

உங்கள் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துவதற்கான

8

அற்புதமான படிகள்!



இதுவரை கேட்டிராத

மிகச்சிறந்த செய்தி!

உங்களை பாதிக்கும் உண்மைகள்!

வேதாசமம் என்பது மனிதர்களுக்காக எழுதப்பட்ட
 “(தேவனுடைய) சொந்தக்காரரின் கையேடு”
 என்று கூறப்படும் வாக்கியத்தைக் குறித்து
 கேள்விப்பட்டிருக்கிறீர்களா? இந்த வாக்கியம்
 அர்த்தமுள்ளதுதான்! இதைக் குறித்து நீங்கள்
 சிந்திக்கும்போது, உங்களுக்கு என்ன தேவை என்று
 சிருஷ்டிகரைக் காட்டிலும் யாருக்குத் தெரியும்?

ஆனால், தேவனுடைய வார்த்தையில் நீங்கள்
 நீண்டகாலம், ஆரோக்கியமாக வாழ்வதற்கு உதவிசெய்யும்
 ஆச்சரியமூட்டும் தகவல்கள் உள்ளன என்பது
 அநேகருக்குத் தெரியாது. இது மிகவும் உண்மை! மேலும்
 இந்த உண்மை சமீபத்திய மருத்துவ ஆராய்ச்சியினால்
 சரிபார்க்கப்பட்டுள்ளது!

“பிரியமானவனே, உன் ஆத்துமா வாழ்கிறதுபோல நீ
 எல்லாவற்றிலும் வாழ்ந்து சுகமாயிருக்கும்படி
 வேண்டுகிறேன்” (3 யோவான் 2) என்று வேதம் கூறுகிறது.
 இதையேதான் நீங்களும் உங்கள் வாழ்க்கைக்கும்
 வேண்டுமென்று நினைக்கிறீர்கள் இல்லையா – முடிந்தவரை
 சீக்கிரமாகத் துவங்க இருக்கிறீர்களா? ஆனால் எங்கிருந்து
 துவங்குவீர்கள்? முழுமையான ஆரோக்கியத்திற்கான எட்டு
 எளிய படிகள் வேதாசமத்தில் உள்ளன என்பது ஓர்
 நற்செய்தியாகும். இதை நீங்கள் எந்த வயதிலும்
 துவங்கலாம். எனவே, தொடர்ந்து படியுங்கள்.
 நல்வாழ்விற்கான பாதையில் செல்ல இப்பொழுதே
 துவங்குங்கள்!

**புத்துணர்வுட்டும் வாழ்க்கைக்கு, அறிவியல் ரீதியாக
 நிருபிக்கப்பட்ட, வேதாசமத்தைச் சார்ந்த எட்டு
 எளிய படிகள் இதோ!**

1 ஆரோக்கியமான உணவை உட்கொள்ளவும்:

மிகச்சிறந்த ஆரோக்கியத்திற்காக மக்கள் என்ன
 சாப்பிடவேண்டுமென்பதை தேவன் ஆதியிலேயே

துல்லியமாகக் கூறியிருந்தார் என்று உங்களுக்குத் தெரியுமா? அவர், “பின்னும் தேவன்: இதோ, பூமியின் மேல் எங்கும் விதைதரும் சகலவிதப் பூண்டுகளையும், விதைதரும் கனிமரங்களாகிய சகலவித விருட்சங்களையும் உங்களுக்குக் கொடுத்தேன், அவைகள் உங்களுக்கு ஆகாரமாயிருக்கக்கூடவது (ஆதி. 1:29)” என்று கூறினார்.

இயற்கையான பழங்கள், கொட்டைகள், தானியங்கள் மற்றும் காய்கனிகள் இன்றைய காலத்தில் காணப்படும் “வாழ்வியல்” நோய்களான உடல்பருமன், நீரிழிவுநோய், இருதய நோய் மற்றும் பலவற்றை தவிர்க்கவும் உடல் நிலையை மீண்டும் பழைய நிலைக்கு திருப்பவும் முடியும். பிரபலமான “ப்ளூ சோன்ஸ்” ஆய்வு உட்பட பல நூற்றாண்டுகளுக்கு நடத்தப்பட்ட அறிவியல் ஆராய்ச்சிகளில் தாவரம் சார்ந்த வேதாகம உணவுத்திட்டத்தைப் பின்பற்றுவவர்கள் கூடுதலான ஆறுமுதல் ஏழு ஆண்டுகளுக்கு ஆரோக்கியமாக வாழமுடியும் என்று நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது! இதை ஏன் நீங்களும் முயற்சி செய்து பார்க்கக்கூடாது?

2 தண்ணீர் பருகுங்கள்:

“நான் தெரிந்துகொண்ட என் ஜனத்தின் தாகத்துக்கு வனாந்தரத்திலே தண்ணீர்களை உண்டாக்குவேன் ... (ஏசாயா 43:20).” மனித உடலில் 60 சதவிகிதம் தண்ணீரினாலானது என்பது உங்களுக்குத் தெரியுமா? உங்கள் ஆரோக்கியத்திற்கு தண்ணீர் அத்தியாவசியமென்பதற்கு இது ஒரு நல்ல அறிகுறியாகும்! தண்ணீர் சத்துடன் இருப்பது இரத்த ஓட்டத்தை அதிகரித்து அபாயகரமான நச்சுக்களிலிருந்து உங்கள் உடலைப் பாதுகாக்க உதவும்.

உங்கள் தேவைகள் வித்தியாசப்படலாம், பொதுவாக, பெரும்பாலான மக்கள் ஒரு நாளுக்கு 8 அவுன்ஸ் டம்ளரில் தண்ணீரை 9 முறையாவது குடிக்கவேண்டும்.

பெண்களைக் காட்டிலும் ஆண்களுக்கு தண்ணீர் அதிகம் தேவைப்படுகிறது. நீங்கள் சரீரப்பிரகாரமாக சுறுசுறுப்பானவராக இருந்தால், இன்னும் அதிகமாகத் தேவைப்படும். எப்போதும் தண்ணீர் சத்துடன் எப்போதும் இருக்கவேண்டுமென்பதை உங்கள் இலக்காக வைத்துக்கொள்ளுங்கள்! இதனால் உங்கள் உடல் உங்களுக்கு நன்றி சொல்லும்!

3

சூரிய ஒளியை எடுக்கவும்:

“ஆகாயவிரிவு அவருடைய கரங்களின் கிரியையை அறிவிக்கிறது (**சங்கீதம் 19:1**).” ஆரோக்கியமான அணுக்களக்கும் எலும்புகளுக்கும் அத்தியாவசியமான வைட்டமின் னுயை 90 சதவிகித அமெரிக்கர்கள், போதுமான அளவு எடுப்பதில்லை என்பது உங்களுக்குத் தெரியுமா? சூரியஒளியைப் போதுமான அளவு நாம் எடுக்காததே இதற்குக் காரணமாகும்.

ஒரு வாரத்திற்கு குறைந்தது முன்று நாட்களவது முப்பது நிமிடங்களுக்கு சூரியஒளியை நேரடியாக எடுக்க முயலுங்கள். கருத்த சருமம் உடையவர் என்றால் உங்களுக்கு இன்னும் அதிகமாகத் தேவைப்படும். உங்களுக்கு எவ்வளவு சூரியஒளி தேவை என்று நிர்ணயிப்பதில் உங்கள் மருத்துவரின் ஆலோசனையை நாடவும். மேலும், உங்களுக்கு எது அதிகமான அளவு என்பதையும் தெரிந்துகொள்ளவும்.

4

தூய்மையான காற்றை சுவாசிக்கவும்:

“அப்பொழுது ஆவி அவர்களுக்குள் பிரவேசிக்க, அவர்கள் உயிரடைந்து...நின்றார்கள் (**எசேக்கியேல் 37:10**).” உங்கள் சரீரத்தின் முழுமையான ஆரோக்கியத்திற்கு சுத்தமான தரமான காற்று மிகவும் முக்கியமானதாகும். சுத்தமான காற்றை சுவாசிப்பதன்மூலம் உங்கள் அணுக்கள் சிறந்தமுறையில் இயங்க அது உதவுவதுடன், நீங்களும்

புத்துணர்வுடன் காணப்படுவீர்கள்!

ஒவ்வொரு நாளும் வெளிப்புறங்களில் உங்களால் முடிந்தவரை அதிகமான சுத்தமானக் காற்றை ஆழமாக சுவாசிக்கவும். சிறந்த காற்று என்பது, காடுகள், நீர்வீழ்ச்சிகள், கடற்கரை போன்ற இயற்கையான இடங்களில் காணப்படுகின்றது. உங்கள் பகுதியில் உள்ள மாசு அளவைப் பொறுத்து உங்கள் வீட்டின் ஒரு சில ஜன்னல்களைத் திறந்தவைப்பதும் இதற்கு உதவும்.

5

உடற்பயிற்சி

“தன்னைப் பெலத்தால் இடைக்கட்டிக்கொண்டு, தன் கைகளைப் பலப்படுத்துகிறாள் (நீதி. 31:17). நீங்கள் சரீர்ப்பிரகாரமாக சுறுசுறுப்பாக இருக்கும்படியாகவே தேவன் உங்களை வடிவமைத்துள்ளார். உங்கள் சரீர வரையரைகள், வயது போன்றவைகளுக்கு அப்பால் உங்கள் செயல்பாடுகளின் அளவை அதிகரிக்க நீங்கள் நிச்சயமாக ஏதேனும் செய்யமுடியும். குறைந்தபட்சம், வாரத்திற்கு மூன்று முறை, 30 நிமிடங்களுக்கு, மிதமான நடைபயிற்சியை மேற்கொள்வது இருதயத்தை ஆரோக்கியமாக வைப்பதுடன் எடையைக் குறைத்து, மன அழுத்தத்தைக் குறைத்து, மனநிலையை மேம்படுத்தி, அதிக ஆற்றலை அளித்து மற்றும் பல நன்மைகளைத் தரும். நீங்கள் உடற்பயிற்சியைத் துவங்குவதற்குமுன் உங்கள் மருத்துவரின் ஆலோசனையைப் பெறவும். மேலும், நீங்கள் உடற்பயிற்சி செய்யாதவரானால், பொறுமையாக மெதுவாகத் துவங்கவும். நீங்கள் பாதுகாக்கும் வாழ்க்கை உங்களுக்கு சொந்தமானதாக மாறக்கூடும்!

6

இச்சையடக்கம்:

“என் சரீரத்தை ஒருக்கிக் கீழ்ப்படுத்துகிறேன் (1 கொரி. 9:27).” உணவிலிருந்து உறக்கம்வரை, தேவன் அவருடைய கரத்தின் கிரியைகளை நீங்கள்

அனுபவிக்கவேண்டுமென்று விரும்புகிறார், ஆனால் அளவிற்கு மீறி செல்வது அபாயகரமானதாகும். ஆதிகமாகச் சாப்பிடுவதையும், தூங்குவதையும் தவிர்க்கவும், மேலும் ஆபத்தை விளைவிக்கக்கூடிய பொருட்களை எப்பொழுதும் தவிர்த்துவிடவும். 2018ம் ஆண்டில், 195 நாடுகளில் நடத்தப்பட்ட ஆய்வில் வந்த ஆச்சரியமூட்டும் முடிவு: மதுபானம் அருந்துவதில் “பாதுகாப்பான அளவு” என்று ஒன்றில்லை. மதுபானத்தைத் தவிர்ப்பதென்பது இச்சையடக்கத்தின் ஒரே ஒரு அம்சம் மட்டுமே. இது புகையிலை போன்ற தீமை விளைவிக்கும் போதைப்பொருட்கள் போன்றவற்றையும் குறிக்கும். உங்கள் சரீரம் தேவனிடமிருந்து பெற்ற பரிசாகும். அதற்கு செய்ய வேண்டியதை ஞானமாய் தேர்வு செய்யுங்கள், தைரியமாக இருங்கள், உங்களுக்குப் பிரியமானவர்களுக்கெல்லாம் ஓர் நல்ல எடுத்துக்காட்டாக இருங்கள்.

7

ஓய்வைப் பெறுங்கள்:

“வேலைசெய்கிறவன்...நித்திரை இன்பமாயிருக்கும் (பிரசங்கி 5:12).” உங்கள் சரீர இயக்கங்கள் புதுப்பிக்கப்படவும் பழுதுபார்க்கப்படவுமே தேவன் தூக்கத்தை வடிவமைத்திருக்கிறார். நீங்கள் போதுமான அளவு தூங்குகிறீர்களா? நல்ல ஓய்வானது மிக உயரிய மன ஆற்றலின் செயல்பாட்டை அடைய உங்களுக்கு உதவுவதுடன், சிறந்த தீர்மானங்களை எடுக்கவும், தூக்கமின்மையால் ஏற்படும் வாகன விபத்துக்களின் அபாயத்தையும் குறைக்கிறது!

பெரும்பாலான மக்களுக்கு இரவில் குறைந்தபட்சம் ஏழிலிருந்து ஒன்பது மணிநேர தூக்கமானது தேவைப்படுகிறது. தேவனோடும் உங்கள் குடும்பத்தோடும் சந்தோஷமாக நேரத்தை செலவிடுவதற்கு வாரத்திற்கு ஒருமுறை உங்கள் வேலையிலிருந்து விடுமுறை எடுக்கும்படி தேவன் வடிவமைத்துள்ளார் என்பது

உங்களுக்குத் தெரியுமா? ஓய்வுநாளைக் குறித்து கண்டறியுங்கள் - அது உங்களுக்கு அபரிவிதமான ஆசீர்வாதத்தை அளிக்கும்!

8

விசுவாசியுங்கள்:

“கர்த்தர் என் பெலனும் என் கேடகமுமாயிருக்கிறார் (சங்கீதம் 28:7).” வலிமையான உடலை நீங்கள் பெற்றிருக்கவேண்டுமென்பது தேவனுடைய விருப்பம்தான், அதேநேரத்தில் நீங்கள் ஆவிக்குரிய வாழ்விலும் வலிமையாக இருக்கவேண்டுமென்றும் அவர் விரும்புகிறார். அவரிலும் அவருடைய வார்த்தையிலும் உங்கள் நம்பிக்கையை வையுங்கள். விசுவாசியாதவர்களைக் காட்டிலும் விசுவாசிப்பவர்கள் அதிக சந்தோஷத்துடனும் துக்கம் குறைந்தவர்களாகவும் இருக்கிறார்கள் என்று ஆய்வு நிருபித்திருக்கிறது!

ஜெபம் செய்வதையும் வேதம் வாசிப்பதையும் உங்கள் அனுதின பழக்கமாக்கிக்கொள்ளுங்கள். மேலும், உங்கள் சரீரத்தைப் பாதுகாப்பதையும் சேர்த்து எல்லாவற்றிலும் அவருக்குக் கீழ்ப்படிய நாடுங்கள். ஏனெனில், உங்கள் சரீரம் தேவனுடைய ஆலயமாயிருக்கிறது (1 கொரி. 6:19).

இப்பொழுதே துவங்குங்கள்!

“நானோ அவைகளுக்கு ஜீவன் உண்டாயிருக்கவும், அது பரிபூரணப்படவும் வந்தேன் (யோவான் 10:10)” என்று இயேசு கூறினார். எனவே, இந்த வேதாகமப் படிக்கலை உங்கள் அனுதின வாழ்வில் கடைபிடித்தால் இதை நீங்கள் பெற்றுக்கொள்ளலாம். ஆம்! தேவன் உங்களையும் உங்கள் சரீரத்தைக் குறித்தும் அக்கறையுள்ளவராயிருக்கிறார். ஆனால் தீர்மானம் உங்கள் கையில்தான் உள்ளது. கிறிஸ்துவை நம்பி சிறந்த ஆரோக்கியமான வாழ்வை இன்றே வாழத் துவங்குவீர்களா?



இன்னும் அதிகமாகத் தெரிந்துகொள்ள விருப்பமா?

‘தேவனுடைய இலவச ஆரோக்கியத் திட்டம்’ என்ற பாடமானது ஒரு வலிமையான, நீண்டகால வாழ்க்கையை நீங்கள் வாழத் துவங்குவதற்கு உங்களுக்கு உதவும்! உங்களுக்கான இலவச டிஜிட்டல் பிரதியை Diet13.AFTV.in-ல் பதிவிறக்கம் செய்யவும்.



India

AmazingFactsIndia.org

Post Box No 51

Banjara Hills, Hyderabad 500034

+91 916 916 4480 | Bookstore.AFTV.in