रसोईघर में

मौत

जो क्रूज़ द्वारा

Copyright © 2008, 2024
by Lu Ann Crews

All rights reserved.
Printed in India.

Published by:
Amazing Facts India
Post Box No 51
Banjara Hills, Hyderabad
Telangana, 500034
+91 916 916 4480

www.AmazingFactsIndia.org

रसोईघर में मौत

जो क्रूज़ द्वारा

स्वास्थ्य-एक प्रमुख रुचि 2
हमारा शरीर हमारा अपना नहीं है 8
शरीर-सृष्टिकर्ता की नियमावली 11
सूअर अशुद्ध है 14
समुद्री भोजन खाने के लायक नहीं 18
एल्कोहॉल (मद्य)- एक अभिशाप 21
निकोटिन-सबसे घातक जहर 23
कॉफी पियक्कड़ 26
बड़ा सवाल 28

अध्याय-1
स्वास्थ्य-एक प्रमुख रुचि

कुछ वर्ष पहले अमेरिका के किसी शहर में एक सर्वेक्षण किया गया था, और प्रत्येक निवासी ने सर्वेशण में सम्मिलित 156 प्रश्नों के उत्तर दिए। जिससे यह पता लगाया गया कि व्यस्कों की प्रमुख रूचि स्वास्थ्य थी - न कि राजनीति, न इतिहास और न ही मौसम वरन् स्वास्थ्य-उनका स्वास्थ्य और उनके परिवार का स्वास्थ्य। क्या ही अन्तर्विरोधी यह युग है जिसमें हम रहते हैं। एक समय जब हमारे पास अत्यधिक चिकित्सक, अस्पताल, दवाईयाँ, अत्यधिक चिकित्सक देखमाल का ज्ञान, उपचार, रोगों से इलाज, अत्यधिक गोलियां, कैप्सूल्स (दवाईयां), विटामिन इत्यादि हैं, फिर भी कभी-कभी एक समय ऐसा आता है जब अत्यधिक बिमारी और सामान्य खराब स्वास्थ्य मानवीय परिवार में विपति या महामारी ले आता है।

करोड़ों लोग गलत जीवन-शैली और हानिकारक खान-पान का दुष्प्रभाव झेल रहे है। हम दुख द्वारा बिखरी (अस्त-व्यस्त) ढुनिया में रहते हैं। बीमारी और रोगों की चिलाहट आधुनिक समाज का ट्रेडमार्क (व्यापारिक नाम) है। चिकित्सक खोज में आश्चर्यजनक कार्यक्रम के बावजूद स्वास्थ की समस्याओं और दिर्घायु की गंभीर समस्याओं को अभी भी हमारा समाज बहुत झेल रहा है।

बाइबल समयपूर्व विकलांगता और मृत्यु का एक साधारण, संक्षित उत्तर देती हैं। करोड़ों लोग आज जीवित रहते अगर वे निर्गमन 15:26 की चेतावनी की चौकसी करते है, “कि यदि तू

अपने परमेश्वर यहोवा का वचन तन मन से सुने, और जो उसकी दृष्टि में ठीक है वही करे, और उसकी आज्ञाओं पर कान लगाए, और उसकी सब विधियों को माने, तो जितने रोग मैं ने मिस्रियों पर भेजा है उन में से एक भी तुझ पर न भेजूंगा; क्योंकि मैं तुम्हारा चंगा करने वाला यहोवा हूं।"

ये शब्द बहुतायत से स्पष्ट करते हैं कि कोई भी अपनी दफन-क्रिया को टाल सकता। स्वास्थ्य और पोषण सम्बन्धी परमेश्वर की आज्ञाओं का पालन करके है, रोग को कम किया जा सकता है या पूरी तरह से बचा जा सकता है। बाइबल के इस पद से स्पष्ट है कि परमेश्वर की यह इच्छा नहीं है कि महान, महामारी के संकट से करोड़ों को साफ करना या कब्र में डालना। वह हम से चाहता है कि शरीर, मन और आत्मा में स्वस्थ और समृद्ध रहें।

तब हम आज संसार में इतना कष्ट झेलना और बीमारी क्यों देखते हैं? इसका उत्तर है कि अधिकतर लोग उनके अस्तित्व के नियमों का उल्लंघन करते है। जिस तरह प्रकृति के नियम सम्पादित होते हैं ठीक उसी तरह हमारे शरीर के भी नियम हैं जिन्हें निश्चित और नियमबद्ध होना चाहिए। "धोखा न खाओ, परमेश्वर ठट्ठों में नहीं उड़ाया जाता, क्योंकि मनुष्य जो कुछ बोता है, वही काटेगा।" (गलातियों 6:7)। यदि एक व्यक्ति छत से गिरता है तो गुरुत्वाकर्षण का नियम उस पर तुरंत कार्य करता है-बिना किसी उम्र, लिंग और आर्थिक स्थिति को ध्यान में रखते हुए, चोटिल या मृत होने के लिए उसका शरीर टकराते हुए जोर से नीचे गिरता है। ठीक उसी प्रकार यदि हम अपने शरीर के नियमों को दूषित करते

हैं तो हम अनिवार्य रूप से अपेक्षा कर सकते है कि हम बीमारी या मत्यु का परिणाम प्राप्त करेंगे।

परिणाम हमेशा कारण के द्वारा घटित होता है। जिन्होंने परमेश्वर की सलाह का गंभीरतापूर्वक अध्ययन किया है और संसार के वर्तमान स्वास्थ्य अभिप्राय को, उनके लिए कोई गहरा रहस्य नहीं है। विशेषज्ञ उलझन में है कि कैंसर लगातार एवं चक्राकार रूप से बढ़ रहा है। जबकि बहुत-सी बिमारियों घट रही है और कुछ पूरी तरह से समाप्त हो गई हैं, कैंसर तेजी से बढ़ रहा है। यहां तक कि अभूतपूर्व वित्त पोषण और खोज के साथ भी इस अहितकर घातक बीमारी के विकास को रोकने में कुछ महत्वपूर्ण सफलताएं मिली हैं।

हम अमेरिका के धूम्रपान की आदत की रोशनी में फेफड़े के कैंसर की गंभीर वृद्धि को आसानी से समझ सकते हैं। यह प्रवति निःसंदेह लगातार जारी रहेंगी जब तक ज्यादातर लोग 'इस घातक विष' को ग्रहण करने के लिए "न" कहने का नैतिक साहस न जुटा लें। लेकिन कुछ लोग समझ सकते हैं कि पूर्ण रूप से कैंसर का एक तिहाई भाग मानव शरीर के पेट में पाया जाता है। और एक में आधा सभी कैंसर पाचक अंग, लीवर (यकृत), आमाशय, छोटी आंत और बृहदान्त में।

अतः इस कैंसर के कारण के लिए निश्चित रुप से हम सभी को ध्यान केंद्रित करना होगा। फेफड़ों के अलावा, तेज तम्बाकू टार (अलकतरा) की बौछार से दुरूपयोग किया गया शरीर का अंग पेट है। अमेरिकन कैंसर सोसाइटी के संस्थापकों में से एक, डॉ. जेम्स इविंग ने द प्रिवेंशन ऑफ कैंसर नामक एक निबंध में यह बयान

दिया: “सामान्य पेट का लगातार दुरुपयोग अक्सर कैंसर को जन्म देता है, और कम दुरुपयोग से असामान्य रूप से कमजोर पेट को भी ऐसा ही परिणाम झेलना पड़ सकता है। इन उदाहरणों में दुरुपयोग और अति क्रियाशील दोनों का उत्तेजित कारण समझा जाना चाहिए। पेट तांबे की तार से बना (पंक्तिबद्ध) नहीं है वरन यह एक कोमल ऊतक कोशिका से बना है। इन आंकड़ों से एकमात्र सुरक्षित निष्कर्ष निकाला जा सकता है कि पेट के दुरुपयोग के तरीकों को नकार दिया जाना चाहिए ताकि इस बीमारी से होनेवाले मत्यु-दर को कम किया जा सके।

यह देखना सामान्य रोमांचकारी और दिल-दहलाने वाला है कि एक अमेरिकी व्यक्ति, महिलाओं और बच्चों के पेट में क्या जाता है। बड़ी जांच दिखाता है कि इसका स्वाद अच्छा हो सकता है या यह सुखद पश्चात्य प्रभाव प्रदान करता है। इसमें कोई आश्चर्य नहीं है कि 50% जनसंख्या मोटापा और प्रत्येक वर्ष आहार-विधि और व्यायाम यंत्र (कसरत-उपकरण) में तीन करोड़ से अधिक खर्च करते हैं।

अद्भुत सत्य यह है कि प्रत्येक वर्ष एक अमेरिकी औसतन 675 किलोग्राम भोजन उपभोग करते है। निःसंदेह यह एक बड़े कारकों में से एक है और डेढ़ करोड़ मरीजों को अमेरिकी अस्पतालों में प्रतिवर्ष खिलाया जाता है। क्या कभी आपने ध्यान दिया है कि अंग्रेजी शब्द "मौत" के 3/5 अक्षर “खाना” है ?

ध्यान दें: अंग्रेजी में मौत के लिए **“DEATH”** शब्द है, जिसके पाँच अक्षर हैं, और उनमें से तीन अक्षर **“EAT”** जिसका अर्थ खाना है।

पॉल ब्रेग ने अपनी प्रसिद्ध पुस्तक “कुक बुक” में कहा है- “औसत व्यक्ति अपना प्रतिदिन का भोजन जिसे वह खाता है स्वयं को विषाक्त कर रहा है।” बहुतेरे लोग अपनी आंखों से खाते हैं। यदि भोजन अच्छा दिखता है वे यह प्रश्न नहीं करते कि क्या यह स्वास्थ्यवर्धक है या घातक? कुछ ही लोग जानते हैं कि उन्हें अपने शरीर में सही प्रकार के भोजन को ग्रहण करना है ताकि वे ठीक और मजबूत रहें या इस भोजन का चुनाव करने के लिए समय लें। औसतन व्यक्तिगत रूप से जन्म से बुढ़ापे तक प्राकृतिक भोजन के स्वाद का अनुभव कभी नहीं जानते हैं। हमारी लघु संवेदनशील स्वाद-कलिकाएं पीढ़ियों से अप्राकृतिक, कृत्रिम रूप से स्वादिष्ट और और उत्तेजक खाद्य पदार्थों से इतनी प्रदूषित हैं कि हम में से अधिकांश प्राकृतिक खाद्य पदार्थों के शुद्ध, स्वादिष्ट खुशबूदार प्राकृतिक भोजन के महत्व को समझने में असमर्थ हैं। भोजन हमेशा नियत टुकड़ा-टुकड़ा किया हुआ, दलिया, साना हुआ, उबला हुआ, भुना हुआ, सेंका हुआ, आचार, सुरक्षित, खुशबूदार, नमक मिला हुआ, मलाईदार, सुखा हुआ, भुना हुआ, तला हुआ, चर्बी युक्त, मिर्ची डाला हुआ, सिरका युक्त, धुआं युक्त, कुचला हुआ, पिसा हुआ, तेलयुक्त, खमीरा, घिसा हुआ, मीठा, मसालेदार, खट्टा, छिला हुआ, टुकड़े-टुकड़े, उबले हुए, दम देकर पकाया हुआ, रंग युक्त और सभ्य आदमी से अपील करने के लिए अन्यथा परिपक्व होना चाहिए। "फिर, वह आगे कहते हैं, "सभ्य व्यक्ति उस भोजन से संतुष्ट नहीं है जो सृष्टिकर्ता ने उसे दिया है और उसे खाने के लिए उपयुक्त महसूस करने से पहले उसे कुछ करना चाहिए।"

थोड़ा आश्चर्य तो यह है कि संयुक्त राज्य में प्रतिदिन 25 टन एस्प्रिन (दर्द निवारक) गोली निगल ली जाती है। राष्ट्रीय प्रेक्षक (नैशनल अब्ज़र्वर) के अनुसार ऐसा है कि देश में 2¼ गोलियां प्रत्येक महिला, व्यक्ति और बच्चे सप्ताह के प्रत्येक दिनों में इस्तेमाल करते हैं। यदि आपने आज अपनी 2¼ गोलियां प्राप्त नहीं की तो किसी और को दोहरी आपूर्ति मिली, आप इसके बारे में सुनिश्चित हो सकते हैं!

एक अमेरिकी व्यक्ति के जीवन में और इस स्वास्थ्य के क्षेत्र में अजीब अंतर्विरोध है। हालांकि लोग हर दूसरे शत्रु से ऊपर बीमारी से डरते हैं, वे अपने स्वास्थ्य की देखभाल करने के लिए भी कुछ नहीं करते जब कि बीमारी पहले ही लग गई हो। एक वर्ष के समय में अमेरिकी लोगों द्वारा खर्च किए कि हर मेडिकल डॉलर में से 95 सेंट ठीक होने में और 5 सेंट निवारक दवाइयों में खर्च किए जाते थे। अब इसका ज्यादा मतलब नहीं है लेकिन इस क्षेत्र में ज्यादातर लोगों को वैसे भी तर्क या अच्छे अर्थों में श्रेष्ठ नहीं लगते हैं।

यह मुझे स्पेन के पर्यटक दलों की याद दिलाता है जो ऐतिहासिक क्षेत्र देखने गए थे। चट्टान के ऊपर किनारे तक जहां एक प्राचीन मठ था जिसे वे देखना चाहते थे। वहां पहुंचने के लिए एक ही रास्ता था, एक टोकरी जिसमें उनको कुछ भिक्षुओं के द्वारा खींचा जाए। उस मठ की यात्रा करने के बाद वे चट्टान के वापिस नीचे गए। जब वे टोकरी में नीचे उतरने के लिए जा रहे थे तो उन्होंने देखा कि रस्सी बिल्कुल घिस चुकी थी। इसलिए उन्होंने प्रभारी भिक्षु से पूछा-आप कितनी बार रस्सी बदलते हैं? और भिक्षु ने उत्तर दिया- बेशक, हर समय जब यह टूट जाती है हम

इसे बदलते हैं। पर यह बातें उन्हें संतुष्ट नहीं कर सकी जो टोकरी में नीचे उतर रहे थे।

अधिक से अधिक, चिकित्सा शोधकर्ता यह पता लगा रहे हैं कि हमारे आहार का हमारे स्वास्थ्य की स्थिति से बहुत अधिक संबंध है। हमारे शरीर की मशीन वास्तव में उस ईंधन से बनी होती है जिसे हम उसे खिलाते हैं। तंत्रिका, हड्डी, रक्त और कोशिका की गुणवत्ता अच्छे पोषण और उचित आहार पर निर्भर करती है। पुरानी कहावत लगभग सच है: लाखों लोग अपनी कब्र अपने दांतों से खोद रहे हैं।

अध्याय 2
हमारा शरीर हमारा अपना नहीं है

इस समय कोई सोच रहा होगा कि इन सब का धर्म से क्या लेना-देना है। क्यों परमेश्वर मेरे खाने की आदतों से सम्बन्ध रखते हैं? क्या यह एक व्यक्ति का व्यक्तिगत मामला नहीं है कि वह कैसे अपने शरीर की देखमाल करे? ये प्रासंगिक सवाल है और इसे अनदेखा नहीं किया जा सकता है।

सौभाग्य से हमारे शरीर के रचनाकार ने इन प्रश्नों के जवाब के बिना हम नहीं छोड़ा है? “सो तुम चाहे खाओ, चाहे पीओ, चाहे जो कुछ करो, सब कुछ परमेश्वर की महीमा के लिये करो” (1 कुरिन्थियों 10:31) क्या यह आश्चर्यजनक नहीं है? परमेश्वर हमारे ऐसे छोटे मामलों से भी सम्बन्ध रखते हैं कि क्या और कैसे और

कब हमारी शरीर-पद्धति को खिलाते हैं। बाइबल प्रकट करती है कि परमेश्वर ने नाजुक मानव मशीन नहीं रची है और तब इस अकेले संचालित करने के लिए छोड़ा दिया। उसने रचनात्मक प्रक्रिया के अपने स्वामित्त की कमी नहीं छोड़ी है या स्वयं उत्पादित किया है।

प्रेरित पौलुस ने लिखा है - "क्या तुम नहीं जानते, कि तुम्हारी देह पवित्रात्मा का मन्दिर है; जो तुम में बसा हुआ है और तुम्हें परमेश्वर की ओर से मिला है, और तुम अपने नहीं हो? क्योंकि दाम देकर मोल लिये गए हो, इसलिये अपनी देह के द्वारा परमेश्वर की महिमा करो" (1 कुरिन्थियों 6:19,20)। ये शब्द प्रकट करते हैं कि हमारे शरीर की उचित देखभाल न केवल हमारा आत्मिक दायित्व है बल्कि एक नैतिक जरूरत भी है। भले ही हमारे शरीर पर हमारा नियंत्रण हो वे सचमुच हमारे नहीं है। हम किसी और की सम्पत्ति के भण्डारी है।

किसी व्यक्ति के पास ऐसा कहने का अधिकार नहीं है कि "मैं अपने शरीर के साथ जैसा चाहूँगा वैसा ही करूंगा, यह मेरा अकेला व्यवसाय है। हम ईश्वरीय उद्देश्य का उल्लंघन करके परमेश्वर के शरीर रूपी मंदिर को लूटते हैं जो पवित्र आत्मा का निवास स्थान है।

पौलुस जब कलीसिया और व्यक्तिगत सदस्य दोनों का उल्लेख करता है तो कहता है- "क्या तुम नहीं जानते, कि तुम परमेश्वर का मन्दिर हो, और परमेश्वर का आत्मा तुम में वास करता है? यदि कोई परमेश्वर के मन्दिर को नाश करेगा तो परमेश्वर उसे नाश करेगा; क्योंकि परमेश्वर का मन्दिर पवित्र है, और वह तुम हो।" (कुरिन्थियों 3:16,17)। यह हमेशा के लिए तय करता है कि एक व्यक्ति परमेश्वर की संपत्ति को अपवित्र करके खो सकता है।

लेकिन औसतन कितने लोग अपने व्यक्तिगत शरीर के बारे में जानते है और कैसे इसकी देखभाल की जाए? क्या यह आपको अजीब नहीं लगता कि औसतन माता-पिता घर में अपने बच्चे की जरूरतों से अधिक बाड़े में मुर्गे की शारीरिक जरूरतों के बारे में, या घर में कुते के बारे में जानते हैं। और तब औसत व्यक्ति अपने परिवार की शारीरिक जरूर से ज्यादा अपने ऑटो मोबाइल (मोटर-गाड़ी संबंधित) के बारे में जानता है। क्यों इस पवित्र शरीर रूपी मंदिर के देखमाल करने के तरीके में अविश्वसनीय है। बाइबल हमें आश्वासन देती है कि इस मानव शरीर की देखमाल और सुरक्षित पालन-पोषण बाइबल में उल्लेखित नियमों के अनुसार की जाए। समस्या यह है अधिकतर अमेरिकी परिवार खाने-पीने के मामले में बस अपनी भूख का पालन करते हैं।

बाइबल में शरीर की देख-रेख और भोजन के लिए क्या दिशा-निर्देश निर्धारित हैं? परमेश्वर सवाल पूछते हैं - "जो भोजनवस्तु नहीं है, उसके लिये तुम क्यों रूपया लगाते हो, और, जिस से पेट नहीं भरता उसके लिये क्यों परिश्रम करते हो? ... इसीलिए जो अच्छा है उसे खाओ" (यशायाह 55:2)। और हम कैसे कह सकते हैं कि क्या अच्छा है? निश्चय ही स्वाद या विज्ञापन या रंग के स्तर से नहीं। ज्यादातर अमेरिकी भूख के नियम का पालन करते है, और जल्दी से अपनी किराने की टोकरी को सामग्री की परवाह किये बिना उन उत्पादों से भर देते हैं जिनके बारे में टी वी पर विज्ञापनों द्वारा सबसे अधिक जोर दिया जाता है। वे सब कुछ इकट्ठा करते है जो स्वाद और दृष्टि के लिए आकर्षक लगते है। उन छोटी - चिड़ियों की तरह जो उनकी माँ उनके मुंह में डालती

है, जो आसानी से धोखा खाने वाले उपभोक्ता मीडिया बाज़ार के विकल्पों का अंधाधुंध अनुकरण करते हैं।

अध्याय-3
शरीर-सृष्टिकर्ता की नियमावली

यह जानने का केवल एक ही तरीका है कि इस जटिल शरीर प्रणाली के लिए क्या अच्छा है, और वह है उससे सलाह लेना जिसने इसे बनाया है। सिर्फ विनिमात्रा के पास उसके उत्पाद का सबसे अच्छी परिचालन नियमावली है। एक मोटरकार निर्माता उनकी गाड़ी को शीर्ष चलने की स्थिति में रखने के लिए हमेशा निर्देश देता है।

जब परमेश्वर ने शरीर बनाया, उन्होंने भी परिचालन के लिए विशेष निर्देश दिए-ईधन और भरण-पोषण, सहित। इस सलाह को उत्पति 1:29 में ध्यान दें - "फिर परमेश्वर ने उन से कहा, सुनो, जितने बीज वाले छोटे छोटे पेड़ सारी पृथ्वी के ऊपर हैं और जितने वृक्षों में बीज वाले फल होते हैं, वे सब मैं ने तुम को दिए हैं; वे तुम्हारे भोजन के लिये है।" कोई इसमें सुधार नहीं कर सकता है। श्रेष्ठ पोषण विशेषज्ञों के द्वारा-गिरी, फल, अनाज और सब्जियां अभी भी उत्तम संभव आहार के रूप में पहचाने जाते हैं।

किसी को भी आदर्श शाकाहारी भोजन का समर्थन करने के लिए अनिच्छुक होने की आवश्यकता नहीं है, जिसकी आज्ञा एक आदर्श परमेश्वर ने उस संपूर्ण शरीर के लिए दी थी जिसे उसने

शुरुआत में बनाया था। आज पाप के बढ़ते अभिशाप के कारण वे शरीर आकार और सहनशक्ति दोनों में पतित है। लेकिन कोई तर्क या वैज्ञानिक आंकड़ा परमेश्वर की मूल-व्यवस्था के ज्ञान को चुनौती देने में सक्षम नहीं हैं।

लेकिन ध्यान दें कि कैसे अमेरिकी लोग उस मूल नुस्खे की सादगी से अलग हो गए हैं। आज औसत रूप से खाने वाले की थाली मांस प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट और पेस्ट्री से भरी होती है। आदि में परमेश्वर ने यहां तक कि मांस के उपयोग की भी अनुमति नहीं दी थी। जाहिर तौर पर तब मनुष्य को आहार में पहली बार सिर्फ मांस- लेकिन केवल निश्चित मांस, खाने की अनुमति दी जब बाढ़ के पानी ने सभी वनस्पति पदार्थ को नष्ट कर दिया। परमेश्वर ने लोगों को यह निर्देश दिया- “सब जाति के शुद्ध पशुओं में से तो तू सात सात, अर्थात नर और मादा लेना: पर जो पशु शुद्ध नहीं है, उन में से दो दो लेना, अर्थात नर और मादा।” (उत्पति 7:2)

महत्वपूर्ण सत्य को न भूले कि शुद्ध और अशुद्ध पशुओं के नियम मानव इतिहास की शुरुआत तक फैला हुआ है। बहुतों ने मान लिया है कि सिर्फ यहूदियों को अशुद्ध पशुओं को खाने से मना किया गया था, इतना ही नहीं नूह के दिनों में कोई यहूदी नहीं थे, फिर भी भेद स्पष्ट रूप से किया गया है। तो क्यों अतिरिक्त जानवर जहाज में लिये गये थे? क्यों सभी वनस्पतियां बाढ़ में बहा लिये गए थे और पहली बार परमेश्वर ने मनुष्य को मांस खाने की अनुमति दी।

लेकिन सिर्फ शुद्ध मांस। यदि नूह और उसका परिवार कोई अशुद्ध मांस खाता तो उस प्रजाति का अस्तित्व समाप्त हो गया

होता, क्योंकि केवल नर और मादा को ही इस प्रजाति को बनाए रखने के लिए संरक्षित किया गया था। जहाज़ में शुद्ध जानवरों की सात जोड़ियां थी। केवल उन्हें अपने प्रकार की निरंतरता को खतरे में डाले बिना भोजन के लिए बख्शा जा सकता है।

क्योंकि यह स्पष्ट है की उत्पत्ति में कुछ दयालु जानवर भी अशुद्ध थे। हम कैसे निर्धारित करते हैं कि शुद्ध और अशुद्ध के बीच की रेखा कहां खींची गई है? परमेश्वर ने हमें इस महत्वपूर्ण मुद्दे के बारे में सोचने के लिए नहीं छोड़ा है।

लेव्यव्यवस्था 11:3-11 में आवश्यकताओं को स्पष्ट रूप से उल्लेखित किया गया है- “पशुओं में से जितने चिरे वा फटे खुर के होते हैं और पागुर करते हैं उन्हें खा सकते हो। परन्तु पागुर करने वाले वा फटे खुर वालों में से इन पशुओं को न खाना, अर्थात ऊंट, जो पागुर तो करता है परन्तु चिरे खुर का नहीं होता, इसलिये वह तुम्हारे लिये अशुद्ध ठहरा है। और शापान, जो पागुर तो करता है परन्तु चिरे खुर का नहीं होता, वह भी तुम्हारे लिये अशुद्ध है। और खरहा, जो पागुर तो करता है परन्तु चिरे खुर का नहीं होता, इसलिये वह भी तुम्हारे लिये अशुद्ध है। और सूअर, जो चिरे अर्थात फटे खुर का होता तो है परन्तु पागुर नहीं करता, इसलिये वह तुम्हारे लिये अशुद्ध है। इनके मांस में से कुछ न खाना, और इनकी लोथ को छूना भी नहीं; ये तो तुम्हारे लिये अशुद्ध है।”

“फिर जितने जलजन्तु हैं उन में से तुम इन्हें खा सकते हों, अर्थात समुद्र वा नदियों के जलजन्तुओं में से जितनों के पंख और चोंयेटे होते हैं उन्हें खा सकते हो। और जलचरी प्राणियों में से जितने जीवधारी बिना पंख और चोंयेटे के समुद्र वा नदियों में

रहते हैं वे सब तुम्हारे लिये घृणित हैं। वे तुम्हारे लिये घृणित ठहरें; तुम उनके मांस में से कुछ न खाना, और उनकी लोथों को अशुद्ध जानना।"

अध्याय 4
सूअर अशुद्ध है

हम कितने भाग्यशाली है कि जिसने में बनाया है उसने हमें किस प्रकार के भोजन खाना और नहीं खाना चाहिए निर्धारित कर दिया है। हम समझा नहीं सकते क्यों कुछ शुद्ध है और दूसरे अशुद्ध हैं, लैकिन हम अंतर जानने के लिए सृष्टिकर्ता पर भरोसा कर सकते हैं और उसके महान प्रेम को जिसे हमारे भले के लिए उसने प्रकट किया है। वे सभी जानवर जिनके खुर फटे न हों और जुगाली न करते हों उन्हें नहीं खाना चाहिए।

क्या यह हमारे लिए कोई आश्चर्य की बात है कि शैतान ने उसी भोजन के लिए भूख पैदा की है जिसे परमेश्वर ने मना किया था? क्या इसमें कोई आश्चर्य होना चाहिए कि महामारी, रोग ने परमेश्वर के आहार सिद्धांतों के उल्लंघन का अनुसरण किया है। निषिद्ध सूअर एक सही उदाहरण है कि कैसे घमंड की भूख ने परमेश्वर के विवेकपूर्ण प्रतिबंधों को खारिज कर दिया है। कुछ अन्य अशुद्ध श्रेणियों के विपरीत हम बहुतायत की मात्रा में वैज्ञानिक प्रमाण दिखा सकते हैं कि क्यों सूअर का मांस खाने के लिए पूरी तरह से अनुपयुक्त है।

सूअर के मांस में “ट्रिचिना” {एक छोटा पतला सूत्रकृमि (ट्रिचिनेला स्पाइरालिस)} नामक सूक्ष्म कृमि होता है और यदि यह तंत्र में आ जाए तो परिणाम- रोग ट्रिचिनोसिस (ट्रिचिना के कारण होने वाली बीमारी, आमतौर पर संक्रमित मांस से)। सरकार चेतावनी देती है कि परजीवी के लिए कोई निरीक्षण नहीं है और एक पत्रिका “रीडर्स डाइजेस्ट” ज़ोर देती है कि इस बीमारी का कोई उपचार नहीं है।

शीर्षक के अंतर्गत “क्या हमारा सूअर का मांस असुरक्षित रहना चाहिए।” यह उक्तियां ट्रिचिनोसिस के बारे में बनी है। “दूषित सूअर के मांस की एक एकल सेवा यहां तक कि एक कौर भी पीड़ित को जीवन भर दर्द और पीड़ा के लिए मार या अपंग या दोषी ठहरा सकती है। इस अद्वितीय रोग ट्रिचिनोसिस के लिए कोई उपचार नहीं है। संपूर्ण मानव प्रणाली में मांसपेशियों के माध्यम से फैली कृमि को रोकने के लिए कोई दवा नहीं।

“दो चीजों में से एक तब होता है, जो संक्रमण की तीव्रता पर निर्भर करता है। या तो मृत्यु हो जाती है या प्रकृति द्वारा प्रत्येक परिपूर्ण परजीवियों के चारों ओर एक घेरा, या पुटी झिल्लीदार ऊतक फेंकने का एक सफल प्रयास किया जाता है, जो तब निष्क्रिय हो जाते हैं, हालांकि वे वर्षों तक जीवित रहते हैं। अपने चिकित्सक को दोष ना दें। सब अच्छे चिकित्सक मरीज की शक्ति को संरक्षित रखने और दर्द से आराम देने की कोशिश करते हैं जैसे वे स्थानीय लक्षण दिखाई देते हैं” (रीडर्स डाइजेस्ट, मार्च 1950)। ये लक्षण क्या हैं? सदस्य (लेयमेन) के लिए यह बेहतर है कि वे इसके बारे में चिंता ना करें। ट्रिचिनोसिस प्रायः कुछ अवस्था तक

किसी दूसरी बीमारी का रूप ले सकता है। इससे आपके बाँह में या आपके पैरों में दर्द होगा। यह संधिवात (हड्डियों के जोड़ में दर्द या सूजन की बीमारी) या गठिया या फिर ट्रिचिनोसिस हो सकता है। आपके पीठ में दर्द है तो पित्ताशय अंतर्ग्रस्त (चपेट में) है लेकिन इसका मतलब ट्रिचिनोसिस है।

डॉक्टर सैमुअल सी गोल्ड वॉशिंगटन के स्वास्थ्य अधिकारी हैं जिन्होंने ट्रिचिनोसिस पर एक व्यापक अध्ययन किया है कहते हैं औसत अमेरिकी उपभोक्ता अपने जीवन काल में लगभग 200 संक्रमित सूअर का मांस खाता है। सिर्फ इसलिए मांस मुद्रांकित "संयुक्त राज्य सरकार द्वारा निरीक्षित और पारित किया गया" हो सकता है, इसका मतलब यह नहीं है कि ट्रिचिनोसिस संक्रमण के लिए जांच की गई है। इसको निश्चित करने के लिए प्रत्येक सूअर के कौर को सूक्ष्मदर्शी के अंतर्गत लाना होगा।

जन-स्वास्थ्य सेवा उपभोक्ताओं को सलाह देती है कि ट्रिचिनोसिस कृमि को मारने के लिए सूअर के मांस को अच्छी तरह पकाना होगा। किसी ने निरीक्षण किया और कहा कि मृत कृमि को खाना या तो थाली में परोसना बहुत ज्यादा आकर्षक नहीं है। कार्य को परमेश्वर ने अशुद्ध या घृणित कहा है। फिर एक मसीह के लिए इस भूख की विकृत लालसा के ऊपर परमेश्वर के न्याय को स्वीकार करना कठिन क्यों है?

कुछ लोग कहते है कि अगर सूअर को नहीं खाना चाहिए तो परमेश्वर ने इसकी सृष्टि क्यों की? इसका उत्तर स्वयं स्पष्ट है। सूअरों के साथ-साथ गिद्ध, साँप और लकड़बग्घा प्रथ्वी की गंदगी और कूड़ा-करकट के महान मेहतर हैं। सभी जीव एक उद्देश्य

की पूर्ति करते हैं। लेकिन इसे मानव-प्रणाली में भोजन के रूप में आत्मसात करने के लिए उपयुक्त नहीं है। ऐसा हो सकता है कि हम हमारे अपने ज्ञान से इसका पता लगाने में सक्षम न हों, लेकिन परमेश्वर के परामर्श ने सभी संदेह और सवाल से परे प्रकट किया है।

यह तर्क दिया गया है कि जब से परमेश्वर ने पुराने नियम की व्यवस्था बनाई है, उसके बाद से सूअर अब बेहतर स्वच्छता की हालत और खाने के योग्य है। किसी को भी विश्वास दिलाना मुश्किल है कि समय के बीतने से भूमि और समुद्री जानवर कम प्रदूषित हो गए है। आज रासायनिक विष भूमि, समुद्र और पर्यावरण को इतने खतरनाक स्तर तक प्रदूषित कर रहे हैं कि लगातार सरकारी निर्देश जारी किये जा रहे है।

पर्यावरणविद हमें घंटे दर घंटे घातक कीटनाशकों, उर्वरकों के भारी संचय और दूसरे प्रकृति के हर क्रम में संदूषण पर विज्ञापन दे रहे हैं। और अगर कारण हमें आश्वस्त नहीं कर रहे हैं कि अशुद्ध जानवर अभी भी अशुद हैं तो हमारे पास इस मामले पर परमेश्वर के वचन का प्रकाशन है। यशायाह नबी लिखते हैं – "क्योंकि देखो, यहोवा आग के साथ आएगा, और उसके रथ बवण्डर के समान होंगे, जिस से वह अपने क्रोध को जलजलाहट के साथ और अपनी चितौनी को भस्म करने वाली आग की लपट में प्रगट करे। क्योंकि यहोवा सब प्राणियों का न्याय आग से और अपनी तलवार से करेगा; और यहोवा के मारे हुए बहुत होंगे॥ जो लोग अपने को इसलिये पवित्र और शुद्ध करते हैं कि बारियों में जाएं और किसी के पीछे खड़े हो कर सूअर वा चूहे का मांस और और घृणित वस्तुएं

खाते हैं, वे एक ही संग नाश हो जाएंगे, यहोवा की यही वाणी है।" (यशायाह 15-17)।

यह पद यीशु के दूसरे आगमन के बारे में बात कर रहा है और यह साबित करता है कि उन जानवरों के स्वभाव में किसी भी बदलाव का अनुभव नहीं होगा जो उन्हें खाने के लिए उपयुक्त बना देगा—यहां तक कि इस पृथ्वी के अंतिम दिन तक भी नहीं जब यीशु आएगा। जिस श्रेणी में घृणित वस्तु और चूहे रखे जाते हैं उसी श्रेणी में सूअर को भी रखा गया है और परमेश्वर स्पष्ट रूप से घोषणा करते हैं-कि इसीलिए खाने वाले "दोनों एक साथ नष्ट हो जाएंगे।" यदि कोई कह नहीं सकता है की चेतावनी उस भाषा में नहीं दी गई जिसे हर कोई समझ सकता है।

अध्याय-5

समुद्री भोजन खाने के लायक नहीं

यह ध्यान दिया जाना चाहिए कि केवल समुद्री जन्तु जिनके पंख और चौंयटे हों लेव्यव्यवस्था में "शुद्ध" गिने जाते हैं। दूसरे सभी परमेश्वर के लिए घृणित वस्तु है। यह हटाता है - कस्तूरी, झींगा, केकड़ा, ईल, क्लेम, कैटफिश, झींगा और क्रेपिश। पुनः साफ सफाई करने वाले (मेहतर) आहार के रूप में वर्जित है।

क्या परमेश्वर द्वारा निर्धारित इन शंख-मीन और दूसरे समुद्री भोजन को स्वीकार करने के लिए कोई ठोस वैज्ञानिक कारण है?

यह काफी साधारण ज्ञान है कि इन प्राणियों को ज्यादातर कच्चे मल-जल और प्रदूषित पानी पर काफी हद तक खिलाया जाता है

सितंबर 1972 की रोकथाम पत्रिका ने एक रोचक लेख जारी किया जिसका शीर्षक था “शंख-मीन गंदे और खतरनाक है।” लेखक खड़े होने के लिए अनिच्छुक दिखाई दिए, परंतु वह इस संवेदनशील विषय पर सच बोलने के लिए प्रतिबद्ध थे। उन्होंने लिखा वे रसीले हैं, वे स्वादिष्ट हैं, वे पौष्टिक भी हैं लेकिन मोलस्क के स्वाभाव के कारण और उसके आवास मल-जल की तरह प्रदूषित है। हमें अच्छे विवेक से आपको शंख-मीन से बचने की सलाह देनी चाहिए। कोई फर्क नहीं पड़ता कि वह आपको कैसे लगते हैं और आपके आसपास के लोग भी उन्हें खुशी से निगल रहे हैं। कयामत का दिन आता है।

शंख-मीन इतने खतरनाक क्यों हैं? क्योंकि वे उस गंदे पानी से कई गुना अधिक प्रदूषित होते हैं जिसमें वे रहते हैं।

दुर्भाग्यवश वे जीने के लिए और प्रेम करने के लिए और भर जाने के लिए नदीमुख के साथ-साथ तटीय क्षेत्रों को चुनते हैं। ये नदीमुख, विशेष रूप से उपनगरीय घरेलू जल निकासी और कृषि अपवाह से नगर निगम के निर्वहन से सीवेज, सीवेज प्रवाह, और अन्य जल-जनित प्रदूषण के निर्वहन के अधीन हैं।

"उनके आवास का प्रदूषित पहलू एक खतरा है। तथ्य यह है कि वे फिल्टर फीडर हैं खतरे को कम करते हैं।

“सीप, उदाहरण के लिए, भोजन प्राप्त करने और अवशोषित करने के अपने तरीके के कारण, आसपास के समुद्री जल के स्तर

से 20 से 60 गुना तक पोलियो वायरस को केंद्रित करने के लिए पाया गया है।

अपने पसंदीदा खाने की जगह की भोजनसूची पर की पेशकश की गई कोई अन्य जानवर के भोजन को उसके मल के साथ आपके लिए परोसा जाएगा। यद्यपि समुद्री भोजन के साथ ऐसा ही है। यह पूरी तरह से परोसा जाता है, इसकी पूरे आंत पाचन तंत्र के साथ।

क्या आप कल्पना कर सकते हैं कि कोई भी इस तरह के भोजन को पाक व्यंजन के रूप में पा सकता है? बार-बार समुद्री भोजन खाने से हेपेटाइटिस के पुनः प्रकोप का पता चलता है। कच्चे मल-जल में भोजन करने के बाद जीव को काटा और बेचा जाता है। रोग केवल मनुष्य से मोलस्क तक चक्रित होता है और फिर वापस मनुष्य में जाता है।

एक बार फिर हमें एक सर्वज्ञानी परमेश्वर के स्वास्थ्य और उसकी सृष्टि की खुशी के लिए प्रेमपूर्ण सरोकार को स्वीकार करना चाहिए। और जो लोग जानबूझकर ईश्वरीय नियमों की धज्जियां उड़ाते हैं, वे अंततः उस दुखद परिणाम को भुगतेंगे जो अवज्ञा हमेशा उत्पन्न करती है।

अध्याय-6

एल्कोहॉल (मद्य) - एक अभिशाप

आओ, हम विचार करें कि जो हम शरीर में पीते हैं और सांस लेते है, कैसे परमेश्वर की महिमा कर सकते है? बाइबल कहती है "इसलिए तुम चाहे खाओ, चाहे पीओ,चाहे जो कुछ करो, सब कुछ परमेश्वर की महिमा के लिए करो।" (1 कुरिन्थियों 10:31) आधुनिक मनुष्य द्वारा धारण किये जाने वाले सभी लोकप्रिय विषों में से जो विशेष रूप से हानिकारक और विनाशकारी है वह शराब है। शालीन जीवन के प्रतीक के रूप में महिमामंडित है यह वास्तव में सभ्यता के लिए जाना जाने वाला सबसे घातक सामाजिक रोग रहा है। कोई आश्चर्य नहीं, बाइबल बताती है कि कोई पियक्कड़ स्वर्ग में नहीं होगा।

इन दिनों के समझौते में ज्यादातर महान धार्मिक लोगों ने पीने वालों के प्रति अपने सामाजिक दृष्टिकोण में बदलाव लाया है। पूर्ण संयम से अब वे संयम का रुख अपनाते हैं। संक्षेप में यह बिल्कुल वही स्थिति है जहां शराब बनाने वाले शराब नहीं पीते हैं। लेकिन क्या मादक पेय पदार्थों की ओर ले जाना एक सुरक्षित आसन है? आंकड़े बताते हैं कि हर दस में से एक जो शराब पीना शुरू करता है वह या तो शराबी बन जाता है या शराब पीने वाली समस्या बन जाता है।

कई मसिहियों द्वारा दावा किया जाता है की बाइबल नरम पर पदार्थ का समर्थन करती है। यह बड़े पैमाने पर बाइबल के "दाखमधु" शब्द के उपयोग पर आधारित है। लेकिन बाइबल

की सिफारिश करती है कि शराब मादक नहीं है। दाखमधु का उपयोग या तो खमीरयुक्त या अखमीरयुक्त के रूप में किया जाता है। यहोवा यों कहता है - "यहोवा यों कहता है, जिस भांति दाख के किसी गुच्छे में जब नया दाखमधु भर आता है, तब लोग कहते हैं, उसे नाश मत कर, क्योंकि उस में आशीष है; उसी भांति मैं अपने दासों के निमित्त ऐसा करूंगा कि सभों को नाश न करूंगा" (यशायाह 65:8)।

गुच्छे (बोतल) में शराब को दाख का ताजा रस होना चाहिए। जो एकमात्र प्रकार है जिसे परमेश्वर ने कभी भी आशीष देने की घोषणा की। खमीरयुक्त जहर की नशीली बोतल में कोई आशीष नहीं है। प्रेरणा घोषणा करती है– "दाखमधु ठट्ठा करने वाला और मदिरा हल्ला मचाने वाली है; जो कोई उसके कारण चूक करता है, वह बुद्धिमान नहीं।" (नीतिवचन 20:1)। "जब दाखमधु लाल दिखाई देता है, और कटोरे में उसका सुन्दर रंग होता है, और जब वह धार के साथ उण्डेला जाता है, तब उस को न देखना। क्योंकि अन्त में वह सर्प की नाईं डसता है, और करैत के समान काटता है।" (नीतिवचन 23:31,31)।

क्या यीशु पुराने नियम के विपरीत गए और पानी को शराब में बदल दिया? यह सोच से परे है कि उसे ऐसा करना चाहिए। उसने परमेश्वर की आज्ञा मानी जो शराब उसने बनाई वह अखमीरयुक्त थी। हम अब हम शरीर पर शराब के वास्तविक शारीरिक प्रभाव को जान सकते हैं। खोज ने साबित कर दिया है कि नशा एक ऐसी प्रक्रिया के कारण होता है जो मस्तिष्क को ऑक्सीजन से वंचित करता है। इसका वंचित होना मस्तिष्क कोशिका को नष्ट करता है।

अंततः चेतना की विचार शक्ति को प्रभावित करता है। क्या यह इस शरीर को बनाने वाले जो नैतिक निषेध को कमजोर करता है, माफ करेगा जो प्रभावकारी निर्णय को कम करते हैं और अंततः इस पवित्र शरीर को नष्ट करते हैं, जो पवित्र आत्मा का मंदिर है? कभी नहीं। और हम तंबाकू के उपयोग के बारे में क्या कह सकते हैं।

अध्याय 7
निकोटिन-सबसे घातक जहर

शरीर पर निकोटिन के हानिकारक प्रभाव पर व्यापक शोध के बारे में किताबें लिखी जा सकती है। चूंकि शल्य-चिकित्सक प्रमुख का इस विषय पर पहली बार विमोचन हुआ था, हर नए अध्ययन ने अधिक सहायक जानकारी का दस्तावेज प्रस्तुत किया है। निकोटिन संभवतः मनुष्य के लिए सबसे घातक जहर के रूप में जाना जाता है। इसके घातक प्रभाव के परिणामस्वरूप लाखों लोग मारे गए हैं। शरीर की धमनियों का निर्माण करके अत्याधिक परिश्रम करने के लिए बाध्य करता है। फेफड़े कार्सिनोमा (कैंसर) से छलनी हो गए है। भ्रूण घातक रूप से प्रभावित हुए हैं। मुश्किल से शरीर के अंग निकोटिन विष के घातक प्रभाव से बच पाते हैं।

क्या तम्बाकू का इस्तेमाल करना पाप है? प्रत्यक्ष सत्य को नकारने का कोई मतलब नहीं है। कि जो कोई पवित्र शरीर के पवित्रस्थान को अशुद्ध करता है वह पाप है। परमेश्वर कहते हैं वे जो

ऐसा करते हैं वह उन्हें नष्ट करेगा। यह जो है उसे हम कम करने की हिम्मत नहीं कर सकते। यह एक पाप है और किसी भी मसीही को अपने शरीर में इसका परिचय देकर अपने जीवन को कम नहीं करना चाहिए।

कलीसिया के बहुत कम सदस्य छोटा सूक्ष्म, आर्सेनिक या स्ट्रेचिनन की खुराक भी शरीर में लेने पर विचार करेंगे। फिर भी वे घातक रुप में कुछ लेते हैं। धीरे-धरि सिगरेट टार फेफड़ों की नाजुक झिल्ली पर तह होता है, जब तक की इसका नतीजा मौत न हो। यह वही है जब पुरुषों और महिलाओं का जानबूझकर तंबाकू के जहरीले धुएं का संचयी प्रभाव मौत है। यह किस्त योजना पर आत्महत्या है। परमेश्वर की सम्पति लेना नैतिक रूप से गलत है, और हमारे भंडारीपन का उल्लंघन है और उसका अधिकार लूटना है।

और तंबाकू पर पैसे बर्बाद करने के बारे में हम क्या कह सकते है? ज्यादातर धूम्रपान करने वाले प्रति माह अपनी भोग पर लगभग 50 डॉलर खर्च करते हैं। सेवा-निवृत्ति तक यह राशि $25,000 होगी। सेवा-निवृत्ति बचत के लिए यह गारंटी पर्याप्त है। भले ही सामाजिक सुरक्षा विफल हो। फिर भी जो लोग उस पैसे को तम्बाकू पर बर्बाद करते हैं, उनमें से बहुत से लोग जीवन के अंत में दरिद्र होते है और रिश्तेदारों के कल्याण पर निर्भर है। कितनी अकथनीय त्रासदी है। कोई आश्चर्य नहीं। परमेश्वर ने कहा - "मेरै लोग ज्ञान, की कमी के कारण नाश होंगे" होशे 4:6)। यह कितना बेहतर होगा कि एक जगह पर $25,000 का एक साथ ढेर

रखें और उसमें आग लगाएं। कम-से-कम वह जीवन के विनाशक के रूप में तो सेवा नहीं करेगा।

अब हम निश्चित रूप से देख सकते हैं और यह एक गंभीर बात है कि इस भौतिक शरीर और मन को अपवित्र न करें जिसे एक विशिष्ट आत्मिक उद्देश्य के लिए बनाया गया है, जिस तरह से हम अपने शरीर की देखभाल करते है उसके लिए परमेश्वर के प्रति जवाबदेह होने का यह सिद्धान्त बाइबल में गहराई से सदृढ़ है। लेकिन आज लाखों स्वास्थ्य के प्रति जागरूक हो रहे हैं, सिर्फ अपने शरीर की उपेक्षा के दर्दनाक प्रभावों से बचने के लिए। और यह अत्यंत सच है कि संतुलित आहार और व्यायाम कार्यक्रम के लिए केवल तर्क और अच्छे निर्णय से ही प्रेरणा मिलनी चाहिए।

लेकिन कभी-कभी तर्क और यहां तक कि वैज्ञानिक प्रमाणों का मुख्य सामाजिक रीति और लत के साथ संघर्ष कैफीन एक नाटकीय उदाहरण है। शोध की एक बढ़ती हुई सूची है जो अच्छे स्वास्थ्य के खतरनाक दुश्मन के रूप कैफीन को संकेत करता है। यह एक शक्तिशाली आदत बनाने वाली दवा है जिसने लाखों लोगों को नशे की लत में जकड़ लिया है। बहुतों को कैफीनयुक्त पेय छोड़ना उतना ही कठिन लगता है जितना धूम्रपान या मद्यपान बंद करना। इसका दिल, पेट, नस और यहां तक कि गर्भवती माताओं के भ्रूण पर भी प्रतिकूल प्रभाव के लिए संकेत दिया गया है।

अध्याय-8
कॉफी पियक्कड़

मर्क सूचकांक की दवाइयां कॉफी कैफ़िन लक्षण की एक किस्म को सूचीबद्ध करते हैं और संकेत करते हैं कि दवाओं के सात दाने एक चिकित्सा खुराक है। अधिकतर कोला पेय, चाय और कॉफी में डेढ़ से तीन दाने होते हैं। अधिकतर लोग प्रत्येक भोजन में चिकित्सा खुराक से ज्यादा लेते हैं इसका प्रभाव गतिविधि के उच्च स्तर पर परमेश्वर की अपेक्षा से अधिक शरीर की कोशिकाओं को संचालित करने के लिए उत्तेजित करता है। एक चिकित्सक बताते हैं; "हम अमेरिका में चाय और कॉफी पियक्कड़ देश बन गए।"

अविश्वसनीय जैसा लगता है कि यह देश प्रतिवर्ष 275 अरब पाउंड कॉफी की खपत करता है उसका औसत 17 पाउंड हर आदमी, औरत और बच्चे के लिए होता है। चिकित्सक हृदय रोगियों और जिनको पेट का अल्सर है उन्हें धूम्रपान के साथ-साथ कैफ़िन छोड़ देने की चेतावनी देते हैं। एक और कॉफी कारक हाल ही में कैंसर के रूप में स्थापित किया गया है। यह अब तक का सबसे गंभीर आरोप है जो कॉफी खोज से निकला है। हालांकि कार्सिनोजेन को कैफीन के रूप में नहीं पहचाना गया है, यह निश्चित रूप से कॉफी पीने से जुड़ा है।

चाय में इसकी अपनी सामग्री के अलावा, एक और हानिकारक घटक है, टैनिक एसिड। इस शक्तिशाली रसायन का उपयोग चमड़े की रंगाई के लिए किया जाता है। कैफीनयुक्त प्रभाव-आहार से

ग्लूकोज़ की मात्रा को समाप्त करने का एक और कार प्रदान करता है। निर्मल चीनी का जानलेवा प्रभाव, हर तरह से इसके शीतल पेय के अभ्यस्त होने वालों के लिए खतरा है।

सचिवों या मालिकों को अपने मेज़ पर बैठे एक हाथ में सिगरेट के साथ देखना असामान्य नहीं है, पास में एक कप कॉफी और अलमारी पर एक कोका कोला के लिए किसने उनकी आम राय नहीं सुनी है। “यदि मुझे मेरी कॉफी नहीं मिलती है (या कोक) तो मुझे सिर दर्द होता है।” वे सच बोल रहे हैं। कैफिन सिर दर्द को दूर करता है। लेकिन इसलिए अफीम के एक दाने के दसवें अस्थायी शामक (दर्द निवारक) दर्द दबाने के लिए है। लेकिन नाजुक तंत्रिका तंत्र की दैनिक खुराक बंद हो जाती है, उन्हें और अधिक उलझा हुआ छोड़कर और अधिक से अधिक बेहोश करने की मांग करती है।

इस दवा-गुलामी का सबसे दयनीय प्रमाण गर्भवती माताओं में पाया जाना है। भ्रूण पर शराब, तंबाकू और कैफीन के हानिकारक प्रभाव को साबित करने वाले चिकित्सा आंकड़े के सभी संचय के साथ, गर्भवती महिलाएं अभी भी अपने अजन्मे बच्चों के शरीर में जहर डालती हैं। यह समझना संभव हो सकता है कि एक महिला जो अपने जीवन और स्वास्थ्य के रसायनिक जहर में प्रतिकूल रूप से लिप्त होने से जोखिम उठाने की इच्छा रखती है। लेकिन जानबूझकर अपने बच्चे की जान को खतरे में कैसे डाल सकती है? इस सवाल का जवाब प्रकट करता है कि अमेरिकन सोसायटी दवाई की समस्या के कितनी गहराई में है।

अध्याय-9
बड़ा सवाल

बड़ा सवाल, बेशक, कैसे छोड़े, है। वर्षों के भोग से इच्छा के कमजोर हो जाने के बाद कैसे एक इन मादक दवाओं के लिए शक्तिशाली लालसा को विरोध करने की शक्ति पाता है? अधिकांश केवल खुद के बाहर से छुटकारा ढूंढते है। पहले, छोड़ने का निर्णय लेना चाहिए। संघर्ष के लिए सभी उपलब्ध प्रयास किये जाने चाहिए। फिर प्रार्थना करें। पूर्ण विजय के लिए बाइबल में किये गए वादों का दावा करें।

कुछ चीजों के उपयोग पर धीमी रोशनी करने की कोशिश न करें जो नैतिक और शारीरिक रूप से लिप्त होने के लिए गलत है। यह बस काम नहीं करता है। यह कुत्ते की पूंछ को कुत्ते पर आसान बनाने के लिए एक बार में थोड़ा सा काटने जैसा है! यह वास्तव में उस तरह से अधिक दर्दनाक है। एक आदत एक आदत है।

ध्यान दें: आदत के लिए अंग्रेजी में शब्द है **“HABIT”**। अंग्रेजी के इस शब्द से हर अक्षर को एक-एक कर के हटाया जाए तो:

यदि आप एच **(H)** को हटाते हैं तो आपके पास अभी भी थोड़ा सा (अ बिट-**A BIT**) बचा है। अ हटा लें और आपके पास कुछ अंश (बिट-**BIT**) बचा हुआ है। बी (**B**) को हटा लें तो यह (इट-**IT**) आपके पास है। यहाँ तक कि आई को हटाने के बाद भी आप के पास टी(**T**) है। यदि आपकी समस्या चाय पीने की है तो आपके पास अभी भी पूर्ण जीत नहीं है।

ध्यान दें: चाय को अंग्रेजी में टी (**TEA**) कहते हैं।

किसी को आपत्ति हो सकती है कि हम बहुत अधिक छोड़ने की कोशिश कर रहे हैं। आखिरकार, आप बहुत कुछ कर सकते हैं। बहुत अधिक आलू या फलियाँ भी किसी के लिए बहुत हानिकारक हो सकते हैं। वास्तव में वे कर सकते हैं और संयम की एक सच्ची परिभाषा को इस तरह पढ़ना चाहिए: हानिकारक चीजों से पूर्ण रूप से परहेज, और अच्छी चीजों का मध्यम, विवेकपूर्ण उपयोग। क्या यह बहुत मायने नहीं रखता? इसमें बहुत सारे अच्छे, उचित धर्म भी शामिल हैं।

पॉल हार्वे द्वारा अपने समाचार कॉलम में एक प्रभावशाली साक्ष्य प्रस्तुत किया गया था कि एक व्यक्ति अपने ही दफन-क्रिया को स्थगित कर सकता है। शीर्षक के अंतर्गत सही खाओ लंबा जियो (ईट राइट लिव लॉन्ग) में हार्वे ने दीर्घायु पर एक पश्चिमी सर्वेक्षण के परिणामों का वर्णन किया। अध्ययन गैर- एड्वेंटिस्ट की तुलना में कैलिफोर्निया सेवेंथ-डे एडवेंटिस्ट्स के मृत्यु प्रमाणपत्रों पर केंद्रित था। अन्य लोगों के साथ एडवेंटिस्ट (जो शराब पीने, धूम्रपान करने या कैफीन का उपयोग करने के खिलाफ सिखाते हैं) के दर्ज लेख की तुलना करते हुए, सर्वेक्षण से पता चला कि सेवंथ डे एडवेंटिस्ट की जीवन प्रत्याशा अन्य कैलिफ़ोर्निया वासियों की तुलना में लगभग छह वर्ष अधिक है।

सत्तर प्रतिशत कम एडवेंटिस्ट सभी प्रकार के कैंसर से मरते हैं, श्वसन रोग से 68 प्रतिशत कम, टीबी से 88 प्रतिशत कम और फुफ्फुसीय वातस्फीति से 85 प्रतिशत कम मरते हैं। एडवेंटिस्ट को स्ट्रोक 46 प्रतिशत कम, हृदय रोग 60 प्रतिशत कम होता है।

शायद शराब से परहेज के उप-उत्पाद के रूप में, उनके पास केवल एक तिहाई दुर्घटनाएं हैं।

एक बार फिर हमारा सामना इस आश्वस्त करने वाले सत्य से होता है कि हम सभी अपने जीवन में केवल अपने सृष्टिकर्ता द्वारा बाइबल में निर्धारित व्यावहारिक, अनंत सिद्धांतों का पालन करने के द्वारा अपने जीवन में वर्ष जोड़ सकते हैं। ठगा हुआ या छोटा-मोटा महसूस करने के बजाय, हमें इस बात का आनंद लेना चाहिए कि परमेश्वर हमसे इतना प्रेम करता है कि वह अपने लंबे जीवन और खुशी के रहस्यों को हमारे साथ साझा कर सके। प्रेरित यूहन्ना ने लिखा, "हे प्रियों, अभी हम परमेश्वर की सन्तान हैं, और अब तक यह प्रगट नहीं हुआ, कि हम क्या कुछ होंगे! इतना जानते हैं, कि जब वह प्रगट होगा तो हम भी उसके समान होंगे, क्योंकि उस को वैसा ही देखेंगे जैसा वह है। और जो कोई उस पर यह आशा रखता है, वह अपने आप को वैसा ही पवित्र करता है, जैसा वह पवित्र है" (1 यूहन्ना 3:2, 3)।

क्या आपके पास उस प्रेरित नुस्खे को स्वीकार करने का विश्वास और साहस है जो आपके जीवन और शांति को लंबा कर सकता है? इसे अभी उस मार्ग के रूप में लें जो आपको समय और अनंत काल दोनों के लिए अच्छी तरह से तैयार कर सकता है।

AMAZING FACTS

India

हमारी मुफ़्त बाइबिल अध्ययन पाठ्यक्रम को ना चूकें।

BibleStudy.AFTV.in

!पर आज ही नामांकन करें

8 रहस्य
लम्बी और स्वस्थ जीवन के लिए!

यात्रा AmazingHealthFacts.in

अधिक जानने के लिए

अथवा

पत्रिका देखें

निवेदन करें!

AMAZING FACTS
India
परमेश्वर का संदेश हमारा मिशन है

BOOKSTORE.AFTV.IN

पर जाएं जहां आप कई भाषाओं में मसीही सामग्री की खरीद कर सकते हैं और उन्हें आपके द्वार तक पहुंचाया जा सकता है!

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

www.AmazingFactsIndia.org