

சமையலறையில் மரணம்



எழுதியவர் - ஜோ க்ரூஸ்

Copyright © 2008, 2021
by Lu Ann Crews

All rights reserved.
Printed in India.

Published by:
Amazing Facts India
Post Box No 51
Banjara Hills, Hyderabad
Telangana, 500034

www.AmazingFactsIndia.org

சமையலறையில்

மரணம்

எழுதியவர் - ஜோ க்ரூஸ்

அத்தியாயம் 1

ஆரோக்கியம்-ஒரு பிரதான ஆர்வம்

சில வருடங்களுக்கு முன்பாக ஒரு குறிப்பிட்ட அமெரிக்க நகரத்தில் ஒரு மதிப்பாய்வு நடத்தப்பட்டது. அதில் ஒவ்வொரு குடியிருப்பவரும் மதிப்பாய்வில் இருந்த 156 கேள்விகளுக்கு பதிலளித்தனர். பெரியவர்களின் பிரதான ஆர்வம் ஆரோக்கியத்தைப்பற்றி இருந்தது என கண்டறியப்பட்டது. அரசியல் அல்ல, வரலாறோ அல்லது வானிலையும் அல்ல. மாறாக அவர்களுடைய ஆரோக்கியம், மற்றும் அவர்களின் குடும்பத்தாருடைய ஆரோக்கியம். எப்படிப்பட்ட முரண்பாடான காலத்தில் நாம் வாழ்கிறோம்! அதிகமான வைத்தியர்களை, மருத்துவமனைகளை, மருந்துகளை நாம் பெற்றிருக்கும் ஒரு காலம்; பராமரிப்பு, வைத்தியம் மற்றும் வியாதிகளை குணப்படுத்துதலின் அதிகமான மருத்துவ அறிவு, அதிகமான மாத்திரைகள், மருந்து குப்பிகள், வைட்டமின்கள், இன்னும் பல; இருந்தாலும் முன் எப்போதும் இல்லாத அளவுக்கு அதிகமான சுகவீனங்கள் மற்றும் பொதுவான ஆரோக்கிய குறைவு மனித குடும்பத்தை பாதித்திருக்கிறது.

தவறான பழக்க வழக்கங்களாலும் தீங்கு விளைவிக்கும் சாப்பிடும் மற்றும் குடிக்கும் பழக்கத்தினாலும் ஏற்படும் பக்க விளைவுகளால் லட்சக்கணக்கானோர்

பாதிப்படைகின்றனர். நோவினால் நொறுக்கப்பட்ட உலகத்தில் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறோம். சுகவீனமாயிருப்பவர்கள் மற்றும் வியாதிப்பட்டிருப்பவர்களின் கூக்குரல்களே நவீன சமுதாயத்தின் அடையாளமாயிருக்கிறது. மருத்துவ ஆராய்ச்சியில் வியக்கத்தக்க திட்டங்கள் இருந்தாலும், ஆரோக்கியம் மற்றும் வாழ்நாள் சார்ந்த பிரச்சனைகளே நம்முடைய சமுதாயம் எதிர்கொள்ளும் மிக அபாயகரமானவைகளாக இருக்கின்றன.

அகால பலவீனத்தின் மற்றும் மரணத்தின் கேள்விகளுக்கு ஒரு எளிமையான சுருக்கமான பதிலை வேதாகமம் கொடுக்கிறது. யாத்திராகமம் 15:26-ல் தேவனின் எச்சரிப்பை ஏற்றுக் கொண்டிருந்தால் இன்று லட்சக்கணக்கானோர் இன்னமும் உயிர் வாழ்ந்திருப்பர்: “நீ உன் தேவனாகிய கர்த்தரின் சத்தத்தைக் கவனமாய்க் கேட்டு, அவர் பார்வைக்குச் செம்மையானவைகளைச் செய்து, அவர் கட்டளைகளுக்குச் செவிகொடுத்து, அவருடைய நியமங்கள் யாவையும் கைக்கொண்டால், நான் எகிப்தியருக்கு வரப்பண்ணின வியாதிகளில் ஒன்றையும் உனக்கு வரப்பண்ணேன்; நானே உன் பரிகாரியாகிய கர்த்தர்”.

எவரும் உண்மையில் தன்னுடைய மரண அடக்கத்தை தள்ளி வைக்கமுடியும் என்பதை இந்த வார்த்தைகள் மிக தெளிவாக கூறுகின்றன. தேவனுடைய ஆரோக்கிய மற்றும் ஆகார

விதிகளுக்குக் கீழ்ப்படிவதினால், வியாதி குறைக்கப்பட அல்லது மொத்தமாக தவிர்க்கப்பட முடியும். வேதாகமத்தில் இருக்கும் இந்த வசனத்திலிருந்து பெரும் தொற்று நோயினால் லட்சக்கணக்கானோர் துன்புற்று கல்லறைகளுக்கு செல்ல வேண்டும் என்பது தேவனுடைய சித்தமல்ல என்பது மிகத் தெளிவாகத் தெரிகிறது. நாம் வளமாக வாழ்ந்து தேகத்திலும், மனதிலும் ஆத்துமாவிலும், ஆரோக்கியத்துடன் இருக்க வேண்டும் என்றே தேவன் விரும்புகிறார்.

அப்படியென்றால் இன்று உலகில் ஏன் இவ்வளவு பாடுகளும் வியாதிகளும் இருப்பதை நாம் பார்க்கிறோம்? பெரும்பாலானோர் அவர்களுடைய வாழ்வின் விதிகளை மீறுகிறார்கள் என்பதே அதற்கான பதிலாயிருக்கிறது. இயற்கையின் விதிகள் செயல்படுவது போலவே, நம்முடைய சரீரத்தின் விதிகளும் முன்னறிவிக்கப்படக்கூடியது மற்றும் உறுதியானது. “மனுஷன் எதை விதைக்கிறானோ அதையே அறுப்பான்” (கலாத்தியர் 6:7). ஒரு நபர் கூரையின் மீதிருந்து விழுவாரென்றால், புவி ஈர்ப்பு சக்தியின் விதி அதனுடைய வேலையைச் செய்கிறது. வயது, பாலினம் அல்லது பொருளாதார நிலை என்று பாராதபடி, கீழே விழும் சரீரம் அடிபடும் அல்லது கொல்லப்படும். அதுபோலவே, நாம் நம்முடைய சரீரத்தின் விதிமுறைகளை மீறுவோமென்றால்,

தவிர்க்க முடியாத வியாதி அல்லது மரணத்தின் விளைவுகளை நாம் எதிர்பார்க்கலாம்.

எல்லா விளைவிற்கும் ஒரு காரணம் இருக்கிறது. தேவனுடைய ஆலோசனைகளையும் இப்பொழுது உலகத்தில் இருக்கும் ஆரோக்கிய மாற்றங்களையும் தீவிரமாய் படித்திருப்பவர்களுக்கு அது ஒரு பெரிய புரியாத புதிர் அல்ல. புற்றுநோய் தொடர்ச்சியாக அதிகரித்துக்கொண்டு வருவதுகுறித்து நிபுணர்கள் குழம்பிப்போய் இருக்கிறார்கள். அநேக வியாதிகள் வெகுவாக குறைந்திருக்கின்றன மற்றும் சில முழுவதுமாக அகற்றப்பட்டுவிட்டன என்கின்றபோது புற்றுநோய் முளைத்தெழும்புகிறதாயிருக்கிறது. முன் எப்போதும் இல்லாத அளவு நிதியழிப்பும் ஆராய்ச்சியும் இருந்தாலும் இந்த மரணத்துக்கேதுவான வீரியத்தின் வளர்ச்சியை குறைப்பதற்கு மிக சொற்ப குறிப்பிடக்கூடிய திருப்புமுனைகளே காணப்படுகின்றன.

அமெரிக்காவின் புகைபிடிக்கும் பழக்கங்களைப் பார்க்கும்போது நுரையீரல் புற்றுநோய் தொடர்ந்து அதிகமாவதை நம்மால் புரிந்துகொள்ளமுடிகிறது. ஒரு மரணத்துக்கேதுவான விஷத்தை ஈர்த்துக் கொள்ளுவதற்கு அதிகமான மக்கள் “வேண்டாம்” என்று சொல்ல எளிமையான மனோ தைரியத்தைப் பெறும்வரைக்கும் சந்தேகமில்லாமல் இந்தப் போக்குத் தொடரும்.

ஆனால் ஒரு சில மக்கள் மனித உடலில் தோன்றும் எல்லா புற்றுநோய்களிலும் மூன்றில் ஒரு பாகம் வயிற்றுக்குள் தான் வருகிறது என்பதைப் புரிந்துக்கொண்டுள்ளனர். மற்றும் எல்லா புற்றுநோய்களிலும் ஒரு பாதி ஈரல், கணையம், சிறுகுடல் மற்றும் பெருங்குடல் இவைகளையும் சேர்த்து செரிமான உறுப்புகளில் தான் தோன்றுகின்றன.

இந்தப் புற்றுநோயின் செறிவின் காரணம் நம் எல்லாருக்கும் தெளிவான ஒன்றாயிருக்கவேண்டும். புகையிலை தாரினால் சேதப்படுத்தப்படும் நுரையீரல்கள் தவிர, அதிகமாக துஷ்பிரயோகம் செய்யப்படும் சரீரத்தின் உறுப்பு வயிறு ஆகும். அமெரிக்கன் புற்றுநோய் சங்கத்தின் இயக்குனர்களில் ஒருவரான மருத்துவர் ஜேம்ஸ் இவிங் (Dr. James Ewing) அவருடைய புற்றுநோயை தடுத்தல் என்கின்ற கைப்பிரதியில் இந்த அறிக்கையை கொடுத்தார்: “ஒரு நல்ல வயிற்றை தொடர்ந்து அடிக்கடி துஷ்பிரயோகம் செய்தால் அது புற்றுநோய்க்கு வழிக்கோலும் மற்றும் ஒரு அசாதாரணமான பலவீனமான வயிறு குறைவான துஷ்பிரயோகத்திலேயே அதே முடிவை பெறும். இந்த இரண்டு சம்பவங்களிலும் துஷ்பிரயோகமும் மிக மிஞ்சிய செயல்பாடும் ஊக்குவிக்கக்கூடிய காரணிகளாக கருதப்பட வேண்டும். வயிற்றின் உட்புறம் தாமிரம் என்கின்ற உலோகத்தால் மூடப்படவில்லை மாறாக, ஒரு மிக மெல்லிய

மிருதுவான புரத்தோல் உயிரணுக்களால் மூடப்பட்டிருக்கிறது. இந்த பொதுவான வியாதியினால் இறப்பு விகிதம் குறைக்கப்பட வேண்டுமென்றால் வயிற்றின் எல்லா விதமான துஷ்பிரயோகமும் தவிர்க்கப்படவேண்டும் என்பதே ஒட்டுமொத்த இந்த புள்ளி விவரத்திலிருந்து கற்றுக்கொள்ளப்படும் முடிவான செய்தியாயிருக்கிறது”.

அமெரிக்காவைச் சேர்ந்த ஆண்கள், பெண்கள் மற்றும் குழந்தைகளின் வயிற்றுக்குள் என்ன போகிறது என்பதைப் பார்க்கும்போது அது மிகவும் மயிர்சிலிர்க்கும், இரத்தத்தை உறையவைக்கும் செயலாய் இருக்கிறது. அது சுவையாயிருக்கிறதா அல்லது அது சுமுகமான பின்விளைவைக் கொடுக்கிறதா என்பதே பெரும் சோதிக்கப்படும் ஒன்றாயிருக்கிறது. மக்கள் தொகையில் 50 சதவீதம் பேர் உடல் பருமனால் பாதிக்கப்பட்டிருக்கின்றனர் என்பதில் ஆச்சரியமில்லை மற்றும் ஒவ்வொரு வருடமும் உணவுமுறை விதிகளுக்கும் உடற்பயிற்சி உபகரணங்களுக்கும் மூன்று மில்லியன் டாலர்களுக்கும் அதிகமாக செலவிடப்படுகிறது.

ஒவ்வொரு சராசரி அமெரிக்கர் ஒவ்வொரு வருடமும் 1,488 பவுண்டு உணவு உட்கொள்ளுகிறார் என்பது ஒரு ஆச்சரியமான உண்மை. ஒவ்வொரு வருடமும் அமெரிக்க மருத்துவமனைகளில் சேர்க்கப்படும் ஒன்றரை மில்லியன் நோயாளிகளில் இது சந்தேகத்துக்கு

இடமில்லாமல் ஒரு பெரிய காரணியாக இருக்கிறது. ஆங்கிலத்தில் மரணம் என்கின்ற வார்த்தையில் ஐந்தில் மூன்று எழுத்துக்கள் சாப்பிடுதல் என்கின்ற பதம் இருக்கிறதை நீங்கள் கவனித்திருக்கிறீர்களா? (DEATH – EAT).

தன்னுடைய பிரபலமான சமையல் புத்தகத்தில் பால் பிராக் (Paul Bragg) என்பவர் சொன்னது: “ஒரு சராசரி மனிதன் ஒவ்வொரு நாளும் அவன் சாப்பிடுகிற உணவில் தனக்குத்தானே விஷத்தை சேர்த்துக் கொள்கிறான். பெரும்பாலான மக்கள் தங்கள் கண்களினால் சாப்பிடுகிறார்கள். உணவு பார்ப்பதற்கு நன்றாயிருந்தால், அது ஆரோக்கியமானது தானா அல்லது சாவுக்கு வழி நடத்துமா என்று அவர்கள் கேள்வி கேட்பதில்லை. ஒருசில மக்களே அவர்களை நன்றாக வலுவாக வைத்திருப்பதற்கு சரியான உணவை அவர்களுடைய உடலுக்குள் எடுத்துக் கொள்வதற்கு அறிந்திருக்கிறார்கள் அல்லது அவர்கள் அறிந்திருக்கும் பட்சத்தில் சரியான ஆகாரத்தை தெரிவு செய்ய நேரம் எடுத்துக் கொள்ளுவார்கள். பிறப்பிலிருந்து முதிர் வயதுவரைக்கும் ஒரு சராசரி தனிநபர் உண்மையான இயற்கை உணவின் சுவையை ஒருபோதும் அனுபவிப்பதில்லை. நம்முடைய சிறு சிறு சுவை அரும்புகள் காலங்காலமாக இயற்கையல்லாத செயற்கையான தாளிதம் செய்யப்பட்ட கவர்ச்சியூட்டும் உணவுகளால்

பாதிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. அதனால் நம்மில் அநேகர் இயற்கை உணவுகளின் அருமையான, மென்மையான நறுமணத்தை பாராட்டமுடியவில்லை. நாகரிகமான மனிதனுக்கு கவர்ச்சிகரமாக இருப்பதற்காக, உணவுகள் குறிக்கப்பட, கொத்தப்பட, பிசைக்கப்பட, நொறுக்கப்பட, கொதிக்க வைக்கப்பட, பொரிக்கப்பட, சுண்ட வைக்கப்பட, தீயில் வாட்டப்பட, ஊற வைக்கப்பட, பாதுகாக்கப்பட, நறுமணமாக்கப்பட, உப்பிடப்பட, கடையப்பட, காய வைக்கப்பட, வறுக்கப்பட, எண்ணெயில் வறுக்கப்பட, வெண்ணெயிடப்பட, மிளகிடப்பட, காடியிடப்பட, புகையிடப்பட, வாட்டப்பட, நொறுக்கப்பட, உருட்டப்பட, மாவிடப்பட, எண்ணெயிடப்பட, நொதிக்கப்பட, அடிக்கப்பட, இனிப்பூட்டப்பட, மசலாயிடப்பட, புளிப்பிடப்பட, உரிக்கப்பட, துண்டுகளாக்கப்பட, ஆவியிடப்பட, அழுத்தமிடப்பட, நிறமிடப்பட மற்றும் வேறு வழியில் தாளிக்கப்பட வேண்டும்” மேலும் அவர் சேர்க்கிறார், “நாகரிகமான மனிதன் சிருஷ்டிகர் கொடுத்திருக்கும் உணவுடன் திருப்தியடைவதில்லை மற்றும் அவன் சாப்பிடும் முன்பதாக அது அவனுக்கு பொருத்தமாயிருக்குமளவு அதனை ஏதோ ஒரு மாற்றம் செய்ய வேண்டும்”.

அமெரிக்காவில் ஒவ்வொரு நாளும் 25 டன்கள் ஆஸ்பிரின் (Aspirin) மாத்திரை விழுங்கப்படுகிறது என்பது ஆச்சரியமல்ல.

வாரத்தின் ஒவ்வொரு நாளும் நாட்டில் இருக்கும் ஒவ்வொரு மனிதனும், பெண்மணியும் குழந்தையும் 2 1/4 மாத்திரைகளை எடுக்கிறார்கள் என்று நேஷனல் அப்சர்வர் (National Observer) கூறுகிறது. ஒரு வேளை இன்று உங்களுக்கு 2 1/4 மாத்திரைகள் கிடைக்கவில்லை என்றால் வேறு யாரோ ஒருவருக்கு இரண்டு பங்கு கிடைத்திருக்கிறது என்பதை நீங்கள் நிச்சயமாகவே தெரிந்து கொள்ளலாம்!

அமெரிக்க வாழ்க்கையில் வினோதமான முரண்பாடுபோலதோன்றும் உண்மைகளில் ஒன்று இந்த ஆரோக்கியம் சார்ந்த பகுதிதான். மற்ற பகைஞனைக்காட்டிலும் அதிகமாக மக்கள் சுகவீனத்துக்கு பயப்பட்டாலும் அவர்களுக்கு வியாதிவரும் வரையில் அவர்கள் தங்கள் ஆரோக்கியத்திற்கு ஒன்றுமே செய்வதில்லை. ஒரு வருட காலத்தில், அமெரிக்க மக்களால் செலவிடப்படும் ஒவ்வொரு டாலருக்கும் 95 செண்டுகள் (95 cents) சுகமாவதற்காக செலவிடப்பட்டது மற்றும் ஐந்து செண்டுகள் தற்காப்பு மருந்துக்கு செலவிடப்பட்டது. இப்பொழுது இதில் எந்த ஞானமுமில்லை. ஆனால் இந்த துறையில் பெரும்பாலான மக்கள் பகுத்தரிவிலோ அல்லது நல் உணர்விலோ அதிகரிப்பதில்லை.

ஸ்பெயின் நாட்டில் இருக்கும் சரித்திர இடங்களில் ஒன்றை காணச்சென்ற

சுற்றுலா பயணிகளின் ஒரு குழுதான் எனக்கு ஞாபகத்துக்கு வருகிறது. அவர்கள் பார்க்கச்சென்ற பழங்கால மடாலயம் ஒரு குன்றின் மேல்பக்கத்தில் இருந்தது. அங்கு செல்லுவதற்கான ஒரேவழி, அங்குள்ள ஒரு கூடை சில துறவிகளால் கப்பி வழியாக இழுக்கப்பட்டு செல்லுவதாகும். அவர்கள் மடாலயத்தை சுற்றிப்பார்த்து விட்டப்பிறகு குன்றிலிருந்து கீழே இறக்கிவிடப்பட்டனர். கூடையில் அவர்கள் கீழே செல்லுவதற்கு அமரச் சென்றபோது, அவர்கள் அதன் கயிறு தேய்ந்து போயிருப்பதை கவனித்தனர். அதனால் பொறுப்பாளியாயிருந்த துறவியிடம் கேட்டனர், “கயிற்றை எப்பொழுதெல்லாம் மாற்றுவீர்கள்?” அதற்கு துறவி சொன்னார், “நல்லது, அது அறுந்து போகும் போதெல்லாம், நிச்சயமாகவே நாங்கள் மாற்றுவோம்”. கூடையின் வழியாக இறங்கிக் கொண்டிருந்தவர்களுக்கு அது அவ்வளவு ஆறுதலாக இல்லை.

அதிகதிகமாக, நம்முடைய உணவு முறையே நமது ஆரோக்கிய நிலைக்கு முக்கிய காரணமாயிருக்கிறது என்று மருத்துவ ஆராய்ச்சியாளர்கள் கண்டுபிடித்துக் கொண்டிருக்கின்றனர். சரீர இயந்திரம் உண்மையில் நாம் அதற்குள் உட்செலுத்தும் எரிபொருளினால் உண்டாக்கப்பட்டிருக்கிறது. நரம்பு, எலும்பு, இரத்தம் மற்றும் உயிரணுக்கள் இவைகளின் தரம் நல்ல ஊட்டச்சத்து மற்றும்

சரியான உணவு முறைகளைப் பொருத்துதான் அமைகிறது. பழைய பழமொழி கிட்டத்தட்ட உண்மைதான்: லட்சக்கணக்கானோர் அவர்களுடைய பற்களால் தங்கள் கல்லறைகளை தோண்டிக் கொண்டிருக்கிறார்கள்.

அத்தியாயம் 2 நம்முடைய சரீரங்கள் நமக்குச் சொந்தமானதல்ல.

இவைகள் எல்லாம் சன்மார்க்கத்துடன் சேர்வதற்கு என்ன இருக்கிறது என்று இந்த வேளையில் யாராகிலும் ஆச்சரியப்படக்கூடும். என்னுடைய சாப்பிடும் பழக்கத்தில் தேவன் ஏன் அக்கறையுள்ளவராக இருக்க வேண்டும்? அவன் தன்னுடைய சரீரத்தை எப்படி பார்த்துக் கொள்ளுகிறான் என்பது ஒரு மனிதனுடைய சொந்த வேலையல்லவா? இவையெல்லாம் தேவையான கேள்விகள் தான், மற்றும் அது உதாசினப்படுத்தப்பட முடியாது.

அதிர்ஷ்டவசமாக, நமது சரீரங்களை உருவாக்கினவர் இந்தக் கேள்விகளுக்கு விடையளிக்காமல் விடவில்லை. “ஆகையால் நீங்கள் புசித்தாலும், குடித்தாலும், எதைச் செய்தாலும் எல்லாவற்றையும் தேவனுடைய மகிமைக்கென்று செய்யுங்கள்” (1 கொரிந்தியர்

10:31). இது ஆச்சரியமாயில்லையா? நாம் என்ன, எப்படி எப்பொழுது நம்முடைய சரீர அமைப்புக்கு உணவளிக்கிறோம் என்கின்ற சிறிய காரியங்களைப் பற்றியும் தேவன் அக்கறையுள்ளவராயிருக்கிறார். தேவன் நுண்ணிய மனித இயந்திரத்தை உருவாக்கி அது தானே தனியாக செயல்பட்டுக் கொள்ளட்டும் என்று விட்டுவிடவில்லை என்று வேதாகமம் வெளிப்படுத்துகிறது. அவருடைய சிருஷ்டிப்பின் செயல்முறையையோ அல்லது உருவாக்கப்பட்டதையோ அவர் ஒருபோதும் அதனுடைய உடைமையிலிருந்து விடுவித்துக் கொள்ளவில்லை.

அப்போஸ்தலனாகிய பவுல் எழுதினார்: “உங்கள் சரீரமானது நீங்கள் தேவனாலே பெற்றும் உங்களில் தங்கியும் இருக்கிற பரிசுத்த ஆவியினுடைய ஆலயமாயிருக்கிறதென்றும், நீங்கள் உங்களுடையவர்களல்லவென்றும் அறியீர்களா? கிரயத்துக்குக் கொள்ளப்பட்டீர்களே; ஆகையால் தேவனுக்கு உடையவைகளாகிய உங்கள் சரீரத்தினாலும் உங்கள் ஆவியினாலும் தேவனை மகிமைப்படுத்துங்கள்” (1 கொரிந்தியர் 6:19,20). நம்முடைய சரீரத்தை சரியாக பராமரிப்பது ஒரு ஆவிக்குரிய கடமை மட்டும் அல்ல ஆனால் அது ஒரு நன்னடத்தைக்குரிய தேவையும் கூட என்று இந்த வசனங்கள் வெளிப்படுத்துகிறது . நம்முடைய சரீரங்கள் மீது நாம்

கட்டுப்பாடு வைத்திருந்தாலும், உண்மையில் அவைகள் நமக்கு சொந்தமானவை அல்ல. வேறொருவருடைய உடைமை மீது நாம் உக்கிராணக்காரர்களாக மட்டுமே இருக்கிறோம்.

ஒரு மனிதனுக்கும் இப்படி சொல்ல அதிகாரம் இல்லை. “எனக்கு என்ன பிரியமோ அதனை என்னுடைய சொந்த சார்த்துக்கு செய்கிறேன், மற்றும் அது என்னுடைய வேலை மட்டுமே.” பரிசுத்த ஆவியின் தங்கும் இடமாகிய சார ஆலயத்தின் தெய்வீக நோக்கத்தை மீறுவதின்மூலம் நாம் தேவனை வஞ்சிக்கிறவர்களாகலாம்.

பவுல் இதைச் சொல்லும்போது சபையையும் தனி அங்கத்தினரையும் குறிப்பிட்டுப் பேசுகிறார். “நீங்கள் தேவனுடைய ஆலயமாயிருக்கிறீர்களென்றும், தேவனுடைய ஆவி உங்களில் வாசமாயிருக்கிறாரென்றும் அறியாதிருக்கிறீர்களா? ஒருவன் தேவனுடைய ஆலயத்தைக்கெடுத்தால், அவனை தேவன் கெடுப்பார்; தேவனுடைய ஆலயம் பரிசுத்தமாயிருக்கிறது; நீங்களே அந்த ஆலயம்” (1 கொரிந்தியர் 3:16,17). தேவனுடைய உடைமையை தீட்டுப்படுத்துவதின்மூலம் ஒரு நபர் இழக்கப்படலாம் என்பதை இது என்றென்றைக்குமாக தீர்த்து வைக்கிறது.

ஆனால் சராசரி மனிதன் தன்னுடைய சாரம் பற்றி எந்த அளவுக்கு தெரிந்து வைத்திருக்கிறான் மற்றும் அதனை


எப்படி பராமரிப்பது என்றறிந்திருக்கிறான்?
 தங்களுடைய சொந்தபிள்ளைகளுடைய
 தேவைகளை அறிந்திருப்பதைக் காட்டிலும்
 சராசரி பெற்றோர் கூண்டில் இருக்கின்ற
 கோழிகளின் தேவைகளையும் அல்லது வீட்டில்
 இருக்கின்ற ஒரு நாயின் தேவைகளையும்
 அதிகமாக அறிந்திருக்கிறார் என்று
 கூறும்போது வினோதமாய் இருக்கிறது
 போல தெரிகிறதல்லவா? சராசரி மனிதன்
 அவனுடைய சொந்த குடும்பத்தின் சரீர
 தேவைகளைப்பார்க்கிலும் அவனுடைய உந்து
 வாகனத்தைப்பற்றி அதிகமாக அறிந்திருக்கிறான்!
 இந்த பரிசுத்த சரீர ஆலயத்தை பராமரிக்கும்
 வழியைப்பற்றி ஏன் இப்படிப்பட்ட சொல்லமுடியாத
 அறியாமை காணப்படுகிறது? மனித சரீரம்
 வேதாகமத்தில் சொல்லப்பட்டிருக்கும்
 விதிமுறைகளின்படி பாதுகாக்கப்படவும்
 பராமரிக்கப்படவும் வேண்டும் என வேதாகமம்
 உறுதிபட கூறுகிறது. பிரச்சனை என்னவென்றால்
 பெரும்பாலான மக்கள் வெறுமனே
 அவர்களுடைய பசியார்வத்தை சாப்பிடுதலிலும்
 குடிப்பதிலும் பார்க்கிறார்கள்.

சரீரத்தை பராமரிப்பது பற்றியும்
 உணவுமுறை பற்றியும் வேதாகமம் கொடுக்கும்
 வழிமுறைகள் என்ன? தேவன் கேள்வி
 கேட்கிறார், “நீங்கள் அப்பமல்லாததற்காகப்
 பணத்தையும், திருப்திசெய்யாத பொருளுக்காக
 உங்கள் பிரயாசத்தையும் செலவழிப்பானேன்?.....

நலமானதைச் சாப்பிடுங்கள்” (ஏசாயா 55:2)
 எது நல்லது என்று எப்படி நாம் கூற முடியும்?
 நிச்சயமாகவே சுவையினாலோ அல்லது
 விளம்பரத்தினாலோ அல்லது வண்ணமிகு
 விவர அட்டையினாலோ அல்ல. பெரும்பாலான
 மக்கள் பசியார்வத்தினால் உந்தப்பட்டு,
 தொலைகாட்சியின் விளம்பரதாரர்களால்
 மயக்கப்பட்டு அவர்களுடைய தயாரிப்புகளை
 வேகவேகமாக தங்கள் மளிகைகூடைகளை
 நிரப்புகிறார்கள். உள்ளே இருப்பதைப்பற்றிக்
 கவலைப்படாமல், அவர்களுடைய
 சுவைக்கும், பார்வைக்கும் பிடித்தமானவைகள்
 எல்லாவற்றையும் சேகரிக்கிறார்கள். தாய்ப்பறவை
 எதைக் கொடுத்தாலும் ஏற்றுக்கொள்ள சிறு
 பறவைக்குஞ்சுகள் வாய்களை திறப்பதுபோல
 ஊடக சந்தைப்படுத்துபவர்களின் தேர்வுகளையே
 ஏமாறக்கூடிய பயனாளிகள் கண்ணை
 மூடிக்கொண்டு ஏற்றுக்கொள்ளுகிறார்கள்.

அத்தியாயம் 3

சரீரம் - உண்டாக்கினவரின் கையேடு

 ந்த சிக்கல் மிகுந்த சரீர அமைப்புக்கு
 எது நல்லது என்று அறிவதற்கு
 ஒரே ஒரு வழிதான் உண்டு, அது அதை

உருவாக்கின ஒருவரிடம் கலந்தாலோசிப்பதே ஆகும். தயாரிப்பினர் மட்டுமே அவருடைய தயாரிப்பின் பொருளை எப்படி இயக்குவது என்று மிகச் சரியான கையேட்டை பெற்றிருக்க முடியும். உந்து வண்டி உற்பத்தி செய்பவர்கள் வாகனங்களை நன்றாக ஓடக்கூடிய வகையில் வைத்திருப்பதற்கு அப்படிப்பட்ட வழிமுறைகளை கொடுப்பார்கள்.

தேவன் சரீரத்தை உருவாக்கினபோது, அவர் எரிபொருள் மற்றும் பராமரிப்பு போன்றவற்றைச் சேர்த்து குறிப்பிட்ட செயலாற்றும் வழிமுறைகளையும் கொடுத்தார். ஆதியாகமம் 1:29-ல் இந்த ஆலோசனையைக் கவனியுங்கள், “இதோ, பூமியின்மேல் எங்கும் விதைதரும் சகலவிதப் பூண்டுகளையும், விதைதரும் கனிமரங்களாகிய சகலவித விருட்சங்களையும் உங்களுக்குக் கொடுத்தேன், அவைகள் உங்களுக்கு ஆகாரமாயிருக்கக்கூடவது”. வேறு ஒருவரும் அதனை மேம்படுத்த இயலாது. கொட்டைகள், பழங்கள், தானியங்கள் மற்றும் காய்கறிகள் ஆகிய இவைகள் இன்னமும் மிகச்சிறந்த ஊட்டச்சத்து வல்லுநர்களால் மிகச்சரியான உணவு முறையாக அடையாளம் காட்டப்படுகிறது.

ஆதியில் பூரணமான சரீரங்களுக்காக பூரணமான தேவன் கட்டளையிட்ட ஏற்றமிகு தாவர உணவு முறையை ஏற்றுக்கொள்ள ஒருவரும் தயக்கம் காணவேண்டிய

அவசியமில்லை. இன்று அதிகமாகும் பாவத்தின் சாபத்தினால், அந்த சரீரங்கள் அளவிலும், தாங்கும் ஆற்றலிலும் உருக்குலைந்திருக்கின்றன, ஆனால் தேவனுடைய அசல் ஏற்பாட்டின் ஞானத்துக்கு எந்த விவாதமோ அல்லது அறிவியல் குறிப்போ சவால்விட முடியாது.

ஆனால் அந்த அசல் செயல்முறையின் எளிமையிலிருந்து எவ்வாறு அமெரிக்க மக்கள் விலகியிருக்கிறார்கள் என்பதைக் கவனியுங்கள். இன்று சராசரி சாப்பிடுபவரின் தட்டு மிகயான மாமிச புரதம், மாவுப்பொருள் மற்றும் இனிப்பு நிறைந்த மாவுப் பண்டங்கள் போன்றவற்றால் நிறைந்திருக்கிறது. ஆதியில் தேவன் மாமிச உணவை பயன்படுத்த அனுமதிக்கவில்லை. வெளிப்படையாக ஜலப்பிரளயம் எல்லா தாவரங்களையும் அழித்தப்பிறகு முதன் முறையாக மாமிச உணவு அனுமதிக்கப்பட்டது - ஆனால் சில மாமிசங்கள் மட்டுமே. தேவன் நோவாவிடம் இந்த அறிவுரையை கொடுத்தார்: “நீ சுத்தமான சகல மிருகங்களிலும், ஆணும் பெண்ணுமாக எவ்வேழு ஜோடும், சுத்தமல்லாத மிருகங்களில் ஆணும் பெண்ணுமாக ஒவ்வொரு ஜோடும்”. (ஆதியாகமம் 7:2).

சுத்தமான மற்றும் அசுத்தமான மிருகங்களின் கட்டளை மனித வரலாற்றின் ஆரம்பத்திலேயே கொடுக்கப்பட்டது என்கின்ற உண்மையின் முக்கியத்துவத்தைக் காணத்தவறாதீர்கள்.

யூதர்களுக்கு மட்டுமே அசுத்த மிருகங்களுக்கு விலக்கி வைக்கப்பட்டனர் என்று அநேகர் அனுமானம் செய்திருக்கின்றனர். அப்படியல்ல, நோவாவின் நாட்களில் யூதர்கள் கிடையாது. இருந்தபோதிலும் வேற்றுமை தெளிவாக கூறப்பட்டிருக்கிறது. ஏன் கூடுதலான சுத்தமான மிருகங்கள் பேழைக்குள் எடுத்துக் கொள்ளப்பட்டன? ஏனென்றால் எல்லா தாவரமும் ஜலப்பிரளயத்தினால் அழிக்கப்பட்டுவிடும். அதனால் முதன்முறையாக தேவன் மனிதனை மாமிசம் சாப்பிட அனுமதிக்க இருந்தார்.

ஆனால் சுத்தமான மாமிசம் மட்டுமே! நோவாவும் அவன் குடும்பத்தாரும் சுத்தமில்லாத மிருகங்களில் எதையாகிலும் சாப்பிட்டிருந்திருப்பார்கள் என்றால், அந்த இனமே அழிந்திருக்கும். ஏனென்றால் ஒரு ஆண் மற்றும் ஒரு பெண் மட்டுமே அந்த இனம் நிலைத்திருக்க பாதுகாக்கப்பட்டிருந்தது. பேழையில் ஏழு ஜோடு சுத்தமான மிருகங்கள் இருந்தன. அவைகளின் தொடர்ச்சி பாதிக்கப்படாத அளவுக்கு அவைகள் உணவுக்காக விட்டு வைக்கப்பட்டன.

ஆதியாகம மிருகங்களும் சிலவகை அசுத்தமாயிருந்தன என்பது வெளிப்படையாய் இருப்பதால், நாம் எப்படி சுத்த மிருகங்களுக்கும் அசுத்த மிருகங்களுக்கும் வித்தியாசம் காண முடியும்? இந்த முக்கியமான சர்ச்சைப்பற்றி நாம் குழம்பிப்போக தேவன் விட்டு விடவில்லை.

லேவியராகமம் 11:3-11-ல்

தேவையானவைகள் விவரமாக சொல்லப்பட்டிருக்கிறது: “மிருகங்களில் விரிகுளம்புள்ளதாயிருந்து, குளம்புகள் இரண்டாகப் பிரிந்திருக்கிறதும் அசைபோடுகிறதுமானவைகளையெல்லாம் நீங்கள் புசிக்கலாம். ஆனாலும் அசைபோடுகிறதும் விரிகுளம்புள்ளதுமானவைகளில் ஒட்டகமானது அசைபோடுகிறதாயிருந்தாலும், அதற்கு விரிகுளம்பில்லாதபடியால், அது உங்களுக்கு அசுத்தமாயிருக்கும். குழிமுசலானது அசைபோடுகிறதாயிருந்தாலும், அதற்கு விரிகுளம்பில்லை; அது உங்களுக்கு அசுத்தமாயிருக்கும். முயலானது அசைபோடுகிறதாயிருந்தும், அதற்கு விரிகுளம்பில்லை; அது உங்களுக்கு அசுத்தமாயிருக்கும். பன்றியின் குளம்பு விரிகுளம்பும் இரண்டாகப் பிரிந்ததுமாயிருந்தும், அது அசைபோடாது; அது உங்களுக்கு அசுத்தமாயிருக்கும்..... ஜலத்திலிருக்கிறவைகளில் நீங்கள் புசிக்கத்தக்கது யாதெனில்; கடல்களும் ஆறுகளுமாகிய தண்ணீர்களிலே சிறகும் செதிலும் உள்ளவைகளையெல்லாம் நீங்கள் புசிக்கலாம். ஆனாலும், கடல்களும் ஆறுகளுமாகிய தண்ணீர்களில் நீந்துகிறதும் வாழ்கிறதுமான பிராணிகளில் சிறகும் செதிலும் இல்லாதவைகள் யாவும் உங்களுக்கு அருவருப்பாயிருப்பதாக. அவைகள் உங்களுக்கு

அருவருப்பாயிருக்கக்கடவது; அவைகளின் மாம்சத்தைப் புசியாதிருந்து....”

அத்தியாயம் 4

பன்றி இறைச்சி அசுத்தமானது

நம்மைப் படைத்தவரே நாம் எப்படிப்பட்ட உணவை சாப்பிடலாம் எதை சாப்பிடக்கூடாது என்று வரையறுத்திருக்கிராறென்றால் நாம் எவ்வளவு பாக்கியசாலிகள். சிலவை அசுத்தமானவை என்றும் மற்றவை சுத்தமானவை என்றும் நம்மால் விளக்க முடியவில்லை என்றாலும், சிருஷ்டி கர்த்தர் வித்தியாசத்தை அறிந்திருக்கிறார் என்று நாம் நம்பலாம் மற்றும் நம்மீது அவருக்கு இருக்கும் பெரும் அன்பினால் அவர் நமக்கு நலமானதை வெளிப்படுத்தியிருக்கிறார். விரிகுளம்பில்லாத மற்றும் அசைபோடாத எல்லா மிருகங்களும் புசிக்கக்கூடாதவை.

தேவன் விலக்கியிருக்கும் அப்படிப்பட்ட ஆகாரங்களின் பேரில் நமக்கு பசி ஆர்வத்தை சாத்தான் உண்டாக்குகிறான் என்பது ஆச்சரியத்துக்குரியதா? பெருவாரியான தொற்றுநோய் பரவுவதற்கு தேவனின் உணவு விதிமுறைகளின் மீறுதல்தான் என்பது ஆச்சரியம் உண்டாக்குகின்ற ஒன்றா? எப்படி அகந்தையான பசிஆர்வம் தேவனுடைய உணர்வுபூர்வ

கட்டுப்பாடுகளை மீற வைத்திருக்கிறது என்பதற்கு தடை செய்யப்பட்ட பன்றி இறைச்சியே ஒரு பொருத்தமான உதாரணம், மற்ற ஒருசில அசுத்தமான வகையறைகள் போலல்லாமல், பன்றி இறைச்சி முழுமையுமாக ஏன் ஆகாரத்துக்கு பொருத்தமானதல்ல என்பதற்கான விஞ்ஞானப் பூர்வமான ஏராளமான ஆதாரத்தை நாம் காட்டலாம்.

பன்றி இறைச்சி மிக நுண்ணிய டிரிச்சினா (trichina) எனப்படும் புழுவைக் கொண்டுள்ளது. மற்றும் அது மனித உடல் அமைப்பில் சென்றால் டிரிச்சினேசிஸ் (trichinosis) என்னும் வியாதி உருவாகும். இந்த நுண்ணுயிர்களுக்கு ஆய்வு இல்லை என அரசாங்கங்கள் எச்சரிக்கின்றன. மற்றும் இந்த வியாதிக்கு தீர்வு இல்லை என ரீடர்ஸ்டைஜஸ்ட் கட்டுரை(Readers' Digest article) வலியுறுத்துகிறது.

டிரிச்சினோசிஸ் பற்றி “நமது பன்றி இறைச்சி பாதுகாப்பின்றி இருக்க வேண்டுமா?” என்கின்ற தலைப்பில் கீழ்க்கண்ட அறிக்கைகள் கொடுக்கப்படுகிறது: “குறைபாடுள்ள பன்றியிறைச்சியை ஒரே ஒரு வேளை பறிமாறுதல், ஒரே ஒரு வாயளவு கூட, பாதிக்கப்பட்டவரை வாழ்நாள் முழுவதும் சாகடிக்கவோ அல்லது ஊனப்படுத்தவோ அல்லது நோயினாலும் வலியினாலும் பீடிக்கவைக்கக் கூடும். இந்த தனித்தன்மை வாய்ந்த டிரிச்சினோசிஸ் எனும் வியாதிக்கு

தீர்வே கிடையாது. இந்த புழுக்களை தடுப்பதற்கு மருந்துகளே இல்லாததினால் அவை மனித அமைப்பின் மொத்த தசை திசுகள் முழுவதுமாக பரவக்கூடும்.

“நோய்தொற்றின் கடுமையைப் பொருத்து இரண்டில் ஒன்று நடைபெறும். ஒன்று மரணம் நடைபெறுகிறது அல்லது ஒவ்வொரு வளரும் நுண்ணுயிர்களை இயற்கை மூலமாக ஒரு கட்டமைப்பு அல்லது நீர்க்கட்டி உருவாக வெற்றிகரமான ஒரு முயற்சியை எடுக்கிறது, அதுவே வருடக்கணக்காக உயிருடன் இருந்தாலும் அது செயலற்றதாக இருக்கிறது. உங்கள் வைத்தியரை குறை சொல்ல வேண்டாம். சிறந்த வைத்தியரால் செய்யக்கூடிய ஒன்று நோயாளியின் பலத்தை பாதுகாப்பதும் மற்றும் உடலில் அறிகுறிகள் தோன்றும்போது வரும் வலியை போக்க முயற்சிப்பதுமே ஆகும்” (Reader's Digest March 1950). இந்த அறிகுறிகள் எல்லாம் என்ன என்று சாதாரண மனிதன் கவலைப்பட வேண்டியதில்லை. டிரிச்சினோசிஸ் ஓரளவுக்கு வேறு எந்த பிணிக்கும் பெரும்பாலும் ஒத்ததாயிருக்கும். உங்கள் கரத்தில் அல்லது காலில் இருக்கும் வலி கீல்வாதமாகவோ அல்லது கீல்வாயுவாகவோ அல்லது அது டிரிச்சினோசிஸ் ஆகவோ இருக்கலாம். உங்கள் முதுகில் இருக்கும் வலி பித்தப்பை சார்ந்ததாக இருக்கலாம், ஆனால் அது டிரிச்சினோசிஸ் ஆகவும் பொருள்படலாம்.

சராசரி அமெரிக்க நுகர்வோர், குறைந்த பட்சம் 200 தொற்றுநோய்கள் ஏற்பட்ட பன்றி இறைச்சி உணவை தன்னுடைய வாழ்நாளில் சாப்பிடுகிறார் என்று டிரிச்சினோசிஸ் வியாதியைப்பற்றி விவரமான ஆராய்ச்சி செய்த ஒரு வாஷிங்டன் ஆரோக்கிய அதிகாரி மருத்துவர் சாமுவேல் சி. கோல்டு (Dr. Samuel C. Gould) அவர்கள் கூறுகிறார். இறைச்சி “அமெரிக்க அரசாங்கத்தால் ஆய்வு செய்யப்பட்டு அனுமதிக்கப்படுகிறது” என்று முத்திரையிடப்பட்டதினால் மட்டும் அது டிரிச்சினோசிஸ் தொற்றுக்கு பரிசோதிக்கப்பட்டது என்று பொருள்படாது. அந்த முடிவு எடுப்பதற்கு ஒவ்வொரு துண்டு பன்றி இறைச்சியையும் ஒரு நுண்ணோக்கி மூலமாக பரிசோதிக்கப்பட வேண்டும்.

டிரிச்சினா எனும் புழுவைக் கொல்லுமளவுக்கு பன்றி இறைச்சியை நன்றாக சமைக்க வேண்டும் என்று பொது சுகாதார சேவை நுகர்வோருக்கு ஆலோசனை சொல்லுகிறது. செத்துப்போன புழுக்கள் சுவைப்பதற்கு அவ்வளவு நன்றாயிருப்பதில்லை என்று யாரோ ஒருவர் கவனித்திருக்கிறார். தேவன் அதனை அசுத்தமானது என்றும் அருவருப்பானது என்றும் சொல்லுவதே உண்மை. பசி ஆர்வத்தின் வக்கிரமான ஏக்கம் மீது தேவன் கொடுக்கும் தீர்ப்பை

ஏற்றுக்கொள்ள கிறிஸ்தவர்கள் ஏன் இவ்வளவு கஷ்டப்படுகிறார்கள்?

பன்றி சாப்பிடக்கூடாது என்றால் தேவன் அதை ஏன் படைத்தார் என்று சிலர் கேட்டிருக்கிறார்கள். அதற்கான பதில் சுய தெளிவானது. பருந்துகள், பாம்புகள் மற்றும் கழுதைப்புலி போன்றவற்றோடு பன்றிகளும் பூமியின் அசுத்தத்தையும் கழிவுப்பொருட்களையும் சுத்தப்படுத்துபவைகளாக இருக்கின்றன. எல்லா உயிரினங்களும் ஒரு நோக்கத்தை நிறைவேற்றுகின்றன. ஆனால் எல்லாம் மனித அமைப்பில் உணவாக ஏற்றுக்கொள்ளுவதற்கு ஏற்றதல்ல. நம்முடைய சொந்த ஞானத்தினால் இதனை புரிந்துகொள்ள முடியாமல் போகலாம், ஆனால் தேவனுடைய ஆலோசனைகள் எல்லா சந்தேகத்திற்கும் அல்லது கேள்விக்கும் அப்பால் வெளிப்படுத்தப்பட்டிருக்கிறது.

தேவன் பழைய ஏற்பாட்டு சட்டங்களை உருவாக்கினபிறகு சுகாதாரம் மேம்படுத்தப்பட்டிருக்கிறது மற்றும் இப்பொழுது பன்றி சாப்பிட நல்ல தகுதியாயிருக்கிறது என விவாதங்கள் முன் வைக்கப்படுகின்றன. நிலம் அல்லது கடல் மிருகங்கள் நாட்கள் செல்லசெல்ல மாசு குறைந்துவிட்டன என்று சொல்லுவதை ஏற்பது கடினம் . இன்று அரசாங்கங்களின் வழிக்காட்டுதல்களால் எப்பொழுதும் விசாரிப்பு கொடுக்கப்பட்டிருக்கும் அளவுக்கு இரசாயன விஷங்கள் நிலம்,

கடல் மற்றும் ஆகாயத்தை மாசுப்படுத்திக் கொண்டிருக்கின்றன.

இயற்கையின் ஒவ்வொரு பகுதியிலும் ஒவ்வொரு மணிநேரமும் மரணமுண்டாக்கும் பூச்சிக்கொல்லிகள், அழிவு செய்யும் உயிரினக்கொல்லிகள் மற்றும் இதர அசுத்தங்கள் ஆகியவைகளின் பெருக்கமான திரட்சிகள் பற்றி சுற்றுசூழல் ஆராய்ச்சியாளர்கள் அறிவித்துக் கொண்டே இருக்கிறார்கள். அசுத்தமான மிருகங்கள் இன்னமும் அசுத்தமாயிருக்கின்றன என்று நம்மால் ஏற்றுக்கொள்ள முடியவில்லையென்றால், இந்த விஷயத்தில் தேவனுடைய வார்த்தையை நாம் பெற்றிருக்கிறோம். ஏசாயா எழுதுகிறார், “இதோ, தம்முடைய கோபத்தை உக்கிரமாகவும், தம்முடைய கடிந்துகொள்ளுதலை அக்கினிஐவாலையாகவும் செலுத்தக் கர்த்தர் அக்கினியோடும் வருவார், பெருங்காற்றைப்போன்ற தம்முடைய இரதங்களோடும் வருவார். கர்த்தர் அக்கினியாலும், தமது பட்டயத்தாலும், மாம்சமான எல்லாரோடும் வழக்காடுவார்; கர்த்தரால் கொலையுண்டவர்கள் அநேகராயிருப்பார்கள். தங்களைத் தாங்களே பரிசுத்தப்படுத்திக்கொள்ளுகிறவர்களும், தோப்புகளின் நடுவிலே தங்களைத் தாங்களே ஒருவர் பின் ஒருவராய் சுத்திகரித்துக்கொள்ளுகிறவர்களும்,

பன்றியிறைச்சியையும், அருவருப்பானதையும், எலியையும் சாப்பிடுகிறவர்களும் ஏகமாய்ச் சங்கரிக்கப்படுவார்கள் என்று கர்த்தர் சொல்லுகிறார்” (ஏசாயா 66:15-17).

இந்த வாக்கியம் இயேசுவின் இரண்டாம் வருகை பற்றி பேசுகிறது மற்றும் இயேசு இந்த பூமிக்கு வரப்போகும் அந்த கடைசி காலத்தில்கூட அந்த மிருகங்களின் குணம் அவைகள் சாப்பிடுவதற்கு ஏற்றது என்று எந்த ஒரு மாற்றமும் நிகழவில்லை என நிரூபிக்கிறது. அருவருப்பு மற்றும் எலி போன்ற அதே வகையில் தான் பன்றியும் வைக்கப்பட்டிருக்கிறது மற்றும் தேவன் மிகத் தெளிவாக அதை சாப்பிடுபவர்கள் “ஏகமாய் சங்கரிக்கப்படுவார்கள்” என்றுரைக்கிறார். எல்லோரும் புரிந்துகொள்ளக்கூடிய பாஷையில் எச்சரிப்பு சொல்லப்படவில்லை என்று ஒருவரும் சொல்லமுடியாது.

அத்தியாயம் 5

கடல் உணவு சாப்பிடுவதற்கு உகந்ததல்ல

லேலவியராகமம் 11-ல் சிறகுகளும் செதில்களும் உள்ள கடல்வாழ் ஐந்துகள் மட்டுமே “சுத்தமானவை” என்று சொல்லப்படுவது

கவனிக்கப்பட வேண்டும். மற்றவையெல்லாம் தேவனுக்கு அருவருப்பானவைகள். இது சிப்பிகள், இரால், நண்டுகள், மட்டிகள், விலாங்கு மீன்கள், கெளுத்திமீன்கள், கடல் நண்டுகள், மற்றும் பாறை நண்டுகள் போன்றவை விலக்கி வைக்கின்றன. மறுபடியும், சுத்தம் செய்ய பயன்படும் பிராணிகள் உணவுமுறையின் பகுதிகளாக இருக்க விலக்கப்பட்டிருக்கின்றன.

இந்த கிளிஞ்சல் மீன் மற்றும் இதர கடல் உணவுகளை தேவன் ஏற்றுக் கொள்ளாததற்கு நல்ல அறிவியல் காரணங்கள் இருக்கின்றனவா? இந்த ஜீவராசிகள் நீரில் இருக்கும் கழிவுப்பொருளையும் மற்ற மாசுப்படுத்துகிறவைகளையும் மிகுதியாக உண்ணுகின்றன என்பது பொதுவாக தெரிந்திருக்கிறது.

செப்டம்பர் 1972-ன் 'தடுத்து நிறுத்தல்' பத்திரிகை,(Prevention Magazine) "கிளிஞ்சல் மீன்கள் அழுக்கானவை மற்றும் அபாயகரமானவை" என்கின்ற தலைப்பில் ஒரு சுவாரசியமான கட்டுரையை வெளியிட்டது. எழுத்தாளர் ஒரு சரியான முடிவு எடுக்க தயக்கம் காட்டியதுபோல தோன்றியது, ஆனால் இந்த முக்கியமான பொருள்பற்றி சொல்லுவதற்கு அவர் கடமைப்பட்டிருந்தார். அவர் எழுதினார்: அவை சதை நிறைந்தவைகள்; அவைகள் சுவையுள்ளவைகள்; அவைகள் ஊட்டசத்து உள்ளவைகளும் கூட ஆனால்,

முதுகெலும்பில்லாத தன்மையிலும் அதனுடைய வாழ்விடத்தின் கழிவு நீர் போன்ற மாசுற்றா தன்மையினாலும் எவ்வளவு தான் அவைகள் உங்களை சோதித்தாலும் நாங்கள் நல்ல மனதுடன் கிளிஞ்சல் மீன் தவிர்க்க வேண்டும் என ஆலோசனை சொல்லுகிறோம் மற்றும் உங்களைச் சுற்றி இருப்பவர்கள் அவைகளை சந்தோஷத்துடன் சாப்பிட்டுக்கொண்டிருந்தாலும் நீங்கள் தவிர்க்கவேண்டும். கணக்கொப்புவிக்கும் நாள் வருகிறது.

”கிளிஞ்சல் மீன்கள் ஏன் அவ்வளவு அபாயகரமானது? ஏனென்றால் அவைகள் வாழும் அழுக்கான தண்ணீர்களைக்காட்டிலும் அவைகள் அதிக மாசுள்ளதாக காணப்படுகின்றன”.

”துரதிர்ஷ்டவசமாக அவைகள் கடற்கரையோர பகுதிகளின் நதிமுகத்துவாரங்களில் வாழ தெரிந்து கொண்டு இனப்பெருக்கம் செய்கின்றன. இந்த நதிமுகத்துவாரங்கள் குறிப்பாக கழிவு நீர், சாக்கடை மற்றும் இதர நகராட்சியிலிருந்துவரும் கழிவுகளின் நீரினால் ஏற்படும் மாசு, புறநகரிலிருந்து வரும் வீட்டுக்கழிவுகள் மற்றும் விவசாய கழிவுகள் ஆகியவற்றால் நிரப்பப்படுகின்றன”.

”அவைகள் தங்கியிருக்கும் மாசுப்பட்ட இடங்கள் ஒரு அபாயகரமான பகுதிகள்.

அவைகள் வடிகட்டி ஊக்கிகள் என்பதே அபாயகரமான உண்மை”.

”உதாரணத்துக்கு, சிப்பிகள் பெற்றுக்கொள்ளும் மற்றும் கிரகித்துக்கொள்ளும், உணவு முறையினால் அவைகள் சுற்றியுள்ள கடல் நீரைக்காட்டிலும் 20 முதல் 60 மடங்கு வரை இளம்பிள்ளை வாத நோய்கிருமிகளின் தாக்கத்தை அதிகம் பெற்றிருக்கின்றன”.

”உங்களுக்கு பிடித்தமான சாப்பிடும் இடத்தில் காணப்படும் மிருக உணவு அடங்கிய அட்டவணையில் வேறு எந்த மாமிச உணவும் அதின் மலத்துடன் கொடுக்கப்படுவதில்லை. ஆனால் கடல் உணவில் இதுதான் நடைபெறுகிறது. அது முழுமையுமாக அதனுடைய குடல் பாதையுடன் சேர்த்து பரிமாறப்படுகிறது”.

இப்படிப்பட்ட ஒரு சமையல் சுவையை நியாயமானது என்று எவரும் காண்பதை உங்களால் கற்பனை செய்து பார்க்க முடியுமா? மறுபடியும் மறுபடியுமாக கடல் உணவை சாப்பிடுவதால் ஈரல் அழற்சி நோய் அதிகமாக வருவதை பார்க்க முடிகிறது. நேரடியான சாக்கடையில் சாப்பிட்டு வளரும் ஜீவராசிகள் பிடிக்கப்பட்டு விற்கப்படுகின்றன. நோய்கள் சுழற்சி முறையில் மனிதனிடமிருந்து முதுகெலும்பில்லாத உயிரினத்துக்கும் மற்றும் அவைகளிடமிருந்து மனிதனுக்கும் வருகிறது.

மறுபடியும் தம்முடைய சிருஷ்டிப்பின் ஆரோக்கியத்திற்காகவும் சந்தோஷத்திற்காகவும் எல்லாம் அறிந்திருக்கும் தேவனின் அன்பின் கரிசனையை நாம் ஒப்புக்கொள்ளவேண்டும். வேண்டுமென்றே தெய்வீக விதிமுறைகளை மீறுபவர்கள் கீழ்ப்படியாமையினால் இறுதியில் கிடைக்கும் தண்டனைகளை பெற்றுக்கொள்ளும் பரிதாபமான பின்விளைவுகளை சந்திக்க நேரிடும்.

அத்தியாயம் 6

மது - ஒரு சாபம்

இப்பொழுது நாம் குடிப்பதிலும் அல்லது முகர்ந்து பார்ப்பதிலும் எப்படி தேவனை மகிமைப்படுத்தலாம் என்பதைப்பற்றி பார்க்கலாம். வேதாகமம் சொல்லுகிறது, “ஆகையால் நீங்கள் புசித்தாலும், குடித்தாலும்,... எல்லாவற்றையும் தேவனுடைய மகிமைக்கென்று செய்யுங்கள்” (1 கொரிந்தியர் 10:31). நவீன மனிதனால் பழக்கப்படுத்திக் கொள்ளப்பட்ட எல்லா விஷயங்களில், அதிலும் குறிப்பாக அழிக்கக்கூடிய மற்றும் ஆபத்தான ஒன்று மது ஆகும். உண்மையில் மேன்மையான வாழ்க்கையின் அடையாளமாக போற்றப்படும் அது நாகரிகத்தில் அறியப்பட்ட பெரும்பாலான தீங்கு விளைவிக்கும் சமுதாய வியாதியாக

இருக்கிறது. குடிகாரர்கள் பரலோகத்தில் இருக்கமாட்டார்கள் என்று வேதாகமம் அறிவிப்பதில் ஆச்சரியமில்லை.

சமரசம் ஆகும் இந்த நாட்களில், பெரும்பாலான பெரிய சன்மார்க்க சபைகள் சமுதாயக் குடித்தல் பற்றி அவர்களுடைய பார்வையை மாற்றியமைத்திருக்கிறார்கள். மொத்த விலக்கி வைத்தலிலிருந்து இப்பொழுது அவர்கள் மிதமான நிலைப்பாட்டை எடுத்திருக்கிறார்கள். மது தயாரிப்பாளர்களும் இதே நிலைப்பாட்டை தான் எடுக்கிறார்கள் என்பது இதன் சாராம்சம் - குடிபோதை இல்லை. ஆனால், மதுவகைகள் குறித்து எடுக்கப்படும் பாதுகாப்பான நிலைப்பாடா அது? குடிக்க ஆரம்பிக்கிறவர்களில் பத்தில் ஒருவர் மதுவுக்கு அடிமைகளாகவோ அல்லது தொல்லை கொடுக்கும் குடிகாரர்களாகவோ மாறுகிறார்கள் என்று புள்ளி விவரங்கள் வெளிப்படுத்துகின்றன.

வேதாகமம் மதுவை மிதமாக அருந்துவதை ஏற்றுக்கொள்ளுகிறது என்று அநேக கிறிஸ்தவர்களால் உரிமை கோரப்படுகிறது. வேத வாக்கியங்களில் “திராட்சரசம்” என்கின்ற வார்த்தையின் பயன்பாடு பெரும்பாலும் இது அடிப்படையாக அமைகிறது. ஆனால் வேதத்தில் சிபாரிசு செய்யப்படுகிற திராட்சரசம் மது அல்ல. திராட்சரசம் என்கின்ற வார்த்தை நொதிக்கப்பட்ட அல்லது நொதிக்கப்படாத பானத்துக்குப் பயன்படுத்தப்படுகிறது. தேவன்

அறிவித்தார், “ஒரு திராட்சக்குலையில் இரசம் காணப்படும்போது; அதை அழிக்காதே, அதிலே ஆசீர்வாதம் உண்டென்று சொல்லுகிறபடி, நான் என் ஊழியக்காரரினிமித்தம் அனைத்தையும் அழிக்காதபடி செய்வேன்” (ஏசாயா 65:8).

குலையில் இருக்கும் இந்த திராட்சரசம் புத்தம்புதிய ரசமாக இருக்க வேண்டும். இந்த ஒரு வகையைத்தான் தேவன் அதில் ஆசீர்வாதம் இருக்கிறதென்று அறிவித்தார். போதையேற்றும், நொதிக்கப்பட்ட விஷத்தின் குழப்பம் மிகுந்த பாட்டிலில் ஆசீர்வாதம் கிடையாது. வேதாகமம் அறிவிக்கிறது, “திராட்சரசம் பரியாசஞ்செய்யும், மதுபானம் அமளிபண்ணும்; அதினால் மயங்குகிற ஒருவனும் ஞானவானல்ல” (நீதிமொழிகள் 20:1). “மதுபானம் இரத்தவருணமாயிருந்து, பாத்திரத்தில் பளபளப்பாய்த் தோன்றும்போது, நீ அதைப் பாராதே; அது மெதுவாய் இறங்கும். முடிவிலே அது பாம்பைப்போல் கடிக்கும், விரியனைப் போல் தீண்டும்” (நீதிமொழிகள் 23:31,32).

இயேசு பழைய ஏற்பாட்டுக்கு முரண்பாடாக நடந்து தண்ணீரை சாராயம் சார்ந்த திராட்சரசமாக மாற்றினாரா? அவர் அப்படி செய்திருப்பார் என்பது நினைத்துக்கூட பார்க்க முடியாது. அவர் தேவனுடைய வார்த்தைக்குக் கீழ்ப்படிந்தார். அவர் உருவாக்கின திராட்சரசம் நொதிக்கப்படாத வகையானது. சரீரத்தின் மீது மதுபானத்தின் உண்மையான உடற்கூற்றின்

தாக்கம்பற்றி இப்பொழுது நாம் அறிகிறோம். மூளையில் பிராணவாயுவின் குறைவினால் வரும் செயல் முறையினால் போதை ஏற்படுகிறது என்பதை ஆராய்ச்சி நிரூபித்திருக்கிறது. இந்த குறைவு மூளையின் அணுக்களை அழிக்கிறது, இறுதியாக உணர்வுள்ள நினைவுகளின் பகுத்தறியும் சக்திகளை பாதிக்கிறது. சரீரத்தின் சிருஷ்டிகராகிய இயேசு, தார்மீக தடுப்புகளை பலவீனப்படுத்த, சரியான முடிவெடுக்கும் சக்தியைக் குறைக்க மற்றும் இறுதியாக பரிசுத்த ஆவியின் பரிசுத்த சரீர ஆலயத்தை அழிக்க ஏற்றுக்கொள்வாரா? ஒருபோதும் இல்லை. மற்றும் புகையிலையின் பயன்பாட்டைப்பற்றி நாம் என்ன சொல்ல முடியும்?

அத்தியாயம் 7 நிக்கோட்டின் - மிகக் கொடிய விஷம்

சரீரத்தில் நிக்கோட்டினின் தீங்கு விளைவிக்கும் தன்மை குறித்து ஏராளமான ஆராய்ச்சி செய்யப்படுவது பற்றி புத்தகங்கள் எழுதப்படக் கூடும். இந்த பொருளின் மீது சர்ஜன் ஜெனரலின் முதல் வெளியீடுக்குப் பிறகு ஒவ்வொரு புதிய ஆய்வும் அதிகமான ஆதரவளிக்கும் தகவல்

ஆவணப்படுத்தப்பட்டுள்ளது. நிக்கோட்டின் என்பது அநேகமாக மனிதன் அறிந்திருக்கும் மிக மோசமான நஞ்சு. அதனுடைய மோசமான ஆதிக்கத்தின் விளைவாக லட்சக்கணக்கானோர் மரித்திருக்கிறார்கள். சரீரத்தின் தமனிகளை இறுக்குவதன் மூலம் நிக்கோட்டின் இருதயத்தை அதிகமாக வேலை செய்ய உந்துகிறது. நுரையீரல்கள் புற்றுநோயின் அபாயகரமான இடமாக மாறுகிறது. கருக்கள் சாவுக்கேதுவாக பாதிக்கப்படுகின்றன. சாவுக்கேதுவான நிக்கோட்டின் விஷத்தின் நயவஞ்சக பாதிப்பிலிருந்து எந்த ஒரு சரீர உறுப்பும் தப்புவதில்லை.

புகையிலையை பயன்படுத்துவது ஒரு பாவமா? தெரிந்த ஒரு உண்மையை மறுப்பதில் ஞானமில்லை. பரிசுத்த சரீர ஆலயத்தை கெடுக்கும் எந்த ஒன்றும் பாவமே. அதை செய்கிறவர்களை அவர் அழிப்பார் என்று தேவன் சொல்லுகிறார். இந்த வாக்கியத்தை நாம் ஒருபோதும் குறைக்கக்கூடாது. அதனை தன்னுடைய சரீரத்தில் எடுத்துக் கொள்வதின் மூலம் ஒரு கிறிஸ்தவனும் அவனுடைய வாழ்க்கையை துணிகரமாக குறைத்துக் கொள்ளக்கூடாது.

சபை அங்கத்தினர்கள் சிறிதளவுகூட, இரசாயன அல்லது நரம்புகளுக்கு கிளர்ச்சியூட்டும் நஞ்சு போன்றவற்றை மிக நுண்ணிய அளவுகூட தங்கள் உடலில் எடுத்துக்

கொள்ளமாட்டார்கள், இருந்தாலும் அவர்கள் அதற்கு சமமான ஆபத்தானவைகளை எடுத்துக்கொள்ளுகிறார்கள். மெல்ல மெல்ல நுரையீரல்களின் மிருதுவான உள்பகுதிகளில் சிகரேட் தார் மரணம் உண்டாகும் அளவுக்கு படிந்துவிடுகிறது. அதுபோலவே ஆண்களும் பெண்களும் வேண்டுமென்றே புகையிலையின் போதையூட்டும் புகையை முகர்ந்து பார்க்கும்போது அதனுடைய இறுதி பாதிப்பாக மரணம் நேரிடுகிறது. அது தவணைமுறையில் தற்கொலை செய்வது போலத்தான். தேவனுடைய உரிமைப்பொருளை எடுத்துக்கொள்ளுவது, நம்முடைய உக்கிராணத்துவத்தை மீறுவது மற்றும் அவருக்கு உண்டானவைகளை அவரிடமிருந்து திருடுவது யாவும் தார்மீக தவறாகும்.

மற்றும் புகையிலையின் மீது செல்வழிக்கப்படும் பணவிரயம் பற்றி நாம் என்ன சொல்லக்கூடும்? பெரும்பாலான புகை பிடிப்பவர்கள் ஒவ்வொரு மாதமும் அவர்களுடைய இந்த ஈடுபாட்டுக்காக 50 டாலர் அல்லது அதற்கும் அதிகமாக செலவிடுகிறார்கள். ஓய்வு பெறும் காலம் வரை இது 25,000 டாலராக உயர்கிறது. சமூக பாதுகாப்பு தோற்றுப் போனாலும் ஒரு பிற்கால வாழ்க்கையின் உத்தரவாதத்துக்கு அது போதும். இருந்தாலும் பணத்தை புகையிலையில் வீணடிக்கிறவர்கள் தங்கள் வாழ்க்கையின்

முடிவில் பணத்தை இழந்தவர்களாகவும் சமூக நல சங்கம் அல்லது உறவினர்களை நம்பி வாழவேண்டியவர்களாகவும் மாறுகிறார்கள். எப்படிப்பட்ட சொல்ல முடியாத துயரம்! தேவன் சொன்னதில் ஆச்சரியமில்லை, “என் ஜனங்கள் அறிவில்லாமையினால் சங்காரமாகிறார்கள்” (ஓசியா 4:6) 25,000 டாலர் பணத்தை அடுக்கி வைத்து தீக்குச்சி எடுத்து அதைப் பற்றவைத்தால் அதுவே எவ்வளவு நன்றாயிருக்கும். குறைந்த பட்சம் அது வாழ்க்கையை அழிப்பதாக இருக்காது.

ஒரு குறிப்பிட்ட ஆவிக்குரிய

நோக்கத்திற்காக படைக்கப்பட்ட வெளிப்புற சரீரத்தையும், புத்தியையும் அழிப்பது என்பது எவ்வளவு ஒரு அபாயகரமான செயல் என்பதை நாம் நிச்சயமாக இப்பொழுது பார்க்க முடிகிறது. நாம் எப்படி நமது சரீரங்களை பராமரிக்கிறோம் என்று தேவனுக்கு கணக்கு கொடுக்க வேண்டும் என்னும் கொள்கை வேதாகமத்தில் ஆழமாக வேரூன்றப்பட்டிருக்கிறது, ஆனால் அவர்களுடைய சரீரங்களை கவனியாதிருப்பதால் ஏற்படும் வலி நிறைந்த விளைவுகளை தவிர்ப்பதற்காக மட்டுமே லட்சக்கணக்கானோர் இன்று ஆரோக்கிய விழிப்புணர்வுடன் இருக்கிறார்கள். ஒரு சமநிலையான உணவுமுறை மற்றும் உடற்பயிற்சி திட்டத்துக்கு போதுமான உந்துதலை காரணம் மற்றும் சிறந்த

தீர்ப்பு மட்டுமே தரமுடியும் என்பது மிகவும் சரியாக இருக்கிறது.

ஆனால் சில வேளைகளில் தர்க்கமும், விஞ்ஞானப்பூர்வமான ஆதாரமும் கூட, பசி ஆர்வம், சமூக வழக்கம் மற்றும் அடிமையாகுதல் ஆகியவையுடன் ஒரு மிகப் பெரிய முரண்பாடாய் அமைகிறது. காபீன் (Caffeine) நச்சு ஒரு தெளிவான உதாரணம். காபீன் நச்சு நல்லாரோக்கியத்துக்கு ஒரு தொடரும் எதிரியாக காட்டும் ஆராய்ச்சிகளின் எண்ணிக்கை நீண்டு கொண்டு போகிறது. லட்சக்கணக்கானோரை அடிமைக்குள்ளாக்கியிருக்கும் ஒரு சக்தி வாய்ந்த, பழக்கத்தை உருவாகும் மருந்தாக அது இருக்கிறது. புகை பிடித்தலையோ அல்லது குடிப்பழக்கத்தையோ நிறுத்துவதற்கு கஷ்டப்படுவது போலவே காபீன் பானங்களையும் நிறுத்துவதற்கு நிறைய பேர் கஷ்டப்படுகிறார்கள். இருதயம், வயிறு, நரம்புகள் மற்றும் கர்ப்பிணி பெண்களின் கருக்கள் ஆகியவை மீது அதனுடைய பாதகமான தாக்கத்துக்கு அது காரணம் என்று சொல்லப்படுகிறது.

அத்தியாயம் 8 காபி குடிகாரர்கள்

”மெர்க் இண்டெக்ஸ் ஆப் ட்ரக்ஸ்” (Merck Index of Drugs) காபீன் அறிகுறிகளின் வகைகளை பட்டியலிட்டுக் காட்டுகிறது மற்றும் மருந்தின் ஏழு மணிகள் ஒரு மருத்துவ அளவாக குறிப்பிடுகிறது. பெரும்பாலான கோலா பானங்கள், (Cola Drinks) தேயிலை மற்றும் காபி பானங்கள் ஒன்றரை முதல் முன்று மணிகள் வரை பெற்றிருக்கின்றன. அநேக மக்கள் ஒவ்வொரு சாப்பாட்டு வேளையிலும் ஒரு மருத்துவ அளவுக்கும் மிக அதிகமாக உட்கொள்ளுகின்றனர். சரீரத்தின் உயிரணுக்களை தூண்டிவிட்டு தேவன் நியமித்ததற்கு மாறாக அதனுடைய செயலாற்றும் திறனை மிகைப்படுத்துவதே அதின் தாக்கமாயிருக்கிறது. ஒரு வைத்தியர் இவ்வாறு விவரிக்கிறார். “அமெரிக்காவில் நாங்கள் தேயிலை மற்றும் காபி குடிகாரர்களான ஒரு நாடாக மாறியிருக்கிறோம்”.

நம்ப முடியாத அளவுக்கு, இந்த நாடு ஒவ்வொரு வருடமும் 275 பில்லியன் பவுண்டு காபியை உட்கொள்ளுகிறது. இது சராசரியாக ஒவ்வொரு ஆண், பெண் மற்றும் குழந்தைக்கு 17 பவுண்டுகள் ஆகும். இருதய நோயாளிகளும் வயிற்றில்புண் கொண்டிருப்பவர்களும் புகைத்தலோடுகூட காபீன் பானத்தையும்

விட்டுவிட வேண்டுமென மருத்துவர்கள் எச்சரிக்கிறார்கள். சமீப காலத்தில் இன்னுமொரு புற்றுநோய் உண்டாக்கும் காரணியாக காபிகண்டறியப்பட்டிருக்கிறது. காபி ஆராய்ச்சியின் வாயிலாக பெற்றிருக்கும் மிகப்பெரிய மோசமான குற்றச்சாட்டாக மொத்தத்தில் வைக்கப்படுகிறது. புற்றுநோய் நேரடியாக காபீனுடன் அடையாளம் காட்டப்படவில்லையென்றாலும், அது நிச்சயமாகவே காபி குடித்தலுடன் சம்பந்தப்பட்டிருக்கிறது.

தேநீர், அதனுடைய காபீனின் உட்பொருளோடு கூட இன்னுமொரு தீங்கு விளைவிக்கும் அங்கமாக 'டானிக்' அமிலத்தைப் (Tannic Acid) பெற்றிருக்கிறது. இந்த சக்திவாய்ந்த இரசாயனப்பொருள் தோலை பதனிட பயன்படுத்தப்படுகிறது. காபீன் கலந்த பானங்களில் இருக்கும் சர்க்கரை அளவு தீங்கு விளைவிக்கும் தாக்கமே, உணவு முறையிலிருந்து அதனை ஒதுக்கி வைக்க இன்னுமொரு காரணத்தைக் கொடுக்கிறது. சுத்திகரிக்கப்பட்ட சர்க்கரையின் கொலை பாதக தன்மை குளிர்பானத்தை வழக்கமாக பயன்படுத்தும் ஒவ்வொருவருடைய நல்வாழ்வை பயமுறுத்துகிறது.

செயலாளர்கள் அல்லது முதலாளிகள் அவர்களுடைய இருப்பிடத்தில் ஒரு கையில் சிகரெட்டும், பக்கத்தில் ஒரு குவளை காபியும் மற்றும் அலமாரியில் ஒரு கோகோ கோலா

பானமுமாக அமர்ந்திருப்பது காணக்கூடாத காட்சியல்ல. “நான் காபி (அல்லது கோக்) குடிக்கவில்லையென்றால் எனக்கு தலைவலி வரும்” என்று பொதுவாக அவர்கள் சொல்லுவதை யாராகிலும் கேட்காமல் இருக்கிறார்களா? அவர்கள் சொல்லுவது உண்மை தான். காபீன் அவர்களுடைய தலைவலியை போக்குகிறது, ஆனால் அப்படியே ஒரு மணியின் பத்தில் ஒரு பங்கு மார்பினும் (Morphine) கூட செயல்படுகிறது. தற்காலிக போதை தரும் தன்மையானது வலியை குறைக்க வைக்கிறது, ஆனால் தினந்தோறும் எடுக்கும்போது மென்மையான நரம்புகளின் ஓரங்கள் கிழிந்து போகின்றன, இன்னும் அதிகமாக பாதிப்படையச்செய்து மேலும் மேலும் அதிகதிகமான போதையை ஊட்ட வேண்டுகிறது.

இந்த போதைப்பொருளின் அடிமைத்தனத்தில் பெரும்பாலான பரிதாபகரமான நிரூபணம் கருவுற்றிருக்கும் தாய்மார்களிடம் காணப்படுகிறது. மதுபானம், புகையிலை மற்றும் காபீன் இவைகள் கருக்கள் மேல் இருக்கிற சேதத்தின் தாக்கத்தை நிரூபித்து அநேகவிதமான மருத்துவ சான்றுகள் இருந்தபோதிலும், கருவுற்றிருக்கும் பெண்கள் இன்னமும் பிறக்காத குழந்தைகளின் சரீரங்களில் விஷத்தை ஊற்றுகிறார்கள். ஒரு பெண்மணி ரசாயன விஷங்களின் விபரீதமான ஈடுபாட்டினால் தன்னுடைய சொந்த வாழ்க்கையையும்

ஆரோக்கியத்தையும் இழக்கத் துணியலாம்
 என்பதை புரிந்துகொள்ள வாய்ப்பிருக்கிறது,
 ஆனால் அவள் எப்படி திட்டமிட்டு அவளுடைய
 குழந்தையின் உயிருக்கு ஆபத்தை
 விளைவிக்கலாம்? அந்தக் கேள்விக்கான பதில்
 அமெரிக்க சமுதாயத்தில் போதை பொருளின்
 பிரச்சனையின் ஆழத்தை வெளிப்படுத்துகிறது.

அத்தியாயம் 9 பெரிய கேள்வி

உண்மையில், எப்படி விட்டுவிடுவது
 என்பது பெரிய கேள்வியாக இருக்கிறது.
 பல வருடங்களின் பழக்கத்தினால் விருப்பமானது
 பலவீனப்படுத்தப்பட்ட பிறகு, ஒருவர் இந்த
 போதையூட்டும் வகையைச் சார்ந்த போதைப்
 பொருள்களின் சக்தி வாய்ந்த ஏக்கத்தை
 தடை செய்ய எப்படி பலம் பெற முடியும்?
 பெரும்பாலானவர்கள் விடுதலையை அவர்கள்
 வெளியிலிருந்து தான் பெறுவார்கள். முதலாவது,
 நிறுத்துவதற்கு தீர்மானம் ஒன்று எடுக்க
 வேண்டும் - அந்தப் பழக்கத்தோடு கிடைக்கும்
 சரீரபிரகாரமான இன்பத்தை விட்டுவிடுவதற்கான
 ஒரு விருப்பம். போராட்டத்திற்குக் வேண்டிய
 எல்லா முயற்சிகளும் திரட்டப்பட வேண்டும்.
 பிறகு ஜெபம் பண்ணுங்கள். முழுமையான

வெற்றிக்கு வேதாகமத்தின் வாக்குத்தத்தங்களை கேட்டுப்பெறுங்கள்.

மனதளவிலும் சரீரப்பிரகாரமாகவும் ஈடுபடுவதில் தவறான சிலவற்றின் உபயோகத்தை குறைத்துக் கொள்ளலாம் என நினைக்காதீர்கள். அது அப்படி வேலை செய்வதில்லை. நாயிக்கு சுலபமாயிருக்கும் என்று எண்ணி சிறிது சிறிதாக அதனுடைய வாலை வெட்டிவிடலாம் என்று எண்ணுவது போலிருக்கும்! அப்படி செய்வது உண்மையில் வலி மிகுந்த ஒரு வழியாகும். ஒரு பழக்கம் என்பது பழக்கம் தான். தேநீர் குடிக்கும் பழக்கம் உங்கள் பிரச்சனையானால், அதை நீங்கள் விடாமல் போனால் நீங்கள் இன்னமும் முழு வெற்றி பெறவில்லை.

நாங்கள் அதிகமானவற்றை விலக்க முயற்சிக்கிறோம் என யாராகிலும் ஒருவர் மறுப்பு தெரிவிக்கலாம். மொத்தத்தில், நீங்கள் எதையாகிலும் மிதமிஞ்சி செய்யலாம். சிலருக்கு அதிக பட்சமான உருளைக்கிழுங்குகளோ அல்லது பீன்ஸ்களோ நிறைந்த உணவு கேடு விளைவிக்கிறதாக காணப்படலாம். உண்மையில் அவை அப்படிதான் மற்றும் இச்சையடக்கத்தின் வரையறை இப்படி இருக்கவேண்டும்: கேடு செய்பவைகளிலிருந்து மொத்தமாக விலகியிருக்கவேண்டும் மற்றும் நல்லவைகளின் உபயோகம் மிதமாகவும் விவேகமாகவும் இருக்கவேண்டும். அது நல்ல அர்த்தத்தை

கொடுக்கிறதல்லவா? அது மிகுதியான நல்ல நிறைவான சன்மார்க்கத்தையும் பெற்றுள்ளது.

ஒரு நபர் அவருடைய சொந்த அடக்கத்தை தள்ளி வைப்பதற்கான ஒரு கவரக்கூடிய ஆதாரம்பற்றி அவருடைய செய்தி கட்டுரையில் பால் ஹார்வே எழுதியிருந்தார். சரியானதை சாப்பிடு, நீண்ட நாள் வாழ்ந்திடு என்கின்ற தலைப்பின்கீழ் ஹார்வே நீடித்த வாழ்வு குறித்து மேற்கத்திய நாடுகளின் ஒரு கணக்கெடுப்பின் முடிவுகள் பற்றி விவரித்தார். கலிபோர்னியா செவந்த்-டே அட்வென்டிஸ்ட் மக்களின் மரண சான்றிதழ்களையும் செவந்த்-டே அட்வென்டிஸ்ட் அல்லாத மக்களின் மரண சான்றிதழ்களையும் ஒப்பிட்டு ஆய்வு நடத்தப்பட்டிருந்தது. அட்வென்டிஸ்ட் மக்களின் (குடித்தல், புகைபிடித்தல் அல்லது காபின் பயன்படுத்துதல் ஆகியவற்றுக்கு எதிராக போதிப்பவர்கள்) பதிவேடுகளை மற்றவர்களோடு ஒப்பிட்டுப் பார்க்கும்போது, அந்த கணக்கெடுப்பு செவந்த்-டே அட்வென்டிஸ்ட் மக்கள் கலிபோர்னியாவில் வாழ்ந்த மற்றவர்களைவிட பெரும்பாலும் ஆறு வருடங்கள் அதிக ஆயுள் தன்மை பெற்றிருந்ததாக வெளிப்படுத்தியது.

எல்லா விதமான புற்றுநோய்களினால் அட்வெந்து மக்கள் எழுபது சதவீதத்துக்கும் குறைவாகவே மரிக்கிறார்கள், சுவாச சம்பந்தமான நோய்களிலிருந்து 68 சதவீதம் குறைவாகவும், காச நோயிலிருந்து 88

சதவீதம் குறைவாகவும் மற்றும் நுரையீரல் அழற்சி நோயிலிருந்து 85 சதவீதம் குறைவாகவும் மரிக்கிறார்கள். அட்வெந்து மக்கள் 46 சதவீதத்துக்கு குறைவாகவே பக்கவாத நோயால் பாதிக்கப்படுகின்றனர், 60 சதவீதத்துக்குக் குறைவாக இருதய நோயால் பாதிக்கப்படுகின்றனர். ஒருவேளை மதுபானத்திலிருந்து விலகியிருப்பதின் காரணமாக அவர்கள் நடைபெறும் விபத்துகளில் மூன்றில் ஒரு பங்கை மட்டுமே சந்திக்கிறார்கள்.

வேதாகமத்தில் நம்முடைய சிருஷ்டிகரால் கொடுக்கப்பட்டிருக்கும் நடைமுறையின் முடிவில்லாத கொள்கைகளைப் பின்பற்றுவதின் மூலமாக நாம் எல்லோரும் நம்முடைய வாழ்க்கையில் வருடங்களை கூட்டிக்கொள்ளமுடியும் என்கின்ற மறு உறுதியை நாம் எதிர் கொள்கிறோம். ஏமாற்றப்பட்டிருக்கிறோம் அல்லது குறுகிய மாற்றம் செய்யப்பட்டிருக்கிறது என்று நினைக்காமல், அவருடைய நீண்ட வாழ்வு மற்றும் சந்தோஷத்தின் இரகசியத்தை நம்மோடு பகிர்ந்து கொள்ளுமளவுக்கு தேவன் நம்மீது அன்பு செலுத்துகிறார் என்பதினால் நாம் மகிழ்ச்சியடைய வேண்டும். அப்போஸ்தலனாகிய யோவான் எழுதினார். “பிரியமானவர்களே, இப்பொழுது தேவனுடைய பிள்ளைகளாயிருக்கிறோம், இனி எவ்விதமாயிருப்போமென்று

இன்னும் வெளிப்படவில்லை; ஆகிலும் அவர் வெளிப்படும்போது அவர் இருக்கிறவண்ணமாகவே நாம் அவரைத் தரிசிப்பதினால், அவருக்கு ஒப்பாயிருப்போமென்று அறிந்திருக்கிறோம். அவர்மேல் இப்படிப்பட்ட நம்பிக்கை வைத்திருக்கிறவனெவனும், அவர் சுத்தமுள்ளராயிருக்கிறதுபோல, தன்னையும் சுத்திகரித்துக்கொள்ளுகிறான்” (1யோவான் 3:2,3).

உங்களுடைய வாழ்க்கையையும் சமாதானத்தையும் நீடித்துக் கொடுக்கும் ஊக்கமளிக்கும் பரிந்துரையை ஏற்றுக்கொள்ள உங்களுக்கு விசுவாசமும் தைரியமும் இருக்கிறதா? காலத்துக்கும் நித்தியத்துக்கும் உங்களை தயார் படுத்தக்கூடிய பாடமாக இப்பொழுதே அதனைப் பிடித்துக்கொள்ளுங்கள்.



India

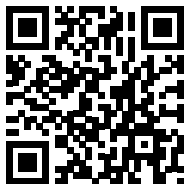
அமேசிங் :.பேக்ட்ஸ் வேதாகமப்
பாடங்கள் மூலம்
உங்கள் தேடுதலைத்
தொடருங்கள்!

மனதைக் கவரும், ஊக்கமூட்டும்
இந்தத் தொடர் சத்தியங்கள் உங்கள்
எதிர்காலத்தை தைரியத்துடனும்
நம்பிக்கையுடனும் எதிர்கொள்ள உதவும்.

எங்களை தொடர்பு கொள்ள

BibleStudy.AFTV.in

என்ற இணையதளத்தில் இன்றே
எங்களை சந்திக்கவும்.



AMAZING FACTS

India

தேவனுடைய செய்தியே எங்களுடைய ஊழியம்



BOOKSTORE.AFTV.IN ற்கு வருகைத் தரவும்.
இங்கே நீங்கள் கிறிஸ்தவப் புத்தகங்கள்,
பத்திரிக்கைகள் மற்றும் புக்மார்க்குகள் என
பல பயனுள்ள பொருட்களை வெவ்வேறு
மொழிகளில் வாங்கலாம்.
உங்கள் வீட்டிற்கே டெலிவரி செய்யப்படும்!

நீண்டநாள் வலிமையாக வாழ இரகசியங்கள்! 8

இன்னும் அதிகமாகத் தெரிந்துகொள்ள

AmazingHealthFacts.in ற்கு

வருகைத் தரவும்

அல்லது

எங்கள் பத்திரிக்கையை வாசிக்கவும்!



இப்பொழுதே

ஆர்டர் செய்யுங்கள்!



India

Post Box No. 51 • Banjara Hills
Hyderabad, TS 500034

www.AmazingFactsIndia.org