

அதிகாரம் 30

இறைச்சி உண்பது உங்கள் ஆன்மீகத்தைக் கெடுக்குமா?

நீங்கள் என்ன சாப்பிடுகிறீர்களோ அதுவாகவே இருக்கிறீர்கள். நீங்கள் எப்படி இருக்கிறீர்கள் என்பது உங்களுக்குப் பிடிக்கவில்லை என்றால், நீங்கள் என்ன சாப்பிடுகிறீர்கள் என்பதை மாற்றிக் கொள்ளுங்கள் என்று நான் அடிக்கடி மக்களிடம் கூறுவேன். நாம் சாப்பிடும் உணவின் சாறுகள் மற்றும் திரவங்கள் நமது இரத்த ஓட்டத்தில் செல்கின்றன, மேலும் நாம் சாப்பிடுவதால் ஆனவை. நமது எலும்புகள், நமது தசைகள், நமது தோல், ஆம், நமது மூளை நமது உதடுகளுக்கு இடையில் செல்வதால் ஆனவை. உங்கள் மூளை எதனால் ஆனது, நீங்கள் அதற்கு உணவளிப்பது அதன் செயல்திறனை எவ்வாறு பாதிக்கிறது? மனக் கூர்மையை ஊக்குவிக்கும் ஊட்டச்சத்துக்கள் உள்ளன, மேலும் நல்ல சிந்தனையைத் தடுக்கும் உணவுகள் உள்ளன.

இந்த விஷயத்தை அணுகும்போது, யூதர்களின் அனுபவங்கள் நம்மை மறந்துவிடக் கூடாது என்பதை நான் உறுதி செய்ய விரும்புகிறேன். வனாந்தரத்தில், இஸ்ரவேல் புத்திரர் ஒரு மாமிச உணவை *விரும்பினார்* அல்லது ஏங்கினார் என்று கூறப்படுகிறது.

"அவர்களிடையே இருந்த பலஜாதியினர் இச்சையால் வாடினர் ; இஸ்ரவேல் புத்திரர் மறுபடியும் அழுது, "நமக்குப் புசிக்க இறைச்சி யார் தருவார்கள்?" என்றார்கள்." ¹

ஒரு பிரபலமான விளம்பர பிரச்சாரத்தின் வார்த்தைகளில், "மாட்டிறைச்சி எங்கே" என்ற கேள்வி கேட்கப்பட்டது! ²

இப்போது விலங்குகளை அடிப்படையாகக் கொண்ட உணவுக்கான அவர்களின் ஏக்கம் அவர்களின் சகாப்தத்திற்கு மட்டும் தனித்துவமானது அல்ல. இறைச்சிக்கான அடிமையாதல் மற்றும் ஏக்கம் ஆகியவை உலகளாவியவை. மக்கள் இறைச்சி சாப்பிடுவதை ஏன் கடினமாக அனுபவிக்கிறார்கள் என்று எப்போதாவது யோசித்திருக்கிறீர்களா? இறைச்சி மிகவும் அடிமையாவதற்கு ஒரு காரணம், ஹெராயின் போலவே மூளையில் உள்ள அதே

ஏற்பிகளைத் தூண்டும் திறன் ஆகும். அது சரி; ஹெராயின் அடிமையானவர்கள், மாமிச உணவுகளை உண்பவர்கள் தங்கள் பழக்கத்தை கைவிடுவதைப் போலவே அதே சவாலை அனுபவிக்கிறார்கள். ³

ஹெராயினுக்கு அடிமையாவதைப் போலவே, வாழ்க்கையின் உண்மையான யதார்த்தங்களும் போதைப்பொருளின், இந்த விஷயத்தில்: சதையின், தூண்டுதலால் மறைக்கப்படுகின்றன. உண்மையில், இஸ்ரவேலர்கள் தங்கள் இரட்சிப்பை விட இறைச்சியைத் தேர்ந்தெடுத்ததாகக் கூறப்படுகிறது. இதைப் பற்றி பைபிளில் பார்ப்போம். வனாந்தரத்தில் இறைச்சியை இச்சைப்படுத்தியதில், இஸ்ரவேலர்கள் தங்கள் இதயங்களைக் கடினப்படுத்தி, கடவுளைத் தூண்டினர், இது கானானுக்குள் நுழைந்து ஓய்வெடுக்க விடாமல் தடுத்தது என்று நமக்குச் சொல்லப்படுகிறது.

" இன்று நீங்கள் அவருடைய சத்தத்தைக் கேட்பீர்களாகில், வனாந்தரத்தில் *கோபமூட்டப்பட்டபோதும்* , சோதனை நாளிலும் நடந்ததுபோல, உங்கள் இருதயத்தைக் கடினப்படுத்தாதிருங்கள்; உங்கள் பிதாக்கள் என்னைச் சோதித்தபோது, என்னைச் சோதித்தார்கள்." " அவர்கள் என் இளைப்பாறுதலில் பிரவேசிப்பதில்லையென்று என் கோபத்திலே அவர்களுக்கு ஆணையிட்டேன் ." ⁴

"தூண்டுதல்" என்ன? அவர்கள் கடவுளை எப்படி கோபப்படுத்தினார்கள்?

வனாந்தரத்திலே உன்னதமானவரைக் கோபப்படுத்தி, அவருக்கு விரோதமாக இன்னும் அதிகமாகப் பாவஞ்செய்தார்கள். தங்கள் இச்சைக்குப் போஜனம் கேட்டு, தங்கள் இருதயத்திலே தேவனைச் சோதித்தார்கள் . " ஏனென்றால் *அவர்கள்* தேவனை விசுவாசிக்கவில்லை, அவருடைய இரட்சிப்பை நம்பவில்லை." ⁵

கடவுள் இஸ்ரவேலர்களை கானானுக்கு அழைத்துச் செல்ல விரும்பினார். கடவுள் நம்மை சொர்க்கம் மற்றும் புதிய பூமிக்கு அழைத்துச் செல்ல விரும்புகிறார்; ஏதேன் மீண்டும் நிலைநாட்டப்பட்டது,

மீட்டெடுக்கப்பட்டது, மீட்டெடுக்கப்பட்டது, மீட்டெடுக்கப்பட்டது. எனவே, சாராம்சத்தில், ஏதேன் தோட்டத்தை மீண்டும் கைப்பற்றுவதே நமது சவால். இதற்குப் போர் தேவைப்படும் - சோதனை மற்றும் சிரமத்தின் காலத்தைக் கடந்து செல்ல வேண்டும்.

"நம்மில் பலர் துன்பக் காலத்தில் வீழ்வதற்குக் காரணம், நிதானத்தில் தளர்ச்சியும், பசியின்மையும் தான். மோசே இந்த விஷயத்தில் அதிகமாகப் பிரசங்கித்தார், மேலும் மக்கள் வாக்குறுதியளிக்கப்பட்ட தேசத்திற்குள் செல்லாததற்குக் காரணம், மீண்டும் மீண்டும் பசியின்மையே. இன்றைய குழந்தைகளிடையே உள்ள துன்மார்க்கத்தில் பத்தில் ஒன்பது பங்கு..."

"உண்ணுவதிலும் குடிப்பதிலும் கட்டுப்பாடு இல்லாததால் ஏற்படுகிறது. ஆதாமும் ஏவாளும் பசியின்மையால் ஏதேன் தோட்டத்தை இழந்தனர், அதை மறுப்பதன் மூலம் மட்டுமே நாம் அதை மீண்டும் பெற முடியும்."⁶

உங்கள் மன செயல்திறனை மேம்படுத்த முடியும் என்று எப்போதாவது விரும்புகிறீர்களா? இறைச்சி உண்பவரின் மூளை செயல்திறன் பாதிக்கப்படுவதாக ஆவணப்படுத்தப்பட்டுள்ளது.

உணவுமுறை மற்றும் மன செயல்திறன் பற்றிய ஆய்வில், கிரானிக் மற்றும் நியாராடி, சிவப்பு இறைச்சி, கிரேவியுடன் கூடிய உருளைக்கிழங்கு மற்றும் வெண்ணெய் உள்ளிட்ட (மேற்கத்திய) உணவில் மக்களைச் சேர்ப்பது மூளையின் செயல்பாட்டைக் கணிசமாகக் கட்டுப்படுத்துகிறது என்பதைக் கண்டறிந்தனர்.^{7,8} உங்கள் மூளை எவ்வளவு சிறப்பாகச் செயல்படுகிறது என்பது கடவுள் மற்றும் அவரது விருப்பத்தைப் பற்றிய உங்கள் ஆன்மீக உணர்வுகள் எவ்வளவு தெளிவாக உள்ளன என்பதைத் தீர்மானிக்கிறது.

மூளையின் செயல்திறனைக் குறைக்கும் ஒரே உணவு இறைச்சி மட்டுமல்ல. சுத்திகரிக்கப்பட்ட உணவுகள், குறிப்பாக சர்க்கரை, மூளையின் செயல்பாடு மற்றும் கற்றல் திறனை எதிர்மறையாக பாதிக்கிறது. பெரும்பாலான மக்கள் தங்கள் மூளை தன்னால் முடிந்த அனைத்தையும் புரிந்துகொண்டு தக்கவைத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்று விரும்புகிறார்கள், ஆனால் ஆராய்ச்சியாளர் மோல்டெனி தனது ஆய்வக சோதனைகளில் விலங்கு கொழுப்பு மற்றும் சர்க்கரை அதிகம் உள்ள உணவு புதிய மூளை பாதைகளைக் கற்றுக்கொள்வதற்கும் வளர்ப்பதற்கும் உள்ள திறனைக் கணிசமாகக் குறைக்கிறது என்பதைக் கண்டறிந்துள்ளார்.⁹ இது இறைச்சி சாப்பிடுவது போன்றது! "எனக்குக் கொடுக்கப்பட்ட வெளிச்சத்திலிருந்து, சர்க்கரை, பெரும்பாலும் பயன்படுத்தப்படுமோது, இறைச்சியை விட தீங்கு விளைவிக்கும்."¹⁰

இறைச்சி சாப்பிடுவதால் ஒருவரின் ஆன்மாவில் ஏற்படும் தாக்கம் குறித்து பைபிள் என்ன பதிவு செய்கிறது? இறைச்சி சாப்பிடுவது உங்கள் ஆன்மீக வாழ்க்கையை அழிக்குமா? வழக்கம் போல், பைபிள் மிகவும் தெளிவாக உள்ளது.

"வனாந்தரத்திலே மிகவும் இச்சையுள்ளவனாயிருந்து, வனாந்தரத்திலே தேவனைப் பரீட்சை பார்த்தான்; அவர்கள் கேட்டதை அவர் அவர்களுக்குக் கொடுத்தார்; அவர்கள் ஆத்துமாவிலே இளைப்பை அனுப்பினார்."¹¹

உளவியல் ஆரோக்கியத்தில் விலங்கு உணவுகளின் தாக்கத்தைப் பார்க்கும் ஆய்வுகளில் நவீன ஆராய்ச்சியில் இதை உறுதிப்படுத்த முடியும். உளவியல் ஆரோக்கியத்தைப் பற்றி ஆய்வு செய்த ஆராய்ச்சியாளர் பீஷோல்ட், இறைச்சியை உள்ளடக்கிய உணவுடன் ஒப்பிடும்போது சைவ உணவுகள் குறைவான எதிர்மறை உணர்ச்சிகளுடன் ஆரோக்கியமான மனநிலை நிலைகளுடன் தொடர்புடையவை என்பதை நிரூபித்துள்ளார். மாறாக, இறைச்சி, மீன் மற்றும் கோழி இறைச்சி சாப்பிடுவதை கட்டுப்படுத்துவது மனநிலையை மேம்படுத்தும் என்பதை அவர் கண்டறிந்தார்.^{12,13}

இப்போது கர்த்தருடைய இராப்போஜனம், அல்லது கர்த்தருடைய மேஜை, அங்கே பேய்களின் மேஜை இருக்கிறது. "நீங்கள் கர்த்தருடைய பாத்திரத்திலும் பேய்களின் பாத்திரத்திலும் குடிக்க முடியாது; நீங்கள் கர்த்தருடைய மேஜையிலும் பேய்களின் மேஜையிலும் பங்குள்ளவர்களாக இருக்க முடியாது."¹⁴

பிசாசின் மேஜையில் என்ன சாப்பிட முடியும்? பிசாசின் மேஜையில் என்ன இருக்கிறது என்பதைப் புரிந்துகொள்ள சகரியா நமக்கு உதவ முடியும்.

"கர்த்தர் என்னை நோக்கி: மதியற்ற மேய்ப்பனுடைய ஆயுதங்களை இன்னும் எடுத்துக்கொள் என்றார். இதோ, தேசத்தில் ஒரு மேய்ப்பனை நான் எழுப்பப்பண்ணுவேன்; அவன் வெட்டப்பட்டவைகளைப் பராமரிக்காமலும், குட்டிகளைத் தேடாமலும், நொறுங்கியதைக் குணமாக்காமலும், நின்றதைக் காப்பாராமலும், கொழுத்தவைகளின் சதையைப் புசிப்பான்."¹⁵

மக்கள் இறைச்சி சாப்பிட வேண்டும் என்று சாத்தான் ஏன் விரும்புகிறான்?

"டாக்டர் மோரோ 200 நியூசிலாந்து முயல்களை எடுத்து, தலா 40 முயல்கள் கொண்ட ஐந்து குழுக்களாகப் பிரித்தார். ஒவ்வொரு குழுவிற்கும் வழக்கமான முயல் உணவான அல்பால். பாதுகாக்க முதல் ஹாம்பர்கர் வரை வெவ்வேறு உணவு வழங்கப்பட்டது. ஹாம்பர்கர் கொடுக்கப்பட்ட முயல்களுக்கு இறைச்சி உணவுக்கு பழக்கப்படுத்த கூடுதல் நேரம் தேவைப்பட்டது. ஆனால் அதற்கு ஒரு ரசனை வளர்ந்த பிறகு, அவர்கள் தொடர்ந்து கூடுதல்

முயல் செளவை மறுத்துவிட்டனர். ஹாம்பர்கரை அவர்கள் விரும்புவதால், ஹாம்பர்கர் பரிமாறப்படும் வரை காத்திருக்கும் அளவுக்கு அவர்கள் பல நாட்கள் கிடைக்கக்கூடிய காய்கறி உணவை சாப்பிடாமல் இருப்பார்கள்."

"பொதுவாக முயல்கள் அமைதியான விலங்குகள், ஆனால் ஹாம்பர்கர் உணவுமுறை அவற்றின் ஆளுமைகளில் வியத்தகு மாற்றத்தை ஏற்படுத்தியது. அவை உண்மையில் கொடூரமானவையாக மாறின. அவை தங்கள் குழந்தைகளைக் கொன்று சாப்பிடும் பழக்கம் கொண்டவை. அவை மரணம் வரை போராடுவது அசாதாரணமானது அல்ல. சில சமயங்களில், ஒரு முயல் இறந்தால், மற்றவை நரமாமிசம் உண்ணும் முயல்களாக மாறும். இறுதியில், கடிக்கப்படாமல் இருக்க, பராமரிப்பாளர் இந்த ஹாம்பர்கர் சாப்பிடும் முயல்களைக் கையாள்வதில் கவனமாக இருக்க வேண்டியிருந்தது. முயல்களில் ஏற்பட்ட மாற்றத்தைக் கவனித்த பராமரிப்பாளர், சைவ உணவு உண்பவராக மாறினார்."

"டாக்டர் மோரோ, மனிதன் ஒரு சர்வவல்லமையுள்ளவனாகக் கருதப்படுகிறான், அல்லது தாவர உண்ணி மற்றும் மாமிச உண்ணி இரண்டையும் உண்பவனாகக் கருதப்படுகிறான் என்று விளக்கினார், ஆனால் மனிதனில் ஒரு கடினமான, கொடூரமான போராளி இருக்க விரும்பினால், அதை இறைச்சி உணவின் மூலம் அடைய முடியும் என்பது நன்கு அங்கீகரிக்கப்பட்டுள்ளது.

சைவ உணவை எதிர்த்தார். இது குத்துச்சண்டை வட்டாரங்களில் நன்கு அறியப்பட்டதாக அவர் கூறினார். இறைச்சி உணவை விட சைவ உணவைப் பின்பற்றும்போது தனக்குள் ஏற்பட்ட வித்தியாசத்தை அவர் தனிப்பட்ட முறையில் சாட்சியமளித்தார். இறைச்சி உணவில் அவர் மிகவும் ஆக்ரோஷமாக உணர்ந்தார். உயர் மட்ட ஆன்மீகத்துடன் தொடர்புடைய பண்புகளை வலுப்படுத்த, சைவ உணவு உதவியாக இருக்கும் என்று அவர் முடிவு செய்தார்.¹⁶

இறைச்சி மட்டுமே ஆக்ரோஷத்தைத் தூண்டும் உணவு அல்ல. இந்த வன்முறைப் பண்பு, சர்க்கரை அதிகம் உள்ள உணவு முறையாலும், குறிப்பாக குளிர்மானங்களாலும் தூண்டப்படலாம். சர்க்கரை அதிகம் உள்ள குளிர்மானங்களை அதிகமாகப் பயன்படுத்தும் மாணவர்கள் தங்கள் சக வகுப்பு தோழர்களிடம் அதிகரித்த ஆக்ரோஷமான நடத்தையை வெளிப்படுத்துகிறார்கள் என்பதை ஆராய்ச்சி விஞ்ஞானி சோல்னிக் நிரூபித்துள்ளார்.¹⁷,
18

ஆன்மீக விஷயங்களைப் பற்றிய நமது புரிதலை மேம்படுத்த பைபிளில் உருவகங்கள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. வனாந்தரத்தில் இஸ்ரவேலர் சாப்பிட்ட மன்னா இயேசு என்ற கருத்தும் அதில் ஒன்றாகும். இயேசு கூறுகிறார்,

"பரலோகத்திலிருந்து இறங்கி வந்த ஜீவ அப்பம் நானே: இந்த அப்பத்தை ஒருவன் சாப்பிட்டால், அவன் என்றென்றும் வாழ்வான் : நான் கொடுக்கும் அப்பம் என் மாம்சமே, அதை உலகத்தின் ஜீவனுக்காக நான் கொடுப்பேன்." ¹⁹ கேள்வி இதுதான்: மன்னா இயேசு கிறிஸ்துவைக் குறித்தது என்றால், அவர்கள் இச்சித்த இறைச்சி எதைக் குறிக்கிறது?

இஸ்ரவேலர்களை இறைச்சி உணவுக்காக ஆசைப்பட வைப்பதன் மூலம், சாத்தான் அவர்களை வனாந்தரத்தில் வீழ்த்தினான் என்றும், அவர்களின் தோல்வியிலிருந்து நாம் கற்றுக்கொள்ளலாம் என்றும் பவுல் கூறுகிறார்.

"ஆனால் அவர்களில் பலரைக் குறித்து தேவன் பிரியப்படவில்லை; ஏனென்றால் அவர்கள் வனாந்தரத்தில் வீழ்த்தப்பட்டார்கள். அவர்கள் இச்சித்தது போல நாமும் தீயவற்றை இச்சிக்கக்கூடாது என்பதற்காக இவை நமக்கு முன்மாதிரிகளாக இருந்தன ." "இவையெல்லாம் அவர்களுக்கு மாதிரிகளாகச் சம்பவித்தது; உலகத்தின் முடிவு காலத்திலுள்ள நமக்கு எச்சரிப்புண்டாக்கும்படி எழுதப்பட்டும் இருக்கிறது."²⁰

நடத்தை கணிசமாக மோசமடையக்கூடும். ஆராய்ச்சி விஞ்ஞானி ஓடி, இறைச்சி உணவை விட புதிய பழங்கள் மற்றும் காய்கறி உணவில் இளம் பருவத்தினரின் நடத்தை கணிசமாக சிறப்பாக இருப்பதாகக் கண்டறிந்தார்.²¹

உணவுமுறை சீர்திருத்தம் முற்போக்கானதாக இருக்க வேண்டும். நாம் பரலோக கானானை நெருங்கும்போது, நமது உணவுமுறை பரலோக உணவுமுறையுடன் மிக நெருக்கமாகப் பொருந்த வேண்டும்.

"உணவுமுறை சீர்திருத்தம் முற்போக்கானதாக இருக்கட்டும். முட்டை, பால், கிரீம் அல்லது வெண்ணெய் பயன்படுத்துவதில் பாதுகாப்பு இல்லாத காலம் விரைவில் வரும் என்று அவர்களிடம் சொல்லுங்கள், ஏனென்றால் மனிதர்களிடையே துன்மார்க்கம் அதிகரிப்பதற்கு ஏற்ப விலங்குகளில் நோய் அதிகரித்து வருகிறது." "உலகத்தை நாள்பட்ட குறைபாடுகளால் நிரப்பியுள்ள அதிக அளவு சமையலைத் தவிர்ப்பதன் மூலம் ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாக்கவும் வலிமையை அதிகரிக்கவும் அவர்கள் மக்களுக்குக் கற்பிக்கட்டும். கடவுள் ஆதாமுக்குக் கொடுத்த உணவு, பாவமற்ற நிலையில் மனிதன் மீண்டும் அந்த பாவமற்ற நிலையை அடைய முயற்சிக்கும்போது அவனுக்குப் பயன்படுத்த சிறந்தது என்பதை கட்டளை மற்றும் உதாரணம் மூலம் தெளிவுபடுத்துங்கள்."²²

தம்முடைய சீலர்களுக்காக உபவாசம் இருப்பதைப் பற்றி இயேசு குறிப்பிடும்போது, அவர் எதைப் பற்றிப் பேசினார்?

"அவர்கள் அவரை நோக்கி: யோவானுடைய சீடர்கள் அடிக்கடி உபவாசித்து ஜெபம்பண்ணுகிறார்கள், பரிசேயரின் சீடரும் அப்படியே செய்கிறார்கள்; உம்முடைய சீடர்கள் புசித்துக் குடிக்கிறதென்ன என்று கேட்டார்கள். அதற்கு அவர்: மணவாளன் தங்கனோடிருக்கும்போது, மணவாளனுடைய வீட்டாரின் பிள்ளைகளை உபவாசிக்கச் சொல்ல உங்களால் முடியுமா? மணவாளன் அவர்களை விட்டு எடுபடும் நாட்கள் வரும், அப்பொழுது அந்த நாட்களிலே உபவாசிப்பார்கள் என்றார்." ²³

யூதர்களின் சிறந்த வரலாற்றாசிரியரான ஜோசபஸ், பலி செலுத்தும் முறை குறித்து மிகவும் சுவாரஸ்யமான சில கருத்துக்களை முன்வைக்கிறார். வரவிருக்கும் உண்ணாவிரத சகாப்தம் குறித்து இயேசு கூறிய நேரத்தில், பலி செலுத்தும் முறை இன்னும் முழு வீச்சில் இருந்தது. யூத பண்டிகைகளின் முடிவில், பஸ்கா 255,000 பலி செலுத்தும் விலங்குகளை படுகொலை செய்வதோடு தொடர்புடையது என்று ஜோசபஸ் மதிப்பிடுகிறார். ²⁴ உண்மையில், இஸ்ரேலின் நாட்களில் நடத்தப்பட்ட பலி செலுத்தும் முறை, நடைமுறையில் ஒரு மேய்ப்பனின் தொழிலை அவசியமாக்கியது, இதனால் இறைச்சி உணவுக்கு வழிவகுத்தது. வெள்ளத்திற்குப் பிந்தைய பைபிள் ஹீரோக்களின் அனைத்து உணவுக் கணக்குகளையும் படிப்பதன் மூலம், உலகம் முழுவதும் இறைச்சி சாப்பிட்டது என்ற கருத்தை ஒருவர் எளிதாகப் பெறலாம்.

இயேசு தீர்க்கதரிசனத்தை நிறைவேற்ற வந்தார். அத்தகைய ஒரு தீர்க்கதரிசனம், இறைச்சி உண்பது மிகவும் இயல்பானதாகத் தோன்றிய பலி செலுத்தும் முறையின் முடிவை முன்னறிவித்தது, அதை நாம் சுட்டிக்காட்டியுள்ளோம்.

"அவர் ஒரு வாரமளவும் பலருடன் உடன்படிக்கையை உறுதிப்படுத்துவார்; வாரத்தின் நடுவில் பலியையும் காணிக்கையையும் நிறுத்துவார்." ²⁵

இயேசு ஆரம்பகால கிறிஸ்தவ திருச்சபையை விலங்குகளை அடிப்படையாகக் கொண்ட பொருளாதாரத்திலிருந்து தாவர உணவுகளை அடிப்படையாகக் கொண்ட பொருளாதாரத்திற்கு மாற்றினார். ஆரம்பகால சீடர்கள் புதிய ஏற்பாட்டிற்கு அல்லது புதிய கிறிஸ்தவ திருச்சபையின் உணவு முறைக்கு மாறிக்கொண்டிருந்தனர். இதை கர்த்தருடைய இராப்போஜனத்தின் மெனுவில் காணலாம்.

"அவர்கள் பஸ்காவை ஆயத்தம்பண்ணினார்கள்." "அப்பொழுது அவர் அவர்களை நோக்கி: நான் பாடுபடுகிறதற்கு முன்னே உங்களுடனேகூட இந்தப் பஸ்காவைப் புசிக்க மிகவும் ஆசையாயிருந்தேன்; தேவனுடைய ராஜ்யத்திலே அது நிறைவேறும்வரைக்கும் நான் இனி இதைப் புசிப்பதில்லை என்று உங்களுக்குச் சொல்லுகிறேன்

என்றார். பின்பு, பாத்திரத்தை எடுத்து, ஸ்தோத்திரம்பண்ணி, இதைப் பெற்று, உங்களுக்குள்ளே பங்கிட்டுக் கொள்ளுங்கள் என்றார். தேவனுடைய ராஜ்யம் வரும்வரைக்கும் நான் திராட்சரசத்தின் கனியைப் பானம்பண்ணுவதில்லையென்று உங்களுக்குச் சொல்லுகிறேன் என்றார். அவர் அப்பத்தை எடுத்து, ஸ்தோத்திரம்பண்ணி, அதைப் பிட்டு, அவர்களுக்குக் கொடுத்து: இது உங்களுக்காகக் கொடுக்கப்படும் என் சரீரம்; இதை என் நினைவுகூரும்படி செய்யுங்கள் என்றார். இரவு உணவிற்குப் பிறகு அந்தப் பாத்திரமும் அப்படியே, இந்தப் பாத்திரம் உங்களுக்காகச் சிந்தப்படும் என் இரத்தத்தினாலான புதிய உடன்படிக்கை என்றார்." ²⁶

இந்தப் பகுதியிலிருந்து, கர்த்தருடைய இராப்போஜனத்தில் பரிமாறப்பட்ட அனைத்தும் பரலோகத்தின் மெனுவில் இருக்கும் என்பது தெளிவாகிறது. சொர்க்கம் அமைதி மற்றும் வன்முறையற்ற இடம். அப்பாவி விலங்குகளுக்கு துன்பம் விளைவிக்கும் எந்த உணவுப் பொருளும் பரிமாறப்படாது. சிங்கம் ஆட்டுக்குட்டியுடன் படுத்துக் கொள்ளும், இயேசுவோ அல்லது நாமோ அவற்றை சாப்பிட விரும்புவார்களோ என்று அவர்களில் யாரும் பயப்பட மாட்டார்கள்.

இருண்ட யுகங்கள் முழுவதும் நீண்ட பயணத்திற்கு இயேசு தம்முடைய சீடர்களைத் தயார்படுத்திக் கொண்டிருந்தார், அவர் திரும்பி வந்து அவர்களைத் தம்முடையவர்களாக ஏற்றுக்கொள்ளும் வரை. மொழிபெயர்ப்புக்குத் தயாராவதில் நாம் அவருடன் ஒத்துழைக்கிறோமா?

"கொழுப்பு இல்லாமல், முடிந்தவரை இயற்கையான நிலையில் தயாரிக்கப்பட்ட தானியங்கள் மற்றும் பழங்கள், சொர்க்கத்திற்கு மாற்றப்படுவதற்குத் தயாராகி வருவதாகக் கூறும் அனைவரின் மேசைகளுக்கும் உணவாக இருக்க வேண்டும். உணவில் காய்ச்சல் குறைவாக இருந்தால், உணர்ச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்துவது எளிதாக இருக்கும். உடல், அறிவுசார் அல்லது தார்மீக ஆரோக்கியத்தைப் பொருட்படுத்தாமல், சுவை திருப்தியைப் பற்றி ஆலோசிக்கக்கூடாது." ²⁷

நாம் சொர்க்கத்தின் அழகுகளை அடையும்போது கடவுள் நமக்கு வழங்கும் உணவுமுறைக்கு நம்மைப் பழக்கப்படுத்திக் கொள்வதே நமது குறிக்கோள். சொர்க்கத்தின் உணவுமுறைக்கு நாம் முன்னேற வேண்டும்.

சுருக்கமாகச் சொன்னால்: கர்த்தருடைய இராப்போஜனத்தின் மெனு இயேசு பரலோகத்தில் நம்முடன் சாப்பிடக்கூடிய ஒன்றாக இருந்தது. இயேசு தம்முடைய திருச்சபைக்கு ஒரு புதிய உணவுமுறை சகாப்தத்தை நிறுவுவதாகத் தெரிகிறது. அவர் இறைச்சி உண்ணும் பொருளாதாரத்தை நிறுத்தவும், இறைச்சியிலிருந்து உண்ணாவிரதம் மற்றும்

ஆடம்பரமான உணவைத் தொடங்கவும் செய்தார். மணமகன் தனது இரண்டாவது வருகையில் திரும்பி வரும் வரை நீடிக்கும் ஒரு உண்ணாவிரதத்தின் அடிப்படையில் இது குறிப்பிடப்படுகிறது.

"மணமகன் இன்னும் தங்களோடு இருக்கும்போது, மணமகன் வீட்டார் எப்படி உபவாசம் இருக்க முடியும்? ஆனால் அவர் பரலோகத்திற்குத் திரும்பிச் சென்று, உலகத்தின் அவநம்பிக்கையையும் இருளையும் தனியாக எதிர்கொள்ளும்படி தம்முடைய சீடர்களை விட்டுச் செல்லும்போது, அவளுடைய இல்லாத கர்த்தர் இரண்டாவது முறையாகத் திரும்பும் வரை, சபை உபவாசம் இருந்து துக்கப்படுவது பொருத்தமாக இருக்கும்." 28

இயேசு வனாந்தரத்தில் பிசாசைச் சந்திக்கச் சென்றபோது, இறைச்சி அவருடைய தயாரிப்பின் ஒரு பகுதியாக இருக்கவில்லை.

"இயேசு பரிசுத்த ஆவியினாலே நிறைந்தவராய் யோர்தானை விட்டுத் திரும்பி, ஆவியானவராலே வனாந்தரத்திற்குக் கொண்டுபோகப்பட்டு, நாற்பது நாட்கள் பிசாசினால் சோதிக்கப்பட்டார். அந்த நாட்களில் அவர் ஒன்றும் புகியாதிருந்தார்; அவைகள் முடிந்தபின்பு அவருக்குப் பசியுண்டாயிற்று." 29

இஸ்ரவேல் புத்திரர் எப்படி இருக்க வேண்டுமோ, அதேபோல், அவர்களுடைய உணவுத் தேர்வுகளிலும் கூட, நாம் எல்லாவற்றிலும் இயேசுவைப் பின்பற்ற வேண்டும்.

"கிறிஸ்து மிகுந்த பசி வேதனையை அனுபவித்தாலும், அவர் சோதனையை எதிர்த்தார். கலகக்கார இஸ்ரவேலரின் உணவு தடைசெய்யப்பட்டு, வனாந்தரத்தில் இறைச்சிக்காக அவர்கள் கூச்சலிட்டபோது, மோசேக்கு மீண்டும் சொல்லும்படி அவர் கொடுத்த அதே வேதவாக்கியத்தின் மூலம் சாத்தானை விரட்டினார், "மனிதன் அப்பத்தினால் மட்டுமல்ல, தேவனுடைய வாயிலிருந்து புறப்படும் ஒவ்வொரு வார்த்தையினாலும் வாழ்வான்." 30

சோதனையைச் சந்திக்க இயேசு வேதத்தைப் பயன்படுத்துவதிலும், ஆன்மீகப் போருக்குத் தயாராக அவர் தேர்ந்தெடுத்த உணவு முறையிலும் நாம் அவரைப் பின்பற்ற வேண்டும். இந்த உபவாசம் இறுதி மோதலுக்கு ஒரு தயாரிப்பு. 144,000 பேர் "ஆட்டுக்குட்டி எங்கு சென்றாலும் அவரைப் பின்பற்றுபவர்கள் " . அவர் செய்வதை அவர்கள் செய்கிறார்கள்; இறுதி மோதலுக்கான தயாரிப்பில் அவரது மதுவிலக்கு உணவில் அவரைப் பின்பற்றுகிறார்கள்.

ஏன் உபவாசம் இருக்க வேண்டும்? பைபிள் தெளிவாகக் கூறுகிறது: "இவ்வகைப் பிசாசு ஜெபத்தினாலும் உபவாசத்தினாலுமேயன்றிப் புறப்படாது." 31

உபவாசமும் உங்கள் ஆன்மாவை "துன்பப்படுத்துவதும்" இணைந்தே செல்கின்றன.

, எங்கள் தேவனுக்கு முன்பாக எங்களைத் தாழ்த்தி, எங்களுக்கும் எங்கள் பிள்ளைகளுக்கும் எங்கள் எல்லா ஆஸ்திக்கும் ஒரு நீதியான வழியை அவரிடத்தில் தேடும்படிக்கு, நான் அங்கே அஹாவா நதியண்டையிலே ஒரு உபவாசத்தைக் கூறினேன்." 32

புறஜாதியினரும் கூட உபவாசத்தின் முக்கியத்துவத்தை உணர்கிறார்கள் ! அழிவை எதிர்கொள்ளும்போது, நினைவேயின் மக்கள் பரலோகத்தின் கடவுளைத் தேடி உபவாசம் இருந்தனர். நியாயத்தீர்ப்பு நேரத்தில் நாம் வாழ்வது போல, நாம் அவ்வளவு நுண்ணறிவு உள்ளவர்களா?

" அப்பொழுது நினைவே மக்கள் தேவனை விசுவாசித்து, உபவாசத்தைக் கூறி, பெரியோர்முதல் சிறியோர்மட்டும், இரட்டுடுத்திக்கொண்டார்கள்." 33

சரணாலயத்தின் அமைப்பு உணவு முறையில் ஒரு முன்னேற்றத்தைக் குறிக்கிறது. ஒருவர் கூடாரத்திற்கு வரும்போது, முதல் கதவு அல்லது திரைச்சீலை முற்றத்திற்கு இட்டுச் சென்றது. புறஜாதியினர் முற்றத்திற்கு வெளியே விடப்பட்டனர், மேலும் அவர்கள் அசுத்தமான இறைச்சியை உண்பதாக அறியப்பட்டனர். முற்றத்திற்குள் பலிபீடம் இருந்தது, அங்கு ஆட்டுக்குட்டிகள் பலியிடப்பட்டன. சாதாரண யூதர்கள் முற்றத்தில் சுத்தமான விலங்குகளை மட்டுமே பலியிட்டனர். அடுத்த கதவு அல்லது திரைச்சீலை பரிசுத்த ஸ்தலத்திற்குள் இட்டுச் சென்றது. ரொட்டி, திராட்சை சாறு மற்றும் ஆலிவ் எண்ணெய் உள்ளிட்ட உணவுப் பொருட்களில் பாதிரியார் மட்டுமே பரிசுத்த ஸ்தலத்திற்குள் நுழைந்தார். அடுத்த திரைச்சீலை அல்லது கதவு மகா பரிசுத்த ஸ்தலத்திற்கு இட்டுச் சென்றது. பிரதான ஆசாரியன் மன்னா மற்றும் பாதாம் பருப்பு மட்டுமே காணப்பட்ட மகா பரிசுத்த ஸ்தலத்திற்குள் நுழைந்தார். கடவுளின் பிரசன்னம் இருக்கும் மகா பரிசுத்த ஸ்தலத்திற்குள் நுழைய முடியும் என்பதே எங்கள் குறிக்கோள், அங்கு தூய்மையான மற்றும் பரிசுத்தமானவர்கள், பாவத்திலிருந்து முழுமையாக சுத்திகரிக்கப்பட்டவர்கள் மட்டுமே அவரது பரிசுத்த பிரசன்னத்திலிருந்து நுழைய முடியும், இறக்க முடியாது.

1844 ஆம் ஆண்டு நியாயத்தீர்ப்பு தொடங்கியதிலிருந்து, பண்டைய இஸ்ரவேலருக்குப் பாவநிவாரண நாளில் இருந்ததைப் போலவே, உண்ணாவிரதம் மற்றும் ஆத்ம தேடல் காலத்தில் இது நிகழ்ந்தது.

"இந்த ஏழாம் மாதம் பத்தாம் தேதி பாவநிவாரண நாளாக இருக்கும்; அது உங்களுக்கு ஒரு பரிசுத்த சபைகூடுதலாக இருக்கும்; நீங்கள் உங்கள் ஆத்துமாக்களைத் தாழ்மைப்படுத்த வேண்டும்." 34

இந்த ஆன்மாவைத் துன்புறுத்துவது நாம் பேசிக்கொண்டிருக்கும் உண்ணாவிரதத்தையும் உள்ளடக்கியது.

"உபவாசத்தினால் என் ஆத்துமாவைத் தாழ்த்தினேன்; என் ஜெபம் என் மடியிலே திரும்ப வந்தது." ³⁵

இந்த உண்ணாவிரத உணர்வை எல்லோரும் புரிந்துகொள்வதில்லை. உண்ணாவிரதம் இருக்க வேண்டுமா இல்லையா என்பதுதான் கேள்வி? ஏசாயா இந்த இக்கட்டான நிலையைப் பற்றிப் பேசுகிறார். உண்ணாவிரதம் இருந்து ஒருவரின் ஆன்மாவைத் துன்புறுத்துவதற்கான கடவுளின் அழைப்பைப் பற்றி அவர் எழுதுகிறார். மக்களின் கலகத்தனமான எதிர்வினையைப் பற்றி அவர் எழுதுகிறார். பின்னர், இறுதித் தீர்ப்புக்குத் தயாராகும் விதமாக அவர்கள் உண்ணாவிரதம் இருந்து தங்கள் ஆன்மாக்களை வேதனைப்படுத்த மறுப்பது குறித்த கடவுளின் தீர்ப்பைப் பற்றி அவர் கூறுகிறார்.

"அந்நாளிலே சேனைகளின் கர்த்தராகிய ஆண்டவர் அழவும், துக்கமும், மொட்டையடிக்கவும், சணல் உடை அணியவும் அழைத்தார். இதோ, சந்தோஷமும் மகிழ்ச்சியும், எருதுகளை அடித்து, ஆடுகளை அடித்து, இறைச்சி தின்று, திராட்சரசம் குடிக்கவும் கட்டளையிட்டார்; புசித்துக் குடிப்போம்; நாளைக்குச் சாவோம். சேனைகளின் கர்த்தரால் என் காதுகளில் வெளிப்படுத்தப்பட்டது: நீங்கள் சாகும்வரைக்கும் இந்த அக்கிரமம் உங்களிடமிருந்து நீங்காது என்று சேனைகளின் கர்த்தராகிய ஆண்டவர் சொல்லுகிறார்." ³⁶

"தயாராகுங்கள்! உபவாசம் இருந்து ஜெபிக்கவும்!" என்று கடவுள் கூறும்போது, விருந்து வைப்பது, இறைச்சி சாப்பிடுவது, மது அருந்துவது ஆகியவை பொருத்தமானவை அல்ல.

தானியேல் நமக்கு உபவாசத்தின் சில முக்கியமான கொள்கைகளைக் கற்பிக்கிறார். தானியேலின் உபவாசம் முழுமையான உணவைத் தவிர்ப்பது அல்ல.

"மூன்று வாரங்கள் முழுவதும் நிறைவேறும் வரை நான் சுவையான அப்பம் சாப்பிடவில்லை, இறைச்சியோ திராட்சை இரசமோ என் வாயில் வரவில்லை, நான் என்னை அபிஷேகம் செய்யவில்லை." ³⁷

இந்த வகையான விரதத்தின் நோக்கம் மற்றும் விளைவு என்ன, அதாவது தூண்டுதல் உணவுகளிலிருந்து வரும் விரதம்?

UCLA-வில் ஒரு சுவாரஸ்யமான ஆய்வு நடத்தப்பட்டது. உயர் இரத்த அழுத்தம் மற்றும் அதிக எடை கொண்டவர்களுக்கு சைவ உணவு முறையின் விளைவைக் காண ஆராய்ச்சியாளர் டக்ளஸ் விரும்பினார். கடவுள் ஆதாமுக்கு வழங்கியது போல, பங்கேற்பாளர்களுக்கு பெரும்பாலும் புதிய பழங்கள்

மற்றும் காய்கறி உணவு வழங்கப்பட்டது. ஆம், அவர்கள் எடையைக் குறைத்தனர், அவர்களின் இரத்த அழுத்தமும் குறைந்தது, ஆனால் ஆராய்ச்சியாளர்களின் கவனத்தையும், என் கவனத்தையும் ஈர்த்தது எதிர்பாராத கண்டுபிடிப்பு. ஆய்வு பற்றிய அவர்களின் கருத்துகளில், ஆராய்ச்சியாளர்கள், "புகைபிடித்தவர்கள் அல்லது மது அருந்தியவர்களில் என்பது சதவீதம் பேர் தன்னிச்சையாக மது அருந்துவதைத் தவிர்த்தனர்" என்று கூறினர். இப்போது இதை ஒரு கண்ணோட்டத்தில் பார்ப்போம், ஆல்கஹாலிக்ஸ் அனானிமஸ் 15% மீட்பு விகிதத்தில் மகிழ்ச்சியடைவார்கள். இங்கே UCLA ஆய்வில், குடிப்பதையும் புகைப்பதையும் நிறுத்தச் சொல்லப்படாத, ஆனால் பெரும்பாலும் பச்சையாகவே சாப்பிடும் ஒரு குழு எங்களிடம் உள்ளது.

சைவ உணவு, அவர்களில் 80% பேர் தன்னிச்சையாக குடிப்பதையும் புகைப்பதையும் நிறுத்துகிறார்கள். இதைப் பெறுங்கள்; கிறிஸ்துவில் வெற்றிகரமான வாழ்க்கைக்கு ஆதரவாக அறிவியல் நிரூபிக்கும் ஒரு உணவுமுறை இங்கே. ³⁸

இயேசுவின் இறுதிக் கால உண்மையுள்ள மக்களில் நாம் இருக்க வேண்டுமென்றால், கடவுள் நமக்காகக் கொண்டுள்ள உணவில் நாம் சிறப்பு கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

உங்கள் உடல் சொர்க்கத்திற்குத் தயாராக இருக்கிறதா? கடவுள் அதைப் பரலோகத்திற்காகப் புனிதப்படுத்த விரும்புகிறார்.

"சமாதானத்தின் தேவன் தாமே உங்களை முற்றிலும் பரிசுத்தமாக்குவாராக; உங்கள் ஆவி ஆத்துமா சரீரம் முழுவதும், நம்முடைய கர்த்தராகிய இயேசு கிறிஸ்துவின் வருகையளவில் குற்றமற்றதாயிருக்கும்படி காக்கப்படுவதாக." ³⁹

ஒன்று நாம் பரலோகத்திற்காக பரிசுத்தப்படுத்தப்படுவோம், நல்ல உணவின் உதவியுடன் உதவுவோம், அல்லது கிறிஸ்துவின் இரண்டாம் வருகைக்கான தயாரிப்பில் நாம் தோல்வியடைவோம்.

முடிவுரை

- இறுதி இலக்கு ஏதேன் தோட்டத்திற்குத் திரும்புவதாகும், புதிய பூமியில், அங்கு பாவத்தின் தடயமோ அல்லது இறைச்சி உண்ணும் தடயமோ காணப்படாது.
- இந்தப் பயணம் ஒருவரை சொர்க்கத்திற்கு அழைத்துச் செல்ல வேண்டும், ஏனெனில் கடவுள் அதை இயக்குகிறார். கடவுளின் கட்டளைப்படி, தாவர அடிப்படையிலான உணவுப்பழக்கம் அவரது அனைத்து உயிரினங்களின் மகிழ்ச்சிக்கும் உகந்ததாகும்.

எபிரேயப் பொருளாதாரத்தை விலங்கு பலியை மையமாகக் கொண்ட ஒன்றிலிருந்து, பரலோக உணவு மற்றும் ஆட்டுக்குட்டியின் திருமண விருந்தை அனுபவிப்பதற்கான தயாரிப்பாக, தாவர உணவுகளை அடிப்படையாகக் கொண்ட கடைசி இரவு உணவின் அடிப்படையில் - மாற்றுவதன் மூலம் இயேசு இதை ஆதரித்தார் .

REFERENCES

- 1 Numbers 11:4, King James Version.
- 2 https://en.wikipedia.org/wiki/Where%27s_the_beef%3F
- 3 Teschemacher H. Opioid receptor ligands derived from food proteins. *Curr Pharm Des.* 2003;9(16):1331-44.
- 4 Psalms 95:7-11, see Heb 3:8,15, King James Version.
- 5 Psalms 78:17-31, King James Version.
- 6 White, E. G. (1884, October 21). "Remarks at Michigan Health and Temperance Association." *The Review and Herald.* par. 2.
- 7 Granic A, Davies K, Adamson A, Kirkwood T, Hill TR, Siervo M, Mathers JC, Jagger C. Dietary Patterns High in Red Meat, Potato, Gravy, and Butter Are Associated with Poor Cognitive Functioning but Not with Rate of Cognitive Decline in Very Old Adults. *J Nutr.* 2016 Feb;146(2):265-74.
- 8 Nyaradi A, Foster JK, Hickling S, Li J, Ambrosini GL, Jacques A, Oddy WH. Prospective associations between dietary patterns and cognitive performance during adolescence. *J Child Psychol Psychiatry.* 2014 Sep;55(9):1017-24.
- 9 Molteni R, Barnard RJ, Ying Z, Roberts CK, Gómez-Pinilla F. A high-fat, refined sugar diet reduces hippocampal brain-derived neurotrophic factor, neuronal plasticity, and learning. *Neuroscience.* 2002;112(4):803-14.
- 10 White, E. G. (1923). *Counsels on Health.* Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association. P. 150.
- 11 Psalms 106:14,15, King James Version.
- 12 Beezhold BL, Johnston CS, Daigle DR. Vegetarian diets are associated with healthy mood states: a cross-sectional study in Seventh-day Adventist adults. *Nutr J.* 2010 Jun 1;9:26.
- 13 Beezhold BL, Johnston CS. Restriction of meat, fish, and poultry in omnivores improves mood: a pilot randomized controlled trial. *Nutr J.* 2012 Feb 14;11:9.
- 14 1 Corinthians 10:21, King James Version.
- 15 Zechariah 11:15-17, King James Version.
- 16 Spangler, J R; "Editorial: Hamburgers or Angel's Food" *Ministry: International Journal for Pastors;* Silver Spring MD; September 1989 Archives; <https://www.ministrymagazine.org/archive/1989/09/hamburgers-or-angels-food> Quoted in Steve Wall, *BIBLICAL PRINCIPLES REGARDING DIETARY FOR HUMANTY,* Dissertation for Ph.D. in Biblical Studies.

17 Solnick SJ, Hemenway D. The 'Twinkie Defense': the relationship between carbonated non- diet soft drinks and violence perpetration among Boston high school students. *Inj Prev.* 2012 Aug;18(4):259-63.

18 Solnick SJ, Hemenway D. Soft drinks, aggression and suicidal behaviour in US high school students. *Int J Inj Contr Saf Promot.* 2014;21(3):266-73.

19 John 6:51, King James Version.

20 1 Corinthians 10:5,6,11, King James Version.

21 Oddy WH, Robinson M, Ambrosini GL, O'Sullivan TA, de Klerk NH, Beilin LJ, Silburn SR, Zubrick SR, Stanley FJ. The association between dietary patterns and mental health in early adolescence. *Prev Med.* 2009 Aug;49(1):39-44.

22 White, E. G. (1902). *Testimonies for the Church, vol. 7.* Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association. P. 135.

23 Luke 5:33-35, King James Version.

24 Josephus, *The Jewish War,* Translated by A.G. Williamson (New York: Penguin Books, 1970), 24.

25 Daniel 9:27, King James Version.

26 Luke 22:13-20, King James Version.

27 White, E. G. (1871). *Testimonies for the Church, vol. 2.* Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association. P. 352.

28 White, E. G. (1877). *The Spirit of Prophecy, vol. 2.* Battle Creek, MI: Seventh-day Adventist Publishing Association. P. 192.

29 Luke 4:1, King James Version.

30 White, E. G. (1971). *Confrontation.* Washington, D. C.: Review and Herald Publishing Association. p. 43.

31 Matt 17:21, King James Version.

32 Ezra 8:21,23, King James Version.

33 Jonah 3:5, King James Version.

34 Levi 23:26-32, King James Version.

35 Psalms 35:13, King James Version.

36 Isaiah 22:12-14, King James Version.

37 Daniel 10:3, King James Version.

38 Douglass JM, Rasgon IM, Fleiss PM, Schmidt RD, Peters SN, Abelmann EA. Effects of a raw food diet on hypertension and obesity. *South Med J.* 1985 Jul;78(7):841-4.

39 1 Thessalonians 5:23,24, King James Version.