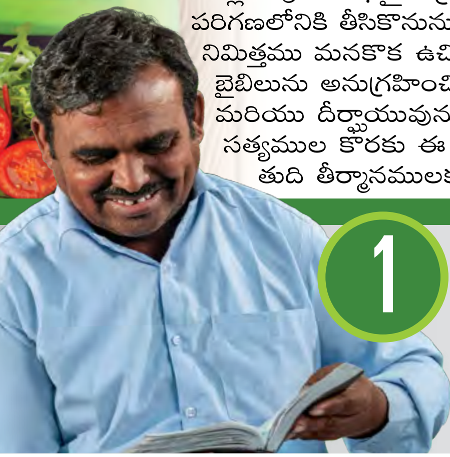
దేవుని ఉచిత ఆరోగ్య ప్రణాళిక

అమేజింగ్ 13 ఫ్యాక్ట్స్ స్టడీ గైడ్

గొప్ప వైద్యసేవ వెల కట్టలేనిది – అయితే మనకిక వైద్యులే అవసరము లేదనే మాట చాలా గొప్ప విషయము కదా? అనేకమంది వైద్యులకు పని లేకుండ చేయగల నిరూపించబడ్డ మార్గమొకటున్నదని నీకు తెలియునా? ... నీ దేహమును జాగ్రత్తగా చూచుకొనుము! కొవ్వు పదార్థములు, పొగాకు, ఒత్తిడి, అధిక బరువు (స్థూలకాయము) మరియు మద్యపానము మొదలైన వాటి వలన కలిగే దుష్ప్రభావముల గురించి శాస్త్రవేత్తలు హెచ్చరించి యున్నారు, కనుక నీ అదృష్టమును వాటితో ఎందుకు పరీక్షించుకోవాలి? నీ శరీరము పట్ల నీవు ఏ విధమైన శ్రద్ధ తీసికొనుచున్నావన్న విషయమును దేవుడు పరిగణలోనికి తీసికొనును, మరియు ఆయన మనము అనుసరించు నిమిత్తము మనకొక ఉచిత ఆరోగ్య ప్రణాళికను, ఒక పుస్తక మార్గదర్శి, బైబిలును అనుగ్రహించియున్నాడు! నీవు సమృద్ధికరమైన ఆరోగ్యమును మరియు దీర్ఘాయువును కలిగి జీవించుటకు సంబంధించిన అద్భుతమైన సత్యముల కొరకు ఈ పఠన మార్గదర్శి (స్టడీ గైడ్) పత్రికను పరిశీలించుము. తుది తీర్మానములకు రాక ముందు పత్రిక నంతయు తప్పక చదువుము.



1 ఆరోగ్య సూత్రములు నిజముగా సత్యమైన బైబిలు మతములో ఒక భాగమేనా?

"ప్రియుడా, నీ ఆత్మ వర్థిల్లుచున్న ప్రకారము నీవు అన్ని విషయములలోను వర్థిల్లుచు సౌఖ్యముగా ఉండవలెనని ప్రార్థించుచున్నాను" (3 యోహాను 1:2).

జవాబు : అవును. వాస్తవానికి, బైబిలు ఆరోగ్యమును అతి ముఖ్యమైన అంశముల జాబితాలో మొదటిదిగా పరిగణించుచున్నది. ఒక దాన్ని ప్రభావితము చేసేది మరొక దానిని ప్రభావితము చేయును. మన శరీరములను దుర్వినియోగపరచుకున్న యెడల, మన మనస్సులు మరియు మన ఆధ్యాత్మిక స్వభావములు దేవుడు వాటిని ఏ విధముగా ఉండవలెనని ప్రతిష్ఠించెనో ఆ విధముగా అవి అభివృద్ధి చెందక, మనము సమృద్ధి జీవితము జీవించలేవు. (యోహాను 10:10 చూడుము.)

2 దేవుడు ఆరోగ్య సూత్రములను ఆయన ప్రజలకు ఎందుకిచ్చెను?

"మనకు నిత్యము మేలు కలుగుటకై యెహోవా నేటి వలె మనలను బ్రదికించునట్లు మన దేవుడైన యెహోవాకు భయపడి యీ కట్టడలన్నిటిని గైకొనవలెనని మన కాజ్ఞాపించెను" (ద్వితీయోపదేశకాండము 6:24). "నీ దేవుడైన యెహోవానే సేవింపవలెను, అప్పుడు ఆయన నీ ఆహారమును నీ పానమును దీవించును. నేను నీ మధ్య నుండి రోగము తొలగించెదను" (నిర్గమకాండము 23:25).

జవాబు : మానవ శరీరమునకు ఉత్తమమైనదేదో దేవునికి తెలియును గనుకనే ఆయన ఆరోగ్య సూత్రముల నిచ్చెను. మోటారు వాహనముల తయారీదారులు ప్రతి యొక్క కొత్త కారు సామాగ్రి పెట్టెలో ఒక "మార్గదర్శి పుస్తకము"ను అమర్చుతారు, ఎందుకనగా, వారు తయారు చేసిన దానికి ఉత్తమమైనదేదో వారికి తెలియును. మన దేహములను నిర్మించిన దేవునికి కూడ ఒక "మార్గదర్శి పుస్తకము" ఉన్నది. అదే పరిశుద్ధ బైబిలు గ్రంథము. దేవుని "మార్గదర్శి పుస్తకము"ను పట్టించుకొనకపోతే, వాహనదారుడు తన కారును తయారు చేసినవాని సలహాకు వ్యతిరేకముగా నడిపి, తీవ్రమైన కారు సమస్యను కొనితెచ్చి పెట్టుకొనునట్లుగానే, రోగము, దురాలోచన, మరియు నశించిన జీవితము మిగులును. దేవుని నియమములను పాటించుట ద్వారా మనకు "రక్షణ (రక్షణార్థమైన ఆరోగ్యము)" (కీర్తనలు 67:1), మరియు సమృద్ధి జీవము (యోహాను 10:10) కలుగును. ఈ గొప్ప ఆరోగ్య సూత్రములు, సాతానుడు మనకు కలిగించే సంకటముల (రోగముల) మీద ఒక అడ్డుగోడ లేక కంచె వలె పని చేయును (కీర్తనలు 103:2, 3).

3 దేవుని ఆరోగ్య సూత్రములకు తిని త్రాగే విషయముతో ఏదైన సంబంధమున్నదా?

"మంచి పదార్థము భుజించుడి" (యెషయా 55:2). "మీరు భోజనము చేసినను పానము చేసినను మీరేమి చేసినను సమస్తమును దేవుని మహిమ కొరకు చేయుడి" (1 కొరింథీయులకు 10:31).

జవాబు : అవును, సమస్తము దేవుని మహిమ కొరకు క్రైస్తవులు తినుట మరియు త్రాగుటలో కూడ ప్రత్యేక విధానాన్ని పాటిస్తారు. వారు "మంచి పదార్థమును" భుజించుటకు ఎంచుకొందురు. దేవుడు తినుటకు ఒక పదార్థము తగినది కాదని చెప్పినప్పుడు, ఆయనకు ఒక మంచి కారణము తప్పక ఉండును. ఆయన ఒక కఠినమైన నియంత్రికుడు కాడు గాని, ప్రేమామయుడైన తండ్రియై యున్నాడు. ఆయన ఉపదేశము ఎల్లప్పుడు మన మేలు కొరకే ఇయ్యబడెను. "యథార్థముగా ప్రవర్తించు వారికి ఆయన యే మేలును చేయక మానడు" (కీర్తనలు 84:11). కనుక, దేవుడు మనకు ఏదైన చేయక బిగబట్టి యున్నాడంటే అది మనకు మంచిది కాదు.

గమనిక : ఏ వ్యక్తియు తాను తినే భోజనమును బట్టి పరలోకములో ప్రవేశింపడు. యేసుక్రీస్తును ప్రభువుగా మరియు రక్షకునిగా అంగీకరించుట ద్వారా మాత్రమే అది సాధ్యము. దేవుని ఆరోగ్య సూత్రములను విస్మరించుట, ఒక వ్యక్తి తన విచక్షణా జ్ఞానమును కోల్పోవుటకు మరియు పాపములో పడుటకు కారణము కావచ్చును, మరియు రక్షణను కోల్పోయే స్థాయికి కూడ దిగజార్చవచ్చును.

4 ఒక పరిపూర్ణ వాతావరణములో ఆయన వారిని సృష్టించినప్పుడు తినుటకు దేవుడు ప్రజలకు ఏమి ఇచ్చెను?

"దేవుడు, ఇదిగో ... విత్తనములిచ్చు ప్రతి చెట్టును, విత్తనములిచ్చు వృక్ష ఫలములు గల ప్రతి వృక్షమును మీకిచ్చి యున్నాను," "ప్రతి వృక్ష ఫలములను నీవు నిరభ్యంతరముగా తినవచ్చును" (ఆదికాండము 1:29; 2:16).

జవాబు : దేవుడు ఆదియందు ప్రజలకు ఇచ్చిన ఆహారము పండ్లు, ధాన్యములు మరియు కాయలు. కూరగాయలు కొంచెము తరువాత చేర్చబడెను (ఆదికాండము 3:18).

5 అపవిత్రమైనవిగా మరియు నిషేధించబడినవిగా దేవుడు వేటిని ప్రత్యేకముగా పేర్కొనెను?

జవాబు : **లేవీయకాండము 11వ అధ్యాయము** మరియు **ద్వితీయోపదేశకాండము 14వ అధ్యాయములో**, క్రింద ఇయ్యబడిన సమూహములు అపవిత్రమైనవని దేవుడు చాలా స్పష్టముగా సూచించెను. పైన ఇయ్యబడిన రెండు అధ్యాయములను పూర్తిగా చదువుము.

I. రెండు డెక్కలు లేని నెమరు వేయని అన్ని జంతువులు (**ద్వితీయోపదేశకాండము 14:7, 8**).

II. రెక్కలు పొలుసులు లేని అన్ని నీట నివసించే జీవులు (**ద్వితీయోపదేశకాండము 14:9**). అన్ని చేపలు దాదాపుగా పవిత్రమైనవే.

III. ఇతర జంతువులను చంపితినే, పీనుగల మాంసము తినే, మరియు చేపలను తినే అన్ని పక్షులు (**లేవీయకాండము 11:13–19**).

IV. నేలమీద "ప్రాకు జీవరాశులు" (లేక వెన్నెముక లేని) అన్ని జంతువులు (**లేవీయకాండము 11:21–44**).

గమనిక : ఈ అధ్యాయములలో చెప్పబడినట్లు మనుష్యులు సహజముగా తినే జంతువులు, పక్షులు మరియు నీటి చేపలు పవిత్రమైనవని స్పష్టమగుచున్నవి. అయినను, కొన్ని పూర్తిగా నిషేధింపబడినవి కూడ వున్నవి. క్రింద ఇయ్యబడిన జంతువులు దేవుని నియమాల ప్రకారము అపవిత్రమైనవి : పిల్లులు, కుక్కలు, గుఱ్ఱములు, ఒంటెలు, గ్రద్దలు, రాబందులు, పందులు, ఉడుతలు, కుందేళ్లు, వాలుగ చేప, ములుగు చేప (గడ్డిపాము), పీతలు, ఆల్చిప్పలు, ఎండ్రకాయలు, రొయ్యలు, గుల్ల చేపలు, కప్పలు మొదలైనవి.

6 ఒక వ్యక్తి పంది మాంసమును ఇష్టపడి తినిన యెడల, రెండవ రాకడలో అతడు నిజముగా నశించునా?

"యెహోవా అగ్నిరూపముగా వచ్చుచున్నాడు ... తన ఖడ్గము చేతను శరీరులందరితో ఆయన వ్యాజ్యెమాడును, యెహోవా చేత అనేకులు హతులవుదురు. ... పవిత్రపరచుకొనుచున్న వారై పందిమాంసమును, హేయవస్తువును, పందికొక్కులను తినువారును ఒక్కడును తప్పకుండ నశించెదరు" (యెషయా 66:15–17).

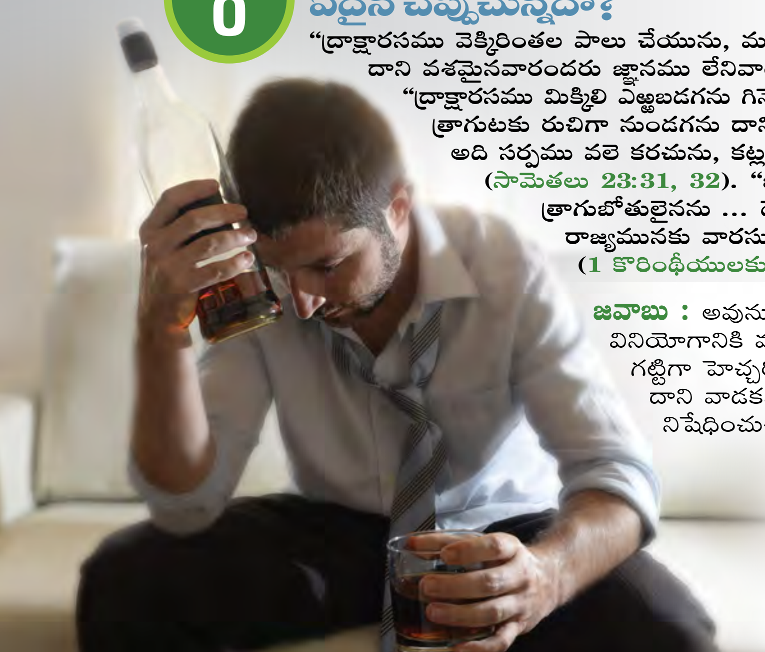
జవాబు : ఇది వినుటకు ఆశ్చర్యమనిపించవచ్చును, కాని ఇది నిజము మరియు తప్పక చెప్పబడవలెను. "పంది మాంసము," "పంది కొక్కు" మరియు ఇతర "హేయమైన" వాటిని తినువారందరును ప్రభువు రాకడయందు అగ్నిచేత నశించెదరని బైబిలు చెప్పుచున్నది. దేవుడు దేనినైనను తినవద్దని చెప్పినప్పుడు, ఆయనకు విధేయత చూపుట అన్ని విధాలుగా మనకు మంచిది. కేవలము, నిషేధింపబడిన పండు నుండి ఒక చిన్న ముక్కను తినుట ద్వారా పాపము లేని ఆదాము హవ్వలు ఈ లోకానికి మొట్టమొదటిగా పాపమును మరియు మరణమును కొనితెచ్చిరి. ఎవడైన ఇదేముందిలే అని చెప్పగలడా? జనులు "నాకిష్టము కానిదాని కోరుకొనిరి" (**యెషయా 66:4**) గనుక వారు నశించెదరని దేవుడు సెలవిచ్చుచున్నాడు.

7 కాని ఈ పవిత్రమైన మరియు అపవిత్రమైన జంతువుల ధర్మశాస్త్రము మోషేతో ప్రారంభమైనది కాదా? అది యూదులకు మాత్రమే కాదా, అది సిలువలో ముగియలేదా?

"పవిత్ర జంతువులలో ప్రతి జాతి పోతులు ఏడును పెంటులు ఏడును, పవిత్రములు కాని జంతువులలో ప్రతి జాతి పోతును పెంటియు రెండును ... నీ యొద్ద ఉంచుకొనుము" (ఆదికాండము 7:2, 3) అని యెహోవా నోవహుకు సెలవిచ్చెను.

జవాబు : లేదు. యూదులు ఉనికిలోనికి వచ్చుటకు చాలాకాలము క్రితమే నోవహు జీవించెను. అయినను, అతనికి పవిత్రమైన మరియు అపవిత్రమైన జంతువులు గురించి తెలియును, ఎందుకనగా, అతడు ఓడలోనికి "ఏడేసి" పవిత్రమైన జంతువులను, "రెండేసి" అపవిత్రమైన జంతువులను తీసికొనెను. క్రీస్తు రెండవ రాకడకు సరిగ్గా ముందు కొన్ని అపవిత్రమైన పక్షులు ఉండునని ప్రకటన 18:2 సూచించుచున్నది. క్రీస్తు మరణము, ఈ ఆరోగ్య సూత్రములపై ఏ విధమైన మార్పును తీసికొని రాలేదు. ఎందుకనగా, వాటిని అతిక్రమించిన వారందరు యేసు ప్రభువు తిరిగి వచ్చినప్పుడు నశింపజేయబడుదురని బైబిలు చెప్పుచున్నది (యెషయా 66:15–17). యూదులకు అన్యజనులకు ఒకే జీర్ణవ్యవస్థ ఉన్నది కాని వేరువేరు కాదు. ఈ ఆరోగ్య సూత్రములు అన్ని కాలముల ప్రజల కొరకు ఇయ్యబడెను.

8 మద్య పానముల వినియోగము గురించి బైబిలు ఏదైన చెప్పుచున్నదా?



"ద్రాక్షారసము వెక్కిరింతల పాలు చేయును, మద్యము అల్లరి పుట్టించును, దాని వశమైనవారందరు జ్ఞానము లేనివారు" (సామెతలు 20:1). "ద్రాక్షారసము మిక్కిలి ఎఱ్ఱబడగను గిన్నెలో తళతళలాడుచుండగను త్రాగుటకు రుచిగా నుండగను దానివైపు చూడకుము. పిమ్మట అది సర్పము వలె కరచును, కట్లపాము వలె కాటువేయును" (సామెతలు 23:31, 32). "జారులైనను, ... త్రాగుబోతులైనను ... దేవుని రాజ్యమునకు వారసులు కానేరరు" (1 కొరింథీయులకు 6:9, 10).

జవాబు : అవును. మద్య పానముల వినియోగానికి వ్యతిరేకముగా బైబిలు గట్టిగా హెచ్చరించుచున్నది మరియు దాని వాడకమును పూర్తిగా నిషేధించుచున్నది.

9 పొగాకు మరియు ఇతర హానికరమైన పదార్థముల వినియోగమును బైబిలు నిషేధించుచున్నదా?

జవాబు : అవును, పొగాకు మరియు ఇతర హానికరమైన పదార్థముల వినియోగము దేవుని దృష్టికి ఎందుకు అసహ్యమో అని తెలిసికొనుటకు బైబిలు ఆరు కారణములిచ్చుచున్నది. అవి :

I. హానికరమైన పదార్థముల వినియోగము ఆరోగ్యమును పాడు చేసి దేహమును అపవిత్రపరచును. "మీరు దేవుని ఆలయమైయున్నారనియు, దేవుని ఆత్మ మీలో నివసించుచున్నాడనియు మీరెరుగరా? ఎవడైనను దేవుని ఆలయమును పాడు చేసిన యెడల, దేవుడు వానిని పాడు చేయును. దేవుని ఆలయము పరిశుద్ధమైయున్నది; మీరు ఆ ఆలయమైయున్నారు" (**1 కొరింథీయులకు 3:16, 17**).

II. నికోటిన్ మనుష్యులను దానికి బానిసలుగా చేసికొనే ఒక వ్యసనకరమైన మత్తు పదార్థము. మనము దేనికి (ఎవరికి) లోబడుదుమో దానికి (వారికి) దాసులమగుదుమని **రోమీయులకు 6:16** చెప్పుచున్నది. పొగాకు వినియోగదారులు నికోటిన్ అనే మత్తు పదార్థానికి బానిసలైయున్నారు. "నీ దేవునికి మ్రొక్కి ఆయనను మాత్రము సేవింపవలెను" అని యేసు ప్రభువు చెప్పెను (**మత్తయి 4:10**).

III. పొగాకు అలవాటు అపవిత్రమైనది. "కావున మీరు వారి మధ్య నుండి బయలు వెడలి ప్రత్యేకముగా ఉండుడి; అపవిత్రమైన దానిని ముట్టకూడదని ప్రభువు చెప్పుచున్నాడు. మరియు నేను మిమ్మును చేర్చుకొందును" (**2 కొరింథీయులకు 6:17, 18**). క్రీస్తు ఏ రూపములోనైనను పొగాకును వినియోగించెనని తలంచుట అర్థరహితము కాదా?

IV. హానికరమైన పదార్థముల వినియోగము ధనమును దుర్వినియోగపరచును. "ఆహారము కాని దాని కొరకు మీరేల రూకలిచ్చెదరు?" (**యెషయా 55:2**). మనకియ్యబడిన ధనముకు మనము దేవుని గృహనిర్వాహకులమైయున్నాము, "మరియు గృహనిర్వాహకులలో ప్రతివాడును నమ్మకమైనవాడై యుండుట అవశ్యము" (**1 కొరింథీయులకు 4:2**).

V. హానికరమైన పదార్థముల వినియోగము పరిశుద్ధాత్మ ప్రేరణలను గుర్తించే సామర్థ్యతను బలహీనపరచును. "ఆత్మకు విరోధముగా పోరాడు శరీరాశలను విసర్జించుము" (**1 పేతురు 2:11**). హానికరమైన పదార్థముల వినియోగము శరీరాశలకు నడిపించును.

VI. హానికరమైన పదార్థముల వినియోగము ఆయుష్షును తగ్గించును. ఇటీవల జరిగిన శాస్త్రీయ పరిశోధనలు, పొగాకు వినియోగము ఆయుష్కాలమును గణనీయముగా తగ్గించునని నిర్ధారించినది. ఇది నరహత్య చేయకూడదు (**నిర్గమకాండము 20:13**) అను దేవుని ఆజ్ఞను మీరుచున్నది. ఇది నెమ్మదిగా జరుగు హత్య అయినను, హత్య హత్యే. మీ అంత్యక్రియలను వాయిదా వేయుటకు ఒక ఉత్తమ మార్గము పొగాకు వినియోగాన్ని మానివేయుట.

10 బైబిలులో కనుగొనబడిన కొన్ని సాధారణమైన మరియు ప్రాముఖ్యమైన ఆరోగ్య సూత్రములేమిటి?

జవాబు : బైబిలు బోధించు 11 ఆరోగ్య సూత్రములు ఇచ్చుటున్నవి :

I. సకాలములో భోజనము చేయుము, జంతువుల క్రొవ్వును లేక రక్తమును తినకుము. "అనుకూల సమయమున భోజనము" చేయుడి (ప్రసంగి 10:17). "మీరు క్రొవ్వునైనను రక్తమునైనను తినకూడదు" (లేవీయకాండము 3:17).

గమనిక : ఎక్కువ గుండెపోట్లు అధిక కొవ్వు వల్ల సంభవించునని – మరియు కొవ్వుల వాడకమే అధిక కొలెస్ట్రాలుకు (చెడ్డ కొవ్వు) పెరుగుటకు కారణమని సైన్సు నిర్ధారించినది. ప్రభువు తాను ఏమి మాట్లాడుచున్నాడో బాగా తెలిసే మాట్లాడుచున్నాడని అనిపించుచున్నది, కదా?

II. మితిమీరి (అమితముగా) తినకుము. "నీవు తిండిపోతువైన యెడల నీ గొంతుకకు కత్తి పెట్టుకొనుము" (సామెతలు 23:2). లూకా 21:34లో క్రీస్తు అంత్య దినములలో "తిండి" (మితిమీరిన తిండి) గురించి హెచ్చరించుచున్నాడు. అనేక హీనమైన రోగాలకు మితిమీరి (అతిగా) తినడమే కారణము.

III. అసూయను లేదా పగను పెంచుకొనకుము. ఈ చెడుగుణములు దేహ ప్రక్రియలకు అంతరాయము కలిగించును. "మత్సరము ఎముకలకు కుళ్లు" (సామెతలు 14:30). ఇతరులు మనపై పెట్టుకొన్న కక్ష్యలను కూడ పరిష్కరించుకొని "సమాధానాపడుడని" క్రీస్తు మనకు ఆజ్ఞాపించెను (మత్తయి 5:23, 24).

IV. ఉత్సాహముగా, ఆనందముగా ఉండుట అలవరచుకొనకుము. "సంతోషము గల మనస్సు ఆరోగ్యకారణము" (సామెతలు 17:22). "అట్టివాడు తన ఆంతర్యములో లెక్కలు చూచుకొనువాడు" (అనగా ఒకని హృదయములోని ఆలోచనలను బట్టి అతని ప్రవర్తన ఉండును) (సామెతలు 23:7). ప్రజలను బాధించుచున్న అనేక రోగములు మానసిక ఒత్తిడి వల్ల కలిగినవి. ఉత్సాహముగాను, సంతోషముగాను ఉండుట ఆరోగ్యమును కలుగజేసి ఆయుష్షును పొడిగించును!

V. ప్రభువునందు సంపూర్ణ విశ్వాసముంచుము. "యెహోవాయందు భయభక్తులు కలిగియుండుట జీవ సాధనము, అది కలిగినవాడు తృప్తుడై అపాయము లేకుండ బ్రదుకును" (సామెతలు 19:23). ప్రభువునందు విశ్వాసము ఆరోగ్యమును మరియు జీవమును బలపర్చును. "నా కుమారుడా, నా మాటలను ఆలకింపుము" ... "దొరికినవారికి అవి జీవమును వారి సర్వశరీరమునకు ఆరోగ్యమును ఇచ్చును" (సామెతలు 4:20, 22), గనుక, దేవుని ఆజ్ఞలకు విధేయత చూపుచు ఆయనయందు సంపూర్ణ విశ్వాసముంచుట వలననే ఆరోగ్యము కలుగును.

VI. సమతూకముగా పని మరియు వ్యాయామము చేసి సకాలములో నిద్రించి విశ్రాంతి తీసికొనుము. "ఆరు దినములు నీవు కష్టపడి నీ పని అంతయు చేయవలెను. ఏడవ దినము నీ దేవుడైన యెహోవాకు విశ్రాంతిదినము. దానిలో నీవైనను, నీ కుమారుడైనను, నీ కుమార్తెయైనను, నీ దాసుడైనను, నీ దాసియైనను, నీ పశువైనను, నీ యిండ్లలో నున్న పరదేశియైనను ఏ పనియు

చేయకూడదు (నిర్గమకాండము 20:9, 10). "కష్టజీవులు ... సుఖనిద్ర నొందుదురు" (ప్రసంగి 5:12). "నీ ముఖపు చెమట కార్చి ఆహారము తిందువు" (ఆదికాండము 3:19). "మీరు వేకువనే లేచి చాల రాత్రియైన తరువాత పండుకొనుట ... వ్యర్థమే" (కీర్తనలు 127:2). "సూర్యుని క్రింద నరునికి తటస్థించు ప్రయాసమంతటి చేతను, వాడు తలపెట్టు కార్యములన్నిటి చేతను, వానికేమి దొరుకుచున్నది? ... రాత్రియందైనను వాని మనస్సునకు నెమ్మది దొరకదు; ఇదియు వ్యర్థమే" (ప్రసంగి 2:22, 23).

VII. నీ దేహమును శుభ్రముగా ఉంచుకొనుము. "మిమ్మును మీరు పవిత్రపరచుకొనుడి" (యెషయా 52:11).

VIII. అన్ని విషయములలో మితానుభవము కలిగియుండుము. "పందెమందు పోరాడు ప్రతివాడు అన్ని విషయములయందు మితముగా ఉండును" (1 కొరింథీయులకు 9:25). మీ సహనమును (మృదుత్వమును లేక మితానుభవమును) సకల జనులకు తెలియబడనియ్యుడి" (ఫిలిప్పీయులకు 4:5). క్రైస్తవుడు, హానికరమైన అన్ని పదార్థములకు దూరముగా ఉండును మరియు మేలుకరమైన వాటి వినియోగము విషయములో మితముగా ఉండును. ఆరోగ్యమునకు హాని కలిగించే అలవాట్లు, "నరహత్య చేయకూడదు" అనే ఆజ్ఞను అతిక్రమింపజేయును. అవి దశలవారీగా మనలను చంపును. అవి వాయిదా పద్ధతిలో చేసికొనే ఆత్మహత్యా చర్యలు.

IX. శరీరమునకు హాని కలిగించే ఏదైన మానుకొనుము (1 కొరింథీయులకు 3:16, 17). కొందరికి ఇది ఆశ్చర్యమనిపించ వచ్చును. టీ, కాఫీ మరియు కెఫీన్ అనే వ్యసన పదార్థము మరియు ఇతర హానికర పదార్థములు కలిగియున్న శీతల పానీయములు మానవ శరీరమునకు తప్పక హాని కలిగించుచునన్న సత్యమును వైద్యశాస్త్రము ధృవీకరించినది. పంచదార లేక మీగడ కలపబడితేనే తప్ప ఈ పదార్థములేవీ ఆహారపు విలువలు గలిగియుండవు. చాలామంది చక్కెరను ఎక్కువగానే వాడుచున్నారు. ప్రేరేపకాలు అనే మాదకద్రవ్యాలు ఒక ప్రమాదకరమైన, కృత్రిమ ఉత్తేజమును దేహమున కిచ్చును. అది ఒంటి చక్రపు బండిపై ఒక టన్ను బరువు మోయ ప్రయత్నించినట్లుగా ఉండును. ఈ మత్తు పానీయములకున్న ప్రజాదరణ, వాటి రుచి మరియు ప్రకటనల ద్వారా కాదు గాని, దానిలో ఇమిడియున్న కెఫీన్ మోతాదు వలననే కలిగినది. అనేకమంది భారతీయులు కాఫీ, టీ మరియు కెఫీన్ పదార్థములతో కలపబడిన శీతల పానీయములకు బానిసలైనందున వారు జబ్బుల పాలగుచున్నారు. ఇది అపవాదిని సంతోషపరచును మానవ జీవితములను పాడుచేయును.

X. నీ భోజన సమయమును సంతోషమయము చేసికొనుము. "ప్రతివాడు అన్నపానములు పుచ్చుకొనుచు తన కష్టార్జితము వలన సుఖమనుభవించుట దేవుడిచ్చు బహుమానమే" (ప్రసంగి 3:13). భోజన సమయములో అసంతృప్తికరమైన దృశ్యములు జీర్ణక్రియకు ఆటంకము కలిగించును. వాటిని నివారించుము.

XI. అవసరములో ఉన్నవారిని ఆదుకొనుము. "దుర్మార్గులు కట్టిన కట్లను విప్పుటయు కాడిమాను మోకులు తీయుటయు ... నీ ఆహారము ఆకలిగొనిన వారికి పెట్టుటయు, ... దిక్కుమాలిన బీదలను నీ యింట చేర్చుకొనుటయు, వస్త్రహీనుడు నీకు కనబడినప్పుడు వానికి వస్త్రములిచ్చుట ... అలాగున నీవు చేసిన యెడల ... స్వస్థత నీకు శీఘ్రముగా లభించును" (యెషయా 58:6–8). ఇది అపార్థము చేసికొనే వీలు లేనంత స్పష్టముగా ఉన్నది. బీదలకు, అక్కరలో వున్నవారికి సహాయము చేయుట ద్వారా మన ఆరోగ్యము మెరుగుపడును.

11 దేవుని సూత్రములను విస్మరించువారికి ఏ గంభీరమైన హెచ్చరిక ఇయ్యబడినది?

"మోసపోకుడి, దేవుడు వెక్కిరింపబడడు; మనుష్యుడు ఏమి విత్తునో ఆ పంటనే కోయును" (గలతీయులకు 6:7).

జవాబు : దేవుని ఆరోగ్య సూత్రములను విస్మరించువారు, ఒక వ్యక్తి తన మోటారు వాహనమును దుర్వినియోగ పరచినప్పుడు తలెత్తే తీవ్ర కారు సమస్య వలె, విరిగిన శరీరములను మరియు కాలిపోయిన జీవితములను పొందుదురు. దేవుని ఆరోగ్య సూత్రములను ఎడతెగక విస్మరించువారు, చివరికి ప్రభువు చేత నాశనము చేయబడుదురు (**1 కొరింథీయులకు 3:16, 17**). దేవుని ఆరోగ్య సూత్రములు నిర్హేతుకమైనవి కావు, గురుత్వాకర్షణ సూత్రము వలె అవి సహజమైనవిగా విశ్వములో స్థిరముగా స్థాపించబడిన సూత్రములు. ఈ సూత్రములను లెక్క చేయని యెడల నాశనకర ఫలితములు సంభవించును. "హేతువు లేని శాపము (తగులకపోవును)" అని బైబిలు చెప్పుచున్నది (**సామెతలు 26:2**). మనము దేవుని ఆరోగ్య సూత్రములను నిర్లక్ష్యము చేసినప్పుడే సమస్య (శాపము) వచ్చును. దేవుడు, దయతో, ఈ సూత్రములను విస్మరించుట వలన కలిగే విషాదములను మనము తప్పించుకొందుమేమో అని వాటిని మనకు ముందుగానే తెలియజెప్పెను.

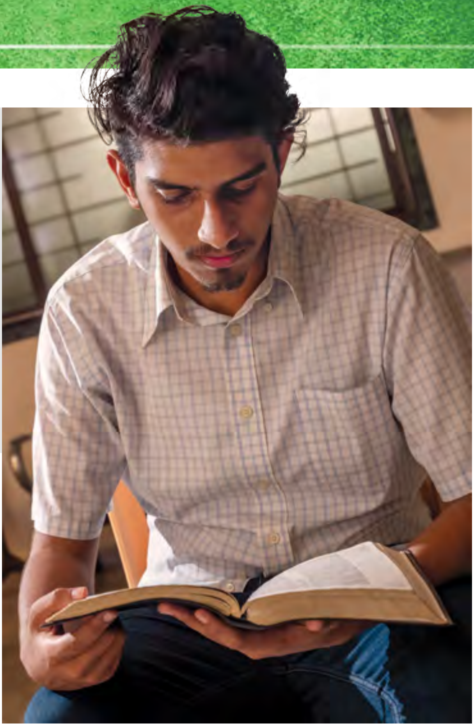
12 ఆరోగ్యమునకు సంబంధించి మన పిల్లలు, పిల్లల పిల్లలపై ప్రభావము చూపు ఆశ్చర్యకరమైన సత్యమేమిటి?

"నీకు నీ తరువాత నీ సంతతివారికి మేలు కలుగునట్లు దాని తినకూడదు" (ద్వితీయోపదేశకాండము 12:25). "నీ దేవుడైన యెహోవానగు నేను రోషము గల దేవుడను; నన్ను ద్వేషించువారి విషయములో మూడు నాలుగు తరముల వరకు తండ్రుల దోషమును కుమారుల మీదికి రప్పించు వాడనై యున్నాను... " (నిర్గమకాండము 20:5).

జవాబు : దేవుని ఆరోగ్య నియమములను నిర్లక్ష్యము చేయు తల్లిదండ్రుల దోషమునకు వారి పిల్లలు, మనువలు మనువరాండ్రు (నాలుగు తరముల వరకు) మూల్యము చెల్లించుదురని దేవుడు స్పష్టముగా చెప్పుచున్నాడు. తల్లిదండ్రులు తమ జీవితములలో వారి కొరకు నియమింపబడిన దేవుని ఆరోగ్య సూత్రములను విస్మరించినప్పుడు, వారి పిల్లలు, మనువలు మనువరాండ్రు బలహీనమైన మరియు అనారోగ్యకరమైన శరీరములు వారసత్వముగా పొందుదురు. మీరు మీ ప్రియమైన పిల్లలకు, మనువలు మనువరాండ్రకు జరగాలని కోరుకునేది ఇదేనా?

13 దేవుని వాక్యము వెల్లడి చేయుచున్న మరొక గంభీరమైన సత్యమేమిటి?

"నిషిద్ధమైన దేదైనను ... దానిలోనికి ప్రవేశింపనే ప్రవేశింపదు" (ప్రకటన 21:27). "అయితే తమ విగ్రహములను అనుసరించుచు, తాము చేయుచు వచ్చిన హేయక్రియలను జరిగింప బూనువారి మీదికి తమ ప్రవర్తన ఫలము రప్పింతును; ఇదే ప్రభువైన యెహోవా వాక్కు" (యెహెజ్కేలు 11:21).



జవాబు : నిషిద్ధమైనది లేక అపవిత్రమైనదేదియు దేవుని రాజ్యములోనికి ప్రవేశింపదు. చెడు అలవాట్లన్నియు మనిషిని అపవిత్రము చేయును. నిషేధింపబడిన ఆహారము తీసికొనుట కూడ మనిషిని అపవిత్రపరచును (దానియేలు 1:8). ఈ సత్యము గంభీరమైనది కాని వాస్తవము. "తమకిష్టమైనట్లుగా త్రోవలను" ఏర్పరచుకొని దేవుని దృష్టికి యిష్టము కానిది చేయు ప్రజలు తమ నిత్యరక్షణనే మూల్యముగా చెల్లించెదరు (యెషయా 66:3, 4, 15–17).

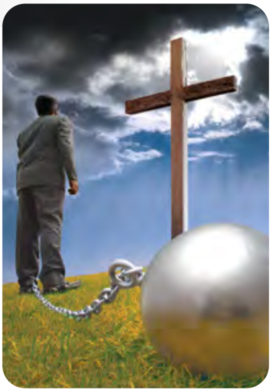
14 నిజాయితీ గల ప్రతి క్రైస్తవుడు తక్షణమే పాటుపడి చేయవలసిన పని ఏమిటి?

"శరీరమునకును, ఆత్మకును కలిగిన సమస్త కల్మషము నుండి మనలను పవిత్రులనుగా చేసికొందుము" (2 కొరింథీయులకు 7:1). ఆయనయందు ఈ నిరీక్షణ పెట్టుకొనిన ప్రతివాడును ఆయన (క్రీస్తు) పవిత్రుడైయున్నట్టుగా తన్ను పరిశుద్ధునిగా చేసికొనును" (1 యోహాను 3:3). "మీరు నన్ను ప్రేమించిన యెడల నా ఆజ్ఞలను గైకొందురు" (యోహాను 14:15).

జవాబు : నిజాయితీ గల క్రైస్తవులు దేవునిని ప్రేమించుచున్నారు గనుక, వారు తక్షణమే తమ జీవితములను ఆయన ఆరోగ్య సూత్రములతో సామరస్యపరచుకొందురు. ఆయన సూత్రములు వారి సంతోషమునకు మరియు అపవాది పీడించే రోగముల నుండి (అపొస్తలుల కార్యములు 10:38), తమను తాము సంరక్షించుకొనుటకు ఎంతో దోహదపడునని వారెరుగుదురు. మంచి తల్లిదండ్రులు చెప్పు సూత్రములు మరియు ఉపదేశములు ఏలాగు తమ పిల్లలకు ఉత్తమమైనవో, అదే విధముగా దేవుని యొక్క సూత్రములు మరియు ఉపదేశములు ఎల్లప్పుడు మన మేలు కొరకే. వాటిని మనము బాగుగా తెలిసికొనిన తరువాత, దేవునికి మనము లెక్క చెప్పవలెను. "కాబట్టి మేలైనది చేయనెరిగియు ఆలాగు చేయనివానికి పాపము కలుగును" (యాకోబు 4:17).

15 కొన్ని దురలవాట్లు ప్రజలను గట్టిగా బంధించుచున్నవి. వారేమి చేయగలరు?

“తన్ను ఎందరంగీకరించిరో వారికందరికి, ... దేవుని పిల్లలగుటకు ఆయన అధికారము అనుగ్రహించెను” (యోహాను 1:12). “నన్ను బలపరచు వానియందే (క్రీస్తునందే) నేను సమస్తమును చేయగలను” (ఫిలిప్పీయులకు 4:13).



జవాబు : ఈ దురలవాట్లన్నిటిని క్రీస్తు వద్దకు తీసికెళ్లి, వాటిని ఆయన పాదముల వద్ద ఉంచుము. ఆయన సంతోషముగా నీకొక నూతన హృదయమును మరియు ఏ చెడు అలవాటునైనను మానుకొనే శక్తి ననుగ్రహించి, తద్వారా నిన్ను దేవునికి ఒక కుమారునిగా లేక కుమార్తెగా చేయును (యెహెజ్కేలు 11:18, 19). “దేవునికి సమస్తమును సాధ్యమే” (మార్కు 10:27) అని తెలిసికొనుట ఎంత సంతోషము మరియు హృదయమును పరవశింపజేయు విషయము! “నా యొద్దకు వచ్చువానిని నేనెంత మాత్రమును బయటికి త్రోసివేయను” అని యేసు ప్రభువు చెప్పెను (యోహాను 6:38). మనలను బంధించే సంకెళ్లను తెంచివేయుటకు యేసు ప్రభువు సిద్ధముగా ఉన్నాడు. మనలను స్వతంత్రులనుగా చేయవలెనని ఆయన పరితపించుచున్నాడు. మనము అనుమతించిన యెడల, ఆయన మనకు ఆలాగున చేయును. మనము ఆయన చెప్పినట్లు చేసిన యెడల, మన చింతలు, దురలవాట్లు, భీతిభ్రాంతులు, మరియు భయాందోళనలన్నియు తొలగిపోవును. “మీ సంతోషము పరిపూర్ణము కావలెననియు, ఈ సంగతులు మీతో చెప్పుచున్నాను” (యోహాను 15:11). స్వాతంత్ర్యము అవిధేయతలో దొరుకునని అపవాది వాదించును, కాని అది అబద్ధము! (యోహాను 8:44).

16 దేవుని నూతన రాజ్యము గురించి హృదయమును రంజింపజేసే ఏ వాగ్దానములు ఇయ్యబడినవి?

“నాకు దేహములో బాగులేదని అందులో నివసించు వాడెవడును అనడు” (యెషయా 33:24). “మరణము ఇక ఉండదు, దు:ఖమైనను, ఏడ్పైనను, వేదనయైనను, ఇక ఉండదు” (ప్రకటన 21:4). “వారు పక్షిరాజు వలె రెక్కలు చాపి పైకి ఎరుగుదురు, అలయక పరుగెత్తుదురు, సొమ్మసిల్లక నడిచిపోవుదురు” (యెషయా 40:31).

జవాబు : దేవుని నూతన రాజ్యములో నివసించు పౌరులు ఆయన ఆరోగ్య సూత్రములకు విధేయత చూపుదురు, అనారోగ్యము లేక రోగము ఇక ఎన్నటికిని ఉండదు. వారు అనంతమైన శక్తి మరియు నిత్యమైన యౌవ్వనముతో దీవింపబడి, నిత్యత్వమంతయు దేవునితో కలసి సదా అత్యున్నతమైన ఆనందము మరియు సంతోషములతో జీవించుదురు.

17 ఆరోగ్యకరమైన జీవనము నిజముగా బైబిలు మతములో ఒక భాగము గనుక, దేవుని ఆరోగ్య సూత్రములన్నిటిని పాటించుటకు నీవు సిద్ధముగా ఉన్నావా?

నీ జవాబు : ☐

మీరు ఆలోచించే ప్రశ్నలకు జవాబులు

1. 1 తిమోతి 4:4, "దేవుడు సృజించిన ప్రతి వస్తువును మంచిది. ... ఏదియు నిషేధింపతగినది కాదు" అని చెప్పుచున్నది. దీనిని వివరించగలరా?

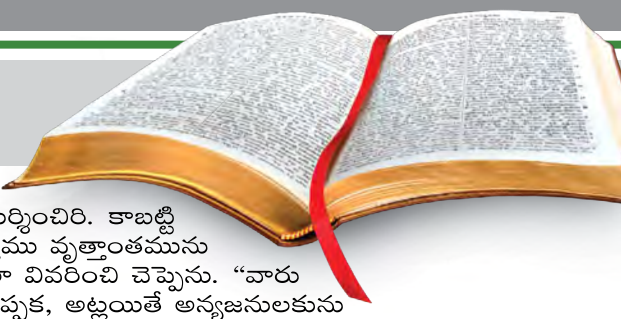
జవాబు : పై లేఖన భాగము, తన ప్రజలు "కృతజ్ఞతాస్తుతులు చెల్లించి" పుచ్చుకొను నిమిత్తము దేవుడు సృజించి నియమించిన ఆహార వస్తువులను సూచించుచున్నది (**3వ వచనము**). ఈ ఆహారములు, **లేవీయకాండము 11వ అధ్యాయము** మరియు **ద్వితీయోపదేశకాండము 14వ అధ్యాయములో** పొందుపరచబడిన పవిత్రమైన ఆహారములు. **1 తిమోతి 4:4**, దేవుడు సృజించిన సమస్తమును మంచిదేననియు మరియు ఏదియు నిషేధింపతగినది కాదనియు స్పష్టము చేయుచున్నది. అయితే అవి "కృతజ్ఞతాస్తుతులు చెల్లించి పుచ్చుకొను" (పవిత్రమైన ఆహారముల) జాబితాలో ఉండవలెను. ఈ జంతువులు (లేక ఆహారములు) ఏ విధముగా పవిత్రపరచబడెనో **5వ వచనము** తెలియజేయుచున్నది : అవి పవిత్రమని చెప్పే దేవుని వాక్యము చేత "పవిత్రపరచబడెను," మరియు భోజనమునకు ముందు చేయబడే "ప్రార్థన" చేత దీవింపబడెను. కాని, ఎవరైతే ఒకప్రక్క అపవిత్రమైన వాటిని తినుచు "తమను తాము ప్రతిష్టించుకొన" ప్రయత్నించువారు తుదకు నశింపజేయబడుదురు (**యెషయా 66:17**).

2. మత్తయి 15:11, "నోటపడునది మనుష్యుని అపవిత్రపరచదు గాని, నోట నుండి వచ్చునదియే మనుష్యుని అపవిత్రపరచునని" చెప్పుచున్నది. దీనిని ఎట్లు వివరించెదరు?

జవాబు : మత్తయి 15:1-20లోని అంశము చేతులు కడుగుకొనకుండ భోజనము చేయుటను గూర్చి మాట్లాడుచున్నది (**2వ వచనము**). ఇక్కడ విషయము చేతులు కడుగుకొనుటను గూర్చియే కాని, తినుటను గూర్చి కానే కాదు. ఒక ప్రత్యేక ఆచారము ప్రకారము శుద్ధి జరుగకుండ ఏదైన ఆహారము తినుట ఆ వ్యక్తిని అపవిత్రపరచునని శాస్త్రులు బోధించిరి. యేసు ప్రభువు ఈ ఆచార శుద్ధి స్నానములు నిరర్థకమని చెప్పెను. **19వ వచనములో**, ఆయన కొన్ని అపవిత్ర కార్యములను సూచించెను : నరహత్యలు, వ్యభిచారములు, దొంగతనములు మొదలగునవి. అప్పుడు ఆయన, "ఇవే మనుష్యుని అపవిత్రపరచును గాని, చేతులు కడుగుకొనక భోజనము చేయుట మనుష్యుని అపవిత్రపరచదని చెప్పెను" (**20వ వచనము**).

3. కాని అపొస్తలుల కార్యములు 10వ అధ్యాయములో దాఖలైనట్లుగా, పేతురుకు కలిగిన దర్శనములో యేసు ప్రభువు అన్ని జంతువులను పవిత్రపరచలేదా?

జవాబు : లేదు. ఈ దర్శనము యొక్క ముఖ్య ఉద్దేశ్యము జంతువులు కాదు, ప్రజలు. యూదులు నమ్మినట్లుగా, అన్యజనులు అపవిత్రులు కాదని చూపించుటకు దేవుడు పేతురుకు ఈ దర్శనము నిచ్చెను. పేతురును దర్శించుటకు మనుష్యులను పంపమని దేవుడు అన్యజనుడైన కొర్నేలీకి ఆదేశించెను. దేవుడు తనకు ఈ దర్శనము ఇవ్వకపోతే పేతురు వారిని చూచుటకు నిరాకరించేవాడు, ఎందుకనగా అన్యజనులతో సహవాసము యూదులకు ధర్మము కాదు (**28వ వచనము**). ఎట్టకేలకు మనుష్యులు వచ్చినప్పుడు, పేతురు వారిని స్వాగతించి, "ఏ మనుష్యుడును నిషేధింపదగిన వాడనియైనను, అపవిత్రుడనియైనను చెప్పకూడదని దేవుడు నాకు చూపించియున్నాడు" (**28వ వచనము**) గనుకనే మిమ్మును స్వాగతించితిని, లేని యెడల సహజముగా నేను అట్లు చేయనని వారితో చెప్పెను. తదుపరి అధ్యాయములో (**అపొస్తలుల కార్యములు 11**), సంఘ



సభ్యులు పేతురును ఈ అన్యజనులతో మాట్లాడినందుకు విమర్శించిరి. కాబట్టి పేతురు తన దర్శనము యొక్క మొత్తము వృత్తాంతమును దాని భావమును వారికి అర్థమయ్యేలా వివరించి చెప్పెను. "వారు ఈ మాటలు విని మరేమి అడ్డము చెప్పక, అట్లయితే అన్యజనులకును దేవుడు జీవార్థమైన మారుమనస్సును దయచేసి యున్నాడని చెప్పుకొనుచు దేవుని మహిమపరచిరి" అని **అపొస్తలుల కార్యములు 11:18** చెప్పుచున్నది.

4. తినకూడదు అనుకుంటే దేవుడు పందిని దేని కొరకు చేసెను?

జవాబు : చెత్తను శుభ్రము చేసే పాకీ పని కొరకు ఆయన రాబందు లేక డేగను చేసిన అదే ప్రయోజనము కొరకు ఆయన పందిని చేసెను. మురికిని శుభ్రము చేసే ఈ పాకీ పని చేయుటలో పంది దిట్ట.

5. "తినువాడు తిననివాని తృణీకరింపకూడదు." "సహజముగా ఏదియు నిషిద్ధము కాదని," "సమస్త పదార్థములు పవిత్రములే" అని రోమీయులకు 14:3, 14, 20 చెప్పుచున్నది. దీనిని వివరించగలరా?

జవాబు : 3 నుండి 6 వచనములు కొన్ని పదార్థములను తినేవారి గురించి, అదే పదార్థములను తిననివారి గురించి మాట్లాడుచున్నవి. వాక్యము ఇరువురిని సమర్థించుట లేదు గాని, ఒకరిపై ఒకరు తీర్పులు తీర్చుకొనవద్దని సలహా యిచ్చుచున్నది. దేవుడే న్యాయము తీర్చువాడు (**4, 10–12 వచనములు**). **14 మరియు 20 వచనములు** విగ్రహములకు అర్పింపబడిన ఆహార పదార్థములను (ఆచారముగా అపవిత్రమైన వాటిని) సూచించుచున్నవే గాని, **లేవియకాండము 11వ అధ్యాయములోని** పవిత్రమైన మరియు అపవిత్రమైన ఆహార పదార్థములను కాదు (**1 కొరింథీయులకు 8:1, 4, 10, 13 చదువుము.**) ఇక్కడ చర్చనీయాంశమేదనగా, ఏ పదార్థమైనను విగ్రహములకు అర్పింపబడినంత మాత్రాన, అది "అపవిత్రము" లేక "నిషిద్ధము" కాదు, ఎందుకనగా "లోకమందు విగ్రహము వట్టిదని" **1 కొరింథీయులకు 8:4** చెప్పుచున్నది. కాని, అటువంటి ఆహారము భుజించినందుకు ఒకని మనస్సాక్షి అతనిని నిందించిన యెడల, లేక అతని సహోదరునికి అభ్యంతరము కలిగించిన యెడల, అతడు దానిని విడిచిపెట్టవలెను.

6. దేవుని ఆరోగ్య సూత్రములను పట్టించుకొనకుండ ప్రభువును ప్రేమిస్తే చాలదా?

జవాబు : మీరు నిజముగా ప్రభువును ప్రేమిస్తే, మీరు ఆయన ఆరోగ్య సూత్రములను ఉత్సాహముగా పాటించుదురు, ఎందుకనగా మెరుగైన ఆరోగ్యము, ఆనందము మరియు పవిత్రతను సాధించుటకు ఆయన మీ కొరకు రూపొందించిన మార్గమిది. "ఆయన ... సంపూర్ణసిద్ధి పొందినవాడై, ... తనకు విధేయులైన వారికందరికిని నిత్యరక్షణకు కారకుడాయెను" (**హెబ్రీయులకు 5:9, 10**). యేసు, "మీరు నన్ను ప్రేమించిన యెడల నా ఆజ్ఞలను గైకొందురు" అని చెప్పెను (**యోహాను 14:15**). మనము ప్రభువును నిజముగా ప్రేమించుచున్నప్పుడు, మనము ఆయన ఆరోగ్య సూత్రములను (లేదా మరే ఇతర ఆజ్ఞలను) పాటించుటకు తప్పించుకొనము లేదా సాకులు చెప్పము. ఈ వైఖరి వాస్తవానికి దేవుని ఇతర విషయములలో నిజమైన హృదయమును వెల్లడించును. "ప్రభువా, ప్రభువా, అని నన్ను పిలుచు ప్రతివాడును పరలోకరాజ్యములో ప్రవేశింపడు గాని, పరలోకమందున్న నా తండ్రి చిత్త ప్రకారము చేయువాడే ప్రవేశించును" (**మత్తయి 7:21**).

మీ వ్యాఖ్యలు లేదా ప్రశ్నలు ఇక్కడ వ్రాయండి

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

13

14

ఒక వరుస క్రమములో వ్రాయబడిన 14 స్టడీ గైడుల సెట్‌లో ఈ స్టడీ గైడ్ పత్రిక ఒకటి మాత్రమే! అద్భుతమైన సత్యములతో నిండియున్న ఈ స్టడీ గైడ్ పత్రికలు మిమ్మును మీ కుటుంబములను ప్రభావితము చేయును. వీటిలో దేనిని విడువక అన్నిటిని చదవండి!

స్టడీ గైడ్ **01.** నీవు నమ్మదగినది ఏదైన మిగిలియున్నదా?
స్టడీ గైడ్ **02.** అపవాదిని దేవుడు సృష్టించెనా?
స్టడీ గైడ్ **03.** నిశ్చయ మరణము నుండి విమోచన
స్టడీ గైడ్ **04.** అంతరిక్షములో బ్రహ్మాండమైన పట్టణము
స్టడీ గైడ్ **05.** సంతోషకరమైన వివాహమునకు సూత్రములు
స్టడీ గైడ్ **06.** రాతి మీద వ్రాత!
స్టడీ గైడ్ **07.** చరిత్రలో మరువబడిన రోజు
స్టడీ గైడ్ **08.** అంతిమ విడుదల
స్టడీ గైడ్ **09.** పరిశుద్ధత మరియు దైవశక్తి!
స్టడీ గైడ్ **10.** మరణించినవారు నిజముగానే మరణించియున్నారా?
స్టడీ గైడ్ **11.** నరకమునకు పర్యవేక్షకుడు సాతానుడా?
స్టడీ గైడ్ **12.** వెయ్యి శాంతియుత సంవత్సరములు
స్టడీ గైడ్ **13.** దేవుని ఉచిత ఆరోగ్య ప్రణాళిక
స్టడీ గైడ్ **14.** విధేయత – క్రియల ద్వారా రక్షణ అనే నమ్మకమునకు గుర్తా?

సారాంశ పత్రము 13

సారాంశ పత్రమును పూర్తి చేయక ముందు ఈ పత్రికను చదవండి. అన్ని ప్రశ్నలకు ఈ పత్రికలో జవాబులున్నవి. సరైన జవాబుపై గుర్తు (√) పెట్టండి. సరైన జవాబుల సంఖ్య ప్రతి ప్రశ్నకు ఎదురుగా ఉన్న బ్రాకెట్లలో (1) ఇయ్యబడినది. పత్రమును పూరించడానికి దయచేసి ఫోన్‌లోని ప్లే స్టోర్ నుండి "అడోబీ రీడర్" యాప్‌ను ఉపయోగించండి.

01) మానవ శరీరమునకు అనుగుణమైన దేవుని ఆరోగ్య సూత్రములు పాటించుట (1)
- ☐ పిల్లలకు అవసరము, పెద్దవారికి అంత ప్రాముఖ్యమేమి కాదు.
- ☐ సత్యమైన బైబిలు మతములో చాలా ప్రాముఖ్యమైన భాగము.
- ☐ ఒక వ్యక్తి యొక్క మతముతో సంబంధము లేదు.

02) దేవుని ఆరోగ్య సూత్రములు (1)
- ☐ ఆదియందు మనలను చేసి మన ఆనందమునకు ఏది ఉత్తమమో తెలిసిన ప్రేమామయుడైన దేవుని చేత ఇయ్యబడెను.
- ☐ యూదులకు మాత్రమే ఇయ్యబడెను, అవి నేడు వర్తించవు.
- ☐ ఆయన మన యజమానిగా మనలను నియంత్రించగలడని మనకు చూపించుటకు ఇయ్యబడెను.

03) ఒక నిజమైన క్రైస్తవుడు (1)
- ☐ అతడు కోరుకున్నది తిని త్రాగును.
- ☐ ప్రభువును ఉన్నతముగా ప్రేమించుచు ఆయన ఆరోగ్య సూత్రములు సిలువలో కొట్టి వేయబడెను గనుక వాటిని పట్టించుకొనడు.
- ☐ శరీరము, మనస్సు మరియు స్వభావమును బలపరచి దేవునికి మహిమ తెచ్చే వాటిని మాత్రమే తిని త్రాగును.

04) మానవుని యొక్క మొట్టమొదటి ఆహారములో (1)
- ☐ పండ్లు, గింజలు మరియు పప్పుధాన్యములు ఉన్నవి.
- ☐ మద్య పానీయములు మరియు మాంసాహారములు ఉన్నవి.
- ☐ ఆదాము హవ్వలు కోరుకున్న దేదైనను ప్రతిదీ ఉన్నది.

05) దేవుడు అపవిత్రమని చెప్పిన జీవులు : (7)

☐ ఆవు	☐ కుందేలు	☐ ఆల్చిప్ప
☐ పంది	☐ వాలుగ చేప	☐ రొయ్య
☐ కోడి	☐ జింక	☐ పీత
☐ ఉడుత	☐ జల్లచేప	☐ మేక

06) మద్య పానములు (1)
- ☐ మితముగా తీసికొనిన యెడల క్రైస్తవునికి పర్వాలేదు.
- ☐ తీసికొనుట ఒకనికి తప్పనిపించిన యెడల మాత్రమే అది అతనికి తప్పు.
- ☐ క్రైస్తవుడు సేవించకూడదు.

07) పొగాకు వినియోగము లేక వాడకము (1)
- ☐ ప్రతి వ్యక్తి యొక్క వ్యక్తిగత విషయము, అతని మతముతో సంబంధము లేదు.
- ☐ పాపము, మరియు ఒక క్రైస్తవుడు దానిని ఏ రూపములోను వినియోగించడు.
- ☐ క్రైస్తవునికి ప్రయోజనకరము.

08) క్రింద ఇయ్యబడిన ఆరోగ్య సూత్రములలో దేవుని ఆరోగ్య సూత్రములను గుర్తించుము : (9)
- ☐ అతిగా తినకుము.
- ☐ ప్రతి భోజనము తర్వాత పొగ త్రాగుము.
- ☐ సంతోషముగా మరియు ఉల్లాసముగా ఉండుము.
- ☐ భోజనమునకు ముందు కొంత మద్యము త్రాగుము.
- ☐ నీ శరీరమును పరిశుభ్రముగా ఉంచుకొనుము.
- ☐ పంది మాంసము ఎక్కువగా తినుము.
- ☐ కాఫీ, టీలు తరుచుగా త్రాగుము.
- ☐ అన్ని విషయములలో మితముగా ఉండుము.
- ☐ క్రమము తప్పకుండ భోజనము చేయుము.
- ☐ పగ పెంచుకొనకుము.
- ☐ పని, వ్యాయామము మరియు నిద్రను సమతూకము చేయుము.
- ☐ ప్రభువునందు సంపూర్ణ విశ్వాసముంచుము.
- ☐ జంతువుల కొవ్వు మరియు రక్తమును తినకుము.

09) దేవుని ఆరోగ్య సూత్రములకు సంబంధించి చాలా ప్రాముఖ్యమైన సత్యమేమిటనగా (1)
- ☐ పిల్లలు మరియు పిల్లల పిల్లలు తరుచుగా బలహీనమైన శరీరములు మరియు మనస్సులను కలిగి ఉందురు ఎందుకనగా వారి తల్లిదండ్రులు దేవుని ఆరోగ్య సూత్రములను విస్మరించిరి.

తరువాతి పేజీలో కొనసాగించండి ▼▼

- ఈ సూత్రములు యూదులకు మాత్రమే, నేడు వర్తించవు.
- మనము నిజముగా క్రీస్తును ప్రేమించిన యెడల, ఆయన ఆరోగ్య సూత్రములు అంత ప్రాముఖ్యమైనవి కావు.

10) పాపపు అలవాట్లను అధిగమించుటకు ఉత్తమ మార్గము (1)

- "క్రమక్రమముగా మానుకొనుట."
- సమస్తమును చేయుటకు శక్తినిచ్చు క్రీస్తుకు పూర్తిగా లోబడుట.
- అవి దూరమైపోవాలని ఆశించుట.

11) దేవుని ఆరోగ్య సూత్రములు (1)

- కారును నడుపుటకు సూత్రముల వలె అవి మనకు ఉత్తమమైనవి, వాటిని విస్మరించినప్పుడు మనము తీవ్ర ఇబ్బందుల్లో పడుదుము.
- సిలువలో కొట్టివేయబడిన మోషే ధర్మశాస్త్రములో ఒక భాగము.
- మంచివే, కాని అవి దేవునితో ఒక వ్యక్తి యొక్క సంబంధమును ప్రభావితము చేయవు.

12) ఒక నిజాయితీగల క్రైస్తవుడు (1)

- ప్రార్థన చేయుటకు ఎక్కువ సమయము గడుపును మరియు దేవుని ఆరోగ్య సూత్రములను విస్మరించును.
- అలవాటు ఏదైనా దేవుని సూత్రములతో అనుగుణముగా లేదని గుర్తించిన వెంటనే దానిని మార్చుకొనును, ఎందుకనగా మనము క్రీస్తును ప్రేమించినప్పుడు, ఆయన సూత్రములను మరియు ఆజ్ఞలను సంతోషముగా పాటించుదుము.
- నిరభ్యంతరముగా పొగాకును వినియోగించును.

13) దేవుని ఆరోగ్య సూత్రములను పాటించుటకు నేను ప్రణాళిక సిద్ధము చేసికొనుచున్నాను.

- అవును.
- కాదు.

పైన ఇయ్యబడిన అన్ని ప్రశ్నలకు ఖచ్చితముగా సమాధానమివ్వండి!

AMAZING FACTS India

నమోదు అవ్వడానికి మీ పేరు, ఈ-మెయిల్ మరియు ఫోన్ నంబర్‌ను నమోదు చేయండి.

మీ తదుపరి ఉచిత స్టడీ గైడ్ పత్రికను పొందుకోవడానికి "సమర్పించు" బటన్‌పై క్లిక్ చేయండి.

మీ పేరు :					
మీ ఈ-మెయిల్ :					
మీ ఫోన్ నెంబర్ :					
మీ చిరునామా :					
మండలం, జిల్లా :		రాష్ట్రం :		దేశము :	India
పిన్ కోడ్ :		వయస్సు :		లింగం :	

సమర్పించు

మీ సంప్రదింపు సమాచారాన్ని నవీకరించండి

Study Guide 13 • **God's Free Health Plan**
www.AmazingFacts.org • www.AmazingFactsIndia.org • TeluguBibleSchool@AFTV.in
© 2020 Amazing Facts India • All Rights Reserved • Printed in India • +91 9169164480