

## ஆரோக்கியமும் ஆன்மீகமும்: மன உடல் தொடர்பு

### நேர காப்ச்யூல்

என்னுடைய தொழில்முறை சங்கத்திலிருந்து எனக்கு ஒரு மின்னஞ்சல் வந்தது. 2083 ஆம் ஆண்டு சங்கத்தின் நூற்று ஐம்பதாவது ஆண்டு விழாவில் திறக்க ஒரு நேரக் காப்ச்யூலை ஒன்றாக இணைக்க அவர்கள் விரும்பினர். அந்த நேரக் காப்ச்யூலில் நான் என்ன வைக்க வேண்டும் என்று நான் நினைத்தேன்? பிறகு நான் நினைத்தேன், ஒரு நிமிடம் காத்திருங்கள், 2083! 2083 இல் நான் எங்கே இருப்பேன்? பிறகு நான் நினைத்தேன், இப்போது எனக்கு எவ்வளவு வயது, காலம் தொடர்ந்தால், நான் எங்கே இருப்பேன்? நான் அப்போது இருந்திருக்க வாய்ப்பில்லை, அதனால் நான் பதில் எழுதி, அந்தப் பெட்டியில் சில அஸ்பெஸ்டாசிஸை வைக்கச் சொன்னேன், அதனால் அது நரகத்திலிருந்து தப்பிக்கும், ஏனென்றால் அது அப்போது நடந்திருக்கும். இப்போது உங்களில் சில இறையியலாளர்கள், ஆயிரம் ஆண்டுகளுக்குப் பிறகுதான் நரகம் நடக்காது என்று சொல்கிறீர்கள், ஆனால் கர்த்தர் திரும்பி வரும்போது கூறுகள் கடுமையான வெப்பத்தால் உருகும் என்று பேதுரு கூறுகிறார் என்பது நமக்குத் தெரியும், எனவே சாராம்சத்தில் அது அப்போது நடக்கும்.

2000 ஆம் ஆண்டு லேக்.பீல்ட் தொடக்கப்பள்ளியில் நூறு ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு திறக்க ஒரு காலக் காப்ச்யூல் வைக்கப்பட்டது. நாம் காலக் காப்ச்யூல்களை விரும்புகிறோம், சில சமயங்களில் ஒரு கட்டிடத்தின் மூலக்கல்லை ஒரு காலக் காப்ச்யூலாக மாற்றுகிறோம், அதை குழி தோண்டி அதில் அது கட்டப்பட்ட நாளின் செய்தித்தாளை வைக்கிறோம். பின்னர் கட்டிடம் இடிக்கப்படும்போது, அது கட்டப்பட்ட நேரத்தைப் பற்றிய செய்திகளைச் சொல்லும் செய்தித்தாள் காணப்படுகிறது.

நான் தொடக்கப்பள்ளியில் இருந்தபோது, நாசா ஒரு விண்வெளி காப்ச்யூலுடன் ஒரு விண்வெளி பயணியை அனுப்பியது எனக்கு நினைவிருக்கிறது, அவர்கள் "வெளியில் யாராவது" அதைக் கண்டுபிடித்தால் இந்த விண்வெளி ஆய்வில் வைக்கப்

போகும் அனைத்து விஷயங்களையும் பற்றிப் பேசிக் கொண்டிருந்தார்கள். அந்த விண்வெளி ஆய்வை நம்மைப் பிரதிநிதித்துவப்படுத்த அவர்கள் தேர்ந்தெடுத்த சில விஷயங்கள் எனக்கு தனிப்பட்ட முறையில் ஈர்க்கப்படவில்லை, ஆனால், நாங்கள் கால காப்ச்யூல்களை விரும்புகிறோம் என்பதை விளக்குவதற்காக மட்டுமே.

### காப்ச்யூல் திறப்பு நேரம்

உங்களுக்குத் தெரியுமா, பைபிளில் 66 புத்தகங்கள் உள்ளன; சாராம்சத்தில் ஒரு காலக் காப்ச்யூலில் வைக்கப்பட்ட அந்த புத்தகங்களில் ஒன்றை நீங்கள் நினைக்கிறீர்களா? டேனியல்! தானியேல் முத்திரையிடப்பட்டார் இல்லையா? "ஆனால், ஓ தானியேல், நீங்கள் வார்த்தைகளை மூடி, இறுதிக் காலம் வரை புத்தகத்தை முத்திரையிடுங்கள்: பலர் அங்கும் இங்கும் ஓடுவார்கள், அறிவு பெருகும்." <sup>1</sup> அதை வெளியிடாதீர்கள், அதை உங்கள் தாய்க்கு அனுப்பாதீர்கள், அதை நீங்களே புரிந்து கொள்ள மாட்டீர்கள், அதை ஒரு காலக் காப்ச்யூலில் வைக்கவும், அறிவு அதிகரிக்கும் காலத்திற்கு தயாராகுங்கள். அறிவு அதிகரித்துள்ளதா? எந்தத் துறையிலும் தொடர்ந்து முன்னேறுவது கடினம்! ஒவ்வொரு சில வருடங்களுக்கும் அறிவு இரட்டிப்பாகிறது என்றும், இணையத்தைப் பார்க்கும்போது இப்போது இந்த அறிவில் பலவற்றை நாம் அதிகமாக அணுக முடியும் என்றும் அவர்கள் கூறுகிறார்கள்.

"நான் கேட்டேன், ஆனால் எனக்குப் புரியவில்லை" என்று தானியேல் கூறினார், "அப்போது நான், என் ஆண்டவரே, இவற்றின் முடிவு என்னவாக இருக்கும் என்று கேட்டேன்?" அவர், "தானியேல், நீர் போகலாம்: ஏனெனில் வார்த்தைகள் இறுதிக் காலம் வரை மூடப்பட்டு முத்திரையிடப்பட்டுள்ளன." <sup>2</sup> நாம் முடிவுக் காலத்தில் வாழ்கிறோமா? உங்களுக்கு எப்படித் தெரியும்? உங்களைச் சுற்றிலும் அடையாளங்கள் உள்ளன என்று சொல்லுங்கள். ஆனால் இந்த வசனம் நாம் எப்படிக் கூறுகிறது, நாம்

ஒரு காலத்தில் இருக்கிறோம் என்பதை அறிந்து கொள்வோம் என்று

இறுதி நேரமா? டேனியலைப் புரிந்துகொள்வோம்! சரி, நான் இங்கே ஒரு சிறிய வினாடி வினா நடத்தப் போகிறேன், டேனியல் 2, தங்கத் தலை என்ன? பாபிலோன்! சரி, வெள்ளிக் கரங்கள் என்ன? மேதிய - பெர்சியா! பித்தளை கிரீஸ், இரும்பு ரோம், இரும்பு மற்றும் களிமண்ணால் ஆன கால்விரல்கள் எப்படி இருக்கும்? நான் அதை நவீன பாபிலோன் அல்லது நமது நாள் என்று அழைக்கப் போகிறேன். தானியேலின் முடிவில் கடவுளின் ராஜ்யத்திற்கு என்ன மீட்டெடுக்கப்படுகிறது? அது சரி, "இந்த ராஜாக்களின் நாட்களில் பரலோகத்தின் கடவுள் ஒருபோதும் அழிக்கப்படாத ஒரு ராஜ்யத்தை ஏற்படுத்துவார்." <sup>3</sup> விஷயம் என்னவென்றால், நாம் டேனியலைப் புரிந்துகொள்கிறோம், எனவே நாம் முடிவு காலத்தில் இருக்க வேண்டும்.

மேலும், கைகளால் வெட்டப்படாத அந்தக் கல், <sup>4</sup> ஒவ்வொரு கிறிஸ்தவரின் நம்பிக்கையும் அதுவல்லவா, கடவுள் ஆட்சி செய்யும் ஒரு ராஜ்யம் இருக்கும், அங்கு அவருடைய ஊழியர்கள் யூதர்களிடம் சொன்னது போல் சண்டையிட மாட்டார்கள். ஆம், நாங்கள் அந்தக் கல்லை நம்புகிறோம், ஆனால் தீர்க்கதரிசனம் பற்றி உங்களுடன் பேச நான் இங்கு வரவில்லை. உங்களிடம் எனக்கு இருக்கும் கேள்வி இதுதான், நமது காலம் வரை சீல் வைக்கப்பட்ட இந்தப் புத்தகம், உணவுப் பரிசோதனை பற்றிய ஒரு அழகான சிறிய மனித ஆர்வக் கதையுடன் ஏன் தொடங்குகிறது?

### சவால்: மூளை கழுவுதல்

"பாபிலோனின் ராஜாவான நேபுகாத்நேச்சார் எருசலேமைத் தாக்கி நகரத்தைச் சுற்றி வளைத்தார், கர்த்தர் அவரை ராஜா ஜோகிமைக் கைப்பற்ற அனுமதித்தார். பின்னர் ராஜா தனது தலைமை அதிகாரியாக ஆஸ்பெனை, இஸ்ரவேலர்களிடமிருந்து அரச குடும்பத்தைச் சேர்ந்த மற்றும் பிரபுத்துவ குடும்பங்களைச் சேர்ந்த சில இளைஞர்களைத் தேர்ந்தெடுக்க உத்தரவிட்டார்."

<sup>5</sup> டேனியல் சிறந்தவர்களில் ஒருவர், அவர் அரச குடும்பத்தைச் சேர்ந்தவராகவோ அல்லது பிரபுத்துவ குடும்பங்களைச் சேர்ந்தவராகவோ இருந்திருக்க வேண்டும். அவர் ஒரு நல்ல அறிஞராகவும் மிகவும் சிறப்பு வாய்ந்தவராகவும் இருந்திருக்க வேண்டும். அவர்கள் எருசலேமுக்குள் வந்து அவரைத் தேர்ந்தெடுத்து பாபிலோனுக்கு அழைத்துச் சென்றபோது ஆஸ்பென் அவரை அடையாளம் காண முடிந்திருக்க வேண்டும். அவர் பாபிலோனில் என்ன செய்யப் போகிறார்? மூளைச் சலவை செய்யுங்கள்! பாபிலோனியர்களைப் போல தோற்றமளிக்கவும், வீட்டிற்குத் திரும்பிச் சென்று நாட்டை ஆளவும் அவர்களுக்கு சில யூதர்கள் தேவைப்பட்டனர். ஆஸ்பென் அவர்களுக்கு பாபிலோனிய மொழியைப்

படிக்கவும் எழுதவும் கற்றுக்கொடுக்க வேண்டியிருந்தது. <sup>6</sup> அமெரிக்க வரலாற்றில் எந்த நேரத்திலும் நாங்கள் மக்களை இங்கு அழைத்து வந்து, சரி, நீங்கள் வீட்டில் உங்களுக்குத் தெரிந்த எந்த மொழியையும் பேசக்கூடாது, நீங்கள் ஆங்கிலம் மட்டுமே பேச வேண்டும் என்று சொன்னோம். ஸ்வாஹிலி, ஜெர்மன், நவாஜோ, ஸ்பானிஷ் பேச வேண்டாம்; எதுவாக இருந்தாலும்... நீங்கள் அனைவரும் ஆங்கிலம் பேச வேண்டும். இது மூளைச்சலவை மற்றும் பண்பாட்டுமயமாக்கல், பாபிலோனியர்களாக மாற பயிற்சி அளிக்கப்படுகிறது. நீங்கள் உங்கள் கடந்த காலத்தை மறக்க வேண்டும் என்று நாங்கள் விரும்புகிறோம், நீங்கள் எங்களைப் போல மாற வேண்டும் என்று நாங்கள் விரும்புகிறோம் - நாங்கள் நினைப்பது போல் நீங்கள் சிந்திக்க வேண்டும் என்று நாங்கள் விரும்புகிறோம்!

இன்று மூளைச் சலவை நடக்கிறதா? இன்றைய மூளைச் சலவையின் மிகப்பெரிய கருவி எது? தொலைக்காட்சி! நான் நியூயார்க்கின் வடக்கே ஒரு தொடரில் ஒரு தொடர் செய்து கொண்டிருந்தபோது, உள்ளூர் பல்கலைக்கழகத்தைச் சேர்ந்த சில பேராசிரியர்கள் எனது கூட்டங்களுக்கு வந்தனர். கூட்டங்களுக்குப் பிறகு நான் அவர்களில் ஒருவருடன் பேசிக்கொண்டிருந்தேன், நாங்கள் தொலைக்காட்சியைப் பற்றிப் பேசத் தொடங்கினோம். ஒரு கட்டத்தில் அவர் கூறினார், "நான் ஒரு தொழில்முறை ஹிப்னாடிஸ்ட், அந்த தொலைக்காட்சியில், நான் கற்றுக்கொண்ட ஹிப்னாடிசத்தின் ஒவ்வொரு நுட்பத்தையும் அவர்கள் பயன்படுத்துகிறார்கள், அதை அவர்கள் தொடர்ந்து பயன்படுத்துகிறார்கள்."

### பாடத்திட்டத்தில் உணவு

தானியேலின் பயிற்சியின் ஒரு பகுதி உணவு சம்பந்தப்பட்டது, "ராஜா அவர்களுக்கு ராஜாவின் இறைச்சியிலிருந்தும், அவர் குடிக்கும் மதுவிலிருந்தும் தினசரி உணவாக நியமித்தார். எனவே, மூன்று ஆண்டுகள் அவர்களை வளர்த்து, அதன் முடிவில் அவர்கள் ராஜாவுக்கு முன்பாக நிற்கும்படி செய்தார்." <sup>7</sup> மூன்று ஆண்டுகள் பயிற்சி, ஒரு குறிப்பிட்ட உணவில் மூன்று ஆண்டுகள், மூளைச் சலவை, பின்னர் அவர்கள் ராஜாவுக்கு முன்பாக நிற்க வேண்டும். உணவு எப்படி இருந்தது? நிறைவுற்ற கொழுப்பு மற்றும் கொழுப்பு அதிகமாக உள்ளது, குடிபோதையில் உள்ளது, ராஜா சாப்பிடுவதைத் தவிர வேறில்லை. பள்ளிக்குச் செல்லும் இளைஞர்களுக்கு இது சிறந்த உணவா?

மூளையில் அதிக அளவு உணவு உட்கொள்வதால் ஏற்படும் விளைவு மிகவும் சுவாரஸ்யமானது. உங்கள் மூளையில் ஆக்ஸிஜன் மிகவும் அதிகமாக இருக்க வேண்டும், ஒருவேளை தொண்ணூற்று ஐந்து சதவிகிதம் இருக்க வேண்டும் என்று நீங்கள் விரும்புவீர்கள். இது நீங்கள் நன்றாகப் படிக்கவும்,

உங்கள் கடமைகளைச் செய்யவும் உதவுகிறது. ஆனால் நாம் அதிக கொழுப்புள்ள உணவைச் சாப்பிடும்போது என்ன நடக்கும் என்று உங்களுக்குத் தெரியுமா? ஆறு மணி நேரத்திற்குள் மூளையில் ஆக்ஸிஜன் எழுபது சதவிகிதத்திற்கும் கீழே குறைகிறது, மேலும் அது மூன்று நாட்களுக்கு இயல்பு நிலைக்குத் திரும்பாது! <sup>8</sup> வாஃ! அது நீண்ட நேரம். சிறந்தது.

ஒரு பரிசோதனைக்கு மூன்று நாட்களுக்குள் அதிக கொழுப்புள்ள உணவை சாப்பிடாவிட்டால், நீங்கள் உங்களால் சிறப்பாக செயல்பட முடியாது. ஆனால் ஒரு நாளைக்கு ஒரு முறை மட்டுமே அதிக கொழுப்புள்ள உணவை யார் சாப்பிடுகிறார்கள்? அடுத்த நாள் மற்றொரு அதிக கொழுப்புள்ள உணவை சாப்பிட்டால், நீங்கள் மீண்டும் கீழே சென்றுவிட்டீர்கள், நீங்கள் இயல்பு நிலைக்குத் திரும்புவதற்கு இன்னும் ஒரு நாள் ஆகும். கதையின் தார்மீகக் கருத்து என்ன? சிலருக்கு முழுமையாகச் செயல்படும் மூளை இருந்ததில்லை! கவனமாக இருங்கள், எந்த விரல்களையும் நீட்டாதீர்கள், எந்தப் பெயரையும் பெயரிடாதீர்கள்.

### "என் மூளையைத் திருப்பிக் கொடு!"

இந்த தலைப்பை நான் என் உள்ளூர் தேவாலயத்தில் ஒரு பேச்சாகப் பகிர்ந்து கொண்டேன். பின்னால் அமர்ந்திருந்த ஒரு பெண்மணி தனக்குள், "அது நான்தான்!" என்று சொல்லிக் கொண்டாள். அப்போதே அவள் டேனியல்ஸ் டயட்டைப் பின்பற்ற முடிவு செய்தாள். ஆறு வாரங்களுக்குப் பிறகு அவள் என் சட்டையை இழுத்து, "நான் உங்களுக்கு ஒரு விஷயத்தைச் சொல்ல விரும்புகிறேன், நீங்கள் அந்தப் பேச்சைக் கேட்டதும், சில உணவுகளில் மூளை சரியாக வேலை செய்யவில்லை என்பது உங்களுக்குத் தெரியும், நான் அப்போதே டேனியலின் டயட்டைப் பின்பற்றுவேன் என்று முடிவு செய்தேன். நான் 30 பவுண்டுகள் எடையைக் குறைத்துவிட்டேன், அது எவ்வளவு அற்புதமாக இருந்தாலும், இப்போது என் மூளை திரும்பப் பெறப்பட்டது என்பதில் நான் இன்னும் மகிழ்ச்சியடைகிறேன். இப்போது நீங்களும் மற்றவர்களும் வெளியே பிரசங்கிக்கும்போது நான் தூங்கப் போவதில்லை, நான் கேட்கிறேன், கற்றுக்கொள்கிறேன். என் மூளையைத் திருப்பிக் கொடுத்ததற்கு நன்றி!"

### காம்போரி வெகுதூரம் சென்றுவிட்டது

காகம் பறக்கும் தூரம் போல ஜெருசலேமிலிருந்து பாபிலோனுக்கு எவ்வளவு தூரம்? நான் அதை கூகிள் மேப்ஸில் பார்த்தேன், அது 554 மைல்கள். ஆனால் டேனியலும் அவரது நண்பர்களும் அந்த தூரத்தை பறவைகள் போல நேராக பறக்கவில்லை, அவர்கள் கடல் கரையில், அவர்கள் அதை அழைக்கும் வளமான பிறை வரை சென்று, அங்கு பச்சை தாவரங்கள் உள்ளன, ஆற்றில் இறங்கி பாபிலோனுக்கு வந்தார்கள். வரலாற்றாசிரியர்கள் எங்களிடம்

கூறுகிறார்கள், அவர்கள் அநேகமாக 1,400 மைல்கள் நடந்திருக்கலாம்! அது ஒரு நீண்ட பயணம், அது சரியாக ஒரு பாய் ஸ்கவுட் பயணம் அல்ல, இது அதிகமாகவோ அல்லது குறைவாகவோ ஒரு மரண அணிவகுப்பு. இப்போது உங்களிடம் ஒரு கேள்வி உள்ளது, 1,400 மைல் பயணத்திற்குப் பிறகு பாட்ஃபைண்டர்கள் அல்லது பாய் ஸ்கவுட்ஸ் கூட்டம் பாலைவனங்கள் மற்றும் பிற ஆரோக்கியமற்ற உணவுகளால் நிரப்பப்பட்ட ஒரு மேஜையை என்ன செய்வார்கள் என்று நீங்கள் நினைக்கிறீர்கள்? அவர்கள் அதை விழுங்குவார்கள், இல்லையா?! ஆனால் டேனியல் அல்ல! அவர் பாபிலோனுக்கு வந்து எல்லா உணவையும் பார்த்தபோது, "ராஜாக்களின் இறைச்சியின் பகுதியையோ அல்லது அவர் குடித்த மதுவையோ கொண்டு தன்னைத் தீட்டுப்படுத்தக்கூடாது என்று அவர் தனது இதயத்தில் திட்டமிட்டார்." <sup>9</sup> தானியேலுக்கு ஒரு நோக்கம் இருந்தது, தான் யார் என்று அவருக்குத் தெரியும், மேலும் தான் யார் என்று அவருக்குத் தெரிந்ததாலும், தனது பணியைப் பற்றிய ஒரு யோசனை இருந்ததாலும், பசியைத் தணித்துக் கொள்வதை விட தன்னைக் கவனித்துக் கொள்வது மிக முக்கியம் என்று அவர் உணர்ந்தார். பலர் தாங்கள் யார் என்று தெரியவில்லை, அவர்கள் தங்களைப் பற்றி நன்றாக உணர சாப்பிடுகிறார்கள், அவர்கள் கவலைப்படுவதால் மட்டுமே சாப்பிடுகிறார்கள், சோகமாக இருக்கிறார்கள், மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறார்கள், உணர்ச்சிவசப்படுபவர்களாக மாறுகிறார்கள், அவர்கள் தங்கள் நோக்கத்தை இழந்துவிட்டார்கள், இறுதியில் அவர்கள் தங்களைத் தாங்களே கறைபடுத்திக் கொள்கிறார்கள்.

### அவர்கள் குடித்துவிட்டு சட்டத்தை மறந்துவிடுகிறார்கள்

ஒருவேளை தானியேல் பழமொழிகள் 31-ஐ வாசித்திருக்கலாம், "ராஜாக்கள் மது அருந்துவதும், இளவரசரின் மதுபானம் அருந்துவதும் தகுதியல்ல, அவர்கள் குடித்து, சட்டத்தை மறந்து, துன்பப்படுபவர்களின் தீர்ப்பைப் புரட்டுவதும் தகுதியல்ல." <sup>10</sup> இப்போது, பைபிளில் மது அருந்தி, துன்பப்பட்டவர்களின் தீர்ப்பைப் புரட்டிய ஒருவரைப் பற்றி நீங்கள் நினைக்கிறீர்களா? ஏரோது ராஜா! அது சரி. ஏரோது ஒரு பிறந்தநாள் விழாவை நடத்தினார், அதில் அவரது விருந்தினர்கள் அனைவரும் மது அருந்தினர், அவர்கள் மது அருந்தியபோது அவர்களின் மனம் நன்றாக வேலை செய்யவில்லை, மேலும் அவர்களின் மனம் நன்றாக வேலை செய்யவில்லை என்றாலும், அவர் ஒரு இளம் பெண்ணை வெளியே வந்து அவர்கள் முன் நடனமாடச் செய்தார், பின்னர் அவர் தனது ராஜ்யத்தில் பாதியை அந்தப் பெண்ணுக்கு வழங்கினார். அவள் திரும்பி வந்து, யோவான் ஸ்நானகனின் தலையை ஒரு தட்டில் வைக்க வேண்டும் என்றாள். அந்த நேரத்தில் ஏரோது, "சரி, கொடுப்பது என்னுடையது அல்ல, நீங்கள் அவரிடம்

கேளுங்கள்" என்று சொல்லியிருக்க வேண்டும். ஆனால் அதற்கு பதிலாக, அவர் இந்த வாக்குறுதியை அளித்ததால், அவரது விருந்தினர்கள் அனைவரும் குடிபோதையில் இருந்ததால், எதிர்ப்பு தெரிவிக்காததால், அவர் வெளியே சென்று அந்த தலையை அகற்றி அந்தப் பெண்ணிடம் கொடுத்தார், மேலும் அவர் தனது வாழ்நாள் முழுவதும் வருத்தப்பட்டார். நவீன காலத்தில் மது அருந்திவிட்டு சட்டத்தை மறந்துவிடும் ஒருவரைப் பற்றி உங்களால் யோசிக்க முடியுமா? பாபிலோனின் மதுவைப் பற்றி நாம் கேள்விப்பட்டிருக்கிறோமா? பாபிலோன் சட்டத்தை மறந்துவிடுகிறதா? அவர்கள் நிச்சயமாக மறந்துவிடுகிறார்கள்.

### "இந்த நோய்கள் எதுவும் இல்லை"

பைபிளின் சுகாதாரக் கொள்கைகளைப் பின்பற்றுவதன் நன்மைகளைப் பற்றிப் பேசும் ஒரு புத்தகம் சந்தையில் உள்ளது, அது "இந்த நோய்களில் எதுவும் இல்லை" என்று அழைக்கப்படுகிறது. <sup>11</sup> பின் அட்டையில் இது இவ்வாறு கூறுகிறது, "1 மில்லியனுக்கும் அதிகமான பிரதிகள் விற்கப்பட்ட நிலையில், 'இந்த நோய்களில் எதுவும் இல்லை' என்பது ஒரு உன்னதமானதாக மாறிவிட்டது, இப்போது முற்றிலும் திருத்தப்பட்டு புதிய தலைமுறையினருக்காக புதுப்பிக்கப்பட்டுள்ளது, இது கடவுளின் வார்த்தையைக் கவனிப்பதன் மூலம் அசாதாரண மருத்துவ நன்மைகளை எவ்வாறு பெறுவது என்பதைக் காட்டுகிறது." டேனியல் இவற்றைப் பின்பற்றினார், அவர் பயனடைந்தார்! எல்லாம் பிரபஞ்சத்தின் சட்டத்தைப் பின்பற்றுவதால், அது "காரணம் மற்றும் விளைவு", "ஏமாறாதீர்கள், ஒரு மனிதன் விதைக்கும் எதையும் கடவுள் கேலி செய்யப்படுவதில்லை." <sup>12</sup> ஓ, இப்போது சில நேரங்களில் நாம் அறுவடை செய்ய விரும்பாதவற்றை விதைக்கிறோம், பயிர் தோல்விக்காக ஜெபிக்கிறோம், கடவுள் சில நேரங்களில் மிகவும் கருணையுள்ளவர், பயிர் தோல்வியைத் தருகிறார், ஆனால் எல்லாவற்றிலும் நாம் விதைப்பதை அறுவடை செய்கிறோம். பல சமயங்களில் நமக்கு ஏதாவது மோசமான விஷயம் நடக்கிறது, "ஓ எனக்கு உடம்பு சரியில்லை," "சரி, அது எனக்குத்தான் நடந்தது", ஆனால் உண்மையில், உண்மையான காரணம் மற்றும் விளைவின் விதியைப் பார்த்தால், பந்தை உருட்டத் தொடங்கிய ஏதோ ஒன்று இருப்பதைக் கண்டுபிடிப்போம், அதை நாமே கொண்டு வந்தோம்.

### உடல்நலம் மற்றும் இயலாமை அளவுகோல்

உணர் உதவும் ஒரு புரிதலை நான் "சுகாதாரம் மற்றும் இயலாமை அளவுகோல்" என்று அழைக்கிறேன். வாழ்க்கை முறையில் நாம் எடுக்கும் ஒவ்வொரு முடிவும் நம்மை இந்தத் தொடர்ச்சியில் எங்காவது வைக்கிறது, ஒரு முனையில் அதிகரித்த ஈடுபாடு, மறுமுனையில் அதிகரித்த ஆரோக்கியம், இந்த

முனையில் அதிகரித்த வலிமை, மறுமுனையில் அதிகரித்த இயலாமை, நாம் எடுக்கும் ஒவ்வொரு முடிவும் நம்மை எங்காவது வைக்கிறது. நான் மருத்துவப் பள்ளியில் படிக்கும் போது, டீன் வெளியே வந்து அனைத்து மாணவர்களையும் ஊக்குவிக்க விரும்பினார், அவர் ஒரு மருத்துவ மாணவராக இருந்தபோது கொஞ்சம் எங்களிடம் கூறினார். அவர் எடுக்கும் ஒவ்வொரு முடிவும் ஒரு நல்ல மாணவனாக இருக்க வேண்டும் என்ற தனது இலக்கை ஆதரிப்பதாக உறுதி செய்ததாகவும், டென்னிஸ் விளையாடுவதா அல்லது புத்தகங்களைப் படிப்பதா என்ற முடிவு வந்தால், அவர் படிக்க வேண்டியிருந்தால், அப்போதே படிக்க வேண்டும் என்ற முடிவை எடுப்பார் என்றும், அந்த வழியில் ஒவ்வொரு முடிவும் அவரை எங்காவது நெருக்கமாகவோ அல்லது தொலைவில்வோ கொண்டு செல்லும் என்றும் அவர் கூறினார். வாழ்க்கையில் நாம் எடுக்கும் ஒவ்வொரு உணவுமுறை அல்லது வாழ்க்கை முறை முடிவிலும் இதுவே உண்மை. நாம் என்ன நோயிலிருந்து விடுபட வேண்டுமென்றால், நாம் எடுக்கும் ஒவ்வொரு முடிவும் அந்த இலக்கை ஆதரிக்க வேண்டும்.

### நாக்கு கட்டப்பட்டது

"கனடியன் பிராஸ்" என்ற இசைக் குழுவைப் பற்றி நீங்கள் எப்போதாவது கேள்விப்பட்டிருக்கிறீர்களா? அவர்கள் உலகின் சிறந்த பித்தளை இசைக்குழுக்களில் ஒன்று. அவர்கள் கிளாசிக்கல் இசைக்கருவிகளை வாசிக்கும்போது அவர்களின் நாக்குகள் எவ்வளவு வேகமாகச் செல்கின்றன என்பதை கற்பனை செய்து பாருங்கள்! அவர்கள் பெரும்பாலும் "தி பிராஸ் ஹெரால்ட்" போன்ற முக்கியமான பத்திரிகைகளின் முன்பக்கத்தில் இடம்பெறுவார்கள். அவர்கள் ஒரு வருடம் ஆண்ட்ரூஸ் பல்கலைக்கழகத்திற்கு வந்தனர், அவர்கள் வந்தபோது அவர்களுக்கு மரியாதை செலுத்தும் வகையில் ஒரு வரவேற்பு நடந்து கொண்டிருந்தது. அவர்கள் வழங்கவிருந்த இசை நிகழ்ச்சிக்கு முன்பு, அவர்களுக்கு பஞ்ச் மற்றும் குக்கீகள் மற்றும் பிற இனிப்புகள் வழங்கப்பட்டன, ஆனால் அவர்கள் அதையெல்லாம் நிராகரித்தனர். அவர்கள், "உங்கள் சர்க்கரை பஞ்சைக் குடித்து, உங்கள் சர்க்கரை இனிப்புகளைச் சாப்பிட்டால், நீங்கள் அவர்கள் நாக்கில் கேட்க விரும்புவது போல் எங்கள் குறிப்புகளை நாக்கில் இட முடியாது, எங்கள் இசை நிகழ்ச்சி ஒரு பேரழிவாக இருக்கும்!" என்று அவர்கள் கூறினர். சர்க்கரை அவர்களின் நாக்கில் அப்படிச் செய்தால், அந்த வகையான உணவு மூளையின் உணர்திறன் நரம்புகளுக்கு என்ன செய்கிறது என்று யோசித்துப் பாருங்கள்!

சர்க்கரை குழந்தைகளின் மூளையை உண்மையில் பாதிக்கும் என்பது ஆராய்ச்சியில் நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது. அதிக சர்க்கரை சாப்பிடும் குழந்தைகளின் மூளையின் முன்பக்க மடல்களின்

செயல்பாடு குறைவாகவே இருக்கும். <sup>13</sup>, <sup>14</sup> முன்பக்க மடல்கள் தான் நாம் முக்கியமான முடிவுகளை எடுக்கிறோம், இரட்சிப்பு பற்றிய முடிவுகள் மற்றும் நல்லது கெட்டது பற்றிய முடிவுகள் போன்றவை. உங்கள் முன்பக்க மடல்கள்தான் உங்களை ஒரு குரங்கிலிருந்து வேறுபடுத்துகின்றன; இது நீங்கள் பராமரிக்க விரும்பும் வேறுபாடாகும்! அதிக சர்க்கரை சாப்பிடும் குழந்தைகள் அதிக நடத்தை சிக்கல்களைக் காட்டுகிறார்கள் என்று ஆய்வுகள் காட்டுகின்றன; <sup>15</sup> அதிக சர்க்கரை சாப்பிடும் குழந்தைகள் அதிக சர்க்கரை உணவுகள் மற்றும் குளிர்மானங்களை சாப்பிடாதவர்களை விட அவர்களின் தரங்களில் ஒரு மதிப்பெண் குறைவாக இருப்பதையும் அவர்கள் கண்டறிந்தனர். <sup>16</sup>

சர்க்கரை மூளையைப் பாதிக்கிறது, இறைச்சியும் அப்படித்தான், "அதிக இறைச்சி சாப்பிடுவது அறிவுசார் செயல்பாட்டைக் குறைக்கும். மாணவர்கள் இறைச்சியை ஒருபோதும் ருசிக்கவில்லை என்றால் அவர்களின் படிப்பில் இன்னும் அதிகமாக சாதிப்பார்கள்." <sup>17</sup> டேனியலுக்கு இதைப் பற்றி ஏதாவது தெரிந்திருக்க வேண்டும். டேனியலுக்கு சராசரியை விட மிக அதிகமான நுண்ணறிவுகள் இருந்ததாகத் தெரிகிறது.

#### பாபிலோனிய கைதிகள்

உங்களுக்குத் தெரியும், தானியேல் பாபிலோனியர்களின் கைதியாக இருந்தார். பாபிலோன் எப்போதும் கடவுளின் பிரதான எதிரியாக இருந்து வருகிறது. அது வடக்கிலிருந்து வந்து எருசலேமை ஆக்கிரமித்தது. பாபிலோன் எப்போதும் பொய் மதங்களின் தலைமையகமாக இருந்து வருகிறது, மேலும் அது வெளிப்படுத்துதலில் அந்த பாத்திரத்தை வகிக்கிறது. தானியேல் பாபிலோனியர்களின் கைதியாக இருந்தார், நாம் நம்மை நாமே கேட்டுக்கொள்ள வேண்டிய கேள்வி என்னவென்றால், இன்று நாம் பாபிலோனியர்களின் கைதிகளா, தத்துவத்திலா, அல்லது நமது வாழ்க்கை முறை மற்றும் உணவு முறைகளிலா? கலகக்கார பாபிலோனின் வக்கிரமான உணவுமுறை இருக்கிறது, பின்னர் பைபிள் உணவுமுறை இருக்கிறது. "ஆயிரக்கணக்கானோர் தொடர்ந்து சுவையின் இன்பத்திற்காக மன மற்றும் ஒழுக்க விரியத்தை விற்கிறார்கள்." <sup>18</sup> நீங்கள் எவ்வளவு உணவை சாப்பிட வேண்டும் என்பதை எப்படி முடிவு செய்கிறீர்கள்? ஓ, அது நன்றாக இருந்தால், அதிகமாக சாப்பிடுங்கள்! சரியா? மறுபுறம், எங்களிடம் பைபிள் உணவுமுறை உள்ளது, "அப்போது கடவுள் சொன்னார், பூமியின் முகத்தில் உள்ள ஒவ்வொரு விதை தரும் தாவரத்தையும், விதையுடன் பழம் கொண்ட ஒவ்வொரு மரத்தையும் நான் உங்களுக்குக் கொடுக்கிறேன், அவை உங்களுக்கு உணவாக இருக்கும், நீங்கள் சாக்லேட் பார்களை சாப்பிடுவீர்கள்,"

<sup>19</sup> ஓ, ஒரு நிமிடம் பொறு, நான் தவறாக மேற்கோள் காட்டினேனா? "நீங்கள் வயலின் தாவரங்களைச் சாப்பிடுவீர்கள்." <sup>20</sup> கடவுள் ஆரம்பத்தில் நமக்கு ஒரு சிறந்த உணவைக் கொடுத்தார், நீங்கள் பார்க்கிறீர்கள், நமது மூளை தெளிவாக இருக்க வேண்டும், நமது மூளை கடவுளிடமிருந்து சமிக்ஞையைப் பெற முடியும், அதுதான் கடவுள் நம்மிடம் பேசும் வழி. "முழு அமைப்புடனும் தொடர்பு கொள்ளும் மூளை நரம்புகள் மட்டுமே பரலோகம் மனிதனுடன் தொடர்பு கொள்ளவும், அவனது உள்ளார்ந்த வாழ்க்கையைப் பாதிக்கவும் ஒரே ஊடகம்.... கிறிஸ்தவ வாழ்க்கையை வெற்றிபெறச் செய்ய, ஆரோக்கியமான மனம் மற்றும் ஆரோக்கியமான உடல்களின் வளர்ச்சி மிக முக்கியமானது." <sup>21</sup> தானியேல் கடவுளுடனான தொடர்புக்காக அறியப்பட்டார். ஆரம்பத்தில் நாம் மேற்கோள் காட்டிய சில தீர்க்கதரிசனங்களில் நாம் பார்ப்பது போல் கடவுள் அவருடன் பேச முடிந்தது.

#### அத்தியாவசிய இரத்த ஓட்டம்

இப்போது இதயத்தைப் பற்றி கொஞ்சம் பேசலாம். உங்கள் இதயத்தில் பல தமனிகள் உள்ளன, அவை அகலமாக திறந்திருக்க வேண்டும். இவை அகலமாக திறந்திருந்தால், இதய தசைக்கு நல்ல இரத்த ஓட்டம் கிடைக்கும், அது ஆரோக்கியமாக இருக்கும். கரோனரி தமனிகள், எண்பது சதவிகிதம் அடைக்கப்பட ஆரம்பித்து, நீங்கள் எங்காவது ஓடினால், உங்கள் மார்பில் சிறிது கனத்தை உணரலாம். அவை தொண்ணூற்று சதவிகிதம் அடைபட்டால், வலி விரைவில் வரும், அவை தொண்ணூற்று ஐந்து சதவிகிதம் அடைபட்டிருந்தால், உங்கள் வீட்டில் சுற்றி நடப்பதன் மூலம் உங்கள் மார்பில் கனத்தை உணரலாம். தொண்ணூற்றொன்பது சதவிகிதம் அடைபட்டுள்ளது, மேலும் மன அழுத்த எண்ணங்களை நினைத்து உங்கள் மார்பில் கனத்தை உணரலாம். சரி, அறிகுறிகள் தோன்றுவதற்கு முன்பு எனக்கு நிறைய இருப்பு உள்ளது, 80% அடைப்பு. தற்செயலாக, அடைப்பு 75% அடைப்பைத் தாண்டும் வரை உங்கள் இதய இரத்த நாளங்களில் அடைப்புகளை ஒரு எளிய மின்சார இதய மானிட்டரில் (ECG அல்லது EKG) எங்களால் கண்டறிய முடியாது! <sup>22</sup>

அதுதான் இதயம், மூளையைப் பத்தி என்ன? சரி, உங்க இதயத்துல ஆத்தெரோஸ்க்ளெரோடிக் பிளேக் இருந்தா, அது உங்க மூளையிலயும், மற்ற இடங்களிலயும் இருக்க வாய்ப்பு இருக்கு. முன்பக்க பெருமூளை தமனி மாதிரி, மூளைக்கு ரொம்ப முக்கியமான சில இரத்த நாளங்கள் இருக்கு, அதுதான் முன்பக்க பெருமூளை தமனி, உங்க மூளைக்கு முன்பக்கத்துல வந்து அந்த முக்கியமான முன்பக்க மடல்களுக்கு உணவளிக்கிறது. முன்பக்க மடல்களைப் பத்தி என்ன முக்கியம்? உங்கள் மூளையின் முன்பக்க மடல்களில்தான் நீங்கள் உயர்ந்த சிந்தனையைச் செய்கிறீர்கள், சரி, தவறுன்னு

வேறுபடுத்திப் பார்க்கிறீங்க, உங்க மனசாட்சி இருக்கு. அவங்க இல்லாம நீங்க உங்க தார்மீக திசைகாட்டியை இழக்கிறீங்க. இப்போ உங்க முன்பக்க மடல்களுக்கு உணவளிக்கிற தமனிகளைப் பத்தி நீங்க தெரிஞ்சுக்க விரும்புறது ரொம்ப முக்கியம். இந்த தமனிகள் வெறும் 20% மட்டும் அடைபட்டால், உங்க முன்பக்க மடல் செயல்பாடு பாதிக்கப்பட ஆரம்பிக்கும். <sup>23</sup> முன்பக்க மடல்கள் இனி வேலை செய்ய வேண்டிய மாதிரி வேலை செய்யாது. நம்ம தமனிகளை சுத்தமாக வைத்திருக்கணும்னு நாம ரொம்ப உறுதி பண்ணிக்கணும். ஒரு கப் காபியில் இருக்கிற காஃபின் உங்க மூளைக்கு 30% இரத்த ஓட்டத்தை நிறுத்தும்னு உங்களுக்குத் தெரியுமா? <sup>24</sup> விளைவு என்ன?

அப்படியானால்? ஒரு கப் காபி குடித்தால், நீங்கள் ரகசியமாக வைத்திருக்க வேண்டிய தகவல்களை மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ள அதிக வாய்ப்புள்ளது. <sup>25</sup> அந்தக் கதையின் தார்மீக அர்த்தம் என்ன? காபி உங்களை ஒரு குரங்காக மாற்ற விடாதீர்கள்!

### டேனியல்ஸ் டயட்டின் அறிவியல் சரிபார்ப்பு

"ஆமாம், ஆனா இப்போ நான் என்ன செய்ய முடியும்?" என்று நீங்கள் உங்களை நீங்களே கேட்டுக்கொள்ளலாம். நான் என் வாழ்நாள் முழுவதும் அதிக கொழுப்பு மற்றும் அதிக கொழுப்புள்ள உணவுகளை சாப்பிட்டுவிட்டேன், உடற்பயிற்சி செய்யவில்லை, என் உடலை அழிக்கும் அனைத்து வகையான விஷயங்களையும் செய்கிறேன், அதனால் இப்போது நான் என்ன செய்வது? அதை மீளக்கூடியதா? என் தலையில் பைபாஸ் தேவையா? சரி, அது சுவாரஸ்யமானது; நமது நவீன மருத்துவத்தில் நமக்குத் தேவையானது பைபாஸ் மட்டுமே என்று நாங்கள் நினைக்கிறோம்! ஓ, என் மருத்துவரே, அவர் உலகிலேயே சிறந்தவர், என் காப்பீட்டில் எந்த விலக்கும் இல்லை. நான் செய்ய வேண்டியது எல்லாம் அங்கு வர வேண்டும், அவர்கள் என்னை அறுவை சிகிச்சைக்கு அழைத்துச் செல்கிறார்கள். சரி, காப்பீடு செய்வது நல்லது, ஆனால் நம்மை நாமே கவனித்துக் கொள்ள வேண்டிய கடமை நமக்கு உள்ளது. கிளீவ்லேண்ட் கிளினிக்கின் டாக்டர் கால்டுவெல் எசெல்ஸ்டின் ஜூனியர் ஆஞ்சியோகிராஃபி, இரத்த நாளங்களின் எக்ஸ்கதிர்கள் ஆகியவற்றில், இந்த இரத்த நாளங்களை வாழ்க்கை முறை மாற்றங்கள் மூலம் மட்டுமே திறக்க முடியும், ஆஞ்சியோபிளாஸ்டி இல்லை, ஸ்டென்ட் இல்லை, பைபாஸ் அறுவை சிகிச்சை இல்லை, நல்ல வாழ்க்கை முறை மாற்றங்கள் மூலம் மீண்டும் திறக்க முடியும் என்பதைக் காட்டியுள்ளார். அவரது உணவு முறை என்ன, அவர் என்ன செய்கிறார்? சரி, அவர் இதைப் பற்றி 'தடுப்பு மற்றும் தலைகீழ் இதய நோய்' என்ற முழு புத்தகத்தையும் எழுதியுள்ளார், ஆனால் உகந்த உணவில் தானியங்கள், பருப்பு வகைகள் (அதாவது பீன்ஸ்), காய்கறிகள் மற்றும் பழங்கள்

உள்ளன, அதன் கலோரிகளில் பத்து முதல் பதினைந்து சதவீதத்திற்கும் குறைவாக கொழுப்பிலிருந்து வருகிறது - இது மிகவும் குறைந்த கொழுப்புள்ள உணவு. இது டேனியலின் வாழ்க்கை முறை போல் இருக்கிறதா? ஆம், டேனியலின் உணவு மூளை மற்றும் இதயத்தின் இரத்த நாளங்களை அகலமாக திறந்து வைத்திருக்கும்! டாக்டர் கால்டுவெல் எசெல்ஸ்டின் தொடர்ந்து கூறுகையில், இந்த உணவு பக்கவாதம், உடல் பருமன், உயர் இரத்த அழுத்தம், வகை 2 நீரிழிவு நோய் மற்றும் மார்க்கம், புரோஸ்டேட், பெருங்குடல், மலக்குடல், கருப்பை மற்றும் கருப்பைகள் ஆகியவற்றின் புற்றுநோய்களின் வாய்ப்பைக் குறைக்கிறது! <sup>26</sup> வாவ், மெடிகேர் எப்போதாவது அப்படி ஏதாவது வாக்குறுதி அளித்ததா? தனியார் காப்பீடு எப்படி இருக்கும்? இல்லை, இது உண்மையில் சிறந்த காப்பீட்டுத் திட்டம், இல்லையா? நாம் நம்மை நாமே கவனித்துக் கொள்கிறோம், பின்னர் நமது இரத்த நாளங்கள் அல்லது அது போன்ற எதையும் செய்ய மருத்துவமனையில் ஆஜராக வேண்டிய அவசியமில்லை.

### மாத்திரைகள் பதில் இல்லை

மேற்கத்திய உலகில் மூன்றில் இரண்டு பங்கு பேருக்கு உயர் இரத்த அழுத்தம் அல்லது உயர் இரத்த அழுத்தம் இருப்பது கண்டறியப்பட்டுள்ளது. சிலருக்கு இது கண்டறியப்பட்டுள்ளது, சிலருக்கு இது கண்டறியப்படவில்லை. அவர்களில் பெரும்பாலோர் இந்த சிக்கலை சரிசெய்ய ஏதாவது ஒரு மாத்திரையை எடுத்துக்கொள்கிறார்கள். உயர் இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்களிடம் அவர்கள் ஒரு ஆய்வு நடத்தினர். உயர் இரத்த அழுத்தத்தால் பாதிக்கப்படுபவர்களின் மூளையை ஸ்கேன் செய்து என்ன கண்டுபிடிப்பார்கள் என்று பார்க்க முடிவு செய்தனர். உயர் இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்களை உயர் இரத்த அழுத்த பிரச்சனைகள் இல்லாதவர்களுடன் ஒப்பிட்டனர். உயர் இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்களின் மூளையில் அல்சைமர் புண்கள் 10 மடங்கு அதிகமாக இருப்பதை ஆராய்ச்சியாளர்கள் கண்டுபிடித்தனர் - வெள்ளை நிறப் புண்கள், 10 மடங்கு அதிகமாக சம்பவங்கள். <sup>27</sup> அவர்கள் காலப்போக்கில் அவர்களைப் பின்தொடர்ந்து, சரி, வெள்ளை நிறப் புண்கள் குவிவதை நிறுத்த முடியுமா என்று பார்ப்போம் என்று சொன்னார்கள், எனவே அவர்களின் இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்க மாத்திரைகள் கொடுத்தார்கள், பின்னர் அவர்கள் மீண்டும் அவர்களின் மூளையை ஸ்கேன் செய்தனர். ஆராய்ச்சியாளர் மிகவும் சுவாரஸ்யமான ஒன்றைக் கண்டுபிடித்தார், மாத்திரைகள் மூலம் இரத்த அழுத்தத்தை சரிசெய்வது அவர்களின் மூளையில் வெள்ளை நிறப் புண்கள் குவியும் விகிதத்தைக் குறைக்க எந்த வழியையும் செய்யவில்லை! <sup>28</sup> அந்த செயல்முறையை நிறுத்த, உயர் இரத்த அழுத்தம் மற்றும் வெள்ளைப் பொருளின் புண்கள் இரண்டையும் ஏற்படுத்தும் வாழ்க்கை முறையை நீங்கள் மாற்ற

வேண்டும். நம்மை நன்கு கவனித்துக் கொள்வது நமது மூளையை தெளிவாக வைத்திருக்க மிகச் சிறந்த வழியாகும், எனவே இது மிகவும் முக்கியமானது.

### ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறைக்கான விளக்கு லென்ஸை அழிக்க உதவுகிறது.

கிறிஸ்தவ நடைப்பயணத்தில், நாம் இயேசுவைப் போல மாறுவது பார்ப்பதன் மூலமே. <sup>29</sup> நமக்கு ஒரு பிரச்சனை இருந்தாலும், நாம் ஒரு கண்ணாடி வழியாக இருட்டாகப் பார்க்கிறோம். <sup>30</sup> ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையின் ஒளி லென்ஸை சிறிது தெளிவுபடுத்த உதவுகிறது என்பதற்கு நான் இங்கே சாட்சியமளிக்கிறேன்.

### ஆன்மீகத்திற்கு ஆரோக்கியம், ஆரோக்கியத்திற்கு ஆன்மீகம்

எனவே, இதுவரை நாம் பேசிக்கொண்டிருப்பது, உங்கள் உடலின் ஆரோக்கியம் உங்கள் ஆன்மீகத்தை எவ்வாறு பாதிக்கிறது, பெரும்பாலும் உங்கள் மூளையின் ஆரோக்கியத்தின் மூலம். இப்போது நாம் அதை மாற்றி, ஆன்மீகம் உங்கள் ஆரோக்கியத்தை எவ்வாறு பாதிக்கிறது என்பதைப் பற்றிப் பேசப் போகிறோம்.

கரோலினாஸில் உள்ள தேவாலயத்திற்குச் செல்பவர்களைப் பற்றி அவர்கள் ஆய்வுகள் செய்துள்ளனர். வாரந்தோறும் மத சேவைகளில் கலந்துகொள்பவர்களை விட, கலந்து கொள்ளாதவர்களை அவர்கள் ஆய்வு செய்தனர். மத சேவைகளில் கலந்து கொள்ளாதவர்களுக்கு எல்லா காரணங்களாலும் இறக்கும் ஆபத்து என்பத்தேழு சதவீதம் அதிகம் என்று ஆராய்ச்சியாளர்கள் கண்டறிந்தனர். <sup>31</sup> தேவாலயத்திற்குச் சென்றவர்கள் 83 ஆண்டுகள் வரை நீண்ட காலம் வாழ்ந்தனர்; தேவாலயத்திற்குச் செல்லாதவர்கள் 75 ஆண்டுகள் மட்டுமே வாழ்ந்தனர். மற்றொரு ஆய்வு இரத்த அழுத்தத்தைப் பற்றி ஆய்வு செய்தது. தேவாலயத்திற்குச் செல்லாதவர்களை விட தவறாமல் செல்பவர்களுக்கு தொடர்ந்து குறைந்த இரத்த அழுத்தம் இருப்பதை அவர்கள் கண்டறிந்தனர். <sup>32</sup>

### நீல மண்டலங்கள்

"அவர்கள் எப்படி நீண்ட காலம் வாழ்கிறார்கள்" என்ற தலைப்பில் நவம்பர் 2005 தேசிய புவியியல் கட்டுரையைப் பார்த்தீர்களா? அந்த பத்திரிகை மக்களை நீண்ட காலம் வாழ வைப்பது எது என்ற கேள்வியை எடுத்துக் கொண்டது, விதிவிலக்கான நீண்ட ஆயுளைக் கொண்ட மக்கள் குழுக்களை அவர்கள் உலகம் முழுவதும் தேடினர், இத்தாலியில் சர்டினியர்கள், ஜப்பானில் ஒகினாவான்கள் மற்றும் தெற்கு கலிபோர்னியாவில் அட்வென்டிஸ்டுகள் அனைவரும் நீண்ட காலம் வாழ்ந்ததைக் கண்டறிந்தனர். அட்வென்டிஸ்டுகள் மட்டுமே தங்கள்

நீண்ட ஆயுளை இழக்கவில்லை என்று அவர்கள் குறிப்பிட்டனர், அதாவது, மற்றவர்கள் நீண்ட காலம் வாழப் போவதில்லை என்று தோன்றியது. இளைய தலைமுறை சார்டினியர்கள் மற்றும் ஒகினாவான்கள் சுருக்கமான பைகளில் இருந்து சாப்பிடுவதைப் பார்த்தபோது அவர்கள் இந்த முடிவுக்கு வந்தனர். இந்த மக்கள் நீண்ட காலம் வாழ்வதற்கான காரணங்கள் என்ன என்று அவர்கள் உணர்ந்தார்கள். அட்வென்டிஸ்டுகளைப் பொறுத்தவரை, இதுதான் அவர்களின் பட்டியல்: அவர்கள் புகைபிடிப்பதில்லை, குடும்பத்தை முதன்மையாகக் கருதுகிறார்கள், அவர்கள் ஒவ்வொரு நாளும் சுறுசுறுப்பாக இருக்கிறார்கள், சமூக ஈடுபாட்டுடன் இருக்கிறார்கள், பழங்கள், காய்கறிகள், முழு தானியங்கள், கொட்டைகள் மற்றும் பீன்ஸ் சாப்பிடுகிறார்கள், சப்பாத்தை கடைபிடிக்கிறார்கள், நம்பிக்கை கொண்டுள்ளனர். இந்த பத்திரிகைக்கு இது ஒரு சுவாரஸ்யமான பட்டியல் என்று நான் நினைத்தேன். அவர்கள் தங்கள் கட்டுரைகளில் ஒன்றில், "அட்வென்டிஸ்டுகள் சனிக்கிழமை ஒய்வுநாளைக் கடைப்பிடிக்கிறார்கள், மற்ற சர்ச் உறுப்பினர்களுடன் பழகுகிறார்கள், மன அழுத்தத்தைக் குறைக்க உதவும் ஒரு புனிதமான நேரத்தை அனுபவிக்கிறார்கள்" என்று குறிப்பிட்டனர். <sup>33</sup> ஒரு உலகப் பத்திரிகையின் என்ன ஒரு சுவாரஸ்யமான கருத்து.

### வாழ மன்னியுங்கள்

புளோரிடாவில் உள்ள புளோரிடா மருத்துவமனையில், மன்னிப்பு குறித்த கருத்தரங்கை நடத்தும் ஒரு குழு உள்ளது. இந்த கருத்தரங்கு சுமார் 6 வாரங்கள் நீடிக்கும், இந்த கருத்தரங்கின் போது மக்கள் மன்னிப்பைப் பெறுவது மற்றும் கொடுப்பது எப்படி என்பதைக் கற்றுக்கொள்கிறார்கள். இது ஒரு பட்டறை. இந்த பட்டறைக்குப் பிறகு மக்கள் மிகவும் நன்றாக உணர்கிறார்கள் என்பதைக் கண்டறிந்தனர், அவர்கள் அதை அவர்களின் உடல் ஆரோக்கியத்தில் அதன் தாக்கத்தின் அடிப்படையில் படிக்க விரும்பினர், எனவே அவர்கள் தங்கள் இரத்த அழுத்தத்தை ஆய்வு செய்தனர். உயர் இரத்த அழுத்தத்துடன் இந்த கருத்தரங்கிற்கு வந்தவர்களின் இரத்த அழுத்தம் கருத்தரங்கிற்குப் பிறகு இயல்பு நிலைக்குத் திரும்புவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம் என்பதைக் கண்டறிந்தனர். <sup>34</sup> மன்னிப்பு எவ்வாறு ஆரோக்கியத்துடன் தொடர்புடையது என்பது சுவாரஸ்யமானது, ஏசாயா கூட இதைச் சுட்டிக்காட்டுகிறார், "நான் நோய்வாய்ப்பட்டிருக்கிறேன் என்று மக்கள் சொல்லக்கூடாது, அங்கு வசிப்பவர்களின் அக்கிரமம் மன்னிக்கப்படும்." <sup>35</sup> மன்னிப்புக்கும் நலமாக இருப்பதற்கும் உள்ள தொடர்பு சுவாரஸ்யமானது!

மற்றொரு ஆய்வில், அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு மரணம் என்பது விரும்பத்தக்க விளைவு அல்ல என்று அவர்கள் பார்த்தார்கள், ஆனால் வயதான

நோயாளிகள் தங்கள் மத நம்பிக்கையில் ஆறுதல் கண்டால், சமூக ரீதியாக கறுசுறுப்பாக இருந்தால், இதய அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு இறப்பதற்கான வாய்ப்பு 14 மடங்கு குறைவு என்று அவர்கள் கண்டறிந்தனர். மறுபுறம், மதத்திலிருந்து எந்த பலத்தையும் ஆறுதலையும் காணாதவர்கள் அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு இறப்பதற்கான வாய்ப்பு மூன்று மடங்கு அதிகம். <sup>36</sup> அறுவை சிகிச்சைக்கு முன், அவர்கள் மக்களைச் சோதித்துப் பார்த்து, அவர்களின் மதம் எப்படிப்பட்டது என்பதைக் கண்டுபிடிப்பது நல்லது, சரி, அது நெறிமுறையாக இருக்காது, ஆனால் தாக்கத்தைக் குறிப்பிடுவது மிகவும் சுவாரஸ்யமானது. தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட அறுவை சிகிச்சைக்கு கடவுள் நம்பிக்கை அல்லது மன்னிப்பு ஒரு நல்ல முன்நிபந்தனையாக இருக்கலாம், அதாவது நாம் உண்மையிலேயே அறிவியல் பூர்வமாக இருக்கப் போகிறோம் என்றால்.

சரி, அது ஒரு முக்கியமான விஷயத்தைக் கொண்டுவருகிறது, மதம் மருத்துவப் பராமரிப்பில் வியத்தகு முறையில் உதவுமானால், சிறந்த மதத்தை அடையாளம் காண்பது புத்திசாலித்தனம், இல்லையா? மிகப்பெரிய தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும் அல்லது சிறந்த பலன்களைக் கொடுக்கும், நீண்ட, மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கையைத் தரும், சிறந்த ஆரோக்கியத்தைத் தரும் மதம்! நமக்கு எப்படித் தெரியும்? சிறந்த பலன்களைத் தரும் சிறந்த மதம் எது என்பதை நாம் எப்படி அறிவது? சரி, ஜேம்ஸின் ஒரு சுவாரஸ்யமான கருத்து இங்கே, "தூய மதம்", அது நன்றாகத் தெரிகிறது, "கடவுளுக்கும் பிதாவுக்கும் முன்பாக மாசற்றது இதுதான், திக்கற்றவர்களையும் விதவைகளையும் அவர்களின் துன்பத்தில் சந்திக்கவும், உலகத்தால் கறைபடாமல் இருக்கவும் இதுவே." <sup>37</sup> சுயநல மதம் அல்ல, மற்றவர்களுக்கு உதவும் ஒரு மதம் - உங்கள் தொப்புளைப் படிக்க நேரத்தை செலவிடாதீர்கள், மற்றவர்களுக்கு உதவ நேரத்தை செலவிடுங்கள். அது வேலை செய்கிறதா? ஆய்வுகள் இதிலிருந்து ஏதேனும் நன்மையைக் காட்டினதா? அவர்கள் நிச்சயமாகச் செய்தார்கள். நாங்கள் அதை "கொடுக்க வாழ்வது" என்று அழைக்கிறோம். நண்பர்கள், உறவினர்கள், அண்டை வீட்டார் மற்றும் அவர்களின் துணைக்கு ஆதரவளித்த நபர்களுக்கு இறப்பு கணிசமாகக் குறைக்கப்பட்டது, மறுபுறம், ஆதரவைப் பெறுவது இறப்பில் எந்த விளைவையும் ஏற்படுத்தவில்லை. <sup>38</sup> சும்மா உட்கார்ந்து எல்லாவற்றையும் உள்வாங்கிக் கொள்வது உதவாது. மற்றவர்களுக்கு உதவுவது மிகப்பெரிய நன்மையைக் கொண்டுள்ளது. நம்முடைய சொந்த கஷ்டமான நேரத்திலும் கூட, நாம் நம்மை நாமே அணுக வேண்டும், ஒருவேளை எலியாவை நினைவிருக்கிறதா? அவளுக்கும் அவளுடைய மகனுக்கும் கடைசி உணவுக்காக விறகுகளை சேகரித்துக்கொண்டிருந்த பெண்ணிடம் அவர் வந்து, அவளிடம் சாப்பிட ஏதாவது இருக்கிறதா

என்று கேட்டார். அவள் எலியாவிடம், அவளும் அவளுடைய மகனும் தங்கள் கடைசி உணவை சாப்பிடப் போகிறோம் என்று கூறுகிறாள். முதலில் அவனுக்கு உணவளிக்கச் சொன்னான், பிறகு எல்லாம் சரியாகிவிடும். அவள் முதலில் அவனுக்கு உணவளித்தபோது, அவளுடைய சொந்தத் தேவையின் போது உதவி செய்தபோது, அவள் பயனடைந்தாள்!

### பிரபஞ்சத்தின் இறுதி சட்டம்

உங்களுக்குத் தெரியும், இது பிரபஞ்சத்தின் இறுதி விதியைப் பற்றியது. சட்டத்தின் பல்வேறு நிலைகள் உள்ளன. ஒரு முறை இயேசு மனிதர்களிடையே நடந்து கொண்டிருந்தபோது, அவர்கள் அவரிடம் நியாயப்பிரமாணத்தைப் பற்றிக் கேட்டார்கள், அவர் நியாயப்பிரமாணம் என்னவென்றால், உன் தேவனாகிய கர்த்தரை உன் முழு ஆத்துமாவோடும், உன் அண்டை வீட்டாரையும் உன்னைப் போலவே நேசி என்று கூறினார் என்பதை நினைவில் கொள்க. மற்றொரு முறை அவர்கள் அவரைத் தாக்கி, நீ உன்னையே கடவுளாக்கிக் கொள்கிறாய் என்று சொன்னார்கள், அவர் உன்னுடைய நியாயப்பிரமாணத்தில் நீ படிக்கவில்லையா, நீங்களெல்லாம் தெய்வங்கள் என்று சொன்னார்? <sup>39</sup> ஒரு நிமிடம் பொறு, அது "சட்டத்திலிருந்து" அல்ல, சங்கீதத்திலிருந்து வந்தது என்றார். உண்மையில், யூதர்கள் முழு பழைய ஏற்பாட்டையும் நியாயப்பிரமாணமாக நினைத்தார்கள், ஆம், அதுதான் சட்டம்! எனவே நியாயப்பிரமாணத்திற்கு வெவ்வேறு அளவிலான வரையறைகள் உள்ளன, ஆனால் நாம் மிக அடிப்படையான வரையறைக்குச் சென்றால், அது "சுயத்தை விட்டுக்கொடுக்கும் அன்பின் சட்டம் பூமிக்கும் வானத்திற்கும் வாழ்க்கை விதி" என்று இருக்கும்; <sup>40</sup> , அதுதான் இறுதிச் சட்டம், இது பல வழிகளில் வெளிப்படுத்தப்பட்டுள்ளது, "தேவன் மகிழ்ச்சியுடன் கொடுப்பவரை நேசிக்கிறார்" <sup>41</sup> , "பெறுவதைப் பார்க்கிலும் கொடுப்பது அதிக பாக்கியம்" <sup>42</sup> , "மனுஷகுமாரன் ஊழியம் பண்ணும்படி வராமல், ஊழியம் செய்யவும், அநேகரை மீட்கும் பொருளாகத் தம்முடைய ஜீவனைக் கொடுக்கவும் வந்தார்" <sup>43</sup> , "தன் ஜீவனைக் காக்க விரும்புகிறவன் அதை இழந்துபோவான்; என் நிமித்தமாகவும் சவிசேஷத்திற்காகவும் தன் ஜீவனை இழந்துபோகிறவன் அதைக் காத்துக்கொள்வான்." <sup>44</sup> , இது பிரபஞ்சத்திற்கான ஜீவச் சட்டம்.

"பரலோகத்தில் இந்த சட்டம் மீறப்பட்டது, பாவம் சுயநலத்தில் தோன்றியது. மறைக்கும் கேருப் லூசிபர் பரலோகத்தில் முதலாவதாக இருக்க விரும்பினார்," <sup>45</sup> இதன் விளைவை நாம் அறிவோம், பாவம்! சுயநலம், உணர்வின்மை புறக்கணிப்பு - பாவம்! இவை பெறுபவரை விட அதிக சக்தியுடன் நடிகரிடம் திரும்புகின்றன. நாம் சுயநலமாகவும்

உணர்ச்சியற்றவர்களாகவும் இருக்கும்போது, நாம் புறக்கணிக்கும்போது, நாம் மோசமான ஆரோக்கியத்தை அனுபவிக்கிறோம், அது நம் முழு இருப்பையும் பாதிக்கிறது, ஏனென்றால், மீண்டும், தனது உயிரைக் காப்பாற்ற விரும்புவன் அதை இழப்பான், ஆனால் நற்செய்திகளில் எனக்காக தனது உயிரை இழப்பவன் அதைக் காப்பாற்றுவான்.

### கொடுக்க வாழ்க

இது ஏசாயா 58-ல் பேசப்படுகிறது, அங்கு நல்ல ஆரோக்கியத்தைப் பெற என்ன செய்ய வேண்டும் என்று கடவுள் நமக்குச் சொல்கிறார் என்பதைக் காண்கிறோம். அது ஒரு மாரத்தான் ஓட்டம் என்று சொல்கிறதா? இல்லை. அது... "பசித்தவர்களுக்கு உங்கள் உணவைக் கொடுங்கள்" மற்றும் "வெளியேற்றப்பட்ட ஏழைகளை உங்கள் வீட்டிற்கு அழைத்து வாருங்கள்" போன்ற சில சுவாரஸ்யமான விஷயங்களைச் சொல்கிறது. ஒரு நிமிடம் பொறுங்கள் கடவுளே, நான் இன்னும் வெற்றிடத்தை சுத்தம் செய்யவில்லை, அவர்களும் செய்யவில்லை, கவலைப்பட வேண்டாம், "நிர்வாணமாக அவரை மூடுவதை நீங்கள் காணும்போது, உங்கள் ஆரோக்கியம் விரைவாக முளைக்கும்." நமது ஆரோக்கியம் மற்றவர்களுக்கு உதவுவதைச் சார்ந்துள்ளது. எந்தவொரு தன்னார்வத் தொண்டும், ஒரு ஆய்வில், மத சேவைகளில் வாராந்திர பங்கேற்பாளர்களிடையே கூட, அறுபது சதவிகிதம் இறப்பைக் குறைத்தது.<sup>46</sup> அதே நேரத்தில் நாம்

ஒவ்வொரு வாரமும் தேவாலயத்திற்கு வருவது நல்லது என்றும், இரத்த அழுத்தம் மற்றும் இறப்பு விகிதத்தில் இது நன்மைகளைத் தருகிறது என்றும் சுட்டிக்காட்டினார். தேவாலயத்திற்கு வருவது நாம் நிறுத்த வேண்டிய இடமல்ல, மற்றவர்களுக்கும் உதவ வேண்டும். மற்றவர்களுக்காக விஷயங்களைச் செய்யுங்கள், பின்னர் இறப்பு மேலும் குறைகிறது. இதில் ஈடுபடுபவர்கள் இன்னும் அதிகமாக பயனடைகிறார்கள், ஏனெனில், "பெறுவதை விட கொடுப்பது மிகவும் பாக்கியம்"<sup>47</sup>. "மற்றவர்களுக்கு நல்லது செய்வதில் உள்ள மகிழ்ச்சி நரம்புகள் வழியாகப் பிரகாசிக்கும் உணர்வுகளுக்கு ஒரு பிரகாசத்தை அளிக்கிறது, இது இரத்த ஓட்டத்தை விரைவுபடுத்துகிறது மற்றும் மன மற்றும் உடல் ஆரோக்கியத்தைத் தூண்டுகிறது."<sup>48</sup> உங்கள் நரம்புகளுக்கு என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதை நீங்கள் அறிய விரும்புகிறீர்கள்; உங்கள் நரம்புகள் வழியாக ஆற்றல் பிரகாசிக்க விரும்புகிறீர்களா? உங்களுக்கு இதய செயலிழப்பு இருந்தால் எப்படி இருக்கும்? மற்றவர்களுக்கு நல்லது செய்வது நம் சொந்த ஆரோக்கியத்தில் வியத்தகு தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறது, இது மீட்டக்கான மருந்துகளின் ஒரு பகுதியாகும்.

சரி, தானியேலுக்குத் திரும்பி, "பின்னர் தானியேல் மெல்சாரிடம், பத்து நாட்கள் உமது அடியாட்களைச் சோதித்துப் பாருங்கள், அவர்கள் எங்களுக்குச் சாப்பிடுவதற்குப் பருப்பு வகைகளையும், குடிக்கத் தண்ணீரையும் தரட்டும் என்று கெஞ்சுகிறேன், பின்னர் எங்கள் முகங்களும், ராஜாவின் இறைச்சியின் பங்கைச் சாப்பிடும் பிள்ளைகளின் முகங்களும் உமக்கு முன்பாகப் பார்க்கப்பட்டும், நீர் பார்ப்பது போல், உமது அடியாட்களிடம் நடந்துகொள்ளுங்கள்" என்றார்.<sup>49</sup> இங்கே ஒரு வழக்குக் கட்டுப்பாட்டு ஆய்வு செய்வோம், ஒரு ஒப்பீடு செய்வோம், 10 நாட்கள், நீங்கள் சாப்பிடப் போவதைச் சாப்பிடுங்கள், நாங்கள் உமது அடியாட்களுடன் நடந்துகொள்வோம். சரி! 10 நாள் பரிசோதனையில் உங்கள் எதிர்காலத்தைப் பணயம் வைக்க நீங்கள் தயாரா? ... உங்கள் உணவுமுறை, 10 நாட்களுக்கு உங்கள் வாழ்க்கை முறை ஆகியவற்றின் 10 நாள் சோதனை? நீரிழிவு, இதய நோய் அல்லது உயர் இரத்த அழுத்தம் உள்ள ஒருவருக்கு உங்கள் உணவு என்ன செய்யும்? அது அவர்களைக் குணப்படுத்துமா அல்லது அவர்களுக்கு நீரிழிவு, இதய நோய் அல்லது உயர் இரத்த அழுத்தத்தைக் கொடுக்குமா? 10 நாட்களில் யார் நன்றாக இருந்தார்கள், அல்லது மோசமாக இருந்தார்கள் என்று நீங்கள் நினைக்கிறீர்கள்; டேனியல் உண்மையில் நன்றாக இருந்தார் என்று நீங்கள் நினைக்கிறீர்களா? அல்லது மற்ற அனைவரும் மிகவும் மோசமாகத் தெரிந்ததாக நினைக்கிறீர்களா? அல்லது இரண்டும்?

ஏன் வெறும் 10 நாட்கள் மட்டும்? ஏன் நூறு நாட்கள் கூட இல்லையா? அவர் ராஜா முன் நிற்க மூன்று வருடங்கள் ஆகும். சரி, பல திட்டங்களில், வியத்தகு மாற்றத்தை ஏற்படுத்த 10 நாட்கள் நிச்சயமாக போதுமானது! நீரிழிவு நோயை மாற்றுவது, கரோனரி தமனி நோயை மாற்றுவது, குறிப்பாக ஆஞ்சினாவை மாற்றுவது, 10 நாட்கள் வியத்தகு மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும்! சிலருக்கு மூன்று நாட்களில் ஒரு வித்தியாசத்தைக் கண்டிருக்கிறேன்.

### டேனியல்ஸ் டயட்டின் விவரங்கள்

டேனியல் என்ன மாதிரியான டயட்டைக் கேட்டார்? நாடித்துடிப்பு என்றால் என்ன? சரி, இன்றைய ஆங்கில பதிப்பைப் பார்த்தால், "எங்களை 10 நாட்களுக்கு சோதித்துப் பாருங்கள், சாப்பிட காய்கறிகளும் குடிக்க தண்ணீரும் கொடுங்கள் என்று அவர் சொன்னார்" என்று கூறுகிறது. காய்கறிகளும் தண்ணீரும்! அசல் டயட்டுக்குத் திரும்பு! நல்ல உணவு!

"சைவ உணவு உண்பவராக இருப்பதற்கு 16 காரணங்கள்" என்ற சுவரொட்டியுடன் தெருவில் அணிவகுத்துச் செல்லும் உள்ளூர் அணிவகுப்பில் யாரோ ஒருவரின் பேனர் பலகையின் படம் இணையத்தில் எனக்குக் கிடைத்தது. சைவ உணவு உண்பவராக இருப்பதற்கு 16 காரணங்கள்

என்னவென்று உங்களால் யோசிக்க முடியுமா? இது வெறும் பொதுமக்கள் அணிவகுத்துச் செல்வதுதான்; அவர்கள் வெளியே அணிவகுத்துச் செல்கிறார்கள். எனக்கு இருக்கும் கேள்வி இதுதான், டேனியல் பொது மக்களுக்கு முன்பாக முத்திரையிடப்பட்டாரா? ஒரு காலத்தில் ஒரு பிரெஞ்சு அரசியல்வாதி அணிவகுத்துச் சென்று கொண்டிருந்த தனது இராணுவத்தை மதிப்பாய்வு செய்து கொண்டிருந்தார், திடீரென்று, அவர் பகற்கனவு கண்டிருக்க வேண்டும் என்று நினைக்கிறேன், அவர் எழுந்து நின்று, "ஓ, நான் என் இராணுவத்தைப் பிடிப்பது நல்லது, எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக நான் அவர்களின் தலைவர்! நாம் தூங்கும்போது உலகம் நம்மைக் கடந்து சென்றுவிட்டதா?"

டேனியல், மூன்று வருட முடிவில் அவன் தேர்வுகளில் நன்றாகச் செய்தானா? நீ எப்போதாவது வளைவில் தரப்படுத்தப்பட்டிருக்கிறாயா? மருத்துவக் கல்லூரியில் நாம் அடிப்படையில் வளைவில் தரப்படுத்தப்பட்டோம், யாராவது உண்மையிலேயே, உண்மையிலேயே நன்றாகச் செய்திருந்தால், அது மற்ற வகுப்புகளை அவர்களின் மதிப்பெண்களில் கீழே தள்ளியது. டேனியல் பத்து மடங்கு புத்திசாலித்தனமாக, பத்து மடங்கு சிறப்பாக மதிப்பெண் பெற்றார், அதாவது, இது வளைவைத் தாண்டிச் சென்றது. வேறு யாராவது ஏதேனும் மதிப்பெண் பெற்றிருக்கிறார்களா என்று எனக்கு ஆச்சரியமாக இருக்கிறது.

இயேசு உணவு மற்றும் பசியைப் பரிசோதித்தாரா? சரி, ஞானஸ்நானத்திற்குப் பிறகு அவர் வனாந்தரத்திற்கு அழைத்துச் செல்லப்பட்டார் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள், நாற்பது நாட்கள் உபவாசம் இருந்த பிறகு, சாத்தான் பசியுடன் அவரிடம் வந்து, அவரைப் பார்த்து, "நீர் தேவனுடைய குமாரனேயானால், இந்தக் கற்கள்

"அப்பமாயிருங்கள்" என்று சொன்னேன்." 50 அது ஒரு நல்ல யோசனையாகத் தோன்றியது, அதில் உள்ள சிறிய "என்றால்" என்பதைத் தவிர. இயேசு அதைப் புரிந்துகொண்டார், நிச்சயமாக. இயேசு தம்முடைய வல்லமையைப் பயன்படுத்தித் தம்மைக் கவனித்துக் கொள்ள அங்கு இல்லை. பல சமயங்களில் நாம் நமது வல்லமையை சுயநலத்திற்காகப் பயன்படுத்துகிறோம்.

இப்போது பைபிளில், அனைவரும் பாவம் செய்து தேவனுடைய மகிமையிலிருந்து தவறிவிட்டார்கள் என்பதை நாம் அங்கீகரிக்கிறோம், 51 ஆனால் தானியேலின் குறைபாடுகளைப் பற்றி, அவருடைய எல்லா தவறுகளைப் பற்றியும் எழுதுவதற்கு அதிகம் இல்லை, அதாவது, அவர் பாவம் பதிவு செய்யப்படாத சிலரில் ஒருவர். பாபிலோனியர்கள் அவரை மூளைச்சலவை செய்ய முயன்றபோதும் கூட, அவரது உணவுமுறை அவரது உத்தமத்துடன்

தொடர்புடையது என்று நீங்கள் நினைக்கிறீர்களா, இது பிசாசுக்கு எதிராக நிற்பதோடு தொடர்புடையது?

### துவக்க முகாம்

"பசியின் கட்டுப்படுத்தும் சக்தி ஆயிரக்கணக்கானோரின் அழிவை நிரூபிக்கும், அவர்கள் இந்த கட்டத்தில் வெற்றி பெற்றிருந்தால், சாத்தானின் மற்ற எல்லா சோதனைகளையும் வெல்ல அவர்களுக்கு தார்மீக சக்தி இருந்திருக்கும்." இது துவக்க முகாம் போல் தெரிகிறது, இல்லையா? சேவிங் பிரைவேட் ரியான், துவக்க முகாம்! இந்த கட்டத்தில் அவர்கள் வெற்றி பெற்றால்! நமது சோதனை என்ன? ஞாயிற்றுக்கிழமை சட்டம், இல்லையா? சரி, அது வரும்போது மிகவும் தாமதமாகிவிட்டது! நமது சோதனை ஆரம்பத்தில் பசியின் மீதுதான், "ஆனால் பசியின் அடிமைகளாக இருப்பவர்கள் கிறிஸ்தவ குணத்தை பூரணப்படுத்துவதில் தோல்வியடைவார்கள், மேலும் நாம் காலத்தின் இறுதியை நெருங்கும்போது பசியைத் தூண்டும் சாத்தானின் சோதனை மிகவும் சக்திவாய்ந்ததாக இருக்கும்!" 52 சாத்தான் இன்று உணவை எவ்வாறு அதிக அடிமையாக்குகிறான்?

### தானியேலும் பிரச்சனையின் காலமும்

டேனியல் தனது நல்ல உணவு முறைக்கு கூடுதலாக வேறு சில விஷயங்களுக்கு பெயர் பெற்றவர், அவர் சில பெரிய பூனைக்குட்டிகளுடன் ஒரு இரவைக் கழித்தார் இல்லையா, அவர் சிங்கங்களுக்கு வீசப்பட்டார்! இது அவரது பிரச்சனையின் காலம், டேனியலுக்கு ஒரு கஷ்டமான காலம். அவரது உணவு அவரது பிரச்சனையின் காலத்தை கடந்து செல்வதில் ஏதாவது தொடர்பு கொண்டிருந்ததாக நீங்கள் நினைக்கிறீர்களா? நமக்கான பிரச்சனையின் காலத்தையும் அவர் குறிப்பிடுகிறார் என்பது உங்களுக்குத் தெரியுமா? "அந்தக் காலம் வரை ஒரு தேசம் இருந்ததிலிருந்து ஒருபோதும் இல்லாத ஒரு பிரச்சனையின் காலம் வரும்." 53 "ஒரு தேசம் இருந்ததிலிருந்து ஒருபோதும் இல்லை"! ஜெர்மனியில் ஹிட்லரின் கீழ் எத்தனை மில்லியன் பேர் இறந்தார்கள்? 16 மில்லியன்? கம்யூனிசத்தின் கீழ் ஸ்டாலினின் கீழ் எத்தனை பேர் இறந்தார்கள்? 75 மில்லியன்? இருண்ட காலங்களில் மத துன்புறுத்தலின் கீழ் எத்தனை பேர் இறந்தார்கள்? 150 மில்லியன். ஆனால் டேனியல் கணித்த இந்த பிரச்சனையின் காலம் இவை அனைத்தையும் முக்கியமற்றதாக்குகிறது. டேனியலின் உணவு முறை நமது பிரச்சனையின் காலத்தை கடந்து செல்வதில் ஏதாவது தொடர்பு இருப்பதாக நீங்கள் நினைக்கிறீர்களா?

தானியேலின் மூன்று நண்பர்களும் தங்கச் சிலையில் ஒரு பெரிய சோதனையைச் சந்தித்தனர். இது அவர்களின் துன்பக் காலம். உலகம் முழுவதும் அந்தச் சிலையை வணங்கும்போது, இந்த மூன்று சைவ உணவு உண்பவர்களும் நின்று கொண்டிருந்தார்கள்.

"சாப்பிடுதல் மற்றும் உடை அணிதல் என்ற விஷயத்தில் வெளிச்சத்தைப் பெற்றவர்கள், எளிமையாகவும், உடல் மற்றும் ஒழுக்க விதிகளுக்குக் கீழ்ப்படிதலுடனும், தங்கள் கடமையைச் சுட்டிக்காட்டும் வெளிச்சத்திலிருந்து விலகிச் செல்பவர்கள், மற்ற விஷயங்களில் கடமையைத் தவிர்ப்பார்கள். இயற்கை சட்டத்திற்கு இசைவாக இருக்க அவர்கள் எடுக்க வேண்டிய சிலுவையைத் தவிர்க்க அவர்கள் தங்கள் மனசாட்சியை மழுங்கடித்தால், நிந்தையைத் தவிர்ப்பதற்காக, அவர்கள் பத்துக் கட்டளைகளை மீறுவார்கள்." <sup>54</sup> பசி நமக்கு ஒரு சோதனையா? மிகவும் அப்படித்தான்! எது முதலில் வருகிறது, கட்டளைகளின் மீதான சோதனையா அல்லது பசியின் மீதான சோதனையா?

### சுமை அல்லது ஆசீர்வாதம்

எனவே, டேனியலின் உணவுமுறை மற்றொரு சுமையா, அல்லது அது உண்மையில் ஒரு விலைமதிப்பற்ற ஆசீர்வாதமா?

சுருக்கமாக, தானியேல் ஒரு தீர்க்கதரிசன புத்தகம், நம் காலம் வரை முத்திரையிடப்பட்டுள்ளது, முடிவு காலம் வரை திறக்கப்படாது. உணவுப் பரிசோதனையைப் பற்றிய ஒரு அழகான சிறிய மனித ஆர்வக் கதையுடன் நம் காலத்தில் திறக்கப்பட வேண்டிய ஒரு புத்தகத்தை கடவுள் ஏன் தொடங்கினார்? ஏனென்றால், தானியேலின் தீர்க்கதரிசனங்களைப் புரிந்துகொண்டு கடைசி நாட்களில் உயிர்வாழ நமக்கு தெளிவான மனமும், நல்ல அமைப்பும் இருக்க வேண்டும் என்று கடவுள் விரும்புகிறார்!

நம்மீது வரவிருக்கும் துன்பக் காலத்தில், எத்தனை பேர் தங்கள் இரட்சகராகிய இயேசு கிறிஸ்துவுக்கு உண்மையாக இருக்க விரும்புகிறார்கள்? துன்பக் காலத்தில், தங்கள் இரட்சகராகிய இயேசு கிறிஸ்துவுக்கு உண்மையாக இருக்க உங்களுக்கு உதவ, எத்தனை பேர் தானியேலின் உணவு முறையைப் பின்பற்ற விரும்புகிறார்கள்?

### References

- 1 Daniel 12:4, King James Version of the Holy Bible. 2 Ibid 12:8,9, King James Version of the Holy Bible. 3 Ibid 2:44, King James Version of the Holy Bible.
- 4 Ibid 2:45, King James Version of the Holy Bible.
- 5 Daniel 1:1-4. taken from the Good News Bible, Second Edition © 1992 by American Bible Society.
- 6 Daniel 1:4, King James Version of the Holy Bible.
- 7 Ibid v.5.
- 8 Swank RL, Nakamura H. Oxygen availability in brain tissues after lipid meals. *Am J Physiol.* 1960 Jan;198:217-20.
- 9 Daniel 1:8, King James Version of the Holy Bible.
- 10 Proverbs 31:4,5, King James Version of the Holy Bible.
- 11 McMillen SI, Stern DE. None of These Diseases. Revell 1984.
- 12 Galatians 6:7, King James Version of the Holy Bible.
- 13 Burger KS. Frontostriatal and behavioral adaptations to daily sugar-sweetened beverage intake: a randomized controlled trial. *Am J Clin Nutr.* 2017 Mar;105(3):555-563.
- 14 Jastreboff AM, Sinha R, Arora J, Giannini C, Kubat J, Malik S, Van Name MA, Santoro N, Savoye M, Duran EJ, Pierpont B, Cline G, Constable RT, Sherwin RS, Caprio S. Altered Brain Response to Drinking Glucose and Fructose in Obese Adolescents. *Diabetes.* 2016 Jul;65(7):1929-39.
- 15 Jansen EC, Miller AL, Lumeng JC, Kaciroti N, Brophy Herb HE, Horodyski MA, Contreras D, Peterson KE. Externalizing behavior is prospectively

- associated with intake of added sugar and sodium among low socioeconomic status preschoolers in a sex-specific manner. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2017 Oct 3;14(1):135.
- 16 Park S, Sherry B, Foti K, Blanck HM. Self-reported academic grades and other correlates of sugar-sweetened soda intake among US adolescents. *J Acad Nutr Diet.* 2012 Jan;112(1):125-31. 17 White, E. G. (1897). *Healthful Living.* Battle Creek, MI: Medical Missionary Board. p. 101.
  - 18 White, E. G. (1949). *Temperance.* Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association. p. 59.
  - 19 Genesis 1:29, New International Version®, NIV® Copyright ©1973, 1978, 1984, 2011 by Biblica, Inc.®.
  - 20 Ibid, Genesis 3:18.
  - 21 White, E. G. (1952). *My Life Today.* Washington, D.C.: Review and Herald Publishing Association. p. 148.
  - 22 Lipinski M, Do D, Morise A, Froelicher V. What percent luminal stenosis should be used to define angiographic coronary artery disease for noninvasive test evaluation? *Ann Noninvasive Electrocardiol.* 2002 Apr;7(2):98-105.
  - 23 Dr. John Kelly, personal communication.
  - 24 Perthen JE, Lansing AE, Liao J, Liu TT, Buxton RB. Caffeine-induced uncoupling of cerebral blood flow and oxygen metabolism: a calibrated BOLD fMRI study. *Neuroimage.* 2008 Mar 1;40(1):237-47.
  - 25 White, E. G. (1938). *Counsels on Diet and Foods.* Washington, D.C.: Review and Herald Publishing Association. p. 423.
  - 26 Esselstyn CB Jr. Resolving the Coronary Artery Disease Epidemic Through Plant-Based Nutrition. *Prev Cardiol.* 2001 Autumn;4(4):171-177.
  - 27 van Swieten JC, Geyskes GG, Derix MM, Peck BM, Ramos LM, van Latum JC, van Gijn J. Hypertension in the elderly is associated with white matter lesions and cognitive decline. *Ann Neurol.* 1991 Dec;30(6):825-30.
  - 28 Longstreth WT Jr, Arnold AM, Beauchamp NJ Jr, Manolio TA, Lefkowitz D, Jungreis C, Hirsch CH, O'Leary DH, Furberg CD. Incidence, manifestations, and predictors of worsening white matter on serial cranial magnetic resonance imaging in the elderly: the Cardiovascular Health Study. *Stroke.* 2005 Jan;36(1):56-61.
  - 29 2Corinthians 3:18, King James Version of the Holy Bible.
  - 30 1Corinthians 13:12, King James Version of the Holy Bible.
  - 31 Hummer RA, Rogers RG, Nam CB, Ellison CG. Religious involvement and U.S. adult mortality. *Demography.* 1999 May;36(2):273-85.
  - 32 Larson DB, Koenig HG, Kaplan BH, Greenberg RS, Logue E, Tyrroer HA. The impact of religion on men's blood pressure. *J Relig Health.* 1989 Dec;28(4):265-78.
  - 33 <http://ngm.nationalgeographic.com/print/2005/11/longevity-secrets/buettner-text>
  - 34 Tibbitts D, Ellis G, Piramelli C, Luskin F, Lukman R. Hypertension reduction through forgiveness training. *J Pastoral Care Counsel.* 2006 Spring-Summer;60(1-2):27-34.
  - 35 Isaiah 33:24, King James Version of the Holy Bible.
  - 36 Pavelis KW. Hope: critical therapy. *J Back Musculoskeletal Rehabil.* 1997 Jan 1;8(3):237-9.
  - 37 James 1:27, King James Version of the Holy Bible.
  - 38 Brown SL, Nesse RM, Vinokur AD, Smith DM. Providing social support may be more beneficial than receiving it: results from a prospective study of mortality. *Psychol Sci.* 2003 Jul;14(4):320-7.
  - 39 Psalms 82:6; John 10:34, King James Version of the Holy Bible.
  - 40 White, E. G. (1898). *The Desire of Ages.* Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association. p. 19.
  - 41 2Corinthians 9:7, King James Version of the Holy Bible.
  - 42 Acts 20:35, King James Version of the Holy Bible.
  - 43 Matthew 20:28, King James Version of the Holy Bible.
  - 44 Mark 8:35, King James Version of the Holy Bible.
  - 45 White, E. G. (1898). *The Desire of Ages.* Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association. p. 21.
  - 46 Luskin F. Review of the effect of spiritual and religious factors on mortality and morbidity with a focus on cardiovascular and pulmonary disease. *J Cardiopulm Rehabil.* 2000 Jan- Feb;20(1):8-15.
  - 47 Acts 20:35, King James Version of the Holy Bible.
  - 48 White, E. G. (1881). *Testimonies for the Church, vol. 4.* Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association. p. 56.
  - 49 Daniel 1:12-13, King James Version of the Holy Bible.
  - 50 Matthew 4:3, King James Version of the Holy Bible.
  - 51 Romans 3:23, King James Version of the Holy Bible.
  - 52 White, E. G. (1875). *Testimonies for the Church, vol. 3.* Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association. p. 491.
  - 53 Daniel 12:1, King James Version of the Holy Bible.
  - 54 White, E. G. (1875). *Testimonies for the Church, vol. 3.* Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association. p. 51.