്കല്ലോ, നമുക്കാണ് ആവശ്യം.

“പ്രിയമുള്ളവരേ നിങ്ങൾ തന്ന പ്രതികാരം ചെയ്യാതെ ദൈവക്കോപത്തിന് ഇടം കൊടുപ്പിൻ; പ്രതികാരം എനിക്കുള്ളത്; ഞാൻ പകരം ചെയ്യും എന്ന് കർത്താവു അരുളി ചെയ്യുന്നു.” രോമ 12:19.

രാവിലെത്തെ പ്രഭാഷണം കഴിഞ്ഞ എല്ലാവരും ആഹാരം കഴിക്കുന്ന ഹാളിലേക്കു പോയി. ആ സ്ത്രീ തന്റെ മുറിയിലേക്കു പോയി, ദൈവ സന്നിധിയിൽ മുട്ടു കുത്തി പ്രാർത്ഥിച്ചു. അവൻ തന്നെത്താൻ കുഴിലെ വിശ്വബു സ്നേഹം ദർശിച്ചു. അവളുടെ മനസ്സിൽ അഹങ്കാരം, സ്വാർത്ഥത, അസുഖ, കുശുന്ന് ആദിയായവ നിരഞ്ഞിരിക്കുന്നതായി കണക്കു. കാരണം അവളുടെ ഭർത്താവ് തന്നോടപ്പും ആയിരുന്നപ്പോൾ അവനോടു സംസാരിക്കുവാൻ പോലും അവൻ തുനിൽക്കില്ല. അവൻ്റെ സ്നേഹത്തിനായി അപേക്ഷിച്ചതുമില്ല. അവൻ മിടുക്കിയും അഭിമാനിയും ആയിരുന്നു. അവളോടൊത്തു ജീവിക്കുന്നത് ദുഷ്കരമെന്നു അവനും കരുതി. അതുകൊണ്ടാണ് ഒരു വാക്കു പോലും സംസാരിക്കാതെ അവൻ അവളെ വിട്ടു പോയത്.

ഓരോന്നായി അവൻ പരിശോധിക്കാൻ തുടങ്ങി. തെറ്റ് തന്റെ ഭാഗത്തു തന്നെയാണ് എന്ന് അവൻ മനസ്സിലാക്കുവാൻ തുടങ്ങി. കുഴപ്പം അവനിൽ അല്ലായിരുന്നു, അവളിലായിരുന്നു. പാപക്ഷമ വേണ്ടത് പാപിയായിരുന്ന അവൻക്കായിരുന്നു. അതുകൊണ്ടു സ്നേഹവാനായ ദൈവം അവളുടെ സന്താപം നിരഞ്ഞ ഹൃദയത്തിലേക്ക് വന്നു. ഉച്ചക്ഷണം കഴിഞ്ഞ ഞാൻ സംസാരിച്ചു കൊണ്ടിരുന്നപ്പോൾ എൻ്റെ അടുത്തു വന്നു. അവളുടെ കണ്ണ് നിരഞ്ഞിരുന്നു, അവളുടെ

ഹൃദയത്തിൽ നിന്ന് അസ്യകാരമേഖലം മാറി. അവളുടെ സംസാരം സന്തോഷപ്രദവും പ്രഭാതസുര്യൻ്റെ കിരൺങ്ങൾ പോലെ തെളിഞ്ഞതുമായിരുന്നു.

ദൈവ സന്നിധിയിൽ നാം മുഴക്കാൽ മടക്കുന്നോൾ അവൻ നമെ എത്താവുന്ന ഉന്നത ശ്വാനത്തേക്കു എത്തിക്കും. യേശുവിന്റെ സ്നേഹം ലഭിച്ച വ്യക്തിയുടെ തുറന്ന സ്നേഹത്തോടെ അവർ സാക്ഷ്യം പറഞ്ഞു. ഭർത്താവിനോടുള്ള ദുഷ്ടചിന്തകളെ അകറ്റി നിറുത്തുവാനും നഷ്ടപ്പെട്ടിനെക്കുറിച്ചു പദ്ധാതപിക്കുവാനും അവർക്കു സാധിച്ചു. എനോട് നാഡി പറഞ്ഞു കൊണ്ടു അവർ ഒരു പുതിയ ജീവിതം ആരംഭിച്ചു,

പകയ്ക്കായി ഒരുങ്ങരുത്, ശത്രുവിനോടുള്ള പകപോകൽ നമുക്കു തന്നെ പ്രയാസം ഉണ്ടാക്കും. വെറുപ്പും പകയുടെ ആരംഭവും പിശാചിൽ നിന്നാകുന്നു. പക വെച്ച് പുലർത്തുന്ന മനുഷ്യർക്കു കഷ്ടത ഉണ്ടാക്കും. നാം പാപികളെന്നു മനസ്സിലാക്കുകയും ദൈവീക ക്ഷമകായി, സ്നേഹത്തിനായി ആഗ്രഹിയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നവർക്ക് ശത്രുവിനോട് ക്ഷമിക്കാൻ സാധിക്കും. ക്ഷമിക്കുക എന്നത് സ്നേഹത്തിന്റെ വേരൊരു പേരാണ്.

പാപക്ഷമയും സ്നേഹവും തിരഞ്ഞെടുക്കാൻ നമുക്കു ദൈവം സ്വാതന്ത്ര്യം നൽകിയതിൽ പ്രത്യേകത ഒന്നുമില്ല. അത് നിയുതക്കുള്ള സ്വഭാവം ആണ്. നമെ ന്യായരഹി തമായി കുറ്റം വിധിക്കുകയും പഴിചാരുകയും ചെയ്യുന്നോൾ അതുകണ്ടു ക്രിസ്തുവിനെക്കുറിച്ച് ആശമായി ചിന്തിക്കുക. യേശു ഈ ഭൂമിയിൽ ആയിരുന്നപ്പോൾ അവനെ പഴിചാരി, കളിയാക്കി, നാണംകെടുത്തി അതിനെന്നിനും കർത്താവു പകരം ചോദിച്ചില്ല. അവരെ കളിയാക്കിയില്ല. ക്രുത്യതയെല്ലാം സഹിച്ചുകൊണ്ട് ദൈവസന്നിധി ലേക്കു തന്നെത്താൻ ഏല്പിച്ചു കൊടുക്കുകയാണ് ചെയ്തത്. അതു കൊണ്ട് വേദന വരുന്നോൾ അതിനെക്കുറിച്ച് ഭാരപ്പെടുന്നതിനു പകരം നാമും സകലവും അവനെ ഭരമേല്പിക്കുക മാത്രം ചെയ്യുക. വചനം പറയുന്നു, “സാക്ഷാൽ നമ്മുടെ രോഗങ്ങളെ അവൻ വഹിച്ചു; നമ്മുടെ വേദനകളെ അവൻ ചുമന്നു; നമോ, ദൈവം അവനെ ശിക്ഷിച്ചും അടിച്ചും ദണ്ഡിപ്പിച്ചുമിരിക്കുന്നു എന്ന് വിചാരിച്ചു”. (യൈശ 53:4). “ക്രിസ്തുയേശുവിലുള്ള ഭാവം തന്നെ നിങ്ങളിലും ഉണ്ടായിരിക്കേണ്ട്” (ഫിലിപ്പിയർ 2:5).

ഭാഗം 2

ആമുഖം

ആദ്യത്തെ മെഡിക്കൽ മിഷനറി യേശുവായിരുന്നു. 12 ശിഷ്യമാരെ സുവിശേഷം പ്രസംഗിക്കാനും രോഗികളെ സഹവ്യാമക്കാനുമായി അദ്ദേഹം അയച്ചു. കൂടാതെ വേരെ എഴുപത്തു പേരെക്കൂടി അയച്ചു. മനുഷ്യർ വളരെ അധികം രോഗങ്ങളാലും കഷ്ടപ്പാടുകളാലും ദുരിതം അനുഭവിക്കുന്ന ഒരു കാലഘട്ടത്തിലാണ് നാം ജീവിക്കുന്നത്. മുന്ന് ദുരത്താരുടെ ദുതിന്റെ കൂടെ ആരോഗ്യദാതും അറിയിക്കുവാൻ നമ്മയും ദൈവം ലോകത്തിലേക്ക് അയച്ചിരിക്കുന്നു.

സുവിശേഷം നല്കുന്നതിലും ദൈവം ആവിർഭവിക്കുന്നത്. വേദസത്യങ്ങളെ ആരോഗ്യവാനാർക്കും ആരോഗ്യമില്ലാത്തവർക്കും നല്കുന്നോൾ ആണ് അത് സാമ്യമാക്കുന്നത്. രണ്ടു സന്നാഹങ്ങളും ഒന്നായി ചേർന്ന് പ്രവർത്തിക്കുന്നോൾ സമൂഹത്തിന്റെ എല്ലാ തുറയിലുമുള്ളവർക്കും എല്ലാ സ്ഥലങ്ങളിൽ ഉള്ളവർക്കും വെളിച്ചും ലഭിക്കുകയും അങ്ങനെ സുവിശേഷദാത എത്തുകയും ചെയ്യും.

സുവിശ്വഷത്തിൽ വിശ്വസിക്കുന്നവർ, അതിൽ താല്പര്യം ഉള്ള മെഡിക്കൽ മിഷനറിമാർ തന്റെ വേല ചെയ്യുവാൻ ഇരഞ്ഞിവരണമെന്നു ദൈവം ആഗഹിക്കുന്നു.

യേശുവിന്റെ സഖ്യമാക്കുന്ന സ്വപ്രശനം രോഗികൾക്കു അനുഭവിക്കാം. ഈ ആരോഗ്യ സെമിനാറിൽ പങ്കെടുക്കുന്ന എല്ലാവർക്കും സഖ്യമാക്കുവാനുള്ള അറിവുണ്ടായിരിക്കുകയും ചെയ്യും. നാം ജീവിക്കുന്ന പോരാട്ടകളെത്തിലെ ജീവിത ധാർമ്മം അവർക്കു സയം അനുഭവവേദ്യമാക്കുകയും ചെയ്യും.

മെഡിക്കൽ മിഷനറി സുവിശ്വഷത്തിലൂടെ ആൺ താൻ തൊട്ടു സഖ്യമാക്കുന്ന യേശുവിനെക്കുറിച്ചു വ്യക്തമായി പറിച്ചത്. ത്രിവിധ ദൃതുകൾ സഭാവ്യത്യാസം നോക്കാതെ താൻ പറിപ്പിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. കഴിഞ്ഞ മുപ്പതു വർഷമായി ഈ ജോലി താൻ ചെയ്യുന്നു. ദൈവ വചനത്തിന്റെ ഉള്ളടക്കം വ്യക്തിപരമായി അനേകശിക്കുകയും ഗവേഷണം നടത്തുകയും അനുഭവിക്കുകയും ചെയ്തതിന്റെ വെളിച്ചത്തിൽ ആൺ ഈ പുസ്തകം സമാഹരിച്ചു കൂടിച്ചേർക്കുകയും ചെയ്തത്.

ആശമേരിയ സത്യങ്ങളെ കണ്ണെത്തുവാൻ വേണ്ടി ദൈവവചന ഗവേഷണം നടത്തിയ ഒരു വഴികാട്ടിയായി ഈത് വായിക്കുന്നവരെല്ലാവരും ഇതിനെ കാണുകയും തുറന്ന മനസ്സുാടെ പറിക്കുകയും ചെയ്യണം. പിനെ അവർ സയമായി ഈ കാലത്തു മിഷനറി വേലയിൽ ഏർപ്പെടേണ്ടതും അതുവശ്യമായിരിക്കുന്നു.

അദ്ദേഹം 1

മെഡിക്കൽ മിഷനറിയുടെ സഭാവഗുണങ്ങൾ

യേശുവിന്റെ മനസ്സും ആത്മാവും ഉള്ള ഒരു വ്യക്തി യേശു കാണിച്ചതുപോലെ പരിപൂർണ്ണമായി മെഡിക്കൽ മിഷനറി ജോലി ചെയ്യുന്നവനായിരിക്കണം. ശരിയായ രീതിയിൽ ദൈവിക പറിപ്പിക്കൽ നടക്കുന്നത് വീണ്ടും ജനനത്തിലൂടെയാണ്. പുതുസ്വീകാര്യത്തിരുന്നവൻ ദൈവിക പറിപ്പിക്കലുകളെ പിൻപറ്റുന്നവനായിരിക്കും. യേശുവാൽ നയിക്കപ്പെട്ട സത്യജീവിത അനുഭവങ്ങളിലൂടെ മാത്രമേ അത് സാഖ്യമാവുകയുള്ളൂ, രോഗമുള്ളവരെയും കഷ്ടപ്പെടുന്നവരെയും കാണുന്നോൾ രോഗലക്ഷണം മാത്രമല്ല അവർ കാണുന്നത്, രോഗകരണങ്ങളായ പാപത്തെയും കാണുവാൻ സാധിക്കും. ഈ കഷ്ടപ്പെടുന്ന മനുഷ്യർ യേശുവിനെക്കുറിച്ചു പറിക്കുന്നോൾ അടിസ്ഥാന മാനസാന്തരേതക്കുറിച്ചും അവരുടെ ജീവിതത്തിൽ ഉണ്ടാകുന്ന മാറ്റത്തക്കുറിച്ചും അറിയുവാനിടയാക്കും. യേശുവിനെപ്പോലെ ആയിത്തീർന്നുവെകിൽ ദൈവവചന അനുസരണം ആവശ്യമാണെന്നു അവർ മനസ്സിലാക്കും.

യേശു, “ഗലീലയിലോകയെയും ചുറ്റി സമൈരിച്ചുകൊണ്ടു അവരുടെ പള്ളികളിൽ ഉപദേശിക്കുകയും രാജ്യത്തിന്റെ സുവിശ്വഷം പ്രസംഗിക്കുകയും ജനത്തിലുള്ള സകല ദീനത്തെയും വ്യാധിയെയും സഖ്യമാക്കുകയും ചെയ്തു” മതതായി 4:23. കർത്താവ് പ്രവർത്തിച്ചതുപോലെ നാമും പ്രവർത്തിക്കേണ്ടതാണ്.

രോഗം സഖ്യമാക്കുന്നത് നാം അല്ല, യേശുവാൻ സഖ്യദായകൾ. രോഗികൾ സഖ്യദായകനായ യേശുവിനെ കണ്ണുമുട്ടുവാൻ തക്കവെള്ളം അവരോടു സുവിശ്വഷം പക്ഷു വെയ്ക്കുക എന്നുള്ളതാണ് നമ്മുടെ വേല. ദൈവവചനത്തിലൂടെ അവർക്ക് യേശുവിനെ കണ്ണുമുട്ടുവാൻ സാധിക്കും.

അടിസ്ഥാനപരമായി രോഗാവസ്ഥയ്ക്ക് ഇടയാക്കിയ ജീവിതശൈലിക്കു മാറ്റം വരുത്താതെ രോഗസൗഖ്യം വരികയില്ല. മാറ്റം ഉണ്ടായാലും സുവമാകുന്ന പ്രക്രിയയിലൂടെ ആരോഗ്യം മെച്ചപ്പെട്ടതായി തോന്തിയാലും പാപികളായ നമുക്കു യേശുവിലൂടെ മാത്രമേ നിത്യജീവൻ പ്രാപിക്കുന്നതിനുള്ള പൂർണ്ണവിട്ടുതൽ ഉണ്ടാകുകയുള്ളൂ.

സുവിശ്വേഷം പക്കു വെക്കുന്നതിലൂടെ മാത്രമേ മെഡിക്കൽ മിഷനറിമാർ യമാർത്തമ മിഷനറി ആകുകയുള്ളൂ. അതുകൊണ്ടു മെഡിക്കൽ മിഷനറി സുവിശ്വേഷ പ്രാസംഗികൾ വളരെ ശ്രദ്ധയോടെ ജീവിക്കേണ്ടതാണ്.

വചനവാക്യങ്ങളും പ്രവചനാത്മാദശരണികളും

മെഡിക്കൽ മിഷനറിമാരുടെ സ്വഭാവഗുണങ്ങൾ

മെഡിക്കൽ മിഷനറിമാർ എല്ലാവരും യേശുക്രിസ്തുവിൽ പുതുക്കം പ്രാപിച്ച ജീവിതം നയിക്കുകുന്നവരായിരിക്കുന്നും. യമാർത്തമ മിഷനറിമാരുടെ വേല ദൈവത്തിന്റെ വചനത്തിൽ അധിഷ്ഠിതമായിരിക്കുന്നും. (MH 21.3)

കർത്താവായ യേശുക്രിസ്തുവിനെ അനുകരിച്ചു തങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിലൂടെ മെഡിക്കൽ മിഷനറി ആരാബന്നു മറ്റുള്ളവർക്കു കാണിച്ചു കൊടുക്കുന്നും. അവർ രക്ഷകൾ താഴ്മയും എളിമയും പതിക്കുന്ന എന്ന് തൊൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നു. തന്റെ അനുയായികൾ യേശുവിനെ നിരാശപ്പെടുത്തുന്നതു കാണുന്നോൾ എനിക്ക് വളരെ ദുഖമുണ്ട് കാരണം അവരെ നാമം വഹിക്കുന്നവർ അർഹിക്കുന്നതുപോലെ അതു ചെയ്യുന്നില്ല. നമ്മുടെ മനസ്സും ശരീരവും വിശുദ്ധീകരിക്കപ്പെടുന്നും. അപ്പോൾ മെഡിക്കൽമിഷനറി എന്ന നാമം വളരെ ആദരിക്കപ്പെടും. ആ പേര് വളരെ അർത്ഥവത്താണ്. അവരുടെ ജീവിതം സാധാരണക്കാരിൽ നിന്നും വ്യത്യസ്തമായിരിക്കുന്നും. സർഗ്ഗീയത്തത്തിൽ നിന്നും വിട്ടുപോയവർ ക്രിസ്തുവിന്റെ ഹൃദയത്തെ വേദനിപൂക്കുന്നും. (MH 21.1-2)

യേശുവിന്റെ എല്ലാ സൗഖ്യമാക്കലിലും സ്നേഹത്തിന്റെ ശക്തി പ്രവർത്തിച്ചു. ആ വിശ്വാസത്തിന്റെ സ്നേഹം വേലയുടെ ആയുധസാമഗ്രികൾ ആയിത്തീരുന്നു. നാം അതു വിശ്വദിച്ചാൽ യേശുവിന്റെ ജീവൻ നൽകുന്ന ദൈവികശക്തി നമ്മിലേക്കും നമ്മിൽ നിന്ന് മറ്റുള്ളവരിലേക്കും ഒഴുകുകയില്ല. (DA 825.1)

മെഡിക്കൽ മിഷനറിയുടെ മാതൃക യേശു

മെഡിക്കൽ മിഷനറി വേല ദൈവം ഏല്പിച്ചിരിക്കുന്ന വളരെ ഭവ്യവും വിശുദ്ധ വുമായ ചുമതലയാണ്. യേശുവിന്റെ നിസ്വാർത്ഥമേഖല മനോഭാവം അവരുടെ കാഴ്ചപ്പൊടിൽ ഉണ്ടായിരിക്കുന്നും. മറ്റു കാര്യങ്ങളിൽ നിന്ന് അവരുടെ കണ്ണുകൾ തിരിച്ചു നമ്മുടെ സുഷ്ഠാവും വിശ്വാസത്തിന്റെ പൂർത്തിമാനുമായ യേശുവിക്കൽ മാത്രമായി കേന്ദ്രി കരിക്കുന്നും. ആ വെളിച്ചത്തിന്റെ ഉത്തേവം സർഗ്ഗീയ അനുഗ്രഹത്തിന്റെ ഉറവ് അണ്. എല്ലാ മെഡിക്കൽ മിഷനറിവേലക്കാരോടും തൊൻ പറയുന്നത്, “നിങ്ങളുടെ നേതാവിനെ അനുസരിക്കുക, അവൻ വഴിയും സത്യവും വെളിച്ചവും ജീവനും ആകുന്നു, അവനെയാണ് നാം യമാർത്തമ മെഡിക്കൽമിഷനറിയുടെ ശരിയായ ഉദാഹരണമായി അനുസരിക്കേണ്ടത്.” (MM 21.4)

മനുഷ്യനെ രക്ഷിക്കുന്നതിനു വേണ്ടി അവരുടെ പാപത്തിന്റെ ഭയക്കരമായ ഭാരം യേശു വഹിച്ചു. മാനവരാശിയുടെ തത്ത്വങ്ങളിലും നിരുപണങ്ങളിലും സാരമായ മാറ്റം, ഇല്ലെങ്കിൽ എല്ലാവരും നശിച്ചു പോകും. അതാണ് യേശുവിന്റെ ആത്മീകണാരം. തന്റെമേൽ നിക്ഷിപ്തമായിരുന്ന ഭാരം ആർക്കും മനസ്സിലാക്കാൻ സാധിച്ചില്ല.(MH 18.1)

ദൈവവേല ചെയ്യുന്നതിനായി എല്ലാ വിശ്വാസികൾക്കും ആത്മാവിന്റെ വരങ്ങൾ വാഗ്ദാനം ചെയ്തിട്ടുണ്ട്. ആ വാഗ്ദാനം അപ്പോസ്റ്റലമാരുടെ കാലത്തു നൽകിയതു പോലെ ഇന്നും ശക്തമായതും വിശ്വാസിക്കാവുന്നതും ആണ്.

ഈ അടയാളങ്ങൾ വിശ്വാസിക്കുന്നവരുടെയൊപ്പം പരിശുഖാത്മാവ് ഉണ്ടായിരിക്കും. അത് ദൈവകുണ്ടതുങ്ങളുടെ ഒരു പദവിയുമാണ്. വിശ്വാസിക്കുന്നവരുടെ കരങ്ങൾ സാഖ്യമാകുന്നയിടങ്ങളിൽ എല്ലാം തന്നെ പ്രകടമായി കാണാം. തന്നോട് അപേക്ഷിക്കുന്നവർക്കു രോഗസൗഖ്യം നിരാകരിച്ചിട്ടില്ല. രോഗം കൊണ്ടുവരുന്നതു നാം തന്നെയാണ് എന്നാൽ പാപബോധം വന്നവർ കർത്താവിൽ നിന്നും ശക്തി പ്രാപിച്ചു അവരുടെ ആത്മീക അസുവാങ്ങളിൽ നിന്നു വിടുതൽ പ്രാപിച്ചതുപോലെ ശാരീരിക രോഗശമനവും ഉണ്ടായി. അനുംതായിരുന്നതു പോലെ ഉള്ള സാക്ഷിത്വം ഇന്നും സാഖ്യമാണ്. സുവിശ്വഷത്തിന്റെ ശക്തി അന്ന് ഉണ്ടായിരുന്നതുപോലെ ഇന്നും ഉണ്ട്. (DA823.2–3)

യേശു സൗഖ്യമാക്കിയ രീതികൾ ശിഷ്യമാർക്കുള്ള പാഠങ്ങൾ ആയിരുന്നു. ഒരു തവണ ഒരു പൊട്ടക്കണ്ണൻ കണ്ണിൽ ചേരു കൂടച്ചു തേച്ചിട്ടു “ശിലോഹാം കുളത്തിൽ പോയി കഴുകാൻ പറഞ്ഞു”. അവൻ പോയി കഴുകി കാച്ച പ്രാപിച്ചു (യോഹാനാൻ 9:7). മഹാബൈദ്യനായ യേശു മുലമാണ് അവൻ സുഖം പ്രാപിച്ചത്. കർത്താവു പ്രകൃതിയിലുള്ള ചില വസ്തുകൾ ഉപയോഗിച്ചതു എന്തുകൊണ്ട്? ഇന്നത്തെ പോലെ മരുന്നുകളാണും കർത്താവു ഉപയോഗിച്ചില്ല പ്രകൃതിയിലുള്ള ഉപാധികൾ ആണ് ഉപയോഗിച്ചത്. പ്രകൃതിനിയമങ്ങളും ദൈവകൾപ്പനയാകുന്ന ആത്മീക നിയമങ്ങളും അനുസരിക്കാത്തതു കൊണ്ടാണ് രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നത് എന്ന് യേശു പരിപ്പിച്ചു. സുഖാവിന്റെ പദ്ധതിയ്ക്കു അനുരൂപരായി മനുഷ്യർ ജീവിക്കുകയാണെങ്കിൽ ലോകത്തിൽ കഷ്ടതകൾ ഉണ്ടാകുമായിരുന്നില്ല.

ദൈവീക നിയമങ്ങൾ പാലിക്കുന്നവർ ആരോഗ്യമുള്ളവരായിരിക്കും എന്നു പ്രാചീന ഇസ്രായേലിന്റെ വഴികാട്ടിയും അഭ്യാപകനും ആയിരുന്ന ക്രിസ്തു പഠിപ്പിച്ചു. “നിന്റെ ദൈവമായ യഹോവയുടെ വാക്കു നീ ശ്രദ്ധയോടെ കേട്ട അവനു പ്രസാദമുള്ളതു ചെയ്താൽ ഞാൻ മിസ്രയീമാർക്കു വരുത്തിയ വ്യാകളിൽ ഒന്നും നിനക്ക് വരുത്തുകയില്ല; ഞാൻ നിനെ സൗഖ്യമാക്കുന്ന യഹോവ ആകുന്നു.” (പുരിപ്പാട് 15:26) ജീവിത ദിനചര്യകൾ പാലിക്കേണ്ടതിന് കൂട്ടുമായ നിർദ്ദേശങ്ങൾ ദൈവം തന്നെ ഇസ്രായേൽ മക്കൾക്ക് നൽകി. എന്നിട്ടു അവരോടു ഉറപ്പായി പറഞ്ഞത്: യഹോവ സകല രോഗവും നികത്തിന്നും അകറ്റിക്കളും; നീ അറിഞ്ഞിരിക്കുന്ന മിസ്രയെമുരുടെ ദുർവ്വാധികളിൽ ഒന്നും അവൻ നിന്റെമേൽ വരുത്താതെ നിനെ ദേപിക്കുന്ന എല്ലാവർക്കും അവയെ കൊടുക്കും (ആവർത്തനം 7:15). അവർക്കു നൽകിയിരുന്ന വ്യവസ്ഥകൾ നിരവേറ്റിയപ്പോൾ തന്റെ വാഗ്ദാനങ്ങൾ നൽകപ്പെട്ടു, “അവരുടെ ശോത്രങ്ങളിൽ ഒരു ബലഹീനനും ഉണ്ടായിരുന്നില്ല.” (സകീർത്തനം 105:37).

നമുക്കു വേണ്ടിയാണു ഈ പാഠങ്ങൾ നൽകിയിരിക്കുന്നത്. ആരോഗ്യ നിലനിൽപ്പിന് എല്ലാവരും ഈ വ്യവസ്ഥകൾ പരിക്കുകയും പാലിക്കുകയും ചെയ്യേണ്ടതാണ് ദൈവത്തിന്റെ പ്രകൃതിനിയമങ്ങളേയും ആത്മീകനിയമങ്ങളേയും കൂറിച്ച് നമുക്ക് അറിവില്ലാതിരിക്കുന്നതിൽ ദൈവം അസന്തുഷ്ടനാണ്. ശരീരത്തിന്റെയും

ആത്മാവിശ്വയും ആരോഗ്യ തിരിച്ചുവരവി നായി നാം എല്ലാവരും ദൈവത്തോട് ചേർന്നുള്ള വേലയിൽ പകാളികൾ ആയിരിക്കണം. (DA 824.1,4)

എപ്രകാരം ആരോഗ്യം കാക്കണമെന്നും വീണ്ടുക്കണമെന്നും നാം മറുള്ളവരെ പഠിപ്പിക്കണം. പ്രകൃതിയിൽ ദൈവം നൽകിയിരിക്കുന്ന ഉപാധികൾ ഉപയോഗിക്കണം എന്നിട്ടു ദൈവത്തിനു മാത്രമേ രോഗം പൂർണ്ണമായി സുഖപ്പെടുത്താൻ സാധിക്കുകയുള്ളൂ എന്ന് അവരോടു പറഞ്ഞു കൊടുക്കണം. അസുഖം ബാധിച്ചു കഷ്ടപ്പെടുന്നവരെ വിശാസകരത്താൽ യേശുവിൽ ഭരമേല്പിക്കണം. മഹാദൈവങ്ങൾ ആയവനിൽ വിശ്വസിക്കാൻ അവരെ പഠിപ്പിക്കണം. അവൻ വാർദ്ധാനങ്ങളെ മുറുകെ പിടിച്ചു അവരെ ശക്തി പ്രകടിപ്പിക്കാൻ വേണ്ടി പ്രാർത്ഥിക്കണം. സുവിശേഷത്തിൽ അന്തഃസ്വത്ത വീണ്ടുപ്പാണ്. അത് രോഗിക്കുള്ള സംരക്ഷിക്കാൻ ആഹ്വാനം ചെയ്യുന്നു. രോഗികൾ രക്ഷകനായ യേശുവിന്റെ ശക്തിയിൽ ആശ്രയിക്കണം. (DA825.1)

ക്രിസ്തുവിന്റെ സേവകർ അവരെ മാതൃക പിൻപറ്റണം. അവൻ ഉറരുതോറും സഖവിച്ചുകൊണ്ടു കഷ്ടപ്പെടുന്നവരെ ആശസിപ്പിക്കുകയും രോഗിക്കുള്ള സുഖമാക്കുകയും ചെയ്തു. അവൻ സർബ്രാജ്യത്തിന്റെ വലിയ സത്യങ്ങൾ അവരെ പഠിപ്പിച്ചു. അതുപോലെ മറുള്ളവരെ പഠിപ്പിക്കുക എന്നത് തന്റെ അനുയായികളുടെ ജോലി ആയിരുന്നു. (COL 233.3)

വലിയ മെഡിക്കൽമിഷനി ആയ യേശു നമ്മുടെ മാതൃകയാണ്. താൻ രോഗിക്കുള്ള സൗഖ്യമാക്കുകയും സർബ്രാജ്യത്തിന്റെ സുവിശേഷം പ്രസംഗിക്കുകയും ചെയ്തു. സൗഖ്യ മാക്കുക, പഠിപ്പിക്കുക എന്നീ സേവനങ്ങൾ വളരെ അധികം സ്വന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. അവ തമിൽ വേർപ്പിത്തരുത്. (9T170.4)

“സിനഗ്രോഗിൽ (യഹൂദമാരുടെ പള്ളി) പഠിപ്പിക്കുകയും സുവിശേഷം പ്രസംഗിക്കുകയും പല തരത്തിലുള്ള രോഗിക്കുള്ള സൗഖ്യമാക്കുകയും ചെയ്തുകൊണ്ടു യേശു ഗലീല പ്രദേശങ്ങളിൽ സഖവിച്ചു. അങ്ങനെ അവരെ വ്യാതി സിരിയയിൽ എല്ലാടവും പരന്നു. അവർ എല്ലാ തരത്തിലുള്ള രോഗിക്കളെയും അവരെ അടുക്കൽ കൊണ്ടു വന്നു. പിശാച് സാധിച്ചവർ, ചുഴലിക്കാർ, തളർവാതകാർ എന്നിവരെ കൈക്കയും അവൻ സൗഖ്യമാക്കി. പിനെ യേശു ഗലീലയിലൊക്കയും ചുറ്റി സഖവിച്ചുകൊണ്ടു അവരുടെ പള്ളികളിൽ ഉപദേശിക്കുകയും രാജ്യത്തിൻറെ സുവിശേഷം പ്രസംഗിക്കുകയും ജനത്തിലുള്ള സകല ദീനത്തെയും വ്യാധിയെയും സൗഖ്യമാക്കുകയും ചെയ്തു. നനാവ്യാധികളാലും സാധകളാലും വലഞ്ഞവർ, ഭൂതഗ്രാഹികൾ, ചന്ദരോഗികൾ, പക്ഷവാതകാർ തുണ്ടാക്കുന്ന സകലവിധ ദീനക്കാരെയും അവരെ അടുക്കൽ കൊണ്ടു വന്നു. അവൻ അവരെ സൗഖ്യമാക്കി.” മതതായി 4:23, 24.

ഇംഗ്ലീഷ് പേരായി ശിഷ്യമാരെ അയച്ചു.

മെഡിക്കൽ മിഷനിമാർ സുവിശേഷകമാരുടെ കൂട്ടത്തിൽ വരുന്നു. വേലകാർ ഇംഗ്ലീഷ്‌പേരായി പോകുന്നോൾ അവർക്കു അനേക്കാനും പ്രാർത്ഥിപ്പാനും കൂടിയാലോചിക്കാനും സാധിക്കും. ദരിക്കലും അവർ ദ്രക്കു പോകരുത്. ഇംഗ്ലീഷ്‌പേരായിലെ പട്ടണങ്ങളിൽ യേശു ശിഷ്യമാരെ ഇംഗ്ലീഷ്‌പേരായി അയച്ചു. രോഗിക്കുള്ള സൗഖ്യമാക്കുകയും അവരോടു ദൈവരാജ്യം സമീപിച്ചിരിക്കുന്നു എന്ന് അറിയിക്കുകയുമായിരുന്നു അവരുടെ ഭാര്യം. (MH 249.2)

രോഗിക്കുള്ള ശുശ്രൂഷിക്കുകയും അനാമരെ സന്ദർശിക്കുകയും ചെയ്യുന്നോൾ ആത്മീക ശക്തിയും ആത്മാർത്ഥതയും വർദ്ധിക്കുകയും വളരെ സന്തോഷം

ഉണ്ടാകയും ചെയ്യും. അങ്ങനെ അവർക്കു യേശുവിലുള്ള വിശാസമുള്ളവരായി വെളിച്ചും പ്രാപിക്കുവാൻ ഇടയായിത്തീരും. (T475.4)

സത്യം പരിപ്പിക്കാനായി തങ്ങളെത്തന്നെ സമർപ്പിച്ചതായ മനുഷ്യരെ ആർക്കും കൈക്കുലി കൊടുത്തു വശികരിക്കാനോ, ഭാരിദ്വാം കൊണ്ട് ഭീതിപ്പെടുത്താനോ സാധ്യമല്ല. സ്വയം തന്നത്താൽ മെച്ചപ്പെടുത്തുന്ന വേലക്കാരെ ദൈവം അയയ്ക്കുന്നു. വേല നനായി ചെയ്വാൻ വേണ്ടിയാണു യേശു ശിഷ്യമാരെ ഇംഗ്രജായി വിട്ട്. വേല മുന്നോട്ടു നയിക്കുന്നത് ഒരു മനുഷ്യൻ്റെ ആശയമോ പദ്ധതിയോ അല്ല, നിയന്ത്രിക്കുന്നതില്ലെങ്കിലും നനായി ചെയ്യുന്നതിനാലാണ് അതിന്റെ മഹത്യം. ഒരുത്തൻ മറ്റാരുവനോടുള്ള ആശയ പൊരുത്തക്കേടില്ലെങ്കിലും, തന്റെ വഴിയും പദ്ധതിയും നടപ്പാക്കാൻ ഉള്ള വാക്കുതർക്കത്തിലുമല്ല ഒരേ തരത്തിലുള്ള വിദ്യാഭ്യാസം ലഭിച്ചവർ ആയിരിന്നാലും ഓരോ വ്യക്തിക്കും അവരു ദേതായ സ്വഭാവം ഉണ്ടായെങ്കാണ്. അതിനാൽ വേല ആരുടേയും നിയന്ത്രണത്തിലാക്കാതെ ദൈവീക നിർദ്ദേശങ്ങൾ അനുസരിച്ചു കൊണ്ട് തന്നെ ചെയ്യണം. (LS350.1)

യേശു പത്രണ്ടു ശിഷ്യമാരെ വിളിച്ചു അവരെ ഇംഗ്രജു ആയി അടുത്തുള്ള ഗ്രാമങ്ങളിലും പട്ടണങ്ങളിലും അയച്ചു. ആരെയും തനിച്ചു വിട്ടില്ല. സഹോദരൻ സഹോദരനോട് ചേർന്ന് സ്നേഹിതനാർ രണ്ടു പേരായി പോകുവാൻ നിർദ്ദേശിച്ചു. അങ്ങനെ അനേകാനും സഹായിക്കുകയും പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുകയും നിർദ്ദേശിക്കുകയും ചേർന്ന് പ്രാർത്ഥിക്കുകയും ഓരോരുത്തരും അനേകാനും ബലഹരിന്തയിൽ കൈത്താഞ്ഞുകയും ചെയ്തു. പിന്നീട് എഴുപത്തു പേരെയും അതുപോലെ അയച്ചു. സുവിശേഷ ദൃതുവാഹകൻ ഇപ്രകാരം അനേകാനും മനസ്സിലാക്കി പോകണമെന്നായിരുന്നു രക്ഷകൾ ഉദ്ദേശ്യം. ഈ കാലത്തു സുവിശേഷവേല ഈ രീതിയിൽ നടത്തുകയെങ്കിൽ വിജയം പ്രാപിക്കും. (DA 350.1)

ഇംഗ്രജു ആയി അവൻ അവരെ അയച്ചുത് അനേകാനും സഹായിക്കുന്നതിനും ശക്തി നൽകുന്നതിനും തന്റെ ദൈവത്തെ സത്യത്തെ ഉയർത്തുന്നതിനും ആയിരുന്നു. അവർ ചെയ്യുന്നതുപോലെ മറ്റുള്ളവർ ചെയ്തതില്ല എന്ന് ചിന്തിക്കുന്നതിനാൽ ഒറ്റക്കു വേല ചെയ്യുന്നതാണ് നല്ലത് എന്ന് പലരും കരുതുന്നു. എന്നാൽ ചേർന്ന് വേല ചെയ്യുന്നതാണ് നല്ലത് എന്ന് യേശു കണ്ടു. കർത്താവിൻ്റെ ശിഷ്യമാരായിരുന്ന പത്രോസും ഫോഹനാനും വ്യത്യസ്ത സ്വഭാവക്കാരായിരുന്നു. പത്രോസ് ധൂതഗതിയിൽ മുന്നോട്ടു ചാടുന്നവനും ആവേശമേറിയവനും തന്റെ ദീയും മറ്റുള്ളവരെ മുറിപ്പെടുത്തുന്നവനും ആയിരുന്നു. ഫോഹനാനോ വളരെ സൗമ്യനും മറ്റുള്ളവരുടെ ആശയത്തെ മാനിക്കുന്നവനും പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നവനും ശാന്തസ്വഭാവക്കാരനും ആയിരുന്നു. എന്നാൽ അവർ രണ്ടുപേരും ഒരുത്തുചേർന്നു പ്രവർത്തിച്ചപ്പോൾ ശ്രദ്ധാർഹമായ ഒരു വേല ചെയ്യുവാൻ അവർക്കു സാധിച്ചു. അവരുടെ കുറവുകൾ പലപ്പോഴും അവരുടെ നല്ല കഴിവുകൾക്ക് പിന്നിൽ മറഞ്ഞിരുന്നു. (PM294.2)

അഭ്യാസം 2

മെഡിക്കൽ മിഷൻറിമാരുടെ വളരെ അധികമായി ആവശ്യമുള്ള കാലം.

മുഖ്യാർത്ഥി

ലോകം ഇപ്പോൾ രോഗങ്ങളുടെ ആസ്ഥാനമായിരിക്കുകയാണ്. ജീവനും ആരോഗ്യവും നൽകുന്ന വചനത്തിനു വിരുദ്ധമായി ജീവിക്കുന്നതാണ് രോഗകാരണം. അനേകർ ആരോഗ്യമില്ലാതായി മരിക്കുകയാണ് അതുകൊണ്ടു രോഗികൾക്ക് വിടുതൽ നൽകുന്ന സുവിശേഷം പങ്കു വെക്കുവാൻ മെഡിക്കൽ മിഷൻറിമാരുടെ ആവശ്യം അധികമായിരിക്കുന്ന കാലത്താണ് നാം ജീവിച്ചിരിക്കുന്നത്.

വേദവചനങ്ങളും പ്രവചനമുദ്ദേശ്യരണ്ടികളും

വളരെ പ്രധാനപ്പെട്ട ജോലി

എല്ലാ സഭാവിശ്വാസികളും മെഡിക്കൽ മിഷൻറി പ്രവർത്തനത്തിൽ ഏർപ്പെടേണ്ട സമയമായിരിക്കുകയാണ്. ശാരീരികവും ആത്മീകവും ആയി കഷ്ടപ്പെടുന്നവരെ കൊണ്ട് ഈ ലോകം നിരന്തരിക്കുകയാണ്. സത്യത്തെക്കുറിച്ചുള്ള അറിവില്ലാതെ ആർക്കാർ എല്ലായിടങ്ങളിലും നഷ്ടപ്പെട്ടു കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. സഭാവിശ്വാസികൾക്കു ഒരു ഉണർവ്വുണ്ടാകേണ്ട സമയം ആയിരിക്കുന്നു. സത്യം എല്ലായിടങ്ങളിലും അറിയിക്കേണ്ട ചുമതല അവർക്കുണ്ട്. (7T 62.1)

മതപരമായിട്ടുള്ള ശുശ്രൂഷ നടക്കാത്ത കാലത്തു മെഡിക്കൽ മിഷൻറി വേല നടക്കും എന്ന് പറയാൻ താൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നു. (CH533.1)

തന്റെ പരസ്യശുശ്രൂഷകാലത്തു പ്രസംഗിക്കുന്നതിനു പകരം രോഗികളെ സൗഖ്യമാക്കുവാനാണ് യേശു കൂടുതൽ സമയം ചിലവഴിച്ചത്. (MH 19.4)

ഒരു നവോത്ഥാനം നടക്കുന്നതിനു മുമ്പായി മെഡിക്കൽ മിഷൻറി പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കായി അനേക വാതിലുകൾ തുറക്കപ്പെടും. (7T 62.3)

സുവിശേഷ പ്രവർത്തനം പ്രാവർത്തികമാക്കുന്നത് യമാർത്ഥമായ മെഡിക്കൽ മിഷൻറി പ്രവർത്തനത്തിലും ആണ്. (8T168.2)

ആദ്യകാല സുവിശേഷപ്രവർത്തനങ്ങൾ മെഡിക്കൽ മിഷൻറി വേലയിലും ദേശയിൽ നടന്നത്. വചന സുവിശേഷവും മെഡിക്കൽ മിഷൻറി പ്രവർത്തനവും സുവിശേഷവേലയാണ്, ഒന്ന് പ്രസംഗവും മറ്റൊരു പ്രാവർത്തികവും ആണ്. (MH 144.3)

എത്തല്കാലസത്യങ്ങൾ പ്രചരിപ്പിക്കുവാനാണ് മെഡിക്കൽ മിഷൻറിവേല രൂപീകരിച്ചിരിക്കുന്നത്, അങ്ങനെ ത്രിവിധദുരുകൾ ദേശത്തിന്റെ എല്ലാം ഭാഗങ്ങളിലും എത്തിച്ചേരുവാൻ കാരണമായിത്തീരും. (6T293.2)

ആദ്യമായി ശാരീരിക ആവശ്യങ്ങൾ പരിഹരിക്കുക, അവരുടെ ശാരീരിക കഷ്ടതകളിൽ നിന്ന് വിടുതൽ ഉണ്ടാകുന്നു. അപ്പോൾ ഹൃദയവാതിൽ തുറക്കപ്പെടുകയും വചനത്തിൽ നിർദ്ദേശിച്ചിരിക്കുന്ന നല്ല സഭാവത്തിന്റെയും മതവിശ്വാസത്തിന്റെയും വിത്ത് വളർന്നു വരുവാൻ ഇടയാക്കുകയും ചെയ്യും. (4T226.2)

ദൈവമക്കൾ എന്തിമാനിക്കുന്നവർ ക്രിസ്തുവിൻ്റെ മാതൃക പിൻപറ്റുന്നവരായി രിക്കണം. ശാരീരിക ആവശ്യങ്ങൾ നിരവേറ്റപ്പെടുന്നോൾ ആളുകൾ നന്ദിയുള്ളവരായിത്തീരും. അങ്ങനെ ഇടയിലുള്ള വേലികൾ ഇല്ലാതാകുകയും അവരുടെ ഹൃദയങ്ങളെ സ്പർശിക്കുവാൻ അവസരം ഉണ്ടാകുകയും ചെയ്യും. (9T127.2)

ശാരീരികമായ കഷ്ടകളിൽ നിന്നും വിടുതൽ നല്കുന്ന മെഡിക്കൽ മിഷനി മാരോടുള്ള ആദരവും സ്നേഹവും വിശ്വാസവും വർദ്ധിക്കും, അവരുടെ വാക്കുകളും പ്രവർത്തനവും ഹൃദയസ്പർശിയായി അനുഭവപ്പെടുകയും ചെയ്യും. (4T127.1)

സുവിശേഷവേലയും മെഡിക്കൽ മിഷനിജോലിയും ഓനിച്ചു മുന്നോട്ടു പോകണം. സുവിശേഷപ്രവർത്തനങ്ങൾ ആരോഗ്യനവോത്തമാനത്തിന്റെ തത്ത്വങ്ങളുമായി ഇണ്ട്രോഗ്യോഗ്രാഫിക്കൾ പോകണം. ക്രിസ്ത്യാനിത്വം പ്രാവർത്തിക ജീവിതതലത്തിൽ കൊണ്ടുവരണം. പുർണ്ണ നവീകരണ വേല ആത്മാർത്ഥമായി ചെയ്യണം. ആരോഗ്യനവീകരണത്തിന്റെ തത്ത്വങ്ങൾ മനുഷ്യരുടെ മുന്പാകെ അവതരിപ്പിക്കണം. നമുക്കു കഴിയുന്ന രീതിയിൽ ആൺനേയും പെൺനേയും ഈ തത്ത്വങ്ങൾ കാണുവാനും അത് പ്രയോഗിക്കമാക്കുവാനും സഹായിക്കണം. (ET379.2)

മെഡിക്കൽ മിഷനിവേലയും സുവിശേഷവേലയും ഓനിച്ചു പ്രവർത്തിച്ചു ദൈവിക നമ്മയായ നല്ല ഭാനങ്ങൾ മറ്റുള്ളവരിലേക്കു ഒഴുകണം. അങ്ങനെ സഭ ഒഴുകുന്ന ജീവന്തി ആയിത്തീരും. (BE August12, 1902)

ദൈവവചനം പ്രസംഗിക്കാൻ അനുഭവശാലികളായ സുവിശേഷ ശുശ്രൂഷകൾ ലഭിതമായ ആരോഗ്യശുശ്രൂഷ ചെയ്തുകൊണ്ടു ബുദ്ധിപൂർവ്വമായി മെഡിക്കൽ മിഷനി സുവിശേഷകമാരായി പ്രവർത്തിക്കണം. (9T172.3)

ഓരോ നഗരത്തിലും പട്ടണത്തിലും ഗ്രാമത്തിലും പോയി രോഗികളെ സഖവ്യമാക്കുവാൻ യേശു ഒരു വ്യക്തി എന്ന നിലയിൽ ഈ ഭൂമിയിൽ ഈല്ല. താൻ ആരംഭിച്ച മെഡിക്കൽ മിഷനിവേല ചെയ്യുവാനുള്ള ഭാത്യം നമേ ഏൽപ്പി ചീരിക്കുന്നു. (9T168.1)

രോഗികളും പിശാച് ബാധിച്ചവരും ഭരിദ്രമാരും തന്റെ ശബ്ദം കേൾക്കുവാൻ തക്കവല്ലും ദൈവം തന്റെ ഭാസമാരെ നിയമിച്ചിരിക്കുന്നു. രോഗിയുടെ ഒരു ഉത്തമ സഹായിയായി അവർ പ്രവർത്തിക്കണമെന്ന് ക്രിസ്തു ആഗ്രഹിക്കുന്നു. (MH106.3)

ക്രിസ്തു മെഡിക്കൽ മിഷനി വേലയിൽ ഏർപ്പെട്ടിരിക്കുന്നവരോട് സഹകരിച്ചു പ്രവർത്തിക്കുന്നു. (7T51.3)

എല്ലാ സഭകളും ചെയ്യേണ്ട വേല

എല്ലാ സഭകളും ആരോഗ്യനവീകരണങ്ങുത് പ്രചരിപ്പിക്കണം. ദേശത്തുള്ള എല്ലാ സഭകളും മെഡിക്കൽ മിഷനിവേല തങ്ങളുടെ വേലയുടെ ഒരു ഭാഗമാക്കണം. (ET289.1)

മെഡിക്കൽ മിഷനിവേല എല്ലാ സഭാ വിശ്വാസികളും ഏറ്റുടന്തു ചെയ്യേണ്ട സമയം സമാഗതമായിരിക്കുകയാണ്. (7T62.1)

സഭയെ ശുശ്രീകരിക്കാനും ലോകത്തിലെ കഷ്ടകൾ കുറയ്ക്കുവാനും ആരോഗ്യ നവീകരണങ്ങുത് നല്ല ഒരു ഉപാധിയാണ്. ഭൗതികവും ആത്മീകവും ആയ ആരോഗ്യ വീണ്ടുകൾക്കിനായി സഹായഹന്തം നീട്ടിയിരിക്കുന്ന മഹാവേലക്കാരനുമായി സഹകരിച്ചു പ്രവർത്തിപ്പിക്കാൻ മനുഷ്യരെ പരിപ്പിക്കണം. ഈ വേലയ്ക്കു സർദ്ദീയ

അനുവാദ മുള്ളതിനാൽ വിലയേറിയ സത്യത്തിന്റെ വാതിലുകൾ തുറക്കപ്പെട്ടും. ബുദ്ധിയോടെ വേല ചെയ്യാനുള്ള ഇടം വേല ചെയ്യുന്നവർക്കുണ്ടാകും. (9T 112.2)

അവിശാസത്തിന്റെയോ നിരാശയുടെയോ ഒരു വാക്കുപോലും ഉരിയാടരുത്. കാരണം കൊടു കാറ്റിന്റെ സമയമാണ് നമുക്കു മുന്തിലുള്ളത്. പാപരോഗം നിരഞ്ഞ ലോകത്തിൽ സുവമാക്കുന്ന ദൃതുകൾ ആണ് കേൾക്കേണ്ടത് എന്ന് നാം പ്രത്യേകാൽ ഓർക്കണം. (Ch.S 136.1)

ഈ വേല ശരിയായി ചെയ്താൽ സഭകൾ ഉപേക്ഷിച്ച പാപികളായ അനേക ദരിദ്രരെ നേടുവാൻ സാധിക്കും. ക്രിസ്താനികളായവരുടെ ഉത്തരവാദിതു നിർവഹണത്തിനായി വിശാസത്തിലല്ലതെങ്കിലും കാത്തിരിക്കുകയാണ്. ദൈവജനം തങ്ങളുടെ അയൽക്കാരോട് യമാർത്ഥമായ താല്പര്യം കാണിച്ചാൽ അനേകരെ ഈ പ്രത്യേക ദൃതിനാൽ നേടിയടുക്കുവാൻ സാധിക്കും.

മനുഷ്യരെ അവരായിരിക്കുന്ന അവസ്ഥയിൽ സഹായിക്കുന്നതിലും ഈ വേലയുടെ ശരിയായ സഭാവം എന്താണെന്നു മനസ്സിലാക്കാനും ക്രിസ്തു ചെയ്തപോലെ ദൈവത്തെ സ്വന്നഹിക്കുകയും ദൈവകൾപ്പന പ്രമാണിക്കുകയും ചെയ്തുകൊണ്ട് ആയിരങ്ങൾക്കു ക്രിസ്തുവിൽ സന്നോഷം കണ്ണെത്താൻ സാധിക്കുകയും ചെയ്യും. പുരുഷരായും സ്ത്രീകളേയും രക്ഷാപദ്ധതിയിലേക്ക് നയിക്കുന്ന ഈ വേല കൃത്യമായി ചെയ്യുന്ന മെഡിക്കൽ മിഷനറിമാർ സർവ്വത്തിൽ തങ്ങളുടെ നിഷ്പഹം സ്വരൂപിക്കുന്നു. (6T280.1-2)

മെഡിക്കൽ മിഷനറിവേലയിൽ നമ്മുടെ ആളുകൾ അത്യുത്സാഹം കാണിക്കേണ്ട് ദൈവീകനിർദ്ദേശങ്ങൾ അടങ്കിയ പുസ്തകങ്ങൾ പറിച്ചു നല്ല പ്രവർത്തനത്തിന് തയ്യാറാകുക. മുമ്പ് കാണിക്കാത്ത ശ്രദ്ധയും താല്പര്യവും ഈ പുസ്തകങ്ങൾക്ക് നൽകണം. ആരോഗ്യ തത്ത്വങ്ങളുടെ ഈ പ്രത്യേക നിർദ്ദേശങ്ങൾ നമ്മുടെ ശ്രദ്ധക്കും ഗുണത്തിനുമായി എല്ലാവർക്കും നല്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. ഈ പരിക്കുന്നവർ ഭാതികമായും ആത്മികമായും ധാരാളം അനുഗ്രഹിക്കപ്പെട്ടും. ശാരീരിക ആരോഗ്യത്തിന്റെ തത്ത്വാസ്ത്ര അറിവ് നമ്മിൽ കൂടി കൊണ്ടിരിക്കുന്ന അനവധിയായ പാപത്തിൽ നിന്ന് നമ്മ സംരക്ഷിക്കും. (7T 63.2)

എനിക്ക് നൽകിയ നിർദ്ദേശങ്ങൾ ഇതാണ്. ആഴത്തിലേക്കു വീണ്ടുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന മനുഷ്യർ, നിയന്ത്രണമില്ലാതെ അധികംപതിച്ച ശീലങ്ങൾ ഉള്ളവർ പോലും, ശരിയായ മെഡിക്കൽ മിഷനറി വേലയോട് പ്രതികരിക്കും. എന്നാൽ അവരെ അംഗീകരിക്കുകയും പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതിനൊപ്പം അവരെ ഉയർത്തുവാൻ ഉറച്ചതും സഹിഷ്ണുതയോടും നിശ്ചയദാർശ്യത്തോടും കൂടിയ പ്രവർത്തനവും ആവശ്യമാണ്. അവർക്കു സ്വയമായി വീണ്ടുടക്കുവാൻ സാദ്യമല്ല. അവർ യേശുവിന്റെ ശശ്വത കേൾക്കണം. എന്നാൽ അവരുടെ കാതുകൾ മനിഭവിച്ചിരിക്കുന്നു, അതിന്റെ അർത്ഥം ശഹിക്കുന്നില്ല അവരുടെ കണ്ണുകൾ ദൈവം ഒരുക്കി വച്ചതു കാണാൻ വയ്ക്കാതെ അധികാരിക്കുന്നു. അവർ കല്പന ലംഘനത്താൽ പാപങ്ങളിൽ മരിച്ചിരിക്കുകയാണ്. എന്നാലും സുവിശേഷ സദ്യതിലേക്ക് വരുവാൻ അവരെ ക്ഷണിക്കണം. തങ്ങൾ യോഗ്യരല്ല എന്നുള്ള തോന്തൽ അവർക്കു ഉണ്ടായെങ്കാം. സ്വന്നഹിതോടും ദയയോടും കൂടി അവരെ നിർബന്ധിക്കുവാൻ യേശു ആവശ്യപ്പെടുന്നു. (6T279.4)

യമാർത്ഥ സഭാവിശാസികളോട് ആവശ്യപ്പെടുന്നത്

യമാർത്ഥ മിഷനറിമാരായിരിക്കുന്ന എല്ലാവരേയും നിർബന്ധിക്കുവാൻ താൻ താല്പര്യപ്പെടുന്നില്ല, മുന്നാം ദുതൻ ദുതിൽ വിശ്വസിക്കുന്നവരും യൈശവ്രാവ് അപ്പത്തിയട്ടാം അദ്ദൃഢത്തിൽ നിർദ്ദേശിച്ചിരിക്കുന്ന പ്രകാരം ശമ്പുത്തിൽ കാല് അടക്കി വെയ്ക്കുന്നവരും ഈ അദ്ദൃഢയത്തിൽ രേഖപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്ന ജീവകാരുണ്യ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ചെയ്യുവാൻ താല്പര്യമുള്ളവരായിരിക്കും. മെഡിക്കൽ മിഷനറിവേല നിയമിച്ചത് ദൈവമാണ്. അതുകൊണ്ടു യാതൊരു സന്ദേഹവും വേണ്ട. ഈ ദുർ. ദൈവത്താൽ നിയോഗിക്കപ്പെട്ടതാണ്. വാക്കും 12ൽ നാം ഈപ്രകാരം വായിക്കുന്നു “നിന്റെ സന്തതി പുരാതന ശുന്നുങ്ങളെ പണിയും; തലമുറതലമുറയായി കിടക്കുന്ന അടിസ്ഥാനങ്ങളെ നീ കെട്ടിപ്പോക്കും; കേടുതീർക്കുന്നവനെന്നും കൂടിയിരിപ്പാനുക്കവണ്ണം പാതകളെ യമാസ്ഥാനത്താക്കുന്നവനെന്നും നിനക്ക് പേരി പറയും;” ദൈവത്തിന്റെ സൃഷ്ടിയുടെ സ്ഥാരകമായ എഴാംദിന ശമ്പുത്ത് സൃഷ്ടിയുടെ ഉടയവൻ പാപത്തിനു മുന്ന് സ്ഥാപിച്ചതാണ്. എന്നാൽ പാപത്തിന്റെ ഉടയവൻ അതിനെ മാറ്റി. ദൈവത്തിന്റെ നിയമം മാറ്റിക്കളഞ്ഞ ആ വിടവിനെക്കുറിച്ചു ലോകത്തെ അറിയിക്കുക എന്നുള്ളത് ദൈവമകളുടെ ഭാത്യമാണ്. ഈ വേല അത്യാവസ്ഥമായി ചെയ്യണം, കാരണം നാം കാലാവസ്ഥാനത്തോടു അടുത്തിരിക്കുന്നല്ലോ. ദൈവത്തെ സ്വന്നഹിക്കുന്നവർ സൃഷ്ടിയുടെ അടയാളമായ ശമ്പുത്ത് കല്പന അനുസരിച്ചു കാണിയ്ക്കും. ഇവരാണ് കേടു തീർക്കുന്നവരായി അറിയപ്പെടുക. ദൈവം ഈപ്രകാരം പറയുന്നു വാക്കും 13, 14 “നീ എന്റെ വിശുദ്ധ ദിവസത്തിൽ നിന്റെ കാര്യാദികൾ നോക്കാതെ ശമ്പുത്തിൽ നിന്റെ കാൽ അടക്കിവച്ചു ശമ്പുത്തിനെ ഒരു സന്നോഷം എന്നും യഹോവയുടെ വിശുദ്ധദിവസത്തെ ബഹുമാനയോഗ്യം എന്ന് പറകയും നിന്റെ വേലയ്ക്കു പോകയോ നിന്റെ കാര്യാദികളെ നോക്കയോ വ്യർത്ഥസംസാരത്തിൽ നേരു പോകുകയോ ചെയ്യാതെവണ്ണം അതിനെ ബഹുമാനിക്കുകയും ചെയ്യുമെങ്കിൽ, നീ യഹോവയിൽ പ്രമോദിക്കും; താൻ നിനെ ദേശത്തിലെ ഉന്നതങ്ങളിൽ വാഹനമേറി ഓടുമാറാക്കുകയും നിന്റെ പിതാവായ യാക്കോബിന്റെ അവകാശം കൊണ്ട് നിനെ പോഷിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യും; യഹോവയുടെ വായല്ലോ അരുളിച്ചേയ്തിരിക്കുന്നത്”. യമാർത്ഥമായ മെഡിക്കൽ മിഷനറി വേല വേർത്തിരിക്കാനാവാതെ ശമ്പുത്ത് അനുസരണത്തോടു ബന്ധിച്ചിരിക്കുന്നു. ശമ്പുത്ത് സൃഷ്ടി സ്ഥാരകം ആയതുകൊണ്ട് അതിന്റെ അനുസരണം ദൈവക്രമായ ആത്മീകരിക്കുക തിരികെ പ്രാപിക്കുവാൻ ഇടയാക്കുന്നു. എല്ലാവരും അനുഗ്രഹിതരായി തീരുവാൻ ഈ ശുശ്രൂഷയുമായി ദൈവജനം മുനിച്ചിരിക്കുന്നത് ഇന്നത്തെ ആവശ്യമാണ്.

മെഡിക്കൽ മിഷനറി ജോലിയും മുന്നാം ദുതൻ ദുതരിയിക്കുന്നതും ഒന്നായി ചേർന്നിരിക്കുന്നു. അതുകൊണ്ടു എവിടെയാണ് സഭക്കു വീഴ്ച ഉണ്ടായതു എന്നു കണക്കുപിടിച്ചു ക്രമീകരിച്ച രീതിയിൽ അതിനെ മരിച്ച അവസ്ഥയിൽ നിന്ന് ഉയർത്തുന്നേന്നേരുള്ളിക്കണം. ആരോഗ്യ നവീകരണ തത്ത്വങ്ങളും മുന്നാം ദുതൻ ദുതമായി വേലക്കാരെ സഭകളിലേക്കു അയക്കുക. അവർ അവിടെ എല്ലാ കൂടുംബങ്ങളേയും വ്യക്തികളേയും ഈ തത്ത്വങ്ങൾ പരിപ്പിക്കുക. തങ്ങളുടെ സഹവിശ്വാസികൾക്കുവേണ്ടി വേല ചെയ്യുവാൻ എല്ലാവരെയും പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക. അങ്ങനെ സഭകൾക്ക് ജീവൻ തിരികെ കിടുവാൻ ഇടയായിത്തീരും.

യൈഹീസ്കേൽ മുപ്പത്തിമൂന്നാം അദ്ദൃഢയം വിശ്വാസത്തോടെ പറിക്കുക. ക്രിസ്തു പറിപ്പിച്ച രീതിയിൽ ചെയ്യുവാൻ കല്പിച്ച രക്ഷകൾ സുവിശേഷ ഭാത്യം മെഡിക്കൽ മിഷനറി വേലയിലും നിരവേറ്റപ്പെടുന്നു. തന്റെ അനുയായികൾ ദുരിംമാനം മാറ്റിവച്ചു നമ്മുടെ രക്ഷകൾ നുകം എറ്റു കൊണ്ട് ഭാരം വഹിക്കേണ്ടത് എപ്രകാരം എന്ന് പറിക്കുക.

ഗ്രന്ഥസുവിശേഷികരണവും മെഡിക്കൽ മിഷനറിവേലയും

ഗ്രന്ഥസുവിശേഷികരണ ജോലി ചെയ്യാൻ തയ്യാറായി വേണും മെഡിക്കൽ മിഷനറിമാർ പ്രവർത്തനത്തിൽ എർപ്പേടുന്നതിൽ രോഗികളെയും കഷ്ടപ്പെടുന്നവരെയും സഹായിക്കണം. ദീനാനുകമ്പന്യോടെ ഈ ജോലി ചെയ്യുന്നോൾ അവരിൽ പലരും ജീവരെ വചനത്തെ അംഗീകരിക്കും. ജീവിക്കുന്ന ഈ ആരോഗ്യ നവീകരണത്താഞ്ചർ സമൂഹത്തിൽ അറിവ് വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു.

അവർ സുവിശേഷകമാരായി വേല ചെയ്യുന്നതോടൊപ്പം കാണുന്നവർക്കാക്കെ പ്രസിദ്ധീകരണങ്ങൾ നൽകി സത്യദൃതുകൾ അറിയിക്കണം. രോഗികൾക്കായി പ്രാർത്ഥിക്കുക. ആവശ്യാനുസരണമായി ശുശ്രൂഷിക്കുക, മരുന്നു കൊണ്ടല്ല പിന്നയോ പ്രകൃതിയിലുള്ള ഉപാധികൾ കൊണ്ട് അവരുടെ ആരോഗ്യത്തെ എങ്ങനെ വീണ്ടെടുക്കാമെന്നു കാണിച്ചു കൊടുക്കണം. രോഗത്തെ ചെറുകുന്നതിനുള്ള ശരിയായ ആഹാരരീതിയും പരിപ്പിക്കുക.

ഗ്രന്ഥസുവിശേഷകമാർ ഓരോ സ്ഥലത്തും പോകുന്നോൾ രോഗികളായിട്ടുള്ളവരെ കാണും, പ്രകൃതിപരമായി അവരുടെ രോഗത്തെ ചികിത്സിക്കുവാനുള്ള ലളിതമായ അറിവു അവർക്കുണ്ടായിരിക്കണം. ലളിതമായ ചികിത്സക്കാണ്ട് കഷ്ടപ്പെടുന്നവർക്കു ആശാസം നൽകുവാൻ സാധിക്കും. അതിലുപരിയായി വിശ്വാസത്തോടെ രോഗികൾക്കായി പ്രാർത്ഥിക്കുകയും അവരെ മഹാവൈദ്യനായ ക്രിസ്തുവിലേക്ക് ആനയിക്കുകയും ചെയ്യണം. അങ്ങനെ ദൈവത്തോട് ചേർന്ന് പ്രവർത്തിനോൾ സേവകദ്വാരാ അവരോടു കൂടെ ഉണ്ടായിരിക്കുകയും ആ വ്യക്തികളുടെ ഹൃദയം തുറക്കപ്പെടുകയും ചെയ്യും. മെഡിക്കൽ മിഷനറി ജോലിക്കു എത്ര തുറന്നായ വേലസ്ഥലം ആൺ ഉള്ളത്. പ്രതിഷ്ഠിക്കപ്പെട്ട ഗ്രന്ഥസുവിശേഷകമാരുടെ വിശ്വസ്തസേവനം കൊണ്ട് സമൂഹം എത്രമാത്രം അനുശ്രദ്ധിക്കപ്പെട്ടതായിത്തീരും.

അദ്ധ്യായം 3

മെഡിക്കൽ മിഷനറിവേല സ്വർഗ്ഗത്തിന്റെ കൈയ്യെല്ലാപ്പ് വഹിക്കുന്നു

മുവവുര

ക്രിസ്തുവിനോടു ഏകീക്യപ്പെട്ടവർക്കു മാത്രമേ തമാർത്ഥ മെഡിക്കൽ മിഷനറി വേലക്കാരക്കുവാൻ സാധിക്കുകയുള്ളതും. അത് ക്രിസ്തുവിന്റെ വേലയാണ്. അതുകൊണ്ടു ഈ വേലയിൽ ദൈവിക മുദ്ര പതിഞ്ഞിരിക്കുന്നു. നശിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുന്ന ലോകത്തിനു ഈ സുവിശേഷ വേല ആവശ്യമാണ്. ഈ വേല സ്ഥാപിച്ചത് ദൈവം ആണ്. അതുകൊണ്ടു വിജയം സുന്നിതമാണ്. സുവിശേഷം എത്തിക്കുവാൻ സാധിക്കാത്ത സ്ഥലങ്ങളിൽ മെഡിക്കൽ മിഷനറിമാർ ആരോഗ്യത്തെ കുറിച്ചുള്ള അറിവ് പകിടുന്നോൾ ആളുകൾക്ക് താല്പര്യം ഉണ്ടാകും. അവർക്ക് നിത്യജീവനക്കുറിച്ചും പാപികളെ രക്ഷിപ്പാൻ വന്ന യേശുക്രിസ്തു വിനെക്കുറിച്ചുമുള്ള പരിജ്ഞാനം ലഭിച്ചാൽ സുവിശേഷവേല ശക്തിയോടുകൂടി പുരോഗമിക്കും.

വ്യക്തിപരമായി യേശു കല്പിച്ചാക്കിയ വേലയായതുകൊണ്ടു അതിന്റെ പരിണിത ഫലത്തെക്കുറിച്ച് നാം ആകുലരാകേണ്ട ആവശ്യമില്ല. എല്ലാം ദൈവത്തെ

രേമേല്പിക്കുക. അവരെ വചനം വിശ്വാസത്തോടെ അനുസരിക്കുക. അതിന്റെ അനന്തരഫലം ദൈവത്തിന്റെ ചുമതലയിൽ ആണ്. തന്റെ വേല നാം ചെയ്യുന്നതിലൂടെ അവരെ നാമം മഹത്വപ്പെടുന്നു.

വേദവചനവും പ്രവചനാത്മാഖരണികളും

ദൈവീക സഹായഹസ്തങ്ങളായി നാം പ്രവർത്തിക്കുന്ന എന്ന് അവർ മനസ്സിലാക്കുന്നു. ശാരീരികവും ആത്മീകവുമായ ആരോഗ്യ വീണ്ടെടുക്കൽ പദ്ധതിയിൽ വലിയ വേലക്കാരനായ യേശുവിനോട് കൂടെ നമുക്ക് സഹകരിക്കാം. വിലയേറിയ സത്യങ്ങൾ പറിപ്പിക്കുവാൻ തക്കവെള്ളം സർവ്വത്തിന്റെ കൈവെപ്പുള്ള വേലയാണിത്. (CD 77.1)

മെഡിക്കൽ മിഷനറിവേല ദൈവം തന്നെ നിയോഗിച്ച പാവന വേലയാണ്. (MM131.3)

മെഡിക്കൽ മിഷനറി ആകുക എന്നാൽ ദൈവത്തോട് ചേർന്ന് ജോലി ചെയ്യുക എന്നതാണ്. മെഡിക്കൽ മിഷനറിവേല സുവിശേഷവേലക്കു സഹായിയും ശക്തിക്കേന്നവും ആണ്. അതുകൊണ്ടു വളരെ സുഷ്മതയോടും അതാന്തരീകരിച്ചു മുന്നോട്ടു പോകേണ്ടതാണ്. ദൈവം മനോഹരമായി ആസൃത്തണം ചെയ്ത ഈ വേല ഒരു നൂലിച പോലും തെറ്റിപ്പോകാതിരിക്കുവാൻ തക്കവെള്ളം സുക്ഷിച്ചുകൊള്ളണം. (WM120.3)

അസുവാങ്ങളെ ചികിത്സിക്കാൻ അറിയാവുന്ന ഒരു സുവിശേഷകൾ തന്റെ വേലയിൽ ഇട്ടി ജയാളി ആയിരിക്കും. ശാരീരിക സുവക്കേടുകൾ സുവമാക്കുന്ന മെഡിക്കൽ മിഷനറി വേല കൂടെ ചെയ്യുന്ന സുവിശേഷകൾ മറുള്ളവരേക്കാൾ ശ്രേഷ്ഠനായ വേലക്കാരൻ ആണ്. അങ്ങനെയുള്ള സുവിശേഷകൾ വേല വളരെ പൂർണ്ണതയുള്ളതായിരിക്കും. (EV 514.2)

കുറച്ചു കഴിത്താൽ മെഡിക്കൽ മിഷനറിവേല സുവിശേഷ വേലക്കുപരിയായി ഫലവത്തായിരിക്കും എന്നു പറിവാൻ താൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നു. അതുകൊണ്ടു സുവിശേഷ ശുശ്രൂഷകൾ മെഡിക്കൽ മിഷനറി പദ്ധതിയിൽ ഏർപ്പെടുണ്ട്.

സുവമാക്കുന്ന സുവിശേഷം അനുഗ്രഹീതവും ശക്തികരിക്കുന്നതും ആണ്. മെഡിക്കൽ മിഷനറി വേലയിൽ താല്പര്യം കാണിക്കുന്നവരെ തീർച്ചയായും കണ്ണുപിടിക്കാം. മെഡിക്കൽ മിഷനറി വേലയിലൂടെ മാത്രമേ ശത്രയായ സുവിശേഷകൾ ആയിത്തീരുകയുള്ളൂ. കർത്താവിൽ നിന്ന് എനിക്ക് ലഭിച്ച മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശപ്രകാരം ദയവുതോടെ ആൾക്കാരോട് പരിയുവാനും ചെയ്യുവാനും ഉള്ള ദൈവത്തിന്റെ വേല ആണ് മെഡിക്കൽ മിഷനറി പ്രവർത്തനം. ഈ വഴിയിൽ എല്ലാ ശുശ്രൂഷകരും വരണമെന്നാണ് ദൈവം ആഗ്രഹിക്കുന്നത്. ആൾക്കാരോട് അടുക്കുവാൻ മെഡിക്കൽ മിഷനറി വേലയിൽ തുടങ്ങുക. കാരണം ജീവിത ആവശ്യങ്ങളെ നിറവേറ്റുമ്പോൾ, കഷ്ടപ്പാടുകൾക്ക് വിടുതൽ ലഭിക്കുമ്പോൾ, അവരുടെ ഹൃദയങ്ങൾ തുറക്കുകയും യേശുവിന്റെ സ്നേഹത്തെ മനസ്സിലാക്കുവാൻ അവസരം ഉണ്ടാകുകയും ചെയ്യും. (Ev 527.2-5)

സുവമുള്ളവരോടും അസുവമുള്ളവരോടും സത്യം അറിയിക്കാനുമുള്ള സ്ഥാപനം ആണ് സുവിശേഷ ശുശ്രൂഷ. അത് മെഡിക്കൽ മിഷനറി വേലയും വേദവചന ശുശ്രൂഷയും ചേർന്നതാണ്. ഈ പ്രവർത്തനങ്ങൾ സമൂഹത്തിലെ എല്ലാ തുറകളിൽ ഉള്ളവർക്കും വെളിച്ചും നൽകുവാൻ ഉതകുന്നതാണ്. എല്ലാ വിശ്വാസികളും

ശുശ്രൂഷകമാരും താല്പര്യത്തോടുകൂടി മെഡിക്കൽ മിഷനറി ജോലി ചെയ്യണം എന്ന് ദേവം ആഗ്രഹിക്കുന്നു.(ET300.2)

കഷ്ടതയിൽ നിന്ന് വിടുതൽ എന്ന സുവിശേഷമാണ് മെഡിക്കൽ മിഷനറി വേല കൊണ്ട് അർത്ഥമാക്കുന്നത്. അത് സുവിശേഷത്തിൽനിന്ന് ആദ്യകാലവേല ആയിരുന്നു. അത് യേശുവിൽനിന്ന് സ്നേഹ ശുശ്രൂഷയെ പ്രാവർത്തികമാക്കുന്നു .

ലോകം സുവിശേഷത്തിനായി തുറന്നിരിക്കുന്ന ഈ സമയം ഈ വേല ചെയ്യേണ്ടത് വളരെ അത്യാവശ്യമായിരിക്കുന്നു. പുതിയ വേലസ്ഥലങ്ങൾ തുടങ്ങുന്നോൾ മാത്രമേ ദേവം കൊടുത്ത മെഡിക്കൽ മിഷനറി വേലയുടെ ആവശ്യം മനസ്സിലാക്കയുള്ളൂ.

മുന്നാം ദുതൻറെ ദുതിയെ അവിഭാജ്യ ഘടകം ആയിട്ടാണ് ആരോഗ്യ സുവിശേഷ നബീകരണം നിലനിൽക്കുന്നത്. വിശ്വസ്തതയോടെ ആർക്കാർക്കു മുന്നിൽ സുവിശേഷ ശുശ്രൂഷ അവതരിപ്പിക്കുന്നോൾ അത് വേലയുടെ പ്രധാന ഭാഗം തന്ന ആയിത്തീരുന്നു. സത്യ വിശ്വാസികളായ എല്ലാവരും മെഡിക്കൽ മിഷനറി വേല തങ്ങളുടെ വേലയുടെ ഒരു ഭാഗമായി തീർക്കുവാൻ ദേവം ആഹാരം ചെയ്യുന്നു.

“എന്നാൽ അവനെക്കുറിച്ചുള്ള വർത്തമാനം അധികം പരന്നു. വളരെ പുരുഷാരം വചനം കേൾക്കേണ്ടതിനും തങ്ങളുടെ വ്യാധികൾക്കു സ്വാഖ്യം കിട്ടേണ്ടതിനും കൂടി വന്നു”. ലൂക്കാസ് 5:15.

അദ്ധ്യായം 4

മുന്നാം ദുതൻറെ ദുതും മെഡിക്കൽ മിഷനറിവേലയും

ഒന്നു തന്ന

മുന്നാം ദുതൻറെ ദുതും മെഡിക്കൽ മിഷനറി വേലയും ഒന്നു തന്ന ആണ്. ഈ രണ്ടും വേർപ്പിതിച്ചാൽ സുവിശേഷ വേലയ്ക്കു അംഗദംഗം സംഭവിക്കും. അതു സംഭവിച്ചാൽ സുവിശേഷത്തിന്റെ പ്രധാനമായ സത്യങ്ങൾ മറ്റുള്ളവരെ അരിയിക്കാൻ പ്രധാനമാണ്. സുവിശേഷ ശുശ്രൂഷയും മെഡിക്കൽ മിഷനറി വേലയും എന്ത് കൊണ്ടാണ് ഒന്നായിരിക്കുന്നത്?

മനസ്സും ശരീരവും വേർപ്പിതിക്കാൻ സാധിക്കാത്തതു പോലെയാണ് അത്. നമ്മുടെ വിശ്വസം പ്രവർത്തനത്തിലുടെ മാത്രമേ പരിപൂർണ്ണമാവുകയുള്ളൂ. തന്റെ വചന അനുസരണത്തിലുടെ ദേവസ്ഥന്മേരം തെളിവാകുന്നു. യേശുവിൽ വിശ്വസിക്കുന്നതിലുടെ മനസ്സിലുണ്ടാകുന്ന മാറ്റം ശരീരത്തിലും വെളിപ്പെടുന്നു.

പാലോസ് ഇപ്രകാരം പറയുന്നു, “മനസ്സും ശരീരവും തമ്മിലുള്ള ബന്ധത്തെ വിശ്വാസത്താലുള്ള നീതി സുവിശേഷത്തിലുടെ അവതരിപ്പിക്കുന്നു സ്നേഹത്തിൽ സത്യം സംസാരിച്ചുകൊണ്ടു ക്രിസ്തു എന്ന തലയോളം സകലത്തിലും വളരുവാൻ ഇടയാകും. ശരീരം മുഴുവനും യുക്തമായി ചേർന്ന് എക്കിടവിച്ചും ഓരോ അംഗത്തിന്റെ അതതു വ്യവാരത്തിന് ഒത്തവണ്ണം ഉതവി ലഭിപ്പാനുള്ള ഏതു സന്ധിയാലും സ്നേഹത്തിലുള്ള വർദ്ധനയ്ക്കായി അവനിൽ; നിന്ന് വളർച്ച പ്രാപിക്കുന്നു” (എഫോസ്യർ 4:15 16). “സുവിശേഷത്തെ കുറിച്ച് എനിക്ക് ലജ്ജയില്ല; വിശ്വസിക്കുന്ന എവനും ആദ്യം യെഹൂദനും പിനെ യവനനും അത് രക്ഷക്കായി ദേവശക്തിയാക്കുന്നല്ലോ” (രോമ 1:16).

വിശ്വാസവും പ്രവർത്തനവും തമ്മിൽ വേർപ്പിരിക്കാനാവില്ല. നാം യമാർത്ഥമായി ദൈവത്തെ അറിയുന്നോൾ അവനിൽ വിശ്വസിക്കുകയും അവനെ സ്നേഹിക്കുകയും ചെയ്യും, അതുപോലെ അവൻ ഇഷ്ടം നിറവേറ്റുവാൻ തക്കവണ്ണം നാം നമ്മെത്തന്നെ ഷ്ട്രീപ്പിച്ചു കൊടുക്കുകയും ചെയ്യും. അങ്ങനെ നമ്മുടെ ജീവിതം അവൻ സ്നേഹി അയൽക്കാരിലേക്കു പകരുന്ന ജീവദ്രോതസ്സുകൾ ആയിത്തീരും. സുവിശേഷ ശുശ്രൂഷയും മെഡിക്കൽ മിഷനി വേലയും ഓന്നായി ചേർന്നിരിക്കുന്നതിന്റെ ഫലമാണ്.

പ്രത്യേകമായി വേർത്തിരിക്കപ്പെട്ട സുവിശേഷ വേലയിൽ സുവിശേഷകൾ പ്രസംഗിക്കുന്നു, വൈദ്യുതി സുവിശേഷപ്പെട്ടതുനു. ഡീക്കമാർ സഹായിക്കുന്നു. അതുകൊണ്ടു സുവിശേഷത്തിന്റെ ശക്തി വെളിവാക്കുന്നില്ല. ആരോഗ്യ ദുതാൺ യമാർത്ഥ സുവിശേഷ ദുർഖാം. ഈ സുവിശേഷം മനുഷ്യ ഹൃദയങ്ങളിൽ മാറ്റമുണ്ടാക്കുന്നു. അപ്പോൾ സുവിശേഷ ദുരു വേദവചനാനുസൃതമായി ആരോഗ്യത്തോടെ ജീവിക്കുവാനും അവൻിൽ മാറ്റമുണ്ടാ കുവാനുമായുള്ള വീണ്ടുംപൂണ്. അതുകൊണ്ടു വചനശുശ്രൂഷയും മെഡിക്കൽ മിഷനി ശുശ്രൂഷയും തമ്മിൽ വേർപ്പിരിക്കുവാൻ സാധ്യമല്ല. പിരിഞ്ഞാൽ സുവിശേഷ വേലകൾ അംഗദംഗം സംഭവിക്കുകയും സുവിശേഷത്തിന്റെ ഉദ്ദേശ്യം നിഷ്പദലമായിത്തീരുകയും ചെയ്യും.

വേദവചനങ്ങളും പ്രവചനാത്മലഭരണികളും

ശരീരവും കൈയ്യും തമ്മിലുള്ള ബന്ധം.

മെഡിക്കൽ മിഷനി ജോലിയും മുന്നാം ദുരുന്നെൻ്റെ ദുരു ശരീരത്തിൽ കൈയ്യും കൈത്തണ്ടയും പോലെയാണ് എന്ന് വീണ്ടും വീണ്ടും എന്നിക്കു നിർദ്ദേശം ലഭിച്ചു. ദൈവിക നിർദ്ദേശാനുസരണപ്രകാരം അത് ചേർന്ന് പ്രവർത്തിക്കുന്നോൾ കർത്താവിന്റെ രണ്ടാം വരവിനായി വഴി ഒരുങ്ങുന്നു. സത്യം ശരീരത്തിന്റെ വലതുകൈയ്യായി വളരെ സജീവമായി പ്രവർത്തിക്കുകയും ശക്തമായി വേല തുടരുകയും ചെയ്യും. ശരീരം ദ്രോഗങ്ങൾ, ശരീരത്തിനു സജീവമായി പ്രവർത്തിക്കാൻ കൈയ്യും ആവശ്യമാണ്. ഓരോ അവയവത്തിനും അതിന്റെതായ ജോലി ഉണ്ട്. ഓരോനും മറേതിനോട് ചേരാതെ സ്വത്ര്യമായി വേല ചെയ്താൽ വലിയ പ്രയോജനമുണ്ടാക്കാം.

മുന്നാം ദുരുന്നെൻ്റെ ദുരു പ്രസംഗിക്കുന്ന ജോലി ദൈവികമായി രൂപീകൃതമായതാണ് എന്ന് ചിലർ കരുതുന്നില്ല എന്നു മാത്രമല്ല അത് തരം താഴ്ന്നതായും കരുതുന്നു. എന്നാൽ ആത്മനേട്ടത്തിനായും മനുഷ്യരക്ഷകായും അതിനു വളരെ അധികം പ്രാധാന്യം ഉണ്ട്. മനുഷ്യ മനസ്സുകളെ രക്ഷകായുള്ള ഫലപ്രദമായ വഴി കാണിക്കുന്നു, വചന ശുശ്രൂഷ വലിയ പഠന ശക്തിയാക്കുന്നു. ചിലർ വചന ശുശ്രൂഷയെ നില്ക്കാരമാക്കുകയും മെഡിക്കൽ മിഷനി വേലയെ അതിൽനിന്ന് ഒഴിവാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. അത് വിജയിക്കുകയില്ല. കൈയ്യും ശരീരവും തലച്ചോറിന്റെ പ്രവർത്തനത്തിനുസരിച്ചു ശക്തിയായി മുണ്ടാട്ടു പോകണം. യാതൊരു ലക്ഷ്യവുമില്ലാതെ ബുദ്ധിവികസനത്തിനായി ധാരാളം സന്പത്തു മനുഷ്യർ ചെലവഴിക്കുന്നു. അങ്ങനെ വേല ആനുപാതികവും സമീകൃതവുമല്ലാത്തതായിത്തീരും. ദൈവം നിയമിച്ചതായ കൈയ്യും കൈത്തണ്ടയും മുഴുശരീരത്തിന്റെ ഭാഗം എടുത്താൽ ശുശ്രൂഷ മന്ത്രവിക്കുകയും മുഴുവനായി മരക്കുകയും ചെയ്യും. അത് മനസ്സിനെ അസ്വസ്ഥമാക്കി ആശയകുഴപ്പത്തിൽ എത്തിക്കുകയും ദൈവവേലയുടെ പ്രധാനപ്പെട്ട ഭാഗങ്ങൾ അവഗണിക്കപ്പെടുകയും ചെയ്യും. (2TT527-528)

കൈയ്യ് ശരീരത്തിന്റെ ഭാഗമായിരിക്കുന്നതു പോലെ ആരോഗ്യ നവീകരണവും മുന്നാം ദുതൻ ദുതമായി വളരെ അടുപ്പം ഉണ്ട് എന്ന് ദൈവം എനിക്ക് കാണിച്ചു തന്നു. ശാരീരികവും സാമാർഗ്ഗീകവുമായ അധികാരം മുഴുവൻ വിഷയത്തോട് യാതൊരു താൽപര്യവുമില്ലാതാക്കി തീർത്തിരിക്കുന്നു. പ്രത്യേകജനമായി ദൈവത്താൽ തെരെഞ്ഞടക്കപ്പെട്ടവർ ദൈവീക നടത്തിപ്പിനെ എടുത്തു കാട്ടുന്നവരായിരിക്കും. അത് ഏതു ക്രിസ്ത്യാനിക്കും ബാധകമാണ്. വിശപ്പിനെ സുക്ഷിക്കുവാനും തയ്യാറാനും വെറുകുവാനും ദൈവം പറയുന്നു. അസാഭാവിക വിശപ്പു മാനുഷീക നിലനില്പിന്റെ നിയമങ്ങൾ ലംഘിക്കുന്ന സ്ഥിതിവിശേഷത്തിലെത്തിക്കും. ആരോഗ്യ പുന്തകങ്ങളോടുള്ള താൽപര്യകുറവ് ദൈവത്തോടു കാണിക്കുന്ന നിന്ന് ആണ്. ഏതൽക്കാലസത്യം ആരോഗ്യ നവീകരണവേലയിൽ ഉൾക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന സുവിശേഷ വേലയുടെ ഭാഗമാണ്.

ഡിസംബർ 10 1871 മുന്നാം ദുതൻ ദുത് ആരോഗ്യ നവീകരണവേലയുടെ ശാഖയാണ് എന്ന് എനിക്ക് വീണ്ടും കാണിച്ചു. അത് വ്യക്തികളെ കർത്താവിന്റെ വരവിനായി ഒരുക്കുന്നു. കൈയ്യ് ശരീരത്തോട് വളരെ അടുത്തിരിക്കുന്നതു പോലെയാണ് മുന്നാം ദുതൻ ദുത്. പത്തു കല്പനകളെ നില്ലാരമായി മനുഷ്യർ കരുതുന്നു, എന്നാൽ ലംഘനക്കാരെ ശിക്ഷിക്കുന്നതിനു മുമ്പ് കർത്താവ് മുന്നറയിപ്പ് നൽകും. മുന്നാം ദുതൻറെ ദുത് ആ മുന്നറയിപ്പാണ്. മനുഷ്യർ ദൈവത്തിന്റെ പത്തു കല്പനകളെ അനുസരിക്കുകയും അതിന്റെ തത്ത്വങ്ങൾ തങ്ങളുടെ ജീവിതങ്ങളിൽ പാലിക്കുകയും ചെയ്യുമെങ്കിൽ രോഗങ്ങളുടെ വരവ് ഇല്ലാതാക്കും. (MH 115.3)

ക്രിസ്തുവിന്റെ സ്വന്നഹം നമ്മുടെ മുഴുജീവിതത്തെ സജീവമാക്കുന്ന ശക്തിയാണ്. സജീവ ശാരീരിക ഭാഗങ്ങൾ ആയ തലച്ചോർ, ഹൃദയം, നാഡികൾ ഒക്കയും സുവമാക്കുന്ന പ്രകീയയെ പ്രാപിക്കുന്നു. അങ്ങനെ നല്ല ഉള്ളിജ്ഞം പ്രാപിച്ച ജനം ശക്തിയോടു പ്രവർത്തിക്കും. നമ്മുടെ ആത്മാവിനെ ജീവശക്തിയെ തച്ചുടക്കുന്ന കുറ്റബോധം ഭയം, ഉത്കണ്ണം എന്നിവയിൽ നിന്നും പിന്തിരിപ്പിച്ചു ദൈവീക കരുതലിൽ ആക്കി വിടുതൽ ലഭ്യമാക്കും. അതിനാൽ നമുക്കു പ്രസന്നതയും ആത്മസംയമനവും ഉണ്ടാകും. ഭാമീകമായതെന്നിനും നശിപ്പിക്കാൻ സാധിക്കാത്ത വിധം നാം സന്തോഷഭരിതരായിത്തീരും. പരിശുഭ്രാതമാവിലുള്ള ജീവിതം ആരോഗ്യവും സന്തോഷവും നൽകുന്നു.

ഏതൽക്കാലസത്യം മുഴുസുവിശേഷത്തെ ആലിംഗനം ചെയ്യുന്നു. അത് ശരിയായി അവതരിപ്പിക്കുന്നോൾ ദൈവക്കുപയാലുള്ള ശക്തി നമ്മുടെ ഹൃദയങ്ങളിൽ പ്രവർത്തിക്കും. അതുകൊണ്ടു യമാർത്ഥമായ മെഡിക്കൽ മിഷനറി ജോലിയും സുവിശേഷ ശുശ്രാഷയും തമിൽ അതിരുകളുണ്ടാകരുത്. ഈവ റണ്ടും ചേർന്നുള്ള ക്ഷണം ഇപ്രകാരമായിരിക്കും, “വരിക നല്ല കാര്യങ്ങളെല്ലാം തയ്യാറായിരിക്കുന്നു.” കരം ഏപ്രകാരം ശരീരത്തോട് ചേർന്നിരിക്കുന്നതു പോലെ അവർ തമിൽ പിരിയാത്ത ബന്ധത്തിലാകട്ട. (2TT528.3 /6T291.1).

പിരിഞ്ഞാൽ ഉള്ള അപകടം

മെഡിക്കൽമിഷനറിവേല സുവിശേഷശുശ്രാഷയെ
പ്രവർത്തിപദ്ധതിലെത്തിക്കുന്നു

വേഗം വരുന്നവനായ രക്ഷകൾ ദുത് എല്ലായിടത്തും എത്തിക്കണം, അതിനായി എല്ലാ ശാഖകളും സഹകരിക്കണം. വലിയ നേട്ടത്തിനായി ഒരുക്കണം. എല്ലായിടത്തും ബുദ്ധിയുള്ള തോട്ടക്കാരൻ തന്റെ വസ്തുവിന്റെ എല്ലാ ഭാഗത്തു നിന്നും ഫലങ്ങൾ ഉല്പാദിപ്പിക്കുവാൻ പണിയെടുക്കും. മെഡിക്കൽ മിഷനറി വേലയിൽ

എർപ്പട്ടിരിക്കുന്നവർ സത്യതത്താദർ അനുസരിച്ചു ശുഖിയുള്ളവരായിരിക്കും. മലിനപ്പെട്ടു ശോഭ മങ്ങാതിരിക്കു വാൻ ഈ വേലയ്ക്കു ദൈവം തന്നെ അഭ്യുക്ഷൻ ആയിരിക്കും. വേലയുടെ വലിയ ഭാരം വഹിക്കുന്നവർ സത്യതത്താദർക്കു വേണ്ടി ഉള്ളു നിൽക്കുന്നേബാൾ കർത്താവു അവരെ നിലനിർത്തുകയും സുക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യും.

മെഡിക്കൽ മിഷനറിവേലയും ശുശ്രൂഷയും തമിൽ നിലനിൽക്കുന്ന ഏക്കും യൈശ ആവു് 58 തീ വളരെ വ്യക്തമായി കാണാം. ഇവിടെ അവതരിപ്പിക്കുന്ന ഈ വേലയിൽ എർപ്പട്ടിരിക്കുന്നവർക്കു അതാനവും അനുഗ്രഹവും ഉണ്ടായിരിക്കും. മുൻപറിഞ്ഞ വേദഭാഗം വളരെ വ്യക്തവും ദൈവ ഇഷ്ടം ചെയ്യുന്നവർക്കു ആവശ്യമായ പരിജ്ഞാനവും നൽകുന്ന താൺ. കഷ്ടപ്പെടുന്ന മനുഷ്യവർഗ്ഗത്തെ ശുശ്രൂഷിക്കുന്നവർക്കു അധികമായ അവസരം ലഭിക്കുന്നു. അതുപോലെ സത്യവെളിച്ചു നശിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഈ ലോകത്തിൽ ദൈവകരങ്ങളിലെ ഉപകരണങ്ങളായി അവരെ കൊണ്ടുവന്നിരിക്കുന്നു. മുന്നാം ദൃതൻ്റെ ദൃതു ശത്രയായി രീതിയിൽ പ്രചരിപ്പിക്കുകയാനേക്കിൽ വെളിച്ചു എത്തിക്കുവാൻ അവർക്കു സാധിക്കും. ഇത് ചെയ്യുന്നേബാൾ ധാതാരുവിധ ഉച്ചനീചത്താളും നോക്കാതെ പ്രവർത്തിക്കുകയും ദരിദ്രരെയും വെറുകപ്പെട്ടവരെയും അവഗണിക്കാതെ അവർക്കായി ശുശ്രൂഷ ചെയ്യുന്നവരുമായിരിക്കണം. ദൈവവചനത്തിൽ ഈ രണ്ടു വഴികളും യോജിച്ചിരിക്കുന്നു അതിനെ വിചേദിക്കുവാൻ ആർക്കും സാഖ്യമല്ല. (2TT 527–528)

അഭ്യാസം 5

മാംസാഹാരം ഭക്ഷിക്കുന്നതിലുള്ള അപകടം

മുഖ്യവും

ദൈവം മനുഷ്യനെ സൃഷ്ടിച്ചതു മാംസഭോജി ആയിട്ടല്ല. “ദൈവം അവരെ അനുഗ്രഹിച്ചു; നിങ്ങൾ സന്നാനപുഷ്ടിയുള്ളവരായി പെരുകി ഭൂമിയിൽ നിരഞ്ഞ അതിനെ അടക്കി സമുദ്രത്തിലെ മത്സ്യത്തിനേലും ആകാശത്തിലെ പിവജാതിയിനേലും സകല ഭൂചരജന്തുവിന്മേലും വഴുവിൻ എന്ന് അവരോടു കല്പിച്ചു”. ഉൽപ്പത്തി 1: 28.

മനുഷ്യൻ എല്ലാറിനെയും അടക്കി ഭരിക്കും എന്ന് സൃഷ്ടിതാവായ ദൈവം വ്യക്തമായി പറഞ്ഞിരുന്നു. ദൈവവചനത്തിൽ വിശ്വസിക്കുന്നു എന്നവകാശപ്പെടുന്ന മനുഷ്യൻ ഈ ജീവിക്കുളെ പിടിച്ചു ഭക്ഷിക്കണമെന്നു സൃഷ്ടാവായ ദൈവം പറഞ്ഞില്ല. ദൈവം നിർദ്ദേശിച്ച ആഹാരത്തിൽനിന്നു അവർക്കാവശ്യമായ പോഷകങ്ങൾ ലഭിക്കുമായിരുന്നു. അവരുടെ ആലമ്മീകവും മാനസ്തീകവും ശാരീരികവുമായ പ്രവർത്തനത്തിനു ആവശ്യമായതെല്ലാം അതിൽനിന്നും ലഭിച്ചിരുന്നു. അത് മാംസാഹാരമല്ലായിരുന്നു, സസ്യാഹാരമായിരുന്നു. ഈ കാര്യം അടുത്ത വാക്യത്തിൽ നമുക്കു കാണാം. “ഭൂമിയിൽ എങ്ങും വിത്തുള്ള സസ്യങ്ങളും വൃക്ഷത്തിന്റെ വിത്തുള്ള ഫലം കായിക്കുന്ന സകല വൃക്ഷങ്ങളും ഇതാ, ഞാൻ നിങ്ങൾക്കു തന്നിരിക്കുന്നു; അവ നിങ്ങൾക്കു ആഹാരമായിരിക്കേണ്ട” ഉൽപ്പത്തി 1:29.

നാം കഴിക്കുന്ന ആഹാരം ഒന്നുകിൽ രോഗമുണ്ടാക്കുന്നു അല്ലെങ്കിൽ മരുന്നായി പ്രവർത്തിക്കുന്നു. മനുഷ്യർ രോഗികളായി തീരുന്നതിന്റെ കാരണം മാംസാഹാരമാണ്. ജന്തുക്കുളെ അടക്കി ഭരിക്കാനാണ് ദൈവം നിർദ്ദേശിച്ചത്. ദൈവവചനം അനുസരിച്ചു ജീവിക്കുന്നതിന്റെ ഫലമാണ് നല്ല ആരോഗ്യം. ദൈവവചനം അനുസരിക്കുവാൻ

ഇഷ്ടമില്ലാത്തവരാണ് മാംസാഹാരം ഭക്ഷിക്കുന്നത്, അതുമാത്രമല്ല അവർ സൃഷ്ടിതാവിനെ വിശ്വസിക്കുന്നുമില്ല.

കർത്താവിൻ്റെ വരവിനായി കാത്തിരിക്കുന്നവർ മാംസാഹാരം ഉപേക്ഷിക്കും, മാംസം അവരുടെ ഭക്ഷണക്രമത്തിൽ ഇല്ലാതായിത്തീരും. ഈ കാര്യം നമ്മുടെ കാഴ്ചപ്പാടിൽ ഉണ്ടായിരിക്കും, അതിനായി ക്രമേണ ഒരുങ്ങുണ്ടാണ്. മാംസം കഴിക്കുകയാണെങ്കിൽ ദൈവം നൽകിയ വെളിച്ചത്തിനു അനുസരണമായി ജീവിക്കാൻ പ്രയാസമായിരിക്കും. ആരോഗ്യ സ്ഥാപനങ്ങളുമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നവർ പഴങ്ങൾ, ധാന്യങ്ങൾ, പച്ചക്കറികൾ എന്നിവ ആഹാരാമാക്കാൻ തങ്ങളെത്തന്നെ അഭ്യസിപ്പിക്കുണ്ട്. മുൻപറയപ്പെട്ടതിൽനിന്നു വ്യതിചലിക്കാതെ നവീകരണ കർത്താക്കളായ ക്രിസ്ത്യാനികൾ എന്ന നിലയിൽ നമ്മുടെ രൂചിയെ നിയന്ത്രിക്കുണ്ട്. ദൈവികപദ്ധതിയിലുള്ള ആഹാര രീതിയാൽ മറ്റുള്ളവരെ സാധിക്കുന്നതു ദൈവത്തിനു പ്രസാദകരമാണ്.

വേദവചനങ്ങളും പ്രവചനാത്മലുഖരണികളും

മുഖ ഉത്പന്നങ്ങളും പല തരത്തിലുള്ള മാംസങ്ങളും

മാംസം ഒരിക്കലും ആഹാരമല്ല. മുഖങ്ങളിൽ അനവധിയായ രോഗങ്ങൾ കൂടിക്കുടി വരുന്നതുകൊണ്ടു അതിൻ്റെ ഉപയോഗം ഒരു ചോദ്യചീഹനമാണ്.

നാം കഴിക്കുന്ന മാംസത്തിന്റെ ഉടമ പലപ്പോഴും രോഗവാഹിയായിരിക്കും. അങ്ങനെ ജീവിക്കാൻ അനുവദിച്ചാൽ താമസിയാതെ അവ രോഗം മുർക്കിച്ചു ചത്തുപോകും അതുകൊണ്ട് ചാകുന്നതിനുമുമ്പ് അവയെ കൊന്തു ചത്തയിൽ വിൽക്കുന്നു. ഈയുടെ ശരീരത്തിലുള്ള രോഗങ്ങളെക്കുറിച്ചാണും അറിയാതെ നാം ആ മാംസം ഭക്ഷിക്കുന്നു. രോഗം നമ്മിൽ ഉണ്ടാകാനുള്ള സാഖ്യത പത്തിരട്ടി വർഷിക്കുന്നു. മനുഷ്യർത്ത് കൂടികൊണ്ടിരിക്കുന്ന അസുഖങ്ങളുടെ യഥാർത്ഥ കാരണം യോക്കുർമാർ പറയാറില്ല. എന്നാൽ ഈ കഷ്ണതകളുടെ ഉറവിടം മാംസാഹാരം ആണെന്ന് നാമറിയണം.

മാംസാഹാരം കൊണ്ട് നമ്മുടെ രക്തവും മാംസവും മലിനീകരിക്കപ്പെടുന്നു. നമ്മുടെ അവയവങ്ങൾക്കു രോഗത്തെ ചെറുത്തു നിൽക്കുവാനുള്ള സാഖ്യത കുറയുകയും രോഗങ്ങൾ നമ്മുടെ കടന്നുപിടിക്കുകയും അതു മരണത്തിൽ കലാശിക്കുകയും ചെയ്യും. രോഗത്തെ തടയാനുള്ള പ്രതിരോധശക്തി ശരീരത്തിൽ ഇല്ലാത്തതുകൊണ്ട് അങ്ങനെ സംഭവിക്കുന്നത്.

ഈ സർവസാധാരണമായി കാണുന്ന അർബുദവും മുഴകളും ശരീരത്തിൽ ഉണ്ടാകുന്നതു ചത്ത മാംസം ഉപയോഗിക്കുന്നതു കൊണ്ടാണ് എന്നു ദൈവം എന്നിക്കുന്നതു തന്നു. മാംസാഹാരം കഴിക്കുന്നവർ ഭക്ഷിക്കുന്നത് എന്നാണ് എന്ന് അവർ അറിയുന്നില്ല. അറുക്കുവാൻ കൊണ്ടുവരുന്ന ആ മുഖങ്ങളെ കാണുകയും അവയുടെ മാംസം എപ്പോരുമുള്ളതു എന്നു മനസ്സിലാക്കുകയും ചെയ്യുകയാണെങ്കിൽ അവർ മാംസാഹാരം ഭക്ഷിക്കുവാൻ ഒരിക്കലും തുനിയുകയില്ല. തുടർച്ചയായി ക്ഷയവും അർബുദവും ബാധിച്ച മുഖങ്ങളുടെ മാംസം ഭക്ഷിക്കുന്നതുകൊണ്ട് ക്ഷയം, അർബുദം അതുപോലെ മറ്റു മാരകമായ രോഗങ്ങളാൽ ഈ പലരും കഷ്ണതയനുഭവിക്കുന്നു.

തുടർച്ചയായി മാംസാഹാരം കഴിക്കുന്നവരുടെ ബുദ്ധിയും സാമാർഗ്ഗീകരയും ശാരീരികവും ആത്മീകവുമായ ശക്തിയും നശിക്കുന്നു. അതുകൊണ്ടു സഹോദരീസഹോദരമാരേ! മാംസാഹാരം ഭക്ഷിക്കാതിരിക്കുന്നതാണ് നല്ലത്. മാംസാഹാരത്തിന്റെ ഫലം ഉടനെ അറിയില്ല. അത് ദോഷകരമല്ലെന്നു ഇതുവരെ

തെളിഞ്ഞിട്ടില്ല. അതുമുലം രക്തം മലിനീകരിക്കപ്പെടുകയും സകലവിധ ശാരീരിക കഷ്ടങ്ങൾക്കു കാരണമായിത്തീരുകയും ചെയ്യും.

മാംസത്തിനോടുള്ള ആഗ്രഹം നിങ്ങൾക്കു പ്രയോജനം ചെയ്യുമെങ്കിൽ ഞാൻ നിങ്ങളോടു അപേഷിക്കയില്ല, എന്നാൽ അത് ദോഷമല്ലാതെ ഒന്നും ചെയ്കയില്ല. മാംസാഹാരം ശരീരപുഷ്ടിക്ക് ദോഷകരമാണ്. അതുകൊണ്ടു അത് ഇല്ലാതെയിരിക്കുന്നതാണ് നല്ലത്. സസ്യാഹാരമാണ് ഏറ്റവും ഉത്തമം. എന്നാൽ ദൈവം ഇന്നതെക്കാലത്തെക്കു നൽകിയ സത്യ ദുതുകളെ മാനിക്കാതെ പലരും അവരുടെ രൂചികന്നുസരണമായി തിനുകയും കൂടിക്കുകയും ചെയ്യുന്നത് തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നു. അവർ സത്യത്തിന്റെ പരിജ്ഞാനം ഇല്ലാതെ നഷ്ടപ്പെട്ടു പോകുന്നു. അവർ വിതച്ചത് തന്ന കൊയ്യുന്നു.

മാംസ ഉപയോഗം കൊണ്ടു രക്തം അശുദ്ധമാകുകയും ശ്രമികൾ രോഗസ്തമാവുകയും ചെയ്യുന്നു. ശരീരം മുഴുവൻ രോഗം ബാധിക്കുന്നു. തലച്ചോറിന്റെ പ്രവർത്തനം മനീഭവിച്ചു ആത്മമീയകാര്യങ്ങളിൽ യാതൊരു താൽപ്പര്യവും ഇല്ലാതെയുമാകുന്നു.

പനികളുടെ മാംസപേശികളിൽ ധാരാളം പരോപജീവികൾ (പാരബൈസ്റ്റീസ്) ജീവിക്കുന്നുണ്ട്. പനി അശുദ്ധമാണ്, അവയുടെ മാംസം തിനുകയോ അതിനെ സ്വർശിക്കുകയോ ചെയ്യരുത് എന്നാണ് ദൈവം നിഷ്കരിപ്പിച്ചിരിക്കുന്നത്. പനി ഉച്ചിഷ്ടം ഭക്ഷിക്കുന്ന ജനു ആയതുകൊണ്ട് ധാതൊരു കരണവശാലും അതിന്റെ മാംസം കഴിക്കരുത്.

പനിയിരിച്ചി സാധാരണ ആഹാരത്തിനായി ഉപയോഗിക്കുന്നതു വളരെ അപകടകരമാണ്. പനിയെ ഭക്ഷിക്കരുത് എന്ന് ദൈവം എബ്രായരോട് കല്പിച്ചതു തന്റെ അധികാരം കാണിക്കാനല്ലായിരുന്നു, അത് ആഹാരത്തിന് കൊള്ളരുതാത്തതായതുകൊണ്ടാണ്. അത് ശരീരത്തിലെ ശ്രമികളെ ബാധിക്കുകയും കുഷ്ഠം മാതിരിയുള്ള രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുകയും ചെയ്യും. തന്നെപ്പുള്ള പ്രദേശങ്ങളേക്കാൾ ഉഷ്ണ മേഖലകളിൽ അത് കൂടുതൽ ദോഷകരമായിരിക്കും. ധാതൊരു കാരണവശാലും അത് ഭക്ഷിക്കരുത് എന്ന് ദൈവം പറഞ്ഞിരിക്കുന്നു. പനിയിരിച്ചി കഴിക്കുന്നവർക്കു ശ്രമിവിക്കം, കുഷ്ഠം, അർഭവും മുഴകൾ എന്നിവ ഉണ്ടാകും. അത് മാനവകുലത്തിന് പല തരത്തിലുള്ള കഷ്ടപ്പാടുകൾക്ക് കാരണമായിത്തീരും.

മനുഷ്യരുടെ ദുഷ്ടത പെരുകുന്നതുപോലെ മുഗങ്ങളിലുള്ള രോഗങ്ങൾ ആനുപാതികമായി അടിക്കി വർദ്ധിക്കുന്നു. കാലാവസാനം ആഗതമായിരിക്കുന്നു. വീണ്ടുപോയ മാനവജാതിയുടെ കിഴിലുള്ള ജനുകളും ശാപരോഗതാൽ കഷക്തയിലായിരിക്കുന്നു. അതുകൊണ്ട് ഇപ്പോൾ മുട്ട, പാല്, പാൽപ്പാട, നെയ് എന്നിവ കഴിക്കുന്നതു പോലും നല്ലതല്ല എന്ന് ലോകത്തിനു ബോധ്യം വരുത്തേണ്ട ഉത്തരവാദിത്വം നമുക്കുണ്ട്. എന്നാൽ മനുഷ്യുർക്കു ദൈവം സംപൂർണ്ണ ആഹാരപദ്ധതി നൽകിയിട്ടുണ്ട്. അതുകൊണ്ടു ബുദ്ധിയും വിവേകവും ഉള്ളവരായി എല്ലാവരും മാംസാഹാര രീതി ഉപേ കഴിക്കേണ്ട്.

മാംസാഹാരം നിർത്തലാക്കുന്നവർക്കു ബലഹീനത അനുഭവപ്പെടും

മാംസാഹാരം നിർത്തലാക്കുന്നവർ പലർക്കും ബലഹീനതയും ഓജസ്സിലാല്ലായ്മയും തോന്നും. മാംസാഹാരം ഉത്തരജനകമായതിനാൽ അതൊഴിവാക്കുന്നത് പ്രധാനമായി പലർക്കും അനുഭവപ്പെടും. ചാരായം കൂടിച്ചു ശീലിച്ചവർക്കു അതില്ലാതിരുന്നാൽ ഉള്ള അവസ്ഥയിലാണവരും, അത് നഷ്ടപ്പെടാൻ പലരും ആഗ്രഹിക്കുന്നില്ല. മാംസാഹാരം തുടരാതിരിക്കുന്നവർ ബലഹീനരായി

തോന്ത്രമെങ്കിലും ആഹാര രീതി മാറ്റി കുറെനാൾ കഴിയുന്നേം ബലഹീനതയെക്കു മാറ്റി സാധാരണ അവസ്ഥയിലേക്കു മടങ്ങിവരും.

അദ്ധ്യായം 6

ഉപവാസത്തിന്റെ ആവശ്യം

മുഖ്യവാദി

വിശ്രമത്തിലും മനസ്സിന്റെയും ശരീരത്തിന്റെയും വീണെടുക്കൽ പ്രക്രിയ നടക്കുന്നു. നമ്മുടെ യുക്തി, വികാരം, ആഗ്രഹം എന്നിവയെ പൂർണ്ണമായി ദൈവത്തിനു സമർപ്പിക്കുന്നതാണ് യമാർത്ഥം ഉപവാസം. സ്വയത്തെ മുഴുവനായി വെടിയുകയും ദൈവ വചനം പൂർണ്ണമായി അനുസരിക്കുകയും ചെയ്യുകയെന്നതാണ് അതിന്റെ അർത്ഥം.

ദൈവം ലോകത്തെ സൃഷ്ടിച്ച സമയത്തു തന്നെയാണ് മനുഷ്യനേയും സൃഷ്ടിച്ചത്, സൃഷ്ടിപ്പിന്റെ അവസാനം മനുഷ്യവർഗ്ഗം എന്നേക്കും പാലിക്കുന്നതിനായി ശമ്പളത്തും കൊടുത്തു. ശമ്പളത് പാലിക്കുന്നവർ ദൈവവചനപ്രകാരം പൂർണ്ണമായി അവനെ അനുസരിക്കുന്നു. വേറൊരു തരത്തിൽ പരിഞ്ഞാൽ നാം സാധാരണ വേലകളിൽ നിന്നു വിശ്രമിക്കുകയും ദൈവവേലയ്ക്കായി നമ്മുണ്ടാണ് സമർപ്പിക്കുകയും ചെയ്യും. ഇവിടെയാണ് യമാർത്ഥമായ വീണെടുക്കൽ നടക്കുന്നത്. മനുഷ്യനെ സൃഷ്ടിച്ച ദൈവത്തിനു മാത്രമേ പാപികളായ മനുഷ്യർക്കു വിടുതൽ നല്കുവാൻ സാധിക്കുകയുള്ളൂ. പൂർണ്ണ ആരോഗ്യത്തിനായി യേശു നമ്മുണ്ടാണ്. “അഭ്യരാനിക്കുന്നവരും ഭാരം ചുമക്കുന്നവരും ആയുള്ളാരെ, എല്ലാവരും എൻ്റെ അടുക്കൽ വരുവിൻ; എന്നാൽ നിങ്ങളെ ആശസിപ്പിക്കും. എന്നാൽ സൗമ്യതയും താഴ്മയും ഉള്ളവൻ ആകായൽ എൻ്റെ നുകം ഏറ്റുകൊണ്ടു എന്നോട് പരിപ്പിൻ; എന്നാൽ നിങ്ങളുടെ ആത്മാക്ഷേരക്ക് ആശാസം കണ്ണെടുത്തും. എൻ്റെ നുകം മുദ്രവും എൻ്റെ ചുമടു ലാഡുവും ആകുന്നു.” (മതതായി 11:28-30)

വേദവചനങ്ങളും പ്രവചനാത്മലഭരണികളും

രക്ഷകൾ വാക്കുകൾ “അഭ്യരാനിക്കുന്നവരും ഭാരം ചുമക്കുന്നവരും ആയുള്ളാരെ എല്ലാവരും എൻ്റെ അടുക്കൽ വരുവിൻ; എന്നാൽ നിങ്ങളെ ആശസിപ്പിക്കും.” (മതതായി 11 : 28) ശാരീരികവും മാനസ്സികവും ആത്മീകവും ആയ എല്ലാ രോഗങ്ങൾക്കും ഉള്ള മരുന്ന് കുറിപ്പാണ്. മനുഷ്യൻ്റെ അനുസരണക്കേടിനാലും അവൻ്റെ തെറ്റായ പ്രവൃത്തികളും ഫലവുമായിട്ടാണ് കഷ്ടപ്പാടുകൾ വന്നത്. അവരെ സഹായിക്കാൻ ദൈവം ഒരുക്കുമ്പാണ്. അവൻ സഹതാപത്രാടു മനുഷ്യരെ നോക്കുന്നു. ദൈവത്തിൽ ആശയിക്കുന്നവർക്കു വൻ കാര്യങ്ങൾ അവൻ ചെയ്യും.

“അന്ത്യായബന്ധനങ്ങളെ അഴിക്കുക നുകത്തിന്റെ അമിക്കയ്ക്കുകളെ അഴിക്കുക പീഡിതരെ സ്വതന്ത്രരായി വിട്ടയ്ക്കുക; എല്ലാ നുകത്തയയും തകർക്കുക; ഇത്തല്ലയോ എനിക്ക് ഇഷ്ടമുള്ള ഉപവാസം? വിശപ്പുള്ളവന് നിന്റെ ആപ്പും നുറുക്കിക്കൊടുക്കുന്നതും അലഞ്ഞു നടക്കുന്ന സാധുക്കളെ നിന്റെ വീടിൽ ചേർത്ത് കൊള്ളുന്നതും നശനെ കണ്ടാൽ അവനെ ഉടുപ്പിക്കുന്നതും നിന്റെ മാംസരക്തങ്ങളായിരിക്കുന്നവർക്കു നിന്നെന്തെനെ മറയ്ക്കാതെയിരിക്കുന്നതും അല്ലയോ? അപ്പോൾ നിന്റെ വെളിച്ചം

ഉഷ്ണവുപോലെ പ്രകാശിക്കും; നിന്റെ മുൻവുകൾക്കു വേഗത്തിൽ പൊറുതിവരും; നിന്റെ നീതി നിനക്ക് മുമ്പായി നടക്കും; യഹോവയുടെ മഹത്യം നിന്റെ പിസട ആയിരിക്കും”. (യൈശയുവു 58 :6 8) മുകളിൽ പറഞ്ഞതാണ് ആത്മിക ഉണർവിനായുള്ള ശരിയായ ഉപവാസം. ആത്മാവും മനസ്സും ഹൃദയവും ഇച്ചാശക്തിയും ദൈവത്തിൽ സമർപ്പിക്കുന്നതാണ് ശരിയായ ഉപവാസവും പ്രാർത്ഥനയും.

ഉത്തേജനം നൽകുന്ന എല്ലാത്തരത്തിലുള്ള ആഹാരവും വർജ്ജിക്കുക എന്നതാണ് ഏവർക്കും ശുപാർശ ചെയ്യുന്ന ശരിയായ ഉപവാസം. അതിനു പകരം ദൈവം പ്രകൃതിയിൽ നൽകിയിരിക്കുന്ന പോഷകഗുണങ്ങൾ നിന്നെതിനു ലഭിതമായ ആഹാരം ഭക്ഷിക്കുക. ഭൗമീക ആഹാരത്തെക്കുറിച്ചു വേവലാതിപ്പുടാതെ സർബ്ബീയ ആഹാരത്തിനായി കാംക്ഷിക്കണം, അതു എല്ലാത്തരത്തിലുമുള്ള പുണ്ണിയുടെ അനുഭവമാണ്. ശുശ്കകാന്തിയുള്ള ചുരുക്കം പേരുടെ ഭക്തിയോടു കൂടിയുള്ള പ്രവർത്തനം മുലാ എത്തർക്കാലസത്യദൃതുകൾ മറ്റുള്ളവരിലേക്കു എത്തുന്നു. ഉപവാസത്താലും പ്രാർത്ഥനയാലും മാത്രമേ സർബ്ബത്തിന്റെ നിധിയായ ദൈവസത്യം മനസ്സിലാക്കുവാൻ സാധിക്കുകയുള്ളൂ. ചില കാര്യങ്ങൾ സാധിക്കുവാൻ ഉപവാസവും പ്രാർത്ഥനയും ആവശ്യമാണ്, ഉചിതവുമാണ്. നമ്മുടെ ഹൃദയത്തെ വെടിപ്പാക്കുന്നതിനായി ദൈവസമക്ഷം സമർപ്പിക്കുന്നതാണ് ദൈവത്തിനു സീകാരുമായ ഉപവാസം.

ദൈവമഹിമകായി സത്യത്തിന്റെ വേലയുടെ പ്രചാരണത്തിനു മുന്നോട്ടു പോകുന്നോൾ എതിരാളികളെ നേരിടേണ്ടി വന്നാൽ, സുഷ്മതയോടും താഴ്മയോടും കൂട്ടി അവരോടു ഇടപെടണം. മനസ്താപത്രതാടും ഏറ്റുപറിച്ചിലോടും കൂട്ടി അവർക്കുവേണ്ടി മുട്ടിപ്പായി പ്രാർത്ഥിക്കണം, അധികസമയം ഉപവസിച്ചുകൊണ്ടു ദൈവത്രൈക്ക് അദ്യയാചന ചെയ്യണം. അവരിലുള്ള വിരുപസത്യത്തെ മനസ്സിലാക്കി ആശയക്കുഴപ്പത്തിൽനിന്ന് ദൈവം സഹായത്താൽ അവരെ രക്ഷിക്കുന്ന വിലയേറിയ സത്യത്തിന്റെ വിജയത്തിനായി പ്രാർത്ഥിക്കുക.

ഈ മുതൽ മുന്നോട്ടുള്ള സമയത്തിന്റെ പരിധിവരെ ദൈവജനം കൂടുതൽ ആത്മാർത്ഥമായി ഉണ്ടാക്കാം. തങ്ങളുടെ അതാന്തത്തിൽ ഉള്ളാതെ രക്ഷകനായ യേശുവിന്റെ അതാന്തത്തിൽ ആശ്രയിക്കണം. കർത്താവു നമുക്കുവേണ്ടി മരുഭൂമിയിൽ പരീക്ഷയെ നേരിട്ടു. ഉപവാസത്തിനായി ദിവസം നിശ്ചയിക്കുക. പുർണ്ണമായി ആഹാരം ഉപേക്ഷിക്കുവാൻ നിർബന്ധിക്കരുത്, ലഭിതവും ആശ്വാസവുമായി ഭക്ഷിക്കുടെ.

ദൈവവചനത്തിൽ നിഷ്കർച്ചിരിക്കുന്ന ഉപവാസത്തിനു തുല്യമായി വേറാരു ഉപവാസവും വരില്ല. “യാചിപ്പുൾ എന്നാൽ നിങ്ങൾക്കു കിട്ടുമെന്ന്” ദൈവം പറയുന്നു. കർത്താവ് മരുഭൂമിയിൽ നാൽപത്തു ദിവസം ഉപവസിച്ചതുകൊണ്ടു നമ്മളും നാൽപത്തു ദിവസം ഉപവസിക്കണമെന്നില്ല. കർത്താവിന്റെ രക്തത്തിൽ ഉള്ള വിശ്വാസമാണ് പ്രാധാന്യം അർഹിക്കുന്നത്.

ആരോഗ്യവീണ്ടുപ്പിനായുള്ള ഉപവാസം

നിയന്ത്രണമില്ലാത്ത ആഹാരക്രമമാണ് എല്ലായ്പോഴും രോഗ കാരണം. ആവശ്യ മില്ലാത്ത ഭാരം കുറക്കേണ്ടത് വളരെ അത്യാവശ്യമാണ്. ഒന്നോ രണ്ടോ നേരം ആഹാരം കഴിക്കാതിരിക്കുന്നതു പല രോഗികൾക്കും നല്ല ചികിത്സയാണ്. കൂടുതൽ വേല ചെയ്തു കഴിഞ്ഞിച്ചു ഭരണേന്ത്രിയങ്ങൾക്കു വിശ്രമം ഉണ്ടാകും. മനസ്സ് കൊണ്ട് ജോലി ചെയ്യുന്നവർക്ക് പഴം മാത്രം കുറച്ചു ദിവസം കഴിക്കുന്നതുകൊണ്ടു വളരെ വിടുതൽ ഉണ്ടാകും. സമയത്തി നാഹാരം കഴിക്കാതിരിക്കുന്നവർക്കു ലഘുവായി ലഭിതമായ ആഹാരം ഭക്ഷിക്കുകയാണെങ്കിൽ പ്രകൃതിയിലുടെ ഉള്ള വീണ്ടുകൾ ഉണ്ടാകും.

അങ്ങനെ ഒരു മാസത്തോളം തുടർന്നാൽ അവരുടെ വ്യക്തിപരമായ ജീവിതത്തിൽ മാറ്റം വരുന്നതു കാണാം. ഒന്നോ രണ്ടോ ദിവസം ആഹാരം കഴിക്കാതെ ഉപവസിക്കുന്നത് പലർക്കും നല്ലതാണ്. മരുന്നുകൊണ്ടുള്ള ചികിത്സയേക്കാളും വൈദ്യമാരുടെ ഉപദേശരെതക്കാളും ആർച്ചയിൽ ഒരു ദിവസം ഉപവസിച്ചാൽ എല്ലിക്കുടാത്ത പ്രയോജനങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നതു കാണാം.

തുടർച്ചയായി ആഹാരം കഴിച്ചു ശീലിക്കുന്നവർ വയറിനു വളരെ അധികം ജോലി കൊടുക്കുന്നതു കൊണ്ട് അവയവങ്ങൾക്കു കഷീണമുണ്ടാകുകയും രക്തം അശുദ്ധമാകുകയും പല തരത്തിലുള്ള രോഗങ്ങൾ ബാധിക്കുകയും ചെയ്യും. കഷ്ടയന്നുഭവിക്കുന്നവർക്ക് യാതൊന്നും ചെയ്യുവാൻ സാദ്യമല്ല. അതുകൊണ്ട് അവർ തന്ന പ്രതിവിധി കണ്ടുപിടിക്കണം. തങ്ങൾക്കു എടുക്കാൻ പാടില്ലാത്ത ഭാരം അടിച്ചേര്ത്തപ്പിച്ചിരിക്കുന്നത് അവർ തന്നെയാണ്. ഈ ഭാരത്തിന്റെ വിടുതലിനായി അവരുടെ ജീവിതശൈലി മാറ്റണം. കുറച്ചു സമയം ഉപവസിക്കുക, അങ്ങനെ വയറിനു വിശ്രമം അനുവദിക്കുക. ശ്രദ്ധയോടെയുള്ള ജലപാനം കൊണ്ട് കഷീണം മാറ്റുവാൻ പരിശമിക്കുക അങ്ങനെ നമ്മുടെ ശരീരത്തിലുള്ള മാലിന്യങ്ങൾ പ്രകൃത്യാ തന്ന മാറ്റുവാൻ സാധിക്കും

കടുത്ത പനിയുണ്ടെങ്കിൽ കുറച്ചു സമയം ആഹാരം കഴിക്കാതിരുന്നാൽ പനി മാറും. അതുപോലെ ജലപാനം വളരെ നല്ലതാണ്. പനി മാറുമ്പോൾ പോഷകമുള്ള ആഹാരം കഴിക്കണം. അങ്ങനെ അസുഖം മാറും. പനി ഉള്ളപ്പോൾ ആഹാരം കഴിക്കണം എന്നു തോന്തിയാൽ ലളിതമായി എന്തെങ്കിലും കഴിക്കുന്നതു കൊണ്ട് വലിയ കൂഴപ്പമില്ല.

ആഹാരനവീകരണത്തിന് വേണ്ടിയുള്ള ഉപവാസം

ക്ഷേമപ്രീയർ ധാരാളം മാംസം കഴിക്കുകയും മസാല നിറഞ്ഞ കറി കൂടുകയും വിലപിടിച്ച കേക്കുകളും മറ്റു മധ്യുര പലഹാരങ്ങളും തിന്നു ശീലിച്ചവരും വലിയ തീറ്റിപ്രീയരുമാണ്. അവരുടെ തെറ്റായ ശീലം മാറ്റി ലളിതവും പോഷകഗുണമുള്ളതുമായ ക്ഷേമശീലം കൈവരിക്കുവാൻ ആട്ട എളുപ്പമല്ല. മുഴുപോഷകങ്ങൾ നിരഞ്ഞ ആഹാരം, പഴങ്ങൾ, സാധാരണ രോട്ടി, പച്ചക്കരികൾ മുതലായവ അവർക്കു രൂചികരമായി തോന്നുകയില്ല. ഈതുവരെ കഴിച്ചതിൽ നിന്നും വ്യത്യസ്തമായ ആഹാരം രൂചിയോടെ കഴിക്കാൻ ആദ്യം പറിക്കണം. സാധാരണ ആഹാരം സന്ദേഹത്തോടുകൂടി കഴിക്കുവാൻ സാധിക്കുന്നില്ല എങ്കിൽ ഉപവസിക്കുന്നതാണ് നല്ലത്. ഉപവാസം മരുന്നിനേക്കാൾ എത്രയോ ശ്രദ്ധിക്കും. ഇതുവരെ ദുരുപയോഗം ചെയ്ത വയറിനു ആവശ്യമായ വിശ്രമവും ലഭിക്കും. ക്രമേണ സാധാരണ ആഹാരത്തിൽ തുപ്പത്രാകുവാൻ ശീലിക്കും. അവരുടെ രൂചി വീണ്ടെടുക്കൽ സ്വാഭാവികതയിലേക്കു മാറുവാനും ഇടയായിത്തീരും. ഈങ്ങനെ നിരതര പ്രയത്നം കൊണ്ട് സ്വയംവെടിഞ്ഞു ലളിതമായ ആഹാരവും പാനീയവും കഴിക്കുന്ന രീതിയിലേക്കു മാറി മുഴുപോഷകങ്ങളായി ഭക്ഷിക്കാവുന്ന ആഹാരത്തിൽ സംതൃപ്തി കണ്ടത്തും.

പോഷകഗുണമില്ലാത്ത അധിക ആഹാരവും പാനീയവും തുടർച്ചയായി ഭക്ഷിച്ചാൽ വയറിനു ഭാരം വർദ്ധിക്കുകയും ആന്തരീക അവയവങ്ങളുടെ കഷീണത്തിനു കാരണമായി തീരുകയും ചെയ്യും. കുറച്ചു സമയത്തെ വേലയ്ക്കു ശ്രദ്ധിക്കും വിശ്രമം നൽകിയാൽ നഷ്ടപ്പെട്ട ശക്തി വീണ്ടെടുക്കാൻ സാധിക്കും.