

J  
O  
E

C  
R  
E  
W  
S

**DIE DOOD**

In Die

**KOMBUIS**

Kopiereg © 2003 deur  
Lu Ann Crews

Alle regte voorbehou.

In Afrikaans vertaal deur  
Anita van Deventer

Vir gebruik in die  
Transvaal Konferensie

Buitebladontwerp deur Haley Trimmer

# DIE DOOD

In die

# KOMBUIS

**Joe Crews**

1. Gesondheid – Van Fundamentele Belang .....
2. Ons Liggame Nie Ons Eiendom Nie .....
3. Liggaammaker se Handleiding .....
4. Vark Onrein .....
5. Seekos nie Geskik om te Eet Nie .....
6. Alkohol – ‘n Vloek .....
7. Nikotien – Die Dodelikste Gif .....
8. Koffiedronkaards .....
9. Die Groot Vraag .....

# H O O F S T U K 1

## Gesondheid – Van Fundamentele Belang

‘n Klompie jare gelede is ‘n opname in ‘n sekere Amerikaanse stad gedoen, en elke inwoner het die 156 vrae in die opname beantwoord. Daar was gevind dat die vernaamste belangstelling van volwassenes was ten opsigte van gesondheid – nie politiek, geskiedenis, of selfs die weer nie, maar hulle gesondheid en die van hulle gesinne. Wat ‘n teenstrydige eeu is hierdie een waarin ons leef! ‘n Tyd wanneer ons meer dokters, hospitale, medisyne het; meer mediese kennis van die versorging, behandeling, en genesing van kwale; meer pille, kapsules, vitamines, ens.; nogtans was daar selde ‘n tyd wat meer siektes en algemene swak gesondheid die mensdom so geteister het.

Miljoene ly aan die newe effekte van verkeerde lewensgewoontes en skadelike eet- en drinkgewoontes. Ons leef in ‘n wêreld gekenmerk deur pyn. Die wanhoopskreet van die sieklikes en ongesteldes is die handelsmerk van die moderne samelewing. Ten spyte van ongelooflike vooruitgang in mediese navorsing, is die vraagstuk van gesondheid en langlewendheid nog steeds die ernstigste wat ons samelewing in die gesig staar.

Die Bybel gee ‘n eenvoudige, bondige antwoord op die vraag van vroeë ongeskiktheid en dood. Miljoene sou vandag nog steeds geleef het indien hulle ag geslaan het op die waarskuwing van God in Exodus 15:26: “As jy getrou na die stem van die Here jou God luister en doen wat reg is in sy oë, en luister na sy gebooe en al sy insettinge hou, dan sal Ek geeneen van die siektes op jou lê wat Ek op Egipteland gelê het nie; want Ek is die Here wat jou gesond maak.”

Hierdie woorde bevestig dat enigiemand beslis sy eie begrafnis kan uitstel. Deur die wette van God met betrekking tot gesondheid en dieet te gehoorsaam, kan siektes verminder of heeltemal vermy word. Hierdie versie in die Bybel stel dit duidelik dat dit nie die wil van God is dat miljoene deur groot landsplae na hulle grafte gestuur moet word nie. Hy wil hê dat ons voorspoedig moet wees in gesondheid – liggaam, verstand en siel.

Waarom sien ons dan soveel lyding en siekte in die wêreld vandag? Die antwoord is dat die meerderheid die wette van menswees oortree. Net soos daar wette is wat die natuur beheer, is daar ook bepaalde en voorspelbare wette vir ons liggaam. “Want net wat die mens saai, dit sal hy ook maai.” (Galasiërs 6:7). Indien ‘n persoon van die dak afval, is hy onderhewig aan die wet van swaartekrag. Ongeag van die ouderdom, geslag of finansiële status, sal daardie liggaam neerstort om óf beseer óf gedood te word. Indien ons op soortgelyke wyse die wette van ons liggaam oortree, kan ons die onvermydelike gevolge van siekte of die dood verwag.

Gevolg word altyd voorafgegaan deur ‘n oorsaak. Daar is geen geheimsinnigheid vir diegene wat die voorskrifte van God en die huidige wêreld gesondheidsneigings ernstig bestudeer het nie. Deskundige is verward dat kanker aanhou om toe te neem. Terwyl vele siektes grootliks verminder het en sommige selfs heeltemal uitgewis is, is daar egter ‘n ernstige toename van kanker. Selfs met ongeëwenaarde befondsing en navorsing is daar feitlik geen betekenisvolle deurbrake om die toename van hierdie kwaadaardige en dodelike siekte te stuit nie.

Ons kan maklik die volgehoue toename in longkanker verstaan, gesien in die lig van die wêreld se rookgewoontes. Hierdie neiging sal ongetwyfeld aanhou totdat meer mense

eenvoudig die morele moed bymekaar skraap om “Nee” te sê vir die inneem van die dodelike gifstof. Min mense besef egter dat een-derde van alle menslike kankers in die maag voorkom. En die helfte van alle kankers word gevind in die spysverteringsorgane, insluitende die lewer, pankreas, dunderm en dikderm.

Die rede vir hierdie konsentrasie van kanker moet vir ons almal duidelik wees. Behalwe vir die longe, wat met warm tabakteer gebombardeer word, is die maag die mees mishandelde orgaan van die liggaam. Dr. James Ewing, een van die stigters van die Amerikaanse Kankervereniging, het hierdie stelling gemaak in ‘n traktaatjie getiteld “The Prevention of Cancer”: “Die aanhoudende mishandeling van ‘n normale maag gee dikwels aanleiding tot kanker, en in ‘n abnormale swak maag kan dit met selfs minder mishandeling gebeur. In beide gevalle moet mishandeling en oorwerking beskou word as die prikkelende oorsaak. Die maag is nie met koper uitgevoer nie, maar met ‘n enkele laag delikate epiteeldekselle. Die enigste veilige gevolgtrekking wat uit hierdie data verkry kan word, is dat alle vorms van mishandeling van die maag vermy moet word ten einde die hoë sterftesyfer as gevolg van hierdie baie algemene siekte te verminder.”

Dit is skrikwekkend en bloedstollend om te sien wat in die mae ingaan van Amerikaanse mans, vrouens en kinders. Die belangrikste toets is of dit lekker smaak, of andersins of dit ‘n aangename uitwerking het. Dus is dit geen wonder dat 50 persent van die bevolking oorgewig is en dat daar miljoene dollars elke jaar gespandeer word op die aankoop van dieetformules en oefenapparate.

Die verbasende feit is dat die gemiddelde Amerikaner elke jaar 675 kilogram voedsel verorber. Dit is ongetwyfeld ‘n hoofrede vir die een-en-‘n-halfmiljoen pasiënte wat

Amerikaanse hospitale elke dag van die jaar vul. In Engels bestaan sestig persent van die woord “DEATH” uit “EAT”.

Paul Bragg, het in sy bekende kookboek gesê: “Die gemiddelde persoon vergiftig homself daaglik met die kos wat hy eet. Die meeste mense eet met hulle oë. As die kos goed lyk, bevraagteken hulle nie of dit gesond of dodelik is nie. Min mense ken die regte soort kos wat hulle liggame gesond en sterk sal hou of neem die tyd om dit uit te kies indien hulle wel weet. Vanaf geboorte tot op hulle oudag ervaar die gemiddelde individu nooit die smaak van egte natuurlike voedsel nie. Ons klein sensitiewe smaakknoppies is alreeds vir geslagte so besoedel deur onnatuurlike, kunsmatige geurmiddels en stimulerende kosse dat die meeste van ons nie in staat is om die heerlike, delikate geur van natuurlike kosse te waardeer nie. Kos moet goed lyk, gemeng, fyngemaak, stukkend gebreek, gekook, oondgerooster, gestowe, gebak, gepekel, gepreserveer, gegeur, gesout, geroom, gedroog, gebak, gebraai, vet gesmeer, gepeper, vol asyn gegooi, gerook, gerooster, gekneus, gerol, vol meel gesmeer, ge-olie, gegis, geklits, versoet, vol speserye, suurgemaak, geskil, gerasper, gestoom, gesmoor, gekleur en andersins gegeur word ten einde aantreklik vir die beskaafde mens te wees.” Dan voeg hy by, “Die beskaafde mens is nie tevrede met die kos wat die Skepper vir hom voorsien het nie en moet iets daarmee doen voordat hy voel dat dit geskik is vir hom om te eet.”

Dit is dan geen wonder dat 23,000 kilogram aspirien elke dag in die Verenigde State van Amerika gesluk word nie. Volgens die “National Observer” is dit twee-en-‘n-kwart tablette vir elke man, vrou en kind; en dit is elke dag van die week. Indien u nie vandag u twee-en-‘n-kwart tablette ingekry het nie, het iemand anders ‘n dubbele dosis gekry, daarvan kan u seker wees!

Een van die vreemdste teenstrydighede van die Amerikaanse lewe word gevind op hierdie gesondheidsgebied. Ten spyte daarvan dat mense siekte bo elke ander vyand vrees, doen hulle feitlik niks daaraan om hulle gesondheid op te pas nie tot nadat 'n siekte alreeds toegeslaan het. Gedurende 'n jaar is 95 sent van elke dollar wat deur Amerikaners spandeer word op mediese uitgawes, gespandeer om gesond te word en vyf sent op voorkomende medisyne. Dit maak nie veel sin nie. Dit blyk egter dat mense in elk geval nie eintlik veel kennis of gesonde verstand hieroor het nie.

Dit herinner my aan 'n groep toeriste in Spanje wat daarheen gegaan het om een van die geskiedkundige plekke te besoek. Bo aan die kant van 'n krans was daar 'n antieke klooster wat hulle wou besoek. Die enigste manier om daar te kom, was in 'n mandjie wat met 'n katrol deur van die monnikke opgetrek was. Nadat hulle deur die klooster getoer het, moes hulle weer langs die kant van die rots neergelaat word. Terwyl hulle in die mandjie ingeklim het om weer neergelaat te word, het hulle opgemerk dat die tou redelik dun geskaaf was. Hulle het vir die monnik wat in bevel was, gevra, "Hoe dikwels vervang u die tou?" En die monnik het gesê, "Wel, ons vervang dit natuurlik elke keer wanneer dit breek." Dit was nie baie gerusstellend vir diegene wat in die mandjie neergelaat moes word nie.

Al hoe meer bevind mediese navorsers dat ons dieet grootliks verantwoordelik is vir ons gesondheidstoestand. Die liggaam se masjinerie bestaan uit die brandstof wat ons dit voer. Die kwaliteit van senuwee, been, bloed en selle hang af van goeie voeding en behoorlike dieet. Die ou spreekwoord is byna letterlik waar: Miljoene grawe hulle grafte met hulle tande.

## **H O O F S T U K 2**



## **Ons Liggame Nie Ons Eiendom Nie**

Op hierdie stadium mag iemand dalk wonder wat hierdie alles met godsdiens te make het. Waarom sou God besorgd wees oor my eetgewoontes? Is dit nie 'n mens se persoonlike saak oor hoe hy sy liggaam versorg nie? Hierdie vrae is ter sake en kan nie geïgnoreer word nie.

Gelukkig het die Skepper van ons liggame ons nie sonder antwoorde op hierdie vrae gelaat nie. “Of julle dan eet of drink of enigiets doen, doen alles tot verheerliking van God.” (1 Korinthiërs 10:31). Is dit nie verbasend nie? God is besorgd oor sulke klein sakies soos wat en hoe en wanneer ons ons liggaamstelsel voed. Die Bybel openbaar dat God nie die delikate menslike masjien geskep het en dit toe gelaat het om alleen te funksioneer nie. Hy het nooit afstand gedoen van Sy eienaarskap van die skeppende proses of van die produk self nie.

Die apostel Paulus het geskryf: “Of weet julle nie dat julle liggaam 'n tempel is van die Heilige Gees wat in julle is, wat julle van God het, en dat julle nie aan juiself behoort nie? Want julle is duur gekoop. Verheerlik God dan in julle liggaam en in julle gees wat aan God behoort.” (1 Korinthiërs 6:19,20). Hierdie woorde openbaar dat die behoorlike versorging van ons liggaam nie slegs 'n geestelike verpligting is nie, maar 'n morele vereiste. Selfs al het ons beheer oor ons liggame, is hulle nie werklik ons eiendom nie. Ons is slegs rentmeesters van iemand anders se eiendom.

Niemand het die reg om te sê, “Ek sal doen soos wat ek lus het met my eie liggaam, dit is slegs my saak.” Ons kan God beroof deur die goddelike doel te oortree dat die liggaamstempel die woonplek van die Heilige Gees moet wees.

Paulus verwys na beide die kerk en die individuele lidmaat wanneer hy sê: “Weet julle nie dat julle 'n tempel van God is en

die Gees van God in julle woon nie? As iemand die tempel van God skend, sal God hom skend; want die tempel van God is heilig, en dit is julle.” (1 Korinthiërs 3:16,17). Dit beantwoord die vraagstuk dat ‘n persoon wel verlore kan gaan omdat hy die eiendom van God verontreinig.

Maar hoeveel weet die gemiddelde individu van sy eie liggaam en hoe om dit te versorg? Is dit nie vir u vreemd dat die gemiddelde ouer meer weet van die fisiese behoeftes van die kuikens in die hoenderhok, of ‘n hond in die huis, as wat hy weet van die behoeftes van sy eie kinders nie? Die gemiddelde man het meer kennis van die behoeftes van sy motor as wat hy weet oor die fisiese behoeftes van sy eie gesin! Waarom is daar so ‘n ongelooflike hoeveelheid onkunde rakende die manier om vir hierdie heilige liggaamstempel te sorg? Die Bybel bepaal dat die menslike liggaam versorg, bewaar en in stand gehou moet word volgens die reëls wat in die Bybel neergelê is. Die probleem is dat die meeste Amerikaners slegs deur hulle eetlus gelei word in wat hulle eet en drink.

Wat is die riglyne wat in die Bybel neergelê is oor die versorging en voeding van die liggaam? God vra die vraag, “Waarom weeg julle geld af vir wat geen brood is nie, en julle arbeid vir wat nie kan versadig nie? ... en eet die goeie” (Jesaja 55:2). En hoe weet ons wat is goed? Beslis nie deur die smaak of advertensies of die kleurvolle etikette nie. Die meeste Amerikaners, gelei deur hulle eetlus, vul haastig hulle kruideniersmandjies met die produkte wat die meeste aangeprys is deur TV smouse. Sonder inagneming van die inhoud, maak hulle alles bymekaar wat aantreklik en smaakvol is. Soos wat klein babavoëltjies hulle monde wyd oopmaak vir alles wat die mamma daarin wil plaas, so aanvaar die liggelowige verbruikers die keuses van die media bemarkers.

# H O O F S T U K 3

## LIGGAAMMAKER SE HANDLEIDING

Daar is slegs een manier waarop bepaal kan word wat goed is vir hierdie uiters ingewikkelde liggaamstelsel, en dit is om die Een te raadpleeg wat dit gemaak het. Slegs die vervaardiger het die beste bedryfshandleiding vir sy produkte. Motorvervaardigers voorsien altyd sulke instruksies om hulle voertuie in puik werkende toestand te hou.

Toe God die liggaam gemaak het, het Hy ook spesifieke bedryfsinstruksies gegee, insluitende brandstof en onderhoud. Let op hierdie raad in Genesis 1:29, “Ek gee nou aan julle al die plante wat saad gee, wat op die hele aarde is, en al die bome waar boomvrugte aan is, wat saad dra. Dit sal julle voedsel wees.” Niemand kon nog ooit daarop verbeter nie. Neute, vrugte, grane en groente word nog steeds deur vooraanstaande voedingkundiges as die heel beste dieet beskou.

Niemand hoef huiwerig te wees om die ideale vegetariese dieet aan te neem wat deur ‘n volmaakte God beveel is vir die volmaakte liggame wat Hy in die begin geskape het nie. Vandag, onder die toenemende vloek van sonde, het daardie liggame beide in grootte en uithouvermoë agteruit gegaan, maar geen argument of wetenskaplike data kan die wysheid van God se oorspronklike reëling bevraagteken nie.

Let egter op hoe die Amerikaners afgewyk het van die eenvoud van daardie oorspronklike resep. Vandag is die gemiddelde eter se bord gelaai met vleisproteïen, koolhidrate en pasteie. In die begin het God selfs nie eens die gebruik van vleis toegelaat nie. Dit wil voorkom asof vleis vir die eerste keer in die mens se dieet toegelaat is nadat die vloedwaters alle plantegroei uitgewis het – maar slegs sekere vleissoorte.

God het hierdie opdrag aan Noag gegee: “Van al die rein diere moet jy vir jou telkens sewe paar neem, die mannetjie met sy wyfie; maar van die diere wat nie rein is nie, twee die mannetjie met sy wyfie.” (Genesis 7:2).

Moenie die belangrike feit miskyk dat die wet van rein en onrein diere teruggaan tot by die begin van die menslike geskiedenis nie. Baie aanvaar dat slegs die Joodse volk verbied was om die onrein diere te eet. Dit was nie so nie. Daar was geen Jode in Noag se dae nie, maar tog was die onderskeid duidelik gemaak. Waarom was daar meer rein diere in die ark in geneem? Omdat alle plantegroei deur die vloed uitgeroei sou word, en vir die eerste keer sou God die mens toelaat om vleis te eet.

Maar slegs die rein vleis! Indien Noag en sy gesin enige van die onrein diere geëet het, sou daardie spesie uitgewis gewees het omdat slegs ‘n manlike en vroulike dier bewaar was om die spesie te laat voortbestaan. Daar was sewe paar rein diere in die ark. Slegs van hulle kon gebruik word vir voedsel sonder dat hulle voortbestaan in gevaar sou wees.

Aangesien dit duidelik is dat selfs sommige van die Genesis-soort diere onrein was, hoe bepaal ons waar die streep getrek word tussen rein en onrein? God het ons nie in die duister gelaat oor hierdie belangrike saak nie.

In Levitikus 11:3-11 is die vereistes duidelik uiteengesit: “Alles wat onder die diere gesplitste kloue het, en wel heeltemal gesplitste kloue, *en* herkou – dit mag julle eet. Maar die volgende mag julle nie eet nie van die wat herkou en van die wat gesplitste kloue het: die kameel, want hy herkou, maar het geen gesplitste kloue nie – onrein is hy vir julle; en die das, want hy herkou, maar hy het geen gesplitste kloue nie – onrein is hy vir julle; en die haas, want hy herkou, maar het geen gesplitste kloue nie – onrein is hy vir julle; ook die vark, want hy het gesplitste kloue, ja,

heeltemal gesplitste kloue, maar hy herkou nie – onrein is hy vir julle. ... Dit mag julle eet van alles wat in die water is: alles wat vinne en skubbe het in die water, in die seë en in die riviere – dit mag julle eet. Maar alles wat geen vinne en skubbe het in die seë en in die riviere nie, van al die gewemel van die water en van al die lewende wesens wat in die water is – ‘n gruwel is dit vir julle. ... van hulle vleis mag julle nie eet nie.”

## **H O O F S T U K 4**

### **Vark Onrein**

Hoe bevoorreg is ons nie dat die Een wat ons gemaak het ook voorgeskryf het watter soort voedsel geëet en nie geëet mag word nie. Ons kan miskien nie verduidelik waarom sommige onrein en andere rein is nie, maar ons kan die Skepper vertrou om die verskil te ken, en in Sy groot liefde vir ons het Hy dit vir ons beswil geopenbaar. Alle diere wat nie gesplete hoewe het en nie herkou nie, moenie geëet word nie.

Is dit vir ons enigsins ‘n verrassing dat Satan ‘n aptyt verwek het vir juis die kosse wat God verbied het? En behoort dit ‘n verrassing te wees dat landsplae die oortreding van God se dieetbeginsels gevolg het? Die verbode vark is ‘n volmaakte voorbeeld van hoe aanmatigende aptyt God se oordeelkundige beperkings oorheers het. Anders as sekere van die ander onrein kategorieë, kan ons voldoende wetenskaplike bewyse voorsien waarom vark heeltemal ongeskik is as voedsel.

Vark bevat ‘n mikroskopiese wurm wat spiraalwurmpie genoem word, en indien dit in die liggaam inkom, veroorsaak dit spiraalwurmsiekte. Owerhede waarsku dat daar geen inspeksies gedoen word vir die parasiet nie, en ‘n *Readers’ Digest* artikel beklemtoon dat daar geen geneesmiddel vir die siekte is nie.

Onder die opskrif “Must Our Pork Remain Unsafe?” word hierdie stellings oor spiraalwurmsiekte gemaak: “’n Enkele porsie defektiewe varkvleis, selfs ’n enkele mondvul, kan noodlottig wees vir die slagoffer of hom vir ’n leeftyd in pyn laat. Vir hierdie unieke siekte, spiraalwurmsiekte, is daar geen geneesmiddel nie. Met geen medikasie om hulle te stuit nie, kan wurms alle spierweefsels van die menslike stelsel aantast.

“Een van twee dinge gebeur dan, afhange van die intensiteit van die infeksie. Dood kan intree of ’n suksesvolle poging word deur die natuur aangewend om dit af te sonder deur ’n sak om elkeen van die krioelende parasiete te vorm, wat dan sluimerend raak, alhoewel hulle lewend bly vir vyf jaar. Moenie u dokter kwalik neem nie. Al wat die bekwame dokter dan kan doen, is om die pasiënt se krag te bewaar en te probeer om die pynlike, plaaslike simptome soos wat hulle verskyn te verlig” (*Readers’ Digest*, Maart 1950). Wat hierdie simptome is, moet die gewone mens liefers nie oor bekommerd wees nie. Spiraalwurmsiekte kan tot ’n mate byna met enige ander kwaal verwar word. Daardie pyn in u arm of been kan artritis of rumatiek wees of dit kan spiraalwurmsiekte wees. Daardie pyn in u rug kan galblaasprobleme beteken, maar dit kan ook spiraalwurmsiekte wees.

Dr. Samuel C. Gould, ’n gesondheidsbeampte van Washington, V.S.A., wat ’n uitgebreide studie gemaak het van spiraalwurmsiekte, verklaar dat die gemiddelde Amerikaanse verbruiker ten minste 200 besmette varkmaaltye gedurende sy leeftyd eet. Net omdat die vleis gestempel mag wees met “U.S. Government Inspected and Passed” beteken nie dat dit vir spiraalwurmbesmetting getoets is nie. Elke stukkie van die vark sou onder ’n mikroskoop ondersoek moet word om dit te kan bepaal.

Die Openbare Gesondheidsdienste raai die verbruikers aan

om varkvleis deeglik te kook ten einde die spiraalwurms dood te maak. Iemand het opgemerk dat om dooie wurms te eet, ook nie baie smaaklik klink nie. Die feit is dat God dit onrein en 'n gruwel noem. Waarom is dit so moeilik vir Christene om die oordeel van God te aanvaar bo 'n verdraaide aptyt?

Sommige het gevra waarom God die vark gemaak het as dit nie geëet mag word nie. Die antwoord daarop is selfverduidelikend. Die varke, tesame met aasvoëls, slange en hiënas, is groot aasvreters van die aarde se vullis en afval. Alle skepsels dien 'n doel, maar almal is nie geskik om in die menslike stelsel as voedsel opgeneem te word nie. Ons mag dit dalk nie in ons eie wysheid kan verstaan nie, maar die raad van God is onbetwisbaar.

Argumente is gevoer dat daar beter sanitasie is sedert God daardie Ou Testament wette gemaak het, en dat die vark nou heeltemal geskik is om geëet te word. Dit is moeilik om te glo dat land- en seediëre aan minder besoedeling blootgestel word met die verloop van tyd. Vandag is daar chemiese gifstowwe wat land, see en die atmosfeer tot so 'n ontstellende mate besmet dat riglyne gedurig deur die regering uitgereik word. Omgewingsbewaarders hou ons uur na uur op hoogte van die massiewe toename in dodelike plaagdoders, insekdoders, en ander besoedeling rakende elke aspek van die natuur.

En indien feite ons nie oortuig dat die onrein diere nog steeds onrein is nie, het ons die openbaring van God se Woord oor die saak. Jesaja skryf: "Want kyk, die Here sal kom in vuur, en sy waens soos 'n stormwind, om in hittigheid sy toorn te openbaar en in vuurvlamme sy dreiging. Want met vuur en met sy swaard sal die Here strafgerig hou oor alle vlees, en hulle wat deur die Here verslaan is, sal baie wees. Die wat hulleself heilig en hulleself reinig vir die tuine, terwyl hulle die een nadoen wat in die middelstaan; wat varkvleis eet en verfoeisels en muise – almal

saam sal hulle tot niet raak, spreek die Here.” (Jesaja 66:15-17).

Hierdie teks praat oor die wederkoms van Jesus en bewys dat die aard van daardie diere nie enige verandering sal ondergaan wat hulle geskik sal maak as voedsel nie – selfs nie tot op die finale dag van hierdie aarde met Jesus se wederkoms nie. Die vark word in dieselfde kategorie as die verfoeisel en muis geplaas, en God verklaar duidelik dat die eters daarvan “saam sal tot niet raak.” Niemand kan sê dat die waarskuwing nie gegee is in ‘n taal wat almal kan verstaan nie.

## **H O O F S T U K 5**

### **Seekos Nie Geskik om te Eet Nie**

Daar moet opgelet word dat slegs die seediere wat vinne en skubbe het, in Levitikus 11 as “rein” geag word. Al die ander is ‘n gruwel vir God. Dit elimineer oesters, garnale, krappe, mossels, palings, seekat en krewes as voedsel. Weer is die aasvreters verbied as items vir die dieet.

Is daar grondige, wetenskaplike redes vir die aanvaarding van God se beoordeling van hierdie skulpvisse en ander seekosse? Dit is algemene kennis dat hierdie kreature hoofsaaklik op rou afval en besoedeling in die water voed.

In die *Prevention* tydskrif van September 1972, was ‘n interessante artikel “Shellfish Are Dirty and Dangerous.” Dit het voorgekom asof die skrywer huiwerig was om ‘n standpunt in te neem, maar hy was verplig om die waarheid te weergee oor hierdie sensitiewe onderwerp. Hy het geskryf: “Hulle is sappig; hulle is heerlik; hulle is selfs voedsaam. Maar, as gevolg van die aard van die weekdier en die rioolagtige besoedeling van sy omgewing, moet ons in goedertrou u inlig om skulpvis te vermy, ongeag van hoe aanloklik hulle vir u is, en selfs al sou dit



voorkom asof diegene rondom u dit met lus sluk. Die dag van afrekening kom.

“Waarom is skulpvis so gevaarlik? Omdat hulle heelwat meer besoedel is as die vuil water waarin hulle leef.

“Ongelukkig verkies hulle om te leef en is lief vir en vermeerder in riviermondings langs kusstreke. Hierdie riviermondings is veral onderworpe aan die storting van riool, rioolafval, en ander besoedeling uit munisipale, voorstedelike wonings en landbou afvalwater.

“Die besoedelde aspek van hulle omgewing is een gevaar. Die feit dat hulle filtreervoeders is, vergroot die gevaar.

“Daar was bevind dat oesters, byvoorbeeld, as gevolg van hulle manier om voedsel te verkry en te absorbeer, ‘n konsentrasie van poliovirusse 20 tot 60 keer meer as die vlak van die omringende seewater bevat.

“Geen ander dierevoedsel wat op die spyskaart van u geliefkoosde eetplek aangebied word, sou aan u opgedis word saam met sy stoelgang nie. Dit is egter die geval met seekos. Dit word heel bedien; met sy binnegoed en al.”

Kan u u voorstel dat enigiemand so ‘n gereg as ‘n smuldis sal beskou? Herhaaldelik was gevalle van lewerontsteking nagevors tot die eet van seekos. Nadat die diertjie op rou riool gevoed het, word dit geoes en verkoop. Die siekte word dus van die mens na die skulpdier gesirkuleer en dan weer terug na die mens.

Weer eens moet ons die liefdevolle besorgdheid vir die gezondheid en geluk van Sy skepping erken van ‘n alwetende God. En diegene wat met opset die goddelike wette oortree, sal uiteindelik die tragiese gevolge moet dra wat daardie ongehoorsaamheid meebring.

## **H O O F S T U K 6**

### **Alkohol – ‘n Vloek**

Laat ons nou kyk hoe ons God kan verheerlik deur wat ons drink of inasem in ons liggame. Die Bybel sê, “Of julle dan eet, of drink, ... doen alles tot verheerliking van God” (1 Korinthiërs 10:31). Van al die gewilde gifstowwe wat deur die moderne mens ingeneem word, is alkohol die een wat veral skadelik en vernietigend is. Verheerlik as ‘n simbool van ‘n verfynde lewenstyl, is dit inderdaad die mees verderflike sosiale siekte wat aan die beskawing bekend is. Geen wonder dat die Bybel sê dat daar geen dronkaard in die hemel sal wees nie.

In hierdie dae van kompromie, het die meeste van die groot godsdienstige bewegings hulle houding teenoor sosiale drankies verander. Van totale afskaffing neem hulle nou ‘n standpunt in van matigheid. In werklikheid is hierdie presies dieselfde standpunt wat die brouers inneem – geen dronkenskap. Is dit egter ‘n veilige standpunt om in te neem teenoor alkoholiese drankies? Statistieke bewys dat een uit elke tien wat begin drink, óf alkoholiste óf probleemdrinkers word.

Baie Christene maak aanspraak daarop dat die Bybel die matige gebruik van alkohol onderskryf. Dit is hoofsaaklik gebaseer op die gebruik van die uitdrukking “wyn” in die Skrifte. Die aanbevole wyn van die Bybel is egter nie alkoholies nie. Die woord wyn word gebruik vir gegiste of ongegiste wyn. God het verklaar, “Soos wanneer iemand mos vind in ‘n tros druiwe en sê: Verniel dit nie, want daar is ‘n seën in – sal Ek doen ter wille van my knegte, om nie alles te verniel nie.” (Jesaja 65:8).

Hierdie wyn in die druiwetros moet die vars sap van die druif wees. Dit is die enigste soort waarvan God ooit gesê het dat daar ‘n seën is. Daar is geen seën in die bedwelmende, benewelde bottel gegiste gif nie. Geïnspireerde woorde sê, “Die wyn is ‘n spotter, en sterk drank ‘n lawaaimaker; en elkeen wat daardeur bedwelmd raak, is nie wys nie.” (Spreuke 20:1). “Kyk nie na die

wyn as dit rooiagtig lyk, as dit sy glans gee in die beker, glad na binne gly nie: op die ou end byt dit soos 'n slang en spuug gif uit soos 'n basilisk.” (Spreuke 23:31, 32).

Het Jesus teenstrydig met die Ou Testament opgetree en water in alkoholiëse wyn verander? Dit is ondenkbaar dat hy dit sou doen. Hy het die Woord van God gehoorsaam. Die wyn wat Hy gemaak het, was die ongegiste soort. Ons ken nou die werklike fisiologiese uitwerking van alkohol op die liggaam. Navorsing het bewys dat beskonkenheid deur 'n proses veroorsaak word wat die brein van suurstof beroof. Hierdie berowing vernietig die breinselle, wat uiteindelik die redenasievermoë van die bewuste denke aantast. Sal Jesus, die Skepper van die liggaam, iets goedkeur wat morele inhibisies sal verswak, die krag van effektiewe besluitmaking sal verlaag en uiteindelik die heilige liggaamstempel van die Heilige Gees sal vernietig? Nooit. En wat kan ons sê oor die gebruik van tabak?

## **H O O F S T U K 7**

### **Nikotien – Die Dodelikste Gif**

Baie boeke kan geskryf word oor die enorme navorsing gedoen ten opsigte van die verderflike invloed van nikotien op die liggaam. Sedert die Geneesheer-generaal van die VSA se eerste verslag oor die onderwerp, het elke nuwe studie meer ondersteunende inligting bevat. Nikotien is heelwaarskynlik die dodelikste gifstof wat aan die mens bekend is. Miljoene is dood as gevolg van sy skadelike invloed. Deur die are in die liggaam te vernou, dwing die nikotien die hart om oorspanne te raak. Longe het deurtrek geraak met kanker. Ongebore babas was noodlottig geaffekteer. Daar is byna nie 'n orgaan in die liggaam wat die verderflike invloed van die noodlottige nikotiëngif vryspring nie.

Is dit sonde om tabak te gebruik? Daar is geen sin daarin om 'n vanselfsprekende waarheid te ontken nie. Enigiets wat die heilige liggaamstempel verontreinig, is sonde. God sê dat Hy diegene wat dit doen, sal vernietig. Ons mag dit nie afwater nie. Dit is sonde en geen Christen behoort met opset sy lewe te verkort deur dit in sy liggaam in te neem nie.

Min kerklidmate sal dit oorweeg om selfs klein, mikroskopiese dosisse van arseen of strignien in hulle liggame in te neem, maar nogtans neem hulle iets wat net so dodelik is. Stadig bedek die sigaretteer die delikate wande van die longe totdat die dood volg. Dit is presies dieselfde wanneer mans en vrouens met opset die giftige gasse van tabak inasem totdat die kumulatiewe gevolg die dood veroorsaak. Dit is selfmoord op die afbetaalplan. Dit is moreel verkeerd om God se eiendom te neem, ons rentmeesterskap te oortree en Hom van Sy besittings te beroof.

En wat kan ons sê oor die vermorsing van geld op tabak? Die meeste rokers spandeer R300 of meer elke maand vir hulle bevrediging. Teen aftreetyd sou dit ongeveer R150 000 beloop. Genoeg om 'n neseier vir die oudag te voorsien, selfs sonder 'n staatspensioen. Gevolglik kom baie van diegene wat geld op tabak vermors brandarm aan die einde van hulle lewe en dus afhanklik van welsyn of familielede. Wat 'n onuitspreeklike tragedie! Geen wonder dat God gesê het, "My volk gaan ten gronde weens gebrek aan kennis" (Hosea 4:6). Hoeveel beter sou dit nie gewees het om die R150 000 in 'n netjiese bondel te plaas en dit met 'n vuurhoutjie aan die brand te steek nie. Ten minste sou dit nie as 'n vernietiger van lewe gedien het nie.

Ons kan teen hierdie tyd beslis sien wat 'n ernstige saak dit is om die fisiese liggaam en verstand te skend wat vir 'n spesifieke, geestelike doel geskape is. Hierdie beginsel om rekenskap aan God te doen vir die manier waarop ons ons liggame versorg, is

diep gesetel in die Bybel, maar miljoene raak vandag slegs gesondheidsbewus om die pynlike gevolge te vermy wat volg op die verwaarlosing van die liggaam. En dit is so waar dat rede en goeie oordeel alleen genoeg motivering moet voorsien vir 'n gebalanseerde dieet-en-oefenprogram.

Somtyds het logika, en selfs wetenskaplike bewyse, egter 'n geweldige stryd met die aptyt, sosiale gewoontes en verslawing. Kafeïen is 'n treffende voorbeeld. Al hoe meer navorsing bewys kafeïen as 'n nadelige vyand van goeie gesondheid. Dit is 'n kragtige, gewoontevormende dwelm wat miljoene in 'n wurggreep van verslawing vasgevang het. Baie vind dit net so moeilik om kafeïendrankies op te gee as rook of drank. Dit word gekenmerk vir sy nadelige uitwerking op die hart, maag, senuwees en selfs die ongebore babas van verwagte moeders.

## **H O O F S T U K 8**

### **Koffiedronkaards**

***Merck Index of Drugs*** noem 'n hele verskeidenheid van kafeïensimptome en dui aan dat sewe korrels van die dwelm 'n mediese dosis is. Die meeste koladranksies, tee, en koffie bevat van een-en-'n-half tot drie korrels. Baie mense neem baie meer as 'n mediese dosis tydens elke maaltyd. Die uitwerking is om die selle van die liggaam te stimuleer om op 'n hoër vlak van aktiwiteit te werk as wat God ooit bedoel het. Een medikus het dit op hierdie manier beskryf: "Ons in Amerika het 'n nasie van tee- en koffiedronkaards geword".

Ongelooflik soos wat dit mag lyk, verbruik Amerika 125 biljoen kilogram koffie elke jaar. Dit is gemiddeld 7 kilogram vir elke man, vrou en kind. Dokters waarsku hartpasiënte en diegene met maagsere om kafeïen uit te los, tesame met die rookgewoonte. Onlangs is bevestig dat 'n ander bestanddeel

in koffie kanker veroorsaak. Dit is verreweg die ernstigste beskuldiging wat uit navorsing voortgespruit het. Alhoewel die karnisoom nie as kafeïen geïdentifiseer was nie, word dit definitief geassosieer met die drink van koffie.

Tee bevat bykomend tot sy kafeïeninhoud ook 'n ander skadelike chemikalie, tanniensuur. Hierdie kragtige chemikalie word gebruik om leer te kleur. Die nadelige uitwerking van suikerkonsentrasie in gekafeïeneerde drankies voorsien ook 'n verdere rede om dit uit die dieet te laat. Die moordende uitwerking van geraffineerde suiker bedreig die welstand van elke gewoontegebruiker van gaskoeldranke.

Dit is nie ongewoon om sekretaresse of base by hulle lessenaars te sien sit met 'n sigaret in een hand, 'n koppie koffie daar naby, en 'n Coca-Cola op die liasseerkabinet. Wie het nie al hulle algemene rasionaal gehoor nie: "As ek nie my koffie (of coke) kry nie, kry ek 'n hoofpyn"? Hulle praat die waarheid. Die kafeïen neem die hoofpyn weg, maar 'n tiende van 'n grein morfien sal ook dieselfde doen. Die tydelike, verdowende uitwerking is om die pyn dood te maak, maar die daaglikse dosering van delikate senuweepunte raak onvoldoende, en laat hulle meer gevoelig wat dus meer en meer verdowing vereis.

Die mees patetiese bewys van hierdie dwelmverslawing word in verwagte moeders gevind. Met al die versamelde mediese data wat die skadelike uitwerking van alkohol, tabak en kafeïen op die ongebore baba bewys, skink verwagte vroue nog steeds die gif in die liggame van hulle ongebore babas. Dit kan nog moontlik wees om te verstaan dat 'n vrou gewillig is om haar eie lewe en gesondheid in gevaar te stel deur 'n perverse vergryping aan chemiese gifstowwe, maar hoe kan sy die lewe van haar kind so opsetlik in gevaar stel? Die antwoord op daardie vraag openbaar die diepte van die dwelmprobleem in die Amerikaanse samelewing.

# HOOFSTUK 9

## Die Groot Vraag

Die groot vraag is natuurlik hoe om op te hou. Nadat die wilskrag verswak is deur jare van vergryping, hoe vind 'n mens die krag om die kragtige smagting na hierdie narkotiese tipe dwelms te weerstaan? Die meeste sal slegs verlossing buite hulleself vind. Eerstens moet daar 'n besluit wees om op te hou – 'n gewilligheid om die fisiese plesier prys te gee wat met die gewoonte gepaard gaan. Alle beskikbare pogings moet aangewend word vir die stryd. Bid dan. Maak aanspraak op die kragtige beloftes van die Bybel vir totale oorwinning.

Moenie probeer om die gebruik af te skaal van iets wat moreel en fisies verkeerd is om in te neem en dan toe te gee nie. Dit werk net nie. Dit is baie soos om die hond se stert stukkie vir stukkie af te kap om dit vir die hond makliker te maak! Dit is in inderdaad baie pynliker op daardie manier. 'n Gewoonte is 'n gewoonte. Indien u 'n stukkie verwyder, bly die res nog by u. Selfs nadat u byna die hele stuk verwyder het, word u nog met 'n stukkie gelaat. En indien u probleem die drink van tee is, het u nog steeds nie die volle oorwinning behaal nie.

Iemand mag beswaar maak dat ons probeer om te veel weg te neem. 'n Mens kan per slot van sake enigiets oordoen. Te veel aartappels of bone kan ook baie skadelik vir sommige mense wees. Dit kan inderdaad so wees, en 'n ware definisie van matigheid behoort soos volg te lees: 'n Totale onthouding van dinge wat skadelik is, en 'n matige, oordeelkundige gebruik van die dinge wat goed is. Maak dit nie baie meer sin nie? Dit bevat ook baie goeie, betroubare godsdiens.

Indrukwekkende bewyse dat 'n persoon sy eie begrafnis kan uitstel was deur Paul Harvey in sy nuuskolom aangebied.

Onder die titel “Eat Right, Live Longer”, het Harvey die resultate beskryf van ‘n opname in die weste van die VSA oor lang lewensduur. Die studie het gefokus op die doodsertifikate van Sewendedag-Adventiste in Kalifornië, VSA in vergelyking met nie-Sewendedag-Adventiste. Deur die rekords van die Adventiste (wat leer teen die gebruik van drank, rook of kafeïne) te vergelyk met andere, het die opname openbaar dat Sewendedag-Adventiste ‘n lewensverwagting van byna ses jaar meer as die ander Kaliforniërs het.

Sewentig persent minder Adventiste sterf as gevolg van alle tipes kanker, 68 persent minder van asemhalingsiektes, 88 persent minder van Tering en 85 persent minder van longemfiseem. Adventiste kry 46 persent minder beroertes, 60 persent minder hartsiektes. Miskien as ‘n nuwe-produk van die onthouding van alkohol, het hulle slegs een-derde soveel ongelukke.

Weer eens word ons verseker dat almal van ons jare by ons lewens kan voeg deur eenvoudig die praktiese, eeue-oue beginsels te gehoorsaam wat deur ons Skepper in die Bybel neergelê is. Eerder as om verkul of gekortwiek te voel, behoort ons ons te verheug dat God ons lief genoeg het om Sy geheime van ‘n lang lewe en geluk met ons te deel. Die apostel Johannes het geskryf, “Geliefdes, nou is ons kinders van God, en dit is nog nie geopenbaar wat ons sal wees nie; maar ons weet dat ons, as Hy verskyn, aan Hom gelyk sal wees, omdat ons Hom sal sien soos Hy is. En elkeen wat hierdie hoop op Hom het, reinig homself soos Hy rein is.” (1 Johannes 3:2,3).

Het u die geloof en moed om die geïnspireerde voorskrif te aanvaar wat u lewe sal verleng en kalmte gee? Gryp dit nou aan as die rigting wat u vir beide tyd en ewigheid kan voorberei.