



स्वास्थ्य
का सुख



स्वास्थ्य का सुख

- ✓ कैंसर
- ✓ बुरा तंत्रिका तंत्र
- ✓ हृदय तथा धमनियों से संबंधित रोग
- ✓ संक्रामक रोग

...मनुष्य को प्रभावित करते हैं.

- ✓ पाँव और मुँह के रोग
- ✓ "मैड काउ" – का रोग
- ✓ कैंसर
- ✓ संक्रामक रोग

...पशुओं को हानि पहुँचाते हैं.

हम स्पष्ट रूप से देख सकते हैं कि मनुष्यों और पशुओं में रोगों में निरंतर वृद्धि हो रही है. इन सब रोगों का क्या कारण है?

सामान्यतः मनुष्य एवं पशु दोनों ही एक सहज जीवन शैली अपनाने के बजाए एक कृत्रिम तथा बनावटी जीवन शैली जी रहे हैं. वर्ष के अधिकांश समय पशु अपने बाड़ों में रहते हैं, उन्हें प्रोटीन युक्त खाद्य पदार्थ दिए जाते हैं ताकि उनके शरीर का भार जहाँ तक संभव हो बढ़ाया जा सके. इंसान भी कार्य स्थल पर अपने कम्प्यूटर के सामने तथा घर पर अपने टी.वी के सामने बैठे रहते हैं. भोजन के रूप में वे सरलता से प्राप्त होने वाले, अधिक चर्बी तथा प्रोटीन वाले भोजन पदार्थ ; पीने के लिए कोका-कोला, कुरकुरे तथा मिठे पेय लेते हैं, और इसके साथ ही धूम्रपान भी करते हैं. जब हमें कहीं दूर जाना होता है, तब हम सामान्यतः कार में जाते हैं. इस प्रकार इंसान का शरीर अपना स्वास्थ्य तथा शक्ति दोनों खो देता है जिसके फलस्वरूप कम आयु में ही उसके शरीर में रोग दिखाई देने लगते हैं.

जब हम बीमार हो जाते हैं तब हम क्या करते हैं?

जब हम बीमार हो जाते हैं तब हम क्या करते हैं? क्या हम स्वयं ही इस परिस्थिति से निबटने का प्रयास करते हैं या अपने शरीर के विषय में फैसला लेने का अधिकार हम किसी दूसरे के हाथ में दे देते हैं. अधिकांश लोग जल्दी से किसी एक चिकित्सक से मिलते हैं तथा रोग की इस कठिन परिस्थिति से उबरने के लिए उस चिकित्सक के ऊपर निर्भर हो जाते हैं. चिकित्सक बीमारी पहचानने के लिए बड़ा साधारण सा परीक्षण करता है; और अधिकांश मामलों में रोगी को कोई मरहम, गोली या कैप्सूल दे दिया जाता है जिसके बहुत से “साइड इफैक्स्” (दुष्परिणाम) भी होते हैं. कुछ रोगियों को इंजेक्शन भी लगाए जाते हैं और इंजेक्शन के भी “साइड इफैक्स्” (दुष्परिणाम) हो सकते हैं. ऐसे बहुत से उदाहरण हैं जिनमें रोगी को रोगियों की लिस्ट में शामिल कर लिया जाता है, कुछ खास दवाईयाँ देकर रोगी को उसके घर भेज दिया जाता है और वह अपने घर जाकर टी. वी. देखने की अपनी प्रवृत्ति को बढ़ावा देते हैं. यदि उनके स्वास्थ्य में शीघ्र ही सुधार नहीं होता तो उन्हें पहले से अधिक शक्तिशाली दवाईयाँ दी जाती हैं. धीरे-धीरे रोगी में इन दवाईयों के “साइड इफैक्स्” (दुष्परिणाम) दिखाई देने लगते हैं, और “साइड इफैक्स्” (दुष्परिणाम) के असर को ठीक करने के लिए रोगी को अतिरिक्त दवाईयाँ दी जाती हैं. इन बातों के कारण इंसान के स्वास्थ्य में घातक हास आता है. हमारे शरीर के रक्त में विषैले तथा नशीले तत्व जो हमारे शरीर में पहले से प्रवेश कर उसे दुर्बल बना चुके हैं, कोई ही जानता पर तू फिर भी हम उन्हें बड़ी मात्रा में दवाओं के रूप में ले रहे है. इस प्रकार की विशैली दवाओं के उपयोग को उच्च स्तर की संस्थाओं द्वारा भी प्रोत्साहित किया जा रहा है. जिसमें से एक विश्व स्वास्थ्य संगठन है. WHO ने अपने हितों के कारण कभी भी दवाईयों के इस खुले व्यवसाय की आलोचना नहीं की है. वरन् इसके विपरीत सन् 2003 तक रहे WHO के मुख्य कार्यकारी अधिकारी ग्री हार्लेन ब्रन्टलैंड ने दवा निर्माताओं की उनके कार्यों के लिए प्रशंसा की है, अतः अब ऐसा प्रतीत होता है कि विषैली दवाईयों का उत्पादन तथा वितरण अनेक अनेक रॉमैन ईजू चार्जियोंत कप हुँच जाएगा.

प्राकृतिक उपचारों की पर्याप्त जानकारी का अभाव

बहुत से सजग चिकित्सक अपने पेशे में कुछ अतिरिक्त प्रयास करते हैं तथा अपने रोगी की भली-भाँति देखभाल

करते हैं. परन्तु दुख की बात यह भी है कि बहुत से ऐसे चिकित्सक भी हैं जो अपने रोगी को यह बताने में असफल रहते हैं कि उसे स्वभाविक रूप से किस प्रकार अपना स्वास्थ्य पुनः प्राप्त करना चाहिए.

हमें निश्चित रूप से यह नहीं भूलना चाहिए कि कुछ व्यक्तियों में जैवीय-ऑर्गेनिक रोग पाए जाते हैं. उनके शरीर में कुछ तत्वों की कमी हो सकती है जिन्हें पूरा करने के लिए इंजेक्शन अथवा दवाईयाँ अति महत्वपूर्ण होती है.

यदि यह कमी की पूर्ति प्राकृतिक रूप से नहीं की जा सके तो इन्हें पूरा करने के लिए इंजेक्शन अथवा दवाईयाँ अति आवश्यक होती हैं. सामान्यतः हम यह कह सकते हैं कि दवाईयों, लेप तथा इंजेक्शन्स् की सहायता से किए जाने वाले इलाज स्वास्थ्य संबन्धी समस्याओं का समाधान नहीं हैं.

हम अपनी बात को पुनः दोहराना चाहेंगे कि मनुष्य का प्रथम व सर्वोपरि उत्तरदायित्व अपने गौरव शाली स्वयं शरीर की देखभाल करना है. जब ऐसा किया जाता है तथा जब रोग का कोई उपचार नहीं मिलता तब आप के चिकित्सक की आपको प्रकृति के स्व-उपचारों पर निर्भर रहते हुए स्वयं को स्वस्थ बनाए रखने की सलाह दी जानी चाहिए.

सरकार द्वारा संचालित विद्यालयों में भी इस प्रकार के सुधार की आवश्यकता है. छात्रों तथा युवाओं से आशा की जाती है कि वे गणितीय तथा रासायनिक सूत्र याद करें परन्तु उन्हें स्वयं की देह के विषय में कुछ भी नहीं सिखाया जाता है.



प्राकृतिक उपचारों की पर्याप्त जानकारी का अभाव प्राकृतिक उपचारों की पर्याप्त जानकारी का अभाव प्राकृतिक उपचारों की पर्याप्त जानकारी का अभाव

स्वास्थ्य कम खर्चीला तरीका

हेल्थ फूड स्टोर्स ने प्रकृति से प्राप्त होने वाले कच्चे उत्पादों को बहुतायत से उपलब्ध करवाने में एक अच्छा कदम उठाया है। परन्तु फिर भी मरहम, दवाईयों तथा इसी प्रकार की अन्य वस्तुओं के उपयोग में भी वृद्धि हुई है। मनुष्य सरल तरीके से अच्छा स्वास्थ्य प्राप्त करना चाहता है परन्तु किसी भी रोग को तुरन्त ठीक करने का कोई वृत्ति उपचार नहीं है। आप अपनी बीमारी के लिए कोई एक गोली लेकर पहले जैसा जीवन व्यतीत नहीं कर सकते। पहले आपको अपने रोग का कारण पहचानना होगा, फिर उसे दूर करने के लिए एक नवीन जीवन शैली को अपना होगा। इस से आप प्राकृतिक तरीके से आप अच्छे वातावरण स्वास्थ्य को प्राप्त कर सकेंगे।

हम जानते हैं कि खादा पदार्थों में विटामिन मिनरल तथा अन्य आवश्यक पौष्टिक तत्वों की कम मात्रा पाई जाती है। ऐसा आधुनिक तथा कृत्रिम तरीके से की जा रही खेती के कारण है। कृत्रिम उर्वरक तथा कीटनाशकों के छिड़काव के कारण भूमि की स्थिति और भी बुरी हो जायेगी है। ऐसे में लोग स्वास्थ्य वर्धक दवाईयां खरीदने के कम खर्चील माध्यम से अपनी पौष्टिक तत्वों की आवश्यकताओं की पूर्ति करते हैं, परन्तु आवश्यक नहीं कि व्यक्ति का

शरीर उस मानव निर्मित विटामिन का अवशोषण कर सके। यह सिद्ध किया जा चुका है कि एन्जाइम मिनरलन तथा विटामिन्स मनुष्य के शरीर के विभिन्न अंगों में तभी काम करते हैं जब ये भोज्य पदार्थों में विद्यमान हो यदि आप ताजे, कीटाणु नाशक रहित फल तथा सब्जियाँ तथा जड़ी बूटियाँ प्राप्त करने में असफल रहें तो आप को शारीरिक पीड़ा सहन करनी होगी, क्योंकि पोषक तत्वों की कमी के कारण आपको

उनके कृत्रिम पूरक तत्वों को तब तक लेना होगा जब तक कि आपको अपनी समस्या का समाधान न मिल जाए।

समस्या यह है कि अधिकांश लोग यह समझते हैं कि एक गोली या दवा लेना बहुत साधारण है और इसी लिए वे निरंतर दवा लेते रहते हैं। उनकी बुरी जीवन शैली तथा खाने की आदतें वैसी ही बनी रहती हैं। इस प्रकार ये लोग

स्वयं को धोखा देते हैं। बीमारी तथा परेशानी इन लोगों के असंतुलित आहार तथा गलत जीवन शैली के कारण उत्पन्न होने लगती है। दवा के रूप में लिया जाने वाला पूरक पौष्टिक तत्व इसके दुष्प्रभाव को छिपा सकते हैं तथा अन्य समस्याओं का कारण बन सकते हैं लेकिन इसका सर्वश्रेष्ठ समाधान अपनी जीवन शैली में परिवर्तन करना है।

अपनी बीमारी के कारणों का पता लगाए

अगर आपको किसी रोग का इलाज करना है तो सर्वप्रथम आपको इस रोग के कारणों को मालूम करना आवश्यक है। कई रोगों में यह मालूम करना कठिन हो सकता है हालाँकि रोग की जड़ों तक पहुँचना आवश्यक है। इससे हमारा तात्पर्य मानसिक, शारीरिक, सामाजिक तथा आध्यात्मिक स्तरों से है। यदि कोई व्यक्ति शारीरिक रूप से पीड़ित है तो इसका प्रभाव उसके मानसिक, सामाजिक तथा आध्यात्मिक जीवन के ऊपर भी पड़ेगा।

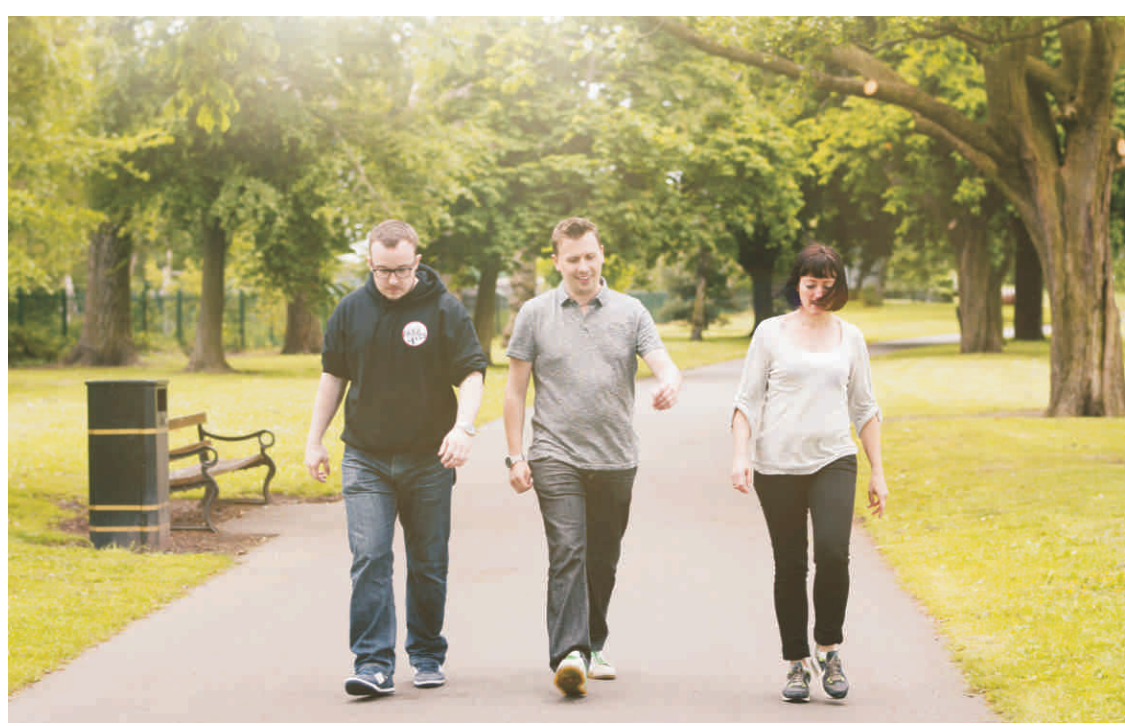
ऐसा मानसिक स्तर तथा अन्य स्तरों पर भी होता है। यदि एक व्यक्ति को पीड़ित होते हुए देखते हैं तो संभवतः अन्य लोग भी उस व्यक्ति की इस पीड़ा से प्रभावित होते हैं।

बाइबिल की एक आयत कहती है कि जब एक अंग में पीड़ा होती है तो शरीर के अन्य अंग भी पीड़ा का आभास करते हैं। अन्य अंग उस पीड़ित अंग की कमी को पूरा करने के लिए स्वयं अधिक परिश्रम करने का प्रयास करते हैं तथा इस प्रकार समस्त शरीर पर तनाव बन जाता है। इस तरह हम समझ सकते हैं कि शरीर एक समग्र चीज है इसलिए हमारा यह कर्तव्य है कि हम किसी भी रोग का उपचार करते समय हम ऐसे उपचार का प्रयोग करें जो पूरे शरीर के लिए कार्य करे।

आपकी देह – एक मंदिर है

समर्पित मसीहियों के रूप में हमारे लिए स्वास्थ्य के संबन्ध में सर्वोत्तम सलाह पवित्र बाइबिल में मिलती है। परन्तु इसे उस रूप में नहीं समझा जा रहा जैसा उसे समझा जाना चाहिए। वास्तव में कुछ लोगों ने सलाह और





शिक्षाओं के इस ग्रंथ की लगभग पूरी तरह से उपेक्षा कर दी है। लोक प्रिय बनाया जाए क्योंकि ये आज की इस कृत्रिम दुनिया के लिए आवश्यक है।

पवित्र बाइबिल हमें अपने स्वास्थ्य की रक्षा करने के विषय में यह आदेश देती है। 3 यूहन्ना 1:2 में लिखा है “हे प्रिय, मेरी यह प्रार्थना है, कि जैसे तू आत्मिक उन्नति कर रहा है, वैसे ही तू सब बातों में उन्नति करे और भला चंगा रहे।” पौलुस 1 कुरि0 6:19-20 में लिखता है, “क्या तुम नहीं जानते कि तुम्हारी देह पवित्रात्मा का मंदिर है, जो तुम में बसा हुआ है और तुम्हें परमेश्वर की ओर से मिला है, और अपने नहीं हो? क्योंकि दाम देकर मोल लिए गए हो इसलिए अपनी देह के द्वारा परमेश्वर की महिमा करो।” अब हमारे समक्ष एक प्रश्न है- अपनी देह के द्वारा परमेश्वर की महिमा कैसे करें? जवाब है अपनी देह को पूरी रीति से स्वस्थ रख कर तथा परमेश्वर की इच्छा के अनुसार जीवन बिताते हुए। मनुष्य के मस्तिष्क तथा देह में एक संतुलन होना आवश्यक है। अब प्रश्न है कि हम इस संतुलन तक कैसे पहुंच सकते हैं? इसका उत्तर साधारण सा है। हमें उस महान सृष्टिकर्ता द्वारा दिये मार्गदर्शन का पालन करना चाहिए। वह सृष्टिकर्ता इस बात को बहुत अच्छी तरह जानता है कि यह सृष्टि किस प्रकार सर्वश्रेष्ठ रूप से कार्य करेगी, जैसे एक कार निर्माता इस बात को

बहुत अच्छी तरह जानता है कि उसकी बनाई हुई कार की देख भाल भली भाँति किस प्रकार की जानी चाहिए, और इसीलिए अपने सृष्टिकर्ता से सलाह लेने के लिए हम उसके पास जाते हैं।

अच्छे स्वास्थ्य के लिए आठ आवश्यक बातें

स्वास्थ्य की राह को लोग जितना सरल समझते हैं, यह उससे सरल तो है लेकिन जटिल भी है। अब हम स्वयं प्रकृति के औषधीय गुणों का कुछ और विश्लेषण करेंगे। स्वास्थ्य तथा शक्ति को प्रकृति की ओर लौट कर ही, जहाँ ईश्वर के उपचार सरल हैं, ही पाया जा सकता है। ताज़ी हवा, स क्रियप रिश्रम, धूप, र वच्छज ल, खान-पानम संयम, विश्राम, परमेश्वर पर भरोसा करना एक स्वस्थ व सुखी जीवन के लिए वास्तविक दवाईयाँ एवं उपचार हैं।



ताज़ी हवा

अधिकांश लोग तथा पशु गंदे वातावरण में सांस लेते हैं। लोग अपना अधिकांश समय घरोंके अंदर यतीतक रहे हैं, जहाँ वायु दूषित होती है तथा वायु में ऑक्सीजन की भी कमी पाई जाती है। इन परिस्थितियों में लोग आसानी



श्वसन करने से हमारे फेफड़ों में अधिक ऑक्सीजन पहुंचती है तथा पुरानी और दूषित वायु शरीर से बाहर निकल जाती है। श्वसन का सही तरीका तंत्रिकाओं को बेहतर बनाता है, पाचन क्रिया को सुधारता है तथा गहरी एवं अच्छी नींद प्रदान करता है।

यहाँ तक संभव हो, सोते समय आप अपनी एक खिड़की थोड़ी- बहुत खुली रख कर सोएं।

चुस्त कपड़े न पहनें क्योंकि इनसे श्वसन में बाधा उत्पन्न होती है। ताजी हवा में ही व्यायाम करना चाहिए।



सक्रिय परिश्रम

प्राचीन काल में लोगों के पास करने के बहुत परिश्रम भरे कार्य होते थे जिनके कारण वे थक जाते थे। परन्तु आज इस सक्रियता के अभाव में हमारे शारीरिक को नुकसान हुआ है। टेलीफोन, फैंक्स, इंटरनेट, कार, ट्रेन्स, वायुयान तथा संचार के अन्य साधनों ने मनुष्य के परिश्रम को और भी कम कर दिया है। स्वतंत्र प्रतियोगिता के कारण व्यक्ति के कार्यस्थल पर भी तनाव में वृद्धि हो रही है। हम और भी अधिक कुशल होना चाहते हैं, परन्तु ऐसा बहुत कम अवधि के लिए ही हो पाता है। रोगों का एक अन्य कारण हमारे कार्यस्थल पर कार्य करते समय कई घंटों तक एक समान बैठे या खड़े रहना भी है।

यद्यपि प्राचीन काल से मनुष्य परिश्रम किया करते थे, उनके कार्य बहु उद्देशीय हुआ करते थे तथा अधिकतर कार्य ताजा हवा में किया जाता था। इससे वे हृष्ट-पुष्ट रहते थे तथा मानसिक तनाव को सहज रूप से सह सकते थे। अपने शारीरिक स्वास्थ्य तथा स्थाई ऊर्जा को बनाए रखने के लिए हमें पुनः इस प्राचीन कार्य पद्धित को अपनाने की आवश्यकता है।

वर्तमान में कई देशों में ऐसी नीतियां बनाई जा रही हैं जिनके कारण खेती पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है। छोटे-छोटे किसान एवं श्रमिक बेरोजगार हो जाते हैं। बहुत परिवारों को काम की तलाश में अन्य शहरों की ओर जाना पड़ता है। शहरों में उन्हें इतनी भूमि भी नहीं मिलती है जिसमें वे साग-पात अथवा फल-फूल के पौधों को लगा सकें। यदि उन्हें थोड़ी सी भूमि मिल भी जाए तो उसका प्रयोग वे फूल एवं सजावटी पौधे लगाने के लिए करते हैं। इस प्रकार के बगीचे दर्शकों को प्रसन्नता तो प्रदान करते हैं, परन्तु आने वाले संकट के समय में उन लोगों का क्या

से कमजोर, निराश तथा बीमार हो जाते हैं। शहरों तथा कस्बों के निवास-स्थानों की स्थिति इससे भी बुरी है। वहाँ घरों के अंदर तथा बाहर दोनों ही जगहों पर वायु दूषित है। ग्रामीण जीवन के बारे में कोई समस्या नहीं है। ग्रामीण जीवन समस्याओं का एक बेहतर समाधान है। हम आशा करते हैं कि जैसे-जैसे आप प्रकृति की साधारण प्रक्रियाओं का विश्लेषण करते हैं, वैसे-वैसे आप इस बात का ऐहसास करेंगे कि आप और आपके परिवार के लिए यह एक बेहतर विकल्प होगा कि आप ग्रामीण वातावरण में रहने लगे जहाँ ताजी हवा तथा हवादार घर होते हैं। ग्रामीण वातावरण में मनुष्य का शरीर बेहतर तरीके से कार्य करता है, क्योंकि वहाँ अधिक अराम मलता है और मनुष्य के विचारों में भी स्वच्छता पाई जाती है।

मात्र ऑक्सीजन की अधिकता होना ही महत्वपूर्ण ही है। ऑक्सीजन से मनुष्य के शारीरिक में अधिकतम लाभ मिले इसके लिए श्वसन की सही तरीका सीखना और अपनाना भी आवश्यक है। हल्की साँस न लें, वरन् गहरी साँस लेकर वायु को फेफड़ों तक पहुंचने दें। हर बार साँस अंदर लेने के साथ आप अपने पेट को फूलते हुए महसूस करेंगे। यह श्वसन प्रक्रिया कहलाती है। इस प्रकार

होगा जो इस प्रकार का जीवन व्यतीत करते हैं? उन्होंने अभी तक स्वयं को संभालना नहीं सीखा है. इसलिए हम एक बार पुनः शहर में रहने वाले लोगों को यह कह कर प्रोत्साहित करना चाहते हैं कि समय आ गया है, कि पुनः गावों की ओर लौटा जाए. गाँवों में आप खुद को तथा अपने परिवार को यह सिखा सकते हैं कि किस प्रकार से विषैले किटाणु नाशकों तथा अन्य छिड़कावों के बिना आप अच्छी फसल उगा सकते हैं. भूमि को जोतते समय आपकी शारीरिक सक्रियता बढ़ेगी होती है. जैसे-जैसे आप अपने विभिन्न कार्यों को करने में समय लगाते हैं वैसे-वैसे आप स्वयं के बारे में सोचना कम कर देते हैं.

जब कई परिवार मिलकर खेती करते हैं, तो उनके पारस्परिक सामाजिक संबन्ध भी सुधारते हैं. इसके अतिरिक्त आप प्रकृति से सीखकर जान लेते हैं, कि संकट का समय आने के पहले किस प्रकार से हम सभी अच्छी वस्तुओं का भण्डारण कर सकते हैं.

वर्तमान समय के चाल-चलन का शिकार न बनें वरन् अपनी हर आवश्यकता की पूर्ति के लिए स्वयं प्रयास करें. ऐसा न करने पर संकट के समय आपके पास कुछ नहीं बचेगा जिसकी सहायता से आप अपने जीवन को आगे बढ़ा सकें और आप एक जाल में फंस जाएंगे.

बाइबिल कहती है कि एक ऐसा समय आएगा जब उस पशु की छाप को स्वीकार न करने वाले लोगों को कुछ भी खरीदने और बेचने नहीं दिया जाएगा. फिर आप अपना जीवन यापन कैसे करेंगे. इसके विषय में अधिक जानकारी के लिए हमारी पत्रिका www.endtime.net पर Liberty in Danger अवश्य पढ़ें.

शारीरिक सक्रियता –मानसिक उपचार

आइये हम अपने सक्रियता के विषय पर पुनः बात करें. नियमित शारीरिक सक्रियता, चाहे वह बगीचे में कार्य करने के रूप में हो अथवा साइकिल चलाने, टहलने, प्रातः काल सैर करने अथवा किसी भी रूप में हो, करने से हमें पसीना आता है



तथा हमारी सांसें तेज चलने लगती हैं। यह तनाव, दबाव, मांस पेशियों जकड़ने तथा अनिद्रा से लड़ने के लिए प्रकृति का सर्वश्रेष्ठ माध्यम है। आज कई स्वास्थ्य केन्द्रों में दबाव व (ट्रुट्टह) शहह्य ह्य4हहहदद) तंत्रिकाओं की समस्या से पीड़ित रोगियों का इलाज करने के लिए दवाईयों के स्थान पर शारीरिक सक्रियता को उपचार के रूप में प्रयोग किया जा रहा है। इस प्रकार बीमारी का इलाज करवाने से ज़ियादा अच्छा यह है कि बीमारी से बचाव किया जाए।

शारीरिक सक्रियता अथवा परिश्रम के कारण पसीना आता है, जिसके साथ शरीर से कई अवांछित और दूषित तत्व शरीर से बाहर निकल जाते हैं। यह इस बात को स्पष्ट करता है, कि आपका शरीर सही रूप से कार्य कर रहा है।

नियमित शारीरिक सक्रियता अस्थियों को भंगुर अथवा कमजोर होकर टूटने से बचाता है, साथ ही डायबिटीज, चयापचय और हृदय तथा रक्त वाहिनियों से संबन्धित रोगों में भी एक अच्छे उपचार के रूप में देखा जाता है।

कुछ लोग यह सोचते रहते हैं, कि वे बीमार हैं

जाता है। इस प्रकार की मानसिकता वाले लोगों के लिए भी एक उपचार है। यह उपचार हमें पवित्र बाइबिल में मिलता है, यशायाह की पुस्तक अध्याय 58 में लिखा है, “अन्याय से ...छुड़ा लेना, सब जुओं को ...टुकड़े-टुकड़े कर देना, अपनी रोटी भूखों को बाँट देना, और मारे-मारे फिरते हुओं को अपने घर ले आना।” यशायाह 58:6-7. यदि हम ऐसा करते हैं, तो इसके बदले हमारे लिए एक बड़ी प्रतिज्ञा की गई है, “...तब तेरा प्रकाश पौ फटने के समान चमकेगा, और तू शीघ्र चंगा हो जाएगा ...” जब हम स्वयं के बारे में सोचना बंद कर देते हैं तथा अपना ध्यान उन लोगो पर केन्द्रित करते हैं जो हम से भी बुरी स्थिति में हैं, तब स्वतः ही रोगों से लड़ने की आश्चर्यजनक क्षमता हमारे अंदर विकसित हो जाती है।

ऐसे भी कई लोग हैं जो यह सोचते रहते हैं कि थोड़ा सा परिश्रम करना उनके लिये बीमारी का कारण बन सकता है, और कभी कभी वास्तव में कुछ दुष्प्रभाव दिखाई देने लगते हैं, क्योंकि ऐसा होने की आशा की जाती है। ऐसे में बहुत से लोगों की मृत्यु तक हो जाती है, जब कि वह तो बीमारी का एक काल्पनिक कारण मात्र होता है। जिन लोगों के साथ इस प्रकार की समस्याएँ हैं उन लोगों

के लिए एक समाधान दिया जा रहा है-साहस, आशा, सहानुभूति तथा प्रेम अच्छा स्वास्थ्य तथा दीर्घायु प्रदान करते हैं। संतुष्टि तथा प्रसन्नता शरीर के लिए अच्छा स्वास्थ्य प्रदान करती है तथा आत्मा को सामर्थ्य प्रदान करती है। मन में धन्यवादी होना, प्रसन्नता, कुशलता, परमेश्वर के प्रेम में विश्वास रखना अच्छे स्वास्थ्य के सर्वशक्तिशाली रक्षक है।

कोई भी व्यक्ति जो चाहे किसी भी बीमारी से ग्रसित हो वह परमेश्वर के स मुख आ सकता है, क्योंकि परमेश्वर ने उसकी प्रार्थना सुनकर उत्तर देने का वायदा किया है। “...तू सींची हुई बारी और ऐसी बारी के समान होगा जिसका जल कभी नहीं सूखता।” यशायाह 58:11

जब कि वास्तव में ऐसा होता नहीं है। इस प्रकार के मामलों में समस्या की जड़ व्यक्ति की सोच होती है। लोग यह मानते हैं कि उनका स्वास्थ्य इतना ख़राब है कि वे कोई भी उपयोगी कार्य नहीं कर सकते हैं। इस प्रकार की सोच रखने वाले लोग प्रायः स्वयं को अपनी सोच के दायरे में सीमित करके रख लेते हैं। वे अपनी भावनाओं के विषय में इतना सोचते हैं, अपनी बीमारियों, समस्याओं तथा दुखों के विषय में इतनी बातें करते हैं, कि उनका स पूर्ण ध्यान अपने ऊपर ही केन्द्रित रहता है। अपने अलावा किसी और के बारे में सोचने के लिए इतने अयोग्य हो जाते हैं कि उनसे सहानुभूति तथा सहायता की अपेक्षा करना महत्वहीन हो



धूप

हमारे जीवन में जो सर्वश्रेष्ठ वस्तुएं हमें मिली हैं, वे सभी हमें मु त मिली हैं। इसी का एक उदाहरण धूप है। धूप तथा गर्मी वनस्पति, मनुष्य तथा पशु सभी के लिए आवश्यक है।

जब तक कि धूप बहुत तेज़ न हो तब तक धूप का सभी प्राणी आनन्द लेते हैं। धूप का पूर्ण लाभ लेने के लिए जितना संभव हो, हमें घर के बाहर समय व्यतीत करना चाहिए। जब सूरज की रौशनी त्वचा पर पड़ती है, तब शरीर

के अंदर विटामिन, डी का निर्माण होता है। यह विटामिन शरीर में कैल्शियम के अवशोषण के लिए आवश्यक होता है। कैल्शियम की कमी के कारण हड्डियां भंगुर तथा कमजोर हो जाती हैं। धूप की कमी के कारण स्थिति इससे भी बुरी हो सकती है।

वे लोग जो ऐसे स्थानों पर रहते हैं, जहां पर्याप्त धूप नहीं मिलती है उन्हें विटामिन डी की कमी को पूरा करने के लिए विशेष रूप से सर्दियों इसका **substitutue** लेने चाहिए।

धूप तथा गर्मी आपको लाभ प्रदान करते हैं। आप तरोताजा और अधिक प्रसन्न महसूस करते हैं। तथा जीवन शैली सरल हो जाती है। कुछ लोग बहुत अधिक सोचते हैं, इस कारण वे अपनी सोच के कारण अपने आस-पास के वातावरण तथा संभवतः अपने परिवार में भी समस्याएं उत्पन्न कर लेते हैं।

एक बार पुनः हम अपनी बात कहना चाहते हैं कि जितना अधिक समय आप बाहर धूप में व्यतीत करेंगे, उतना ही अधिक लाभ आपके सम्पूर्ण शारीरिक तंत्रों को प्राप्त होगा।

स्वच्छ जल



बहुत से स्थानों पर स्वच्छ जल दुर्लभ है। गांवों में रहते हुए पर्याप्त जल वाले एक कुएं का स्वामी होना आपको धनी सिद्ध करता है। शरीर में पानी का उपयोग कई प्रकार के उपचारों जैसे बाहरी तथा अन्दरूनी दोनों ही किया जाता है। इसका कोई दुष्प्रभाव या (साइड इफैक्ट) भी नहीं होता है। जल का प्रयोग शरीर के लिए प्रत्येक दृष्टि से उपयोगी है। चाहे ताजा पानी हो या झील का पानी हो गर्मी की ऋतु में लोग पानी में धीरे-धीरे तैरना पसन्द करते हैं। ऐसा करने से उन्हें स्फूर्ति मिलती है। तैरने के बाद खुरदरे तौलिये से शरीर को अच्छी तरह से रगड़ कर पोछना भी अपने आपमें एक उपचार है। ठण्डे तथा गरम पानी में बारी बारी से नहाने से भी आपके रक्त संचार में फायदा होता है।

जिस प्रकार मनुष्य के फेफड़ों को स्वच्छ वायु की आवश्यकता होती है, उसी प्रकार से हमारे शरीर की सभी कोशिकाओं को स्वच्छ जल की आवश्यकता होती है। भोजन के बिना एक इंसान कुछ सप्ताह तक जीवित रह सकता है, परन्तु जल के बिना वह केवल कुछ दिन ही जीवित रह सकता है। स्वच्छ तथा पर्याप्त जल इस प्रकार से आश्चर्य जनक रूप से कार्य करता है कि सम्पूर्ण शरीर

बेहतर रूप से कार्य करने लगता है।

जो लोग अपने दिन की अच्छी शुरुआत करना चाहते हैं उन्हें नाश्ते के लगभग आधे घंटे पहले 2-3 कप हल्का गुनगुना पानी पीना चाहिए, और ऐसा हर एक भोजन के पहले किया जा सकता है। यह भोज्य पदार्थों को ग्रहण करने के लिए आपके उदर को तैयार करता है, तथा भोजन ग्रहण करने से पहले ही पीया हुआ पानी उदर में अवशोषित हो जाता है। जब आप भोजन को मुंह में लार की उपरिस्थित में अच्छी तरह चबाकर उसे लुग्दी में



परिवर्तित करते हैं तब यह पेट में सरलता से पच जाता है।

यदि आप बताई हुई मात्रा से अधिक पानी पीना चाहते हैं, और आपको पीना भी चाहिए, तो आप वह अतिरिक्त पानी दो समय के भोजनों को मध्य में पी सकते हैं। जब आप पानी पीते हैं तो इस बात का ध्यान रखें कि भोजन करने के कम से कम एक घंटे बाद पानी पीएं।

पानी के अतिरिक्त शुद्ध, (herbal tea) औषधीय चाय भी आप के लिए लाभकारी है।

आपके शरीर में लगभग 65 प्रतिशत तथा मस्तिष्क में लगभग 80 प्रतिशत पानी पाया जाता है। यह बात इस तथ्य को स्पष्ट करती है कि आपके शरीर की प्रत्येक कोशिका भली-भाँति कार्य करे इसलिए आपको मात्रा पर्याप्त में पानी पीना चाहिए।

उपवास

जब आप उपवास के माध्यम से स्वयं को शुद्ध करते हैं, तो बहुत से रोग स्वतः ही आप से दूर हो जाते हैं। गुर्दों के द्वारा विषैले तथा व्यर्थ पदार्थों को शरीर के बाहर निकाला जाता है, तथा एक उपवास के बाद आप स्वयं को एक नई ऊर्जा

एक अच्छा आहार



वर्तमान समय में बहुत से लोग सरलता से उपलब्ध पके-पकाए भोजन, जिसमें शक्कर, वसा, प्रोटीन तथा कृत्रिम तत्वों की मात्रा बहुतायत में होती है, को खाकर अपना स्वास्थ्य खराब कर रहे हैं।

अपनी इस पुस्तक में हम प्रत्येक व्यक्ति को प्रोत्साहित कर रहे हैं कि उन प्राकृतिक भोजन पदार्थों का उपयोग को शुरू करें, जिनके द्वारा मनुष्यों का जीवन चलता है। आज हम इन भोजन प्रदार्थों को “वीगन डाइट,” शुद्ध शाकाहारी आहार कहते हैं।

इस प्रकार का आहार जैसा कि पहले ही वर्णन किया जा चुका है कि गाँव में रहने वाले लोगों को ऐसा प्राकृतिक आहार आसानी से और भरपूर मात्रा में मिल सकता है और

उसमें हानिकारक कीटनाशक भी नहीं पाये जाते हैं। गाँवों में

रहते हुए आप स्वयं

फल-सब्जियाँ,

किसी कृत्रिम तथा

स्वास्थ्य को हानि

पहुँचाने वाले

तत्वों को डाले

बिना आप अपना

भोजन तैयार कर

सकते हैं। हमें

स्वास्थ्य प्रदान करने

वाली जड़ी-बूटियों के

बारे में भी जानकारी होनी

चाहिए क्योंकि वे भी इस

‘वीगन डाइट’ का ही एक

हिस्सा हैं। सूखे मेवे, दालें तथा बीज

एक सम्पूर्ण आहार का निर्माण करने वाले

महत्वपूर्ण तत्व हैं।

से भरा हुआ और बेहतर महसूस करते हैं। अपने उपवास के पहले दिन सरलता से पच जाने वाले भोज्य पदार्थों जैसे खट्टे फल, बिस्किट आदि के साथ शुरू करें, तथा उपवास को उसी दिन समाप्त भी करें। उपवास के दूसरे दिन द्रव पदार्थों को अपने उपवास का हिस्सा बनाएं। पर्याप्त, पानी, हर्बल चाय, फलों का ताजा रस तथा सब्जियों का सूप या सब्जियों के सक्रिय तत्वों सहित पीयें। भोजन के समय पर फलों का रस तथा सब्जियों का सत् (रस) लें। दोनों चीजों को कुछ अंतराल के बाद अलग अलग समय पर लें। अच्छा होगा अगर आप इस तरह के पेय पदार्थ दिन में चार बार लें, तथा इनके साथ-साथ पानी भी पर्याप्त मात्रा में पीते रहें।

यदि आप कई दिनों तक उपवास रखते हैं, तो आपको अपनी आंतों को साफ करने के लिये एनीमा लगवाना चाहिए, नहीं तो आंतों में मल सड़ जाएगा और कई विषैले पदार्थ आपके शरीर में फैल कर अपना असर दिखाने लगेंगे। उपवास खोलने के अगले दिन पहली

बार एनीमा लगाएं। एक बार में 1-2

लीटर पानी अपनी गुदा

(Rectum) में डालें।

आप इस पानी में

कैमोमाइल चाय भी

डाल सकते हैं। शौच

जाने के पहले, इस

पानी को यथा

संभव समय

तक अपने

अंदर रखें।

यदि आप 1-2

दिन से अधिक

उपवास रखते

हैं, तब भी यह

प्रक्रिया आप के

तंत्रिका

(System) को

सक्षम बनाएं रखती है।

यदि आपके चयापचय अर्थात् मैटाबॉलिज्म में समस्या रहती है, तो उपवास रखते समय आपको अतिरिक्त सावधान रहने की आवश्यकता है। ऐसी स्थिति में पर्याप्त मात्रा में फल तथा सब्जियाँ खानी चाहिए।

माँस, दूध तथा चीना

वर्तमान समय में पशुओं में भी रोग बढे हैं। कई लोगों ने माँसाहार को छोड़ने के लाभ को पहचान लिया है। पशुओं को ऐसी जगह बांधा जाता है, जहाँ वायु दुर्गन्ध भरी होती है। उन्हें बहुत कम व्यायाम कराया जाता है, जिसके कारण उनका रक्त गंदा रहता है। पशुओं को अत्यधिक मात्रा में

प्रोटीन युक्त आहार दिया जाता है, ताकि वे अधिक मात्रा में दूध दें और उन्हें काटते समय उनमें अधिक माँस पाया जाये. प्रोटीन की अधिक मात्रा होने के कारण यह आहार उनके शरीर पर बहुत अधिक तनाव उत्पन्न करता है जिसके फलस्वरूप यदि उन्हें कम उम्र में की काटा न जाए तो वे बार बार बीमार होने लगते हैं. ऐसे पशुओं का न तो माँस और न ही दूध खाने-पीने के योग्य होता है. ऐसा कहा जा सकता है कि र आजकल कई प्रकार के कैंसर होने का कारण बनता जा रहा है.

दूध के विषय में बहुत कुछ कहा जा सकता है. बचपन से ही हमें दूध के विषय में एक तरफा विचार धारा बताई गई है. सौभाग्य से अब हम में दूध के कारण होने वाले नुकासानों को समझने की शक्ति विकास हुआ है. एलर्जी का सबसे शक्तिशाली कारक दूध ही है. इसके अतिरिक्त दूध में उपस्थित प्रोटीन, शरीर में मैग्नीशियम तथा कैल्शियम के अवशोषण में बाधक होता है. दूध में उपस्थित ये मिनरल्स बहुत कम काम में आते हैं, क्योंकि शरीर इनका पूर्ण उपयोग नहीं करता. इसलिए ये तत्व पुनः शरीर के बाहर त्याग दिए जाते हैं. इस संदर्भ में यहाँ यह बताना उचित होगा कि विश्व में दूध

के सर्वाधिक उपभोक्ता के रूप में प्रसिद्ध होने के बावजूद भी बहुत से नार्वे वासी हड्डियों के कमजोर तथा भंगुर होने की समस्या से ग्रसित हैं.

सामान्य आहार में दूध में चीनी मिलाकर पीना एक साधारण बात है, तथा ऐसा करते समय हम कुछ सोचते भी नहीं हैं. दूध तथा चीनी दोनों मिलकर पेट में खमीरीकरण पैदा करते हैं जिसका सम्पूर्ण शरीर पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है.

चीनी शुद्ध कार्बोहाइड्रेट होता है, इसमें कोई भी विटमिन या मिनरल नहीं पाया जाता है. यह शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को कम कर देता है. इसे यथासंभव कम से कम उपयोग करना चाहिए. इसके विपरीत

प्राकृतिक मिठास जैसे खजूर, किशमिश, पपीता, आम, केला आदि का उपयोग करना चाहिए. इन सभी में फाइबर (रेशा) तथा 'एन्जाइम्स' प्रचुर मात्रा में पाये जाते हैं, जो कि पाचन क्रिया में सहायक तो होते ही हैं तथा इनमें पाई जाने वाली चीनी अन्य उत्पादों में आसानी से बदल जाती है.



विटामिन बी 12

वे लोग जो शुद्ध शाकाहारी आहार लेते हैं, इस बात का विशेष ध्यान रखना चाहिए कि अपने आहार में या गोलियों के रूप में विटामिन बी 12 पर्याप्त मात्रा में लेते रहें. शरीर में विटामिन बी 12 की कमी के लक्षण थकान तथा चिड़चिड़ेपन के रूप में दिखाई देते हैं. यदि आपको यह लगता है कि आप में ये लक्षण पाए जाते हैं तो आपको तुरन्त ही अपने चिकित्सक से मिलना और यदि जरूरत हो तो रक्त की जांच करवानी चाहिए. विटामिन बी12 भोजन में लिया जा सकता है, जैसे बी 12 यीस्ट. यह आपको आसानी से किसी भी हेल्थ फूड स्टोर पर मिल सकता है. कुछ लोग अलग से दिये गये बी 12 को पचा नहीं पाते हैं, तो उन्हें यह इंजेक्शन के द्वारा दिया जा सकता है.

यदि सब्जियों के उत्पादन में प्राकृतिक खाद का उपयोग होता है, तो ऐसी सब्जियों के उपयोग से शरीर में विटामिन बी 12 की पर्याप्त मात्रा मिल जाती है। आप विभिन्न बीजों को अपने घर पर ही अंकुरित कर सकते हैं। इन अंकुरित बीजों में विटामिन प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं।

बिना कीटनाशक दवाईयों के छिड़काव के बिना उगाई हुए हुई सब्जियाँ तथा फल सर्वश्रेष्ठ भोजन पदार्थ हैं। इनसे पका हुआ भोजन भी स्वादिष्ट होगा। दिन में नियमित रूप से दो या तीन बार भोजन करें तथा पर्याप्त भोजन लें। ऐसे में आप स्वयं को न मानसिक रूप और न ही शारीरिक रूप से थका हुआ महसूस करेंगे।

कमजोर होता जाता है, उतना ही अधिक चाय कॉफी जैसे इन उत्प्रेरकों के प्रति इच्छा बढ़ती जाती है। ग़लत दिशा में उठाया गया एक कदम अगले ग़लत कदम के लिए मार्ग प्रशस्त करता है। वे सभी लोग जो अपनी खाने की मेज़ पर बिना संकोच के शराब अथवा इसी प्रकार के अन्य नशीले पदार्थों को रखते हैं क्योंकि वे पहले से ही अपनी मेज़ पर ऐसे भोजन पदार्थ रखते आ रहे हैं जो मद्यपान की इच्छा को पैदा करते हैं तथा इस इच्छा का विरोध करना उनके लिए लगभग असंभव हो चुका है। खाने की ग़लत आदतें स्वास्थ्य को बिगाड़ देती हैं तथा मद्यपान की ओर अग्रसर कर देती हैं। यदि युवाओं में नशा मुक्ति के ऐसे सिद्धान्तों

को पैदा किया जाए जो समाज में अच्छी जीवन शैली के निर्माण करने में सहायता मिल सकती है। जब युवाओं को इन सिद्धान्तों का पालन करने के लिए प्रेरित किया जाए तो नशा मुक्ति अभियानों की आवश्यकता स्वतः की समाप्त हो जाएगी। स्वयं माता-पिता को ही नशे के विरुद्ध एक अभियान चलाना होगा और अपने घर में बचपन से ही अपने बालकों को सिखाना होगा। बच्चे बड़े होने पर भी उन सिद्धान्तों का अनुसरण करते रहेंगे एवं अपने जीवन में सफलता की आशा भी करेंगे। अ प न बच्चों में सही तथा अच्छी आदतों के निर्माण तथा शुद्ध स्वाद के प्रति रुचि

उत्पन्न करने का काम माताओं का है। भूख को संयमित रखे तथा अपने बच्चों को ऐसे उत्प्रेरकों से घृणा करना सिखाएं। अपने बच्चों के पालन-पोषण करते के साथ-साथ उनमें उन बुराइयों का विरोध करने की नैतिक क्षमता का विकास भी करें जो उनके आस पास पाई जाती हैं। उन्हें यह सिखाएं कि वे अपने ऊपर दूसरे लोगों का ग़लत प्रभाव न पड़ने दें बल्कि उनमें इतनी क्षमता और बुद्धि हो कि वे अपने जीवन की अच्छी बातों से दूसरों को को प्रभावित कर सकें। नशे को रोकने के लिए अथक प्रयास किए जाते



नशीले पदार्थों से दूर रहें



“मद्यपान की शुरुआत अक्सर घर से ही होती है। तेल मसाले दार गरिष्ठ तथा स्वास्थ्य को नुकसान पहुँचाने वाला भोजन करने से पाचन तंत्र कमजोर हो जाता है। ऐसे में अधिक चिकना और तला भुना भोजन खाने की इच्छा उत्पन्न होती है और तला भुना भोजन चाय-कॉफी एवं शराब जैसे नशीले पदार्थों की मांग करते हैं तथा इस मांग का विरोध करना कठिन हो जाता है। पाचन तंत्र अनेक विषैले पदार्थों से भरने लगता है। पाचन तंत्र जितना अधिक

हैं, लेकिन इनमें से भी प्रयास सही दिशा में नहीं किये जा रहे हैं। नशा मुक्ति के पक्षधर लोगों को स्वास्थ्य के लिए हानिकारक भोजन, चटपटे, खाद्य-पदार्थ, चाय तथा कॉफी से होने वाले नुकासानों के प्रति भी सजग करना चाहिए। संयम के क्षेत्र में कार्य करने वाले सभी कार्यकर्ताओं को हम शुभकामनाएं देते हैं। परन्तु हमें उनसे यह कहना होगा कि वे उस बुराई के कारणों को भी गहराई से समझें जिससे वे संघर्ष कर रहे हैं और सुधार के लिए निरन्तर प्रयास करते रहें। जहाँ तक चाय, कॉफी, तम्बाकू तथा शराब आदि की बात है इसके लिए सबसे



सुरक्षित तरीका यही है कि उन्हें छुआ और चखा ही न जाए। चाय तथा कॉफी का असर भी वैसा ही होता है जैसा असर मद्यपान का होता है और इनकी आदत छोड़ने में बड़ी परेशानी होती है। कुछ मामलों में तो चाय, कॉफी की आदत छोड़ना उतना ही कठिन होता है जैसे एक शराबी की शराब की लत को छुड़ाना होता है। वे लोग जो इस प्रकार के उत्प्रेरकों को छोड़ने का प्रयास करते हैं वे कुछ समय के लिए दुर्बलता एवं शरीर में पीड़ा का ऐहसास कर सकते हैं। परन्तु अपनी दृढ़ इच्छा शक्ति के द्वारा वे अपनी तलब या लत के ऊपर जवन्त हो सकते हैं तथा इन उत्प्रेरकों को लेने की अपनी आदत को हमेशा के लिए छोड़ सकते हैं। नशेले पदार्थों से आपके शरीर को जो नुकसान हुआ है उसकी हानि को पूरा करने में प्रकृति को थोड़ा समय लग सकता है, परन्तु यदि प्रकृति को एक अवसर दिया जाए तो वह पुनः स्वस्थ हो सकती है, तथा अपना कार्य बहुत कुशलता पूर्वक पूरा कर सकती है—(चंगाई की सेवकाई—द्वारा ऐलन जी. व्हाईट, पृ0 334-335.)

नशीले पदार्थों तथा शराब ने बहुत से परिवारों को बर्बाद कर दिया है। ये नशीले प्रदाथ समाज तथा व्यक्ति

दोनों के शत्रु हैं। शराब तथा नशीले पदार्थ जिनमें चिकित्सकों द्वारा बताई गई कई दवाईयां भी शामिल हैं, सोचने और सही निर्णय करने की क्षमता को कमजोर कर

देते हैं। व्यक्ति उदासीन हो जाता है, उसका मस्तिष्क स्थिर नहीं रहता तथा वह निर्णय करने में असमर्थ हो जाता है। मस्तिष्क का वह भाग, जहाँ निर्णय करने की क्षमता का केन्द्र पाया जाता है, सर्वाधिक प्रभावित होता है। जब यह भाग भ्रमित हो जाता है, तब कई ऐसे चुनाव तथा निर्णय किये जाने की संभावना बनी रहती है जो निर्णय करने वाले तथा दूसरे लोगों के जीवन को बर्बाद कर सकते हैं। परमेश्वर ने हमारी रचना इस प्रकार से की है कि हम जीवन में अपने चुनाव कर सकें फिर समझदारी से चुनाव करने के लिए आवश्यक है कि मस्तिष्क सतर्क रहे तथा किसी भी प्रकार के नशीले पदार्थों अथवा उत्प्रेरकों के प्रभाव से प्रभावित न हो।

नशीले तथा अन्य उत्प्रेरक पदार्थ जीवन के लिए कदापि आवश्यक नहीं थे। अतः यदि बेहतर जीवन के लिए हमें किसी वस्तु का त्याग करना आवश्यक है, तो सर्वप्रथम हमें इन्हीं नशीले पदार्थों को छोड़ना चाहिए। बुद्धिमान राजा सुलेमान हमें भोजन के संबंध में बहुत अच्छी सलाहें देता है। एक उदाहरण इस प्रकार है, “जब दाखमधु, लाल दिखाई देता है, और कटोरे में उसका सुन्दर रंग होता है, और जब वह धार के

साथ उंडेला जाता है, तब उसको न देखना, क्योंकि अंत में सर्प की नाई डसता है, और करैत के समान काटता है. ” नीतिवचन 23:31-32.

यह एक अच्छी सलाह है. यदि आप किसी ऐसे व्यक्ति को जो जानते हैं, जो एल्कोहॉल अथवा अन्य किसी मादक पदार्थ से संघर्षरत है, तो उसके प्रति दयालु तथा समझदार रहते हुए, प्रेम तथा भलाई के साथ उसे सही मार्ग पर आने में उसकी सहायता करें. “ बुराई से न हारो, परन्तु भलाई से बुराई को जीत लो. ” रोमियों 12:21.

यह एक सर्वविदित सत्य है कि जो आप बोते हैं, वही काटते हैं. किसी को भी यह नहीं सोचना चाहिए कि जो उन्होंने बोया है उसे काटे बिना वे अपना जीवन व्यतीत

कर लेंगे. आप एक प्रकार के बीज बो कर किसी अन्य प्रकार की उपज की आशा नहीं कर सकते हैं. ऐसा ही आप के जीवन के साथ भी होता है. जब हम एक अच्छी जीवन शैली अपनाते हैं, तथा अच्छी आदतें रखते हैं, तो इसका परिणाम भी अच्छा ही होगा. यदि आप बुरी आदतें रखते हैं, तो आप बीमारी तथा दुख का ही सामना करेंगे.

कारण तथा परिणाम में घनिष्ठ संबंध पाया जाता है. अतः यथा शीघ्र हमें अपने जीवन में अच्छी आदतें डालकर एक स्वस्थ जीवन शैली को अपनाने का सम्पूर्ण प्रयास करना चाहिए. परिणाम निश्चित रूप से लाभदायक ही होंगे. अच्छी सेहत तथा स्फूर्ति उस व्यक्ति के जीवन में भर जाएगी जो अच्छी आदतों को अपनाते और बुरी आदतों को छोड़ देते हैं.

इच्छा शक्ति का सही उपयोग

जिन कार्यों को हम बार-बार करते हैं, वे हमारी आदत बन जाते हैं और फिर हम उन कार्यों को बिना सोचे-समझे करने लगते हैं. यदि

हम अपनी आदतों को बदलने जा रहे हैं, तो हमारे मस्तिष्क की कार्य शैली समझने से आदत बदलने के कार्य में आसानी होगी. मस्तिष्क में कई केन्द्र होते हैं. मस्तिष्क में सुनने का केन्द्र, सूंघने

का केन्द्र, स्वाद का केन्द्र, बोलने का केन्द्र, देखने का केन्द्र, आभास का केन्द्र तथा आदतों के केन्द्र होते हैं. परन्तु मस्तिष्क में एक और केन्द्र होता है जिसे ‘आदेश का केन्द्र’ कहा जा सकता है, और यह केन्द्र अन्य केन्द्रों से अधिक महत्वपूर्ण केन्द्र होता है. यह मस्तिष्क के अगले भाग में स्थित होता है. इसी भाग के द्वारा हम तर्क देते हैं, परखते हैं तथा सोच समझकर सही निर्णय लेते हैं. एक बार जब हम इस श्रेष्ठ केन्द्र को



समझ लेते हैं तो फिर हमें इसका सावधानी से उपयोग करना चाहिए. दो उदाहरण यह दिखायेंगे कि हम ऐसा किस प्रकार कर सकते हैं:

1. मान लीजिए कि रात में आप अपने फ्रिज में से केक का एक अतिरिक्त टुकड़ा निकाल कर खाते हैं जिसके कारण आपका वजन बढ़ता जाता है. बढ़ते हुए वजन सब चनेके लिए अच्छा होगा आप अपनी इस आदत के लिए कुछ करें. अगली बार जब आपकी इच्छा केक एक अतिरिक्त टुकड़ा उठाने की हो तो तो अपने मस्तिष्क के श्रेष्ठ केन्द्र का उपयोग करते हुए स्वयं से कहें, "मैं चाहता हूँ कि केक का टुकड़ा न लूँ." ऐसे में आप की देखने की अथवा स्वाद की इन्द्रियाँ आप को नियंत्रित नहीं कर रहीं है बल्कि आप उन्हें नियंत्रित कर रहे हैं.

2. शायद आप धूम्रपान करते हैं और धूम्रपान के कारण आपको धमनियों के संकुचन (Vascular Spasm) तथा कमजोर फेफड़ों (Failing lungs) की शिकायत है. एक स्वास्थ्य कार्यकर्ता ने आपको धूम्रपान छोड़नेके लिए कहा है "रन्तुधूम्रपानकी तीव्र इच्छा आपके ऊपर हावी हो जाती है. आप निकोटिन के दास हो चुके हैं. क्या आप स्वतंत्र होना चाहते हैं? बहुत से लोग धूम्रपान से आजादी पाना तो चाहते हैं परन्तु वे प्रायः अपने प्रयासों में असफल हो जाते हैं. फिर भी आप अपने मस्तिष्क के इस श्रेष्ठ केंद्र के विषय में जानते हुए आप यह कह सकते हैं: "मैं चाहता हूँ कि धूम्रपान न करूँ." फिर निकोटिन आपको नियंत्रित नहीं करेगी वरन् आप निकोटिन को तथा अपनी स्वादेन्द्रियों को नियंत्रित कर सकेंगे. यह सच है कि यह काम आसान नहीं है और इस काम में संघर्ष करना पड़ता है. परमेश्वर द्वारा दी गई चयन करने की योग्यता को सावधानीपूर्वक काम में लेते हुए आप निकोटिन से संबंधित बुरी आदतों के दासत्व से मुक्त हो सकते हैं. उदाहरण के लिए: सामान्य रूप से आप जिस स्थान पर बैठकर धूम्रपान करते हैं, आप वहाँ पर न बैठें, जब आपको धूम्रपान करने की तीव्र इच्छा हो तो आप उस स्थान से उठकर चले जाएं—जहाँ तक संभव हो घर से बाहर निकल कर टहलने लगे.

बाह्य सहायता

हम सभी में यह योग्यता है कि हम अपने जीवन में सजग रहते हुए निर्णय ले सकें. स्वास्थ्य कार्यकर्ता के रूप में, हम इस बात को अक्सर अनुभव करते हैं कि रोगी अपनी बुरी आदतों को छोड़ने में असफल रहते हैं. तब हम उन्हें स्वर्ग के परमेश्वर, उस सृष्टिकर्ता के हाथों में सौंप देते हैं जो हमारी इच्छा शक्ति बढ़ा सकता है. चाहे हम इस बात पर

विश्वास करें या न करें, परन्तु हमारी बुरी आदतों से छुटकारा पाने के लिए हम सब उस परमेश्वर पर निर्भर हैं. परमेश्वर हमें जानता है और हमारी सहायता कर सकता है. यीशु ने इस प्रकार कहा है, "स्वर्ग और पृथ्वी का सारा अधिकार मुझे दिया गया है." तथा "मैं तुम्हारा चंगा करने वाला यही हूँ." (मत्ती 28:18 तथा निर्गमन 15:26). परमेश्वर जो हमारे जीवन का रचयिता और जीवन को संभालने वाला है, वह हमें बहुत अच्छी तरह जानता है. हम में से प्रत्येक व्यक्ति प्रार्थना में उस परमेश्वर के पास जा सकता है, अपनी समस्या परमेश्वर के सम्मुख रख सकता है तथा उसी क्षण उससे सहायता भी प्राप्त कर सकता है.

हम इस बात का अनुभव कर चुके हैं कि किसी भी बुरी आदत को छोड़ने में सफलता पाने की कुंजी यही है, कि हम उस सृष्टि कर्ता को पहचान लें जो हमारी सहायता करने के लिए सदैव तैयार और सक्षम है. जब हम इस बात पर विश्वास करते हुए कि वह हमारी सहायता कर सकता है, अपने भी वचारोंके त् ओर सीक त् ओर निर्देशितकर देतेहैं, तब हमें सप परमेश्वरसे हे मारी समस्त बुरी आदतों को छोड़ने की शक्ति प्राप्त हो सकती है

यह सोचना बहुत सरल है कि "इसे मैं स्वयं सम्हाल लूँगा." परन्तु यह तो एक स्वार्थी तथा घमण्ड भरी सोच है. हमें सदैव इस बात के प्रति सजग रहना चाहिए कि प्रत्येक अच्छी वस्तु परमेश्वर की ओर से ही प्राप्त होती है. जब प्रार्थना में हम अपना मस्तिष्क तथा विचार परमेश्वर के ऊपर केन्द्रित करते हैं, तब हम परमेश्वर के साथ जुड़ जाते हैं. इस प्रकार से अपनी योजनाओं का क्रियान्वयन करने के लिए हमें अतिरिक्त सहायता मिलती है. परमेश्वर ने हमें इस प्रकार से रचा है कि हम जीवन में अपने चयन, चुनाव कर सकते हैं. एक शिशु तथा उसके माता-पिता के बीच संबंध के द्वारा वह हमें यही सिखाना चाहता है कि हम अपनी समस्त महत्वाकांक्षाओं की पूर्ति के लिए परमेश्वर पर वैसे ही निर्भर रहें, जैसे कि एक शिशु अपने माता-पिता पर निर्भर रहता है. जब आप ऐसा करते हैं, तो सब कुछ बहुत अच्छा चलता है. इस प्रकार आप अपने सही निर्णयों के द्वारा परमेश्वर की महिमा करते हैं. परमेश्वर के साथ संबंध स्थापित करने से ही आपको वह शक्ति प्राप्त होगी, जिससे आप यह निर्णय कर सकेंगे, कि क्या खाना है, क्या देखना है, कौन सा संगीत सुनना है? इत्यादि. और फिर आप अपनी भावनाओं पर भी नियंत्रण रखेंगे ताकि कहीं ऐसा न हो कि वे आपको अपने अधीन कर लें. परमेश्वर की सहायता के द्वारा ही आप अपनी इन्द्रियों को नियंत्रित रख सकते हैं, तथा सजग तथा भली प्रकार सोच-विचार कर निर्णय भी ले सकते हैं.

आपकी भूख तथा चरित्र की सामर्थ

वे नियम जो हमारे शारीरिक स्वास्थ्य को बनाए रखते हैं, तथा वह दंड जो इन नियमों को तोड़ने के कारण मिलता है, को परमेश्वर की सहायता से, इतना स्पष्ट कर दिया गया है, कि उन्हें बुद्धिमान मनुष्य द्वारा सहजता से समझा जा सकता है। सभी को इसके संबंध में पढ़ने तथा प्राकृतिक नियमों के साथ सामंजस्य बनाकर जीवन व्यतीत करने के कर्तव्य का सामना करना पड़ता है। अच्छे स्वास्थ्य के सिद्धान्तों का प्रचार करना चाहिए, तथा जन सामान्य में इन सिद्धान्तों का पालन करने के प्रति चेतना जागृत करनी चाहिए। सही शारीरिक आदतें मानसिक शक्ति को प्रोत्साहित करती हैं। बौद्धिक क्षमता, शारीरिक सहनशीलता तथा दीर्घायु प्रकृति के ऐसे नियमों पर निर्भर है जिन्हें बदला नहीं जा सकता है। प्रकृति का परमेश्वर उस व्यक्ति को बचाने के लिए दखल नहीं देगा जो प्रकृति के नियमों का उल्लंघन करने के द्वारा अपने ऊपर दण्ड लाने का कारण बन जाता है। वे लोग जिनका लक्ष्य उच्च उपलब्धियां हैं, उन्हें सभी बातों में संयमित रहना चाहिए। दानिय्येल की स्पष्ट मानसिकसोच, उसके निश्चित लक्ष्य, ज्ञान प्राप्त करने तथा परीक्षाओं में डटे रहने की उसकी क्षमता, बहुत कुछ उसके साधारण आहार तथा उसकी प्रार्थना करने की आदतों का ही परिणाम था। (दानिय्येल 1 अध्याय अवश्य पढ़ें)।

परमेश्वर की मदद से ही दानिय्येल अपनी खाने की इच्छा को नियंत्रित कर सका। अदन की वाटिका में आदम तथा हव्वा अपनी भूख के ऊपर नियंत्रण करने में असफल रहे थे। वे अपनी खाने की लालसा के कारण ही परीक्षा में पड़ गए। उन्होंने उस वर्जित फल को इसलिए खाया क्योंकि वह देखने में बहुत सुंदर था। आदम तथा हव्वा जिस भूख के ऊपर जयवन्त होने में असफल रहे, यीशु ने उसके ऊपर विजय प्राप्त की है इसलिए वह हमारी सहायता करने में सक्षम है। आदम और हव्वा का जहाँ पतन हुआ था, यीशु को हमें बचाने के लिए उसी परीक्षा में विजयी होना जरूरी था। यीशु सफल हुआ। जंगल में शैतान ने जब उसकी परीक्षा की तब उस परीक्षा में उसकी भूख शांत करने की परीक्षा भी सम्मिलित थी। तब यीशु ने शैतान से बहस करना प्रारंभ नहीं किया। यीशु ने पवित्र शास्त्र के वचनों का उपयोग करते हुए उसे उत्तर दिया, “यह लिखा है” इस प्रकार उसने उस दुष्ट के सामने अपनी निश्चित दृढ़ता को प्रकट किया। उसने शैतान के द्वारा लाई गई भयंकर परीक्षाओं को सामना किया, और मानव जाति की ओर से उसने खाने की लालसा को यह दर्शाने के लिए हरा दिया कि परमेश्वर की सहायता से मनुष्य भी खाने की

लालसा पर विजय प्राप्त कर सकता है।

हमें यह सीखने की आवश्यकता है कि खाने की लालसा को संतुष्ट करने की आदत हमारे चरित्र की दुर्बलता की पहचान है। इसका तात्पर्य यह है कि यह आदत एक मसीही के लिए उसके जीवन में आगे बढ़ने में बाधक है। हम में से बहुत से लोग अपने आप को “अच्छी स्थिति” में देखने के बावजूद भी ऐसी वस्तुएं खाते हैं जिन्हें नहीं खाना चाहिए। खाने की लालसा को तृप्त करना शारीरिक तथा आत्मिक पतन का मुख्य कारण है। शारीरिक शक्ति में कमी तथा कम आयु में मृत्यु के कारणों में यह एक प्रमुख कारण है। वे सभी व्यक्ति जो एक शुद्ध मानसिक सोच पाने के लिए संघर्ष प्रयास करते हैं, उन्हें यह स्मरण रखना

अपने ज्ञान का उपयोग करें

हमें उन नियमों पर अत्यंत ध्यान देने की आवश्यकता है जो इस्राइलियों को सिखाये गये थे। उनकी जीवन शैली के संबंध में परमेश्वर ने उन्हें विशेष मार्गदर्शन दिया गया था। परमेश्वर ने उन्हें उन नियमों से परिचित करवाया था जो उनके शारीरिक स्वास्थ्य तथा आत्मिकता के लिए आवश्यक थे। परमेश्वर ने उनसे प्रतिज्ञा की कि उनकी आज्ञाकारिता यह निश्चित करती है कि “यहोवा तुझ से सब प्रकार के रोग दूर करेगा。” (व्यवस्थाविवरण 7:15)।

परमेश्वर ने उसके वचनों पर तथा प्रकृति पीइस विशाल पुस्तक के अनुसार जीवन जीने के लिये नियमों को प्रकट किया है। अब यह हम पर निर्भर है कि हम इन सिद्धान्तों और नियमों की जानकारी प्राप्त करें, और इनका पालन करते हुए शारीरिक तथा आत्मिक चंगाई प्राप्त करने के लिए परमेश्वर के साथ सहयोग करें।

हम मनुष्यों को यह तथ्य जान लेना चाहिए कि आज्ञाकारिता के कारण जो आशीष हमें दी जाती हैं, वे परमेश्वर के अनुग्रह को स्वीकार करने के बाद ही हमें प्राप्त हो सकती हैं। यह परमेश्वर का अनुग्रह ही है जो हमें वह सामर्थ देता है कि हम परमेश्वर के नियमों का पालन कर सकें। यही वो अनुग्रह है, जो हमें इस योग्य बनाता है कि हम उन बंधनों को तोड़ सकें, जिनके द्वारा बुरी आदतों ने हमें कैद कर रखा है। यही एक मात्र वह शक्ति है जो हमें सुरक्षित मार्ग पर लेकर जा सकती है।

क्रियाएं और उनके प्रभाव

सभी बीमारियों का मूल कारण पाप है। परमेश्वर का शत्रु, शैतान ही समस्त बीमारियों तथा दुखों का मूल कारण है।

(यहेजकेल 28:13-17 तथा उत्पति 3 अध्याय). अब यह आवश्यक नहीं कि बीमारी केवल पाप के कारण ही होती है, नहीं, आज के संसार में जल, वायु तथा भोजन में प्रदूषण इतना अधिक बढ़ गया है कि हमारा बीमार होना स्वभाविक है. फिर भी परमेश्वर के नियमों तथा प्रकृति के नियम और दस आज्ञाओं के विपरीत जाने का परिणाम खतरनाक होता है. इसलिए यदि आप यह जानते हुए कि धूम्रपान करना हानिकारक है फिर भी धूम्रपान करते हैं, तो इसके नकारात्मक प्रभाव अंततः आपके जीवन में प्रकट हो ही जाएंगे. मानव शरीर बहुत से तनावों को झेल सकता है, परन्तु फिर भी कोई व्यक्ति धूम्रपान करता है, कॉफी तथा कोला (शीतल पेय) पीता है, बहुत अधिक वसा तथा चीनी का सेवन करता है, बहुत कम शारीरिक परिश्रम करता है तथा उसका वजन निरंतर बढ़ता रहता है तो यह निश्चित है कि वह कम आयु में ही कई रोगों से वह पीड़ित हो



जाए. जब कोई चिकित्सक किसी रोगी को देखता है, जिसकी बीमारी का कारण गुलत खान-पान या कोई दूसरी बुरी आदत है, उसके बाद भी यदि वह चिकित्सक उस रोगी को यह बात नहीं बताता है, तो वह एक गंभीर गुलती कर रहा है. वे लोग जो स्वस्थ व सुखी जीवन के मुख्य सिद्धान्तों को जानते हैं, उन्हें बीमारी के कारणों से बचना चाहिए.



विश्राम

हम इस बात को पहले ही बता चुके हैं कि शारीरिक परिश्रम यदि संभव हो तो खुली हवा में करना चाहिए इससे नींद बेहतर आती है और शरीर को अच्छा विश्राम मिलता है. फ्रांस की क्रांति के समय सात दिन के सप्ताह का बहिष्कार करके वहाँ इसके स्थान पर दस दिनों का एक काल चक्र अपनाया गया था. परन्तु यह प्रयास बहुत बुरी तरह से असफल सिद्ध हुआ. लोग इतने ज्यादा थक जाते थे कि अंततः पुनः सात दिन के सप्ताह को स्वीकार और लागू करना पड़ा.

खुली प्रतियोगिता भरे जीवन ने लोगों को तनाव भरी कार्यशैली अपनाने के लिए विवश किया है. प्रत्येक इंसान के अन्दर इस बात की होड़ लगी हुई है कि उनका कार्य इतनी कुशलता से पूरा होना चाहिए कि उससे अधिक से अधिक लाभ प्राप्त किया जा सके. अतः अब पहले की अपेक्षा विश्राम करना अधिक आवश्यक हो गया है. आप सबसे अच्छी नींद गाँवों के शांत वातावरण में ही प्राप्त कर सकते हैं, जहाँ लोग ताजी हवा में साँस लेते हैं. अच्छा होगा कि रात को सोते समय आप के शयन कक्ष की खिड़कियाँ थोड़ी खुली रहें ताकि कमरे का तापमान सामान्य रहे. अधिक देर तक सोने के लिए रात को जल्दी सो जाएँ इससे आप अगली सुबह जल्दी उठ सकेंगे तथा और दूसरों की अपेक्षा अधिक और बेहतर काम कर सकेंगे.

विश्राम किस तरह किया जाए यह सीखना भी बहुत महत्वपूर्ण है. जब आप तनाव तथा विश्राम के बीच अंतर को पहचान लेंगे तो आप तनाव को लम्बे समय तक अपने शरीर में नहीं रहने देंगे. गहरी साँस लेना सीखें. अपनी पीठ के बल सीधे लेट जाएँ तथा अपने घुटनों के नीचे एक या दो तकिए लगा लें तथा एक तकिया अपने

सिर के नीचे भी लग लें। अपने हाथ अपने पेट के ऊपर रखें। साँस लेते समय आप यह महसूस करेंगे कि आप सही तरीके से साँस ले रहे हैं। जब आप साँस अंदर लेते हैं तो आपका पेट बाहर को फूलता है, इससे आप के फेफड़ों में अधिक ऑक्सीजन जाती है, और आप अधिक अच्छी तरह से आराम कर सकेंगे। इस तरह थोड़ी देर का आराम आप दोपहर में कर सकते हैं ताकि परिश्रम के बाद आप तनाव मुक्त हो सकें। शांत व गहरी साँस लेने से भी आप की नोंद में सुधार होगा।

उस सृष्टिकर्ता ने हमारे आराम के लिए न केवल रात दी है, वरन् सप्ताह में विश्राम का एक दिन भी नियुक्त किया है। जैसा कहा गया है, “यों आकाश और पृथ्वी और उनकी सारी सेना का बनाना समाप्त हो गया। और परमेश्वर ने अपना काम जिसे वह करता था सातवें दिन समाप्त किया। और उसने अपने किए हुए, सारे काम से सातवें दिन विश्राम किया। और परमेश्वर ने सातवें दिन को आशीष दी और पवित्र ठहराया, क्योंकि उसमें उसने अपनी सृष्टि की रचना के सारे काम से विश्राम लिया。” उत्पत्ति 2:1-3.

परमेश्वर की दस आज्ञाओं में से चौथी आज्ञा में यह बताया गया है, कि विश्राम हमें क्यों करना चाहिए, तथा किस लिये करना चाहिए. यह लिखा है, “तू विश्राम

तो तू किसी भाँति का काम काज करना और न तेरा बेटा, और न तेरी बेटी, न तेरा दास, न तेरी दासी, न तेरे पशु, न कोई परदेशी जो तेरे फाटकों के भीतर हों. क्योंकि छः दिन में यहोवा ने आकाश और पृथ्वी और समुद्र और जो कुछ उनमें है, बनाया, और सातवें दिन विश्राम किया, इस कारण यहोवा ने विश्राम दिन को आशीष दी और उसको पवित्र ठहराया.” (निर्गमन 20:8-11).

यहाँ पर हमें बताया गया है, कि परमेश्वर ने हर चीज को व्यवस्थित ढंग से रखा है. (किसी भी यहूदी के दुनिया में आने से बहुत पहले ही) सप्ताह का पहला दिन नहीं जैसा कि बहुत से मसीह लोग मानते हैं, परन्तु सप्ताह का सातवाँ दिन परमेश्वर हमारे विश्राम क लिए अलग कर दिया है. यदि हम परमेश्वर की आराधना सब्बत के दिन करते हैं, तो इसके बदले में उसने हमारे लिए बहुत सी आशीषें भी रखी हैं. अंत में यह कहा गया है कि “उसने विश्राम दिन को पवित्र ठहराया और उसे आशीष दी.” इसका तात्पर्य यह है कि उसने इस दिन को पवित्र उपयोग के लिए अलग करके रखा है. मनुष्यों को यह बात याद रखना चाहिए कि सब्बत का दिन “पवित्र और सम्मानीय है.”

परमेश्वर ने हमारे शारीरिक विश्राम तथा हमारी आत्मिक तरोताजगी की आवश्यकता का ध्यान रखा है. परमेश्वर द्वारा निर्धारित तरीके से विश्रामात्मिक दिनक री विश्रामक रनेके द्वारा हम इन दोनों चीजों को प्राप्त कर सकते हैं. अतः अब आवश्यकता इस बात की है कि सब्बत दिन का उपयोग प्रार्थना में परमेश्वर को खोजने तथा उसके वचन का अध्ययन करने में करें. सब्बत पालन करने के द्वारा हम अपने सृष्टिकर्ता के साथ भली प्रकार से परिचित हो जाते हैं.

इससे अतिरिक्त विश्राम दिन को इस सृष्टि को निहारने के लिए उपयोग में लेना चाहिए. भले ही हमारी पृथ्वी कई रूप में नष्ट हो रही हो, फिर भी इसमें इतनी सुंदरता तो अभी बची ही है कि हम उसे देखें. पक्षी, मछलियाँ, मैदानों में छोटे बड़े हर प्रकार के जानवर, पेड़, फूल, जल, तेज प्रवाह वाली नदियाँ, पर्वत सब कुछ मनुष्य को प्रसन्नता देने के लिए है. जब हम इन सब वस्तुओं को देखते हैं तो हमारा ध्यान उस सृष्टिकर्ता की ओर जाता है जिसने इस सुन्दर

दिन को पवित्र मानने के लिए स्मरण रखना. छः दिन तो तू परिश्रम करके अपना सब काम काज करना, परन्तु सातवाँ दिन तेरे परमेश्वर यहोवा के लिए विश्राम दिन है. उनमें न

संसार को छः दिन में बनाया था. सृष्टि आश्चर्यजनक है. इस सृष्टि को निहारने से मस्तिष्क तथा शरीर को विश्राम मिलता है.

यद्यपि परमेश्वर ने विश्राम के लिए विश्रामदिन को रखा है, तो भी हम कभी भी विश्राम के लिए परमेश्वर के पास आ सकते हैं. यीशु कहता है “हे सब परिश्रम करने वालों और बोझ से दबे हुए लोगों, मेरे पास आओ मैं तुम्हे विश्राम दूंगा.” (मत्ती 11: 28) जब हम नम्रता से उसके पास आते हैं, तो वह हमारे बोझ को उठाने में हमारी सहायता करेगा ताकि हम उसे आसानी से उठा सकें. हम में से प्रत्येक को एक सहायक, एक सेवक तथा एक उद्धारकर्ता की आवश्यकता है.

मानसिक शांति कैसे प्राप्त करें

वर्तमान युग में, अधिकतर लोग अपराध बोध की भावना के कारण चिंतित और परेशान रहते हैं. उन्हें यह नहीं मालूम कि पापों के बोझ से छुटकारा कैसे पाया जाए इसी लिये वे निरंतर चिंतित रहते हैं. इसी स्थिति के कारण बीमारी उत्पन्न होती है. इस समस्या का उपाय यह है—परमेश्वर से प्रार्थना करें, अपने पापों का बोझ प्रभु के चरणों के निकट रख दें. मानसिक शांति प्राप्त करने में परमेश्वर आपकी सहायता कर सकता है. बाइबिल के अनुसार:

1- “प्रेम इसमें नहीं कि हम ने परमेश्वर से प्रेम किया, पर इसमें है, कि उसने हम से प्रेम किया, और हमारे पापों के प्रायश्चित के लिए अपने पुत्र को भेजा.” (1 यूहन्ना 4:10)

2- “यदि हम अपने पापों को मान लें, तो वह हमारे पापों को क्षमा करने, और हमें सब अधर्म से शुद्ध करने में विश्वास योग्य एवं धर्मी है. (1 यूहन्ना 1:9)

यदि हम उसके ऊपर भरोसा करें तो हमारे जीवन में कितना पाप रह जाएगा? कुछ भी नहीं. ऐसा कर चुकने के बाद हम परमेश्वर से सामर्थ्य मांग सकते हैं कि हम उसके द्वारा ठहराए गए उन नियमों के आधार पर जीवन व्यतीत कर सकें जो कि उसके वचन बाइबिल में बताए गए है. (फिलि0 2:5-13). इस प्रकार हम विश्राम प्राप्त कर सकते हैं. हमें मानसिक शांति—परमेश्वर की शांति प्राप्त हो जाएगी. जीवन के पथ पर चलने के लिए हमें आत्मिक बल प्राप्त हो जाएगा.

“जब सुसमाचार को पूरी शुद्धता तथा शक्ति के साथ ग्रहण किया जाता है, तो यह पाप से जन्मी समस्त बीमारियों का इलाज करता है. धर्म का सूर्य उदय होता है, ‘उसकी किरणों में चंगाई पाई जाती है.’ (मलाकी 4:2). जो कुछ यह संसार दे सकता है उसके द्वारा एक टूटे हृदय को सांत्वना या मानसिक शांति नहीं प्राप्त की जा सकती है.



चिंताएं अथवा रोगों को दूर करने के लिए प्रसिद्धि, ज्ञान, गुण—येस भीब तोंए कश ाोकिताह दयक ाेप. सन्नक रने अथवा व्यर्थ बर्बाद हो चुके जीवन को पुनः बहाल करने में पूरी तरह से असफल हैं. मनुष्य के जीव में परमेश्वर का जो जीवन पाया जाता है, मनुष्य की एक मात्र आशा है (चंगाई की सेवकाई, पृ0114-115).

सृष्टिकर्ता तथा संभालने वाला

स्वर्ग का परमेश्वर समस्त संसार का सृजन करने वाला सृष्टिकर्ता है. हम उसकी रचना हैं. वो इस समस्त ब्रह्माण्ड के लिए जीवन, प्रकाश तथा प्रसन्नता का स्रोत है. अतः हमें उस सृष्टिकर्ता का इस जीवन के लिए धन्यवाद करना चाहिए. “क्योंकि उसी में सारी वस्तुओं की सृष्टि हुई, स्वर्ग की हो अथवा पृथ्वी की, देखी या अनदेखी, क्या सिंहासन क्या प्रभुताएं क्या प्रधानताएं क्या अधिकार, सारी वस्तुएं उसी के द्वारा तथा उसी के लिए सृजी गई हैं. और वही सब वस्तुओं में प्रथम है, और सब वस्तुएं उसी में

स्थिर रहती हैं।” (कुलुस्सियों 1:16-17). कल्पना कीजिए, सभी वस्तुएं उसी के द्वारा सृजी गई हैं। जीवित रहना एक ऐसा विशेष बात है जिसे हम सहज रूप में नहीं ले सकते हैं। मानव शरीर के समस्त अंग उसी के द्वारा क्रियावित किए जाते हैं। हृदय की धड़कन, रक्त का प्रवाह, जीभ, हाथ-पाँव, इद्रियाँ तथा बुद्धि. यह तथ्य कि आपकी नाड़ी धड़कती है और एक सांस के बाद दूसरी सांस आती है, यह इसलिए नहीं है कि आपका समस्त शारीरिक तंत्र कार्य करने के लिए व्यवस्थित किया गया है, तथा यह इसी प्रकार कार्य करता रहेगा. हम परमेश्वर में ही जीवित रहते हैं तथा कार्य करते हैं. (प्रेरितों के काम 19:28). उस सर्वत्र विद्यमान परमेश्वर के द्वारा ही हृदय तथा नाड़ी धड़कते हैं. सजीव इंसान में पाई जाने वाली प्रत्येक तंत्रिका तथा मांस पेशी व्यवस्थित रहती है तथा सुचारू रूप से कार्यरत रहती है. यही वह परमेश्वर है जा समस्त क्षेत्रों में मनुष्य की प्रसन्नता तथा सफलता के नियम स्थापित करता है.

हमें जीवित रखने, हमें अच्छा स्वास्थ्य देने तथा हमें चंगाई देने के लिए परमेश्वर प्रतिदिन, प्रतिघंटे तथा प्रति क्षण प्रकृति के संसाधनों तथा माध्यमों के द्वारा कार्य करता है, जब भी आपके शरीर का कोई भी अंग क्षतिग्रस्त होता है, वैसे ही एक चंगाई प्रक्रिया प्रारंभ हो जाती है. स्वास्थ्य प्राप्त करने की प्रक्रिया में प्रकृति की ओर से सहायता प्राप्त होती है. यद्यपि इन सभी माध्यमों में जो शक्ति कार्यरत होती है, वह परमेश्वर की शक्ति है. समस्त जीवनदायी शक्ति परमेश्वर से ही प्राप्त होती है. जब भी कभी कोई व्यक्ति बीमारी के बाद चंगाई प्राप्त करता है, तो उसको चंगा करने वाला परमेश्वर ही होता है. इसीलिए प्रत्येक बात के लिए हम उसके प्रति कृतज्ञ हैं.



परमेश्वर पर भरोसा

जैसे कि इस पुस्तिका में पहले ही बताया जा चुका है, कि अच्छा शारीरिक स्वास्थ्य प्राप्तक रनाहिए कम त्रउ देश्यन हींहै. सम्पूर्ण स्वास्थ्य के लिए मनुष्य को मानसिक शांति प्राप्त करने की भी आवश्यकता होती है. (आत्मिक व्यायाम) इस मानसिक शांति को प्राप्त करने के लिए हमें मानव जाति के रचयिता तथा उद्धारकर्ता को जानने की आवश्यकता होती है. हमारा जन्म पाप से भरे हुए संसार में हुआ है. हम सभी ने “पाप किया है, और

परमेश्वर के महिमा से रहित हैं” (रोमियों 6:23). इसीलिए प्रभु यीशु मसीह हमें बचाने के लिए इस संसार में आया. बाइबिल हमें इस प्रकार बताती है, “जैसा मसीह यीशु का स्वभाव था, वैसा भी तुम्हारा भी स्वभाव हो, जिसने परमेश्वर के स्वरूप में होकर भी परमेश्वर के तुल्य होने को अपने वश में रखने की वस्तु न समझा, वरन् अपने आप को ऐसा शून्य कर दिया कि दास का स्वरूप धारण किया और मनुष्य की समानता में हो गया और मनुष्य के रूप में प्रकट होकर अपने आप को दीन किया, और यहां तक आज्ञाकारी रहा कि मृत्यु, हां, क्रूस की मृत्यु भी सह ली. (फिलि0 2:5-8). इसलिये यीशु मसीह, परमेश्वर के समान होने के बाद भी यह साबित करने के लिए मानव रूप में आया कि परमेश्वर से निकट संबंध बनाएं रखकर मनुष्य स्वयं पर आक्रमण करने वाली प्रत्येक परीक्षा पर विजय प्राप्त कर सकता है. स्वयं यीशु ने भी ऐसा ही किया. अंत में उसने अपना जीवन आपके तथा मेरे लिए उस क्रूस पर बलिदान कर दिया. इसलिए जो भी व्यक्ति अपने विश्वास में उसका अंगीकार करता है, उसे बचाने में यीशु मसीह सक्षम है.

यह सच्चाई कि यीशु ने इस सीमा तक स्वयं को दीन कर दिया कई स्थानों पर सत्य पाया जाता है. यूहन्ना रचित सुसमाचार के प्रथम अध्याय की प्रथम तीन तथा आयतों में यह बताया गया है, “आदि में वचन था, और वचन परमेश्वर था, यही आदि में परमेश्वर के साथ था. सब कुछ उसी के द्वारा उत्पन्न हुआ और जो कुछ उत्पन्न हुआ, उसमें से कोई भी वस्तु उसके बिना उत्पन्न न हुई. ...और वचन देहधारी हुआ और अनुग्रह और सच्चाई से परिपूर्ण होकर हमारे बीच में डेरा किया.” हम पढ़ते हैं, वचन देहधारी हुआ. यह प्रभु यीशु मसीह, सृष्टिकर्ता ही था जिसने अपने आप को इतना दीन किया तथा हमें बचाने के लिए मनुष्य रूप में आया. यूहन्ना इसे इस प्रकार वर्णन किया है, “क्योंकि परमेश्वर ने जगत से ऐसा प्रेम किया कि उसने अपना एकलौता पुत्र दे दिया, ताकि जो कोई उस पर विश्वास करे, वह नाश न हो परन्तु अनन्त जीवन पाए.” (यूहन्ना 3:16). अनन्त जीवन के लिए हमें सृष्टिकर्ता पर विश्वास करना चाहिए. प्रभु यीशु ने कहा है, “बिना मेरे द्वारा कोई पिता के पास नहीं पहुंच सकता.” (यूहन्ना 14:6). जैसा कि कुछ लोगों का कहना

है कि वे प्रसन्न नहीं हैं. उद्धार पाने के लिए हमें विश्वास के द्वारा प्रभु यीशु के बलिदान को स्वीकार करना चाहिए चाहे हम स्कैंडिवियन हों या अमेरिकी हो या इज़्राइली हों या मुस्लिम. “अब न तो कोई यहूदी रहा और न यूनानी, न कोई दस न स वतंत्र, न कोई रन न री, क्योंकि अब तुम सब मसीह यीशु में एक हो. और यदि तुम मसीह के हो तो अब्राहम के वंश और प्रतिज्ञा के अनुसार वारिस भी हो.” (गलातियों 3:28-29). अतः प्रभु यीशु मसीह को उद्धारकर्ता के रूप में स्वीकार करना अनन्त जीवन पाने की प्रथम तथा अनिवार्य आवश्यकता है. हमें अपने पापों का अंगीकार करना है, उन्हें प्रभु यीशु के चरणों में रखना है, तथा उससे क्षमा प्राप्त करनी है. तब वह हमारे पापों को हमारे ऊपर से अपने ऊपर ले लेगा. फिर हम उसकी धार्मिकता में, अनुग्रह के द्वारा विश्वास में लिपटे रहेंगे. यदि अभी तक आपने ऐसा नहीं किया है. “यदि हम अपने पापों को मान लें, तो वह हमारे पापों को क्षमा करने और हमें सब अधर्म से शुद्ध करने में विश्वास योग्य और धर्मा है. (1यूहन्ना 1:9). विश्वास के साथ इस प्रस्ताव को स्वीकार करें. यह आपको उद्धार के मार्ग पर ले जाएगा.



वास्तविक स्वतंत्रता –आंतरिक दृढ़ता

सृष्टिकर्ता ने हमारे लिए दिशानिर्देश निधारित किए हैं कि हम अपने शारीरिक तथा आत्मिक जीवन को भरपूर रूप से जी सकें. सृष्टिकर्ता हमें हमारे पापों से क्षमा तथा अनन्त जीवन देता है. अतः हमें उस सृष्टिकर्ता की आराधना तथा सेवा करनी चाहिए जिसने हमें बनाया है. वह हमें अन्दर और बाहर से भली भाँति जानता है. हमारे अंदर की कोई बात उससे छिपी नहीं है, यहां तक कि हमारे विचार तथा हमारे जीवन को परेशान करने वाला छोटे से छोटा पाप भी परमेश्वर की दृष्टि से छिपा हुआ नहीं है, बल्कि वह सब कुछ जानता है. वह हमारी गंभीरतम आवश्यकता को जानता है. जब हम ईमानदारी से उसे पुकारते हैं, तो वह हमारी पुकार सुनता है. वह हमारी सहायता कर सकता है, वह हमें बचा सकता है, हमें उसके ऊपर सम्पूर्ण भरोसा

रखना चाहिए. ऐसा कर के देखें. उसके उद्धार तथा देख रेख के प्रस्ताव के प्रस्ताव को स्वीकार कीजिए. आपके हृदय में शान्ति भर जाएगी. क्योंकि “जहाँ कहीं प्रभु का आत्मा है, वहाँ स्वतंत्रता है.” (1कुरि0 3:17). आप भी

उस आंतरिक शान्ति प्राप्त कर सकते हैं जो किसी भी इंसान को उद्धार पाने के बाद प्राप्त होती है. यह शान्ति मनुष्य की समझ से परे है. जिस प्रकार की शान्ति हमारा परमेश्वर हमें देता है, यह संसार उस प्रकार की शान्ति हमें कभी नहीं दे सकता है. “सो यदि कोई मसीह में है, तो वह नई सृष्टि है, पुरानी बातें बीत गई हैं, देखो वे सब नई हो गई.” (2 कुरि0 5:17). काश कि यह अनुभव आपका और हमारा होवे. परमेश्वर के रें कज बत कह मज रीवितर हैंउ स उद्धारकर्ता से लिपटे रहें. यदि, परमेश्वर के अनुग्रह तथा सहायता से हम अंत तक विश्वासयोग्य रहें तो अंततः परमेश्वर के राज्य में सुरक्षित पायेंगे. प्रत्येक व्यक्ति का यही लक्ष्य होना चाहिए. ईश्वर करे, जब प्रभु यीशु शीघ्र ही अपने लोगों को लेने आए तो हम आपसे वहाँ पर मुलाकात करने पायें!

शुभकामनाओं के साथ
बेन्टे एवं एबल स्टुकरनेस
www.endtime.net

हम आपको निम्नलिखित किताबें पढ़ने की सलाह देते हैं :
केरेक्टर बिल्डिंग बुक्स
पी ओ बॉक्स 3 5 9 4 6 , लंदन एन 1 7 7 डब्ल्यू जी
इंग्लैण्ड

एन ऑउन्स ऑफ प्रिवेंशन (An Ounce of Prevention)

एन ऑउन्स ऑफ प्रिवेंशन 64 पृष्ठ की स्वास्थ्य विषय पर एक किताब है जिसे डॉ० हंस डीह और ऐलीन लुडिगटन ने लिखा है। आपके पड़ोसियों, मित्रों तथा सहकर्मियों तक सुसमाचार पहुँचाने के लिए यह एक अच्छा साधन है। प्रत्येक अध्याय आज के अमेरिका की एक स्वास्थ्य समस्या पर बात करता है जिसमें हृदय रोग, लकवा, कैंसर, मधुमेह, मोटापा आदि शामिल हैं।

काउंसिल्स ऑन डाइट एण्ड फूड (Counsels of Diet and Foods)

—ईष्टतम शारीरिक एवं आत्मिक स्वास्थ्य हेतु आहार विषय पर प्रेरित सलाह।

—शाकाहार, पाचन, उपवास और आहार किस रीति से हमारे आत्मिक जीवन को प्रभावित करते हैं जैसे विषयों पर एक विस्तृत एवं गहन अध्ययन हेतु विषयवस्तु।

—स्वास्थ्य के विषय पर ई० जी० व्हाईट द्वारा लिखी गई किताबें समय की कसौटी और विज्ञान की प्रगति के पैमाने पर खरी उतरी हैं तथा स्पष्ट मस्तिक तथा शुद्ध हृदय प्राप्त करने में बहुतों की मदद कर रही हैं।

नेशनल मीट क्राइसिस (International Meat Crisis)

176 पृष्ठ की इस किताब की प्रत्येक घर में इसी समय अति आवश्यकता है। लोग मांस से होने वाली समस्याओं की ओर बढ़ रहे हैं ! प्रथम भाग में मैड काउ रोग से संबंधित है। भाग दो बताता है कि कि माँस की पैदावार किस रीति से की जाती है और पशुओं को किस तरह से काटा जाता है। भाग तीन मांसाहार के कारण उत्पन्न अन्य रोगों के विषय में बताता है। अन्त में अधिक अध्ययन के करने के इच्छुक लोगों की मदद के लिए दर्जनों संदर्भ स्रोत भी दिये गये हैं।

द जूसमैनस पावर ऑफ (The Juiceman's Power of Juicing)

—जे कॉर्डिच

लाखों अमेरिकी लोगों के बीच में जूसमैन के रूप में पहचाने जाने वाले जे कॉर्डिच इस किताब में स्वस्थ रहने, सुन्दर दिखने, अच्छा अनुभव करने के बारे में अपने क्रान्तिकारी विचारों को पेश करते हैं। यह किताब मुख्य रूप से ताजे फलों तथा सब्जियों के जूस द्वारा प्राकृतिक रूप से चंगाई करने की क्षमता के बारे में बात करती है। आप कोलेस्ट्रॉल कम करने के लिए, थकान दूर करने के लिए, वजन कम करने के लिए, बहुत सी गंभीर बीमारियों के खतरे को कम करने के लिए, सामान्य बीमारियों जिनमें सरदर्द, अनिद्रा, पेट की गड़बड़ी, तथा मुहांसे भी शामिल हैं, को कम करने के लिए स्वादिष्ट रसों के मिश्रण का उपयोग किया कर सकते हैं। जे कॉर्डिच ने पिछले पाँच दशकों को रसों की चंगाई की क्षमता को बढ़ाने के लिए समर्पित किया है। यह किताब प्रारंभिक तथा उत्साही जूसर्स के लिए स्वास्थ्य क्रांति के रूप में एक संपूर्ण मार्गदर्शक है जो कि आपको अधिक ऊर्जा देगी तथा ऐसा अच्छा अनुभव करायेगी जैसा आपने स्वप्न में भी नहीं सोचा होगा।

यू कैन क्विट टुबैको (You Can Quit Tobacco)

तम्बाके छोड़ने विषय पर लिखी गयी यह एक संपूर्ण किताब है। यह हर बिन्दु पर सावधानी पूर्वक लिखकर सरलता से समझाई गई किताब है। तम्बाकू कैसे छोड़ना है इस विषय पर यह किताब 'स्टेप बाइ स्टेप' कदम दर कदम जानकारी देती है। तम्बाकू छोड़ने में आपकी सहायता करने के लिए तरीके बताये गये हैं और इसके साथ ही साथ पोषण की भी सूचना दी गई है।

मिनिस्ट्री ऑफ हीलिंग (चंगाई की सेवकाई— Ministry of Healing)-द्वारा ऐलन जी. व्हाईट

आपके घर के लिए स्वास्थ्य और सुख ! दस लाख से अधिक प्रतियाँ छप चुकी हैं ! प्राकृतिक चंगाई, बीमारियों से बचाव, पोषण तथा आहार, तनाव पर विजय, मानसिक स्वास्थ्य, दबाव संबंधी जवाब, रोगियों के लिए प्रार्थना, सफल परिवार, बच्चों के प्रशिक्षण तथा और भी बहुत से विषयों से संबंधित विस्तृत जानकारी दी गई है. इसमें आप स्वास्थ्य के नियम-साधारण नियम सीखेंगे जो आपके परिवार में बेहतर जीवन-प्रसन्नतापूर्ण जीवन लेकर आयेंगे. आपके तथा आपके प्रियजनों के लिए सहायक. 360 पृष्ठ. एक पाठक ने अपना अनुभव बताया, “ मेरा विश्वास है कि चंगाई की सेवकाई किताब एक मात्र ऐसी किताब है जो मानसिक स्वास्थ्य के बारे में लिखी गई है और यह जानकारी हमें परमेश्वर की ओर से दी गई है. ”

नेचुरल रेमिडीज़ एन्साइक्लोपीडिया (Natural Remedies Encyclopedia)

एक अत्यंत सहायक किताब जिसे लोग अपने पास रखना चाहेंगे. चौथे संस्करण में पोषण तथा बीमारियों से संबंधित अध्यायों को विस्तृत किया गया है और जड़ी बूटियों से संबंधित एक बड़े अध्याय को जोड़ा गया है. यह किताब अब 840 पृष्ठ की हो गयी है. 730 रोगों तथा स्वास्थ्य समस्याओं को इसमें समाहित किया गया है. (इस प्रकार की दूसरी किताबें अधिक से अधिक 80 से 125 रोगों के विषय में ही होती हैं.) प्रत्येक पेज पर ‘क्रॉस रेफरेन्स’ संदर्भ दिये गये हैं जिसकी सहायता से पाठक संबंधित सूचना को तुरन्त ही प्राप्त कर सकता है. ‘फाइण्ड इट फास्ट’ –(जल्दी से खोजें) विषय पर छः पृष्ठ दिये गये हैं. इसके सभी चित्र रंगीन, सुन्दर तथा रंगीन आवरण के साथ यह किताब प्रत्येक घर की जरूरत है. महिलाओं के लिए एक पूरा भाग दिया गया है जिसमें 7 अध्याय हैं. आने वाले महीनों और वर्षों में प्रत्येक उस व्यक्ति के घर में यह किताब जो इसे खरीदता है एक बहुमूल्य मित्र के रूप में पहचानी जाएगी.

द वैक्सीन क्राइसिस (The Vaccination Crisis)

यह किताब प्रत्येक प्रकार के टीकाकरण तथा इसके बाद होने वाले इसके परिणामों से संबंधित महत्वपूर्ण सूचनाओं से परिपूर्ण है. क्या टीकाकरण अनिवार्य है ? अनिवार्य टीकाकरण कानून का गहन विश्लेषण. वे जो टीकाकरण नहीं चाहते हैं उनके लिए अमूल्य सूचनाओं की स्रोत. ध्यान में रखने योग्य महत्वपूर्ण सिद्धान्त जब कि आप अपने संबंध में संवैधानिक अधिकारियों से सामना करते हैं. विद्यालय और टीकाकरण. यदि आपको न्यायालय में ले जाया जाए. विभिन्न कानूनों की जानकारी. इस कानून के लिए क्षतिपूर्ति प्रावधान-टीकाकरण के कारण हुए नुकसानों के लिए तथा और भी बहुत कुछ. नवीनीकृत संस्करण. युवा टीकाकरण; ऐंथ्रैक्स तथा छोटी चेचक के खतरों पर आँकड़ों से समाहित. 5.5 तथा 8.5 इंच आकार की यह किताब बच्चों तथा जवानों में टीकाकरण से होने वाले खतरों की एक विस्तृत जानकारी प्रदान करती है और यह भी बताती है कि हम इनसे कैसे बच सकते हैं.

मुफ्त स्वास्थ्य जानकारी

हम आपको ‘टोटल हैल्थ न्यूज़’ पत्रिका प्राप्त करने की सलाह देते हैं.

यह एक मुफ्त ई-पत्रिका है जिसे ई-मेल के द्वारा वर्ष में 2 से 4 बार भेजा जाता है.

इसके संपर्क करें

stinegro78@hotmail.com

इसके अलावा आप मानसिक संघर्ष तथा हीलिंग विषयों पर हमारे पर्व भी पढ़ने के लिए हमारी वेबसाइट www.endtime.net पर जा सकते हैं. धन्यवाद

अनुवाद व वितरण कार्य द्वारा: रीना बरकत मसीह

ई-मेल: reena4bm@yahoo.co.in,

अतिरिक्त साहित्य प्राप्त करने हेतु संपर्क करें

स्वास्थ्य का सुख

...सरल एवं अधिक प्राकृतिक, आपके विचारों से परे!

