

डॉ० लूका खाने एवं स्वास्थ्य के सम्बन्ध के विषय में क्या कहते हैं

आज डॉ० लूका आपसे स्वास्थ्य एवं खानपान के विषय में बात करेंगे। यह महत्वपूर्ण है कि हम जो खाते हैं वह हमें विभिन्न रूपों में प्रभावित करता है। आज डा० लूका एक ऐसे व्यक्ति के विषय में बताएँगे जिसके पास स्वास्थ्य एवं खानपान सम्बन्धी प्रश्न हैं।

47 वर्ष की एक महिला जो गाँव के भीड़-भाड़ भरे क्षेत्र में रहती थी। उसके दो बच्चे थे, एक बेआ एव एक बेटी। वह अपने पति के साथ गाँव की एक फैक्टरी में काम करती थी। दोनों को बस खाना बनाने का शौक था। वे दोनों बहुत मोटे थे। यह इसलिए था कि उन्हें खाना बनाना एवं मित्रों को खिलाना पसन्द था।

मित्रों, दोनों को मालूम था कि उन्हें कुछ वज़न घटाना चाहिए। समस्या यह थी कि उन्हें मालूम नहीं था कि कैसे वज़न घटाना चाहिए, साथ ही वह खाना भी छोड़ना नहीं चाहते थे। यह तो बहुत कठिन था इसके विषय में दोनों सोचते थे कि क्या करें? जब यह सोच ही रहे थे तो उन्हें अपने एक मित्र की याद आई जो पोषण विशेषज्ञ था। वे उसके पास एक स्थानीय अस्पताल में गये, यहाँ डॉक्टर के पास पोषण के विषय में सारी सूचनाएँ थी।

मित्रों, जब वे डॉक्टर के पास पहुँचे तो वो विश्वास ही नहीं कर पाया की उससे मिलने के लिए आये हैं, जब उन्होंने उसे फ़ौन किया था तो डॉक्टर उनके बनाये खाने के बारे में सोच रहा था उनको देखते ही वो उनके प्रश्न एवं चिन्ता को समझ गया।

डाक्टर ने उन्हें बताया कि वो जो खाते हैं वो उन्हें दो प्रकार से प्रभावित करता है। पहला, जा उन्होंने खया है वो उन्हें उसी दिन प्रभावित करता है। अतः उन पर पुराना एवं भयंकर प्रभाव पड़ा था। उदाहरण के तौर पर, यदि कोई रात को ही अच्छे से खाना खाये तो संभवतः उसे खाते ही नींद आ जायेगी। अतः खाने के बाद उनसे ज्यादा काम नहीं होगा। दूसरी बात, यदि व्यक्ति दिन में, तीन बार खूब खाना खाये तो धीरे-धीरे उसका वज़न बढ़ने लगेगा।

डाक्टर ने उन्हें बताया कि 30 वर्ष तक लोगों का वजन नहीं बढ़ता है। इसका कारण यह है कि इस उम्र में शरीर में खाना जाने के बाद बदल जाता है। इसके बाद उन्हें उतने खाने की जरूरत नहीं होती है। दूसरी बात, तीस वर्ष की उम्र के बाद लोग उतना व्यायाम नहीं करते जितना वो पहले करते थे। कामना ने डॉक्टर को बताया कि वो कई स्त्रियों को जानती है, जो उसके समान ही लम्बी है, परन्तु उनका वजन उतना नहीं बढ़ा, वो कई छोटी स्त्रियों का जानती है, उनका वजन ज्यादा बढ़ा। डॉक्टर ने बताया कि छोटे लोगों की तुलना में, लम्बे लोग ज्यादा खाना खा सकते हैं। मुझे की बात यह है कि आप खाने के बाद व्यायाम करें। कुछ लोग धीरे-धीरे करके खूब खाना खाते हैं, और यह उनकी आदत बन जाती है। कामना और उसके पति को मालूम पड़ गया कि उन्होंने अब तक क्या किया है।

मित्रों डा० ने उन्हें बताया, कि तीस वर्ष की उम्र की उम्र के बाद कम खाना है, और ज्यादा विश्राम करना है।

डा० ने कामना एवं उसके पति को यह भी बताया लोग दो गलतिया करते हैं, पहली तो वे खूब खाना खाते हैं, और इस खाने में खूब चर्बी खाते हैं। सब्जियों की तुलना में मांस में चर्बी ज्यादा होती है, मांस में प्रोटीन रोटी में मांड़ी ज्यादा होता है जिसके कारण वजन बढ़ता है। डा० ने उन्हें बताया कि जो लोग खाने में ज्यादा तेल प्रयोग करते हैं वो चर्बी है। कामना एवं उसके पति को मालूम चला कि वे हमेशा खाने में खूब तेल खाते थे। दूसरी बात, लोग बढ़ती उम्र के कारण व्यायाम नहीं करते हैं।

डॉक्टर ने उन्हें कुछ सुझाव के साथ कुछ पुस्तकें भी दी जिन्हें वे अपने घर ले गये। डा० ने उनसे यह कहा, कि उनके पास यदि कुछ और भी प्रश्न हैं तो वे बाद में उसे फोन भी कर सकते हैं। इनमें से कुछ सुझाव विभिन्न प्रकार के व्यायाम के विषय में भी थे।

1. दिन में खूब चलें, इसे आप काम की जगह में भी कर सकते हैं। उदाहरण के तौर पर, अपने साथी के पास उठकर जाए, बजाए फोन करने के। व्यापारी या किसान भी व्यायाम करें, इसका अर्थ हुआ कि वे खेत एवं बाजार के कई चक्कर लगा सकते हैं।
2. दोड़ना भी एक अच्छा व्यायाम है। हालाँकि लोग कहते हैं कि उनके पास दोड़ने का समय नहीं है, परन्तु यदि यह किया जाए तो इसमें बड़ा आनन्द आता है। जॉगिंग (धीरे-धीरे चलना) को सप्ताह में एक बार, मित्रों या पूरे परिवार के साथ किया जा

सकता है। इसके लिए सुबह का समय अच्छा रहेगा, सप्ताह में तीन बार अपने पड़ोस में 20 मिनट तक दोड़ लगाए। जॉगिंग के लिए अच्छा समय नहाने से पहले क रहेगा या शाम को काम बाद खाना खाने से पहले 30 मिनट या खाना खाने के बाद 1 घण्टा।

3. आप एरोबिक्स भी चुन सकते हैं। यह एक एक्सरसाइज बहुत ही भावनात्मक है जिसमें खींचने या झुकने की एक्सरसाइज होती है। इनमें मांसपेशिया की एक्सरसाइज शरीर का लचीलापन, मांसपेशियों में मजबूती या हृदय के लिए व्यायाम सम्मिलित है। यह एक प्रशिक्षक की उपस्थिति में संगीत के साथ समूह में की जाती है। इसमें बड़ा मजा आता है, कभी इसे करके देखें।
4. बच्चों को स्कूल में खेलने के लिए उत्साहित करें। जैसे एथलिटिक, तैराकी, टेनिस, हॉकी, मुक्केबाज़ी, जिमनास्टिक एवं साईकलिंग। इन खेलों में न केवल उनका शारीरिक विकास होता है बल्कि बच्चों में विश्वास एवं मानसिक वृद्धि भी होती है।

कामना एवं उसका पति जब डॉक्टर के पास से जाने लगे तो उन्होंने डॉक्टर से कहा की कभी उनके घर आकर खाना खाओ। डॉक्टर ने कहा ठीक है।

मित्रों, एक बात डॉक्टर ने उन्हें बताई जो खाने से भी बढ़कर है। उन्होंने सोचा खाने से बढ़कर कौन सी बात हो सकती है। डॉक्टर ने उन्हें यीशु के विषय में बताया। डॉक्टर ने उन्हें बाइबल में से बताया, यीशु ने कहा, "यीशु ने उन से कहा, जीवन की रोटी मैं हूँ : जो मेरे पास आएगा वह कभी भूखा न होगा और जो मुझ पर विश्वास करेगा, वह कभी प्यासा न होगा। परन्तु मैं ने तुम से कहा, कि तुम ने मुझे देख भी लिया है, तौभी विश्वास नहीं करते। जो कुछ पिता मुझे देता है वह सब मेरे पास आएगा, और जो कोई मेरे पास आएगा, उसे मैं कभी न निकालूँगा। क्योंकि मैं अपनी इच्छा नहीं, वरन् अपने भेजनेवाले की इच्छा पूरी करने के लिये स्वर्ग से उतरा हूँ। और मेरे भेजनेवाले की इच्छा यह है कि जो कुछ उस ने मुझे दिया है, उस में से मैं कुछ न खोऊँ परन्तु उसे अंतिम दिन फिर जिला उठाऊँ। क्योंकि मेरे पिता की इच्छा यह है, कि जो कोई पुत्र को देखे, और उस पर विश्वास करे, वह अनन्त जीवन पाए; और मैं उसे अंतिम दिन फिर जिला उठाऊँगा" (यूहन्ना 6:35-40)।

डॉक्टर ने कहा कि यह सब यीशु के विषय में है। वो कभी भूखा या प्यासा न होना उस जीवन के विषय में बताता है जो जीवन यीशु हमें आज एवं मृत्यु के बाद देता है। कामना एवं उसके पति ने पूछा कि यह यीशु कैसे करता है। कैसे एक व्यक्ति केवल विश्वास करने से अनन्त जीवन प्राप्त कर सकता है? डॉक्टर ने उन्हें बताया कि यह जीवन मृत्यु के बाद शुरू होने के बजाए आज ही शुरू होता है।

उनके डॉक्टर मित्र ने उन्हें बाइबल से बताया, जहाँ यीशु कहता है, "अच्छा चरवाहा मैं हूँ, अच्छा चरवाहा भेड़ों के लिए अपना प्राण देता है, वह जो मजदूर चरवाहा नहीं और न ही भेड़ों का मालिक है, भेड़िये का आते देख भेड़ो को छोड़कर भाग जाता है और भेड़िया आकर उन्हें तित्तर-बित्तर कर देता है" (यूहन्ना 6:11-12)।

कामना एवं उसके पति ने डॉक्टर से पूछा, कैसे यीशु अपना प्राण देकर उसे वापस ले लेगा। डॉक्टर ने बताया कि यह यीशु की मृत्यु के विषय में है जो उसने हमारे पापों के कारण सही। यद्यपि उसकी मृत्यु, मनुष्यों के द्वारा हुई, परन्तु यह उसका चुनाव था। वह हमारे पापों के लिए मरा।

एक और स्थान से डॉक्टर ने उन्हें बताया, "हे इस्राएलियों, ये बातें सुनो : कि यीशु नासरी एक मनुष्य था जिस का परमेश्वर की ओर से होने का प्रमाण उन सामर्थ्य के कामों और आश्चर्य के कामों और चिन्हों से प्रगट है, जो परमेश्वर ने तुम्हारे बीच उसके द्वारा कर दिखलाए जिसे तुम आप ही जानते हो। उसी को, जब वह परमेश्वर की ठहराई हुई मनसा और होनहार के ज्ञान के अनुसार पकड़वाया गया, तो तुम ने अधर्मियों के हाथ से उसे क्रूस पर चढ़वाकर मार डाला। परन्तु उसी को परमेश्वर ने मृत्यु के बन्धनों से छुड़ाकर जिलाया : क्योंकि यह अनहोना था कि वह उसके वश में रहता" (प्रेरितों के काम 2:22-24)।

उससे पता चलता है कि यीशु पृथ्वी पर पापियों के लिए प्राण देने के लिए, तथा उस पर विजयी होने के लिए आये।

डॉक्टर ने फिर से कामना एवं उसके पति के साथ खाने की बात शुरू की, प्रभावी रूप से वज़व कम करने के लिए एक व्यक्ति को एक महिने ढाई किलो वज़न कम करना चाहिए। यह एक अच्छा परिवर्तन है इसके कारण जीवनशैली में परिवर्तन होते हैं। यदि लोग चाहते हैं कि

उनका वनज प्रभावी रूप से कम हो तो उन्हें अपने खाने एवं व्यायाम में मूल परिवर्तन करने होंगे।

डॉक्टर ने उन्हें यह भी बताया कि ज्यादा खाने से न केवल वजन बढ़ता है परन्तु उन्हें मधुमेह के साथ उच्च रक्तचाप, दिल के दौरे एवं अर्थराइटिस का भी खतरा है। (क्योंकि वजन के अधिक होने से घुटने के जोड़ों पर ज्यादा जोर पड़ता है।) कई लोग अधिक वजन के कारण बहुत ही दुःखी भी रहते हैं। एक बार इनमें से कोई भी बीमारी हो जाये तो खर्चा बढ़ जाता है क्योंकि बार-बार डॉक्टर का दिखाना पड़ता है। कामना के डॉक्टर मित्र ने उसे बताया कि प्रतिदिन उसके पास समस्या से पीड़ित लोग आते हैं।

मित्रों, डॉक्टर ने उनसे कहा कि पाप भी हमारे जीवन में ऐसा ही है। हम सोचते हैं कि हम नियंत्रण में हैं परन्तु एक दिन पता चलता है बहुत देर हो चुकी है। उदाहरण के तौर पर देखें, एक व्यक्ति जो बहुत खाता है, उसका वजन बढ़ जाता है, और उसे मधुमेह हो जाता है। यद्यपि यह समस्या धीरे-धीरे हुई हम सोचते हैं कि हम पाप के नियंत्रण में हैं, परन्तु ऐसा नहीं है। वास्तव में डॉक्टर ने उन्हें दिखाया, असल में होता, इसके विपरीत है उसने उन्हें बताया, “सबने पाप किया है और परमेश्वर की महिमा से रहित हैं” (रोमियों 3:23)। हालाँकि हमारे पापों के लिए हमें एक कीमत चुकानी पड़ती है, और यह कीमत है मृत्यु, अतः इसके कारण हम वास्तविक आनन्दमय एवं अर्थपूर्ण जीवन नहीं बिताते हैं। और अनन्त मृत्यु हमें परमेश्वर से अलग करती है। जिसके कारण हम मरते हैं। उसने उन्हें दिखाया जहाँ लिखा है, “क्योंकि पाप की मजदूरी तो मृत्यु है, परन्तु परमेश्वर का वरदान हमारे प्रभु यीशु मसीह में अनन्त जीवन है” (रोमियों 6:23)।

उसने उन्हें यूहन्ना के सुसमाचार से पहले ही बताया था कि यीशु ने अपनी मृत्यु के द्वारा वो दाम चुका दिया था कि वो हमारे बदले मरा। “जो पाप से अज्ञात था, उसी को उस ने हमारे लिये पाप ठहराया, कि हम उस में होकर परमेश्वर की धार्मिकता बन जाएँ” (2 कुरिन्थियों 5:21)। वो हमारा पाप बना, और वो हमारे लिए क्रूस पर मरा।

कामना एवं उसका पति इन सब बातों को सुनकर आश्चर्यचकित थे कि क्या कोई उनके बदले मरेगा। उन्हें मालूम था कि उन्होंने पाप किया है, इससे भी बढ़कर उनके डॉक्टर ने उन्हें बाइबल में बताया था कि “परमेश्वर जो दया धनी है। जबकि हम अपने अपराधों के कारण मरे हुए थे, उसने हमें मसीह के साथ जीवित किया।”

कामना एवं उसके पति ने पूछा कि हम कैसे इस प्रेम एवं जीवन का जान सकते हैं। डॉक्टर ने उन्हें बताया विश्वास के द्वारा जो कुछ परमेश्वर ने यीशु के द्वारा किया।

उसने इफिसियों से शुरू किया, "क्योंकि विश्वास के द्वारा अनुग्रह ही से तुम्हारा उद्धार हुआ है, और यह तुम्हारी ओर से नहीं, वरन् परमेश्वर का दान है। और न कर्मों के कारण, ऐसा न हो कि कोई घमण्ड करे" (इफिसियों 2:8-9)।

अब हमें केवल यह विश्वास करना है कि प्रभु यीशु ने पृथ्वी पर आकर मेर लिए अपने प्राण दिये, और वह गाड़ा और तीसरे दिन कब्र में से जी उठा, इस बात को दिखाने के लिए उसने पाप एवं मृत्यु पर जय पाई है। यदि हम इस पर विश्वास करे तो नया जीवन अभी और अनन्तकाल तक हमारा है।

कामना के डॉक्टर ने उसे एक और स्थान से दिखाया, "कि यदि तू अपने मुँह से यीशु को प्रभु जानकर अंगीकार करे और अपने मन से विश्वास करे, कि परमेश्वर ने उसे मरे हुआओं में से जिलाया, तो तू निश्चय उद्धार पाएगा" (रोमियों 10:9)।

उनके डॉक्टर मित्र ने पूछा कि क्या वे यह नया जीवन चाहते हैं। नये जीवन के लिए अपने पीछे प्रार्थना को दोहराने के लिए कहा।

प्रिय यीशु, मैं मानता हूँ कि मैं पापी हूँ और मैंने पाप किये हैं, मुझे आपकी आवश्यकता है, मैं मानता हूँ कि तू मेरे लिए मारा गया और तीन दिन बाद कब्र में से जी उठा। प्रभु मेरे जीवन में और मेरे जीवन का उद्धारकर्ता, स्वामी बन जाए। यह करने के लिए धन्यवाद! प्रभु यीशु के नाम से, आमीन!

मित्र, कामना एवं उसके पति ने यह प्रार्थना की और यीशु ने उन्हें सनातन का जीवन का अधिकारी बना दिया। यीशु ने उन्हें अपनी भूख पर नियंत्रण करने की सामर्थ्य भी दी ताकि वे अच्छा व्यायाम भी करे।

मित्रों आप भी, इस नये जीवन को कामना एवं उसके पति के समान प्राप्त कर सकते हैं।

प्रभु आप सबको आशीष