

వంటగదిలో మరణము



జో క్రూస్

Death in the Kitchen
Copyright © 2008, 2025
by Lu Ann Crews

Telugu Translation
Copyright © 2025 by Amazing Facts India

All rights reserved.
Printed in India.

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

www.AmazingFactsIndia.org

వంటగబిలో మరణము

జో కూస్

అనువాదం: కొమ్ము కళ్యాణ్

విషయ సూచిక

ఆరోగ్యము - ఒక ప్రధాన ఆసక్తిగా	2
మన దేహములు మన సొత్తు కావు	9
దేహ నిర్మాణకుని నియమావళి	12
పందిమాంసము అపవిత్రము	15
తినుటకు యోగ్యముకాని సముద్రపు ఆహారము	20
మద్యపానము - ఒక శాపము	22
నికోటిన్ - అత్యంత ప్రమాదకరమైన విషము	25
కాఫీ త్రాగుబోతులు	28
అతిపెద్ద ప్రశ్న	31

అధ్యాయము 1

ఆరోగ్యము - ఒక ప్రధాన ఆసక్తిగా

కొన్ని సంవత్సరముల క్రితం అమెరికాలోని ఒక నగరములో ఒక సర్వే చేయబడెను, అందులో ప్రతి నివాసియు 156 ప్రశ్నలకు సమాధానమిచ్చిరి. ఆ సర్వేలో వయోజనుల ప్రధాన ఆసక్తి “ఆరోగ్యము” అని కనుగొనబడెను - రాజకీయాలు కాదు, చరిత్ర కాదు, వాతావరణము కూడా కాదు - కేవలము ఆరోగ్యము, వారి ఆరోగ్యము మరియు వారి కుటుంబముల ఆరోగ్యమే వారి ప్రధాన ఆసక్తిగా ఉండెను. మనము నివసించుచున్న ఈ కాలము ఎంత విరోధాభాసమైనది! మనకు ఎక్కువమంది వైద్యులు, ఆసుపత్రులు, మందులు అందుబాటులో ఉన్న కాలమిది; వ్యాధుల నివారణ, చికిత్స మరియు సంరక్షణ గూర్చిన వైద్య విజ్ఞానము అధికముగా ఉన్నది; ఎక్కువ మాత్రలు, గుళికలు, విటమిన్లు మొదలైనవి కలవు; అయినను మానవ కుటుంబము ఇంతగా అనారోగ్యముతోను, వ్యాధులతోను పీడింపబడిన కాలము మునుపెన్నడును లేదు.

తప్పుడు జీవనపు అలవాట్లు మరియు హానికరమైన తిండి, త్రాగుట వలన కలుగు దుష్ఫలితాలను లక్షలాదిమంది అనుభవించుచున్నారు. మనము వేదనతో నిండిన లోకములో నివసించుచున్నాము. రోగుల మరియు వ్యాధిగ్రస్తుల ఆర్తనాదాలు ఆధునిక సమాజపు గుర్తులుగా మారినవి. వైద్య పరిశోధనలో అద్భుతమైన కార్యక్రమాలు ఉన్నప్పటికిని, ఆరోగ్యము మరియు దీర్ఘాయుష్షు అనునవి మన సమాజము ఎదుర్కొనుచున్న అత్యంత తీవ్రమైన సమస్యలుగా ఉన్నవి.

అకాల వైకల్యము మరియు మరణము అను ప్రశ్నలకు బైబిలు సరళమైన మరియు క్లుప్తమైన సమాధానమును ఇచ్చుచున్నది. నిర్గమకాండము 15:26 నందు దేవుడు ఇచ్చిన హెచ్చరికను గమనించిన యెడల లక్షలాదిమంది నేడు సజీవముగా ఉండెడివారే: “మీ దేవుడైన యెహోవా వాక్కును శ్రద్ధగా విని ఆయన దృష్టికి న్యాయమైనది చేసి, ఆయన ఆజ్ఞలకు విధేయులై ఆయన కట్టడలన్నిటిని అనుసరించి నడచినయెడల, నేను ఐగుప్తీయులకు కలుగజేసిన రోగములలో ఏదియు మీకు రానియ్యను; నిన్ను స్వస్థపరచు యెహోవాను నేనే అనెను.”

ప్రతి మనుష్యుడు తన స్వంత మరణమును వాయిదా వేసుకొనగలడని ఈ మాటలు స్పష్టము చేయుచున్నవి. ఆరోగ్యము మరియు ఆహారమును గూర్చిన దేవుని నియమములను పాటించుట ద్వారా, వ్యాధిని తగ్గించవచ్చును లేదా పూర్తిగా నివారించవచ్చును. గొప్ప అంటువ్యాధులు లక్షలాదిమందిని సమాధులలోనికి త్రోసివేయుట దేవుని చిత్తము కాదని బైబిలులోని ఈ వచనము ద్వారా స్పష్టమగుచున్నది. మనము వర్ధిల్లుచు, దేహములోను, మనస్సులోను, ఆత్మలోను ఆరోగ్యముగా ఉండవలెనని ఆయన కోరుచున్నాడు. అయినచో నేడు లోకములో ఇంతటి బాధను, వ్యాధిని మనము ఎందుకు చూచుచున్నాము? దానికి సమాధానమేమనగా, అనేకులు తమ ఉనికికి సంబంధించిన నియమములను ఉల్లంఘించుచున్నారు. ప్రకృతి నియమములు ఎంత కచ్చితముగా పనిచేయునో, మన దేహమునకు సంబంధించిన నియమములు కూడా అంతే కచ్చితమైనవి. “మోసపోకుడి, దేవుడు వెక్కిరింపబడడు; మనుష్యుడు ఏమి

విత్తునో ఆ పంటనే కోయును” (గలతీయులకు 6:7). ఒక వ్యక్తి ఇంటి పైకప్పు నుండి క్రిందకు పడినచో, గురుత్వాకర్షణ నియమము వెంటనే పనిచేయును. వయస్సు, లింగము లేదా ఆర్థిక స్థితితో సంబంధము లేకుండా, ఆ పడుచున్న దేహము క్రిందకు వేగముగా వచ్చి గాయపడును లేదా మరణించును. అదే విధముగా, మనము మన దేహ నియమములను ఉల్లంఘించిన యెడల, అనారోగ్యము లేదా మరణము అను తప్పించుకొనలేని పర్యవసానములను ఎదుర్కొనవలసి వచ్చును.

ప్రతి కార్యమునకు ముందు ఒక కారణము ఉండును. దేవుని ఉపదేశములను మరియు ప్రస్తుత ప్రపంచ ఆరోగ్య పోకడలను గంభీరముగా పరిశీలించిన వారికి, ఇందులో ఎట్టి మర్మము లేదు. క్యాన్సరు వ్యాధి ఎందుకు అంతకంతకు పెరుగుచున్నదో అని నిపుణులు ఆశ్చర్యపోవుచున్నారు. అనేక వ్యాధులు తగ్గినను, కొన్ని పూర్తిగా తొలగింపబడినను, క్యాన్సరు మాత్రము విస్తరించినది. దీనిని అరికట్టుటకు ఎన్నడు లేనంతగా నిధులు మరియు పరిశోధనలు జరుగుచున్నను, చెప్పుకోదగ్గ పురోగతి లేదు.

భారతదేశంలోని ధూమపాన అలవాట్లను బట్టి ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సరు పెరుగుదలను మనము సులభముగా అర్థము చేసికొనవచ్చును. ఈ ప్రమాదకరమైన విషమును సేవించుటను మానుకొనుటకు ప్రజలు ధైర్యము చేసి “వద్దు” అని చెప్పనంత వరకు ఈ పోకడ కొనసాగుచునే ఉండును. కానీ మానవ దేహములోని క్యాన్సర్లలో మూడవ వంతు పొట్టలోనే కలుగుచున్నదని, మరియు కాలేయము, క్లోమము, చిన్న పేగులు,

పెద్ద పేగులతో కలిపి జీర్ణకోశ అవయవములలో సగభాగము క్యాన్సర్లు కనుగొనబడుచున్నవని చాల తక్కువమందికి తెలియును.

ఈ క్యాన్సరు కేంద్రీకృతం అగుటకు గల కారణము మనకందరికి స్పష్టముగా తెలియవలెను. వేడి పొగాకు తారుతో దాడి చేయబడు ఊపిరితిత్తులను మినహాయించినచో, పొట్ట అనేది దేహములో అత్యంత దుర్వినియోగపరచబడుచున్న అవయవముగా ఉన్నది. అమెరికన్ క్యాన్సరు సొసైటీ వ్యవస్థాపకులలో ఒకరైన డాక్టర్ జేమ్స్ ఎవింగ్, “క్యాన్సరు నివారణ” (The Prevention of Cancer) అను కరపత్రములో ఈ విధముగా వ్రాసిరి: “సాధారణమైన పొట్టను నిరంతరము దుర్వినియోగపరచుట వలన తరచుగా క్యాన్సరు కలుగుచున్నది ... పొట్ట రాగితో చేయబడలేదు గాని, సున్నితమైన కణముల పొరతో చేయబడినది. ఈ సాధారణ వ్యాధి వలన కలుగు మరణాల సంఖ్యను తగ్గించవలెన్నచో, పొట్టను ఏ విధముగాను దుర్వినియోగపరచకూడదు అనునది ఈ దత్తాంశము (సమాచారము) నుండి గ్రహించవలసిన ఏకైక సురక్షితమైన తీర్మానము.”

భారతదేశంలోని పురుషులు, స్త్రీలు మరియు పిల్లల పొట్టలలోనికి ఏమేమి వెళ్లుచున్నవో చూచినచో రోమములు నిక్కబొడుచుకొనును. అది రుచిగా ఉన్నదా లేదా తిన్న తరువాత ఆనందాన్ని ఇచ్చుచున్నదా అనునదే గొప్ప పరీక్షగా ఉన్నది. దేశ జనాభాలో పురుషులు స్త్రీలు కలిపి సుమారు 50 శాతము మంది ఊబకాయముతో బాధపడుచుండుటలోను, ప్రతి సంవత్సరము డైట్ ఫార్ములాలు (ప్రత్యేక ఆహార నియమాలు) మీద 17 కోట్ల 86 లక్షల రూపాయలు మరియు వ్యాయామ

పరికరముల కొరకు సుమారు 5 వేల నుండి 6 వేల 5 వందల కోట్ల రూపాయలు ఖర్చు చేయుటలోను ఆశ్చర్యము లేదు.

సగటు భారతీయుడు ప్రతి సంవత్సరము సుమారు 450-500 పౌండ్లు (200-230 కేజీల) ఆహారమును భుజించుచున్నాడు అనునది ఒక ఆశ్చర్యకరమైన వాస్తవము. ప్రతిరోజూ భారతదేశ ఆసుపత్రులను నింపుచున్న లక్షలమంది రోగుల పరిస్థితికి ఇది నిస్సందేహముగా ఒక పెద్ద కారణము. DEATH (డెత్ - మరణము) అను ఆంగ్ల పదములో ఐదులో మూడు వంతులు EAT (ఈట్ - తినుట) అను అక్షరములే ఉండుటను మీరెప్పుడైనా గమనించారా?

ప్రముఖ ఆరోగ్య నిపుణుడు పాల్ బ్రాగ్ (Paul Bragg) తన ప్రఖ్యాత వంటల పుస్తకములో ఇట్లు పేర్కొనెను: “సగటు వ్యక్తి తాను తిను ఆహారము ద్వారా రోజురోజుకు తన్నుతాను విషతుల్యము చేసికొనుచున్నాడు. చాలామంది తమ కళ్లతో తిందురు. ఆహారము చూడటానికి బాగున్న యెడల, అది ఆరోగ్యకరమైనదా లేక మరణకరమైనదా అని వారు ప్రశ్నించరు. తమ దేహములను ఆరోగ్యముగాను, బలముగాను ఉంచుకొనుటకు ఎట్టి ఆహారమును భుజించవలెనో కొద్దిమందికే తెలియును, లేదా తెలిసినను దానిని ఎంపిక చేసికొనుటకు సమయమును వెచ్చించరు. పుట్టుక నుండి వృద్ధాప్యము వరకు సగటు వ్యక్తి నిజమైన ప్రకృతిసిద్ధమైన ఆహారపు రుచిని ఎన్నడును అనుభవించడు. అసహజమైన, కృత్రిమముగా మసాలాలు దట్టించిన, ఉద్రేకపరచు ఆహారముల ద్వారా మన జీవోద్రియములు (రుచి మొగ్గులు) తరతరాలుగా కలుషితమైపోయినవి, అందువలన మనలో చాలామంది

సేంద్రియ ఆహారముల యొక్క సహజమైన శ్రేష్టమైన రుచిని ఆస్వాదించలేకపోవుచున్నారు. నాగరిక మానవుని ఆకర్షించుటకు ఆహారములను, ముక్కలు చేసి, నలిపి, పిసికి, ఉడికించి, కాల్చి, వండి, ఊరబెట్టి, నిలువ చేసి, రుచులు కలిపి, ఉప్పు వేసి, మీగడలు దట్టించి, ఎండబెట్టి, వేయించి, నూనెలో దేల్చి, కొవ్వు రాసి, కారము చల్లి, పులియబెట్టి, పొగబెట్టి, దంచి, చూర్ణము చేసి, నూరి, తీపి చేసి, మసాలాలు దట్టించి, చెక్కు తీసి, తురిమి, ఆవిరి మీద వండి, రంగులు అద్ది, మొదలగు విధములుగా నోటికి మాత్రము రుచికరముగా ఉండేలా మార్చుచున్నారు.” అతడు ఇంకను మాట్లాడుతూ ఇట్లనెను: “నాగరిక మానవుడు సృష్టికర్త తనకు అనుగ్రహించిన ఆహారముతో తృప్తి చెందక, దానిని భుజించుటకు యోగ్యమైనదిగా మార్చుకొనుటకు ఏదో ఒక కృత్రిమ ప్రక్రియను అనుసరించుచున్నాడు.”

కాబట్టి, భారతదేశములో ప్రతి రోజు టన్నుల కొలది నొప్పి నివారణ మందులు (Painkillers) మ్రింగబడుచున్నవనుటలో ఆశ్చర్యము లేదు. జాతీయ ఆరోగ్య నివేదికల ప్రకారము, దేశములోని ప్రతి స్త్రీ, పురుషుడు మరియు చిన్నబిడ్డ సగటున రోజుకు కొన్ని లక్షల మాత్రలను వినియోగించుచున్నారు. ఒకవేళ నీవు నేడు నీ వంతు మాత్రలను వేసుకొనని యెడల, వేరొకరు రెండంతలు వేసుకొనియుందురని నిశ్చయముగా చెప్పవచ్చును!

ఆరోగ్య విషయములో భారతీయ జీవన విధానమందు ఒక విచిత్రమైన వైరుధ్యము కనబడుచున్నది. ప్రజలు అనారోగ్యమునకు భయపడినంతగా మరి దేనికిని భయపడరు, అయినను వ్యాధి

వచ్చేంతవరకు తమ ఆరోగ్యమును గూర్చి ఎట్టి జాగ్రత్త తీసికొనరు. ఒక సంవత్సర కాలములో, భారతీయులు వైద్యమునకై ఖర్చు చేయు ప్రతి వంద రూపాయలలో, 95 రూపాయలు రోగము వచ్చిన తరువాత బాగుపడుటకును, కేవలము 5 రూపాయలు మాత్రమే రోగము రాకుండా చూచుకొను నివారణ మందుల (preventive medicine) కొరకు వెచ్చించుచున్నారు. ఇది ఏమాత్రము అర్థవంతముగా లేదు. కానీ ఈ విషయములో ఎక్కువమంది ప్రజలు వివేకముతో ఆలోచించరు.

ఇది స్పెయిను దేశమునకు వెళ్లిన పర్యాటకుల గుంపును గుర్తుచేయుచున్నది. వారు ఒక కొండ అంచున ఉన్న పురాతన సన్యాసాశ్రమమును (monastery) చూడగోరిరి. అక్కడికి వెళ్లుటకు ఏకైక మార్గము ఒక గంప లేక బుట్టలో కూర్చొని, సన్యాసులు తాడుతో లాగునప్పుడు పైకి వెళ్లుటయే. వారు ఆశ్రమమును చూచిన తరువాత, తిరిగి క్రిందకు దిగుచుండిరి. గంపలో ఎక్కుచుండగా, ఆ తాడు చాలా పాతదిగా ఉండుటను వారు గమనించిరి. “మీరు ఈ తాడును ఎంత తరచుగా మారుస్తారు?” అని వారు సన్యాసిని అడిగిరి. అందుకా సన్యాసి, “అదీ, తాడు తెగిపోయిన ప్రతిసారి మారుస్తాము,” అని సమాధానమిచ్చెను. బుట్టలో ఉన్నవారికి ఆ మాట ఏమాత్రము సానుకూలంగా అనిపించకపోగా ఆందోళన కలిగించింది.

మన ఆహారపు అలవాట్లకు, మన ఆరోగ్య స్థితికి చాలా దగ్గరి సంబంధము కలదని వైద్య పరిశోధకులు కనుగొనుచున్నారు. మనము దేహము అను యంత్రములోనికి వేయు ఇంధనమే దేహముగా మారుచున్నది. నరములు, ఎముకలు, రక్తము

మరియు కణముల నాణ్యత మంచి పోషకాహారము మరియు సరైన ఆహార నియమములపై ఆధారపడియున్నది. “లక్షలాదిమంది తమ పళ్లతో తమ సమాధులను త్రవ్వకొనుచున్నారు” అను సామెత అక్షరాలా నిజము.

అధ్యాయము 2

మన దేహములు మన సొత్తు కావు

దీనికి మతముతో ఏమి సంబంధము అని కొందరు ఈ సమయమున ఆలోచించవచ్చును. నా ఆహారపు అలవాట్లను గూర్చి దేవుడు ఎందుకు పట్టించుకొనును? తన దేహమును ఎట్లు జాగ్రత్తగా చూసికొనవలెననునది మనుష్యుని వ్యక్తిగత విషయము కాదా? ఇవి సరైన ప్రశ్నలే మరియు వీటిని నిర్లక్ష్యము చేయకూడదు.

అదృష్టవశాత్తు, మన దేహములను సృష్టించిన సృష్టికర్త ఈ ప్రశ్నలకు సమాధానములను ఇవ్వకుండా మనలను విడిచిపెట్టలేదు. “కాబట్టి మీరు భోజనముచేసినను పానము చేసినను మీరేమి చేసినను సమస్తమును దేవుని మహిమకొరకు చేయుడి” (1 కొరింథీయులకు 10:31). ఇది ఆశ్చర్యముగా లేదా? మనము మన దేహమునకు ఏమి తినిపించుచున్నాము, ఎట్లు తినిపించుచున్నాము అను చిన్న విషయములను గూర్చి కూడా దేవుడు శ్రద్ధ కలిగియున్నాడు. దేవుడు సున్నితమైన మానవ యంత్రమును నిర్మించి, దానిని ఒంటరిగా పనిచేయుటకు విడిచిపెట్టలేదని బైబిలు బయలుపరచుచున్నది. సృష్టి ప్రక్రియపైన గాని, సృష్టింపబడిన వస్తువుపైన గాని ఆయన తన యాజమాన్యపు

హక్కును ఎన్నడును వదులుకొనలేదు. అపొస్తలుడైన పౌలు ఇట్లు వ్రాసెను: “మీ దేహము దేవునివలన మీకు అనుగ్రహింపబడి, మీలో నున్న పరిశుద్ధాత్మకు ఆలయమై యున్నదని మీరెరుగరా? మీరు మీ సొత్తు కారు, విలువపెట్టి కొనబడినవారు గనుక మీ దేహముతో దేవుని మహిమపరచుడి” (1 కొరింథీయులకు 6:19, 20). మన దేహమును సరిగా కాపాడుకొనుట ఆత్మీయ బాధ్యత మాత్రమే కాదు, అది ఒక నైతిక అవసరత అని ఈ మాటలు తెలియజేయుచున్నవి. మన దేహములపై మనకు నియంత్రణ ఉన్నను, అవి నిజముగా మనవి కావు. మనము వేరొకరి ఆస్తికి గృహనిర్వాహకులము (stewards) మాత్రమే.

“నా ఇష్టమొచ్చినట్లు నేను నా దేహముతో చేసికొందును, ఇది నా సొంత విషయము” అని చెప్పుటకు ఏ మనుష్యునికిని హక్కు లేదు. దేహము అనునది పరిశుద్ధాత్మ నివసించు ఆలయమై యున్నదను దైవిక ఉద్దేశమును ఉల్లంఘించుట ద్వారా మనము దేవునిని దోచుకొను వారమగుదుము.

పౌలు సంఘమును మరియు వ్యక్తిగత విశ్వాసిని ఉద్దేశించి ఇట్లు చెప్పుచున్నాడు: “మీరు దేవుని ఆలయమై యున్నారనియు, దేవుని ఆత్మ మీలో నివసించుచున్నాడనియు మీరెరుగరా? ఎవడైనను దేవుని ఆలయమును పాడుచేసినయెడల దేవుడు వానిని పాడుచేయును. దేవుని ఆలయము పరిశుద్ధమై యున్నది; మీరు ఆ ఆలయమై యున్నారు” (1 కొరింథీయులకు 3:16, 17). దేవుని ఆస్తిని పాడుచేసిన యెడల ఒక వ్యక్తి నశించిపోవును అను విషయమును ఇది స్థిరపరచుచున్నది.

అయితే సగటు మనిషికి తన సొంత దేహమును గూర్చి, దానిని ఎట్లు కాపాడుకొనవలెనను దానిని గూర్చి ఎంత తెలియును? ఒక సగటు తండ్రికి తన సొంత పిల్లల అవసరతలకంటే, దొడ్డిలో ఉన్న కోళ్ల అవసరతలు లేదా ఇంట్లో ఉన్న కుక్క అవసరతలు ఎక్కువగా తెలియుట మీకు వింతగా అనిపించుటలేదా? సగటు మనిషికి తన కుటుంబపు భౌతిక అవసరతలకంటే తన బైకు లేదా కారు అవసరతలు ఎక్కువగా తెలియును! ఈ పవిత్రమైన దేహాలయమును ఎట్లు చూచుకొనవలెనో అను విషయములో ఇంతటి అజ్ఞానము ఎందుకు ఉన్నది? మానవ దేహమును బైబిలులో ఇవ్వబడిన నియమముల ప్రకారము జాగ్రత్తగా చూచుకొనవలెను, కాపాడవలెను మరియు నిర్వహించవలెను అని బైబిలు మనకు హామీ ఇచ్చుచున్నది. సమస్య ఏమనగా, ఎక్కువమంది భారతీయులు తినే మరియు త్రాగే విషయములలో తమ కడుపును ఆకలిని (appetite) మాత్రమే అనుసరించుచున్నారు.

దేహమును పోషించుటలోను, సంరక్షించుటలోను బైబిలు ఇచ్చుచున్న మార్గదర్శకములు ఏవి? దేవుడు ఈ ప్రశ్న వేయుచున్నాడు: “ఆహారము కానిదానికొరకు మీరేల రూకలిచ్చెదరు? సంతృప్తినియ్యని దానికొరకు మీ కష్టార్థితమును ఎందుకు వ్యయపరచెదరు? నా మాట జాగ్రత్తగా ఆలకించి మంచి పదార్థము భుజించుడి” (యెషయా 55:2). ఏది మంచిదో మనము ఎట్లు చెప్పగలము? కచ్చితముగా రుచిని బట్టి కాదు, లేదా ప్రకటనలను బట్టి కాదు, లేదా రంగురంగుల లేబుళ్లను బట్టి కాదు. ఎక్కువమంది ప్రజలు, ఆకలి నియమమును

అనుసరించి, టీవీలో గొప్పగా ప్రచారం చేయబడిన వస్తువులతో తమ సంచులను నింపుకొందురు. అందులో ఏమున్నదో గమనించరు, కేవలము రుచికి, చూపులకు నచ్చినవాటినిన్నిటిని పోగుచేసికొందురు. తల్లి పక్షి ఏమి పెట్టినను చిన్న పక్షి పిల్లలు నోరు తెరిచి పుచ్చుకొనునట్లుగా, అమాయక వినియోగదారులు మాధ్యమ విక్రేతల ఎంపికలను గుడ్డిగా అంగీకరించుచున్నారు.

అధ్యాయము 3

దేహ నిర్మాణకుని నియమావళి

ఈ సంక్లిష్టమైన దేహ వ్యవస్థకు ఏది మంచిదో తెలుసుకొనుటకు ఒకే ఒక మార్గము కలదు, అది దానిని సృష్టించినవానిని సంప్రదించుటయే. ఉత్పత్తిదారుని యొద్ద మాత్రమే తన ఉత్పత్తికి సంబంధించిన శ్రేష్టమైన నిర్వహణ పుస్తకము (manual) ఉండును. వాహన తయారీదారులు తమ వాహనములను మంచి స్థితిలో ఉంచుకొనుటకు అట్టి సూచనలను ఇత్తురు.

దేవుడు దేహమును సృష్టించినప్పుడు, ఆయన దానికి కావలసిన ఇంధనము మరియు నిర్వహణతో సహా కచ్చితమైన సూచనలను ఇచ్చెను. ఆదికాండము 1:29 లోని ఈ సలహాను గమనించండి: “దేవుడు— ఇదిగో భూమిమీదనున్న విత్తనములిచ్చు ప్రతి చెట్టును విత్తనములిచ్చు వృక్షఫలముగల ప్రతి వృక్షమును మీ కిచ్చియున్నాను; అవి మీ కాహారమగును.” ఎవరును దీనిని మెరుగుపరచలేకపోయిరి. గింజలు, పండ్లు, ధాన్యములు మరియు కూరగాయలు ఇప్పటికిని శ్రేష్టమైన ఆహారముగా పోషకాహార నిపుణులచే గుర్తించబడుచున్నవి.

ఆదిలో దేవుడు సృష్టించిన పరిపూర్ణమైన దేహముల కొరకు, పరిపూర్ణ దేవుడు ఆజ్ఞాపించిన ఆదర్శవంతమైన శాకాహార భోజనమును స్వీకరించుటకు ఎవరును వెనుకాడనవసరము లేదు. నేడు, పాపము యొక్క శాపము వలన, ఆ దేహములు పరిమాణములోను, బలములోను క్షీణించినవి, అయినను దేవుని ఆరంభపు ఏర్పాటులోని జ్ఞానమును ఎట్టి వాదన గాని, శాస్త్రీయ భోగట్టా (సమాచారము) గాని సవాలు చేయలేకపోయినది.

అయితే ఆ ఆరంభపు సరళత్వము నుండి ప్రజలు ఎంతగా తొలగిపోయిరో గమనించండి. నేడు సగటు మనిషి పళ్లెము, మాంసకృత్తులు (meat protein), పిండిపదార్థములు మరియు కేకు, జిలేబి వంటి అతి తీపిపదార్థములతో నిండియున్నది. ఆదిలో, దేవుడు మాంసమును భుజించుటకు అనుమతించలేదు. జలప్రళయము వలన వృక్షసంపద అంతయు నాశనమైన తరువాతనే మానవుని ఆహారములో మాంసము అనుమతించబడినట్లుగా కనబడుచున్నది - కానీ కేవలము కొన్ని మాంసములు మాత్రమే. దేవుడు నోవహుకు ఈ ఆజ్ఞ ఇచ్చెను: “పవిత్ర జంతువులలో ప్రతి జాతి పోతులు ఏడును పెంటులు ఏడును, పవిత్రములు కాని జంతువులలో ప్రతి జాతి పోతును పెంటియు రెండును ... నీ యొద్ద ఉంచుకొనుము” (ఆదికాండము 7:2).

పవిత్రమైన మరియు అపవిత్రమైన జంతువుల నియమము మానవ చరిత్ర ఆరంభము నుండే ఉన్నదను ప్రాముఖ్యమైన వాస్తవమును మర్చిపోవద్దు. కేవలము యూదులకు మాత్రమే అపవిత్ర జంతువులను తినుట నిషేధించబడినదని అనేకులు అనుకొందురు. అది నిజము కాదు. నోవహు కాలములో

యూదులు లేరు, అయినను ఆ వ్యత్యాసము స్పష్టముగా చేయబడినది. ఓడలోనికి ఎక్కువ పవిత్ర జంతువులను ఎందుకు తీసికొనిరి? ఎందుకనగా వరదలో వృక్షసంపద అంతయు తుడిచిపెట్టుకొనిపోవును, మరియు మొదటిసారిగా, మనిషిని మాంసము తినుటకు దేవుడు అనుమతించబోవుచున్నాడు.

కానీ కేవలము పవిత్ర మాంసమునే! నోవహు మరియు అతని కుటుంబము అపవిత్ర జంతువులలో దేనినైనను తినియున్నచో, ఆ జాతి అంతరించిపోయి యుండెడిది, ఎందుకనగా ఆ జాతిని కాపాడుటకు కేవలము ఒక మగది, ఒక ఆడుది మాత్రమే భద్రపరచబడినవి. పవిత్ర జంతువులు ఏడు జతలు ఓడలో ఉండెను. వాటి జాతి అంతరించిపోకుండా, ఆహారము కొరకు వాటిని మాత్రమే వాడుకొనగలరు.

ఆదికాండములోని జంతువులలో కొన్ని అపవిత్రమైనవిగా ఉన్నవని స్పష్టమగుచున్నది గనుక, పవిత్రమైన మరియు అపవిత్రమైన జంతువుల మధ్య గీత ఎక్కడ గీయబడినదో మనము ఎట్లు నిర్ణయించగలము? ఈ ప్రాముఖ్యమైన విషయమును గూర్చి సందేహించునట్లు దేవుడు మనలను విడిచిపెట్టలేదు. లేవీయకాండము 11:3-11 లోని నిబంధనలు స్పష్టముగా ఉన్నవి: “జంతువులలో ఏది డెక్కలు గలదై నెమరువేయునో దాని తినవచ్చునుగాని నెమరు వేయు వాటిలోను రెండు డెక్కలుగల వాటిలోను వీటిని తినకూడదు, ఒంటె నెమరువేయునుగాని దానికి రెండు డెక్కలు లేవు గనుక అది మీకు అపవిత్రము. పొట్టి కుందేలు నెమరువేయునుగాని దానికి రెండు డెక్కలు లేవు గనుక అది మీకు అపవిత్రము. కుందేలు నెమరు

వేయునుగాని దానికి రెండు డెక్కలు లేవు గనుక అది మీకు అపవిత్రము. పంది విడిగానుండు రెండు డెక్కలు గలదిగాని అది నెమరువేయదు గనుక అది మీకు అపవిత్రము. వాటి మాంసమును మీరు తినకూడదు; వాటి కళేబరములను ముట్టకూడదు; అవి మీకు అపవిత్రములు. జలచరములన్నిటిలో వీటిని తినవచ్చును; సముద్రములోనేమి, నదులలోనేమి, యే నీళ్లలోనేమి, వేటికి రెక్కలు పొలుసులు ఉండునో వాటిని తినవచ్చును. సముద్రములలోనేమి, నదులలోనేమి, సమస్త జలచరములలోను సమస్త జలజంతువులలోను వేటికి రెక్కలు పొలుసులు ఉండవో అవన్నియు మీకు హేయములు; అవి మీకు హేయములుగానే ఉండవలెను. వాటి మాంసమును తినకూడదు, వాటి కళేబరములను హేయములుగా ఎంచుకొనవలెను” (లేవీయకాండము 11:3-11).

అధ్యాయము 4

పందిమాంసము అపవిత్రము

మనలను సృష్టించినవాడే ఎట్టి ఆహారము తినవలెనో, ఎట్టిది తినకూడదో నిర్ణయించియుండుట మన అదృష్టము. కొన్ని ఎందుకు అపవిత్రమైనవో, మరికొన్ని ఎందుకు పవిత్రమైనవో మనము వివరించలేకపోవచ్చును, కానీ ఆ తేడా సృష్టికర్తకు తెలియునని మనము నమ్మవచ్చును, మరియు ఆయన మన మేలు కొరకే దానిని బయలుపరచియున్నాడు. డెక్కలు కలిగి, నెమరువేయు జంతువులను తప్ప మిగిలినవాటిని తినకూడదు.

దేవుడు నిషేధించిన ఆహారములపైనే సాతాను మనుష్యులకు ఆసక్తిని కలిగించుటలో ఆశ్చర్యమున్నదా? దేవుని ఆహార నియమములను ఉల్లంఘించుట వలనే అంటువ్యాధులు వచ్చుచున్నవనుటలో ఆశ్చర్యమున్నదా? దేవుని వివేకవంతమైన ఆంక్షలను ఆకలి ఎట్లు అతిక్రమించుచున్నదో అనుటకు నిషేధించబడిన పంది ఒక చక్కని ఉదాహరణ. ఇతర అపవిత్ర జంతువుల వలె కాకుండా, పందిమాంసము ఆహారమునకు ఎందుకు పనికిరాదో అనుటకు మనము అనేక శాస్త్రీయ ఆధారములను చూపగలము.

పందిమాంసములో “ట్రైకినా” (trichina) అను సూక్ష్మమైన పురుగు ఉండును, అది దేహములో ప్రవేశించిన యెడల “ట్రైకినోసిస్” (trichinosis) అను (కండరాల నొప్పి) వ్యాధి కలుగును. ఈ పరాన్నజీవిని నిర్ధారణ చేయు పద్ధతి ఏదియు లేదని ప్రభుత్వములు హెచ్చరించుచున్నవి, మరియు ఈ వ్యాధికి మందు లేదని రీడర్స్ డైజెస్ట్ (Reader's Digest) లోని ఒక వ్యాసము నొక్కి చెప్పుచున్నది.

“మన పందిమాంసము సురక్షితము కాదా?” (Must Our Pork Remain Unsafe?) అను శీర్షిక క్రింద ట్రైకినోసిస్ గురించి ఈ మాటలు వ్రాయబడినవి: “వ్యాధిగ్రస్తమైన పందిమాంసమును ఒక్కసారి తినినను, చివరకు ఒక్క ముద్ద తినినను అది ఆ వ్యక్తిని చంపవచ్చును లేదా అవిటివానిగా చేయవచ్చును లేదా జీవితకాలము నొప్పులతో బాధపడునట్లు చేయవచ్చును. ఈ విశేషమైన వ్యాధికి, అనగా ట్రైకినోసిసుకు మందు లేదు. ఆ పురుగులను ఆపుటకు ఎట్టి మందులు లేవు

గనుక అవి మానవ దేహములోని కండర కణజాలమంతయు వ్యాపించును.”

“అప్పుడు రెండు విషయాలలో ఒకటి జరుగును, అది ఆ ఇన్ఫెక్షన్ తీవ్రతపై ఆధారపడియుండును. మరణము సంభవించవచ్చును లేదా ఆ పరాన్నజీవుల చుట్టూ ఒక తిత్తిని (cyst) ఏర్పరచి వాటిని బంధించుటకు ప్రకృతి ప్రయత్నించును, అప్పుడు అవి నిద్రాణస్థితిలో ఉండును, అయినను అవి సంవత్సరముల తరబడి సజీవముగా ఉండును. మీ వైద్యుని నిందించవద్దు. గొప్ప వైద్యుడు చేయగలిగినది ఏమనగా, రోగి యొక్క శక్తిని కాపాడి, ఆ నొప్పి లక్షణాలు కనబడినప్పుడు ఉపశమనము కలిగించుటకు ప్రయత్నించుట మాత్రమే” (Reader's Digest, March 1950). ఆ లక్షణాలు ఏమైయున్నవో సామాన్యుడు తెలుసుకోకపోవుటయే మంచిది. ట్రైకినోసిస్ దాదాపు ఏ ఇతర వ్యాధినైనను పోలియుండును. మీ చేతిలో గాని, కాలిలో గాని ఉండు నొప్పి ఆర్థరైటిస్ లేదా కీళ్లవాతము కావచ్చును, లేదా అది ట్రైకినోసిస్ కావచ్చును. మీ వీపులో ఉండు నొప్పి పిత్తాశయ సమస్య కావచ్చును, లేదా అది ట్రైకినోసిస్ కావచ్చును.

ట్రైకినోసిస్ పై విస్తృత పరిశోధన చేసిన వాషింగ్టన్ ఆరోగ్య అధికారి డాక్టర్ శామ్యూల్ సి. గౌల్డ్ (Dr. Samuel C. Gould), సగటు అమెరికన్ వినియోగదారుడు తన జీవితకాలములో కనీసము 200 సార్లు వ్యాధిగ్రస్తమైన పందిమాంసమును తినుచున్నాడని పేర్కొనిరి. మాంసముపై “ప్రభుత్వముచే తనిఖీ చేయబడి ఆమోదించబడినది” అని ముద్ర ఉండుట వలన అందులో ట్రైకినా పురుగులు లేవని అర్థము కాదు. అది

నిర్ధారించబడవలెనన్నచో పందిమాంసములోని ప్రతి ముక్కను మైక్రోస్కోప్ క్రింద పెట్టవలసియుండును.

పందిమాంసమును బాగా ఉడికించుట ద్వారా ట్రైకినా పురుగులను చంపవచ్చునని ప్రజారోగ్య సేవ (Public Health Service) సలహా ఇచ్చుచున్నది. చచ్చిన పురుగులను తినుట కూడా రుచికరముగా ఉండదని ఒకరు వ్యాఖ్యానించిరి. వాస్తవమేమనగా దేవుడు దానిని అపవిత్రమనియు, హేయమనియు పిలిచెను. విపరీతమైన ఆకలి కోరికలపై దేవుని తీర్పును అంగీకరించుట క్రైస్తవులకు ఎందుకు అంత కష్టముగా ఉన్నది?

తినకూడనప్పుడు దేవుడు పందిని ఎందుకు సృష్టించెను అని కొందరు ప్రశ్నించిరి. దానికి సమాధానము స్వయంవిదితము. రాబందులు, పాములు మరియు హైనాల (దుమ్ములగొండి లేక సివంగి) వలె పందులు కూడా భూమిపై నున్న మురికిని, చెత్తను శుభ్రము చేయునవి (scavengers). అన్ని జీవులు ఒక ఉద్దేశమును కలిగియున్నవి, కానీ అన్నియు మానవ దేహమునకు ఆహారముగా పనికిరావు. మన సొంత జ్ఞానముతో దీనిని గ్రహించలేకపోవచ్చును, కానీ దేవుని ఉపదేశములు దీనిని నిస్సందేహముగా బయలుపరచినవి.

దేవుడు పాత నిబంధన నియమములను ఇచ్చినప్పటికంటే ఇప్పుడు పారిశుధ్యము మెరుగుపడినది గనుక, పంది ఇప్పుడు తినుటకు యోగ్యమైనదే అని వాదనలు చేయబడినవి. కాలము గడిచిన కొలది భూమి గాని, జంతువులు గాని తక్కువ కలుషితమైనవని నమ్ముట కష్టము. నేడు రసాయనిక విషములు భూమిని, సముద్రాన్ని, వాతావరణాన్ని ఎంతగా కలుషితము

చేయుచున్నవనగా, ప్రభుత్వము నిరంతరము ఆదేశాలను జారీ చేయుచున్నది.

పర్యావరణవేత్తలు ఘోరమైన పురుగుమందులు, కీటకనాశనులు మరియు ఇతర కలుషితాల పెరుగుదలను గూర్చి మనకు ఎప్పటికప్పుడు తెలియజేయుచున్నారు.

అపవిత్ర జంతువులు ఇంకను అపవిత్రముగానే ఉన్నవని మనకు తర్కము ద్వారా అర్థము కాకపోయినను, దేవుని వాక్యము దీనిని బయలుపరచుచున్నది. యెషయా ఇట్లు వ్రాసెను: “అలకించుడి, మహాకోపముతో ప్రతికారము చేయుటకును అగ్నిజ్వాలలతో గద్దించుటకును యెహోవా అగ్నిరూపముగా వచ్చుచున్నాడు, ఆయన రథములు తుపానువలె త్వరపడుచున్నవి. అగ్ని చేతను తన ఖడ్గముచేతను శరీరులందరితో ఆయన వ్యాజ్యేమాడును, యెహోవాచేత అనేకులు హతులవుదురు. తోటలోనికి వెళ్లవలెనని మధ్యనిలుచున్న యొకని చూచి తమ్ము ప్రతిష్ఠించుకొనుచు పవిత్రపరచు కొనుచున్నవారై పందిమాంసమును హేయవస్తువును పందికొక్కులను తినువారును ఒకడును తప్పకుండ నశించెదరు, ఇదే యెహోవా వాక్కు” (యెషయా 66:15-17).

ఈ వచనము యేసుక్రీస్తు రెండవ రాకడను గూర్చి మాట్లాడుచున్నది మరియు ఆ జంతువుల స్వభావము ఎప్పటికిని మారదని, అవి ఎప్పటికిని తినుటకు యోగ్యము కావని ఇది నిరూపించుచున్నది - ఆఖరికి యేసు వచ్చు ఈ లోకపు చివరి దినము వరకు కూడా అవి అపవిత్రములే. పంది ఇతర హేయవస్తువులతోను, పందికొక్కులతోను ఒకే వర్గములో ఉంచబడినది, మరియు వాటిని తినువారు “ఒకడును తప్పకుండ నశించెదరు” అని

దేవుడు స్పష్టముగా ప్రకటించుచున్నాడు. అందరికి అర్థమగు భాషలో హెచ్చరిక ఇవ్వబడలేదని ఎవరును చెప్పలేరు.

అధ్యాయము 5

తినుటకు యోగ్యముకాని సముద్రపు ఆహారము

లేవీయకాండము 11వ అధ్యాయములో నీటిలో ఉండు జీవులలో రెక్కలు, పొలుసులు ఉన్నవి మాత్రమే “పవిత్రము” అని పిలువబడినవని గమనించవలెను. మిగిలినవన్నియు దేవునికి హేయములు. దీనిని బట్టి ఆల్పిప్పలు, రొయ్యలు, పీతలు, గుల్లలు, ఈల్ (మలుగు చేప లేక గడ్డిపాము) చేపలు, క్యాట్ ఫిష్ (వాలుగ చేపలు), ఎండ్రకాయలు వంటివి తినుటకు యోగ్యమైన ఆహారముల జాబితా నుండి తొలగించబడినవి. మరలా చెప్పుచున్నాను, మురికిని తినునవి (scavengers) ఆహారముగా నిషేధించబడినవి.

ఈ గుల్లలు గల చేపలను మరియు ఇతర సముద్ర ఆహారమును గూర్చిన దేవుని మదింపును లేక విశ్లేషణను అంగీకరించుటకు సరైన శాస్త్రీయ కారణములు ఉన్నవా? ఈ జీవులు నీటిలోని ముడి మురుగును (raw sewage) మరియు కలుషితాలను తిని బ్రతుకునని అందరికి తెలిసిన విషయమే.

సెప్టెంబరు 1972 నాటి “ప్రివెన్షన్ (నివారణ)” (Prevention) పత్రికలో “గుల్లచేపలు మురికివి మరియు ప్రమాదకరమైనవి” (Shellfish Are Dirty and Dangerous) అను ఆసక్తికరమైన వ్యాసము ప్రచురించబడెను. రచయిత ఒక పక్షమునకు కట్టుబడి

ఉండుటకు ఇష్టపడలేదు గాని, ఈ సున్నితమైన విషయముపై సత్యమును చెప్పుటకు కట్టుబడియుండెను. ఆయన ఇట్లు వ్రాసెను: “అవి నోరూరించును; రుచికరముగా ఉండును; పోషకముగా కూడా ఉండును. కానీ, ఆ మొలస్కో (నత్త వంటి మెత్తటి మృదు) స్వభావమును బట్టి మరియు అది నివసించు మురుగు నీటి కాలుష్యమును బట్టి, మేము మంచి మనస్సాక్షితో మీకు సలహా ఇచ్చునదేమనగా, అవి మిమ్మును ఎంతగా ఊరించినను, మీ చుట్టూ ఉన్నవారు వాటిని ఎంత ఆనందముగా మ్రింగుచున్నను, మీరు ఆ గుల్లచేపలను తినకుండా మానుకొనుడి. తీర్పు దినము వచ్చుచున్నది.”

“గుల్లచేపలు ఎందుకు అంత ప్రమాదకరమైనవి? ఎందుకనగా అవి నివసించు మురికి నీటి కంటే అవి అనేక రెట్లు ఎక్కువ కలుషితమైయుండును.”

“దురదృష్టవశాత్తు అవి తీర ప్రాంతములలోని నదీముఖద్వారములు లేక ఉప్పుకయ్యలలో (estuaries) నివసించుటకు, పెరుగుటకు ఇష్టపడును. ఈ ముఖద్వారములు మురుగు నీటి విడుదలకు, పట్టణపు వ్యర్థాలకు, వ్యవసాయపు మురికి నీటికి కేంద్రముగా ఉండును.”

“వాటి నివాసము కలుషితమైయుండుట ఒక ప్రమాదమైతే, అవి ఆహారమును వడపోసి తినునవి (filter feeders) అగుట ఆ ప్రమాదాన్ని రెట్టింపు చేయుచున్నది.”

“ఉదాహరణకు ఆల్చిప్పలు (oysters), అవి ఆహారమును గ్రహించు పద్ధతిని బట్టి, తమ చుట్టూ ఉన్న సముద్రపు నీటి

కంటే 20 నుండి 60 రెట్లు ఎక్కువగా పోలియో వైరసును సాంద్రీకరించుకొనునని కనుగొనబడెను.”

“మీకు ఇప్పమైన రెస్టారెంటు మెనూ కార్డులో ఉన్న ఏ ఇతర జంతు ఆహారము కూడా దాని మలముతో కలిపి వడ్డించబడదు. కానీ సీఫుడ్ (సముద్ర ఆహారము) విషయములో ఇదే జరుగుచున్నది. అది మొత్తముగా వడ్డించబడును; దాని ప్రేగులతో సహా.”

అటువంటి ఆహారమును ఎవరైనా రుచికరమైనదిగా భావించగలరని మీరు ఊహించగలరా? సీఫుడ్ తినుట వలన హెపటైటిస్ (hepatitis) వ్యాధి ప్రబలుటను అనేకసార్లు గుర్తించిరి. ముడి మురుగును తిన్న తరువాత, ఆ జీవిని పట్టి అమ్ముదురు. ఆ వ్యాధి మనిషి నుండి ఆల్చిప్ప, నత్త, గుల్లచేపలకు, వాటి నుండి తిరిగి మనిషికి సంక్రమించుచున్నది.

తన సృష్టి యొక్క ఆరోగ్యము మరియు సంతోషము పట్ల సర్వజ్ఞుడైన దేవుడు చూపిన ప్రేమపూర్వక శ్రద్ధను మనము మరలా ఒప్పుకొనవలసియున్నది. దైవిక నియమములను ఉద్దేశపూర్వకముగా ధిక్కరించువారు అవిధేయత వలన కలుగు విషాదకరమైన పర్యవసానమును చివరకు అనుభవించక తప్పదు.

అధ్యాయము 6

మధ్యపానము - ఒక శాపము

ఇప్పుడు మనము త్రాగుదానిలో లేదా పీల్చుదానిలో దేవుని ఎట్లు మహిమపరచవలెనో ఆలోచించెదము. బైబిలు ఇట్లు చెప్పుచున్నది, “కాబట్టి మీరు భోజనముచేసినను పానము చేసినను

మీరేమి చేసినను సమస్తమును దేవుని మహిమకొరకు చేయుడి” (1 కొరింథీయులకు 10:31). ఆధునిక మానవుడు సేవించుచున్న అన్ని ప్రసిద్ధ విషములలో, ముఖ్యముగా హానికరమైనది మరియు నాశనకరమైనది ఆల్కహాల్ (మద్యము). విలాసవంతమైన జీవనానికి గుర్తుగా అది ఘనపరచబడుచున్నది గాని, వాస్తవానికి అది నాగరికతకు తెలిసిన అత్యంత ప్రమాదకరమైన సామాజిక వ్యాధియు మరియు వ్యసనమై యున్నది. ఏ త్రాగుబోతును పరలోకరాజ్యములో ఉండడని బైబిలు ప్రకటించుటలో ఆశ్చర్యము లేదు.

ఈ రాజీ పడు దినములలో, అనేక గొప్ప మతపరమైన సంస్థలు సామాజిక మద్యపానము (social drinking) పట్ల తమ వైఖరిని మార్చుకొన్నవి. పూర్తిగా మానివేయుట అను స్థానం నుండి ఇప్పుడు మితముగా త్రాగవచ్చు అను స్థానమునకు వచ్చినవి. సారాంశమేమనగా, ఇది మద్యం తయారుచేయువారు చెప్పు మాటయే - త్రాగవచ్చు గాని మత్తు రాకూడదు. కానీ మద్యపానము పట్ల అట్టి వైఖరి సురక్షితమైనదేనా? గణాంకాల ప్రకారము త్రాగుట మొదలుపెట్టిన ప్రతి పదిమందిలో ఒకరు మందుబాబుగా (alcoholic) లేదా సమస్యాత్మక త్రాగుబోతుగా మారుచున్నారు.

బైబిలు మితముగా త్రాగుటను సమర్థించుచున్నదని అనేకమంది క్రైస్తవులు వాదించుదురు. లేఖనములలో “ద్రాక్షారసము” (wine) అను పదము వాడుటను బట్టి వారు ఈ వాదన చేయుదురు. కానీ బైబిలు సిఫారసు చేసిన ద్రాక్షారసము మత్తు కలిగించునది కాదు. ద్రాక్షారసము అను పదము పులిసిన (fermented)

మరియు పులియని (unfermented) పానీయము రెంటికీ వాడబడెను. “యెహోవా ఈలాగు సెలవిచ్చుచున్నాడు—ద్రాక్షగెలలో క్రొత్తరసము కనబడునప్పుడు జనులు—ఇది దీవెనకరమైనది దాని కొట్టివేయకుము అని చెప్పుదురు గదా? నా సేవకులనందరిని నేను నశింపజేయకుండునట్లు వారినిబట్టి నేనాలాగే చేసెదను” (యెషయా 65:8).

గెలలో ఉండు ఈ ద్రాక్షారసము ద్రాక్షల నుండి వచ్చు తాజా రసమై యుండవలెను. దీనియందే దీవెన ఉన్నదని దేవుడు ప్రకటించెను. మత్తు కలిగించు, బుద్ధిని మాంద్యపరచు పులిసిన సీసాలో ఎట్టి దీవెన లేదు. దైవ ప్రేరేపిత వాక్యము ఇట్లు చెప్పుచున్నది: “ద్రాక్షారసము వెక్కిరింతల పాలుచేయును మద్యము అల్లరి పుట్టించును దాని వశమైనవారందరు జ్ఞానములేనివారు” (సామెతలు 20:1). “ద్రాక్షారసము మిక్కిలి ఎఱ్ఱబడగను గిన్నెలో తళతళలాడుచుండగను త్రాగుటకు రుచిగా నుండగను దానివైపు చూడకుము. పిమ్మట అది సర్పమువలె కరచును కట్లపామువలె కాటువేయును” (సామెతలు 23:31, 32).

యేసు పాత నిబంధనకు వ్యతిరేకముగా వెళ్లి నీళ్లను మత్తు కలిగించు ద్రాక్షారసముగా మార్చెనా? ఆయన ఆలాగు చేసెనని అనుకొనుట అసంభవము. ఆయన దేవుని వాక్యమునకు విధేయుడయ్యెను. ఆయన సృష్టించిన ద్రాక్షారసము పులియనిది. మద్యము దేహముపై ఎట్టి ప్రభావము చూపునో మనకు ఇప్పుడు తెలియును. మత్తు అనునది మెదడుకు ఆక్సిజన్ అందకుండా చేయు ప్రక్రియ వలన కలుగునని పరిశోధన నిరూపించినది. ఈ ఆటంకము మెదడు కణములను నాశనము

చేయును, అంతిమముగా వివేచనా శక్తిని దెబ్బతీయును. నైతిక నిగ్రహమును తగ్గించి, నిర్ణయ సామర్థ్యమును బలహీనపరచి, చివరకు పవిత్రమైన దేహాలయమును పాడుచేయు దానిని దేహ సృష్టికర్తయైన యేసు సమర్థించునా? ఎన్నటికీ సమర్థించడు. మరి పొగాకు (tobacco) వాడకము లేక వినియోగమును గూర్చి ఏమి చెప్పగలము?

అధ్యాయము 7

నికోటిన్ -

అత్యంత ప్రమాదకరమైన విషము

నికోటిన్ దేహముపై చూపు హానికరమైన ప్రభావముపై జరిగిన భారీ పరిశోధనల గురించి అనేక పుస్తకములు వ్రాయవచ్చును. సర్జన్ జనరల్ (అమెరికా ప్రజారోగ్య అధికారి) ఈ విషయముపై మొదటి నివేదిక ఇచ్చినప్పటి నుండి, ప్రతి కొత్త అధ్యయనము దీనికి మద్దతుగా మరింత సమాచారమును అందించినది. మనిషికి తెలిసిన విషములలో నికోటిన్ అత్యంత ప్రమాదకరమైనది కావచ్చును. దాని దుష్ప్రభావము వలన లక్షలాదిమంది మరణించిరి. దేహములోని రక్తనాళములను కుంచించుకుపోవునట్లు చేయుట ద్వారా, నికోటిన్ గుండెపై అధిక భారాన్ని మోపును. ఊపిరితిత్తులు క్యాన్సరుతో నిండిపోవును. గర్భస్థ పిండములు ప్రాణాంతకముగా ప్రభావితమగును. ఈ మరణకరమైన నికోటిన్ విష ప్రభావము నుండి దేహములోని ఏ అవయవము తప్పించుకొనలేదు.

పొగాకు వినియోగించుట పాపమా? స్పష్టమైన సత్యాన్ని కాదనుటలో అర్థము లేదు. పవిత్రమైన దేహాలయమును అపవిత్రపరచునది ఏదైనను పాపమే. అట్లు చేయువారిని పాడుచేయుదునని దేవుడు చెప్పెను. దానిని తక్కువ చేసి మాట్లాడకూడదు. అది పాపము, మరియు ఏ క్రైస్తవుడు దానిని తన దేహములోనికి తీసికొనుట ద్వారా తన జీవితాన్ని తగ్గించుకొనకూడదు.

కొద్దిపాటి మోతాదులోనైనను ఆర్పెనిక్ (పాషాణము) లేదా స్టిక్నిన్ (నల్లరోజునము) వంటి విషములను తమ దేహములోనికి తీసికొనుటకు ఏ సంఘ సభ్యుడు అంగీకరించడు, అయినను వారు అంతే ప్రమాదకరమైన దానిని తీసికొనుచున్నారు. సిగరెట్ తారు (పొగాకు పొగలోని జిగురు వంటి హానికర పదార్థము) ఊపిరితిత్తుల సున్నితమైన పొరలను కప్పివేయును, చివరకు మరణము సంభవించును. మనుష్యులు పొగాకు పొగను పీల్చినప్పుడు కూడా అదే జరుగును, దాని సంచిత ప్రభావము మరణమును కలిగించును. అది వాయిదాల పద్ధతిలో చేసికొను ఆత్మహత్యయై యున్నది. దేవుని ఆస్తిని తీసికొని, మన గృహనిర్వాహకత్వమును ఉల్లంఘించి, ఆయన సొత్తును దొంగిలించుట నైతికంగా తప్పు.

పొగాకుపై ఖర్చు చేయు డబ్బు వృథా గురించి ఏమి చెప్పగలము? ఎక్కువమంది ధూమపాన ప్రియులు తమ వ్యసనము కొరకు నెలకు 1,800 నుండి 6,000 రూపాయల వరకు ఖర్చు చేయుదురు. పదవీ విరమణ సమయానికి ఇది కొన్ని లక్షల రూపాయలు అగును. ఇదే డబ్బు సోషల్ సెక్యూరిటీ

(సామాజిక భద్రత) విఫలమైనను, వృద్ధాప్యములో ఒక మంచి ఆసరాగా ఉండెడిది. అయినను ఆ డబ్బును పొగాకుపై వృథా చేసిన అనేకమంది జీవిత చరమాంకములో చిల్లిగవ్వ లేనివారై, ప్రభుత్వ సహాయముపైననో లేక బంధువులపైననో ఆధారపడుదురు. ఇది ఎంతటి చెప్పనలవికాని విషాదము! అందుకే దేవుడు ఇట్లనెను: “నా జనులు జ్ఞానములేనివారై నశించుచున్నారు ...” (హోషేయ 4:6). పొగాకుపై వృథాగా ఖర్చుచేసే ఆ లక్షల రూపాయలను ఒక కుప్పగా పోసి నిప్పంటించుట ఎంత మేలు! కనీసము అది జీవితాన్ని నాశనము చేయునదిగా ఉండదు.

ఆధ్యాత్మిక ఉద్దేశము కొరకు సృష్టించబడిన భౌతిక దేహమును మరియు మనస్సును అపవిత్రపరచుట ఎంత గంభీరమైన విషయమో మనము ఇప్పుడు చూడగలము. మన దేహములను కాపాడుకొనుటలో దేవునికి జవాబుదారీగా ఉండవలెనను సూత్రము బైబిలులో లోతుగా నాటబడియున్నది, కానీ నేడు లక్షలాదిమంది తమ దేహములను నిర్లక్ష్యము చేయుట వలన కలుగు బాధాకరమైన ఫలితాలను తప్పించుకొనుట కొరకే ఆరోగ్య స్పృహ కలిగియున్నారు. సమతుల్య ఆహారము మరియు వ్యాయామము కలిగియుండుటకు కేవలము తర్కము మరియు మంచి విచక్షణ మాత్రమే సరిపోవునను మాట వాస్తవము. కానీ కొన్నిసార్లు తర్కము మరియు శాస్త్రీయ ఆధారములు కూడా ఆకలితోను, సామాజిక ఆచారములతోను మరియు వ్యసనములతోను పోరాడలేకపోవుచున్నవి. కెఫిన్ (caffeine) ఇందుకు ఒక ఉదాహరణ.

ఆరోగ్యానికి కెఫిన్ ఒక ప్రమాదకరమైన శత్రువు అని అనేక పరిశోధనలు సూచించుచున్నవి. ఇది అలవాటుగా మారు ఒక బలమైన మందు లేక మాదకద్రవ్యము (drug), ఇది లక్షలాదిమందిని వ్యసనము అను బంధకములో బంధించినది. ధూమపానము లేదా మద్యపానము మానుకొనుట ఎంత కష్టమో, కెఫిన్ పానీయాలను మానుకొనుట కూడా అంతే కష్టమని అనేకులు కనుగొనుచున్నారు. గుండె, పొట్ట, నరములు మరియు గర్భిణీ స్త్రీల పిండములపై ఇది దుష్ప్రభావము చూపునని తేలినది.

అధ్యాయము 8

కాఫీ త్రాగుబోతులు

మెర్క్ ఇండెక్స్ ఆఫ్ డ్రగ్స్ (Merck Index of Drugs - మెర్క్ మాదకద్రవ్యముల సూచిక) కెఫిన్ లక్షణాల జాబితాను ఇస్తూ, (ఒక గోధుమ గింజ బరువు ప్రమాణంగా) ఏడు గ్రెయిన్ల (గింజల) మందు ఒక వైద్య మోతాదు (medical dose) అని సూచించుచున్నది. చాలా కోలా పానీయములు, టీ మరియు కాఫీలలో ఒకటిన్నర నుండి మూడు గ్రెయిన్ల వరకు కెఫిన్ ఉండును. చాలామంది ప్రతి భోజనములో వైద్య మోతాదు కంటే ఎక్కువ తీసికొందురు. దీని ప్రభావము వలన దేహ కణములు దేవుడు ఉద్దేశించిన దానికంటే ఎక్కువ స్థాయిలో పనిచేయుటకు ప్రేరేపించబడును. ఒక వైద్యుడు దీనిని ఈ విధముగా వర్ణించెను: “మన దేశము టీ మరియు కాఫీ త్రాగుబోతుల దేశముగా మారిపోయినది.”

నమ్మశక్యము కాకపోయినను, మన దేశము ప్రతి సంవత్సరము సుమారు 20 కోట్ల పౌనుల (91,000 టన్నుల) కాఫీని వినియోగించుచున్నది. ఇది దేశములోని ప్రతి పురుషునికి, స్త్రీకి మరియు బిడ్డకు సగటున 70 గ్రాముల చొప్పున ఉండును. ధూమపానము వలెనే, కాఫీని (కెఫీన్) కూడ విసర్జించవలెనని హృదయ సంబంధమైన వ్యాధి గలవారిని మరియు ఉదరములో పుండ్లు (Ulcers - అల్సర్లు) గలవారిని వైద్యులు హెచ్చరించుచున్నారు. కాఫీకి సంబంధించిన మరొక అంశము క్యాన్సరును కలిగించునదిగా ఇటీవల నిర్ధారించబడినది. కాఫీ పరిశోధనలో వెలువడిన అత్యంత గంభీరమైన ఆరోపణ ఇదే. ఆ క్యాన్సరు కారకము (carcinogen) కెఫిన్ అని గుర్తించబడనప్పటికి, అది కాఫీ త్రాగుటతో ముడిపడియున్నది.

టీలో కెఫిన్ తో పాటు టానిక్ యాసిడ్ (tannic acid) అను మరొక హానికరమైన పదార్థము కలదు. ఈ శక్తివంతమైన రసాయనమును తోళ్లను అద్దకం వేయుటకు (dyeing leather) వాడుదురు. కెఫిన్ పానీయాలలో ఉండు చక్కెర సాంద్రత యొక్క దుష్ప్రభావము కూడా వాటిని ఆహారము నుండి తొలగించుటకు మరొక కారణము. శుద్ధి చేసిన చక్కెర (refined sugar) యొక్క మరణకరమైన ప్రభావము కోకా కోలా, పెప్పీ, స్ప్రయిట్ వంటి సాఫ్ట్ డ్రింక్స్ (శీతల పానీయములను) అలవాటుగా త్రాగు ప్రతివారి ఆరోగ్యమును దెబ్బతీయును.

ఆఫీసులలో గుమస్తాలు లేదా యజమానులు ఒక చేతిలో సిగరెట్, ప్రక్కన కాఫీ కప్పు, మరియు బల్లపై కూల్ డ్రింక్స్ పెట్టుకొని కూర్చొనుట సాధారణ దృశ్యముగా కనబడుచున్నది.

“నాకు కాఫీ (లేదా కూల్ డ్రింకు) అందకపోతే తలనొప్పి వస్తుంది” అని వారు చెప్పే సాకును మనము వింటూనే ఉంటాము. వారు నిజమే చెప్పుచున్నారు. కెఫిన్ తలనొప్పిని పోగొట్టును, కానీ పదవ వంతు మార్ఫిన్ (morphine) మందు కూడా అదే పని చేయును. తాత్కాలిక మత్తు ప్రభావము నొప్పిని తెలియకుండా చేయును, కానీ సున్నితమైన నరముల కొనలు లేక అంత్యభాగాలను రోజువారీగా మొద్దుబార్చుట వలన అవి అరిగిపోవును, దానితో అవి బలహీనమైపోయి మరింత ఎక్కువగా మత్తును కోరుకొనును.

ఈ మత్తుమందులకు బానిసలయ్యే పరిస్థితి యొక్క అత్యంత విషాదకరమైన రుజువు కాబోయే తల్లులలో కనబడుచున్నది. మద్యము, పొగాకు మరియు కెఫిన్ వంటివి పిండములపై హానికరమైన ప్రభావము చూపునని నిరూపించు వైద్య సమాచారము ఉన్నప్పటికిని, గర్భిణీ స్త్రీలు ఇంకను ఆ విషమును తమ కడుపులో ఉన్న బిడ్డల దేహములలోనికి పోయుచున్నారు. రసాయనిక విషములను ఇష్టపూర్వకముగా సేవించుట ద్వారా ఒక స్త్రీ తన సొంత ప్రాణమును, ఆరోగ్యమును ప్రమాదములో పెట్టుకొనుటను అర్థము చేసికొనవచ్చును గాని, ఆమె తన పుట్టబోయే బిడ్డ ప్రాణమును ఉద్దేశపూర్వకముగా ఎట్లు ప్రమాదములో పెట్టగలదు? ఈ ప్రశ్నకు లభించు సమాధానమే, మన భారతీయ సమాజములో ఈ మత్తుమందుల సమస్య ఎంత లోతుగా పాతుకుపోయినదో బయలుపరచుచున్నది.

అధ్యాయము 9

అతిపెద్ద ప్రశ్న

ఎట్లు మానుకోవాలి అనునదే ఆ పెద్ద ప్రశ్న. సంవత్సరాల తరబడి అలవాటు వలన సంకల్ప బలము (will power) క్షీణించిన తరువాత, ఈ మత్తు పదార్థాల పట్ల ఉన్న బలమైన కోరికను ఎదిరించుటకు కావలసిన శక్తిని ఒకరు ఎట్లు పొందగలరు? ఎక్కువమంది తమ వెలుపల ఉన్న శక్తి ద్వారానే విడుదల పొందగలరు. మొదట, మానుకోవాలనే నిర్ణయము ఉండవలెను - ఆ అలవాటుతో ముడిపడియున్న శారీరక సుఖమును వదులుకొనుటకు ఇష్టపడవలెను. ఈ పోరాటమునకు అందుబాటులో ఉన్న సమస్త ప్రయత్నమును కూడగట్టుకొనవలెను. అప్పుడు ప్రార్థించాలి. సంపూర్ణ విజయము కొరకు బైబిలులోని గొప్ప వాగ్దానములను స్వతంత్రించుకొనవలెను.

నైతికంగా మరియు శారీరకంగా తప్పుడు అలవాటును కొద్దికొద్దిగా తగ్గించుకొనుటకు ప్రయత్నించవద్దు. అది పనిచేయదు. కుక్క తోకను కొద్దికొద్దిగా కత్తిరించినచో కుక్కకు తక్కువ నొప్పి కలుగునని అనుకొనుట వంటిదే ఇది! వాస్తవానికి అది ఎక్కువ బాధాకరము. అలవాటు (Habit) ఒక అలవాటే. మీరు “H” ని తీసివేసినచో, ఇంకను “abit” మిగిలియుండును. “a” ని తీసివేసినచో “bit” మిగిలియుండును. “b” ని తీసివేసినచో “it” ఇంకను అది మీతోనే ఉండును. చివరకు “i” ని తీసివేసినను “t” మిగిలియుండును. మీ సమస్య టీ (Tea) త్రాగుట అయితే, మీకు ఇంకను పూర్తి విజయము దొరకనట్లే.

మేము చాలా ఎక్కువ మానుకోమంటున్నామని కొందరు అభ్యంతరపెట్టవచ్చు. దేనినైనను మితిమీరి చేయవచ్చు గదా. బంగాళాదుంపలు లేదా చిక్కుళ్లు ఎక్కువ తీసుకుంటే కూడా కొందరికి హాని చేయవచ్చు గదా. నిజమే, మితముగా ఉండుట (temperance) అను దానికి నిజమైన నిర్వచనము ఈలాగు ఉండవలెను: “హానికరమైన వాటిని పూర్తిగా విడిచిపెట్టుట, మరియు మంచివాటిని మితముగా, వివేకముతో వాడుకొనుట.” ఇది చాలా అర్థవంతముగా ఉన్నది కదా? ఇది మంచి, స్వస్థమైన మతమును కూడా కలిగియున్నది.

ఒక వ్యక్తి తన సొంత మరణమును వాయిదా వేసుకొనగలడు అనుటకు పాల్ హార్వే (Paul Harvey) తన వార్తా వ్యాసములో ఆకట్టుకొను ఆధారమును సమర్పించెను. “సరిగా తినుము, ఎక్కువ కాలము జీవించుము” (Eat Right, Live Longer) అను శీర్షిక క్రింద, హార్వే దీర్ఘాయుష్షుపై జరిగిన ఒక పాశ్చాత్య సర్వే ఫలితాలను వివరించెను. కాలిఫోర్నియాలోని సెవెంత్-డే అడ్వెంటిస్టుల మరణ ధృవీకరణ పత్రాలను, అడ్వెంటిస్టులు కానివారితో పోల్చుటపై ఈ అధ్యయనము దృష్టి సారించెను. మద్యపానము, ధూమపానము, లేదా కెఫిన్ వాడుటను వ్యతిరేకించు అడ్వెంటిస్టుల రికార్డులను ఇతరులతో పోల్చినప్పుడు, సెవెంత్-డే అడ్వెంటిస్టులు ఇతర కాలిఫోర్నియా ప్రజలకంటే దాదాపు ఆరు సంవత్సరములు ఎక్కువ జీవించుచున్నారని ఆ సర్వే వెల్లడించినది.

అన్ని రకాల క్యాన్సర్ల వలన చనిపోయేవారిలో అడ్వెంటిస్టులు 70 శాతము తక్కువగా ఉన్నారు, శ్వాసకోశ వ్యాధుల వలన

చనిపోయేవారిలో 68 శాతము తక్కువ, క్షయ (TB) వలన చనిపోయేవారిలో 88 శాతము తక్కువ మరియు ఊపిరితిత్తుల ఎంఫిసెమా (pulmonary emphysema) వలన చనిపోయేవారిలో అడ్వెంటిస్టులు 85 శాతము తక్కువగా ఉన్నారు. అడ్వెంటిస్టులకు పక్షవాతము (strokes) 46 శాతము తక్కువగాను, గుండె జబ్బులు 60 శాతము తక్కువగాను వచ్చుచున్నవి. బహుశా మద్యమునకు దూరముగా ఉండుట వలన కావచ్చు, వారికి రోడ్డు ప్రమాదాలు మూడవ వంతు మాత్రమే జరుగుచున్నవి.

బైబిలులో మన సృష్టికర్త పొందుపరచిన ఆచరణాత్మక, శాశ్వత సూత్రములకు విధేయులగుట ద్వారా మనమందరము మన జీవితకాలమును పొడిగించుకొనగలము అను భరోసాను ఇచ్చు సత్యమును మనము మరలా ఎదుర్కొనుచున్నాము. ఏదో కోల్పోయామని భావించుటకు బదులుగా, దీర్ఘాయుష్షు మరియు సంతోష రహస్యాలను మనతో పంచుకొనునంతగా దేవుడు మనలను ప్రేమించుచున్నాడని మనము సంతోషించవలెను. అపొస్తలుడైన యోహాను ఇట్లు వ్రాసెను: “ప్రియులారా, ఇప్పుడు మనము దేవుని పిల్లలమై యున్నాము. మనమిక ఏమవుదుమో అది ఇంక ప్రత్యక్షపరచబడలేదు గాని ఆయన ప్రత్యక్షమైనప్పుడు ఆయన యున్నట్లుగానే ఆయనను చూతుము గనుక ఆయనను పోలియుందుమని యెరుగుదుము. ఆయనయందు ఈ నిరీక్షణ పెట్టుకొనిన ప్రతివాడును ఆయన పవిత్రుడై యున్నట్లుగా తన్ను పవిత్రునిగా చేసికొనును” (1 యోహాను 3:2, 3).

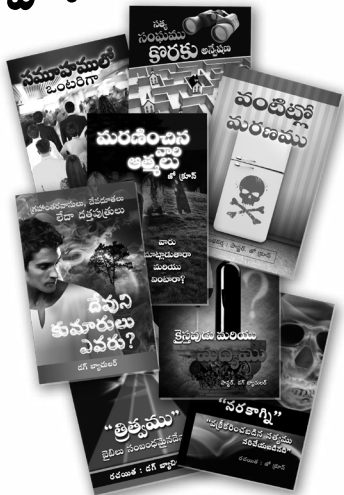
మీ జీవితాన్ని మరియు నెమ్మదిని పొడిగించగల దైవ ప్రేరేపిత ఔషధపత్రము (మెరుగైన ఆరోగ్యమునకు సంబంధించి

బైబిలునందు దేవుడు పొందుపరచిన ఆరోగ్య సూత్రముల ప్రణాళికను) అంగీకరించుటకు మీకు విశ్వాసము మరియు ధైర్యము ఉన్నవా? ఇహమందును మరియు పరమందును మిమ్మును సిద్ధపరచు మార్గముగా దానిని ఇప్పుడే పట్టుకొనండి.

మరిన్ని ఉచిత డిజిటల్

పుస్తకాలను

అన్వేషించండి



AFTV.in/Free-Book-Library

వివిధ భాషలలో అందుబాటులో ఉన్నవి,

ఇంగ్లీష్, హిందీ, తమిళం, ...



India

క్రింది వెబ్‌సైట్‌లోని మా ఉచిత
బైబిలు స్టడీ కోర్సును మిస్ అవ్వకండి

BibleStudy.AFTV.in

ఈ రోజే నమోదు చేసుకోండి!



దీర్ఘాయువు మరియు బలమైన
8 జీవితము కొరకు
రహస్యములు!

మరింత తెలుసుకోవడానికి

లేదా

మ్యాగజీన్ పుస్తకాన్ని పరిశీలించడానికి
దర్శించండి **AmazingHealthFacts.in**



ఇప్పుడే ఆర్డర్ చేయండి!



India

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

www.AmazingFactsIndia.org