

تعارف

زندگی خدا کی طرف سے ایک تحفہ ہے۔ ہمارے جسم ہمیں خدا کی خدمت میں استعمال کرنے کے لیے دیے گئے تھے، اور یہ اس کی خواہش ہے کہ ہم ان کی دیکھ بھال اور پرورش کریں۔ ہم جسمانی اور ذہنی صلاحیتوں سے مالا مال ہیں۔ ہمارے جذبات اور جذبات کی بنیاد جسم میں ہے اور اس لیے آپ کو امانت میں دی گئی اس ملکیت کو داغدار کرنے کے لیے کچھ نہیں کرنا چاہیے۔ ہمارے جسم کو بہترین ممکنہ جسمانی حالات میں، اور عظیم ترین روحانی اثرات کے تحت رکھنا چاہیے، تاکہ ہم اپنی صلاحیتوں کا بہترین استعمال کر سکیں۔ CS، 41۔ (6:13) I Cor. ڈائریکٹ کوٹ کہاں سے شروع ہوتا ہے؟ - یہ ضروری ہے کہ "CS" کا مطلب کام کے آغاز پر، ساتھ ہی ساتھ، "CBV" نیچے دیے گئے نوٹ کا مشاہدہ کرتے ہوئے

خدا اور اپنے ساتھی انسانوں کے لیے ہمارا پہلا فرض خود کی ترقی ہے۔ ہر وہ فیکلٹی جس کے ساتھ خالق نے ہمیں عطا کیا ہے اسے کمال کے اعلیٰ درجے تک پروان چڑھایا جانا چاہیے، تاکہ ہم اس قابل ہو سکیں کہ ہمارے لئے ممکن ہے کہ زیادہ سے زیادہ نیکیاں حاصل کر سکیں۔ لہذا، صحت کے قیام اور تحفظ پر خرچ کیا گیا وقت اچھی طرح سے خرچ کیا جاتا ہے۔ ہم اپنے آپ کو جسم یا دماغ کے کسی کام کو کم یا باطل کرنے کی اجازت نہیں دے سکتے۔ جیسا کہ یقینی طور پر ہم ایسا کرتے ہیں ہمیں اس کے نتائج بھگتنا ہوں گے۔

ہر آدمی کو کسی نہ کسی حد تک موقع ملتا ہے کہ وہ جو بھی بننے کا انتخاب کرے۔ اس زندگی کی برکات کے ساتھ ساتھ لافانی حالت کی نعمتیں آپ کی دسترس میں ہیں۔ یہ ہر قدم پر نئی توانائی حاصل کر کے پائیدار قدر کا کردار بنا سکتا ہے۔ وہ روزانہ علم اور حکمت میں ترقی کرتا ہے، جیسے جیسے وہ ترقی کرتا ہے، نئی خوشیوں سے آگاہ ہوتا ہے، نیکی میں فضیلت، فضل سے فضل کا اضافہ کرتا ہے۔ آپ کی فیکلٹیز استعمال سے تیار ہوں گی۔ وہ جتنی زیادہ حکمت حاصل کرے گا، اس کی حاصل کرنے کی صلاحیت اتنی ہی زیادہ ہوگی۔ اس طرح آپ کی ذہانت، علم اور فضیلت زیادہ زور اور زیادہ کامل ہم آہنگی کے ساتھ ترقی کرے گی۔

دوسری طرف، وہ استعمال کی کمی یا بری عادات، ضبط نفس یا اخلاقی اور مذہبی جوش کی کمی کے ذریعے اپنی صلاحیتوں کو بے حس ہونے دے سکتا ہے۔ تیرا راستہ پھر نیچے کی طرف جاتا ہے۔ وہ خدا کے قانون اور صحت کے قوانین کا نافرمان ہے۔ بھوک اس پر حاوی ہے۔ اسے ڈھلوان سے دور گھسیٹتا ہے۔ آپ کے لیے بدی کی قوتوں کو، جو ہمیشہ متحرک رہتی ہیں، آپ کو پیچھے کی طرف کھینچنے کی اجازت دینا، ان سے لڑنے اور آگے بڑھنے سے زیادہ آسان ہے۔ انتشار، بیماری اور موت اس کے بعد آتی ہے۔ یہ بہت سی زندگیوں کی کہانی ہے جو خدا اور انسانیت کے لیے کارآمد ہو سکتی تھیں۔

مثالی صحت کی تلاش روزانہ ہونی چاہیے، جس طرح خدا کی تلاش ہر روز ہوتی ہے۔ پاکیزگی اور صحت مند زندگی ساتھ ساتھ چلنی چاہیے۔ "جسم واحد ایجنٹ ہے جس کے ذریعے ذہن اور روح کردار کی تعمیر کے لیے تیار ہوتے ہیں۔ اس لیے مخالف اپنے فتنوں کو جسمانی صلاحیتوں کی کمزوری اور انحطاط کی طرف لے جاتا ہے۔ اس مقام پر آپ کی کامیابی کی فراہمی میں اہمیت ہے۔ برائی کے لئے پورے جسم۔ ہماری طبعی فطرت کے رجحانات، جب تک کہ وہ کسی اعلیٰ طاقت کے کنٹرول میں نہ ہوں، تباہی اور موت کا کام کرنا یقینی ہے۔" اچھی زندگی کی سائنس، صفحہ 130۔ اگر ہم دن کے ابتدائی اوقات میں خدا کے کلام کی طرف رجوع کرتے ہیں، تو یہ باقی دن کے لیے صحت پیدا کرے گا۔ ہم مسیح کے جتنے قریب ہوں گے، ہم اپنے جسم کی دیکھ بھال کرنے اور خالق کی طرف سے بتائے گئے حقیقی علاج کو استعمال کرنے میں اتنی ہی زیادہ دلچسپی لیں گے۔

1 CAP دن کا آغاز خدا کی موجودگی میں کریں۔

خدا کے ساتھ رابطہ دن کا پہلا عمل ہونا چاہیے۔ خداوند کے سامنے جاؤ اور اُس سے بات کرو: "میں تجھ پر ہاتھ اٹھاتا ہوں۔ میری جان پیاسی زمین کی طرح تیرے لیے ترس رہی ہے۔ مجھے صبح کے وقت اپنے فضل سے سنا، کیونکہ مجھے تجھ پر بھروسہ ہے۔ مجھے وہ راستہ دکھا جہاں مجھے چلنا ہے، کیونکہ میں اپنی جان تیری طرف اٹھاتا ہوں۔ اے رب، مجھے میرے دشمنوں سے بچا۔ کیونکہ میں تجھ میں پناہ لیتا ہوں۔ مجھے اپنی مرضی کے مطابق چلنا سکھا کیونکہ تو میرا خدا ہے، تیری نیک روح مجھے زمینی سطح پر رہنمائی دے" (زبور۔ 8۔ 143:6۔ 10)۔

خدا کے ساتھ رابطہ قائم کرنے کے بعد آپ مضبوط ہو جائیں گے اور رب کی موجودگی میں کام یا کسی اور سرگرمی پر جائیں گے۔ اُس کی محبت آپ کو متاثر کرے گی، "مسیح کی طرف سے پورے وجود میں پھیلی ہوئی محبت ایک ہے۔"

متحرک طاقت، ہر اہم عضو - دماغ، دل، اعصاب - یہ محبت چھوتی ہے، شفا بخشی ہے۔ اس کے ذریعے مخلوق کی اعلیٰ ترین توانائیاں سرگرمی کے لیے بیدار ہوتی ہیں۔ روح کو جرم اور درد، اضطراب اور نگہداشت سے آزاد کرتا ہے جو اہم قوتوں کو استعمال کرتی ہے۔ اس کے ساتھ سکون اور سکون حاصل کریں۔ یہ روح میں ایسی خوشی پیدا کرتا ہے جسے دنیا کی کوئی بھی چیز تباہ نہیں کر سکتی - ایک ایسی خوشی جو صحت اور زندگی کا ابلاغ کرتی ہے۔ اچھی زندگی کی سائنس، صفحہ 115۔

2 CAP بھوک کے ذریعے فتنہ

انسان کو جن سخت ترین فتنوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے ان میں سے ایک بھوک کے تعلق سے ہے۔ ابتدا میں خدا نے انسان کو سیدھا بنایا۔ وہ کامل ذہنی توازن کے ساتھ پیدا کیا گیا تھا، اس کے تمام اعضاء کی جسامت اور طاقت پوری طرح اور ہم آہنگی سے تیار کی گئی تھی۔ لیکن مکار دشمن کے بہکاوے میں آکر خدا کی ممانعت کو نظر انداز کیا گیا اور فطرت کے قوانین نے اپنی پوری سزا کا استعمال کیا۔

آدم اور حوا کو ان کے ایڈنیک گھر کے درختوں میں سے ایک کے علاوہ سب سے کھانے کی اجازت تھی۔ خداوند نے مقدس جوڑے سے کہا: جس دن تم اچھے اور برے کی پہچان کے درخت کا پھل کھاؤ گے، تم ضرور مر جاؤ گے۔ حوا کو سانپ نے دھوکہ دیا اور اس نے یقین دلایا کہ خدا ایسا نہیں کرے گا جیسا اس نے کہا تھا۔ اس نے کھایا، اور یہ سوچ کر کہ اسے ایک نئی اور زیادہ اعلیٰ زندگی کا احساس ہوا، وہ پھل اپنے شوہر کے پاس لے گئی۔

سانپ نے کہا تھا کہ وہ نہیں مرے گی، اور پھل کھاتے وقت اس نے کوئی منفی اثر محسوس نہیں کیا، ایسی کوئی چیز جس سے موت کی نشاندہی نہیں کی جا سکتی تھی، لیکن اس کے برعکس، ایک خوشگوار احساس، جس کا اس نے تصور کیا تھا، فرشتوں کے تجربہ سے ملتا چلتا تھا۔ انہوں نے تجربہ کیا۔ اس کے تجربے نے بہوواہ کے مثبت حکم کے خلاف بغاوت کی۔ تاہم، آدم نے اس کے ذریعے بہکانے کے لیے رضامندی ظاہر کی۔

اس طرح مذہبی دنیا میں بھی ہم اکثر اس کا مشاہدہ کرتے ہیں۔ خدا کے واضح احکام کی خلاف ورزی ہوتی ہے۔ اور ”چونکہ برے کام پر فیصلہ جلد نہیں کیا جاتا، اس لیے بنی آدم کے دل بُرے کام کرنے کے لیے پوری طرح تیار ہیں“ (واعظ - 8:11 انتہائی مثبت الہی احکام کے پیش نظر، مرد اور عورتیں اپنے اپنے رجحانات کی پیروی کرتے ہیں، اور پھر اس معاملے کے بارے میں دعا کرنے کی ہمت کرتے ہیں، تاکہ خدا کو یہ تسلیم کرنے پر آمادہ کریں کہ وہ اس کی ظاہر کردہ مرضی کے خلاف چلتے ہیں۔ شیطان ایسے لوگوں کی طرف آتا ہے، جیسا کہ اس نے عدن میں حوا کے ساتھ کیا تھا، اور انہیں متاثر کرتا ہے۔ وہ ذہنی وسعت میں مبتلا ہیں، اور اسے ایک شاندار تجربہ سمجھتے ہیں جو رب نے انہیں دیا ہے۔ لیکن حقیقی تجربہ قدرتی اور الہی قوانین کے مطابق ہونا چاہیے۔ جھوٹا تجربہ زندگی کے قوانین اور بہوواہ کے احکام کے خلاف بغاوت کرتا ہے۔

بھوک اور اینٹی لیوینز - جب سے انسانیت نے پہلے بھوک کے سامنے ہتھیار ڈالے ہیں، انسانیت نے اپنے تئیں اپنی رواداری میں اضافہ کیا ہے، اس لیے صحت کو بھوک کی قربان گاہ پر قربان کر دیا گیا ہے۔ اینٹی لیوین دنیا کے باشندے کھانے پینے میں بے تکلف تھے۔ وہ گوشت کھاتے تھے، حالانکہ خدا نے ابھی تک انسان کو جانوروں کا کھانا کھانے کی اجازت نہیں دی تھی۔ انہوں نے کھایا پیا یہاں تک کہ ان کی بھوک کی کوئی حد نہ رہی، اور وہ اس قدر بگڑ گئے کہ خدا ان کو مزید برداشت نہ کر سکا۔ ان کی بدکاری کا پیالہ بھرا ہوا تھا، اور اُس نے سیلاب کے ذریعے زمین کو اُس کی اخلاقی آلودگی سے پاک کر دیا۔

سیلاب کے بعد بے رحمی - جیسے جیسے سیلاب کے بعد زمین پر انسان بڑھتے گئے، وہ دوبارہ خدا کو بھول گئے، اور اس کے سامنے اپنی راہیں بگاڑ دیں، بے رحمی ہر شکل میں بڑھی، یہاں تک کہ تقریباً پوری دنیا اس کے زیر اثر ہو گئی۔ ذلت آمیز جرائم اور بغاوتی بدکرداری کی وجہ سے تمام شہر روئے زمین سے مٹ چکے تھے جس کی وجہ سے وہ خدا کے بنائے ہوئے خوشگوار کاموں پر ایک داغ بن گئے تھے۔ غیر فطری بھوک کی تسکین نے ان گناہوں کو جنم دیا جو سدوم اور عمورہ کی تباہی کا باعث بنے۔ خدا نے بابل کے زوال کو ان کی پیٹو اور شرابی سے منسوب کیا۔ بھوک اور شہوت میں مبتلا ہونا اس کے تمام گناہوں کی بنیاد تھا۔

عیسو کا تجربہ - عیسو کو ایک خاص قسم کے کھانے کی شدید، خاص خواہش تھی، اور وہ اپنے نفس کو مطمئن کرنے کا اتنا عادی ہو چکا تھا کہ اس نے پرکشش اور مائٹھٹھیت پکوان سے بچنے کی کوئی ضرورت محسوس نہیں کی۔ اس نے اس کے بارے میں سوچا، بھوک کو روکنے کے لیے کوئی خاص کوشش نہیں کی، یہاں تک کہ بھوک کی طاقت ہر دوسرے غور و فکر پر قابو پا لے، اور اس پر قابو نہ پا لے۔

۵۰ یہ تصور کرتے ہوئے کہ اگر اس نے یہ خاص پکوان حاصل نہ کیا تو اسے بڑا نقصان ہوگا، یہاں تک کہ موت بھی۔ جتنا اس نے اس کے بارے میں سوچا، اتنا ہی اس کی خواہش مضبوط ہوتی گئی، یہاں تک کہ اس کا پیدائشی حق، جو ایک مقدس چیز تھی، اس کے لیے اپنی قدر اور تقدس کھو گئی۔ اس نے فخر کیا کہ وہ اپنے پیدائشی حق کو ضائع کر سکتا ہے اور اسے اپنی مرضی سے دوبارہ حاصل کر سکتا ہے۔ لیکن، جب اس نے بڑی قربانی دے کر بھی اسے بحال کرنے کی کوشش کی، وہ ایسا کرنے میں ناکام رہا۔ پھر اسے اپنی بے وقوفی، اپنی حماقت، اپنے پاگل پن پر افسوس ہوا، لیکن یہ سب بے سود تھا۔ اس نے نعمت کو حقیر جانا، اور خداوند نے اس سے ہمیشہ کے لیے واپس لے لیا۔

اسرائیل نے مصر کے برتنوں کی خواہش کی -جب اسرائیل کا خدا اپنے لوگوں کو مصر سے باہر لایا، تو اس نے انہیں گوشت کی خوراک سے کافی حد تک محروم کر دیا، لیکن انہیں آسمان سے روٹی اور سخت چٹان سے پانی دیا۔ وہ اس سے مطمئن نہیں تھے۔ وہ ان کو دیئے گئے کھانے سے نفرت کرتے تھے اور مصر واپس جانا چاہتے تھے، جہاں وہ گوشت کے برتنوں کے پاس بیٹھ سکتے تھے۔ وہ گوشت سے محروم رہنے کے بجائے غلامی اور موت بھی برداشت کریں گے۔ خدا نے ان کو گوشت دے کر ان کی خواہش پوری کر دی، اور انہیں کھانے دیا یہاں تک کہ ان کے پیٹوں کی وجہ سے وبا پھیل گئی، جس کے نتیجے میں بہت سے لوگ مر گئے۔

بھوک لگنے کے اثرات کو ظاہر کرنے کے لیے مثال کے بعد ایک مثال پیش کی جا سکتی ہے۔ ہمارے پہلے والدین کو اس ایک عمل میں خدا کے حکم کی خلاف ورزی کرنا ایک چھوٹی سی بات لگتی تھی -ایک درخت کا پھل کھانا دیکھنے میں اتنا خوبصورت اور ذائقہ میں اتنا خوشگوار -لیکن اس نے خدا سے ان کی وفاداری کو توڑ دیا اور سیلاب کے دروازے کھول دیئے۔ جرم اور بدقسمتی جس نے دنیا کو سیلاب میں ڈال دیا ہے۔

عدم برداشت اور جرم -ہر آنے والی نسل کے ساتھ جرائم اور بیماری میں اضافہ ہوا ہے۔ کھانے پینے میں بے اعتنائی اور بنیادی جذبات میں مشغولیت نے انسان کی اعلیٰ صلاحیتوں کو کمزور کر دیا ہے۔ عقل غالب ہونے کے بجائے، خطرناک حد تک بھوک کی غلام بن چکی ہے۔ کافی مقدار میں کھانے کی بڑھتی ہوئی خواہش اس وقت تک پیدا ہو گئی ہے جب تک کہ ہر ممکن لذت سے پیٹ بھرنا فیشن نہیں بن جاتا۔

خاص طور پر خوشی کی دعوتوں میں، بھوک صرف تھوڑی سی پابندی کے ساتھ لگائی جاتی ہے۔ بھرپور دوپہر کے کھانے اور دیر سے رات کے کھانے پیش کیے جاتے ہیں، جس میں انتہائی مسالہ دار چٹنی، کیک، پائی، آئس کریم، چائے، کافی وغیرہ شامل ہوتے ہیں۔ کوئی تعجب کی بات نہیں کہ ایسی حکومت کے تحت عوام کے چہرے پیلے ہوتے ہیں اور وہ ڈسپیسیا کے ساتھ ناقابل بیان اذیتیں برداشت کرتے ہیں۔ فطرت زندگی کے قوانین کی برخلاف ورزی کے خلاف احتجاج کرے گی۔ جب تک وہ کر سکتی ہے وہ بدسلوکی کو برداشت کرتی ہے۔ لیکن آخر کار بدلہ آتا ہے اور جسمانی اور ذہنی دونوں صلاحیتوں پر پڑتا ہے۔ اور نہ ہی اس کا خاتمہ فاسق پر ہوتا ہے۔ اس کی برداشت کے اثرات اس کی اولاد میں نظر آتے ہیں، اور برائی نسل در نسل منتقل ہوتی ہے۔

3 CAP خاندان اور صحت

نوجوانوں کو خود پر قابو پانے کی ضرورت ہے -آج کے نوجوان معاشرے کے مستقبل کا یقینی اشارہ ہیں۔ اور اس نوجوان کو دیکھ کر ہم مستقبل سے کیا امید رکھ سکتے ہیں؟ ان میں سے زیادہ تر تفریحی اور کام کے خلاف ہیں۔ ان میں خود کو جھٹلانے اور فرض کے تقاضوں کا جواب دینے کی اخلاقی جرأت نہیں ہے۔ وہ بہت کم خود پر قابو رکھتے ہیں اور معمولی موقع پر مشتعل اور ناراض ہو جاتے ہیں۔ زندگی کے ہر دور یا مرحلے میں بہت سے لوگوں کا کوئی اصول یا ضمیر نہیں ہوتا۔ اور وہ اپنی عادات اور سستی اور بربادی کے ساتھ اپنے آپ کو برائیوں اور کرپٹ معاشرے کے حوالے کر دیتے ہیں، یہاں تک کہ ہماری دنیا دوسرا سدوم بن جائے۔ اگر بھوک اور جذبات عقل اور مذہب کے کنٹرول میں ہوتے تو معاشرہ بالکل مختلف پہلو پیش کرتا۔ یہ کبھی بھی خدا کا ڈیزائن نہیں تھا کہ موجودہ افسوسناک حالت موجود رہے۔ یہ فطرت کے قوانین کی وحشیانہ خلاف ورزی کے نتیجے میں موجود ہے۔

بڑی حد تک کردار ابتدائی سالوں میں بنتا ہے۔ اس کے بعد قائم کی گئی عادات انسان کو عقل میں دیو یا ہونے بنانے میں کسی بھی قدرتی تحفے سے زیادہ اثر رکھتی ہیں۔ کیونکہ بہترین صلاحیتیں، غلط عادات کے ذریعے، خراب یا کمزور ہو سکتی ہیں۔ زندگی میں جتنی جلدی انسان نقصان دہ عادات کا شکار ہو جائے گا، اتنا ہی مضبوطی سے وہ اپنے شکار کو غلامی میں جکڑ لے گا، اور اتنا ہی زیادہ یقین ہے کہ وہ روحانیت کے معیار کو پست کر دے گا۔ دوسری طرف، اگر

صحیح اور نیک عادات جوانی میں بنتی ہیں، وہ عام طور پر وجود کے ذریعے اپنے مالک کی سمت کو نشان زد کرتی ہیں۔ یہ زیادہ تر معاملات میں پایا جائے گا کہ جو لوگ بعد کے سالوں میں خدا کی تعظیم کرتے ہیں اور حق کا احترام کرتے ہیں، یہ سبق اس سے پہلے سیکھ چکے ہیں کہ دنیا کے لیے اپنے گناہ کی تصویر روح پر مہر لگانے کا وقت آ جائے۔ بالغ افراد عام طور پر نئے نقوش کے لیے اتنے ہی بے حس ہوتے ہیں جیسے سخت چٹان۔ نوجوان، تاہم، متاثر کن ہے۔ یہ زندگی بھر روزانہ کی مشق کے لیے علم حاصل کرنے کا وقت ہے۔ پھر یہ آسانی سے ایک براہ راست کردار بنانے کے لیے ممکن ہے۔ یہ وقت ہے اچھی عادات بنانے، حاصل کرنے اور خود پر قابو پانے کی طاقت کو برقرار رکھنے کا۔ جوانی ہوائی کا موسم ہے، اور بویا ہوا بیج اس زندگی اور آنے والی زندگی دونوں کے لیے فصل کا تعین کرتا ہے۔

والدین کی ذمہ داری -والدین کو چاہیے کہ وہ اپنے بچوں کے ساتھ صحیح سلوک کرتے ہوئے عقلمند بننا اپنا اولین مقصد بنائیں تاکہ وہ صحت مند جسم میں ان کے لیے صحت مند روح حاصل کر سکیں۔ گھریلو زندگی کی ہر تفصیل میں نرمی کے اصولوں پر عمل کیا جائے۔

بچپن سے ہی بچوں کو بے غرضی سکھائی جانی چاہیے اور ان پر مسلط کی جانی چاہیے۔ چھوٹوں کو سکھاؤ کہ انہیں زندہ رہنے کے لیے کھانا چاہیے، کھانے کے لیے زندہ نہیں رہنا چاہیے۔ کہ بھوک کو مرضی کے تابع رکھا جائے۔ اور یہ کہ وصیت کو پرسکون اور ذہین وجوہ سے چلایا جانا چاہیے۔ اگر والدین نے اپنے بچوں میں ایسے رجحانات منتقل کر دیے ہیں جو انہیں سخت مزاج ہونے اور پاکیزہ اور پاکیزہ عادات کو پروان چڑھانے کی تعلیم دینے کے کام کو مزید مشکل بنا دیں گے، تو ان پر یہ کتنی سنگین ذمہ داری ہے کہ وہ اپنے اختیار کے تمام ذرائع سے اس اثر کو درست کریں۔ انہیں اپنی بدقسمت اولاد کے لیے کس قدر تندی اور جانفشانی سے اپنا فرض ادا کرنا چاہیے۔ والدین کو اپنے بچوں کے جسمانی اور اخلاقی آئین کی حفاظت کی مقدس امانت سونپی گئی ہے۔ وہ لوگ جو بچے کی بھوک مٹاتے ہیں، اور اسے اپنے جذبات پر قابو رکھنا نہیں سکھاتے، وہ بعد میں تمباکو کے عاشق ہیں، شراب نوشی کے غلام ہیں، کاندھوس کے ساتھ، اور جھوٹ بولنے والے بوٹوں کو دیکھ سکیں گے۔ خوفناک غلطی جس کا ارتکاب کیا گیا۔

ان لوگوں کے لیے جو اپنی بھوک کو آزادانہ لگام دیتے ہیں مسیحی کمال حاصل کرنا ناممکن ہے۔ آپ کے بچوں کی اخلاقی حساسیت آسانی سے بیدار نہیں ہوسکتی جب تک کہ آپ ان کے کھانے کے انتخاب میں احتیاط نہ کریں۔ بہت سی مائیں میز کو اس طرح ترتیب دیتی ہیں جو خاندان کے لیے ایک جال بن جاتی ہے۔

گوشت کے کھانے، مکھن، پنیر، بھری پور پیسٹری، موسمی غذائیں اور مصالحہ جات کا استعمال بوڑھے اور جوان یکساں طور پر کرتے ہیں۔ یہ مضامین معدے کو خراب کرنے، اعصاب پر ضرب لگانے اور عقل کو کمزور کرنے میں اپنا کام کرتے ہیں۔ خون پیدا کرنے والے اعضاء ان مضامین کو اچھے خون میں تبدیل نہیں کر سکتے۔ کھانے کے ساتھ پکی ہوئی چکنائی کو بضم کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔ پنیر کا اثر نقصان دہ ہے۔ ریفائنڈ آٹے سے بنی روٹی جسم کو وہ غذائیت فراہم نہیں کرتی جو پوری میدے میں پائی جاتی ہے۔ اس کا عام استعمال جسم کو بہترین حالات میں نہیں رکھے گا۔ مصالحہ جات پہلے تو معدے کی نرم چپچیا جھلیوں کو پریشان کرتے ہیں لیکن آخر کار اس نازک جھلی کی قدرتی حساسیت کو ختم کر دیتے ہیں۔ خون بخار ہو جاتا ہے، حیوانی رجحانات بیدار ہو جاتے ہیں، جب کہ اخلاقی اور فکری قوتیں کمزور ہو جاتی ہیں، بنیادی جذبات کے خادم بن جاتے ہیں۔

ماں کو اپنے خاندان کو سادہ لیکن غذائیت سے بھرپور خوراک فراہم کرنے کا خیال رکھنا چاہیے۔ "CS، 107-114 ڈائریکٹ کوٹ کہاں سے شروع ہوتا ہے؟

4CAP انسان کے لیے خدا کا اصل منصوبہ

انسان اپنے خالق کے ہاتھوں سے نکلا، ساخت میں کامل اور شکل میں خوبصورت۔ یہ حقیقت کہ اس نے چھ ہزار سال تک بیماری اور جرائم کے بوجھ میں مسلسل اضافے کے خلاف مزاحمت کی، اس مزاحمت کی قوت کا واضح ثبوت ہے جس سے وہ ابتداء میں عطا ہوا تھا۔ اور اگرچہ اینٹیڈیلویٹنز نے عام طور پر اپنے آپ کو غیر محفوظ طریقے سے گناہ کے حوالے کر دیا، لیکن قدرتی قانون کی خلاف ورزی کو شدت سے محسوس ہونے میں دو ہزار سال سے زیادہ کا عرصہ لگا۔ اگر آدم کے پاس اصل میں مردوں سے زیادہ جسمانی طاقت نہ ہوتی تو موجودہ نسل ناپید ہو چکی ہوتی۔

طبیعی قانون کی خلاف ورزی، اس کے مصائب اور قبل از وقت موت کے نتائج کے ساتھ، اتنے عرصے سے غالب ہے کہ ان نتائج کو انسانیت کے ناگزیر حصے کے طور پر قبول کیا جاتا ہے۔ لیکن خدا نے نسل کو ایسی کمزور حالت میں نہیں بنایا۔ یہ حالت پروویڈنس کا نہیں بلکہ انسان کا کام ہے۔ یہ بری عادتوں کی وجہ سے ہوا تھا -ان قوانین کی خلاف ورزی سے جو خدا نے زندگی کو چلانے کے لیے بنائے تھے۔

انسان کا فطرت کے قوانین کی مسلسل خلاف ورزی خدا کے قانون کی مستقل خلاف ورزی ہے۔ اگر انسان ہمیشہ دس احکام کے قانون کے پابند رہتے، ان اصولوں کے اصولوں پر عمل کرنے کی کوشش کرتے، تو بیماریوں کی لعنت جو اب دنیا میں سیلاب کا باعث بنتی ہیں، موجود نہ ہوتی۔

جب لوگ کسی بھی سمت کی پیروی کرتے ہیں جو ان کی زندگی کو بے ضرورت استعمال کرتی ہے یا ان کی عقل پر بادل ڈالتی ہے تو وہ خدا کے خلاف گناہ کرتے ہیں۔ وہ اس کے جسم اور روح میں اس کی تمجید نہیں کرتے۔ اس کے باوجود کہ انسان نے اُس کی توبین کی ہے، خُدا کی محبت اب بھی نسل تک پھیلی ہوئی ہے۔ اور وہ روشنی کو چمکنے دیتا ہے، انسان کو یہ دیکھنے کے قابل بناتا ہے کہ ایک کامل زندگی گزارنے کے لیے، اسے ان فطری قوانین کی پابندی کرنی چاہیے جو اس کے وجود پر حکومت کرتے ہیں۔ پھر یہ کتنا ضروری ہے کہ انسان اس روشنی میں چلے، اپنی تمام قوتیں، جسم اور دماغ دونوں، خدا کے جلال کے لیے استعمال کرے! -19-20، CS ڈائریکٹ کوٹ کہاں سے شروع ہوتا ہے؟

5 CAP آٹھ قدرتی علاج

پاک ہوا، سورج کی روشنی، پریزی، آرام، ورزش، مناسب خوراک، پانی کا استعمال، اور قدرت الہی پر بھروسہ، یہی صحیح علاج ہیں۔ ہر شخص کو قدرتی علاج کے طریقوں اور ان کو لاگو کرنے کے بارے میں علم ہونا چاہیے۔ سی بی وی، -127 ڈائریکٹ کوٹ کہاں سے شروع ہوتا ہے؟ -اگر "CBV" اچھی زندگی گزارنے کی سائنس ہے، یا تمام اشارے کو مختصر کیا گیا ہے، یا نہیں، معیاری ہونے کے لیے

شفا یابی کے فن پر عمل کرنے کے بہت سے طریقے ہیں؛ لیکن جنت کی طرف سے منظور شدہ صرف ایک ہی ہے۔ پاک ہوا اور پانی، صفائی، مناسب خوراک، زندگی کی پاکیزگی اور اللہ پر پختہ توکل، ایسی دوائیں ہیں جن کی کمی سے ہزاروں لوگ ہلاک ہو رہے ہیں۔ تاہم، یہ علاج ناکارہ ہو رہے ہیں، کیونکہ ان کے ہنر مندانہ استعمال کے لیے ایسے کام کی ضرورت ہوتی ہے جس کی لوگ تعریف نہیں کرتے۔

خالص ہوا، ورزش، صاف پانی، اور صاف، خوشگوار رہائش سب کی پہنچ میں ہے، بہت کم خرچ پر؛ منشیات، تاہم، پیسہ خرچ کرنے اور جسم پر پیدا ہونے والے اثرات دونوں کے لحاظ سے مہنگی ہیں۔ " -323، CS ڈائریکٹ کوٹ کہاں سے شروع ہوتا ہے؟

خالص ہوا/سورج کی روشنی -ہوا، ہوا، جنت کا قیمتی تحفہ، جو سب کے پاس ہو سکتا ہے، اگر آپ اس کے دخول سے انکار نہیں کرتے ہیں تو اس کے متحرک اثر سے آپ کو فائدہ پہنچے گا۔ اس کا استقبال کریں، اسے پیار دکھائیں اور وہ ایک قیمتی اعصاب کو پرسکون کرنے والا ثابت ہوگا۔ ہوا کو صاف رکھنے کے لیے مسلسل گردش میں رہنا چاہیے۔ خالص، تازہ ہوا کا اثر پورے جسم میں خون کی گردش کو صحت مند بناتا ہے۔ یہ جسم کو تروتازہ کرتا ہے اور اسے طاقت اور صحت فراہم کرتا ہے، جبکہ اس کا اثر ذہن پر واضح طور پر محسوس ہوتا ہے، جس سے ایک طرح کا سکون اور سکون ملتا ہے۔ یہ بھوک کو جگاتا ہے، کھانے کے عمل انہضام کو زیادہ کامل بناتا ہے اور صحت مند اور پرسکون نیند کا باعث بنتا ہے۔ شہادتیں، جلد، 1 ص۔ 702۔

بہت سے لوگوں کو بچپن سے ہی یہ ماننا سکھایا گیا ہے کہ رات کی ہوا صحت کے لیے مثبت طور پر نقصان دہ ہے، اور اس لیے انہیں اپنے کمروں سے باہر رکھنا چاہیے۔ اپنے ہی نقصان کے لیے، وہ رات کی ہوا سے خود کو بچانے کے لیے اپنے بیڈروم کی کھڑکیاں اور دروازے بند کر لیتے ہیں، جو کہ ان کے بقول صحت کے لیے بہت خطرناک ہے۔ اس میں وہ غلطی پر ہیں۔ شام کی ٹھنڈک میں آپ کو اضافی تھوڑے سا سردی سے خود کو بچانے کی ضرورت پڑ سکتی ہے، لیکن انہیں آپ کے پھیپھڑوں کے لیے ہوا فراہم کرنی چاہیے۔ بہت سے لوگ بیماریوں میں مبتلا ہیں کیونکہ وہ اپنے کمروں میں رات کی خالص ہوا لینے سے انکار کرتے ہیں۔ جنت کی کھلی، پاکیزہ ہوا ان نعمتوں میں سے ایک ہے جس سے ہم لطف اندوز ہو سکتے ہیں۔ شہادتیں، جلد۔ 527-528، pp. 2،

جو کمرے روشنی اور ہوا کے سامنے نہیں آتے وہ بھرے ہو جاتے ہیں۔ بستر اور ان کی چیزوں میں نمی جمع ہو جاتی ہے اور ان کمروں کا ماحول زہریلا ہو جاتا ہے کیونکہ اس کی روشنی اور ہوا کی تجدید نہیں ہوتی۔ خاص طور پر، سونے کے کمرے اچھی طرح سے ہوادار ہونے چاہئیں، اور ان کا ماحول روشنی اور ہوا سے صحت مند ہونا چاہیے۔ بلائڈز کو ہر روز کئی گھنٹوں تک رکھنا چاہیے، پردے پیچھے ہٹائے جائیں، اور کمروں کو اچھی طرح سے نشر کیا جائے۔ کچھ بھی نہیں رہنا چاہیے، یہاں تک کہ تھوڑے وقت کے لیے بھی، جو فضا کو صاف کرنے سے روکے۔

بیڈ رومز کو کشادہ اور ترتیب دیا جانا چاہیے تاکہ کمرے میں دن اور رات ہوا کی گردش ہو سکے۔ وہ لوگ جو اپنے سونے کے کمرے سے ہوا خارج کر رہے ہیں انہیں فوری طور پر اپنے طریقہ کار میں ترمیم کرنا شروع کر دینا چاہیے۔

انہیں چاہیے کہ ہوا کو مراحل میں داخل ہونے دیں اور سردیوں اور گرمیوں دونوں میں، سردی لگنے کے خطرے کے بغیر، اس کی گردش کو زیادہ سے زیادہ بڑھائیں۔ ان کے صحت مند رہنے کے لیے ان کے پھیپھڑوں میں صاف ہونا ضروری ہے۔

جن لوگوں کے کمرے میں رات کو تازہ ہوا گردش نہیں کرتی وہ عام طور پر تھکاوٹ اور بخار محسوس کرتے ہیں اور اس کی وجہ سے بے خبر ہوتے ہیں۔ یہ ہوا تھی، اہم ہوا، جس کا تمام جانداروں نے مطالبہ کیا لیکن حاصل نہیں ہوا۔ صبح اٹھتے وقت، زیادہ تر لوگ اپنے آپ کو اسفنج سے رگڑ کر یا، اگر چاہیں تو، اپنے ہاتھوں سے، صرف پانی کا ایک بیسن استعمال کرنے سے فائدہ اٹھائیں گے۔ اس سے آپ کی جلد کی نجاست دور ہو جائے گی۔ پھر بستر کو ٹکڑے ٹکڑے کر کے ہٹا دیا جانا چاہئے اور ہوا کے سامنے لانا چاہئے۔

کھڑکیاں کھولی جائیں، پردے کھینچے جائیں، اور ہوا کو کئی گھنٹوں کے لیے آزادانہ طور پر گردش کرنے کی اجازت دی جائے، اگر سارا دن نہیں، تو سونے کے کمرے میں۔ اس طرح بستر اور کپڑے مکمل طور پر ائیر ہو جائیں گے، اور کمرے سے نجاست دور ہو جائے گی۔

گھر کے آس پاس سایہ دار درخت اور جھاڑیاں بہت قریب اور گھنی صحت کے لیے نقصان دہ ہیں۔ کیونکہ وہ ہوا کی آزاد گردش کو روکتے ہیں اور سورج کی کرنوں کو روکتے ہیں۔ نتیجتاً گھر میں نمی جمع ہو جاتی ہے۔ خاص طور پر برسات کے موسم میں باسٹل نم ہو جاتے ہیں اور ان پر قبضہ کرنے والے گٹھیا، اعصابی درد اور پھیپھڑوں کے امراض میں مبتلا ہو جاتے ہیں جن کا خاتمہ عموماً تپ دق میں ہوتا ہے۔ بے شمار پتوں والے درخت بڑی مقدار میں پتے گرتے ہیں، جنہیں اگر فوری طور پر نہ ہٹایا جائے تو وہ گل سڑ کر ماحول کو زہر آلود کر دیتے ہیں۔ گھر سے مناسب فاصلے پر درختوں اور جھاڑیوں والا ایک خوبصورت باغ، خاندان پر خوشگوار اور خوشگوار اثر ڈالتا ہے۔ اور، اگر اچھی طرح سے دیکھ بھال کی جائے، تو یہ آپ کی صحت کو کوئی نقصان نہیں پہنچائے گی۔ رہائش گاہیں، جہاں تک ممکن ہو، اونچی، خشک زمین پر بنائی جائیں۔ اگر کوئی گھر ایسا بنایا جائے جہاں پانی اس کے اردگرد رک جائے، کچھ دیر باقی رہے اور پھر ختم ہونے تک پانی نکل جائے، زہر خارج ہو جائے، اور اس کا نتیجہ بخار، ملیریا، گلے کی سوزش، پھیپھڑوں کی بیماریاں اور دیگر بیماریاں ہوں گے۔ CS، 57-59 ڈائریکٹ کوٹ کہاں سے شروع ہوتا ہے؟

کسی بھی حالت میں مریضوں کو خوشگوار ماحول میں تازہ ہوا کی مکمل فراہمی سے محروم نہیں ہونا چاہیے۔ ہو سکتا ہے کہ ان کے سونے کے کمرے ہمیشہ اس طرح سے تعمیر نہ کیے جائیں جس سے کھڑکیوں یا دروازوں کو براہ راست ان پر ڈرافٹ بنائے بغیر کھولا جا سکے، اس طرح وہ سردی لگنے کا شکار ہو جائیں۔ ایسی صورتوں میں، کھڑکیاں اور دروازے ملحقہ کمرے میں کھولنے چاہئیں، اس طرح مریض کے زہر قبضہ کمرے میں تازہ ہوا داخل ہو سکتی ہے۔

تازہ ہوا بیماروں کے لیے دوا سے کہیں زیادہ فائدہ مند ہو گی، اور ان کے لیے ان کے کھانے سے کہیں زیادہ ضروری ہے۔ ہوا سے محروم ہونے کے مقابلے میں خوراک سے محروم ہونے پر وہ بہتر طریقے سے چلیں گے، اور زیادہ تیزی سے صحت یاب ہوں گے۔

بہت سے بیمار لوگوں کو ہفتوں حتیٰ کہ مہینوں تک بند کمروں میں قید رکھا گیا ہے، بغیر روشنی اور باہر کی پاکیزہ ہوا کے رابطے کے، گویا ہوا کوئی جانی دشمن ہے، جب کہ انہیں ٹھیک کرنے کے لیے یہی دوا درکار ہے۔ یہ قیمتی دوائیں، جو جنت نے بغیر پیسے اور قیمت کے فراہم کی تھیں، ایک طرف رکھ دی گئیں اور نہ صرف بیکار سمجھی گئیں، بلکہ خطرناک دشمن بھی سمجھی گئیں، جبکہ ڈاکٹروں کے تجویز کردہ زہروں کو اندھے اعتماد سے لیا گیا۔

ہزاروں لوگ پانی اور صاف ہوا کی کمی کی وجہ سے ہلاک ہو چکے ہیں تاکہ وہ زندہ رہ سکیں۔ اور ہزاروں مریض، جو اپنے اور دوسروں کے لیے بوجھ بنتے ہیں، سمجھتے ہیں کہ ان کی زندگی کا انحصار ڈاکٹروں سے دوائی لینے پر ہے۔ وہ ہوا کے خلاف مسلسل حفاظت کر رہے ہیں اور پانی کے استعمال سے گریز کر رہے ہیں۔ انہیں ان نعمتوں کی ضرورت ہے تاکہ وہ نیک بن سکیں۔ اگر وہ روشن خیال ہو جائیں اور اپنی دوائیوں کو ایک طرف رکھیں اور اپنے گھروں میں داخل ہونے والی کھلی ہوا اور ہوا میں گرمیوں اور سردیوں میں ورزش کرنے کے عادی ہو جائیں اور پینے اور نہانے کے لیے صاف پانی کا استعمال کریں تو وہ آگے بڑھنے کے بجائے نسبتاً بہتر اور خوش محسوس کریں گے۔ ایک افسوسناک وجود۔" 55-56 CS،

56. ڈائریکٹ کوٹ کہاں سے شروع ہوتا ہے؟

اچھا خون حاصل کرنے کے لیے، آپ کو اچھی طرح سانس لینے کی ضرورت ہے۔ تازہ ہوا کا مکمل اور گہرا الہام، جو پھیپھڑوں کو آکسیجن سے بھرنا ہے، خون کو صاف کرتا ہے۔ یہ اسے ایک جاندار رنگ فراہم کرتا ہے، اسے جسم کے تمام حصوں میں ایک متحرک کرنٹ کی طرح بھیجتا ہے۔ اچھی سانس لینا اعصاب کو پرسکون کرتا ہے، بھوک کو تیز کرتا ہے اور باضمہ کو بہتر بناتا ہے، جس سے گہری، آرام دہ نیند آتی ہے۔

پھیپھڑوں کو زیادہ سے زیادہ آزادی دی جانی چاہیے۔ اس کی صلاحیت عمل کی آزادی کے ذریعے ترقی کرتی ہے۔ کم ہو جاتا ہے، اگر وہ مجبور اور کمپریسڈ ہوں۔ اس لیے بہت عام عادت کے برے اثرات، خاص طور پر بیٹھے بیٹھے کام میں، ہاتھ سے کام کرنے پر جھک جانا۔

اس آسن میں گہرا سانس لینا ناممکن ہے۔ کم سانس لینا جلد ہی ایک عادت بن جاتا ہے، اور پھیپھڑے پھیلنے کی اپنی صلاحیت کھو دیتے ہیں۔ ایک ہی اثر کسی بھی رکاوٹ سے پیدا ہوتا ہے۔ یہ سینے کے نچلے حصے کے لیے کافی جگہ فراہم نہیں کرتا ہے۔ پیٹ کے پٹھے، جن کا مقصد سانس لینے میں مدد کرنا ہے، اپنا کردار پوری طرح انجام نہیں دے پاتے، اور پھیپھڑے اپنے کام میں محدود ہیں۔

اس طرح آکسیجن کی سپلائی کم ہوتی ہے۔ خون آہستہ آہستہ چلتا ہے۔ فضلہ، زہریلا مادہ جسے پھیپھڑوں سے نکالنا چاہیے، برقرار رہتا ہے اور خون نجس ہو جاتا ہے۔ نہ صرف پھیپھڑے بلکہ معدہ، جگر اور دماغ بھی متاثر ہوتے ہیں۔ جلد پیلی ہو جاتی ہے، باضمہ سست ہو جاتا ہے۔ دل اداس ہو جاتا ہے؛ ابر آلود دماغ؛ خیالات الجھن میں ہیں؛ وہ روح پر سایہ ڈالتے ہیں۔ پورا جاندار اداس اور غیر فعال ہو جاتا ہے، اور خاص طور پر بیماری کا شکار ہو جاتا ہے۔

پھیپھڑے مسلسل نجاست کو نکال رہے ہیں، اور انہیں مسلسل صاف ہوا فراہم کرنے کی ضرورت ہے۔ آلودہ ہوا آکسیجن کی ضروری سپلائی فراہم نہیں کرتی، اور خون دماغ اور دیگر اعضاء کو حیات بخش عنصر کے بغیر جاتا ہے۔ لہذا کامل وینٹیلیشن کی ضرورت ہے۔

بند، ناقص ہوادار کمروں میں رہنا، جہاں ہوا بے جان اور باسی ہوتی ہے، پورے جاندار کو کمزور کر دیتی ہے۔ یہ سردی کے اثر و رسوخ کے لیے خاص طور پر حساس ہو جاتا ہے، اور ہلکی سی نمائش بیماری کا باعث بنتی ہے۔ یہ بہت بند، گھر کے اندر رہ رہا ہے، جو بہت سی خواتین کو پیلا اور کمزور بنا دیتا ہے۔ وہ ایک ہی ہوا کو بار بار سانس لیتے ہیں، یہاں تک کہ اس میں پھیپھڑوں اور چھیدوں کے ذریعے زہریلے عناصر سے بھری ہوئی ہوتی ہے۔ اور اس طرح نجاست دوبارہ خون میں داخل ہو جاتی ہے۔

وینٹیلیشن اور سورج کی روشنی - عمارتوں کی تعمیر کرتے وقت، چاہے عوامی مقاصد کے لیے ہو یا رہائش کے لیے، اچھی وینٹیلیشن اور روشنی کی کافی مقدار فراہم کرنے کا خیال رکھنا چاہیے۔ گرجا گھروں اور کلاس رومز میں اکثر اس حوالے سے کمی ہوتی ہے۔ مناسب وینٹیلیشن کی غفلت بہت سستی اور غنودگی کے لیے ذمہ دار ہے جو بہت سے خطبات کے اثر کو ختم کر دیتی ہے اور استاد کے کام کو تھکا دینے والا اور بے اثر کر دیتی ہے۔

جہاں تک ممکن ہو، رہائش کے طور پر کام کرنے والی عمارتوں کو اونچی، دہلی پتلی زمین پر واقع ہونا چاہیے۔ یہ ایک خشک جگہ کو یقینی بنائے گا، نمی اور سڑنے سے ہونے والی بیماریوں کے خطرے کو روکے گا۔ اس موضوع کو اکثر بہت ہلکے سے لیا جاتا ہے۔ خراب صحت، سنگین بیماری اور بہت سی اموات نشیبی جگہوں پر نم اور سڑنے کا نتیجہ ہیں۔

ناقص نکاسی آب۔

گھروں کی تعمیر کرتے وقت، یہ خاص اہمیت رکھتا ہے کہ کامل وینٹیلیشن اور سورج کی کافی مقدار کو یقینی بنایا جائے۔ گھر کے ہر کمرے میں ہوا کا کرنٹ اور روشنی کی مقدار موجود ہے۔ سونے کے کمرے ایسے رکھے جائیں کہ ان میں رات اور دن کافی ہوا کی گردش ہو۔ کوئی کمرہ باسٹل کے طور پر کام کرنے کے لیے موزوں نہیں ہے جب تک کہ اسے ہر روز ہوا اور سورج کے لیے مکمل طور پر کھولا نہ جائے۔

بہت سے ممالک میں، سونے کے کمرے کو بیٹنگ سے لیس کرنے کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ وہ سرد یا گیلے موسم میں مکمل طور پر گرم اور خشک ہوں۔

مہمان کے کمرے کو وہی دیکھ بھال ملنی چاہیے جو مستقل استعمال کے لیے ہے۔ دوسرے بیڈ رومز کی طرح، اسے ہوا اور دھوپ ملنی چاہیے، اور خشک ہونے کے لیے اسے گرم کرنے کے ذرائع سے لیس ہونا چاہیے۔

نمی جو اکثر کمرے میں جمع ہوتی ہے جو ہمیشہ استعمال نہیں ہوتی ہے۔ کوئی بھی جو ایسے کمرے میں سوتا ہے جو سورج کی روشنی میں نہا ہوا ہو، یا ایسے بستر پر بیٹھا ہو جو اچھی طرح سے خشک اور ہوادار نہ ہو، ایسا کرتا ہے تو اس کی صحت اور اکثر اپنی جان کو خطرہ ہوتا ہے۔

اپنا گھر بناتے وقت، بہت سے لوگ پودوں اور پھولوں کے حوالے سے احتیاط برتتے ہیں۔ ان کے لیے وقف گرین ہاؤس یا کھڑکی گرم اور دھوپ والی ہوتی ہے۔ کیونکہ گرمی، ہوا اور سورج کے بغیر، پودے وجود اور پھل پھول نہیں سکتے تھے۔ اگر یہ حالات پودوں کی زندگی کے لیے ضروری ہیں تو یہ ہماری اور ہمارے خاندانوں اور مہمانوں کی صحت کے لیے اور کتنی ضروری ہیں! - 272-275، ICBV، اقتباس کہاں سے شروع ہوتا ہے۔

براہ راست؟

انہیں خود کو سادہ اور صحت بخش خوراک، بہترین پھل اور اناج مہیا کرنا چاہیے، درخت کے سائے میں یا آسمانی چھتری کے نیچے دسترخوان لگانا چاہیے۔ سفر، ورزش اور پینوراما آپ کی بھوک کو مٹا دے گا اور آپ ایسے کھانے سے لطف اندوز ہو سکیں گے جو بادشاہوں کے لیے بھی حسد کا باعث ہو گا۔

ان مواقع پر والدین اور بچوں کو دیکھ بھال، کام اور تمام پریشانیوں سے آزاد محسوس کرنا چاہیے۔

والدین کو چاہیے کہ وہ اپنے بچوں کے ساتھ چھوٹا محسوس کریں، ان کے لیے ہر ممکن حد تک خوشگوار بنائیں۔

سارا دن مسلسل تفریح بن جائے۔ بیرونی ورزش، ان لوگوں کے لیے جن کا کام گھر کے اندر ہے۔

گھر اور بیٹھے بیٹھے، ان کی صحت کو فائدہ پہنچے گا۔ ہر وہ شخص جو اس طریقہ کار پر عمل کرنا فرض سمجھ سکتا ہے۔ کچھ بھی ضائع نہیں ہوگا؛ لیکن آپ کو بہت کچھ ملے گا۔ وہ نئی زندگی اور نئی توانائی کے ساتھ اپنے پیشوں پر واپس آئیں گے تاکہ وہ دوبارہ اپنے کام کو مزید جوش و جذبے کے ساتھ انجام دیں، اور وہ بیماری کے خلاف مزاحمت کے لیے بہتر طور پر تیار ہوں گے۔ شہادتیں، جلد۔ 514-515، pp. 1،

اگر آپ چاہتے ہیں کہ آپ کے گھر خوشگوار اور مدعو ہوں تو انہیں ہوا اور سورج کی روشنی سے روشن کریں۔ اپنے موٹے پردوں کو ہٹا دیں، کھڑکیاں کھولیں، بلائینڈز کو معطل کریں اور بھرپور سورج کی روشنی سے لطف اندوز ہوں، چاہے یہ آپ کے قالین کے رنگوں کی قیمت پر ہی کیوں نہ ہو۔ قیمتی سورج کی روشنی آپ کے قالین کو بلیچ کر سکتی ہے۔ تاہم، یہ آپ کے بچوں کے چہروں کو صحت مند رنگ دے گا۔ اگر آپ کے پاس خدا کی موجودگی ہے اور آپ کا دل جوش اور محبت سے بھرا ہوا ہے، تو ایک عاجز گھر، جس میں ہوا اور سورج کی روشنی ہے، اور پریزیگاری سے بھرپور مہمان نوازی ہے، یہ آپ کے خاندان اور تھکے ہوئے مسافر کے لیے ہو گا۔ زمین پر جنت، شہادتیں، جلد۔ 2، ص۔ 196، CS، "527 ڈائریکٹ کوٹ کہاں سے شروع ہوتا ہے؟

جسمانی ورزش - ایک اور قیمتی نعمت مناسب ورزش ہے۔ بہت سے بے ہنگم اور غیرفعال لوگ ہیں جو جسمانی کام یا ورزش سے نفرت کرتے ہیں، کیونکہ یہ انہیں تھکا دیتا ہے۔ تھک جانے میں کیا حرج ہے؟ ان کے تھک جانے کی وجہ یہ ہے کہ وہ ورزش کے ذریعے اپنے عضلات کو دوبارہ متحرک نہیں کر پاتے اور اسی وجہ سے وہ معمولی سی کوشش سے بھی ناراض ہو جاتے ہیں۔ بیمار خواتین اور لڑکیاں جسمانی سرگرمی میں مشغول ہونے کے بجائے ہلکے کام جیسے کروٹنگ، کڑھائی یا فیتے بنانے سے زیادہ مطمئن محسوس کرتی ہیں۔

اگر مریض اپنی صحت بحال کرنا چاہتے ہیں، تو انہیں ورزش کرنا بند نہیں کرنا چاہیے۔ دوسری صورت میں، پٹھوں کی کمزوری اور عام کمزوری بڑھ جائے گی۔ بازو باندھیں اور اسے غیر استعمال شدہ رہنے دیں، چاہے وہ چند ہفتوں کے لیے ہی کیوں نہ ہو۔ پھر اسے اس کی پٹھوں سے چھوڑ دیں، اور آپ دیکھیں گے کہ یہ اس سے کمزور ہے جسے آپ نے اسی مدت کے دوران اعتدال پسند استعمال میں رکھا تھا۔ غیرفعالیت پورے عضلاتی نظام پر ایک جیسا اثر پیدا کرتی ہے۔ خون نجاست کو خارج کرنے کی اتنی صلاحیت نہیں رکھتا جتنا کہ اگر ورزش سے فعال گردش پیدا ہوتی ہے۔

جب درجہ حرارت اجازت دیتا ہے، ہر وہ شخص جو ہر روز باہر چل سکتا ہے، گرمیوں اور سردیوں میں۔ لیکن لباس ورزش کے لیے موزوں ہونا چاہیے، اور پاؤں کو اچھی طرح سے محفوظ رکھنا چاہیے۔ چہل قدمی، چاہے وہ سردیوں میں ہی کیوں نہ ہو، آپ کی صحت کے لیے ان تمام ادویات سے زیادہ فائدہ مند ہو گی جو ڈاکٹر تجویز کر سکتے ہیں۔ جو لوگ یہ کر سکتے ہیں، ان کے لیے پیدل چلنا ڈرائیونگ سے افضل ہے۔ عضلات اور رگیں اپنے کام کو بہتر طریقے سے انجام دینے کے قابل ہو جاتی ہیں۔

جیورنل میں اضافہ ہوگا، جو صحت کے لیے بہت ضروری ہے۔ پھیپھڑے ناگزیر سرگرمی انجام دیں گے۔ کیونکہ اپنے پھیپھڑوں کو بھرے بغیر سردیوں کی صبح کی پرجوش ہوا میں جانا ناممکن ہے۔

دولت اور سستی کو بعض لوگ حقیقی نعمت سمجھتے ہیں۔ لیکن جب کچھ لوگ دولت حاصل کرتے ہیں، یا غیر متوقع طور پر اس کے وارث ہوتے ہیں، تو ان کی فعال عادات میں خلل پڑتا ہے، ان کے وقت کا استعمال نہیں ہوتا، وہ بے کار رہتے ہیں، اور ان کی افادیت ختم ہونے لگتی ہے۔ وہ بے چین، پریشان اور ناخوش ہو جاتے ہیں، اور ان کی زندگی جلد ہی ختم ہو جاتی ہے۔ وہ لوگ جو ہر وقت مصروف رہتے ہیں اور خوشی سے اپنے روزمرہ کے کاموں میں مصروف رہتے ہیں وہ سب سے زیادہ خوش اور متحرک ہوتے ہیں۔ رات کا آرام اور سکون آپ کے تھکے ہوئے جسم کو بلا تعطل آرام لاتا ہے۔

ورزش سے باضمی کے کام میں مدد ملے گی۔ کھانے کے بعد کھلی فضا میں چہل قدمی کرنا، سر کو اوپر رکھنا، کندھے پیچھے رکھنا اور اعتدال سے ورزش کرنے سے بہت فائدہ ہوگا۔ ذہن خود کو فطرت کی خوبصورتیوں سے الگ کر دے گا۔ کھانے کے بعد پیٹ کی طرف جتنی کم توجہ دی جائے اتنا ہی بہتر ہے۔ اگر آپ مسلسل خوف میں رہتے ہیں کہ آپ کا کھانا آپ کو نقصان پہنچائے گا، تو یہ یقینی طور پر ہوگا۔ اپنے بارے میں بھول جاؤ، اور کچھ خوش ہونے کے بارے میں سوچو۔ "CS، 52-53، ڈائریکٹ کوٹ کہاں سے شروع ہوتا ہے؟

بھرپور، اگرچہ غیر متشدد، کھلی ہوا میں ورزش، خوش مزاجی کے ساتھ، حوصلہ افزائی کرے گی گردش، جلد کو ایک صحت مند فلش فراہم کرتا ہے، اور خون بھیجتا ہے، جو خالص ہوا کے ذریعے حیات بخش ہوتا ہے، انتہاؤں تک۔ بیمار معدے کو ورزش سے آرام ملے گا۔ ڈاکٹر اکثر بیماروں کو مشورہ دیتے ہیں کہ وہ اپنی صحت کو بحال کرنے کے لیے بیرونی ممالک کا دورہ کریں، ہائیڈرو منرل ریزورٹس میں جائیں یا سمندر پار سفر کریں۔ جب ہر دس میں سے نو صورتوں میں وہ صحت مند ہو جائیں گے اور وقت اور پیسے کی بچت کریں گے، اگر وہ معتدل طریقے سے کھاتے اور خوش مزاجی کے ساتھ صحت مند ورزش میں مصروف رہتے۔ ورزش، اور ہوا اور سورج کی روشنی کا مفت اور کثرت سے استعمال - وہ نعمتیں جو جنت نے ہم سب کو دی ہیں - کمزور بیماروں کو زندگی اور طاقت دے گی۔

جو لوگ ہر روز اپنے اعضاء کا استعمال چھوڑ دیتے ہیں وہ ورزش کرنے کی کوشش کرتے وقت کمزوری محسوس کریں گے۔ رگیں اور پٹھے اپنا کام کرنے کے قابل نہیں رہیں گے اور پورے جسم کو صحت مند سرگرمی میں رکھیں گے، جسم کا ہر عضو اپنے حصے کا کام کرتا ہے۔ اراکین کو استعمال سے مضبوط کیا جائے گا۔ ہر روز اعتدال پسند ورزش پٹھوں کو توانائی فراہم کرے گی، جو ورزش کے بغیر کمزور اور کمزور ہو جاتے ہیں۔ ہر روز کھلی ہوا میں فعال ورزش کرنے سے جگر، گردے اور پھیپھڑے بھی اپنے کام کرنے کے لیے مضبوط ہوں گے۔ اپنی مدد کے لیے قوت ارادی لائیں، جو سردی کے خلاف مزاحمت کرے گی اور اعصابی نظام کو توانائی فراہم کرے گی۔ تھوڑی ہی دیر میں آپ ورزش اور تازہ ہوا کے اس قدر فائدہ مند نتائج دیکھیں گے کہ اب آپ ان نعمتوں کے بغیر جینا نہیں چاہیں گے۔ آپ کے پھیپھڑے، ہوا سے محروم، ایسے ہی ہوں گے جیسے بھوک سے مرنے والے شخص کو خوراک کی کمی ہو۔ درحقیقت، ہم ہوا کے بغیر خوراک کے بغیر زیادہ دیر تک زندہ رہ سکتے ہیں - پھیپھڑوں کے لیے خُدا کی فراہم کردہ خوراک۔ اس لیے اسے دشمن نہ سمجھیں بلکہ ایک قیمتی الہی نعمت سمجھیں۔ شہادتیں، جلد۔ 528 pp، اور 2، CS، 54۔ 533 براہ راست اقتباس کہاں سے شروع ہوتا ہے؟

آرام - "کچھ لوگ زیادہ کام کی وجہ سے بیمار ہو جاتے ہیں، ان کے لیے آرام، دیکھ بھال سے آزادی اور کم خوراک صحت کی بحالی کے لیے ضروری ہے۔" (سائنس آف گڈ لیونگ، صفحہ 236) کچھ بہت ضروری ہے کہ سونے سے پہلے نہ کھائیں، اس سے پیٹ بھاری ہو جاتا ہے، کام کرنے میں وقت لگتا ہے اور نیند کے معیار میں خلل پڑتا ہے۔ آدھی رات سے پہلے سونا مثالی ہوگا اور ہمارے پاس ہفتہ وار آرام کے ساتھ ہفتہ بھی ہے۔

کھانے پینے میں ہر جگہ بے رحمی، کام میں بے قاعدگی، تقریباً ہر چیز میں بے رحمی ہے۔ وہ لوگ جو ایک مقررہ وقت میں ٹھیک ٹھیک اتنا کام پورا کرنے کی بھرپور کوشش کرتے ہیں، اور جب ان کا فیصلہ یہ کہتا ہے کہ انہیں آرام کرنا چاہیے، کام جاری رکھتے ہیں، کبھی فائدہ نہیں اٹھاتے۔ وہ قرضے لیے ہوئے سرمائے سے گزارہ کر رہے ہیں۔ وہ اس اہم توانائی کو ضائع کر رہے ہیں جس کی انہیں مستقبل میں ضرورت ہوگی۔ اور جب انہوں نے اتنی لاتعلقی سے استعمال ہونے والی توانائی کا مطالبہ کیا تو وہ ناکام ہو جاتے ہیں کیونکہ ان کے پاس اس کی کمی ہوتی ہے۔ جسمانی طاقت ختم ہو جاتی ہے، ذہنی صلاحیتیں ختم ہو جاتی ہیں۔ انہیں احساس ہے کہ انہیں نقصان ہوا ہے، لیکن وہ نہیں جانتے کہ کیا ہے۔ آپ کی ضرورت کا وقت آپہنچا لیکن آپ کے جسمانی وسائل ختم ہو گئے ہیں۔ صحت کے قوانین کی خلاف ورزی کرنے والے کو کسی بھی وقت زیادہ یا کم حد تک نقصان اٹھانا پڑے گا۔ خدا نے ہمیں ناگزیر توانائی فراہم کی ہے، جس کا استعمال ہماری زندگی کے مختلف ادوار میں ہونا چاہیے۔ اگر ہم غفلت سے ان قوتوں کو مسلسل اوور لوڈ کر کے ختم کر دیں تو کچھ عرصے میں ہمیں نقصان اٹھانا پڑے گا۔ ہماری افادیت کم ہو جائے گی، اگر ہماری اپنی جانیں تباہ نہ ہو جائیں۔

ایک اصول کے طور پر، دن کے کام کو رات میں طویل نہیں کیا جانا چاہئے۔ اگر دن کے تمام گھنٹوں کو اچھی طرح سے استعمال کیا جائے تو رات تک جو کام ہوتا ہے وہ بہت زیادہ ہوتا ہے اور ضرورت سے زیادہ کام کرنے والا جسم اس بوجھ سے دوچار ہوتا ہے۔ مجھے دکھایا گیا کہ جو لوگ ایسا کرتے ہیں وہ بعض اوقات اپنے فائدے سے کہیں زیادہ کھو دیتے ہیں، کیونکہ ان کی توانائیاں ختم ہو جاتی ہیں، اور وہ اعصابی اشتعال میں کام کرتے ہیں۔ انہیں فوری طور پر کوئی نقصان تو نظر نہیں آتا لیکن وہ اپنے آئین کو ضرور ہلا رہے ہیں۔ سی ایس، 99۔

جو لوگ مسلسل کام اور محدود ماحول کی وجہ سے ذہنی طور پر تھکاوٹ اور گھبراہٹ کا شکار ہیں، ان کے لیے اس ملک کا دورہ، جہاں وہ سادہ زندگی گزار سکیں، بے پرواہ ہو، اپنے آپ کو فطرت کی چیزوں سے قریب کر سکیں، بہت ہی فائدہ مند ہو گا۔ کھیتوں اور جنگلوں میں گھومنا، پھول چننا، پرندوں کے گانے سننا، آپ کی صحت یابی کے لیے کسی بھی دوسرے ذرائع سے زیادہ کام کرے گا۔ " CBV، 236-237۔

براہ راست؟

جو لوگ ذہنی کام سے تھک چکے ہیں انہیں تھکا دینے والے خیالات سے آرام کرنا چاہیے، لیکن انہیں یہ یقین نہیں دلایا جانا چاہیے کہ ان کی ذہنی صلاحیتوں کو کسی بھی طرح استعمال کرنا خطرناک ہے۔ بہت سے لوگ اپنی حالت کو حقیقتاً اس سے بدتر سمجھتے ہیں۔ دماغ کی یہ حالت شفا یابی کے لیے سازگار نہیں ہے، اور اس کی حوصلہ افزائی نہیں کی جانی چاہیے۔

پادری، اساتذہ، طلباء اور دیگر دانشور کارکن اکثر ایسی بیماریوں کا شکار ہو جاتے ہیں جو جسمانی ورزش کے ذریعے کم نہ ہونے والی بھاری ذہنی مشقت کے نتیجے میں ہوتے ہیں۔ ان لوگوں کو زیادہ فعال زندگی کی ضرورت ہے۔ زندگی میں سخت مزاج کی عادات، آسان ورزش کے ساتھ، جسمانی اور ذہنی قوت دونوں کو یقینی بنائے گی، دماغ کے ساتھ کام کرنے والے تمام کارکنوں کو برداشت فراہم کرے گی۔

جن لوگوں نے اپنی جسمانی طاقت پر زیادہ ٹیکس لگایا ہے ان کی حوصلہ افزائی نہیں کی جانی چاہیے کہ وہ دستی مشقت کو مکمل طور پر ترک کر دیں۔ لیکن بہترین نتائج پیدا کرنے کے لیے جسمانی کام کو منظم اور پرلطف بونا چاہیے۔ بیرونی ورزش بہترین ہے۔ اس کا اتنا اہتمام بونا چاہیے کہ جو اعضاء کمزور ہو چکے ہیں ان کو استعمال کر کے ان کو تقویت بخشی جائے۔ اس پر دل لگانا چاہیے۔ دستی کام کو کبھی بھی ضرورت سے زیادہ محنت میں تبدیل نہیں بونا چاہئے۔

جب باطل کے پاس اپنا وقت اور توجہ حاصل کرنے کے لیے کچھ نہیں ہوتا ہے، تو ان کے خیالات خود پر مرکوز ہو جاتے ہیں، اور وہ مریض اور چڑچڑے ہو جاتے ہیں۔ وہ اکثر اس بارے میں فکر مند رہتے ہیں کہ وہ کتنا برا محسوس کرتے ہیں، سوچنے کے مقام تک کہ وہ واقعی اس سے کہیں زیادہ بدتر ہیں، اور کچھ بھی کرنے سے مکمل طور پر قاصر ہیں۔

ان تمام صورتوں میں، اچھی رہنمائی والی جسمانی ورزش ایک مؤثر علاج ثابت ہوگی۔ کچھ معاملات میں، یہ صحت کی بحالی کے لئے ضروری ہے۔ وصیت ہاتھ کے کام کے ساتھ ہوتی ہے۔ اور جس چیز کی ضرورت ان باطل پرستوں کو ہے وہ بے قوت ارادی کی بیداری۔ جب یہ غیر فعال ہو تو، تخیل غیر معمولی ہو جاتا ہے، اور بیماری کے خلاف مزاحمت کرنا ناممکن ہو جاتا ہے۔

غیرفعالیت سب سے بڑی بدقسمتی ہے جو ان میں سے زیادہ تر مریضوں پر پڑ سکتی ہے۔ مفید کاموں میں ہلکا پھلکا مشغولہ، جبکہ یہ دماغ اور جسم پر ٹیکس نہیں لگاتا، دونوں پر فائدہ مند اثر ڈالتا ہے۔ یہ پٹھوں کو مضبوط کرتا ہے، بہتر گردش کو فروغ دیتا ہے، جبکہ باطل کو یہ جان کر اطمینان بخشتا ہے کہ وہ اس مصروف دنیا میں بالکل بیکار نہیں ہے۔ آپ شروع میں تھوڑا سا کام کرنے کے قابل نہیں ہوسکتے ہیں، لیکن آپ جلد ہی دیکھیں گے کہ آپ کی طاقت بڑھتی ہے، اور آپ متناسب طور پر کام کی مقدار کو بڑھا سکتے ہیں۔

ڈسپیٹکس کے لیے ورزش فائدہ مند ہے، کیونکہ یہ بضم کے اعضاء کو مضبوط کرتی ہے۔ کھانے کے فوراً بعد مشکل مطالعہ یا پرتشدد جسمانی ورزش میں مشغول ہونا باضمی کے کام کو روکتا ہے۔ لیکن کھانے کے بعد تھوڑی سی چہل قدمی، سر کو اوپر اور کندھے پیچھے رکھ کر، بہت فائدہ مند ہے۔

اس کی اہمیت کے بارے میں جو کچھ کہا اور لکھا جاتا ہے، اس کے باوجود بہت سے ایسے ہیں جو جسمانی ورزش کو نظر انداز کرتے ہیں۔ بہت سے لوگ اس لیے فانی ہو جاتے ہیں کہ ان کے جسم لدے ہوئے ہیں۔ دوسرے پتلے اور کمزور ہو جاتے ہیں کیونکہ ان کی اہم قوتیں اضافی خوراک سے نمٹنے سے ختم ہو چکی ہیں۔ خون کو نجاست سے پاک کرنے کی کوشش میں جگر زیادہ کام کرتا ہے، جس کے نتیجے میں بیماری ہوتی ہے۔

جن کی عادات بیٹھے رہنے کی ہیں انہیں چاہیے کہ جب موسم اجازت دے تو گرمیوں اور سردیوں میں ہر روز باہر ورزش کریں۔ گھوڑے یا گاڑی کی سواری سے پیدل چلنا افضل ہے کیونکہ اس سے عضلات زیادہ حرکت کرتے ہیں۔ پھیپھڑوں کو فائدہ مند عمل کرنے پر مجبور کیا جاتا ہے، کیونکہ ان کو پھیلائے بغیر تیز رفتاری سے چلنا ناممکن ہے۔

اس طرح کی ورزش، بہت سے معاملات میں، آپ کی صحت کے لیے منشیات سے بہتر ہوگی۔ ڈاکٹر اکثر اپنے مؤکلوں کو سمندری سفر کرنے، آبی تفریحی مقام پر جانے یا مناظر کی تبدیلی کی تلاش میں مختلف مقامات کا دورہ کرنے کا مشورہ دیتے ہیں، جب زیادہ تر صورتوں میں، اگر وہ اعتدال سے کھاتے ہیں، اور بھرپور اور صحت مند ورزش کرتے ہیں، تو ان کی صحت ٹھیک ہو جائے گی۔ ، وقت اور پیسے کی بچت۔ " CBV، 238-240 ڈائریکٹ کوٹ کہاں سے شروع ہوتا ہے؟

پانی کا استعمال صحت اور بیماری میں پاک پانی جنت کی بہترین نعمتوں میں سے ایک ہے، یہ وہ مشروب ہے جو اللہ تعالیٰ نے انسانوں اور جانوروں کی پیاس بجھانے کے لیے دیا تھا۔ کثرت سے پینا، یہ جسم کی ضروریات کو پورا کرنے میں مدد کرتا ہے، اور فطرت بیماری کے خلاف مزاحمت کرتی ہے۔ پانی کا بیرونی استعمال خون کی گردش کو منظم کرنے کا سب سے آسان اور تسلی بخش ذریعہ ہے۔ ٹھنڈا یا ٹھنڈا غسل ایک بہترین ٹانک ہے۔ گرم شاور سوراخوں کو کھولتا ہے، اس طرح نجاست کو ختم کرنے میں مدد کرتا ہے۔ گرم اور غیر جانبدار دونوں غسل اعصاب کو پرسکون کرتے ہیں اور گردش کو متوازن کرتے ہیں۔

تاہم، بہت سے ایسے ہیں جنہوں نے پانی کے صحیح استعمال کے فائدہ مند اثرات کو تجربے سے نہیں سیکھا، اور وہ اس سے خوفزدہ ہیں۔ ہائیدروتھراپی کے علاج کی تعریف نہیں کی جاتی ہے جیسا کہ انہیں بونا چاہئے، اور انہیں اچھی طرح سے لاگو کرنے کے لئے کام کی ضرورت ہوتی ہے جو بہت سے کرنے کے لئے تیار نہیں ہیں۔ لیکن کسی کو بھی اس معاملے میں لاعلمی یا لاتعلقی کا عار محسوس نہیں کرنا چاہیے۔ بہت سے طریقے ہیں جن میں پانی کا استعمال مصائب کو دور کرنے اور بیماری سے لڑنے کے لیے کیا جا سکتا ہے۔ ہر ایک کو اس کے استعمال سے باخبر بونا چاہیے، آسان گھریلو علاج۔ خاص طور پر ماؤں کو یہ جاننا چاہیے کہ صحت اور بیماری دونوں صورتوں میں اپنے خاندانوں کی دیکھ بھال کیسے کرنی ہے۔ سی بی وی، 237 ڈائریکٹ کوٹ کہاں سے شروع ہوتا ہے؟

جب کسی خاندان میں کوئی سنگین بیماری داخل ہو جاتی ہے تو اس وقت ہر فرد کو ذاتی صفائی اور خوراک پر سخت توجہ دینے، خود کو صحت مند حالت میں رکھنے اور ایسا کرنے سے بیماری کے خلاف خود کو مضبوط بنانے کی اشد ضرورت ہوتی ہے۔ یہ بھی انتہائی ضروری ہے کہ مریض کے کمرے میں شروع سے ہی مناسب وینٹیلیشن ہو۔ یہ مریض کے لیے فائدہ مند ہو گا، اور ان لوگوں کو جو زیادہ دیر تک کمرے میں رہنے کے پابند ہیں ان کو صحت مند رکھنے کے لیے بہت ضروری ہے۔

اگر ہر شخص صحت کے قوانین پر سختی سے عمل کرتے ہوئے بیماری سے بچنے کے لیے کام کرے تو بڑی مصیبت سے بچا جا سکتا ہے۔ سخت حفظان صحت کی عادات کا مشاہدہ کیا جانا چاہئے۔ بہت سے، جب وہ سمجھتے ہیں کہ وہ ٹھیک ہیں، صحت مند رہنے کی زحمت نہیں کرتے۔ وہ ذاتی صفائی کو نظر انداز کرتے ہیں، اور اپنے کپڑوں کو صاف رکھنے میں محتاط نہیں ہیں۔ نجاست مسلسل اور غیر محسوس طور پر چھیدوں کے ذریعے جسم سے نکلتی رہتی ہے، اور اگر جلد کی سطح کو صحت مند حالت میں نہ رکھا جائے تو جسم ناپاک مادوں سے بھر جاتا ہے۔ اگر استعمال شدہ کپڑوں کو کثرت سے نہ دھویا جائے اور کثرت سے نشتر کیا جائے تو وہ نجاست کے ساتھ گندا ہو جاتا ہے جو کہ حساس اور غیر حساس پسینے کے ذریعے جسم سے خارج ہو جاتا ہے۔ اور اگر استعمال شدہ کپڑوں کو ان نجاستوں سے بار بار صاف نہ کیا جائے تو جلد کے مسام پھٹے ہوئے مادے کو دوبارہ جذب کر لیتے ہیں۔ جسم کی نجاست، اگر باہر نہ جانے دی جائے تو خون میں واپس آ جاتی ہے اور اندرونی اعضاء پر مسلط ہو جاتی ہے۔ فطرت، زہریلے نقائص سے نجات کے لیے، جاندار کو چھڑانے کی کوشش کرتی ہے۔ ایک ایسی کوشش جو بخار پیدا کرتی ہے، اور جسے بیماری کہتے ہیں۔ 61- CS، ڈائریکٹ کوٹ کہاں سے شروع ہوتا ہے؟

جسمانی اور ذہنی صحت دونوں کے لیے احتیاط سے صفائی ضروری ہے۔ جلد کے ذریعے جسم سے نجاست مسلسل خارج ہوتی رہتی ہے۔ اس کے لاکھوں مسام جلد ہی بند ہو جاتے ہیں جب تک کہ انہیں بار بار نہانے سے صاف نہ رکھا جائے، اور جو نجاست جلد کے ذریعے نکلتی چاہیے وہ دیگر خارج ہونے والے اعضاء پر اضافی بوجھ بن جاتی ہے۔

بہت سے لوگ ہر روز، صبح یا شام کو ٹھنڈے یا گرم شاور سے فائدہ اٹھائیں گے۔ آپ کو نزلہ زکام کا زیادہ شکار بنانے کے بجائے، مناسب طریقے سے نہانا آپ کو ان کے خلاف مضبوط بناتا ہے، کیونکہ یہ گردش کو بہتر بناتا ہے۔ خون کو سطح پر لایا جاتا ہے، جس سے یہ جسم کے مختلف حصوں میں زیادہ آسانی سے اور باقاعدگی سے بہنے دیتا ہے۔ دماغ اور جسم یکساں طور پر متحرک ہیں۔ عضلات زیادہ لچکدار ہو جاتے ہیں، عقل زیادہ زندہ رہتی ہے۔ غسل ایک اعصابی پرسکون ہے۔ یہ آنتوں، معدہ اور جگر کی مدد کرتا ہے، ہر ایک کو صحت اور توانائی دیتا ہے، جو باضیے کو فروغ دیتا ہے۔

یہ بھی ضروری ہے کہ آپ کے کپڑے ہمیشہ صاف رہیں۔ استعمال شدہ لباس چھیدوں کے ذریعے خارج ہونے والے فضلہ کو جذب کرتا ہے۔ اگر اسے بار بار تبدیل نہ کیا جائے اور نہ دھویا جائے تو نجاست دوبارہ جذب ہو جائے گی۔

سی بی وی، 276 ڈائریکٹ کوٹ کہاں سے شروع ہوتا ہے؟

واپسی - محرکات اور منشیات کے نام کے تحت مضامین کی ایک بہت بڑی قسم کی درجہ بندی کی جاتی ہے جو کہ کھانے یا پینے کے طور پر استعمال ہونے کے باوجود معدے میں جلن، خون کو زہر آلود اور اعصاب کو پریشان کرتے ہیں۔ اس کا استعمال ایک مثبت برائی ہے۔ بہت سے لوگ محرکات کو اکسانے کی کوشش کرتے ہیں کیونکہ، اس وقت، نتائج خوشگوار ہیں۔ تاہم، ہمیشہ ایک ردعمل ہے۔ غیر فطری محرکات کا استعمال ہمیشہ ضرورت سے زیادہ ہوتا ہے، یہ انحطاط اور بربادی کو فروغ دینے میں سرگرم عمل ہے۔ اچھی زندگی کی سائنس، صفحہ 325۔

بائبل رپورٹ کرتی ہے "تمہاری اعتدال پسندی سب کو معلوم ہو"۔ (Phil.4:5) یہاں تک کہ جو چیز اچھی ہو اسے اعتدال میں استعمال کیا جائے۔ ہمیں دنیاوی کھانوں کے بارے میں کم سوچنا چاہیے۔ "ہمیں کلام پر مسلسل غور کرنے، اسے کھانے، اسے بضم کرنے اور روزانہ کی مشق کے ذریعے اسے زندگی کے دھارے میں شامل کرنے کی ضرورت ہے۔ وہ جو روزانہ مسیح کو کھانا کھلاتا ہے، اپنی مثال کے ذریعے، دوسروں کو یہ سکھائے گا کہ وہ کیا کھائیں اس کے بارے میں کم سوچیں اور جو کھانا وہ دماغ کو دیتے ہیں اس کے بارے میں زیادہ فکر مند ہوں۔" (غذا کے بارے میں مشورہ، صفحہ 89-90)

آسان حکومت - "اس لیے، چاہے آپ کھائیں یا پییں یا جو کچھ بھی کریں، سب کچھ خدا کی شان کے لیے کریں" (1 کور۔ 10:31) اناج، پھل، گری دار میوے اور سبزیوں کا آسان امتزاج غذائیت کے تمام عناصر پر مشتمل ہوتا ہے اور جب اسے مناسب طریقے سے تیار کیا جائے تو جسمانی اور دماغی قوت دونوں کے لیے ایک بہترین طریقہ کار بنتا ہے۔

خدائی طاقت پر بھروسہ - یہ اہم دوا ہے۔ اگر اتفاق سے دوسرے میں سے کچھ ناکام ہوجاتے ہیں تو یہ یقینی طور پر ناکام نہیں ہوگا۔ شفا دینے کی طاقت خُداوند کی طرف سے آتی ہے "مجھے شفا دے، خُداوند، اور میں شفا پا جاؤں گا، مجھے بچائیں، اور میں بچ جاؤں گا، کیونکہ تُو میری تعریف ہے" (یریر۔ 17:14) دعا کے ذریعے ہم کچھ حاصل کر سکتے ہیں۔

جو کوئی انسان یا ادارہ ہمارے لیے نہیں کرے گا، خدا کی محبت ہماری زندگی اور صحت کے لیے ہمیشہ ضروری ہے۔

6 CAP نامناسب کھانا بیماری کا سبب بنتا ہے۔

مردوں نے روح کے مندر کو آلودہ کر دیا ہے اور خدا انہیں بیدار کرنے اور اپنی خداداد مردانگی کو دوبارہ حاصل کرنے کے لیے اپنی پوری توانائی کے ساتھ کوشش کرنے کی دعوت دیتا ہے۔ خدا کے فضل کے سوا کوئی چیز دل کو قائل اور بدل نہیں سکتی۔ عادتوں کے بندوں کو صرف اسی سے طاقت حاصل ہوتی ہے کہ وہ انہیں باندھنے والے طوق کو توڑ سکیں۔ انسان کے لیے یہ ناممکن ہے کہ وہ اپنے جسم کو ایک زندہ قربانی کے طور پر پیش کرے، جب تک کہ وہ اپنی جسمانی، ذہنی اور اخلاقی قوت کو ختم کرنے والی عادات میں مبتلا رہتا ہے۔ ایک بار پھر رسول کہتا ہے: "اور اس دنیا کے موافق نہ بنو بلکہ اپنے ذہن کی تجدید سے تبدیل ہو جاؤ تاکہ تم ثابت کر سکو کہ خدا کی وہ اچھی اور قابل قبول اور کامل مرضی کیا ہے" (رومیوں - 12:2 کرسچن ٹیمپرنس اینڈ بائبل بائجین، پی پی۔ 7-11)

زندگی کے قوانین سے جان بوجھ کر لاعلمی - ایسے اصولوں کی عجیب غیر موجودگی جو اس نسل کی خصوصیت رکھتے ہیں، اور جو زندگی اور صحت کے قوانین کو نظر انداز کرتے ہوئے دیکھے جا سکتے ہیں، حیران کن ہے۔ اس موضوع پر جہالت غالب رہتی ہے جبکہ ان کے اردگرد روشنی چمک رہی ہے۔ زیادہ تر لوگوں کے لیے، ان کی بنیادی تشویش یہ ہے: میں کیا کھاؤں گا؟ میں کیا پیوں گا اور کیا لباس پہنوں گا؟ ہر چیز کے باوجود جو کہا جاتا ہے اور لکھا جاتا ہے کہ ہمیں اپنے جسم کے ساتھ کیسا سلوک کرنا چاہئے، بھوک سب سے بڑی ہے۔ عام طور پر مردوں اور عورتوں کو کنٹرول کرنے والا قانون۔

اخلاقی قوتیں کمزور پڑ جاتی ہیں، کیونکہ مرد اور عورت صحت کے قوانین کی پابندی نہیں کرتے اور نہ ہی اس معاملے کو اپنا ذاتی فرض بناتے ہیں۔ والدین اپنی ہی بگڑی ہوئی عادات کو اپنی اولاد میں منتقل کر دیتے ہیں اور مکروہ بیماریاں خون کو آلودہ کر کے دماغ کو افسردہ کر دیتی ہیں۔

مردوں اور عورتوں کی اکثریت اپنے وجود کے قوانین سے ناواقف رہتی ہے، اور عقل اور اخلاق کی قیمت پر بھوک اور شہوت میں مبتلا رہتی ہے، اور فطرت کے قوانین کی خلاف ورزی کے نتیجے سے لاعلمی میں مبتلا نظر آتی ہے۔ وہ سست زہر کے استعمال سے بھوک کی کمی کو برداشت کرتے ہیں، جو خون کو آلودہ کرتے ہیں اور اعصابی قوتوں کو کمزور کرتے ہیں، اور نتیجتاً بیماری اور موت کو اپنے اوپر لے آتے ہیں۔ اس کے دوست اس طرز عمل کے نتیجے کو پروویڈنس کی تقسیم کہتے ہیں۔ اس میں انہوں نے جنت کی توہین کی، انہوں نے فطرت کے قوانین سے بغاوت کی، اور اس مکروہ عمل کی سزا بھگتنا پڑی۔ مصائب اور اموات اب ہر جگہ غالب ہیں، خاص کر بچوں میں۔ اس نسل اور پہلے دو ہزار سالوں میں رہنے والوں کے درمیان کتنا بڑا فرق ہے! شہادتیں، جلد۔ 3، پی پی۔ 141-140

یہ قابو بھوک کے نتائج - فطرت زندگی کے قوانین کی ہر خلاف ورزی کے خلاف احتجاج کرے گی۔ جب تک وہ کر سکتی ہے وہ بدسلوکی کو برداشت کرتی ہے۔ لیکن آخر کار بدلہ آتا ہے اور جسمانی اور ذہنی دونوں صلاحیتوں پر پڑتا ہے۔ اور نہ ہی اس کا خاتمہ فاسق پر ہوتا ہے۔ اس کی تعزیت کے اثرات اس کی اولاد میں نظر آتے ہیں اور برائی نسل در نسل منتقل ہوتی ہے۔

فطری اور روحانی قوانین کی خلاف ورزی کی گئی - بہت سے مصیبت زدہ لوگوں کے لیے جو شفا پا چکے تھے، مسیح نے کہا: "اور گناہ نہ کرو، ایسا نہ ہو کہ تمہارے ساتھ کچھ برا ہو" (جان - 14:15) اس طرح اس نے سکھایا کہ بیماری قدرتی اور روحانی دونوں طرح سے خدا کے قوانین کی خلاف ورزی کا نتیجہ ہے۔ دنیا میں اتنی بڑی مصیبت نہ ہوتی اگر صرف مرد خالق کے منصوبے کے مطابق رہتے۔

مسیح قدیم اسرائیل کے رہنما اور استاد تھے، اور انہوں نے انہیں سکھایا تھا کہ صحت الہی قوانین کی اطاعت کا انعام ہے۔ وہ عظیم طبیب جس نے فلسطین کے بیماروں کو شفا بخشی، بادل کے ستون سے اپنے لوگوں سے بات کی، انہیں بتایا کہ انہیں کیا کرنا چاہیے، اور خدا ان کے لیے کیا کرے گا۔ اُس نے کہا، "اگر تُو خداوند اپنے خدا کی آواز کو غور سے سُنو، اور جو اُس کی نظر میں ٹھیک ہے وہ کرو، اور اُس کے احکام کی طرف کان لگاؤ اور اُس کے تمام احکام پر عمل کرو، میں اُس پر کوئی بیماری نہیں ڈالوں گا۔ جسے میں نے مصر پر رکھا۔ کیونکہ میں خداوند ہوں، جو تمہیں شفا دیتا ہوں" (خروج - 15:26) مسیح نے اسرائیل کو ان کی زندگی کی عادات کے بارے میں قطعی ہدایات دیں، اور اسے یقین دلایا: "اور خداوند تم سب سے منہ موڑے گا۔"

بیماری" (استثنیٰ - (7:15) جب شرائط پوری ہوئیں تو وعدوں کی تصدیق ہوئی۔ "ان کے قبیلوں میں ایک بھی بیمار نہیں تھا" (زبور - 121-119 CRA. 105:37)

"شیطان نے گرے ہوئے فرشتوں کو جمع کیا تاکہ انسانی خاندان کو زیادہ سے زیادہ نقصان پہنچانے کا کوئی طریقہ وضع کیا جا سکے۔ اقتباس کہاں ختم ہوتا ہے؟ تجویز کے بعد تجویز پیش کی گئی، یہاں تک کہ آخر کار شیطان نے خود ایک **منصوبہ بنا لیا۔ وہ انگور کا پھل، گندم اور خدا** کی دی ہوئی دوسری چیزوں کو بطور خوراک لے گا اور ان کو زہر میں بدل دے گا جو انسان کی جسمانی، ذہنی اور اخلاقی صلاحیتوں کو برباد کر دے گا، حواس پر اس طرح غلبہ حاصل کرے گا کہ شیطان ان پر مکمل کنٹرول ہے۔ الکحل مشروبات کے زیر اثر، مردوں کو ہر قسم کے جرائم کا ارتکاب کیا جائے گا۔ بھٹکی ہوئی بھوک سے دنیا بگڑ جائے گی۔ مردوں کو شراب پینے پر آمادہ کر کے، شیطان انہیں نیچے سے نیچے دھنسا دیتا ہے۔

شیطان دنیا کو خدا سے دور کرنے میں کامیاب رہا۔ اس کی محبت اور رحمت میں اس کی عطا کردہ نعمتیں، شیطان ایک مہلک لعنت میں بدل گیا۔ اس نے آدمی کو شراب اور سگریٹ پینے کی شدید خواہش سے بھر دیا۔ یہ بھوک، فطرت پر مبنی نہیں، لاکھوں کو تباہ کر چکی ہے۔ ریویو اینڈ بیرالڈ، 16 اپریل - 1901

دشمن کی حکمت عملی کا راز - کسی بھی قسم کی بے رحمی ادراک کے اعضاء کو کمزور کر دیتی ہے، دماغی توانائیوں کو اس قدر کمزور کر دیتی ہے کہ ابدی چیزوں کی تعریف نہیں کی جاتی بلکہ عام سمجھی جاتی ہے۔ دماغ کی اعلیٰ ترین صلاحیتیں، جو بلند و بالا ڈیزائنوں کے لیے مقدر ہیں، نچلے جذبوں کی غلامی میں رکھی گئی ہیں۔ اگر ہماری جسمانی عادات درست نہیں ہیں تو ہماری ذہنی اور اخلاقی صلاحیتیں مضبوط نہیں ہو سکتیں۔ کیونکہ جسمانی اور اخلاقی دونوں میں بڑا تعلق ہے۔ شہادتیں، جلد - 3، پی پی۔ 50-51

دماغی اعصاب جو پورے حیاتیات کے ساتھ بات چیت کرتے ہیں وہ واحد ذریعہ ہیں جن کے ذریعے آسمان مردوں کے ساتھ بات چیت کر سکتا ہے اور خفیہ طور پر ان کی زندگیوں کو متاثر کر سکتا ہے۔ کوئی بھی چیز جو اعصابی نظام میں برقی کرنٹ کی گردش میں خلل ڈالتی ہے وہ اہم قوتوں کی مزاحمت کو کم کر دیتی ہے اور اس کا نتیجہ دماغی حساسیت کو ختم کرنے کی صورت میں نکلتا ہے۔ شہادتیں، جلد - 2، ص۔ 347.

شیطان نسل انسانی کو مکمل طور پر اپنے قابو میں لانے کے لیے ہر وقت چوکنا رہتا ہے۔ آپ کا انسان پر سب سے مضبوط طاقت بھوک کے ذریعے استعمال ہوتی ہے، جسے وہ ہر ممکن طریقے سے ابھارنے کی کوشش کرتا ہے۔ غذا کے بارے میں مشورہ، ص۔ 150.

7 CAP نجات کے منصوبے کو برباد کرنے کے لیے شیطان کا قاعدہ

جب سے اس نے بغاوت شروع کی تھی شیطان خدا کی حکومت کے ساتھ جنگ میں تھا۔ ایڈن میں آدم اور حوا کو آزمانے میں، اور گناہ کو دنیا میں متعارف کرانے میں اس کی کامیابی نے اس کو قدیم دشمن کو دلیر بنا دیا تھا۔ اور اس نے آسمانی فرشتوں پر فخر کیا تھا کہ جب مسیح انسانی فطرت کو لے کر ظاہر ہو گا تو وہ اس سے کمزور ہو گا، اور وہ اپنی طاقت سے اس پر غالب آئے گا۔

اس نے خوشی کا اظہار کیا کہ جنت میں آدم اور حوا جب اپنی بھوک کی طرف راغب ہوئے تو وہ اس کی سازشوں کا مقابلہ نہیں کر سکے تھے۔ قدیم دنیا کے باشندوں کو اس نے اسی طرح بھوک اور کرپٹ جذبات میں مبتلا کر کے فتح کیا تھا۔ اپنی بھوک مٹا کر اس نے بنی اسرائیل کو شکست دی تھی۔

اس نے فخر کیا کہ خود خدا کا بیٹا، جو موسیٰ اور جوشوا کے ساتھ تھا، اس کی طاقت کا مقابلہ کرنے کے قابل نہیں تھا، اور اپنے چنے ہوئے لوگوں کو کنعان کی طرف لے گیا تھا۔ مصر چھوڑنے والے تقریباً سبھی صحرا میں مر گئے۔ یہ بھی کہ اس نے حلیم آدمی موسیٰ کو آزمایا تھا کہ وہ اپنے لیے وہ شان لے جس کا خدا حقدار تھا۔ داؤد اور سلیمان، خاص طور پر خدا کی طرف سے پسندیدہ، بھوک اور جذبے کے ذریعے، اس نے خدا کی ناراضگی کا باعث بنے۔

اور اس نے فخر کیا کہ وہ ابھی تک یسوع مسیح کے ذریعے انسان کو بچانے کے اپنے منصوبے کو روکنے میں کامیاب ہو سکتا ہے۔ نجات یا مسیح کا فتنہ، صفحہ - 32.

ہمارے زمانے میں اس کا سب سے مؤثر فتنہ - شیطان انسان کے پاس اسی طرح آتا ہے جس طرح وہ مسیح کے پاس آیا تھا، بھوک کو مائل کرنے کے لیے اس کے ناقابل تلافی فتنوں کے ساتھ۔ وہ اس مقام پر آدمی پر قابو پانے کی اپنی طاقت کو اچھی طرح جانتا ہے۔ آدم اور حوا نے بھوک کے ذریعے آدم اور حوا کو عدن میں شکست دی، اور وہ اپنے مبارک گھر سے محروم ہو گئے۔ آدم کے زوال کے نتیجے میں دنیا کو کس مصیبت اور جرم نے بھر دیا! تمام شہر مکروہ جرائم اور بغاوت کی وجہ سے روئے زمین سے مٹ چکے ہیں۔

ظلم جس نے انہیں کائنات پر داغ بنا دیا۔ بھوک کا مداوا اس کے تمام گناہوں کی بنیاد تھا۔

بھوک کے ذریعے شیطان نے دماغ اور وجود پر غلبہ حاصل کیا۔ ہزاروں لوگ جو زندہ رہ سکتے تھے، قبل از وقت قبر میں چلے گئے، جسمانی، ذہنی اور اخلاقی طور پر کمزور ہو گئے۔ ان کے پاس اچھی صلاحیتیں تھیں، لیکن انہوں نے بھوک کی خاطر اپنا سب کچھ قربان کر دیا، جس کی وجہ سے وہ لالچ کی لگام سے نکل گئے۔ شہادتیں، جلد، 3، 3-561-562

شیطان خوش ہوتا ہے جب وہ انسانی خاندان کو مصائب اور مصائب میں گہرے اور گہرے ڈوبتے دیکھتا ہے۔ وہ جانتا ہے کہ جو لوگ غلط عادات اور بیمار جسم رکھتے ہیں وہ خُدا کی خدمت اُس پختہ، ثابت قدمی اور خالصتاً اُس طرح نہیں کر سکتے جیسے وہ صحت مند ہوں۔ بیمار جسم دماغ کو متاثر کرتا ہے۔ دماغ سے ہم رب کی خدمت کرتے ہیں۔ سر جسم کا سرمایہ ہے۔ شیطان نقصان دہ کام میں فتح حاصل کرتا ہے جو وہ انسانی خاندان کو ایسی عادات میں مبتلا کرنے کی طرف لے جاتا ہے جو انہیں اور ایک دوسرے کو تباہ کرتی ہیں۔ کیونکہ اس طرح وہ خدا کی خدمت کو لوٹ رہا ہے۔ روحانی تحفے، جلد، 4، ص۔ 146

ہم جو کھانا کھاتے ہیں اور جو زندگی گزارتے ہیں - بھوک میں مگن ہونا جسمانی اور ذہنی کمزوری کی سب سے بڑی وجہ ہے اور اس کمزوری کی بنیاد ہے جو ہر جگہ واضح ہے۔ شہادتیں، جلد، 3، ص۔ 487

جو کچھ ہم کھاتے ہیں اس سے ہماری جسمانی صحت برقرار رہتی ہے۔ اگر ہماری بھوک ایک مقدس دماغ کے کنٹرول میں نہیں ہے، اگر ہم اپنے کھانے پینے کی ہر چیز میں معتدل نہیں ہیں، تو ہم ایک صحت مند جسمانی اور ذہنی حالت میں نہیں ہوں گے کہ ہم کلام کا مطالعہ اس مقصد کے ساتھ کریں کہ کلام پاک کیا کہتا ہے: "میں کیا کروں؟ ابدی زندگی کا وارث ہونے کے لیے؟" کوئی بھی غیر صحت بخش عادت جسم میں ایک غیر صحت بخش کیفیت پیدا کر دے گی، اور معدہ کی نازک جاندار ساخت زخمی ہو جائے گی، اور اپنا کام صحیح طریقے سے نہیں کر سکے گی۔ فتنہ میں داخل ہونے اور گناہ کرنے کی آمادگی کے ساتھ حکومت کا بہت تعلق ہے۔ غذا کے بارے میں مشورہ، ص۔ 52

آدم اور حوا اس مقام میں ناکام رہے - بھوک لگنے کے لالچ کی وجہ سے، آدم اور حوا، سب سے پہلے، اپنی اعلیٰ، مقدس اور خوش حال حالت سے گر گئے۔ اور اسی فتنہ کے ذریعے نسل کو کمزور کیا گیا ہے۔ اس نے بھوک اور جذبے کو تخت حاصل کرنے اور عقل اور عقل کو تابع کرنے کی اجازت دی ہے۔ شہادتیں، جلد، 3، ص۔ 139

اس کے بجائے آگے بڑھے - حوا اپنی خوابشات میں بے تاب تھی جب وہ ممنوعہ درخت سے پھل لینے پہنچی۔ زوال کے بعد سے خود اطمینان مردوں اور عورتوں کے دلوں میں تقریباً سب سے زیادہ راج کر چکا ہے۔ خاص طور پر بھوک کی سرپرستی کی گئی ہے، اور وہ وجہ کے بجائے اس پر حکومت کرتے رہے ہیں۔ اپنے تالو کو مطمئن کرنے کی خاطر، حوا نے خدا کے حکم کی خلاف ورزی کی۔ اس نے اسے وہ سب کچھ دیا تھا جس کی اس کی ضرورت تھی، پھر بھی وہ مطمئن نہیں تھی۔

اس کے بعد سے، آپ کے گریے ہوئے بیٹے اور بیٹیاں اپنی آنکھوں کی خوابشات اور اپنی ذائقہ کی کلیوں کی پیروی کرتے ہیں۔ حوا کی طرح، انہوں نے خُدا کی ممانعتوں کو نظر انداز کیا اور نافرمانی کی راہ اختیار کی، اور حوا کی طرح، انہوں نے اپنے آپ کو خوشامد کیا کہ ان کے نتائج اتنے بھیانک نہیں ہوں گے جیسا کہ انہیں ڈر تھا۔ کیسے جینا ہے، صفحہ۔ 51

پرخش گناہ - گناہ روشنی کے لباس سے پرکشش دکھائی دیتا ہے جس کے ساتھ شیطان اسے لپیٹتا ہے، اور وہ اس وقت خوش ہوتا ہے جب وہ عیسائی دنیا کو اپنی روزمرہ کی عادات میں روایات کے ظلم کے تحت، غیر قوموں کی طرح، بھوک کو ان پر حکمرانی کرنے دیتا ہے۔ ٹائمز کی نشانیاں، 13 اگست 1874

شیطان جانتا ہے کہ وہ انسان پر اس وقت تک قابو نہیں پا سکتا جب تک کہ وہ اپنی مرضی پر قابو نہ رکھے۔ یہ اسے دھوکہ دے کر کر سکتا ہے تاکہ وہ اس کے ساتھ تعاون کرے، کھانے پینے میں فطرت کے قوانین کی خلاف ورزی کرے، جو کہ خدا کے قانون کی خلاف ورزی ہے۔ مخطوطہ۔ 3، 1897

بہت سے لوگ کھانے پینے کی غلط عادات کی وجہ سے کمزوریوں کے بوجھ تلے کراہتے ہیں، جو زندگی اور صحت کے قوانین کی خلاف ورزی کرتے ہیں۔ وہ بھوک مٹانے سے اپنے باضمے کے اعضاء کو کمزور کر رہے ہیں۔ حیرت انگیز ہے انسانی آئین کی طاقت اس کے خلاف ہونے والی زیادتیوں کا مقابلہ کرنے کی؛ غلط عادات پر استقامت، ضرورت سے زیادہ کھانا پینا، تاہم، جسم کے ہر کام کو کمزور کر دے گا۔ بھٹکی ہوئی بھوک اور جذبہ کو مطمئن کرنا یہاں تک کہ عیسائیوں کو بھی

پیشہ ور لوگ اپنے کام میں فطرت کو خراب کرتے ہیں، اور جسمانی، ذہنی اور اخلاقی صلاحیت کو کم کرتے ہیں۔
تقدیس، ص۔ 20۔

کردار کو بہتر بنانے میں ناکامی - بھوک پر قابو پانے کی صلاحیت ہزاروں کی بربادی ثابت کرے گی، جب وہ اس مقام پر قابو پا لیتے تو شیطان کے ہر فتنے پر فتح حاصل کرنے کی اخلاقی طاقت رکھتے۔ بھوک کے غلام، تاہم، مسیحی کردار کو مکمل کرنے میں ناکام رہیں گے۔ چھ ہزار سال تک انسان کی مسلسل سرکشی نے بیماری، درد اور موت کو اپنی فصل کے طور پر لایا ہے۔ بیلٹھ ریفارمر، اگست۔ 1875

بہت سے لوگوں کو اس قدر نرمی دی گئی ہے کہ وہ کسی بھی غور و فکر کے لئے پیٹو پن میں مبتلا ہونے کے اپنے رویے کو تبدیل نہیں کریں گے۔ وہ جلد ہی اپنی صحت کو قربان کر دیں گے، اور قبل از وقت مر جائیں گے، بجائے اس کے کہ وہ اپنی بھوک کو روکیں گے۔ روحانی تحفے، جلد۔ 4۔ ص۔ 130۔

انحطاط کا شیطانی دائرہ - مرد اپنے جسم کے لیے جس قدر کم عزت رکھتے ہیں، جس قدر وہ اسے پاک اور مقدس رکھنا چاہتے ہیں، وہ ان سب کو اپنی بگڑی ہوئی بھوک مٹانے میں زیادہ غافل بنا دیتا ہے۔
مخطوطہ۔ 1898، 150۔

شیطان الکوحل مشروبات اور تمباکو، کافی اور کالی چائے کے استعمال کے ذریعے دنیا کو اپنی گرفت میں لے رہا ہے۔ خدا کا دیا ہوا ذہن، جسے صاف رکھنا ضروری ہے، منشیات کے استعمال سے بگڑا ہوا ہے۔
دماغ اب صحیح طریقے سے سمجھنے کے قابل نہیں ہے۔ دشمن کا کنٹرول ہے۔ انسان نے اس کی وجہ بیچ ڈالی جو اسے دیوانہ بناتی ہے۔ اسے اس بات کا کوئی احساس نہیں کہ کیا صحیح ہے۔ انجیلی بشارت، ص۔ 529۔

8 CAP قدرتی قانون کی خلاف ورزی کے نتائج

بہت سے لوگ حیران ہیں کہ نسل انسانی جسمانی، ذہنی اور اخلاقی طور پر بہت زیادہ تنزلی کا شکار ہو چکی ہے۔ وہ یہ نہیں سمجھتے کہ یہ خدا کے قوانین کی خلاف ورزی اور صحت سے متعلق قوانین کی خلاف ورزی ہے جس نے یہ افسوسناک انحطاط پیدا کیا ہے۔ خدا کے احکام کی خلاف ورزی نے اُس ہاتھ کو ہٹا دیا ہے جو ترقی کرتا ہے۔

کھانے پینے میں بے اعتنائی اور کمتر جذبات کی تسکین نے باریک حسیات کو کمزور کر دیا ہے۔

وہ لوگ جو بھوک کے مارے اپنے آپ کو پیٹو پن کا غلام بننے دیتے ہیں، اکثر آگے بڑھتے ہیں، اور اپنے آپ کو بدعنوان جذبوں کی تسکین کے ذریعے ذلیل کرتے ہیں، جو کھانے پینے میں بے رحمی سے بھڑکائے گئے تھے۔ وہ اپنے ناپاک جذبات کو آزادانہ طور پر لگام دیتے ہیں، اور ان کی صحت اور عقل بہت متاثر ہوتی ہے۔

استدلال کی فیکٹیز بری عادتوں سے کافی حد تک تباہ ہو چکی ہیں۔ روحانی تحفے، جلد۔ 4، پی۔ 131-124۔

کوئی بھی شخص جو تقویٰ کا دعویٰ کرتا ہے وہ جسم کی صحت کو بے حسی کے ساتھ نہیں سمجھتا اور اپنے آپ کو خوشامد کرتا ہے کہ بے رحمی گناہ نہیں ہے اور اس کی روحانیت پر کوئی اثر نہیں پڑتا۔ جسمانی اور اخلاقی فطرت کے درمیان گہرا تعلق ہے۔ فضیلت کا معیار جسمانی عادات سے بلند یا تنزلی ہے۔ ہر وہ عادت جو انسانی جسم میں صحت مند افعال کو فروغ نہیں دیتی وہ اعلیٰ ترین اور اعلیٰ صلاحیتوں کو زائل کر دیتی ہے۔ کھانے پینے کی غلط عادات سوچ اور عمل میں خرابیوں کا باعث بنتی ہیں۔ بھوک کی لذت جانوروں کی صلاحیتوں کو تقویت دیتی ہے، جس سے وہ ذہنی اور روحانی صلاحیتوں پر برتری حاصل کرتے ہیں۔ ریویو اینڈ بیرالڈ، 25 جنوری۔ 1881

زندگی کا ریکارڈ ختم ہو گیا - بہت سے لوگ خوشی کے مناظر، پارٹیوں اور تفریح کے مناظر میں اپنے آخری، قیمتی وقت کو بند کر دیتے ہیں جہاں سنجیدہ خیالات کا کوئی داخلہ نہیں ہوتا، جہاں یسوع کی روح کا استقبال نہیں ہوتا، وہ اپنے قیمتی آخری گھنٹے گزار رہے ہوتے ہیں۔ ان کے ذہنوں پر دھوئیں اور الکحل مشروبات کے بادل چھائے ہوئے ہیں۔ چند ایک ایسے نہیں ہیں جو ذلت کے غاروں سے براہ راست موت کی نیند میں چلے جاتے ہیں۔ انہوں نے اپنی زندگی کے ریکارڈ کو ختم کر دیا اور اس کی انجمنوں کے درمیان خرابی اور خرابی کی۔ ظالموں کی قیامت میں ان کی کیا بیداری ہوگی!

خداوند کی آنکھیں بے بودہ تفریح اور بے حیائی کے ہر منظر پر کھلی رہتی ہیں۔ لذت سے محبت کرنے والوں کے قول و فعل ان خیانتوں سے براہ راست آخری ریکارڈ کی کتابوں تک پہنچ جاتے ہیں۔ اس قسم کی زندگی دنیا کے لیے کیا فائدہ مند ہے، سوائے ایک انتہائی روشنی کے

جن کو تنبیہ کی گئی ہے کہ وہ ان آدمیوں کی طرح نہ جییں اور احمقوں کی طرح مریں۔
سائنز آف دی ٹائمز، 6 جنوری 1876۔

عیسائی اپنی بھوک کو کنٹرول کرتا ہے۔ کوئی بھی عیسائی ایسا کھانا یا مشروب نہیں لیتا جو اس کے حواس کو کمزور کر دے، یا جو اعصابی نظام پر اس طرح کام کرتا ہے کہ اسے ذلیل، یا افادیت کے لیے نااہل بنا دے۔
خدا کے مندر کو بالکل ناپاک نہیں ہونا چاہئے۔ دماغ اور جسم کی طاقتوں کو صحت میں رکھنا چاہیے، تاکہ خدا کے جلال کے لیے استعمال کیا جا سکے۔ مخطوطہ۔ 126، 1903۔

انسان کی فطری بھوک عیش و عشرت کے ذریعے خراب کر دی گئی ہے۔ ناپاک عیش و آرام کی وجہ سے، وہ "جسمانی خواہشات جو روح کے خلاف جنگ کرتے ہیں" بن گئے۔ جب تک کہ عیسائی نماز میں نہیں دیکھتا، وہ ان عادات کو آزادانہ لگام دیتا ہے جن پر اسے قابو پانا ضروری ہے۔ جب تک وہ مسلسل حفاظت، مسلسل چوکسی کی ضرورت محسوس نہیں کرتا، اس کی بدسلوکی اور گمراہ کن رجحانات خدا کی طرف سے اس کے ارتداد کا ذریعہ ہوں گے۔ مخطوطہ۔ 47، 1896۔

مطمئن بھوک مسیحی کاملیت کا دشمن ہے، یہ ناممکن ہے کہ جو لوگ اپنی بھوک مٹاتے ہیں وہ مسیحی کمال تک پہنچ سکتے ہیں۔
شہادتیں، جلد 2، ص 400۔
خدا کی روح ہماری مدد کے لیے نہیں آ سکتی، اور ہمارے مسیحی کردار کو مکمل کرنے میں ہماری مدد نہیں کر سکتی، جب کہ ہم اپنی بھوک کو اپنی صحت کے لیے نقصان پہنچا رہے ہیں، اور جب کہ زندگی کا فخر غالب ہے۔ بیلٹھ ریفارمر، ستمبر 1871۔

سچی تقدیس - تقدیس محض ایک نظریہ، ایک جذبات یا اظہار کی ایک شکل نہیں ہے، بلکہ ایک زندہ، فعال اصول ہے، جو روز مرہ زندگی میں داخل ہوتا ہے۔ اس کا تقاضہ ہے کہ ہمارے کھانے پینے اور لباس کی عادات ایسی ہوں جو جسمانی، ذہنی اور اخلاقی صحت کے تحفظ کو یقینی بنائیں، تاکہ ہم اپنے جسم کو رب کے حضور پیش کر سکیں - نہ کہ بُری عادتوں سے خراب ہونے والی قربانی۔

غلط، لیکن - "ایک زندہ قربانی، مقدس، خدا کے لیے قابل قبول" (رومیوں - 12:1) ریویو اینڈ بیرالڈ، 25 جنوری 1881۔

لافانی کے لیے موزوں - اگر انسان خوشی سے اس روشنی کو قبول کرتا ہے جو خدا نے اسے صحت کی اصلاح کے حوالے سے عطا کیا ہے، تو وہ سچائی کے ذریعے پاک کیا جا سکتا ہے اور ابدیت کے لیے موزوں بنایا جا سکتا ہے۔ لیکن اگر وہ اس روشنی کو نظر انداز کرتا ہے اور قدرتی قانون کی خلاف ورزی کرتا ہے تو اسے جرمانہ ادا کرنا پڑے گا۔ شہادتیں، جلد 3، ص 162۔

9 CAP بھوک پر مسیح کی فتح کی اہمیت

مسیح جانتا تھا کہ، نجات کے منصوبے کو کامیابی کے ساتھ انجام دینے کے لیے، اسے انسان کے چھٹکارے کا کام وہیں سے شروع کرنے کی ضرورت ہے جہاں سے بربادی شروع ہوئی تھی۔

آدم بھوک کے مارے گر پڑا۔ بیلٹھ ریفارمر، اگست 1875۔

اس کا پہلا امتحان اسی مقام پر تھا جہاں آدم فیل ہوا تھا۔ یہ بھوک کی طرف سے ہدایت کی آزمائش کے ذریعے تھا کہ شیطان نے نسل انسانی کے ایک بڑے حصے کو فتح کر لیا تھا، اور اس کی کامیابی نے اسے یقین دلایا تھا کہ اس گروے ہوئے سیارے کی حکمرانی اس کے ہاتھ میں ہے۔ تاہم، مسیح میں، اُس نے کوئی ایسا شخص پایا جو اُس کے خلاف مزاحمت کر سکے، اور وہ ایک شکست خوردہ دشمن کے طور پر میدان جنگ سے نکل گیا۔ مسیحی مزاج اور بائبل کی حفظان صحت، صفحہ 16۔

اس کی پریشانی کا سبب - بہت سے لوگ جو تقویٰ کا دعویٰ کرتے ہیں وہ مسیح کے صحرا میں طویل عرصے تک روزے رکھنے اور تکلیف اٹھانے کی وجہ کا تجزیہ نہیں کرتے۔ اس کی اذیت بھوک کے عذاب کی وجہ سے اتنی نہیں تھی جتنی کہ نسل انسانی میں بھوک اور رغبت کے خوفناک نتائج کے بارے میں اس کے شعور کی وجہ سے تھی۔ وہ جانتا تھا کہ بھوک انسان کا بت بنے گی، اور اسے خدا کو بھولنے کی طرف لے جائے گی، اور اس کی نجات کی راہ میں براہ راست کھڑی ہوگی۔ نجات یا مسیح کا فتنہ، صفحہ 50۔

نسل کے فائدے کے لیے فتح - شیطان کو بھوک کے وقت مسیح پر قابو پانے کے اپنے مقصد میں شکست ہوئی۔ اور بیابان میں، مسیح نے اس سلسلے میں دوڑ کے لیے فتح حاصل کی، جس سے انسان کے لیے ہر دور میں اپنے فائدے کے لیے اس کے نام میں بھوک کی طاقت پر قابو پانا ممکن ہوا۔ نجات یا مسیح کا فتنہ، صفحہ 46۔

ہم بھی جیت سکتے ہیں - اور ایڈن کو دوبارہ حاصل کرنے کی ہماری واحد امید مضبوط خود پر قابو پانے میں ہے۔ اگر بھوک میں مبتلا ہونے کی طاقت مردوں پر اتنی مضبوط تھی کہ اس کی گرفت کو توڑنے کے لیے، خدا کے الہی بیٹے کو، انسان کی طرف سے، تقریباً چھ ہفتے کا روزہ برداشت کرنا پڑا، تو مسیحی کو کس کام کا سامنا ہے؟ بڑی لڑائی ہے، وہ جیت سکتا ہے۔

اس غیبی طاقت کی مدد سے، جس نے شیطان کے ایجاد کردہ شدید ترین فتنوں کا مقابلہ کیا، وہ بھی، برائی کے خلاف اپنی جنگ میں پوری طرح کامیاب ہو سکتا ہے، اور آخر کار اس قابل ہو جائے گا کہ اس کے ماتھے پر فاتح کا تاج ہو، خدا کی بادشاہی۔ "غذا کے بارے میں مشورہ، ص. 167. TEMP، 12-21۔"

ڈائریکٹ کوٹ کہاں سے شروع ہوتا ہے؟

انسانی خاندان اپنی ہی غلط عادتوں کی وجہ سے طرح طرح کی بیماریاں اپنے اوپر لے آیا ہے۔ انہوں نے یہ جاننے کی کوشش نہیں کی کہ صحت مند زندگی کیسے گزاری جائے، اور ان کے قوانین کی خلاف ورزی نے ایک افسوسناک حالت پیدا کر دی ہے۔ شاذ و نادر ہی لوگ اپنے مصائب کو اس کی اصل وجہ - ان کے برے سلوک سے منسوب کرتے ہیں۔ وہ کھانے میں نرمی میں مبتلا ہیں، اور بھوک کا دیوتا بناتے ہیں۔ وہ اپنی تمام عادات میں صحت اور زندگی کے حوالے سے لاپرواہی ظاہر کرتے ہیں۔ اور جب، نتیجے کے طور پر، وہ بیماری میں مبتلا ہوتے ہیں، وہ یہ ماننے کی کوشش کرتے ہیں کہ خدا اس کا مصنف ہے، جب ان کے برے طرز عمل کا ناگزیر نتیجہ سامنے آیا۔ "کیسے جینا ہے، صفحہ 121، CRA، 49۔ براہ راست حوالہ کہاں سے شروع ہوتا ہے؟

یسوع ہر شخص کے حالات کو جانتا ہے۔ گنہگار کا جرم جتنا زیادہ ہوگا، اسے نجات دہندہ کی اتنی ہی زیادہ ضرورت ہوگی۔ اس کا دل محبت اور ہمدردی سب سے بڑھ کر اس کی طرف متوجہ ہوتا ہے جو دشمن کے شکنجوں میں انتہائی ناامیدی سے پھنس جاتا ہے۔ اس نے اپنے خون سے نسل انسانی کی آزادی کے خط پر دستخط کئے۔

یسوع نہیں چاہتا کہ جو لوگ اتنی قیمت پر خریدے گئے تھے وہ شیطان کی آزمائشوں سے محفوظ نہ رہیں۔ وہ نہیں چاہتا کہ ہم شکست کھا کر ہلاک ہوں۔ وہ جس نے شیروں کے منہ گڑھے میں بند کیے، اور اپنے وفاداروں کے ساتھ بھٹی کے شعلوں میں چلتے ہوئے، ہماری طرف سے کام کرنے کے لیے، ہماری فطرت کی ہر برائی کو زیر کرنے کے لیے اتنا ہی تیار ہے۔ آج، وہ رحم کی قربان گاہ پر ہے، خدا کے سامنے ان لوگوں کی دعائیں پیش کر رہا ہے جو اس کی مدد چاہتے ہیں۔ یہ کسی آنسو بہانے اور توبہ کرنے والی مخلوق کو پیچھے نہیں ہٹاتا۔ وہ ان تمام لوگوں کو کثرت سے معاف کرتا ہے جو معافی اور بحالی کی تلاش میں اس کے پاس آتے ہیں۔ وہ کسی کو وہ سب کچھ نہیں بتاتا جو وہ ظاہر کر سکتا تھا، لیکن وہ ہر کانپتی ہوئی روح کو دل پکڑنے کا حکم دیتا ہے۔ جو چاہے خدا کی طاقت کو پکڑ کر اس کے ساتھ صلح کر سکتا ہے، اور وہ صلح کرے گا۔

وہ لوگ جو یسوع کی پناہ کے لیے اُس کی طرف رجوع کرتے ہیں الزامات اور زبان کے جھگڑے سے بالاتر ہو جاتے ہیں۔ نہ کوئی انسان اور نہ ہی کوئی شیطانی فرشتہ ان سے سمجھوتہ کر سکتا ہے۔ مسیح انہیں اپنی الہی انسانی فطرت سے جوڑتا ہے۔ اچھی زندگی کی سائنس، صفحات 124۔ TEMP، 89-90۔ براہ راست اقتباس کہاں سے شروع ہوتا ہے؟

"وہ لوگ جو مسیح کی طرح فتح پاتے ہیں، انہیں شیطان کی آزمائشوں سے مستقل طور پر خود کو بچانے کی ضرورت ہے۔ بھوک اور جذبات کو محدود کرنے اور روشن ضمیر کے کنٹرول میں رکھنے کی ضرورت ہے، تاکہ عقل محفوظ رہے، ادراک کی صلاحیتیں واضح ہوں اور شیطان اور اس کے آلات کے انتظام کو خدا کی عطا سے تعبیر نہ کیا جائے۔ بہت سے لوگ حتمی انعام اور فتح کی خواہش رکھتے ہیں جو غالب آنے والوں کو دیا جاتا ہے، لیکن وہ مشقت، محرومی، اور خود کو ترک کرنے کے لیے تیار نہیں ہیں، جیسا کہ ان کے نجات دہندہ نے کیا تھا۔ یہ صرف فرمانبرداری اور مسلسل کوشش کے ذریعے ہی ہے جس پر ہم غالب آئیں گے جیسا کہ مسیح نے کیا تھا۔

بھوک کی غالب طاقت ہزاروں کی بربادی کو ثابت کرے گی، جب وہ اس مقام پر غالب آجاتے تو شیطان کے کسی دوسرے فتنے پر فتح حاصل کرنے کی اخلاقی طاقت حاصل کر لیتے۔

بھوک کے غلام، تاہم، مسیحی کردار کو مکمل کرنے میں ناکام رہیں گے۔ چھ ہزار سال تک انسان کی مسلسل سرکشی نے بیماری، درد اور موت کو اپنی فصل کے طور پر لایا ہے۔ اور جیسے جیسے ہم وقت کے اختتام کے قریب پہنچیں گے، شیطان کا بھوک مائل کرنے کا لالچ زیادہ طاقتور اور قابو پانا زیادہ مشکل ہوگا۔ شہادتیں، جلد 3، پی پی۔ 492-491

مسیح پر قابو پانے کی طاقت - مسیح کو اپنے باپ کی طرف سے طاقت ملی کہ وہ انسان کو اپنا الہی فضل اور برداشت عطا کرے - اس کے لیے اس کے نام کے ذریعے قابو پانا ممکن بنا۔ چند پیروکار ہیں۔

مسیح، صرف، جو شیطان کی آزمائشوں کا مقابلہ کرنے کے کام میں اس کے ساتھ مشغول ہونے کو ترجیح دیتا ہے جیسا کہ اس نے مزاحمت کی، اور جیتا۔
سبھی ذاتی طور پر ان فتنوں کا سامنا کر رہے ہیں جن پر مسیح نے قابو پایا، لیکن انہیں عظیم فاتح کے نام سے طاقت دی گئی ہے۔ اور ہر ایک کو انفرادی طور پر اپنے لیے جیتنے کی ضرورت ہے۔ ٹائمز کی نشانیاں، 13 اگست، 1874

ہم کیا کریں گے؟ کیا ہم خُداوند کے قریب نہ جائیں تاکہ وہ ہمیں کھانے پینے میں ہر طرح کی بے اعتدالی سے، تمام ناپاک اور شہوت انگیز شہوتوں سے، تمام بے دینی سے بچا سکے؟ کیا ہم اپنے آپ کو خُدا کے سامنے فروتنی نہیں کریں گے اور ہر وہ چیز جو جسم اور روح کو خراب کرتی ہے ہم سے دور کر دیں تاکہ اُس کے خوف سے ہم کردار کی پاکیزگی کو کامل کر سکیں؟ شہادتیں، جلد، 7، ص۔ 21-22۔ TEMP، 258۔
ڈائریکٹ کوٹ کہاں سے شروع ہوتا ہے؟

10 CAP باضمہ کی فزیالوجی

"معدہ کے مناسب علاج میں جو احترام دکھایا گیا ہے اس کا صلہ سوچ کی وضاحت اور دماغ کی طاقت میں ملے گا۔ آپ کے باضمہ کے اعضاء آپ کے خلاف گواہی دینے کے لیے وقت سے پہلے ختم نہیں ہوں گے۔ ہمیں یہ ظاہر کرنا چاہیے کہ ہم اُس ذہانت کی قدر کرتے ہیں جو خُدا نے ہمیں دی ہے کھانے، مطالعہ کرنے اور عقلمندی سے کام کرنے سے۔ یہ ایک مقدس فریضہ ہے جو ہم پر پڑتا ہے کہ جسم کو ایسی حالت میں رکھیں جو ہمیں خوشگوار اور پاکیزہ سانس لینے کا موقع فراہم کرے۔ ہمیں اس روشنی کی قدر کرنی چاہیے جو اللہ تعالیٰ نے ہمیں صحت کی اصلاح کے لیے دی ہے، جو اس موضوع کے حوالے سے دوسروں پر واضح روشنی ڈال کر قول و عمل سے منعکس ہو رہی ہے۔ خط۔ 1908، 274

زیادہ کھانے کے جسمانی اثرات - اور زیادہ کھانے سے پیٹ پر کیا اثر پڑتا ہے؟

یہ کمزور ہو جاتا ہے، بضم کے اعضاء کمزور ہو جاتے ہیں اور نتیجتاً بیماری اپنی تمام برائیوں کے ساتھ ظاہر ہو جاتی ہے۔ اگر لوگ پہلے ہی بیمار ہوتے تو اس طرح ان کی مشکلات بڑھ جاتی ہیں اور ہر روز وہ زندہ رہتے ہیں ان کی قوت حیات کم ہو جاتی ہے۔ وہ اپنی اہم توانائیوں کو اپنے پیٹ میں ڈالے گئے کھانے کی دیکھ بھال کی غیر ضروری سرگرمی کے لیے طلب کرتے ہیں۔ شہادتیں، جلد، 2، ص۔ 364

کبھی کبھار ہی یہ بے حسی جلد ہی سر درد، بدبضمی اور درد کی صورت میں محسوس ہوتی ہے۔ اس کے پیٹ پر ایک بوجھ ڈال دیا گیا ہے جسے وہ سنبھال نہیں سکتا، اس کے نتیجے میں جبر کا احساس ہوتا ہے۔ سر بھاری ہے، پیٹ بغاوت میں ہے۔ لیکن بہت زیادہ کھانے پر یہ نتائج ہمیشہ سامنے نہیں آتے۔ بعض صورتوں میں معدہ مفلوج ہو جاتا ہے۔ درد کا کوئی احساس نہیں ہوتا، لیکن باضمہ کے اعضاء اپنی اہم قوت کھو دیتے ہیں۔ انسانی ساخت کی بنیاد دھیرے دھیرے کمزور ہوتی جا رہی ہے اور زندگی بہت ناگوار ہوجاتی ہے۔ خط۔ 101، CRA، 1896۔
73a براہ راست حوالہ کہاں سے شروع ہوتا ہے؟

"میرے بھائی، آپ کو بہت کچھ سیکھنا ہے۔ آپ اپنی بھوک مٹاتے ہیں، آپ کے جسم سے زیادہ کھانا اچھے خون میں بدل سکتا ہے۔ کھائے جانے والے کھانے کی مقدار میں بے تکلفی کرنا گناہ ہے، خواہ وہ قابل اعتراض معیار کا ہی کیوں نہ ہو۔ بہت سے لوگوں کو لگتا ہے کہ اگر وہ گوشت نہیں کھاتے ہیں اور کھانے کے زیادہ اسراف نہیں کرتے ہیں، تو وہ سادہ غذا کھانے کے لیے آزاد ہیں جب تک کہ وہ اسے برداشت نہ کر سکیں۔ یہ ایک غلطی ہے۔ بہت سے پیشہ ور صحت اصلاح کار پیٹو سے کم نہیں ہیں۔ وہ اعضاء بضم پر اتنا بڑا بوجھ ڈالتے ہیں کہ اس سے جان چھڑانے کی کوشش میں جاندار کی طاقت ختم ہو جاتی ہے۔ اس کا عقل پر بھی افسردہ اثر پڑتا ہے۔ دماغ کی اعصابی صلاحیتوں کے لیے معدہ کو اس کے کام میں مدد کرنے کے لیے کہا جاتا ہے۔

بہت زیادہ کھانا، یہاں تک کہ سادہ غذائیں، دماغ کے حسی اعصاب کو بے حس کر دیتی ہیں، اس کی طاقت کو کمزور کر دیتی ہیں۔ ضرورت سے زیادہ کام کرنے سے زیادہ کھانے کا جسم پر برا اثر پڑتا ہے۔ دماغ کی توانائیاں بے قاعدگی سے کام کرنے کی بجائے بے وقت کھانے سے زیادہ کمزور ہوتی ہیں۔

باضمہ کے اعضاء پر کبھی بھی کھانے کی مقدار یا معیار سے زیادہ بوجھ نہیں ہونا چاہئے جس کے جسم کو جذب کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ ہر وہ چیز جو معدے میں داخل ہوتی ہے، اس سے باہر جو کہ جاندار استعمال کر سکتا ہے اور اچھے خون میں تبدیل ہو سکتا ہے، جاندار کی راہ میں رکاوٹ بنتا ہے، کیونکہ یہ گوشت یا خون میں تبدیل نہیں ہو سکتا، اور اس کی موجودگی جگر پر زیادہ بوجھ ڈالتی ہے، اور جاندار میں ایک غیر صحت بخش کیفیت پیدا کرتی ہے۔ ضرورت سے زیادہ عمل کرنے کی کوششوں میں معدہ پر بوجھ پڑتا ہے، جس کے نتیجے میں کمزوری کا احساس ہوتا ہے، جسے بھوک سے تعبیر کیا جاتا ہے اور بغیر اجازت کے

بضم کے اعضاء کو توانائی کی بحالی کے لیے اپنی محنت سے کافی دیر تک آرام کرنے کے لیے، ایک اور مبالغہ آمیز مقدار معدے میں لے جایا جاتا ہے، جس سے تھکے ہوئے ڈھانچے کو دوبارہ حرکت میں لایا جاتا ہے۔ جاندار خوراک کی اتنی بڑی مقدار سے کم غذائیت حاصل کرتا ہے، اگرچہ اچھی کوالٹی کی ہوتی ہے، لیکن اسے باقاعدگی سے ادوار میں لی جانے والی معتدل مقدار سے حاصل ہوتی ہے۔

معتدل ورزش کے ذریعے باضمے میں مدد ملتی ہے - میرے بھائی، آپ کا دماغ سست ہے۔ ایک آدمی جو آپ کے کھانے کی مقدار کھاتا ہے ایک ایسا آدمی ہونا چاہئے جو فعال طور پر کام کرتا ہے۔ ورزش باضمے کے ساتھ ساتھ جسم اور دماغ کی صحت مند حالت کے لیے بھی ضروری ہے۔

آپ کو جسمانی ورزش کی ضرورت ہے۔ حرکت کریں اور اس طرح کام کریں جیسے آپ لکڑی سے بنے ہوں، گویا آپ میں کوئی لچک نہیں ہے۔ فعال، صحت مند ورزش وہی ہے جس کی آپ کو ضرورت ہے۔ اس سے دماغ کو تقویت ملے گی۔ بھاری کھانے کے فوراً بعد نہ تو مطالعے میں اور نہ ہی پرتشدد ورزش میں کسی کو مشغول ہونا چاہیے۔ یہ حیاتیات کے قوانین کی خلاف ورزی ہوگی۔ کھانے کے فوراً بعد اعصابی توانائی کا بہت زیادہ استعمال ہوتا ہے۔ دماغ کی طاقت کو فعال ورزش کے لیے کہا جاتا ہے، تاکہ معدے کی مدد کی جا سکے۔ لہذا، جب کھانے کے بعد دماغ یا جسم پر بہت زیادہ ٹیکس لگ جاتا ہے، تو عمل انہضام میں خلل پڑتا ہے۔ ایک سمت میں کام کرنے کے لیے ضروری جاندار کی طاقت کو موڑ کر دوسری سمت میں کام کرنے کے لیے ڈال دیا جاتا ہے۔ شہادتیں، جلد۔ 412-413، pp. 2،

ورزش بضم کے اعضاء کو صحت مند لہجہ دے کر ڈسپیٹک کی مدد کرتی ہے۔ کھانے کے فوراً بعد گہرے مطالعہ یا پرتشدد ورزش میں مشغول ہونا باضمے کے عمل میں خلل ڈالتا ہے، کیونکہ نظام انہضام کے کام کو فروغ دینے کے لیے ضروری حیاتیات کو دوسرے حصوں کی طرف موڑ دیا جاتا ہے۔ لیکن کھانے کے بعد تھوڑی سی چہل قدمی، سر کو سیدھا اور کندھے پیچھے رکھ کر، اعتدال پسند ورزش میں بہت فائدہ ہوتا ہے۔ ذہن نفس سے فطرت کی خوبصورتیوں کی طرف موڑ دیا جاتا ہے۔ آپ اپنے پیٹ کی طرف جتنی کم توجہ دیں گے اتنا ہی بہتر ہے۔ اگر آپ مسلسل خوف میں رہتے ہیں کہ کھانا آپ کو نقصان پہنچائے گا، تو یہ یقینی طور پر ہوگا۔ اپنے مسائل کو بھول جاؤ؛ خوش کن چیزوں کے بارے میں سوچو۔" مسیحی مزاج اور بائبل کی حفظان صحت، صفحہ۔ 101-104، CRA، 101 ڈائریکٹ کوٹ کہاں سے شروع ہوتا ہے؟

عمل انہضام میں درجہ حرارت اور مائعات - "کھانا زیادہ گرم یا بہت ٹھنڈا نہیں کھانا چاہیے۔

اگر یہ ٹھنڈا ہے تو، معدے کی اہم قوتوں کو باضمہ کا عمل شروع ہونے سے پہلے اسے گرم کرنے کے لیے کہا جاتا ہے۔ کولڈ ڈرنکس، اسی وجہ سے، نقصان دہ ہیں؛ دوسری طرف، گرم مشروبات کا زیادہ استعمال کمزور کر رہا ہے۔ اچھی زندگی کی سائنس، صفحہ۔ 305 اقتباس کہاں ختم ہوتا ہے۔

براہ راست؟

بہت سے لوگ کھانے کے ساتھ ٹھنڈا پانی پینے کی غلطی کرتے ہیں۔ کھانا پانی میں نہیں ملنا چاہیے۔ کھانے کے ساتھ پینے سے پانی تھوک کے بہاؤ کو کم کرتا ہے۔ اور پانی جتنا ٹھنڈا ہوگا معدے کو اتنا ہی زیادہ نقصان پہنچے گا۔ ٹھنڈا لیمونیڈ یا پانی، جو کھانے کے ساتھ لیا جاتا ہے، باضمے کو اس وقت تک سست کر دے گا جب تک کہ جاندار معدے کو کافی گرمی فراہم نہ کر لے، اور اسے اپنا کام دوبارہ شروع کرنے کے قابل بنائے۔ آہستہ آہستہ چبائیں، لعاب کو کھانے کے ساتھ گھلنے دیں۔

کھانے کے دوران آپ اپنے پیٹ میں جتنا زیادہ مائع ڈالتے ہیں، کھانا بضم کرنا اتنا ہی مشکل ہو جاتا ہے۔ جیسا کہ مائع کو پہلے جذب کرنے کی

ضرورت ہے۔ مسیحی مزاج اور بائبل کی حفظان صحت، صفحہ۔ 51،

سی آر اے، 106

"صحت مند باضمہ کو یقینی بنانے کے لیے، کھانا آہستہ آہستہ کھایا جانا چاہیے۔ براہ راست اقتباس کہاں ختم ہوتا ہے؟ وہ لوگ جو بدبضمی سے بچیں گے، اور جو اپنی ذمہ داری کو سمجھتے ہیں کہ اپنی تمام صلاحیتوں کو ایسے حالات میں رکھیں جو انہیں خدا کی بہترین خدمت کرنے کے

قابل بنائے، اس کو یاد رکھنا بہتر ہوگا۔ اگر آپ کے کھانے کا وقت محدود ہے تو جلدی سے نہ کھائیں بلکہ کم کھائیں اور آہستہ چبا کر کھائیں۔

کھانے سے حاصل ہونے والا فائدہ خوراک کی مقدار پر اتنا انحصار نہیں کرتا جتنا مکمل باضمے پر ہوتا ہے۔ نہ ہی ذائقہ کی تسکین کا اتنا انحصار

نگلنے والے کھانے کی مقدار پر ہوتا ہے جتنا کہ یہ منہ میں رہنے کے وقت پر ہوتا ہے۔ جو لوگ مشتعل، فکر مند، یا جلد بازی میں مبتلا ہیں وہ بہتر

کریں گے کہ جب تک انہیں سکون یا آرام نہ ملے کھانا نہ کھائیں۔ کیونکہ اہم قوتیں، جو پہلے ہی شدید حد سے زیادہ بوجھ میں ہیں، ضروری

باضمہ سیال فراہم نہیں کر سکتیں۔ کرسچن ٹیمپرنس اینڈ بائبل بائجین، پی پی۔ 51-52

کھانا آہستہ آہستہ کھایا جائے، مکمل چبا کر کھایا جائے۔ یہ ضروری ہے کہ لعاب کو کھانے کے ساتھ مناسب طریقے سے ملایا جائے، اور باضمے کے

رس کو عمل میں لایا جائے۔ اچھی زندگی کی سائنس، صفحہ۔ 305

ایک سبق جس کو دہرایا جائے۔ اگر ہم صحت کی بحالی کے کام کے لیے وقف ہیں، تو اس کے لیے ضروری ہے کہ اپنی بھوک کو محدود کریں، ہر کھانے میں آہستہ اور صرف ایک محدود قسم کھائیں۔ اس ہدایت کو بار بار دہرانے کی ضرورت ہے۔ ایک کھانے میں بہت سی مختلف پکوانوں کا کھانا صحت کی اصلاح کے اصولوں سے ہم آہنگ نہیں ہے۔" خط۔ 107-108۔ CRA، 1905۔ 27 ڈائریکٹ کوٹ کہاں سے شروع ہوتا ہے؟

"ایک اور سنگین برائی نامناسب اوقات میں کھانا ہے، جیسے پرتشدد اور ضرورت سے زیادہ ورزش کے بعد، جب کوئی شخص تھکا ہوا یا گرم ہو جائے۔ براہ راست اقتباس کہاں ختم ہوتا ہے؟ کھانے کے فوراً بعد اعصابی توانائیوں کی شدید مانگ ہوتی ہے۔ اور جب کھانے سے پہلے یا اس کے فوراً بعد دماغ یا جسم پر زیادہ ٹیکس ہو تو باضمہ خراب ہو جاتا ہے۔ جب کوئی شخص مشتعل، بے چین، یا جلدی میں ہوتا ہے، تو بہتر ہے کہ وہ اس وقت تک نہ کھائے جب تک کہ وہ آرام نہ کرے۔

معدہ کا دماغ سے گہرا تعلق ہے۔ اور جب وہ بیمار ہوتا ہے تو دماغ سے اعصابی قوت کو بضم کے کمزور اعضاء کی مدد کے لیے بلایا جاتا ہے۔ اگر یہ مطالبات کثرت سے ہوں تو دماغ بھیڑ بوجاتا ہے۔ اگر یہ مسلسل زیادہ کام کرتا ہے، اور جسمانی ورزش کی کمی ہے، یہاں تک کہ سادہ کھانا بھی تھوڑا سا لینا چاہیے۔ کھانے کے وقت، دیکھ بھال اور فکر مند خیالات کو دور کرنا؛ جلدی نہ کریں، بلکہ آہستہ اور اطمینان سے کھائیں، آپ کا دل اللہ کی تمام نعمتوں کے لیے شکر گزار ہے۔ اچھی زندگی کی سائنس، صفحہ۔ 306۔

11 SCAP کھانے کا مجموعہ

کھانوں کے مناسب امتزاج کا علم بہت قیمتی ہے، اور اسے خدا کی طرف سے حکمت کے طور پر حاصل کیا جانا چاہیے۔ خط۔ 1902، 213۔

ایک ہی کھانے میں میز پر بہت زیادہ مختلف قسم کے کھانے نہ کھائیں۔ تین یا چار پکوان کافی ہیں۔ اگلے کھانے میں آپ کو تبدیلی کا سامنا ہو سکتا ہے۔ وہ ضروری باورچی کو اپنی اختراعی صلاحیتوں سے اپیل کرنی چاہیے کہ وہ دسترخوان کے لیے جو پکوان تیار کرتی ہے اس میں فرق کرے، اور کھانے کے بعد معدے کو ایک ہی قسم کے کھانے پر مجبور نہیں کیا جانا چاہیے۔" ریویو اینڈ بیرالڈ، 29 جولائی۔ 110-109۔ CRA، 1884 ڈائریکٹ کوٹ کہاں سے شروع ہوتا ہے؟

"خوراک کے نامناسب امتزاج سے خلل پیدا ہوتا ہے۔ اہال ہے؛ خون آلودہ ہو جاتا ہے اور دماغ الجھن کا شکار ہو جاتا ہے۔ براہ راست اقتباس کہاں ختم ہوتا ہے؟

زیادہ کھانے کی عادت، یا ایک ہی کھانے میں مختلف قسم کے کھانے کھانے کی عادت اکثر بدبضمی کا باعث بنتی ہے۔ اس طرح باضمہ کے نازک اعضاء کو شدید نقصان پہنچتا ہے۔ معدہ بیکار احتجاج کرتا ہے، اور دماغ سے وجہ سے اثر کرنے کی اپیل کرتا ہے۔ کھانے کی ضرورت سے زیادہ مقدار، یا اس کا غلط ملاپ اس کا نقصان دہ کام کرتا ہے۔ بیکار میں ناخوشگوار انتباہ ان کی وارننگ دیتے ہیں۔ مصائب کا نتیجہ ہے۔ صحت کی جگہ بیماری لے لیتی ہے۔" منتخب شہادتیں، جلد۔ 3، ص۔ 111-110۔ CRA، 197 ڈائریکٹ کوٹ کہاں سے شروع ہوتا ہے؟

"ہمیں اپنے باضمہ کے اعضاء کا خیال رکھنا چاہیے، اور ان پر مختلف قسم کے کھانے مسلط نہیں کرنا چاہیے۔

براہ راست اقتباس کہاں ختم ہوتا ہے؟ جو ایک کھانے میں کئی طرح کے کھانوں سے بھرتا ہے وہ اپنا ہی نقصان کر رہا ہے۔ یہ زیادہ اہم ہے کہ ہم وہی کھائیں جو ہمارے ساتھ ہم آہنگ ہو اس سے کہ ہم ہر اس ڈش کو آزمائیں جو ہمارے سامنے رکھی جاتی ہے۔ ہمارے پیٹ میں کوئی دروازہ نہیں ہے جس سے ہم دیکھ سکیں کہ اندر کیا ہے۔ اس طرح، ہمیں اپنے دماغ اور عقل کو سبب سے اثر تک استعمال کرنا چاہیے۔ اگر آپ کو چڑچڑاہن محسوس ہوتا ہے، ایسا محسوس ہوتا ہے کہ سب کچھ غلط ہو رہا ہے، شاید اس کی وجہ یہ ہے کہ آپ مختلف قسم کے کھانے کھانے کے نتائج بھگت رہے ہیں۔

باضمہ کے اعضاء ہماری زندگی کی خوشی میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ خدا نے ہمیں ذہانت دی، تاکہ ہم جان سکیں کہ کھانے کے لیے کیا کھانا ہے۔ کیا ہمیں ایک باشعور مرد اور عورت کی حیثیت سے یہ تجزیہ نہیں کرنا چاہیے کہ کیا ہم جو کھاتے ہیں وہ محفوظ ہے یا ہمیں نقصان پہنچائے گا؟ جن لوگوں کو سینے میں جلن ہوتی ہے ان کا مزاج عام طور پر خراب ہوتا ہے۔ ہر چیز ان کے خلاف نظر آتی ہے، اور وہ مزاج اور چڑچڑے ہونے کی طرف مائل ہیں۔ اگر ہمارے درمیان امن قائم کرنا ہے تو ہمیں پرامن پیٹ رکھنے کے معاملے پر زیادہ توجہ دینی چاہیے۔

پھل اور سبزیوں - ہر کھانے میں بہت زیادہ وراثی نہیں ہونی چاہیے، کیونکہ یہ زیادہ کھانے کی حوصلہ افزائی کرتا ہے اور خراب باضمہ کا باعث بنتا ہے۔

ایک ہی کھانے میں سبزیوں اور پھل کھانا اچھا نہیں ہے۔ اگر عمل انہضام میں کمی ہو تو دونوں کا استعمال اکثر خلل کا باعث بنتا ہے، دماغی مشقت کو ناکام بنا دیتا ہے۔ ایک کھانے میں پھل اور دوسرے کھانے میں سبزیوں استعمال کرنا بہتر ہے۔

مینو مختلف ہونا ضروری ہے، اسی طرح سے تیار کردہ ایک ہی برتن، کھانے کے بعد، دن کے بعد میز پر ظاہر نہیں ہونا چاہئے۔ کھانا زیادہ مزے کے ساتھ کھایا جاتا ہے، اور جب یہ متنوع ہوتا ہے تو جسم کی پرورش بہتر ہوتی ہے۔ اچھی زندگی کی سائنس، صفحات۔ 299-300

شاندار میٹھے اور سبزیوں - کھیر، کریم، کیک، مٹھائیاں اور سبزیوں، جو ایک ہی کھانے میں پیش کی جاتی ہیں، پیٹ کی خرابی کا باعث بنتی ہیں۔ خط۔ 142، 1900

آپ کو اپنے گھر میں کھانا تیار کرنے کے کام میں سب سے مناسب قسم کی مدد رکھنے کی ضرورت ہے۔ رات کو ایسا لگتا تھا کہ پادری بیمار ہو رہے ہیں، اور ایک تجربہ کار ڈاکٹر نے آپ سے کہا: "میں نے آپ کی خوراک لکھ دی تھی۔ آپ ایک کھانے میں بہت وسیع قسم کے کھانے کھاتے ہیں۔ ایک ہی کھانے میں ایک ساتھ کھائے جانے والے پھل اور سبزیوں پیٹ میں تیزابیت پیدا کرتی ہیں۔ لہذا ناپاک خون کا نتیجہ نکلتا ہے اور دماغ صاف نہیں رہتا کیونکہ باضمہ ناقص ہے۔ آپ کو سمجھنا چاہیے کہ جسم کے ہر عضو کے ساتھ احترام کے ساتھ سلوک کیا جانا چاہیے۔ خوراک کے معاملات میں، آپ کو وجہ سے اثر کرنے کی ضرورت ہے۔ خط۔ 312، 1908

چینی اور دودھ - عام طور پر کھانے میں بہت زیادہ چینی استعمال کی جاتی ہے۔ کیک، پڈنگ، پاستا، جیلی، مٹھائیاں، خراب باضمہ کی فعال وجہ ہیں۔ خاص طور پر نقصان دہ کریمیں اور کھیر ہیں جن میں دودھ، انڈے اور چینی اہم عناصر ہیں۔ دودھ اور چینی کے ایک ساتھ بکثرت استعمال سے گریز کرنا چاہیے۔ اچھی زندگی کی سائنس، صفحات۔ 301-302

کچھ لوگ اپنے دلہے میں بڑی مقدار میں چینی کے ساتھ دودھ استعمال کرتے ہیں، یہ سوچ کر کہ وہ صحت کی اصلاح کر رہے ہیں۔ لیکن چینی اور دودھ ملا کر معدے میں ابال پیدا کرنے کے لیے ذمہ دار ہیں اور اس لیے نقصان دہ ہیں۔ مسیحی مزاج اور بائبل کی حفظان صحت، صفحہ۔ 57

بھرپور، پیچیدہ مکسچر - ہماری میزوں پر جتنے کم مصالحہ جات اور میٹھے رکھے جائیں، کھانا کھانے والے ہر شخص کے لیے اتنا ہی بہتر ہے۔ کوئی بھی ملاوٹ شدہ اور پیچیدہ کھانا انسانی صحت کے لیے نقصان دہ ہے۔ گونگے جانور کبھی بھی ایسا مرکب نہیں کھاتے تھے جو اکثر انسان کے پیٹ میں ڈالا جاتا ہے۔

شاندار کھانے اور پیچیدہ مرکب صحت کو تباہ کر دیتے ہیں۔" خط۔ 1896، 72 سی آر اے، 111
113. ڈائریکٹ کوٹ کہاں سے شروع ہوتا ہے؟

12 CAP غیر مناسب خوراک

"ہمارے دن کی محرک خوراک اور پینا صحت کی بہترین حالت کے لیے سازگار نہیں ہے۔ براہ راست اقتباس کہاں ختم ہوتا ہے؟ چائے، کافی اور تمباکو سب محرک ہیں، اور ان میں زہر ہوتے ہیں۔ وہ نہ صرف غیر ضروری ہیں، بلکہ نقصان دہ ہیں، اور اگر ہم علم، مزاج میں اضافہ کرنا چاہتے ہیں تو انہیں مسترد کر دینا چاہیے۔ ریویو اینڈ بیرالڈ، 21 فروری 1888

چائے جسم کے لیے زہریلی ہے۔ عیسائیوں کو اسے تنہا چھوڑ دینا چاہیے۔ کافی کا اثر ایک حد تک چائے جیسا ہی ہوتا ہے لیکن جسم پر اس کا اثر اس سے بھی برا ہوتا ہے۔ اس کا اثر محرک ہوتا ہے، اور اسی تناسب سے جو یہ معمول سے زیادہ متحرک ہوتا ہے، یہ تھک جاتا ہے اور معمول سے کم افسردگی کا سبب بنتا ہے۔ چائے اور کافی پینے والے اپنے چہروں پر اپنے آثار دکھاتے ہیں۔ جلد پیلا ہو جاتی ہے، بے جان شکل اختیار کر لیتی ہے۔ ان کے چہروں پر صحت کی چمک نظر نہیں آتی۔ شہادتیں، جلد۔ 64، pp. 2، اور 65

چائے اور کافی کے استعمال اور نشہ، افیون اور تمباکو کے استعمال سے انسانوں پر ہر قسم کی بیماریاں آتی ہیں۔ ان نقصان دہ لذتوں کو ایک نہیں بلکہ سب کو ترک کر دینا چاہیے۔ چونکہ یہ سب نقصان دہ ہیں اور جسمانی، ذہنی اور اخلاقی صلاحیتوں کو تباہ کر دیتے ہیں اور صحت کے نقطہ نظر سے ان کو ترک کر دینا چاہیے۔ مخطوطہ۔ 1887، 22

چائے، کافی، بیئر، شراب یا کوئی الکوحل والا مشروب کبھی نہ پائیں۔ پانی، یہ کپڑوں کو صاف کرنے کے لیے بہترین ممکنہ مائع ہے۔ ریویو اینڈ بیرالڈ، 29 جولائی 1884

چائے، کافی اور تمباکو - نیز الکوحل والے مشروبات، مصنوعی محرک کے پیمانے پر مختلف درجات ہیں۔

چائے اور کافی کا اثر، جیسا کہ اب تک دکھایا گیا ہے، شراب اور سائڈر، شراب اور تمباکو کی طرح ہی ہوتا ہے۔

کافی ایک مؤثر اطمینان ہے۔ یہ وقتی طور پر دماغ کو غیر ضروری کام کرنے پر اکساتا ہے، لیکن اس کا اثر تھکن، سجدہ، ذہنی، اخلاقی اور جسمانی صلاحیتوں کا فالج ہے۔ دماغ کمزور ہو جاتا ہے، اور جب تک پرعزم کوشش کے ذریعے اس عادت پر قابو نہیں پایا جاتا، دماغ کی سرگرمی مستقل طور پر کم ہو جاتی ہے۔ یہ تمام عصبی اضطراب اہم قوتوں کو ختم کر رہے ہیں اور خراب اعصاب کی وجہ سے پیدا ہونے والی ہے چینی، بے صبری، ذہنی کمزوری، معرکہ آرائی کے عناصر بن جاتے ہیں، روحانی ترقی کے مخالف ہوتے ہیں۔ کیا تواضع اور اصلاح کے حامیوں کو ان مضر مشروبات کی برائیوں کا مقابلہ کرنے کے لیے چوکنا نہیں ہونا چاہیے؟ کچھ معاملات میں، چائے اور کافی کی عادت کو توڑنا اتنا ہی مشکل ہوتا ہے جتنا کہ شراب نوشی ترک کرنے والوں کے لیے۔ چائے اور کافی پر خرچ ہونے والی رقم ضائع ہونے سے زیادہ ہے۔ وہ صرف ان لوگوں کو نقصان پہنچاتے ہیں جو انہیں استعمال کرتے ہیں، اور یہ مسلسل۔ چائے، کافی، افیون اور الکحل استعمال کرنے والے بعض اوقات بڑھاپے تک زندہ رہتے ہیں۔ تاہم، یہ ان محرکات کے استعمال کے حق میں کوئی دلیل نہیں ہے۔ وہ جو کچھ کر سکتے تھے، لیکن اپنی بے ہنگم عادات کی وجہ سے ایسا کرنے میں ناکام رہے، صرف خدا کا عظیم دن ظاہر کرے گا!

جو لوگ کام کے لیے محرک کے طور پر چائے اور کافی کا سہارا لیتے ہیں وہ اس طریقے کے متزلزل اعصاب اور کنٹرول کی کمی کے برے اثرات کا تجربہ کریں گے۔ تھکے ہوئے اعصاب کو آرام اور سکون کی ضرورت ہوتی ہے۔ فطرت کو اپنی ختم شدہ توانائیوں کو بحال کرنے کے لیے وقت درکار ہے۔ اگر ان کی طاقت، تاہم، محرکات کے استعمال سے بیدار ہوتی رہتی ہے، تو اس عمل کو دہرانے پر، حقیقی طاقت میں کمی واقع ہوتی ہے۔ کچھ عرصے کے لیے مصنوعی اشتعال کے تحت مزید کچھ بھی کیا جا سکتا ہے، لیکن آہستہ آہستہ توانائیوں کو مطلوبہ مقام تک پہنچانا مشکل ہو جاتا ہے، اور آخر کار تھک جانے والی فطرت مزید جواب نہیں دے سکتی۔

دیگر وجوہات سے منسوب نقصان دہ اثرات۔ چائے اور کافی پینے کی عادت اس سے زیادہ نقصان دہ ہے جتنا کہ اکثر مشتبہ ہوتا ہے۔ بہت سے جو محرک مشروبات کے استعمال کے عادی ہو چکے ہیں وہ سر درد اور اعصابی سجدے کا شکار ہو جاتے ہیں اور بیماری کے نتیجے میں کافی وقت ضائع ہو جاتے ہیں۔ وہ تصور کرتے ہیں کہ وہ محرک کے بغیر نہیں رہ سکتے، اور اپنی صحت پر اس کے اثرات کو نظر انداز کرتے ہیں۔ جو چیز انہیں زیادہ خطرناک بناتی ہے وہ یہ ہے کہ ان کے برے اثرات اکثر دیگر وجوہات سے منسوب ہوتے ہیں۔

دماغ اور حوصلے پر اثرات۔ محرکات کے استعمال سے پورے جسم کو نقصان ہوتا ہے۔ اعصاب غیر متوازن ہو جاتے ہیں، جگر اپنی سرگرمیوں میں غیر صحت مند ہو جاتا ہے، خون کا معیار اور گردش متاثر ہوتی ہے اور جلد غیر فعال اور پیلی پڑ جاتی ہے۔ دماغ بھی خراب ہوتا ہے۔ ان محرکات کا فوری اثر دماغ میں غیر ضروری سرگرمی کو بیدار کرنا ہے، صرف اسے کمزور اور کم کوشش کے قابل بنانا ہے۔ اس کے بعد کا اثر سجدہ ہے، نہ صرف ذہنی اور جسمانی بلکہ اخلاقی۔ نتیجے کے طور پر، ہم ناقص فیصلے اور غیر متوازن دماغ کے ساتھ گھبرائے ہوئے مردوں اور عورتوں کو دیکھتے ہیں۔

وہ اکثر جلد بازی، بے صبری، الزام تراشی کا جذبہ ظاہر کرتے ہیں، دوسروں کے عیبوں کو میگنٹائنگ شیشوں کے ذریعے دیکھتے ہیں، اور اپنے عیبوں کو سمجھنے سے مکمل طور پر قاصر ہوتے ہیں۔

جب یہ چائے اور کافی پینے والے سماجی تفریح کے لیے اکٹھے ہوتے ہیں تو ان کی مضر عادات کے اثرات ظاہر ہوتے ہیں۔ سبھی آزادانہ طور پر اپنے پسندیدہ مشروبات پیتے ہیں، اور جیسے ہی حوصلہ افزا اثر محسوس ہوتا ہے، اُن کی زبانیں ڈھیلی پڑ جاتی ہیں، اور وہ دوسروں کے خلاف بولنے کا بُرا کام شروع کر دیتے ہیں۔ اس کے الفاظ کم یا اچھے منتخب نہیں ہیں۔ گپ شپ کے ناشتے چاروں طرف سے گزرتے ہیں، اکثر اسکینڈل کا زہر۔ یہ بے سوچے سمجھے باتیں کرنے والے بھول جاتے ہیں کہ ان کا کوئی گواہ ہے۔ غیر مرئی نگہبان آسمان کی کتابوں میں اپنے الفاظ لکھ رہا ہے۔ یہ تمام ظالمانہ تنقید، یہ مبالغہ آمیز رپورٹس، یہ حسد بھرے جذبات، جو چائے کے پیالے کے محرک کے تحت ظاہر ہوتے ہیں، یسوع اپنے خلاف لکھتے ہیں۔ "جب تم نے یہ میرے ان چھوٹے بھائیوں میں سے کسی کے ساتھ کیا تو تم نے میرے ساتھ کیا" (میٹ۔ 25:40) براہ راست اقتباس کہاں سے شروع ہوتا ہے؟

ہم پہلے ہی اپنے والدین کی غلط عادات کی وجہ سے نقصان اٹھاتے ہیں، اور پھر بھی کتنے لوگ ایسی سمت اختیار کرتے ہیں جو ہر لحاظ سے ان سے بدتر ہے! افیون، چائے، کافی، تمباکو اور مشروب تیزی سے قوتِ حیات کی اُس چنگاری کو بجھا رہے ہیں جو ابھی تک دوڑ میں باقی ہے۔ ہر سال لاکھوں لوگ نشے میں دھت ہیں۔

لاکھوں لیٹر نشہ آور مشروبات، اور کئی ملین ڈالر تمباکو پر خرچ ہوتے ہیں۔ اور بھوک کے غلام اپنی کمائی کو نفسانی تسکین میں لگاتے ہوئے اپنے بچوں سے کھانے پینے کے کپڑے اور تعلیم کی سہولتیں چھین لیتے ہیں۔ جب تک ایسی برائیاں موجود ہوں وہاں کبھی بھی منصفانہ سماجی ریاست نہیں ہو سکتی۔ کرسچن ٹیمپرنس اینڈ بائبل بائین، پی پی۔ 34-36

اعصابی محرک پیدا کرتا ہے، زبردستی نہیں۔ آپ انتہائی اعصابی اور چڑچڑے ہیں۔ چائے اعصاب کو متحرک کرنے کا اثر رکھتی ہے، اور کافی دماغ پر بادل ڈالتی ہے۔ دونوں انتہائی نقصان دہ ہیں۔

آپ کو اپنے دور حکومت میں محتاط رہنا چاہیے۔ صحت بخش، انتہائی غذائیت سے بھرپور غذائیں کھائیں، اور اپنے آپ کو پرسکون ذہنی حالت میں رکھیں، تاکہ اپنے آپ کو متحرک نہ کریں اور جوش میں جلدی نہ ہوں۔ "شہادتیں، جلد۔ 4ص۔ CRA، 420-424۔ 365 ڈائریکٹ کوٹ کہاں سے شروع ہوتا ہے؟

تمباکو، چائے اور کافی کا استعمال کرنے والوں کو چاہیے کہ وہ ان باتوں کو ایک طرف رکھیں اور یہ قیمت رب کے خزانے میں ڈال دیں۔ بعض نے خدا کی راہ میں کبھی قربانی نہیں دی، اور سوئے ہوئے ہیں کہ خداوند ان سے کیا چاہتا ہے۔ غریب ترین لوگوں میں سے کچھ ان محرکات کو ترک کرنے کے لیے جدوجہد کریں گے۔ اس انفرادی قربانی کی ضرورت نہیں ہے کیونکہ خدا کی وجہ وسائل کی کمی ہے۔ لیکن ہر دل آزما یا جائے گا، ہر کردار کی نشوونما ہوگی۔ یہ اصولی ہے کہ خدا کے بندوں کو عمل کرنا چاہیے۔ زندگی میں اصولوں کو عملی جامہ پہنانا ضروری ہے۔ شہادتیں، جلد۔ 1ص۔ CRA، 425-426۔ 122۔

"چاہے تم کھاتے ہو یا پیتے ہو، یا جو کچھ بھی کرتے ہو، سب کچھ خدا کے جلال کے لیے کرو" (1 کور۔ 10:31) بہت ساری رقم جو اب نقصان دہ خواہشات کی قربان گاہ پر قربان کی جاتی ہے وہ خزاں کے پتوں کی طرح پھیلنے کے لیے مختلف زبانوں میں متعدد اشاعتوں کو رب کے خزانوں میں بہا لے گی۔ دوسری قوموں میں مشن قائم کیے جائیں گے، اس لیے مسیح کے پیروکار حقیقی معنوں میں دنیا کے لیے روشنی ہوں گے۔ ٹائمز کی نشانیاں، 13 اگست 1874۔

تعطیلات کی وجہ سے عدم برداشت میں اضافہ ہوتا ہے۔ شرابی پن، جھگڑے، تشدد، جرائم، قتل عام، مردوں کے اپنے استدلال کو بیچنے کے نتیجے میں آتے ہیں۔ بے شمار تعطیلات بے رحمی کی برائیوں کو بڑھاتی ہیں۔ تعطیلات اخلاقیات یا مذہب کی مدد نہیں کرتی ہیں۔ ان دنوں، مرد وہ رقم خرچ کرتے ہیں جو ان کے خاندان کی ضروریات کو پورا کرنے کے لیے استعمال کیا جانا چاہیے؛ اور شراب فروش اپنی فصل کاٹتا ہے۔

جب مشروب آتا ہے تو وجہ نکل جاتی ہے۔ یہ اندھیرے کی گھڑی اور طاقت ہے، جب ہر جرم ممکن ہو جاتا ہے، اور جب جسم اور روح جذبہ کے زیر تسلط ہو جاتے ہیں، تو تمام انسانی جسم نیچے کی طاقت سے چلتا ہے۔ اور اس جذبے کو کیا روک سکتا ہے؟ اسے کیا روک سکتا ہے؟ ان روحوں کا کوئی مقررہ نگر خانہ نہیں ہے۔ چھٹیاں انہیں فتنہ کی طرف لے جا رہی ہیں۔ کیونکہ بہت سے لوگوں کا ماننا ہے کہ چھٹی کے دن، کیونکہ یہ چھٹی ہوتی ہے، اس لیے انہیں یہ اعزاز حاصل ہوتا ہے کہ وہ جو چاہے کریں۔ مخطوطہ۔ 17، 1898۔

شیطان کے خزانے کے لیے لاکھوں۔ شراب اور بیئر اور مضبوط مشروب پینے والوں کو دیکھو۔ وہ اس پر خرچ ہونے والی رقم کا حساب دیں۔ کتنے ہی ہزاروں اور لاکھوں شیطان کے خزانے میں گئے تاکہ بے حیائی کو دوام بخشیں، اور تحلیل، بدعنوانی اور جرم کو جاری رکھیں۔ مخطوطہ۔ 1894۔ 20،

13 CAP الکحل اور گھر

اعتدال پسند شراب نوشی ایک اسکول ہے جس میں مرد پینے کے کیریئر کے لئے تعلیم حاصل کر رہے ہیں۔ ریویو اینڈ بیرالڈ، 25 مارچ 1884۔

خدا کی نعمتیں لعنتوں میں بدل جاتی ہیں۔ ہمارے خالق نے آزادانہ طور پر انسان کو اپنی نعمتوں سے نوازا ہے۔ اگر پروویڈنس کے ان تمام تحفوں کو عقلمندی اور اعتدال سے کام میں لایا جاتا تو غربت، بیماری اور مصیبت زمین سے تقریباً ختم ہو جاتی۔ لیکن پھر ہم جگہ دیکھتے ہیں کہ خدا کی نعمتیں انسانوں کی بے حیائی سے لعنت میں بدل گئی ہیں۔

اس کے قیمتی تحفوں کے غلط استعمال کا مجرم کوئی طبقہ نہیں ہے، ان لوگوں سے جو مٹی کی مصنوعات کو نشہ آور مشروبات کی تیاری میں لگاتے ہیں۔ غذائیت سے بھرپور اناج، صحت بخش اور لذیذ پھل ایسے مشروبات میں تبدیل ہو جاتے ہیں جو حواس کو خراب کر دیتے ہیں اور دماغ کو پاگل کر دیتے ہیں۔ ان زہروں کے استعمال کے نتیجے میں ہزاروں خاندان اپنے آپ کو آسائشوں حتیٰ کہ ضروریات زندگی سے بھی محروم پاتے ہیں، تشدد اور جرائم کی وارداتیں بڑھ جاتی ہیں اور بیماری اور موت کا سبب بنتے ہیں۔

نشے کے نتیجے میں ہزاروں اور ہزاروں متاثرین کو قبر تک پہنچایا۔
ایوبنجلیکل ورکرز، صفحات۔ 385-386

شادی کی قسمیں جلتے ہوئے مائع میں تحلیل ہوتی ہیں - پینے والے کے گھر کو دیکھو۔ غریب غربت، بربادی، ناقابل بیان ناخوشی کا مشاہدہ کریں جو وہاں راج کرتی ہے۔ ایک بار خوش رہنے والی بیوی اپنے پاگل شوہر سے بھاگتی ہوئی دیکھیں۔ میں نے رحم کی اس کی التجا سنی جبکہ ظالمانہ ضربیں اس کے سکڑے ہوئے جسم پر پڑیں۔ شادی کی قربان گاہ سے پہلے کی جانے والی مقدس قسمیں کہاں ہیں؟ اب اس کی حفاظت کی محبت، طاقت کہاں ہے؟ ہائے یہ جلتے ہوئے پانی میں قیمتی موتیوں کی طرح گھل جاتے ہیں، مکروہات کے پیالے، ان نیم برہنہ بچوں کو دیکھو۔ ایک زمانے میں انہیں پیار سے پیار کیا جاتا تھا۔ نہ سردیوں کا موسم تھا اور نہ ہی دنیا کی حقارت اور طنز کی ٹھنڈی سانس ان کے قریب جانے کی اجازت تھی۔ ایک باپ کی دیکھ بھال، ایک ماں کی محبت نے ان کے گھر کو جنت بنا دیا۔ اب، سب کچھ بدل گیا ہے۔ دن بہ دن شرابی کی بیوی اور بچوں کے بوٹوں سے غم زدہ چیخیں جنت کی طرف اٹھتی ہیں۔ ریویو اینڈ بیرالڈ، 8 نومبر۔ 1881

اس کی مردانگی ختم ہو گئی ہے - شرابی کو دیکھو۔ دیکھیں شرابی نے اس کے ساتھ کیا سلوک کیا ہے۔ اس کی آنکھیں ابر آلود، سرخ ہیں۔ اس کا چہرہ پھولا ہوا اور حیوانیت کا شکار ہے۔ آپ کی چہل قدمی متزلزل ہے۔ شیطان کے کام کی مہر اس کے سارے حصے پر لگی ہوئی ہے۔ فطرت خود احتجاج کرتی ہے کہ وہ اسے نہیں جانتی۔ کیونکہ اس نے خدا کی طرف سے دی گئی صلاحیتوں کو بگاڑ دیا، اور شراب پی کر اپنی مردانگی کو فاحشہ بنا دیا۔ ریویو اینڈ بیرالڈ، 8 مئی۔ 1894

شیطان کے تشدد کا اظہار - وہ اس طرح کام کرتا ہے جب وہ مردوں کو شراب کے لیے اپنی جان بیچنے پر اکساتا ہے۔ یہ جسم، دماغ اور روح پر قبضہ کر لیتا ہے، اور اب یہ انسان نہیں ہے، بلکہ شیطان کام کرتا ہے۔ اور شیطان کے ظلم کا اظہار اس وقت ہوتا ہے جب مرد اس بیوی کو مارنے کے لیے ہاتھ اٹھاتا ہے جس سے اس نے وعدہ کیا تھا کہ جب تک وہ زندہ رہے گا اس سے محبت اور حفاظت کرے گا۔ شرابی کی حرکتیں شیطان کے تشدد کا اظہار ہیں۔ طب اور نجات، ص۔ 114

نشہ آور مشروب میں مشغول ہونا انسان کو مکمل طور پر شیطان کے کنٹرول میں کر دیتا ہے جس نے خدا کی اخلاقی شبیہ کو مٹانے اور تباہ کرنے کے لیے یہ محرک ایجاد کیا تھا۔
مخطوطہ۔ 1899، 1

سکون اور صبر سے محرومی - ایک غیر مند انسان کے لیے یہ ممکن نہیں ہے کہ وہ پرسکون اور متوازن کردار کا حامل ہو اور اگر وہ گونگے جانوروں کے ساتھ معاملہ کرتا ہے تو وہ خدا کی مخلوق کو کوڑے سے جو اضافی کوڑے دیتا ہے اس سے اس کی مخلوق کی پریشان حالت کا پتہ چلتا ہے۔ بضم کے اعضاء۔ خاندانی حلقے میں بھی یہی جذبہ ظاہر ہوتا ہے۔ خط۔ 17، 1895

انسانیت کے احمقانہ، وحشیانہ کھنڈرات - وہ لوگ جن کے لیے مسیح مرا، اور جن پر فرشتے روتے ہیں - ہر جگہ پائے جاتے ہیں۔ وہ ہماری بے سروپا تہذیب پر ایک داغ ہیں۔ وہ ساری زمین کی رسوائی اور بربادی اور خطرہ ہیں۔ اچھی زندگی کی سائنس، صفحہ۔ 331

چوری شدہ بیوی، بھوکے بچے - شرابی کو اس بات کا علم نہیں ہوتا کہ وہ دیوانہ وار مشروب کے زیر اثر کیا کر رہا ہے، اور پھر بھی جو اسے فروخت کرتا ہے جو اسے غیر ذمہ دار بناتا ہے، اس کے تباہی کے کام میں قانون کی حفاظت ہوتی ہے۔ اس کے بارے میں یہ اچھا ہے کہ وہ بیوہ کی روٹی کو لوٹ رہا ہے جس کی اسے اپنی زندگی کو برقرار رکھنے کی ضرورت ہے۔ یہ اچھا ہے کہ وہ اپنے شکار کے خاندان کو بھوک سے مرنے کی زندگی گزارنے پر مجبور کرتا ہے، کہ بچوں کو سڑکوں پر جا کر سکے مانگنا پڑتا ہے یا روٹی کا ایک ٹکڑا بھیک مانگنا پڑتا ہے۔ دن بہ دن، مہینوں مہینوں، سال بہ سال، یہ شرمناک مناظر دہرائے جاتے ہیں، یہاں تک کہ زہریلے مشروبات بیچنے والے کا ضمیر لال گرم لوہے کی طرح جھلس جاتا ہے۔ مصیبت زدہ بچوں کے آنسو، ماں کی تڑپتی چیخیں، شراب بیچنے والوں کو صرف غصہ دلاتی ہیں۔

شراب فروش مصیبت زدہ خاندان کے نشے میں دھت قرضوں کی وصولی میں کوئی ہچکچاہٹ محسوس نہیں کرتا، اور مرحوم شوہر اور والد کے شراب کے بل کی ادائیگی کے لیے گھر سے ضروری چیزیں لے جائے گا۔ مردے کے بچے بھوکے سو جائیں تو کیا پرواہ؟ وہ انہیں ذلیل اور جاہل مخلوق سمجھتا ہے، جن کے ساتھ بدسلوکی، توہین اور ذلت کی گئی ہے۔ اور آپ کی فلاح و بہبود میں کوئی دلچسپی نہیں ہے۔ تاہم، آسمان پر حکمرانی کرنے والا خدا، ناقابل بیان مصائب کی پہلی وجہ یا حتمی اثر کو نہیں کھویا ہے۔

اور ذلت جو شراب پینے والے کے خاندان پر پڑی۔ آسمانی کتاب کہانی کی ہر تفصیل پر مشتمل ہے۔
ریویو اینڈ بیرالڈ، 15 مئی 1894۔

شرابی اپنے جرم کا ذمہ دار یہ نہیں سوچتا کہ شراب پینے سے انکار کرنے والا آدمی یہ نہیں سوچتا کہ وہ شراب کے سوداگر کو ملامت کر کے اپنی آلودگی کو معاف کر سکتا ہے۔ کیونکہ اسے اپنے گناہ اور بیوی بچوں کی بے عزتی کا جواب دینا پڑے گا۔ "وہ جو خداوند کو چھوڑ دیتے ہیں فنا ہو جائیں گے۔" ریویو اینڈ بیرالڈ، 8 مئی 1894۔

الکحل مشروبات کے سائے میں - دن بہ دن، مہینہ بہ مہینہ، سال بہ سال، کام جاری ہے۔ باپ، شوہر اور بھائی، قوم کا سہارا، امید اور فخر، فیصلہ کن طور پر شراب فروشوں کے اڈوں میں جا رہے ہیں، ذلیل ہو کر، برباد ہو کر لوٹے جا رہے ہیں۔

اس سے بھی زیادہ خوفناک، طاعون گھر کے دل کو زخمی کر رہا ہے۔ زیادہ سے زیادہ خواتین شراب نوشی کی عادت بنا رہی ہیں۔ بہت سے گھروں میں بچے ہیں، یہاں تک کہ اپنے پہلے دنوں کی معصومیت اور بے بسی میں، روزانہ خطرے میں، غفلت، بد سلوکی اور شرابی ماؤں کی بدتمیزی کی وجہ سے۔ بیٹے اور بیٹیاں اس خوفناک برائی کے سائے میں پروان چڑھ رہے ہیں۔ ان کے مستقبل کے کیا امکانات ہیں، اگر نہیں تو وہ اپنے والدین سے بھی زیادہ گہرائی میں ڈوب جائیں گے؟ اچھی زندگی کی سائنس، صفحہ 339۔

حادثات کی ایک وجہ - شیطان کے کنٹرول میں شرابی شراب پینے والے مرد شیطان کے غلام بن جاتے ہیں۔ یہ وہ لوگ جو ریلوے، بحری جہازوں، کشتیوں یا کاروں کے انچارج ہیں جو بت پرست تفریح کے لیے لوگوں سے بھرے ہوئے لوگوں سے بھرے ہوئے اعتماد کے عہدوں پر فائز ہیں، ہاں وہ انہیں اپنی بھٹکی ہوئی بھوک مٹانے پر آمادہ کرتا ہے، اور اس طرح وہ خدا اور اس کے قوانین کو بھول جاتے ہیں۔ وہ انہیں فتنہ انگیز بہکاوے پیش کرتا ہے تاکہ، غلط عادات اور بھوک میں مبتلا ہو کر، وہ اپنے آپ کو اس جگہ پر رکھیں جہاں وہ اپنی وجہ کو کنٹرول کر سکے جیسا کہ ایک کارکن اپنا آلہ سنبھالتا ہے۔ تو وہ لذت کے چابنے والوں کو تباہ کرنے کا کام کرتا ہے۔

اس طرح لوگ شیطان کے ساتھ اس کے آلہ کار کے طور پر تعاون کرتے ہیں۔ وہ اپنا مقصد نہیں دیکھ سکتے۔ سگنل غلط طریقے سے بنائے جاتے ہیں، اور گاڑیوں کے تصادم ہوتے ہیں۔ پھر وہ وحشت، توڑ پھوڑ اور موت دیکھتے ہیں۔ یہ حالت مزید واضح ہوتی جائے گی۔ روزانہ اخبارات کئی خوفناک حادثات کی خبر دیں گے۔ تاہم مشروبات کے مراکز کو بھی اتنا ہی پرکشش بنایا جائے گا۔ نشہ آور مشروب اس غریب لالچی روح کو بیچا جاتا رہے گا جو اٹھنے اور کہنے کی صلاحیت کھو چکی ہے: میں آدمی ہوں، لیکن اپنے عمل سے کہتا ہے: میں اپنے آپ پر غلبہ نہیں پا سکتا۔ میں فتنہ کا مقابلہ نہیں کر سکتا۔

ان سب نے خدا سے اپنا تعلق منقطع کر دیا ہے، اور شیطان کے فریب کا شکار ہیں۔ مخطوطہ 17، 1898۔

الکوحل ڈرنک کی وجہ سے کمزور فیصلہ - نشہ آور مشروبات پینے والے اپنے آپ کو شیطان کے تباہ کن اثر میں پاتے ہیں۔ وہ انہیں اپنے جھوٹے خیالات کے ساتھ پیش کرتا ہے، اور ان کے فیصلے پر بالکل بھروسہ نہیں کیا جا سکتا۔ جائزہ اور بیرالڈ، 1 مئی 1900۔

ریل روڈ ٹرین میں کچھ ملازم سگنل کو سننے میں غفلت کرتا ہے یا آرڈر کو غلط سمجھتا ہے۔ ٹرین آگے بڑھتی ہے؛ ایک جھٹکا ہے، اور بہت سی جانیں ضائع ہو جاتی ہیں۔ یا یہ ایک جہاز ہے جو زمین پر چلتا ہے، اور مسافروں اور عملے کو اپنی قبر پانی میں ملتی ہے۔ جب ہم اس معاملے کو دیکھتے ہیں، تو ہم دیکھتے ہیں کہ کوئی، ذمہ داری کے عہدے پر، شراب کے زیر اثر تھا۔ اچھی زندگی کی سائنس، صفحہ 331۔

خدا پینے والے کو ذمہ دار سمجھتا ہے - کیا وہ آدمی جو نقل و حمل کے بڑے ذرائع کا حکم دیتے ہیں سخت مزاج ہیں؟ کیا آپ کا دماغ نشہ آور چیزوں کے اثر سے پاک ہے؟ اگر نہیں، تو ان کی ہدایت پر ہونے والے حادثات ان پر آسمان کے دیوتا کی طرف سے ذمہ دار ہوں گے، جس سے مرد اور عورت کا تعلق ہے۔" جائزہ اور بیرالڈ، 1 مئی 1900۔ TEMP، 29-35۔ ڈائریکٹ کوٹ کہاں سے شروع ہوتا ہے؟

"ہمیں ایسے آدمیوں کی ضرورت ہے جو روح القدس کے الہام سے جوئے اور نشہ آور مشروب کو ملامت کریں، جو ان آخری دنوں میں بہت زیادہ برائیاں ہیں۔" مخطوطہ 117، 1907۔

واحد محفوظ رہنا - الکحل کے اثر سے کتنے خوفناک حادثات ہوتے ہیں... انسان اس خوفناک نشہ میں سے کتنا لے سکتا ہے اور اپنی زندگی کے لیے محفوظ رہ سکتا ہے؟

دوسرے انسان؟ وہ صرف شراب نوشی سے محفوظ رہ سکتا ہے۔ آپ کو اپنے دماغ کو شراب کے ساتھ الجھانا نہیں چاہئے۔ کوئی نشہ آور چیز آپ کے ہونٹوں سے نہ گزرے۔ پھر، اگر آفت آتی ہے، ذمہ دار جگہوں پر مرد اپنی پوری کوشش کر سکتے ہیں، اور اپنے ریکارڈ کا اطمینان کے ساتھ سامنا کر سکتے ہیں، چاہے نتیجہ کچھ بھی ہو۔" ریویو اینڈ بیرالڈ، 29 مئی۔ 35-36۔ TEMP، 1894۔ ڈائریکٹ کوٹ کہاں سے شروع ہوتا ہے؟

"شراب بیچنے والا قابیل جیسا رویہ اختیار کرتا ہے، اور کہتا ہے، 'کیا میں اپنے بھائی کا رکھوالا ہوں؟' اور خُدا نے اُس سے کہا، جیسا کہ اُس نے قابیل سے کہا: 'تیرے بھائی کے خون کی آواز زمین سے مجھے پکار رہی ہے۔' مشروبات بیچنے والوں کو اس بدقسمتی کا ذمہ دار ٹھہرایا جائے گا جو ان لوگوں کے گھروں میں لایا گیا ہے جو اخلاقی طور پر کمزور تھے، اور جو پینے کے لالچ میں آئے ہیں۔ وہ نشہ آور مشروبات کی تجارت کے ذریعے دنیا میں لائے گئے مصائب، مصائب اور مایوسی کے مجرم ہوں گے۔ انہیں اس بدقسمتی کا جواب دینا پڑے گا، ان ماں اور بچوں کی محرومیوں کا جو خوراک، رہائش اور کپڑوں کی کمی سے دوچار ہوئے، جنہوں نے اپنی تمام امیدیں اور خوشیوں کو دفن ہوتے دیکھا۔ جو ننھے پرندے کی دیکھ بھال کرتا ہے اور اسے زمین پر گرتا دیکھتا ہے، جو میدان کی گھاس کو پہنتا ہے، جو آج موجود ہے اور کل آگ میں ڈالی جائے گی، وہ ان لوگوں کے پاس سے نہیں گزرے گا جو اس کی شکل پر بنائے گئے تھے، اس کے ساتھ خریدے گئے تھے۔ اپنا خون، اور نہ ہی وہ ان کے دکھوں کی فریاد سننے کو چھوڑے گا۔ خُدا کو اس تمام بے حیائی کی پرواہ ہے جو بدحالی اور جرم کو دوام بخشتی ہے۔ وہ یہ سب کچھ ان لوگوں کی قیمت پر رکھتا ہے جن کا اثر روح کے لیے آزمائش کا دروازہ کھولنے میں مدد کرتا ہے۔ مخطوطہ۔ 54۔ ڈائریکٹ کوٹ کہاں سے شروع ہوتا ہے؟

زبریلے مشروبات بیچنے والے پر خدا کی سزا - وہ نہ جانتا ہے اور نہ ہی اس کی پرواہ ہے کہ آیا رب کو اس کا حساب ہے۔ اور جب آپ کا شکار مر جائے گا، تو آپ کا پتھر کا دل بے چین ہو جائے گا۔

اُس نے اس ہدایات پر کان نہیں دھرے: "تم کسی بیوہ یا یتیم کو تکلیف نہ دو۔ اگر تُو اُن کو کسی طرح سے دُکھ دے اور وہ مجھ سے فریاد کریں تو میں اُن کی فریاد ضرور سُنوں گا اور میرا غصہ بھڑک اُٹھے گا اور میں تجھے تلوار سے مار ڈالوں گا۔ اور تمہاری بیویاں بیوہ ہوں گی اور تمہارے بچے یتیم ہوں گے۔" ریویو اینڈ بیرالڈ، 15 مئی۔ 41۔ TEMP، 1894۔

14 CAP دھواں

تंबاکو ایک سست، خطرناک زہر ہے، اور اس کے اثرات کو شراب کے مقابلے میں جسم سے ختم کرنا زیادہ مشکل ہے۔ شہادتیں، جلد۔ 3، ص۔ 569۔

تंबاکو نوشی ایک عادت ہے جو اکثر اعصابی نظام کو شراب سے زیادہ طاقتور طریقے سے متاثر کرتی ہے۔ یہ شکار کو غلامی کی مضبوط زنجیروں میں جکڑتا ہے نشہ کے پیالے سے۔ عادت کو توڑنا زیادہ مشکل ہے۔ جسم اور دماغ، بہت سے معاملات میں، الکحل مشروبات کے مقابلے میں تمباکو کے استعمال سے زیادہ مکمل طور پر نشے میں ہیں، کیونکہ یہ زیادہ لطیف زہر ہے۔

شہادتیں، جلد۔ 3، ص۔ 562۔

تंबاکو نوشی خدا کے سامنے قصوروار - تمباکو چاہے کسی بھی شکل میں استعمال ہو، جسمانی ساخت کو متاثر کرتا ہے۔ یہ ایک سست زہر ہے۔ یہ دماغ پر اثر انداز ہوتا ہے اور حسیات کو کمزور کر دیتا ہے، تاکہ دماغ روحانی چیزوں کو واضح طور پر نہیں سمجھ سکتا، خاص طور پر وہ سچائیاں جو اس گھٹیا اطمینان کو درست کرتی ہیں۔ تمباکو کو کسی بھی شکل میں استعمال کرنے والے خدا کے نزدیک اپنے آپ کو معصوم نہیں سمجھتے۔ اس طرح کے گھناؤنے رواج کے ساتھ یہ ناممکن ہے کہ وہ اپنے جسم اور روح میں خدا کی تسبیح کریں۔ اور جب تک وہ ایسے زہروں کا استعمال کر رہے ہیں جو بہت سست ہیں لیکن اس بات کا یقین ہے کہ وہ اپنی صحت کو کھاتے ہیں اور اپنی ذہنی صلاحیتوں کو کم کرتے ہیں، رب ان کو منظور نہیں کر سکتا۔ ہو سکتا ہے کہ وہ ان پر مہربان ہو جب کہ وہ اس نقصان دہ عادت میں مبتلا ہو کر ان نقصانات سے لاعلمی میں مبتلا ہو جاتے ہیں، لیکن جب معاملہ ان کے سامنے اس کے حقیقی پہلو سے ظاہر ہو جاتا ہے، تو وہ اپنے آپ کو خدا کے نزدیک مجرم سمجھتے ہیں اگر وہ اس میں مبتلا رہیں۔ بدتمیزی، اطمینان۔ صحت کے بارے میں مشورہ، صفحہ۔ 81۔

مزاحمت میں کمی اور بحالی کی کمزوری - خدا کی بحالی کی طاقت پوری فطرت میں پھیل جاتی ہے۔ اگر کوئی انسان خود کو کاٹ لے یا کوئی بڈی ٹوٹ جائے تو قدرت فوراً اس نقصان کو ٹھیک کرنا شروع کر دیتی ہے اور اس طرح انسان کی جان بچا لیتی ہے۔ تاہم، انسان اپنے آپ کو اندر رکھ سکتا ہے۔

وہ پوزیشن جس میں فطرت رکاوٹ ہے، تاکہ وہ اپنا کام انجام نہ دے سکے۔ اگر تمباکو کا استعمال کیا جائے تو فطرت کی بحالی کی طاقت زیادہ یا کم حد تک کمزور ہو جاتی ہے۔ طب اور نجات، ص۔ 11۔

ہوائی اور کٹائی -بوڑھے اور جوان، یاد رکھیں کہ زندگی کے قوانین کی ہر خلاف ورزی پر فطرت اپنا احتجاج جاری کرے گی۔ جرمانہ ذہنی صلاحیتوں پر اسی طرح پڑے گا جس طرح جسمانی پر۔ اور یہ فضول مجرم پر ختم نہیں ہوتا۔ ان کے جرائم کا اثر ان کی اولاد میں نظر آتا ہے اور اس طرح موروثی برائیاں تیسری اور چوتھی نسل تک منتقل ہو جاتی ہیں۔ اس کے بارے میں سوچیں، والدین، جب آپ اس روح اور دماغ کو کم کرنے والی نشہ آور تمباکو کے استعمال میں ملوث ہوتے ہیں۔ یہ عادت آپ کو کہاں لے جائے گی؟ یہ آپ کے علاوہ کس کو متاثر کرے گا؟ سائنز آف دی ٹائمز، 6 دسمبر 1910۔

بچوں اور نوجوانوں میں تمباکو کا استعمال بے شمار نقصان پہنچا رہا ہے۔ پچھلی نسلوں کے غیر صحت بخش طریقے آج کے بچوں اور نوجوانوں کو متاثر کرتے ہیں۔ ذہنی معذوری، جسمانی کمزوری، بے قابو اعصاب اور غیر فطری بھوک والدین سے ان کے بچوں کو میراث کے طور پر منتقل ہوتی ہے۔ اور وہی مشقیں، جو بچوں کے ذریعہ جاری رہتی ہیں، بڑھتے اور برے نتائج کو برقرار رکھتے ہیں۔ اس کی وجہ جسمانی، ذہنی اور اخلاقی انحطاط ہے جو کہ خطرے کی گھنٹی بن رہی ہے۔

لڑکے بہت چھوٹی عمر میں سگریٹ نوشی شروع کر دیتے ہیں۔ اس طرح یہ عادت بنتی ہے، جب جسم اور دماغ خاص طور پر اس کے اثرات سے متاثر ہوتے ہیں، جسمانی قوت مدافعت کو کم کر دیتے ہیں، جسم کی نشوونما میں رکاوٹ بنتی ہے، دماغ کو کمزور کر دیتے ہیں اور اخلاق کو بگاڑ دیتے ہیں۔ اچھی زندگی کی سائنس، صفحات۔ 328-329۔

تمباکو نوشی کی عدم برداشت کی شروعات -فطرت کی طرف سے تمباکو نوشی کی کوئی فطری درخواست نہیں ہے، سوائے وراثت کے۔ مخطوطہ۔ 1893، 9۔

چائے اور کافی کے استعمال سے سگریٹ نوشی کی درخواست بنتی ہے۔ شہادتیں، جلد۔ 3، ص۔ 563۔ بہت زیادہ پکا ہوا گوشت اور چائے اور کافی، جسے کچھ مائیں اپنے بچوں کو استعمال کرنے کی ترغیب دیتی ہیں، اپنے بچوں کے لیے مضبوط محرکات، جیسے تمباکو کی شدید خواہش کا تجربہ کرنے کا راستہ تیار کرتی ہیں۔ بدلے میں تمباکو کا استعمال الکحل مشروبات کی خواہش کو متحرک کرتا ہے۔ شہادتیں، جلد۔ 3، ص۔ 488۔

مصلحہ جات اور مسالوں کے ساتھ تیار کردہ غذائیں معدے کو سوجن کرتی ہیں، خون کو خراب کرتی ہیں اور مضبوط محرکات کے لیے راستہ تیار کرتی ہیں۔ یہ اعصابی کمزوری، بے صبری اور خود پر قابو نہ رکھنے کا سبب بنتا ہے۔ دھواں اور شراب کا ایک گلاس اس کی پیروی کرتے ہیں۔ ٹائمز کی نشانیوں، 27 اکتوبر 1887۔

قربان جانیں -شراب اور تمباکو انسانوں کے خون کو خراب کرتے ہیں، اور ان زہروں کے لیے سالانہ ہزاروں جانیں قربان ہوتی ہیں۔ بیلتھ ریفارمر، نومبر 1871۔

قدرت ہر ممکن کوشش کرتی ہے کہ زہریلی دوا جو کہ دھواں ہے۔ تاہم، اکثر یہ مغلوب ہو جاتا ہے۔ وہ گھسنے والے کو باہر نکالنے کے لیے جنگ ترک کر دیتی ہے، اور اس کی جان تنازعہ میں قربان ہو جاتی ہے۔ مخطوطہ۔ 1897، 3۔

تمباکو کا استعمال خودکشی ہے -خدا کو اب دل کی پاکیزگی، اور ذاتی صفائی کی ضرورت ہے، جیسا کہ اس نے بنی اسرائیل کو خصوصی ہدایات دی تھیں۔ اگر خدا صحرا میں سفر کرنے والوں سے، جو تقریباً ہر وقت باہر رہتے تھے، صفائی کی سفارش کرنے میں اتنا مطالبہ کر رہا تھا، تو وہ ہم سے جو ڈھکے ہوئے مکانوں میں رہتے ہیں، جہاں نجاست زیادہ دیکھی جاتی ہے، کم نہیں مانگے گا، اور ان کا اثر اس کے برعکس ہے۔ صحت کو۔ تمباکو سب سے زیادہ دھوکہ دہی اور مہلک قسم کا زہر ہے جو جسم کے اعصاب پر محرک اور پھر مفلوج کرنے والا اثر رکھتا ہے۔ یہ سب سے زیادہ خطرناک ہے کیونکہ جسم پر اس کے اثرات بہت سست اور شروع میں تقریباً ناقابل تصور ہیں۔ کثیر تعداد اس کے زہریلے اثرات کا شکار ہو چکی ہے۔ انہوں نے یقیناً اس سست زہر سے خود کو ہلاک کر لیا ہے۔ اور ہم پوچھتے ہیں کہ قیامت کی صبح آپ کی بیداری کیا ہوگی؟ روحانی تحفے، جلد۔ 4، ص۔ 128۔

TEMP، 55-57۔ ڈائریکٹ کوٹ کہاں سے شروع ہوتا ہے؟

"ہر جگہ، جہاں بھی ہم جاتے ہیں، ہم تمباکو کے عادی کو پاتے ہیں، جو اس کے قابل اطمینان اطمینان سے دماغ اور جسم دونوں کو کمزور کرتا ہے۔ کیا مردوں کو یہ حق حاصل ہے کہ وہ اپنے خالق اور دنیا کو ان کی وجہ سے خدمات سے محروم رکھیں؟ براہ راست اقتباس کہاں ختم ہوتا ہے؟

یہ ایک مکروہ عادت ہے، جو اسے کاشت کرتے ہیں ان کو آلودہ کرتی ہے، اور دوسروں کے لیے واقعی تکلیف دہ ہے۔ ہم شاذ و نادر ہی ایسے بجوم سے گزرتے ہیں جب مرد ہمارے چہروں پر آلودہ سانسیں اڑا رہے ہوں۔ یہ ناخوشگوار ہے، اگر خطرناک نہیں، تو گاڑی میں یا ایسے کمرے میں رہنا جہاں کی فضا شراب اور تمباکو کے اخراج سے بھری ہوئی ہو۔ کرسچن ٹیمپرنس اینڈ ہائبل ہائجین، پی پی۔ 33 اور 34۔

کھنڈرات اور بلاکتیں - خواتین اور بچوں کو تکلیف کا سامنا کرنا پڑتا ہے جب انہیں پائپ، سگریٹ، یا تمباکو نوشی کرنے والوں کی بدبودار سانسوں سے آلودہ ماحول میں سانس لینا پڑتا ہے۔ اس ماحول میں رہنے والے ہمیشہ بیمار رہیں گے۔ شہادتیں، جلد۔ 5، ص۔ 440۔

سگریٹ نوشی کی آلودہ سانسوں سے زہر آلود کمرے کے ماحول میں سانس لینے سے بچنے کے پھیپھڑے متاثر ہوتے ہیں اور بیمار ہو جاتے ہیں۔ تمباکو کا استعمال کرنے والے والدین کے ساتھ بستر پر سونے سے بہت سے بچے علاج کے امکان سے باہر زہر کا شکار ہو جاتے ہیں۔ پھیپھڑوں اور جلد کے سوراخوں کے ذریعے خارج ہونے والے دھوئیں کے زہریلے سانس کو سانس لینے سے بچنے کا جسم زہر سے بھر جاتا ہے۔ اگرچہ یہ کچھ چھوٹے بچوں پر سست زہر کی طرح کام کرتا ہے، اور دماغ، دل، جگر اور پھیپھڑوں کو متاثر کرتا ہے، اور وہ آہستہ آہستہ کھا کر مرجھا جاتے ہیں، لیکن دوسروں پر یہ براہ راست اثر ڈالتا ہے، جس سے اینٹھن، حملے، فالج اور موت واقع ہوتی ہے۔ اچانک

اس طرح اپنے بچوں سے محروم والدین اپنے پیاروں کے کھو جانے پر ماتم کرتے ہیں، اور خدا کے پراسرار پروویڈنس کے بارے میں سوچتے ہیں، جس نے انہیں اس قدر بے دردی سے متاثر کیا، جب پروویڈنس نے ان چھوٹوں کی موت کا تعین نہیں کیا تھا۔ تمباکو کی بوس کے ہاتھوں شہید ہو گئے۔ تمباکو نوشی کے بندے کے پھیپھڑوں سے نکلنے والا ہر سانس اس کے اردگرد موجود ہوا کو زہر دیتا ہے۔ ہیلتھ ریفارمر، جنوری 1872۔

TEMP، 58-59۔ ڈائریکٹ کوٹ کہاں سے شروع ہوتا ہے؟

"خدا نہ کرے کہ عورتیں گندی اور گھٹن پیدا کرنے والی نشہ آور دوا استعمال کرنے کے لیے خود کو ذلیل کر لیں! کتنی ناخوشگوار تصویر کسی کے تخیل میں پینٹ ہو سکتی ہے - وہ عورت جس کی سانس تمباکو سے زہر آلود ہو! یہ سوچ کر ہم کانپ اٹھتے ہیں کہ ایک چھوٹا بچہ اپنے گلے میں لپٹا ہوا ہے، اور اپنے تازہ، پاکیزہ ہونٹوں کو اس ماں کے ہونٹوں پر دبا رہا ہے، جو تمباکو کے ناپاک سیالوں اور بدبو سے آلودہ اور آلودہ ہے۔ تاہم، یہ تصویر صرف زیادہ ہی بغاوت کرنے والی ہے کیونکہ حقیقت اس سے کہیں زیادہ ناپاب ہے کہ باپ، خاندان کے مالک، خود کو مکروہ جڑی بوٹی سے آلودہ کر رہا ہے۔ تعجب کی بات نہیں کہ ہم ایسے بچوں کو دیکھتے ہیں جو اپنے پیارے باپ کے بوسے سے منہ موڑ لیتے ہیں اور اگر وہ اسے چومتے ہیں تو وہ ہونٹوں پر نہیں بلکہ گال یا پیشانی پر ایسا کرتے ہیں جہاں اس کے پاکیزہ ہونٹ آلودہ نہیں ہوں گے۔ ہیلتھ ریفارمر، ستمبر۔ 59-60۔ TEMP، 1877۔

"جب ہم کھانے پینے میں کسی ایسی ہدایت کی پیروی کرتے ہیں جو جسمانی اور ذہنی قوت کو کم کرتی ہے، یا ہم ایسی عادات کا شکار ہو جاتے ہیں جو ایک جیسے نتائج کا باعث بنتی ہیں، تو ہم خدا کی بے عزتی کرتے ہیں، کیونکہ ہم اسے اس خدمت سے محروم کر دیتے ہیں جس کا وہ ہم سے مطالبہ کرتا ہے۔ جو لوگ تمباکو نوشی کی غیر فطری خواہش کو حاصل کرتے ہیں اور اس میں ملوث ہوتے ہیں وہ اپنی صحت کی قیمت پر ایسا کرتے ہیں۔ وہ اعصابی توانائی کو تباہ کر رہے ہیں، زندگی کی قوت کو کم کر رہے ہیں، اور دماغ کی مزاحمت کو قربان کر رہے ہیں۔ جو لوگ مسیح کے پیروکار ہونے کا دعویٰ کرتے ہیں، اور پھر بھی ان کے دروازے پر یہ خوفناک گناہ ہے، وہ کفارہ کی اعلیٰ تعریف اور ابدی چیزوں کی اعلیٰ قدر نہیں کر سکتے۔ بادل زدہ اور منشیات کی وجہ سے جزوی طور پر مفلوج دماغ آسانی سے فتنہ پر قابو پاتے ہیں، اور خدا کے ساتھ میل جول سے لطف اندوز نہیں ہو سکتے۔" سائٹز آف دی ٹائمز، 6 جنوری۔ 62، 63۔ TEMP، 1876۔

"وہ لوگ جو مسیح کے پیروکار ہونے کا دعویٰ کرتے ہیں، اور پھر بھی ان کے دروازے پر یہ خوفناک گناہ ہے، وہ کفارہ کی اعلیٰ تعریف اور ابدی چیزوں کی اعلیٰ قدر نہیں کر سکتے۔ بادل زدہ اور منشیات کی وجہ سے جزوی طور پر مفلوج دماغ آسانی سے فتنہ پر قابو پاتے ہیں، اور خدا کے ساتھ رفاقت سے لطف اندوز نہیں ہو سکتے۔" سائٹز آف دی ٹائمز، 6 جنوری۔ 1876۔ ڈائریکٹ کوٹ کہاں ختم ہوتا ہے؟

اگر مسیح اور رسول یہاں ہوتے تو جیمز کہتے ہیں کہ جو حکمت اوپر سے آتی ہے وہ "سب سے پہلے خالص" ہے (یعقوب۔ 17:13) اگر اس نے اپنے ہائیوں کو تمباکو کا استعمال کرتے ہوئے دیکھا ہوتا تو کیا وہ اس رواج کو زمینی، حیوان اور شیطانی قرار نہ دیتا؟ تقدیس، ص۔ 64۔ TEMP، 24۔

ڈائریکٹ کوٹ کہاں سے شروع ہوتا ہے؟

"محرکات اور منشیات پر لاکھوں خرچ کیے جاتے ہیں۔ یہ سارا مال خدا کا ہے اور جو لوگ اس کی طرف سے ان کے سپرد کئے گئے سامان کو غلط استعمال کرتے ہیں ان سے ایک دن حساب لیا جائے گا کہ انہوں نے اپنے رب کی ملکیت کو کس طرح استعمال کیا۔ خط۔ 243a، 1905۔ براہ راست اقتباس کہاں ختم ہوتا ہے؟

تंबاکو نوشی کرنے والوں کو اپنا ریکارڈ دیکھنا چاہیے۔ کیا آپ نے اپنے ہاتھوں میں رکھے ہوئے ذرائع کے بارے میں خدا کے ذمہ داروں کے طور پر اپنی ذمہ داریوں پر غور کیا ہے؟ رب کی کتنی رقم تم تمباکو میں استعمال کرتے ہو؟ جو کچھ آپ نے اپنی پوری زندگی میں اس طرح گزارا ہے اسے شامل کریں۔ آپ نے اس آلودہ بوس کے ساتھ جو کچھ کھایا اور جو کچھ آپ نے غریبوں کی راحت اور خوشخبری کو پھیلانے کے لئے دیا اس کے درمیان موازنہ کی اصطلاح کیا ہے؟

کسی بھی انسانی مخلوق کو تمباکو کی ضرورت نہیں ہے، لیکن اسباب کی کمی کی وجہ سے بہت سے لوگ فنا ہو رہے ہیں، جو کہ جیسے بھی ہیں، اس سے کہیں زیادہ نقصان پہنچاتے ہیں کہ وہ ضائع ہو جائیں۔ کیا تم نے رب کے مال کا غلط استعمال نہیں کیا؟ کیا تم خدا اور اپنے ساتھی آدمیوں کو لوٹنے کے مجرم نہیں ہو؟ کیا تم نہیں جانتے کہ "تم اپنے نہیں ہو؟ کیونکہ تمہیں قیمت دے کر خریدا گیا ہے۔ اس لیے اپنے جسم اور اپنی روح میں خُدا کی تمجید کرو، جو خُدا کا ہے" (1 کور۔ 6:19 اور 20) اچھی زندگی کی سائنس، صفحات۔ 330-329 صفحہ 66۔ 67۔ TEMP،

"ہم کتنی بار آٹھ سالہ لڑکوں کو سگریٹ نوشی کرتے دیکھتے ہیں! اگر ہم ان سے اس بارے میں بات کریں تو وہ کہتے ہیں: 'میرے والد سگریٹ نوشی کرتے ہیں، اور اگر یہ ان کے لیے اچھا ہے تو یہ میرے لیے اچھا ہو گا'۔ وہ وزیر یا سنڈے اسکول سپرنٹنڈنٹ کی طرف اشارہ کرتے ہیں، اور کہتے ہیں، 'اگر اچھے آدمیوں کو وہ دھواں پسند ہے، تو میں یقیناً سگریٹ پی سکتا ہوں۔' جب بوڑھے لوگ ایسی مثال دیتے ہیں تو ہم بچوں سے ان کے موروثی رجحانات کے ساتھ کسی چیز کی توقع کیسے کر سکتے ہیں؟ مسیحی مزاج اور بائبل کی حفظان صحت، صفحہ۔ 18۔

تंबاکو نوشی کی عادت کی مقبولیت۔ یہ عادت اتنی طاقتور ہے، ایک بار بننے کے بعد، تمباکو نوشی مقبول ہو جاتی ہے۔ گناہ کی مثال ان چھوٹوں کو دی جاتی ہے، جن کے ذہنوں میں یہ خیال نہ آئے کہ نشہ کا استعمال نقصان دہ نہیں ہے۔ انہیں ان کی جسمانی، ذہنی اور اخلاقی صلاحیتوں پر تمباکو کے استعمال کے مضر اثرات نہیں دکھائے گئے ہیں۔

اگر مسیح کا پیروکار دوسروں کے اثر سے اپنے آپ کو گمراہی کی طرف لے جانے دیتا ہے، اور دنیا میں پھیلنے والی بربادی کے مطابق ہوتا ہے، تو وہ اپنے آپ کو شیطان کے تسلط میں پاتا ہے، اور اس کا گناہ اعلان کردہ کافروں سے بھی بڑا ہے۔ بدکار۔ کیونکہ یہ جھوٹے جھنڈے کے نیچے رکھا گیا ہے۔ آپ کی زندگی متضاد ہے؛ ظاہری طور پر عیسائی ہونے کے ناطے، وہ عملی طور پر، غیر فطری اور گناہ آمیز رجحانات کا مقابلہ کر رہا ہے جو روحانی برتری کے لیے ضروری تزکیہ اور بلندی کا مقابلہ کرتے ہیں۔

عادت کے مطابق، وہ عملی طور پر دنیا کے ساتھ ہم آہنگ ہیں۔ اپنے آپ کو عیسائی کہنے والوں کو یہ نام لینے کا کوئی حق نہیں ہے۔ کیونکہ ایک عیسائی وہ ہے جو مسیح سے مشابہت رکھتا ہے۔

جب فیصلہ آئے گا اور جسم میں کیے گئے کاموں کے مطابق سب کا فیصلہ کیا جائے گا، تو وہ جان لیں گے کہ انہوں نے عملی زندگی میں مسیح کی بُری طرح نمائندگی کی، اور زندگی سے زندگی کا نہیں بلکہ موت سے موت کا ذائقہ بن گیا۔ ان کی صحبت میں ایک بڑا گروہ ہو گا جس نے مباشرت کے طریقوں کو اپنایا ہو گا۔ تاہم، تعداد ان کی بدکاری کو معاف نہیں کرے گی، اور نہ ہی دماغی اعصاب کی طاقت اور جسمانی صحت کو تباہ کرنے کے لیے ان کی مذمت کو کم کرے گی۔ سب کا انفرادی طور پر فیصلہ کیا جائے گا۔

وہ اپنی سزا سننے کے لیے خدا کے سامنے کھڑے ہوں گے۔" مخطوطہ۔ 68-69۔ TEMP، 1901۔ 123 ڈائریکٹ کوٹ کہاں سے شروع ہوتا ہے؟

"بہت سے لوگ طبی دیکھ بھال کے خواباں ہیں جو تمباکو یا نشہ آور مشروبات کے استعمال سے خود کو، روح اور جسم کو برباد کر رہے ہیں۔ ڈاکٹر، اپنی ذمہ داریوں کے ساتھ وفادار، ان مریضوں کو ان کی تکلیف کی وجہ بتائے۔ اگر وہ خود سگریٹ نوشی یا نشہ کا عادی ہے تو اس کی باتوں میں کیا وزن ہوگا؟ اس بات سے آگاہ ہو کر کیا وہ مریض کی زندگی میں انفیکشن کی جگہ بتانے میں بچکچاہٹ محسوس نہیں کرے گا؟ جب تک وہ خود ان چیزوں کو استعمال کرتا ہے، وہ نوجوان کو ان کے مضر اثرات سے کیسے قائل کر سکتا ہے؟

ایک ڈاکٹر کس طرح معاشرے میں پاکیزگی اور خودداری کی مثال کے طور پر مقام حاصل کر سکتا ہے، وہ مزاج کے کام میں ایک کارآمد کارکن کیسے ہو سکتا ہے، جب کہ وہ خود ایک بری عادت میں مبتلا ہو؟ آپ بیماروں اور مرنے والوں کی قابل قبول خدمت کیسے کر سکتے ہیں جب آپ کی اپنی سانس ناگوار ہے، شراب اور تمباکو کی بو سے بھری ہوئی ہے؟

جب وہ اپنے اعصاب میں خلل ڈالتا ہے اور اپنے دماغ کو نشہ آور زہروں کے استعمال سے ڈھانپ لیتا ہے، تو کوئی شخص اس اعتماد کا سچا کیسے ہو سکتا ہے جو ایک قابل طبیب کے طور پر اس میں ہے؟ اس کے لیے آسانی سے سمجھنا یا درستگی کے ساتھ عمل کرنا کتنا ناممکن ہے!

اگر وہ ان قوانین پر عمل نہیں کرتا جو اس کے اپنے وجود پر چلتے ہیں، اگر وہ ذہنی اور جسمانی تندرستی پر خود غرضی کو ترجیح دیتا ہے، تو کیا اس طرح وہ اپنے آپ کو انسانی زندگیوں کی ذمہ داری سونپنے کے لیے نابل قرار نہیں دیتا؟ اچھی زندگی کی سائنس، صفحات۔ 69-70۔ TEMP، 133-134

"ہزاروں لوگ اس طرح کے اثرات سے پینا سیکھتے ہیں۔ اکثر یہ سبق ان کے اپنے والدین نے غیر شعوری طور پر پڑھایا تھا۔ اس سے پہلے کہ معاشرے کو بے رحمی کے عفریت سے نجات دلانے کے لیے بہت زیادہ پیش رفت ہو سکے خاندانوں کے سربراہوں میں بنیادی تبدیلی آئی چاہیے۔" ہیلنہ ریفرمر، ستمبر۔ 1877

جو لوگ تمباکو نوشی کرتے ہیں وہ پینے والوں کی مدد نہیں کرتے - "جڑواں برائیاں، تمباکو نوشی اور شراب ایک ساتھ چلتے ہیں۔" ریویو اینڈ بیرالڈ، 9 جولائی۔ 1901۔ TEMP، 72

"تمباکو کے عادی کے پاس کون سی طاقت ہے کہ وہ بے رحمی کی ترقی کو روک سکتا ہے؟ تمباکو کے موضوع پر انقلاب کی ضرورت ہے اس سے پہلے کہ درخت کی جڑ پر کلہاڑی چلائی جائے۔ چائے، کافی، تمباکو، نیز الکوحل والے مشروبات، مصنوعی محرکات کے پیمانے پر مختلف سطوح ہیں۔" مسیحی مزاج اور بائبل کی حفظان صحت، صفحہ۔ 34۔ TEMP، 72

15 CAP گوشت

"خدا نے ہمارے پہلے والدین کو وہ کھانا دیا جو اس نے انسانیت کو کھانے کا ارادہ کیا تھا۔ کسی بھی مخلوق کی جان لینا اس کے منصوبے کے خلاف تھا۔ عدن میں موت نہیں ہونی چاہیے۔ باغ کے درختوں کے پھل انسان کی ضرورت کی خوراک تھے۔ خدا نے سیلاب کے بعد تک انسان کو جانوروں کا کھانا کھانے کی اجازت نہیں دی۔ ہر وہ چیز جو انسان کی روزی کے لیے کام کر سکتی تھی تباہ ہو چکی تھی، اور اس کی ضرورت کو دیکھتے ہوئے، خداوند نے نوح کو اُن پاک جانوروں کو کھانے کی اجازت دی جو وہ اپنے ساتھ کشتی میں لے گئے تھے۔ لیکن جانوروں کی خوراک انسان کے لیے صحت بخش غذا نہیں تھی۔

جو لوگ سیلاب سے پہلے رہتے تھے انہوں نے جانوروں کا کھانا کھایا اور اپنی خواہشات کو پورا کیا یہاں تک کہ ان کی بدکاری کا پیالہ بھر گیا، اور خدا نے سیلاب سے زمین کو اس کی اخلاقی آلودگی سے پاک کیا۔ پھر تیسری اور خوفناک لعنت زمین پر آ گئی۔ پہلی لعنت آدم کی نسل پر اور زمین پر نافرمانی کی وجہ سے ہوئی۔ دوسری لعنت زمین پر آئی، جب قابیل نے اپنے بھائی ہابیل کو قتل کیا۔ خدا کی تیسری اور سب سے خوفناک لعنت سیلاب کے وقت زمین پر آئی۔

سیلاب کے بعد لوگوں نے جانوروں کا کھانا جتنا چاہا کھایا۔ خدا نے دیکھا کہ انسان کے طریقے بگڑے ہوئے ہیں، اور وہ اپنے دل کی خواہشات کی پیروی کرتے ہوئے اپنے خالق کے خلاف فخر کے ساتھ اپنے آپ کو سربلند کرنے کو تیار ہے۔ اور اس نے لمبی عمر کے لوگوں کی اس نسل کو جانوروں کی خوراک کھانے کی اجازت دی، تاکہ ان کی گنہگار زندگی کو مختصر کیا جا سکے۔ سیلاب کے فوراً بعد نسل انسانی جسامت اور سالوں کی لمبائی میں تیزی سے کم ہونا شروع ہو گئی۔ روحانی تحفے، جلد۔ 4، پی۔ 121-122

- Antidiluvian degavity پرانی دنیا کے باشندے کھانے پینے میں بے تکلف تھے۔

وہ گوشت کا کھانا چاہتے تھے، حالانکہ خدا نے انہیں جانوروں کا کھانا کھانے کی اجازت نہیں دی تھی۔ انہوں نے ضرورت سے زیادہ کھایا اور پیا، اور ان کی بھوک کی کوئی حد نہیں تھی۔

انہوں نے اپنے آپ کو مکروہ بت پرستی کے حوالے کر دیا۔ وہ متشدد اور شدید ہو گئے، اور اس قدر کرپٹ ہو گئے کہ خدا ان کو مزید برداشت نہیں کر سکتا تھا۔ ان کی بدکاری کا پیالہ بھر گیا، اور خدا نے سیلاب کے ذریعے زمین کو اخلاقی آلودگی سے پاک کر دیا۔ جیسا کہ سیلاب کے بعد زمین کے چہرے پر انسانوں کی تعداد بڑھ گئی، وہ خدا کو بھول گئے اور اس کے سامنے اپنی رابیں بگاڑ دیں۔ تمام شکلوں میں بے رحمی بہت زیادہ بڑھ گئی ہے۔ کیسے جینا ہے، صفحہ۔ 52

اسرائیل کی ناکامی اور روحانی نقصان - ابتدا میں انسان کی طرف اشارہ کردہ حکومت میں جانوروں کی خوراک شامل نہیں تھی۔ یہ سیلاب کے بعد تک نہیں تھا، جب زمین پر ہر چیز تباہ ہو گئی تھی، انسان کو گوشت کھانے کی اجازت تھی۔

عدن میں انسان کی خوراک کا انتخاب کرتے ہوئے، خداوند نے دکھایا کہ بہترین خوراک کیا ہے؛ اسرائیل کے لیے کیے گئے انتخاب میں، اس نے یہی سبق سکھایا۔ اس نے بنی اسرائیل کو مصر سے باہر لایا، اور انہیں تعلیم دینے کا بیڑا اٹھایا، اپنی ملکیت کے لیے ایک قوم بنے۔ اس نے ان کے ذریعے پوری دنیا کو برکت اور تعلیم دینے کی خواہش کی۔ اُس نے انہیں خوراک فراہم کی جو اُس کے ڈیزائن کے مطابق سب سے زیادہ موزوں تھی۔ گوشت نہیں، بلکہ من، ”آسمان کی روٹی“ (یوحنا 6:31) یہ صرف ان کی عدم اطمینان اور مصر کے گوشت کے برتنوں کے گرد بڑبڑانے کی وجہ سے تھا کہ انہیں گوشت کا کھانا دیا گیا تھا، اور وہ صرف تھوڑے وقت کے لیے۔

اس کے استعمال سے ہزاروں لوگوں کی بیماری اور موت واقع ہوئی۔ تاہم، گوشت سے پاک خوراک کی پابندی کو کبھی بھی دل سے قبول نہیں کیا گیا۔ یہ بدستور ہے اطمینانی اور بڑبڑانے کا سبب بنتا رہا، کھلا یا خفیہ، اور مستقل نہیں رہا۔

جب وہ کنعان میں آباد ہوئے، تو بنی اسرائیل کو جانوروں کی خوراک کے استعمال کی اجازت دی گئی، لیکن محتاط پابندیوں کے ساتھ، جس کے برے نتائج کو کم کرنے کا رجحان تھا۔ خنزیر کے گوشت کا استعمال ممنوع تھا، اسی طرح دوسرے جانور، پرندے اور مچھلیاں جن کا گوشت ناپاک قرار دیا گیا تھا۔ اجازت شدہ گوشت میں سے، چربی اور خون کھانا سختی سے منع تھا۔

صرف اچھی حالت والے جانوروں کو ہی خوراک کے طور پر استعمال کیا جا سکتا ہے۔ کوئی بھی جانور جو پھٹا ہوا ہو، قدرتی طور پر مر گیا ہو، یا اس کا خون احتیاط سے نہیں نکالا گیا ہو، خوراک کے طور پر کام نہیں کر سکتا۔

اپنی حکومت کے لیے الہی طور پر بتائے گئے منصوبے سے ہٹ کر، بنی اسرائیل کو بڑا نقصان اٹھانا پڑا۔ انہوں نے گوشت کی خوراک کی خواہش کی، اور نتائج کاٹے۔ وہ اپنے کردار کے لحاظ سے الہی آئیڈیل تک نہیں پہنچے اور نہ ہی انہوں نے خدا کے ارادوں کو پورا کیا۔ خداوند نے ”ان کی خواہش پوری کی، لیکن اُن کی روحوں کو برباد کر دیا“ (زبور 106:15) انہوں نے دنیاوی کو روحانی سے بالاتر اہمیت دی اور وہ مقدس برتری جو خدا نے انہیں دینے کا ارادہ کیا تھا وہ حاصل نہیں کر سکے۔ اچھی زندگی کی سائنس، صفحات۔ 311-312۔

مزاج کو تبدیل کرنے کے لیے بغیر گوشت کی خوراک - خداوند نے اپنے لوگوں کو واضح طور پر بتایا کہ اگر وہ اس کے احکام پر عمل کرتے ہیں تو تمام برکات ان کو حاصل ہوں گی، اور وہ نجی لوگ ہیں۔

اس نے انہیں صحرا میں موسیٰ کے ذریعے متنبہ کیا کہ صحت اطاعت کا صلہ ہو گی۔ دماغ کی حالت کا جسم کی صحت اور خاص طور پر باضمے کے اعضاء کی صحت کے ساتھ بہت زیادہ تعلق ہے۔ عام طور پر، خداوند نے اپنے لوگوں کے لیے بیابان میں گوشت فراہم نہیں کیا کیونکہ وہ جانتا تھا کہ ایسی حکومت بیماری اور نافرمانی کو جنم دے گی۔ مزاج کو تبدیل کرنے اور روح کی اعلیٰ صلاحیتوں کو فعال ورزش میں لانے کے لیے، اس نے ان سے مردہ جانوروں کا گوشت لیا۔ اُس نے انہیں فرشتوں کی روٹی، آسمان سے منّ دیا۔ مخطوطہ۔ 1898، 38

بغاوت اور اس کی سزا - خدا نے عبرانی لوگوں کو آسمان سے بارش ہونے والی روٹی کے ساتھ کھانا کھلانا جاری رکھا؛ تاہم، وہ مطمئن نہیں تھا۔ اس کی کمزور بھوک گوشت کو ترس رہی تھی، جسے خدا نے اپنی حکمت میں اسے کھانے سے بڑی حد تک روک دیا تھا۔ شیطان، بیماری اور مصیبت کا مصنف، خدا کے لوگوں کے پاس اس مقام پر پہنچے گا جہاں وہ سب سے بڑی کامیابی حاصل کر سکتا ہے۔ حوا کے ساتھ اپنے کامیاب تجربے کے بعد سے اس نے اپنی بھوک پر بڑی حد تک قابو پالیا ہے، جس کی وجہ سے وہ ممنوعہ پھل کھا رہی ہے۔ وہ اپنی آزمائشوں کے ساتھ سب سے پہلے مخلوط بجوم، مومن مصریوں کے پاس آیا، اور انہیں بغاوت پر اکسایا۔ وہ اُس صحت بخش خوراک سے مطمئن نہیں تھے جو خدا نے اُن کے لیے فراہم کیا تھا۔ ان کی کمزور بھوک نے زیادہ قسم کی خواہش کی، خاص طور پر گوشت کے کھانے۔

یہ گنگناہٹ تیزی سے تقریباً ہر کسی میں پھیل گئی۔ سب سے پہلے، خدا نے اُن کی بوس کی بھوک پوری نہیں کی، لیکن اُس نے اُن پر اپنے فیصلے نازل کیے، اور سب سے زیادہ مجرموں کو آسمان سے بجلی سے مارا۔ تاہم، یہ ان کی تذلیل کے بجائے، صرف ان کی بڑبڑاہٹ کو بڑھاتا نظر آیا۔ جب موسیٰ نے لوگوں کو اپنے خیموں کے دروازے پر روتے ہوئے اور گھر والوں کو ہر طرف شکایت کرتے سنا تو یہ بات اسے ناگوار گزری۔ اس نے خداوند کے سامنے اپنے حالات کی مشکلات، اور بنی اسرائیل کی غیر تسلی بخش روح کے ساتھ ساتھ اس مقام کو بھی پیش کیا جس میں خدا نے اسے لوگوں کے سلسلے میں رکھا تھا - ایک خیال رکھنے والے باپ کا، جو لوگوں کے دکھوں کا ازالہ کرے۔ اس کا اپنا۔

خداوند نے موسیٰ کو ہدایت کی کہ وہ ستر بزرگوں کو اکٹھا کریں، جنہیں موسیٰ جانتا تھا کہ وہ لوگوں کے بزرگ ہیں۔ وہ نہ صرف عمر رسیدہ بلکہ باوقار، صحیح فیصلہ اور تجربہ رکھنے والے آدمی ہونے چاہئیں۔

جج بننے کے لیے اہل یا افسر۔ اور تو اُن کو خیمہ اجتماع کے سامنے لے جانا اور وہ وہاں تیرے ساتھ کھڑے رہیں گے۔
تب میں نیچے آؤں گا اور وہاں تجھ سے بات کروں گا اور جو روح تجھ پر ہے اُسے اُتار کر اُن پر ڈال دوں گا۔ اور وہ آپ کے ساتھ لوگوں کا بوجھ اٹھائیں گے، اور آپ اکیلے اسے نہیں اٹھائیں گے۔"

اور تو لوگوں سے کہنا، اپنے آپ کو کل کے لیے مخصوص کرو اور تم گوشت کھاؤ۔ کیونکہ تم نے خُداوند کے کانوں میں پکار کر کہا تھا کہ کون ہمیں گوشت کھانے کو دے گا کیونکہ مصر میں ہمارا بھلا تھا؟ اس لئے خُداوند تمہیں گوشت دے گا اور تم کھاؤ گے۔ نہ ایک دن، نہ دو دن، نہ پانچ دن، نہ دس دن، نہ بیس دن کھانا۔ لیکن ایک پورا مہینہ، جب تک کہ وہ تمہارے نتھنوں سے نہ نکلے، جب تک کہ تم اس سے تھک نہ جاؤ۔ کیونکہ تم نے خُداوند کو جو تمہارے درمیان ہے رد کر دیا ہے اور اس کے آگے رو رو کر کہا ہے کہ ہم مصر سے کیوں نکلے ہیں؟

(گنتی۔ 11:16-20)

اور موسیٰ نے کہا، یہ لوگ چھ لاکھ کھڑے ہیں جن کے درمیان میں ہوں۔ اور تو نے کہا کہ میں اُن کو گوشت دُوں گا اور وہ پورا مہینہ کھائیں گے۔ کیا ان کے لیے کافی بھیڑیں اور گائے ذبح کی جائیں گی؟ یا سمندر کی تمام مچھلیاں ان کے لیے کافی ہوں گی؟ لیکن رب نے موسیٰ سے کہا: کیا رب کا ہاتھ چھوٹا کر دیا جائے؟ اب آپ دیکھیں گے کہ میرا کلام آپ کے ساتھ ہوتا ہے یا نہیں" (گنتی۔ 11:21-24)

تب خُداوند کی طرف سے ایک آندھی چلی اور سمندر سے بٹیریں لے کر آئیں اور اُن کو خیمہ گاہ میں تقریباً ایک دن کی مسافت پر ایک طرف اور دوسری طرف تقریباً ایک دن کے سفر میں کیمپ کے چاروں طرف اور تقریباً دو ہاتھ اوپر بکھیر دیا۔ زمین، چنانچہ لوگ اُس دن اور ساری رات اُٹھے۔

اگلے دن، اور انہوں نے بٹیروں کو جمع کیا؛ جس کے پاس سب سے کم تھا اس نے دس اوامر جمع کیے تھے۔ اور انہوں نے انہیں کیمپ کے چاروں طرف پھیلا دیا۔

"جب گوشت اُن کے دانتوں کے درمیان تھا، اُسے چبانے سے پہلے، رب کا غضب لوگوں پر بھڑک اُٹھا، اور رب نے لوگوں کو بہت بڑی وبا سے مارا" (گنتی۔ 11:31-33)

اس معاملے میں، رب نے لوگوں کو وہ عطا کیا جو ان کی بہترین بھلائی کے لیے نہیں تھا، کیونکہ وہ اسے بہت چاہتے تھے۔ وہ ایسی چیزیں حاصل کرنے کے لیے اپنے آپ کو رب کے حوالے نہیں کرنا چاہتے تھے جو ان کی بھلائی کے لیے ثابت ہوئیں۔ اُنہوں نے اپنے آپ کو موسیٰ کے خلاف اور خُداوند کے خلاف بغاوت کرنے والی بڑبڑانے کے لیے چھوڑ دیا، کیونکہ اُنہیں وہ مضامین نہیں ملے جو برائی ثابت ہوں۔ ان کی کمزور بھوک نے ان پر قابو پالیا، اور خُدا نے اُنہیں گوشت کی خوراک دی، جیسا کہ وہ چاہتے تھے، اور اُنہیں اپنی بوس کی بھوک کو پورا کرنے کے نتائج بھگتنے کے لیے چھوڑ دیا۔ شدید بخار نے لوگوں کی بڑی تعداد کو ہلاک کر دیا۔

وہ لوگ جو اپنی بڑبڑانے میں سب سے زیادہ قصوروار تھے، جیسے ہی انہوں نے اپنی مرضی کے گوشت کا مزہ چکھ لیا، مارے گئے۔ اگر وہ رب کو اپنا کھانا منتخب کرنے کی اجازت دیتے، اور اپنے آپ کو نقصان پہنچائے بغیر اس کھانے کے شکر گزار اور مطمئن ہوتے، تو وہ خدا کے فضل سے محروم نہ ہوتے، اور نہ ہی باغی بڑبڑانے کی وجہ سے، عظیم موت کے ذریعے سزا پاتے۔ روحانی تحفے، جلد۔ 4، پی پی۔ 15-18

اسرائیل کے لیے خُدا کا ڈیزائن - جب خُدا بنی اسرائیل کو مصر سے باہر لایا، تو یہ اُس کا ڈیزائن تھا کہ وہ اُنہیں سرزمین کنعان میں، ایک پاکیزہ، مطمئن اور صحت مند لوگ قائم کرے۔

آئیے ہم ان ذرائع کو دیکھتے ہیں جن کے ذریعے وہ اس کو پورا کرے گا۔ اس نے ان کو نظم و ضبط کے ایک کورس کے تابع کیا، جس پر اگر رضامندی سے عمل کیا جاتا، تو ان کے لیے اور ان کے بعد کے لیے اچھا ہوتا۔ اس نے ان سے بہت حد تک ان کا گوشت کھا لیا۔ سینا پہنچنے سے پہلے اس نے ان کے رونے کے جواب میں انہیں گوشت دیا تھا، لیکن یہ صرف ایک دن کے لیے تھا۔ خدا من کی طرح آسانی سے گوشت مہیا کر سکتا تھا، لیکن لوگوں پر ان کی بھلائی کے لیے پابندی لگا دی گئی۔ یہ اُس کا ڈیزائن تھا کہ وہ اُن کو اُن کی ضروریات کے لیے اُس محرک خوراک سے زیادہ مناسب خوراک فراہم کرے جس کے اُن میں سے بہت سے مصر میں عادی ہو چکے تھے۔ بھٹکی ہوئی بھوک کو صحت مند حالت میں لایا جانا چاہیے، تاکہ وہ اصل میں انسان کے لیے فراہم کردہ خوراک سے لطف اندوز ہو سکیں - زمین کے پھل، جو خُدا نے آدم اور حوا کو عدن میں دیا تھا۔

اگر وہ اس کی پابندیوں کی اطاعت میں اپنی بھوک کو ترک کرنے پر آمادہ ہوتے تو ان میں کمزوری اور بیماری نامعلوم نہ ہوتی۔ ان کی اولاد جسمانی اور ذہنی قوت کے مالک ہوتی۔ ان میں سچائی اور فرض کا واضح ادراک، امتیازی سلوک کا گہرا احساس اور درست فیصلہ ہوتا۔ تاہم، وہ خُدا کے دعووں کے آگے سر تسلیم خم کرنے کے خلاف تھے، اور اُس کے قائم کردہ معیار پر پورا اُترنے میں ناکام رہے، اور اُن نعمتوں کو حاصل کرنے میں ناکام رہے جو اُن کے پاس تھی۔

وہ رب کی پابندیوں کی وجہ سے بڑبڑاتے تھے، اور مصر کے گوشت کے برتنوں کا لالچ کرتے تھے۔ خدا نے انہیں گوشت دیا، لیکن یہ ان کے لیے لعنت ثابت ہوا۔ کرسچن ٹیمپرنس اینڈ بائبل بائجین، پی پی۔ 118 اور 119

ہمارے لیے تصویر - "اب یہ چیزیں ہمارے لیے نمونہ بن گئی ہیں، تاکہ ہم بُری چیزوں کی لالچ نہ کریں، جیسا کہ وہ چاہتے تھے۔" "یہ چیزیں اُن کے پاس مثال کے طور پر آئیں اور ہماری تنبیہ کے لیے لکھی گئیں، ہمارے لیے جن پر زمانوں کے اختتام آچکے ہیں" (1 کور. 10:6 اور 11)

سی آر اے، 373-378.

"سبزیوں، پھل اور اناج ہماری خوراک میں شامل ہونا چاہیے۔ ایک اونس گوشت ہمارے معدے میں داخل نہ ہو۔ گوشت کھانا قدرتی نہیں ہے۔ انسان کو تخلیق کرتے وقت ہمیں خدا کے اصل ڈیزائن کی طرف لوٹنا چاہیے۔" مخطوطہ۔ 1903، 115.

کیا اب وقت نہیں آیا کہ ہر شخص اپنی خوراک میں گوشت کو ختم کرنے کا ارادہ کرے؟ جو لوگ آسمانی فرشتوں کی صحبت سے لطف اندوز ہونے کے لیے پاکیزہ، پاکیزہ اور مقدس بننے کے درپے ہیں، وہ کیونکر غذا کے طور پر کسی ایسی چیز کا استعمال جاری رکھ سکتے ہیں جس کا روح اور جسم پر اتنا مضر اثر ہو؟

وہ خدا کی مخلوق کی جان کیسے لے سکتے ہیں تاکہ ان کا گوشت لذیذ کے طور پر کھا سکیں؟ وہ بجائے اس کے کہ وہ صحت مند اور لذیذ کھانے کی طرف لوٹیں جو شروع میں انسان کو دیے گئے تھے، اور خود عمل کریں، اور اپنے بچوں کو سکھائیں، ان گونگی مخلوقات پر رحم کریں جنہیں خدا نے بنایا اور ہمارے زیر تسلط رکھا۔ اچھی زندگی کی سائنس، صفحہ۔ 317.

ترجمہ کے لیے خود کو تیار کرنا - ان لوگوں میں سے جو رب کے آنے کا انتظار کر رہے ہیں، آخر کار گوشت کھانا ترک کر دیا جائے گا۔ گوشت اب آپ کی خوراک کا حصہ نہیں رہے گا۔ ہمیں اسے ہمیشہ پیش نظر رکھنا چاہیے، اور اس سمت میں ثابت قدمی سے کام کرنے کی کوشش کرنی چاہیے۔ میں یہ نہیں سوچ سکتا کہ ہم اس روشنی کے ساتھ ہم آہنگ ہیں جو خدا ہمیں گوشت کھانے کے اس عمل میں دینے کے لیے تیار ہے۔ تمام

جو لوگ ہمارے طبی اداروں سے منسلک ہیں، خاص طور پر، انہیں پھلون، اناج اور سبزیوں پر زندگی گزارنے کے لیے خود کو تعلیم دینا چاہیے۔ اگر، ان چیزوں میں، ہم اصولی طور پر آگے بڑھتے ہیں، اگر عیسائی مصلحین کے طور پر ہم اپنے ذوق کو تعلیم دیتے ہیں، اور اپنی خوراک کو خدا کے منصوبے کے مطابق بناتے ہیں، تو ہم اس معاملے میں دوسروں پر اثر ڈال سکتے ہیں، جو ہمارے لیے خوش آئند ہوگا۔ خدا مسیحی مزاج اور بائبل کی حفظان صحت، صفحہ۔ 119.

انسان کا بنیادی مقصد اپنی بھوک مٹانا نہیں ہے۔ جسمانی ضروریات کو پورا کرنا ضروری ہے۔ لیکن کیا انسان پر بھوک کا غلبہ اسی لیے ضروری ہے؟ ایسے لوگ ہیں جو اپنے آپ کو مقدس، پاکیزہ اور نفیس بننے کے لیے تیار کر رہے ہیں، تاکہ وہ آسمانی فرشتوں کے معاشرے میں متعارف ہو سکیں، اور خدا کی مخلوقات کی جان لے کر ان کے گوشت پر زندگی گزاریں، اس میں لذت کے طور پر؟ جو کچھ خداوند نے مجھے دکھایا ہے اُس سے یہ ترتیب بدل جائے گی، اور خدا کے عجیب لوگ ہر چیز میں نرمی کا مظاہرہ کریں گے۔ مسیحی مزاج اور بائبل کی حفظان صحت، صفحہ۔ 48.

جن لوگوں کو گوشت کھانے، چائے اور کافی کے ساتھ ساتھ نہایت عمدہ اور غیر صحت بخش کھانوں کے استعمال کے مضر اثرات کے بارے میں ہدایت دی گئی ہے، اور جنہوں نے خدا کے ساتھ قربانی کا عہد کرنے کا عزم کیا ہے، وہ آپ کو مطمئن نہیں کریں گے۔ ایسی کھانوں کے ساتھ بھوک لگائیں جو آپ کی صحت کے لیے نقصان دہ ہیں۔ خدا کا تقاضا ہے کہ بھوک پر قابو رکھا جائے، اور نقصان دہ چیزوں کے بارے میں ترک کرنے کی مشق کی جائے۔ یہ ایک ایسا کام ہے جو خدا کے لوگوں کو اس کے کامل کے سامنے پیش کرنے سے پہلے کیا جانا چاہئے۔ "شہادتیں، جلد۔ 9، پی۔ 380-381، CRA، 153-154 ڈائریکٹ کوٹ کہاں سے شروع ہوتا ہے؟

"ان لوگوں میں عظیم تر اصلاحات دیکھنے کو ہیں جو مسیح کے جلد ظہور کا انتظار کرنے کا دعویٰ کرتے ہیں۔ صحت کی اصلاحات کو ہمارے لوگوں کے درمیان ایک ایسا کام کرنا چاہیے جو ابھی تک نہیں ہوا ہے۔ ایسے لوگ ہیں جنہیں گوشت کھانے کے خطرے سے بیدار ہونا چاہیے، جو اب بھی جانوروں کا گوشت کھاتے ہیں، اس طرح ان کی جسمانی، ذہنی اور روحانی صحت خطرے میں پڑ جاتی ہے۔ بہت سے لوگ جو اب گوشت کھانے کے معاملے میں صرف آدھے تبدیل ہو چکے ہیں، خدا کے لوگوں کو چھوڑ دیں گے، اب ان کے ساتھ چلنے کے لیے نہیں رہیں گے۔

اپنے تمام کاموں میں ہمیں خدا کے دیے ہوئے قوانین پر عمل کرنے کی ضرورت ہے، تاکہ جسمانی اور روحانی توانائیاں ہم آہنگی سے کام کر سکیں۔ مردوں میں تقویٰ کی ایک شکل ہو سکتی ہے، وہ خوشخبری کی تبلیغ بھی کر سکتے ہیں، اور پھر بھی پاک اور پاکیزہ نہیں ہو سکتے۔ پادریوں کو کھانے پینے میں سخت مزاج ہونا چاہیے، ایسا نہ ہو کہ وہ اپنے پاؤں کے لیے ٹیڑھے راستے بنا لیں، جس سے لنگڑے - جو ایمان میں کمزور ہیں - راستے سے بھٹک جائیں۔ اگر خدا کی طرف سے دیے گئے سب سے پختہ اور اہم پیغام کا اعلان کرتے ہوئے، لوگ کھانے پینے کی غلط عادتوں میں مبتلا ہو کر حق کے خلاف لڑتے ہیں، تو وہ اس پیغام کی تمام طاقت چھین لیتے ہیں۔

جو لوگ گوشت کھانے، چائے پینے اور پیٹ بھرنے میں مصروف ہیں وہ درد اور موت کی فصل بو رہے ہیں۔ معدے میں داخل ہونے والی مضر خوراک بھوک کو مضبوط کرتی ہے جو لڑتی ہے۔

روح کے خلاف، کمتر رجحانات کو فروغ دینا۔ گوشت کی خوراک جنسیت کو فروغ دیتی ہے۔ جنسیت کی نشوونما روحانیت کو کم کر دیتی ہے، دماغ کو سچائی کو سمجھنے سے قاصر کر دیتا ہے۔

خدا کا کلام ہمیں واضح طور پر خبردار کرتا ہے کہ جب تک ہم جسمانی خواہشات سے پرہیز نہیں کرتے، جسمانی فطرت روحانی کے ساتھ متصادم ہو جائے گی۔ کھانے کی بوس صحت اور سکون کے خلاف لڑتی ہے۔ اس طرح انسان کی اعلیٰ ترین صفات اور ادنیٰ صفات کے درمیان جنگ چھڑ جاتی ہے۔ ذیلی رجحانات، مضبوط اور فعال، روح پر ظلم کرتے ہیں۔ بستی کے اعلیٰ ترین مفادات کو اس بھوک کی وجہ سے خطرہ لاحق ہے جو جنت کی طرف سے منظور نہیں ہے۔"

ریویو اینڈ بیرالڈ، 27 مئی۔ 1902۔ CRA، 382۔

"گوشت کی خوراک کی اخلاقی برائیاں جسمانی برائیوں سے کم نہیں ہیں۔ گوشت کا کھانا صحت کے لیے نقصان دہ ہے اور جو کچھ بھی جسم پر اثر انداز ہوتا ہے اس کا اثر دماغ اور روح پر پڑتا ہے۔ اس ظلم کے بارے میں سوچو جو گوشت کی خوراک جانوروں کے ساتھ ہوتی ہے، اور اس کے اثرات ان لوگوں پر اور جو اس کا مشاہدہ کرتے ہیں۔ یہ کس طرح اس نرمی کو ختم کرتا ہے جس کے ساتھ ہمیں خدا کی مخلوقات کا خیال رکھنا چاہئے! اچھی زندگی کی سائنس، صفحہ۔ 315۔

مردہ جانوروں کے گوشت کے عام استعمال سے اخلاقیات کے ساتھ ساتھ جسمانی ساخت پر بھی بگڑتا ہوا اثر پڑا ہے۔ خراب صحت، مختلف شکلوں میں، اگر اس کی وجہ معلوم کی جائے تو گوشت کھانے کا محفوظ نتیجہ ظاہر ہوگا۔ مخطوطہ۔ 1887، 22۔

جو لوگ گوشت کا استعمال کرتے ہیں وہ ان تمام انتباہات کو نظر انداز کرتے ہیں جو خدا نے اس معاملے میں دی ہیں۔ ان کے پاس محفوظ راستوں پر چلنے کا کوئی ثبوت نہیں ہے۔ ان کے پاس مردہ جانوروں کا گوشت کھانے کا کوئی جواز نہیں۔ جانوروں کی تخلیق پر خدا کی لعنت ہے۔ اکثر کھانے سے گوشت پیٹ میں خراب ہو کر بیماری پیدا کرتا ہے۔ کینسر، رسولی اور پھیپھڑوں کی بیماریاں زیادہ تر گوشت کھانے سے پیدا ہوتی ہیں۔ پیسیفک یونین ریکارڈر، 19 اکتوبر۔ 1902۔

اوہ! اگر ہر شخص ان معاملات کو سمجھ سکتا ہے جیسا کہ مجھ پر نازل کیا گیا ہے، جو اب اس قدر لاپرواہ، اپنے کردار کی تشکیل سے اتنے لاتعلق ہیں۔ جو لوگ بھیک مانگتے ہیں وہ کبھی بھی مردار جانوروں کے گوشت کی بھوک کے جواز میں اپنے ہونٹ نہیں کھولتے۔ ایسی حکومت ان کی رگوں میں خون کو آلودہ کرتی ہے، اور نچلے حسی جذبات کو ابھارتی ہے۔ یہ خدا اور سچائی اور خود کی معرفت کے لیے زندہ ادراک اور فکر کی طاقت کو کمزور کر دیتا ہے۔ مخطوطہ۔ 1897، 3۔

گوشت کھانا اب خاص طور پر خطرناک ہے۔ گوشت کبھی بھی بہترین کھانا نہیں رہا ہے۔ تاہم اب اس کا استعمال دوگنا قابل اعتراض ہے، کیونکہ جانوروں میں بیماریاں اتنی تیزی سے بڑھ رہی ہیں۔

اچھی زندگی کی سائنس، صفحہ۔ 313۔

جانور زیادہ سے زیادہ بیمار ہوتے جا رہے ہیں، اور زیادہ دیر نہیں لگے گی کہ سیونتھ ڈے ایڈونٹس کے علاوہ بہت سے لوگوں کو گوشت کا کھانا ترک کرنا پڑے گا۔ صحت مند اور غذائیت سے بھرپور کھانا تیار کرنا چاہیے تاکہ مرد اور خواتین کو گوشت کھانے کی ضرورت نہ پڑے۔

شہادتیں، جلد۔ 7، ص۔ 124۔

حق کو جاننے والے کب صحیح اصولوں پر وقت اور ابد تک قدم اٹھائیں گے؟ وہ صحت کی اصلاح کے اصولوں پر کب وفادار ہوں گے؟ وہ کب جانیں گے کہ گوشت کھانا خطرناک ہے؟ مجھے یہ کہنے کی ہدایت ہے کہ اگر کبھی گوشت کھانا محفوظ تھا تو اب محفوظ نہیں ہے۔ مخطوطہ 133، 1902۔

مجھے جو روشنی دی گئی ہے وہ یہ ہے کہ زیادہ دیر نہیں لگے گی کہ ہمیں جانوروں کی خوراک کا استعمال ترک کرنا پڑے گا۔ یہاں تک کہ دودھ کو بھی ترک کرنا پڑے گا۔ بیماری جلدی جمع ہوجاتی ہے۔ زمین پر خدا کی لعنت ہے، کیونکہ انسانوں نے اسے برباد کر دیا ہے۔ انسانوں کی عادات و اطوار نے کرہ ارض کو اس حال میں پہنچا دیا ہے کہ انسانی خاندان کے لیے گوشت کی جگہ کوئی اور خوراک لازمی ہے۔ ہمیں گوشت کھانے کی قطعی ضرورت نہیں ہے۔ خدا ہمیں کچھ اور دے سکتا ہے۔ یونین کانفرنس ریکارڈ (آسٹریلیا)، 28 جولائی۔ 1899۔

اگر بھائیوں کو معلوم ہو جاتا کہ وہ جو گوشت کھاتے ہیں اس کی نوعیت کیا ہے، وہ زندہ جانوروں کو دیکھ سکتے جن سے مرنے پر گوشت لیا جاتا ہے، اور وہ اپنے گوشت کھانے سے بیزار ہو کر منہ موڑ لیتے۔ وہ جانور جن کا گوشت وہ کھاتے ہیں اکثر اس قدر بیمار ہوتے ہیں کہ اگر وہ انہیں چھوڑ دیتے تو وہ خود ہی مر جاتے۔ لیکن جب تک ان میں زندگی کی سانس ہے، وہ مارے گئے اور لے جائینگے۔

مارکیٹ کو۔ بھائیوں کو طنز و مزاح اور بدترین قسم کا زہر براہ راست ان کے جسموں میں داخل ہو جاتا ہے اور پھر بھی وہ ان کو نہیں سمجھتے۔ شہادتیں، جلد۔ 2، pp. 404-405.

جانوروں کی تکلیف اور اس کے اثرات - جو جانور اتنے بیمار ہوتے ہیں انہیں اکثر بازار میں لے جایا جاتا ہے اور کھانے کے لیے بیچ دیا جاتا ہے کہ ان کے مالکان انہیں مزید رکھنے سے ڈرتے ہیں۔ اور فروخت کے لیے فربہ کرنے کے کچھ عمل بیماری پیدا کرتے ہیں۔ بلکی اور پاکیزہ ہوا سے محروم، گندے اصطبل کی فضا میں سانس لینے سے، شاید خراب کھانے سے وزن بڑھنے سے، پورا جاندار اپنے آپ کو گندے مادے سے آلودہ پاتا ہے۔

جانوروں کو اکثر لمبے فاصلے پر لے جایا جاتا ہے اور منڈی تک پہنچنے کے لیے بڑی تکلیف اٹھانی پڑتی ہے۔ بری بھری چراگاہوں سے لے کر تپتے اور گرد آلود راستوں پر تھکا دینے والے کلومیٹر کا سفر کرتے ہوئے، یا گندی گاڑیوں میں بجوم، بخار اور تھکے ماندے، اکثر کئی گھنٹوں تک کھانے اور پانی سے محروم، غریب مخلوق کو موت کی طرف لے جاتا ہے تاکہ انسان اس کی لاش پر ضیافت کرے۔ اچھی زندگی کی سائنس، صفحہ۔ 314.

بہت سے لوگ مکمل طور پر گوشت کھانے سے ہونے والی بیماری سے مر جاتے ہیں۔ تاہم، دنیا اس وجہ سے زیادہ عقلمند نظر نہیں آتی۔ وہ جانور جنہیں ذبح خانے تک لے جایا جاتا ہے اکثر ان کی قربانی دی جاتی ہے۔ اس کا خون گرم ہو گیا۔ موٹے ہوتے ہیں اور صحت مند ورزش سے محروم رہتے ہیں اور بہت سفر کرنے کے بعد تھک جاتے ہیں اور ان حالات میں بازار کے لیے ذبح کر دیے جاتے ہیں۔ اس کا خون بہت زیادہ سوجن ہے اور جو اس کا گوشت کھاتے ہیں وہ زہر پیتے ہیں۔ کچھ فوری طور پر متاثر نہیں ہوتے ہیں، جبکہ دوسروں کو شدید درد، بخار، بیضہ، یا کسی نامعلوم بیماری سے مرنا پڑتا ہے۔

بہت سے، بہت سے جانور شہر کے بازار میں بیچے جاتے ہیں جنہیں بیچنے والے جانتے ہیں کہ وہ بیمار ہیں، اور جو خریدتے ہیں وہ ہمیشہ اس معاملے سے بے خبر نہیں ہوتے۔ خاص طور پر بڑے شہروں میں یہ بڑے پیمانے پر رائج ہے اور گوشت کھانے والوں کو اس بات کا علم نہیں ہوتا کہ وہ بیمار جانوروں کا گوشت کھا رہے ہیں۔

ذبح خانے میں لے جانے والے کچھ جانور جبلت سے سمجھتے ہیں کہ کیا ہونے والا ہے، اور وہ غصے میں، لفظی طور پر پاگل ہو جاتے ہیں۔ وہ اسی حالت میں مارے جاتے ہیں، اور ان کا گوشت بازار کے لیے تیار کیا جاتا ہے۔ یہ گوشت زہریلا ہے، اور اس کی وجہ سے اس کے صارفین کو درد، آکشیپ، اپوپلکسی اور اچانک موت کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ تاہم، اس تمام مصیبت کی وجہ گوشت کو منسوب نہیں کیا جاتا ہے۔

کچھ جانوروں کو جب ذبح خانے میں لے جایا جاتا ہے تو ان کے ساتھ غیر انسانی سلوک کیا جاتا ہے۔ انہیں لفظی طور پر تشدد کا نشانہ بنایا جاتا ہے، اور طویل عرصے تک شدید اذیت برداشت کرنے کے بعد، انہیں ذبح کر دیا جاتا ہے۔ کیڑوں کے حملے کے باوجود بھی سور مارکیٹ کے لیے تیار کیے گئے ہیں، اور ان کے زہریلے گوشت نے متعدد بیماریاں پھیلائی ہیں، جس کے نتیجے میں بڑی تعداد میں مر جاتے ہیں۔ روحانی تحفے، جلد۔ 4، پی پی۔ 147 اور 148.

گوشت کی خوراک کے جسمانی نتائج بیماری اور اچانک موت کے امکانات کو بڑھاتے ہیں۔ گوشت کھانے سے بیماریاں لگنے کا امکان دس گنا بڑھ جاتا ہے۔ شہادتیں، جلد۔ 2، ص۔ 64.

دنیوی ڈاکٹر انسانی خاندان میں بیماری کے تیزی سے بڑھنے کی وضاحت نہیں کر سکتے۔ لیکن ہم جانتے ہیں کہ اس تکلیف کا زیادہ تر حصہ مردہ جانوروں کا گوشت کھانے سے ہوتا ہے۔ خط۔ 1901، 83.

جانور بیمار ہیں، اور ان کا گوشت کھا کر، ہم اپنے ٹشوز اور خون میں بیماری کے بیج ہوتے ہیں۔ پھر، جب غیر صحت مند ماحول میں تبدیلیاں آتی ہیں، تو یہ زیادہ حساس ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ جب ہم وبائی امراض اور مروجہ متعدی بیماریوں کا شکار ہوتے ہیں تو حیاتیات برائی کے خلاف مزاحمت کرنے کی پوزیشن میں نہیں ہوتے۔ غیر مطبوعہ شہادت، ص۔ 8.

آپ کے پاس چربی ہے، لیکن یہ اچھا مواد نہیں ہے۔ تم اس بدنیتی کے لیے بدتر نظر آتے ہو۔ اگر آپ دونوں نے زیادہ متضاد غذا اختیار کی، جس سے بارہ یا پندرہ کلو چربی ختم ہو جائے، تو آپ بیماریوں کا شکار بہت کم ہوں گے۔ گوشت کھانے سے ناقص معیار کا خون اور گوشت پیدا ہوتا ہے۔ آپ کا جسم سوزش کی حالت میں ہے، بیماریوں سے معاہدہ کرنے کے لیے تیار ہے۔ آپ بیماری کے شدید حملوں اور اچانک موت کا شکار ہیں، کیونکہ آپ کے پاس آئینی مزاحمت نہیں ہے جو بیماری کا مقابلہ کرنے اور اس پر قابو پانے کے قابل ہو۔ وہ وقت آئے گا جب آپ جس طاقت اور صحت کے مالک ہونے کے لیے خوشامد کرتے ہیں وہ کمزور ثابت ہو گی۔ شہادتیں، جلد۔ 2، ص۔ 61.

بیمار خون - میں نے محسوس کیا ہے کہ خدا کے روح نے بہت سے لوگوں کے سامنے یہ حقیقت لانے کا اشارہ کیا ہے کہ ان کے مصائب اور خرابی صحت کی وجہ سے ان کے بارے میں دی گئی روشنی کو نظرانداز کیا گیا تھا۔

صحت کی اصلاحات کی۔ میں نے انہیں دکھایا ہے کہ ان کی گوشت کی خوراک، جو ضروری سمجھی جاتی تھی، ضروری نہیں تھی، اور یہ کہ وہ جو کھاتے تھے اس سے بنتے تھے، دماغ، ہڈیاں اور پٹھے غیر صحت مند حالت میں تھے، کیونکہ وہ مردہ جانوروں کے گوشت پر رہتے تھے۔ کہ اس کا خون اس ناجائز حکومت سے خراب ہو رہا ہے۔ کہ انہوں نے جو گوشت کھایا وہ بیمار تھا، اور ان کا سارا جسم بھاری اور خراب ہوتا جا رہا تھا۔ غیر مطبوعہ شہادت، ص۔ 4۔

گوشت کا کھانا خون کو نقصان پہنچاتا ہے۔ گوشت کو مصالحے کے ساتھ پکائیں، اسے شاندار کیک اور پائی کے ساتھ کھائیں اور آپ کا خون خراب ہوگا۔ اس قسم کے کھانے کو جذب کرنے کی کوشش کرتے وقت حیاتیات اور لوڈ ہوتا ہے۔ گوشت کی پائی اور اچار، جنہیں کسی بھی انسان کے پیٹ میں جگہ نہیں ملنی چاہیے، خون کی ناقص معیار فراہم کرے گی۔ اور ناقص معیار کا کھانا، غلط طریقے سے تیار کیا گیا اور مقدار میں ناکافی، اچھا خون نہیں بنا سکتا۔ گوشت والی غذائیں اور انتہائی بہتر غذا کے ساتھ ساتھ ناقص خوراک بھی وہی نتائج پیدا کرے گی۔ منتخب شہادتیں، جلد۔ 1، ص۔ 190۔

کینسر، ٹیومر اور تمام سوزشی بیماریاں زیادہ تر گوشت کھانے سے ہوتی ہیں۔

اللہ تعالیٰ نے مجھے جو روشنی عطا کی ہے اس کے مطابق کینسر اور رسولیوں کا پھیلاؤ زیادہ تر مردہ جانوروں کے گوشت کا بکثرت استعمال ہے۔ غیر مطبوعہ شہادت، ص۔ 7۔

کینسر، تپ دق، ٹیومر -گوشت کی خوراک ایک سنگین مسئلہ ہے۔ کیا انسانوں کو مردہ جانوروں کے گوشت سے زندہ رہنا چاہیے؟ جواب، خدا کی طرف سے دی گئی روشنی کے مطابق، یہ ہے: نہیں، قطعی طور پر نہیں۔ صحت کے اصلاحاتی اداروں کو اس لحاظ سے تعلیم دینی چاہیے۔ جو ڈاکٹر انسانی جسم کو سمجھنے کا ارادہ رکھتے ہیں انہیں اپنے مریضوں کو مردہ جانوروں کے گوشت پر زندہ رہنے کی ترغیب نہیں دینی چاہیے۔ انہیں جانوروں کی بادشاہی میں بیماریوں میں اضافے کی نشاندہی کرنی چاہیے۔ معائنہ کاروں کی گواہی یہ ہے کہ بہت کم جانور بیماری سے پاک ہیں، اور یہ کہ گوشت کھانے کا رواج ان کو ہر قسم کی بیماریوں میں مبتلا کر رہا ہے -کینسر، ٹیومر، اسکروفولا، تپ دق اور اسی طرح کی دوسری بہت سی بیماریاں۔ مخطوطہ۔ 1897، 3،

گوشت کھانے والوں کو بمشکل معلوم ہوتا ہے کہ وہ کیا کھا رہے ہیں۔ اکثر، اگر وہ جانوروں کو ابھی تک زندہ دیکھتے، اور جان لیتے کہ وہ کس قسم کا گوشت کھا رہے ہیں، تو وہ نفرت سے پیچھے ہٹ جائیں گے۔ لوگ مسلسل تپ دق اور کینسر کے جرثوموں سے بھرا گوشت کھاتے ہیں۔ اس طرح یہ اور دیگر بیماریاں پھیلتی ہیں۔ اچھی زندگی کی سائنس، صفحہ۔ 313۔

بہت سے عیسائیوں کا دسترخوان روزانہ مختلف قسم کے پکوانوں کے ساتھ ترتیب دیا جاتا ہے جو معدے میں جلن اور جسم میں بخار کی کیفیت پیدا کرتے ہیں۔ گوشت کے کھانے کچھ خاندانوں کے دسترخوان پر کھانے کا بنیادی حصہ بنتے ہیں، یہاں تک کہ ان کا خون کینسر اور گھٹیا مزاج سے بھر جاتا ہے۔ ان کا جسم اس سے بنا ہے جو وہ کھاتے ہیں۔ لیکن جب ان پر مصیبت اور بیماری آتی ہے تو اسے پروویڈنس کی طرف سے آنے والی مصیبت سمجھا جاتا ہے۔ شہادتیں، جلد۔ 3، ص۔ 563۔

دماغی قوت کو کم کرتا ہے -جو لوگ گوشت کی اشیاء کھاتے ہیں ان کا دماغ ہمیشہ صاف اور فعال عقل نہیں ہوتا ہے، کیونکہ جانوروں کے گوشت کے استعمال سے جسم کا وزن کم ہو جاتا ہے اور روح کی باریک حسیات ختم ہو جاتی ہیں۔ صحت کے بارے میں مشورہ، صفحہ۔ 115۔

خدا چاہتا ہے کہ اُس کے لوگوں کی ادراک کی قوتیں واضح اور محنت کرنے کے قابل ہوں۔ تاہم، اگر بھائی گوشت کی خوراک پر رہتے ہیں، تو انہیں اپنے ذہنوں کے نتیجہ خیز ہونے کی امید نہیں رکھنی چاہیے۔ خیالات کو پاک کرنے کی ضرورت ہے۔ تب خدا کی برکت اُس کے لوگوں پر ٹھہرے گی۔ جنرل کانفرنس بلین، 12 اپریل۔ 1901۔

کثرت سے گوشت استعمال کرنے والوں کے لیے صاف دماغ، فعال عقل ہونا ناممکن ہے۔

منتخب شہادتیں، جلد۔ 1، ص۔ 194۔

لاشعوری جنسی پرستی کے معاملے کے حوالے سے تشویشناک ہے حسی ہے۔ مردہ جانوروں کا گوشت کھانے کا رواج ہے۔ یہ انسانی جسم کے نچلے جذبات کو متحرک کرتا ہے۔ غیر مطبوعہ شہادت، ص۔ 4۔

گوشت کی خوراک طبیعت کو بدلتی ہے اور حیوانیت کو مضبوط کرتی ہے۔ ہم اس سے بنے ہیں جو ہم کھاتے ہیں، اور بہت زیادہ گوشت کھانے سے ذہنی سرگرمی میں کمی آتی ہے۔ اگر وہ کبھی گوشت نہ چکھیں تو طلباء اپنی تعلیم میں بہت کچھ حاصل کریں گے۔ جب انسانی آلے کا حیوانی حصہ گوشت کے استعمال سے مضبوط ہوتا ہے تو ذہنی صلاحیتیں متناسب طور پر کمزور ہو جاتی ہیں۔ اگر گوشت کو ضائع کر دیا جائے تو مذہبی زندگی کو زیادہ کامیابی سے حاصل اور برقرار رکھا جا سکتا ہے، کیونکہ یہ نظام شدت کے ساتھ اس کی حوصلہ افزائی کرتا ہے۔

شہوت انگیز رجحانات اخلاقی اور روحانی فطرت کو کمزور کر دیتے ہیں۔ "جسم روح کے خلاف اور روح جسم کے خلاف خواہش رکھتی ہے" (گلتیوں - (5:17) غیر مطبوعہ شہادت، ص۔ 7۔

کمتر جذبات کو تقویت دیتا ہے - اگر کبھی ایسا وقت تھا جب خوراک کو آسان ترین معیار کا ہونا چاہئے، تو وہ وقت اب ہے۔

ہمیں اپنے بچوں کے سامنے گوشت نہیں رکھنا چاہیے۔ اس کا اثر کم ترین جذبوں کو زندہ اور مضبوط کرنا ہے، جس میں اخلاقی صلاحیتوں کو ختم کرنے کا رجحان ہے۔ منتخب شہادتیں، جلد۔ 1، ص۔ 262۔
مجھے ہدایت کی گئی تھی کہ گوشت کے کھانے کا استعمال فطرت کو حیوانی بنانے کا رجحان رکھتا ہے، اور مردوں اور عورتوں کو اس محبت اور ہمدردی سے محروم کر دیتا ہے جو انہیں ایک دوسرے کے لیے محسوس کرنا چاہیے۔ ہم اس سے بنے ہیں جو ہم کھاتے ہیں، اور جن کی خوراک زیادہ تر حیوانی خوراک پر مشتمل ہوتی ہے انہیں ایسی حالت میں لایا جاتا ہے جس میں وہ ذیلی جذبات کو وجود کی اعلیٰ صلاحیتوں پر قبضہ کرنے دیتے ہیں۔

ہم خوراک میں پیروی کرنے کے لیے کوئی قطعی لکیر نہیں کھینچتے ہیں۔ صحت مند کھانے کی کئی اقسام ہیں۔ تاہم، ہم کہتے ہیں کہ گوشت کا کھانا خدا کے لوگوں کے لیے صحیح نہیں ہے۔ یہ انسانوں کو جانور بناتا ہے۔ اس طرح کے ملک میں جہاں پھل، اناج اور گری دار میوے وافر مقدار میں ہوں، کوئی کیسے سوچ سکتا ہے کہ اسے مردہ جانوروں کا گوشت کھانے کی ضرورت ہے۔ مخطوطہ۔ 1904، 50،

اگر چیزیں ایسی تھیں جیسا کہ ہونا چاہیے، گھروں میں جو ہمارے گرجہ گھر کو بناتے ہیں، ہم خُداوند کے لیے دگنی خدمت کر سکتے ہیں۔
مجھے جو روشنی ملی ہے وہ یہ ہے کہ صحت کی اصلاح کے حوالے سے زیادہ فیصلہ کن پیغام پیش کرنا ضروری ہے۔ جو لوگ گوشت کا استعمال کرتے ہیں وہ نچلے پن کو مضبوط بناتے ہیں اور ان میں بیماریوں کو پکڑنے کا راستہ تیار کرتے ہیں۔ خط۔ 1903، 200،

آپ کے خاندان نے زیادہ تر گوشت کھایا ہے، اور حواس باختہ ہوئے ہیں، جب کہ عقل کمزور ہو گئی ہے۔ ہم اس سے بنے ہیں جو ہم کھاتے ہیں، اور اگر ہم زیادہ تر مردہ جانوروں کے گوشت پر رہتے ہیں، تو ہمیں ان کی فطرت میں شریک ہونا چاہیے۔ آپ نے اپنے جسم کی نچلی نوعیت کو پسند کیا ہے، جب کہ زیادہ بہتر فطرت کو کمزور کر دیا گیا ہے۔"

شہادتیں، جلد۔ 382-390۔ CR، 60-61۔ 2، ڈائریکٹ کوٹ کہاں سے شروع ہوتا ہے؟

"موضوع میرے سامنے مختلف پہلوؤں سے پیش کیا گیا ہے۔ گوشت کے استعمال سے ہونے والی اموات کا پتہ نہیں چلتا۔ اگر ایسا ہوتا تو ہم مردہ جانوروں کے گوشت کی بھوک مٹانے کے حق میں دلائل اور بہانے نہیں سنتے۔ ہمارے پاس اپنے مینو کو بنانے کے لیے میز پر لاشیں رکھے بغیر بھوک مٹانے کے لیے بہت سی اچھی چیزیں ہیں۔ غیر مطبوعہ شہادت، ص۔ 8۔

"بہت سے لوگ صرف گوشت کھانے کی وجہ سے بیماریوں سے مر جاتے ہیں، جب ان کے یا دوسروں کو اس کی وجہ بمشکل ہی شبہ ہوتا ہے۔ کچھ اس کے اثرات کو فوری طور پر محسوس نہیں کرتے، لیکن یہ اس بات کا ثبوت نہیں ہے کہ اس سے انہیں کوئی نقصان نہیں ہوتا۔ یہ یقینی طور پر جسم میں کام کر رہا ہو گا، لیکن فی الحال شکار کو اس کے بارے میں کچھ سمجھ نہیں آ رہا ہے۔ صحت کے بارے میں مشورہ، صفحہ۔ 115، سی آر اے، 391۔

آپ نے بار بار گوشت کے استعمال کے حق میں کہا ہے: 'یہ دوسروں کے لیے خواہ کتنا ہی نقصان دہ کیوں نہ ہو، یہ مجھے نقصان نہیں پہنچاتا، کیونکہ میں نے ساری زندگی اسے استعمال کیا ہے۔' لیکن آپ نہیں جانتے کہ اگر آپ گوشت کھانے سے پرہیز کرتے تو آپ کتنے اچھے ہوتے۔

شہادتیں، جلد۔ 2، ص۔ 61۔

خاص طور پر مذمت شدہ سور - خدا نے آپ کو روشنی اور علم دیا ہے، جس پر آپ نے یقین کرنے کا دعویٰ کیا ہے کہ وہ براہ راست اس کی طرف سے آیا ہے، آپ کو بھوک کو ترک کرنے کی ہدایت کرتا ہے۔ آپ جانتے ہیں کہ خنزیر کے گوشت کا استعمال اس کے واضح حکم کے خلاف ہے، اس لیے نہیں کہ وہ خاص طور پر اپنے اختیار کو ظاہر کرنا چاہتا تھا، بلکہ اس لیے کہ یہ کھانے والوں کے لیے نقصان دہ ہو۔ اس کے استعمال سے خون ناپاک ہو جائے گا، جس سے اسکروفولا اور دیگر لطائف جسم کو خراب کر دیں گے اور تمام جاندار کو نقصان پہنچے گا۔ خاص طور پر دماغ کے نازک اور حساس اعصاب کمزور اور اس قدر پھیکے پڑ جائیں گے کہ مقدس چیزوں کو پہچانا نہیں جائے گا، لیکن عام چیزوں کے نچلے درجے پر رکھ دیا جائے گا۔ شہادتیں، جلد۔ 2، ص۔ 96۔

سور کے ٹشوز میں پرجیویوں کا بھیڑ ہوتا ہے۔ اس کے بارے میں خدا نے کہا: "وہ تمہارے لیے ناپاک ہو گا۔ تم اس کا گوشت نہ کھاؤ، نہ اس کی لاش کو ہاتھ لگاؤ" (Deut. 14:8) یہ حکم اس لیے دیا گیا کہ سور کا گوشت کھانے کے قابل نہیں ہے۔ سور عوامی صفائی کرنے والے ہیں، اور یہ واحد کام ہے جو انہیں دیا گیا ہے۔ کبھی بھی، کسی بھی حالت میں، اس کا گوشت انسانی مخلوق کو نہیں کھانا چاہیے۔

اچھی زندگی کی سائنس، صفحہ۔ 314۔

خنزیر، اگرچہ سب سے زیادہ عام کھانے کی چیزوں میں سے ایک ہیں، سب سے زیادہ نقصان دہ ہیں۔ خُدا نے عبرانیوں کو خنزیر کا گوشت کھانے سے صرف اپنے اختیار کو ظاہر کرنے کے لیے منع نہیں کیا بلکہ اس لیے کہ یہ انسانی استعمال کے لیے موزوں نہیں تھا۔ یہ جسم کو اسکروفولا سے بھر دے گا اور خاص طور پر اس گرم آب و ہوا میں اس سے جذام اور طرح طرح کی بیماریاں پیدا ہوں گی۔ جسم پر اس کا اثر، اس آب و ہوا میں، سرد موسم کی نسبت بہت زیادہ نقصان دہ تھا۔ تاہم، خدا نے کبھی بھی سور کو کسی بھی حالت میں کھانے کا ارادہ نہیں کیا۔ کافروں نے خنزیر کو خوراک کے ایک مضمون کے طور پر استعمال کیا، اور امریکیوں نے اسے خوراک کے ایک اہم حصے کے طور پر کثرت سے استعمال کیا۔ سور کا گوشت اپنی فطری حالت میں لذیذ نہیں ہوگا۔ اسے زیادہ مسالا لگا کر بھوکا بنایا جاتا ہے، جو ایک بری چیز کو اور بھی بدتر بنا دیتا ہے۔ سور کا گوشت، سب سے زیادہ، خون خراب حالت میں رکھتا ہے۔ جو لوگ اسے اپنی مرضی سے کھاتے ہیں وہ بیمار ہونے کے علاوہ مدد نہیں کرسکتے ہیں۔ وہ لوگ جو باہر بہت زیادہ ورزش کرتے ہیں وہ خنزیر کا گوشت کھانے کے برے اثرات کو اس طرح نہیں سمجھتے جیسے وہ لوگ جو زیادہ گھر کے اندر رہتے ہیں، اور جن کی عادتیں بیٹھے رہنے والی ہیں اور دماغی کام کرتے ہیں۔

تاہم، یہ صرف جسمانی صحت ہی نہیں ہے جو سور کا گوشت کھانے سے نقصان پہنچاتی ہے۔ دماغ متاثر ہوتا ہے، اور کھانے کی اس بھاری چیز کے استعمال سے باریک حساسیتیں ختم ہو جاتی ہیں۔ یہ ناممکن ہے کہ کسی بھی جاندار کا گوشت صحت مند ہو، گندگی کے ساتھ اس کا قدرتی عنصر ہو، اور جب وہ ہر اس چیز کو کھائے جو قابل نفرت ہے۔ سور کا گوشت اس سے بنتا ہے جو وہ کھاتا ہے۔ اگر انسان اس گوشت کو کھائے گا تو ان کا خون اور گوشت اس سے پھیلنے والی نجاست سے خراب ہو جائے گا۔

سور کا گوشت کھانے سے اسکروفولا، جذام، اور سرطانی مزاح پیدا ہوا ہے۔ اس جانور کا گوشت کھانے سے آج بھی انسانیت کو شدید ترین تکلیف پہنچ رہی ہے۔ کیسے جینا ہے، صفحہ۔ 58

جانوروں کی چربی اور خون - ایک خاندان کے طور پر، آپ بیماری سے مستثنیٰ نہیں ہیں۔ آپ نے جانوروں کی چربی کا استعمال کیا ہے، جسے خُدا اپنے کلام میں واضح طور پر منع کرتا ہے: "یہ تمہاری نسلوں کے لیے، تمہارے تمام گھروں میں ہمیشہ کے لیے ایک قانون رہے گا: تم نہ چربی کھاؤ، نہ خون۔"

(Lev. 3:17) اور تم اپنے گھروں میں سے کسی پرندوں کا یا چوپایوں کا خون نہ کھانا۔ ہر کوئی جو کوئی خون کھائے گا، وہ اپنے لوگوں میں سے کاٹ دیا جائے گا" (لیوی۔

7:27) شہادتیں، جلد۔ 2، ص۔ 61

گوشت کو چکنائی کی بو کے ساتھ پیش کیا جاتا ہے، کیونکہ یہ خراب ذائقہ کے مطابق ہوتا ہے۔ جانوروں کا خون اور چربی دونوں کو لذیذ کے طور پر کھایا جاتا ہے۔ لیکن خُداوند نے خاص ہدایات دیں کہ اُن کو نہ کھایا جائے۔ کیوں؟ کیونکہ اس کے استعمال سے انسانی جسم میں خون کی خرابی پیدا ہوتی ہے۔ رب کی خاص ہدایت کو نظر انداز کرنا انسانوں کے لیے بہت سی مشکلات اور بیماریاں لے کر آیا ہے۔ اگر وہ اپنے جسم میں ایسی چیزیں متعارف کراتے ہیں جو اچھے معیار کا گوشت اور خون نہیں بنا سکتے تو انہیں خدا کے کلام کی بے توقیری کا خمیازہ بھگتنا پڑتا ہے۔ خط۔ 1896، 102

مچھلی اکثر آلودہ ہوتی ہے - بہت سی جگہوں پر مچھلیاں اس گندگی سے اتنی آلودہ ہوجاتی ہیں کہ وہ بیماری کا سبب بن جاتی ہیں۔ یہ خاص طور پر سچ ہے جہاں مچھلی بڑے شہروں کے گٹروں کے ساتھ رابطے میں ہے۔ مچھلیاں جو ان مواد پر کھانا کھاتی ہیں وہ بہت فاصلے تک سفر کر سکتی ہیں، ایسی جگہوں پر پکڑی جاتی ہیں جہاں پانی صاف اور اچھا ہو۔ تاکہ، جب کھانے کے طور پر استعمال کیا جائے، تو وہ ان لوگوں میں بیماری اور موت کا باعث بنتے ہیں جنہیں خطرے کا کوئی شبہ نہیں ہے۔ "اچھی زندگی کی سائنس، صفحات۔ 314-315 سی آر اے، 394-391 ڈائریکٹ کوٹ کہاں سے شروع ہوتا ہے؟

"گوشت صحت اور برداشت کے لیے ضروری نہیں ہے، ورنہ رب نے آدم اور حوا کو ان کے زوال سے پہلے کھانا فراہم کرنے میں غلطی کی ہوتی۔ تمام غذائیت کے عناصر پھلوں، سبزیوں اور اناج میں پائے جاتے ہیں۔ ریویو اینڈ بیرالڈ، 8 مئی۔ 1883

یہ خیال کرنا غلط ہے کہ پٹھوں کی طاقت کا انحصار جانوروں کی خوراک کے استعمال پر ہے۔ جسم کی ضروریات کو بہتر طریقے سے پورا کیا جا سکتا ہے، اور اس کا استعمال بند کر کے، زیادہ مضبوط صحت کا لطف اٹھایا جا سکتا ہے۔ اناج، پھلوں، گری دار میوے اور سبزیوں کے ساتھ، اچھے خون کی تشکیل کے لیے ضروری تمام غذائی خصوصیات پر مشتمل ہوتے ہیں۔ یہ عناصر گوشت کی خوراک کے ذریعے مکمل طور پر فراہم نہیں ہوتے ہیں۔ اگر گوشت کا استعمال صحت اور طاقت کے لیے ضروری ہوتا تو جانوروں کی خوراک شروع سے ہی انسان کی خوراک میں شامل ہوتی۔ اچھی زندگی کی سائنس، صفحہ۔ 316

سیکنڈ بینڈ کھانا کیوں استعمال کریں؟ -جانوروں کی خوراک سبزیاں اور اناج ہیں۔ کیا سبزیوں کو کھانے سے پہلے، جانوروں کے جسموں میں شامل کرنے کی ضرورت ہے؟

کیا ہمیں لاشوں کا گوشت کھا کر سبزیوں کی خوراک حاصل کرنی چاہیے؟ خدا نے ہمارے پہلے والدین کو اس کی قدرتی حالت میں پھل فراہم کیا۔ اس نے آدم کو باغ کی ذمہ داری سونپی، اس کی کھیتی اور دیکھ بھال کے لیے، یہ کہتے ہوئے: "وہ تمہارے کھانے کے لیے ہوں گے" (پیدائش 1:29)۔ ایک جانور کو اپنی دیکھ بھال کے لیے دوسرے جانور کو تباہ نہیں کرنا چاہیے۔ خط۔ 1896، 72،

جو لوگ گوشت کھاتے ہیں وہ صرف دوسرے ہاتھ کے اناج اور سبزیاں کھاتے ہیں۔ کیونکہ جانور ان چیزوں سے غذائیت حاصل کرتا ہے جو نشوونما دیتا ہے۔ جو زندگی اناج اور سبزیوں میں پائی جاتی تھی وہ ان کو کھانے والوں تک گزر جاتی ہے۔ ہم اسے جانور کا گوشت کھا کر حاصل کرتے ہیں۔ کتنا بہتر ہے کہ خدا نے ہمارے استعمال کے لیے جو کچھ دیا ہے اسے کھا کر اسے براہ راست حاصل نہ کیا جائے! اچھی زندگی کی سائنس، صفحہ۔

313. CRA، 395-396 ڈائریکٹ کوٹ کہاں سے شروع ہوتا ہے؟

"جب آپ گوشت چھوڑ دیتے ہیں، تو آپ کو اسے مختلف قسم کے اناج، گری دار میوے، سبزیوں اور پھلوں سے بدلنا چاہیے، جو کہ غذائیت سے بھرپور ہوں گے اور ساتھ ہی ساتھ بھوک بھی لگائیں گے۔ یہ خاص طور پر کمزور لوگوں کے معاملے میں ضروری ہے، یا ان پر جو مسلسل کام کا بوجھ رکھتے ہیں۔ براہ راست اقتباس کہاں ختم ہوتا ہے؟

کچھ ممالک میں جہاں غربت عام ہے، گوشت سب سے سستی خوراک ہے۔ ان حالات میں تبدیلی بڑی مشکلات میں ہو گی۔ تاہم، یہ آپریشن کیا جا سکتا ہے۔

تاہم، ہمیں لوگوں کے حالات اور زندگی بھر کی عادت کی طاقت پر غور کرنا چاہیے، محتاط رہنا چاہیے کہ غیر مناسب خیالات پر بھی اصرار نہ کریں۔ کسی کو اچانک تبدیلی کرنے کے لیے نہیں کہا جانا چاہیے۔ گوشت کی جگہ صحت مند اور سستی خوراک سے بھری ہونی چاہیے۔ اس سلسلے میں، بہت کچھ باورچی پر منحصر ہے۔ دیکھ بھال اور مہارت کے ساتھ، آپ ایسے پکوان تیار کر سکتے ہیں جو غذائیت سے بھرپور ہوں اور ساتھ ہی ساتھ مزیدار ہوں، زیادہ تر گوشت کے کھانے کی جگہ لے لیں۔

بر حال میں اپنے ضمیر کو آگاہ کریں، اپنی تمام تر قوت ارادی کو اکٹھا کریں، اچھی، صحت بخش خوراک فراہم کریں، تبدیلی جلد آئے گی، گوشت کی ضرورت جلد ختم ہو جائے گی۔ اچھی زندگی کی سائنس، صفحات۔ 316-317

کھانے کی مناسب تیاری بہت اہم کامیابی ہے۔ خاص طور پر جہاں گوشت بنیادی کھانے کی چیز نہیں ہے، وہاں اچھا کھانا پکانا ایک لازمی ضرورت ہے۔ یہ ضروری ہے کہ گوشت کو تبدیل کرنے کے لیے کچھ تیار کیا جائے، اور ان متبادل کو اچھی طرح سے تیار کیا جانا چاہیے، تاکہ گوشت مطلوبہ نہ ہو۔ خط۔ 397-398، CRA، 1896، 360a ڈائریکٹ کوٹ کہاں سے شروع ہوتا ہے؟

"اگر ہماری بھوک مردہ جانوروں کے گوشت کے لیے پکارتی ہے، تو روزہ رکھنا اور دعا کرنا ضروری ہے کہ رب اپنے فضل سے اپنے آپ کو ان جسمانی خواہشات سے انکار کرے جو روح کے خلاف جنگ کرتی ہیں۔" خط۔ 1896، 73، سی آر اے، 400

"گرم بسکٹ اور گوشت مکمل طور پر صحت کی اصلاح کے اصولوں سے ہم آہنگ نہیں ہیں۔

اگر ہم جذباتی تسکین کے لیے جذبہ اور محبت کی جگہ عقل کو اختیار کرنے دیں تو ہم مردہ جانوروں کا گوشت نہیں چکھیں گے۔ سونگھنے کی حس کے لیے قصائی کی دکان سے زیادہ نفرت انگیز اور کیا چیز ہے جہاں گوشت فروخت ہوتا ہے؟ کچے گوشت کی بو ان تمام لوگوں کے لیے ناگوار ہے جن کے حواس غیر فطری بھوک کی کاشت سے خراب نہیں ہوئے ہیں۔ ایک سوچنے سمجھنے والے جذبے کے لیے اس سے بڑھ کر اور کیا ناگوار چیز دیکھنے کو ملے گی کہ جانوروں کو کھا جانے کے لیے مارا جائے؟ اگر صحت کی اصلاح کے حوالے سے خدا کی طرف سے دی گئی روشنی کو نظر انداز کر دیا جائے تو وہ ان لوگوں کو صحت مند رکھنے کے لیے کوئی معجزہ نہیں کرے گا جو ان کو بیمار کرنے والی سمت میں چلتے رہتے ہیں۔ غیر مطبوعہ شہادت، ص۔ 2، سی آر اے، 401۔

16 CAP پیپر کی برائی

"جو لوگ گوشت کا کھانا کھاتے ہیں وہ بمشکل جانتے ہیں کہ وہ کیا کھا رہے ہیں۔ اکثر، اگر وہ جانوروں کو ابھی تک زندہ دیکھتے، اور جان لیتے کہ وہ کس قسم کا گوشت کھا رہے ہیں، تو وہ نفرت سے پیچھے ہٹ جائیں گے۔ لوگ مسلسل تپ دق اور کینسر کے جرثوموں سے بھرا گوشت کھاتے ہیں۔ اس طرح یہ اور دیگر بیماریاں پھیلتی ہیں۔ اچھی زندگی کی سائنس، صفحہ۔ 313.

بہت سے عیسائیوں کا دسترخوان روزانہ مختلف قسم کے پکوانوں کے ساتھ ترتیب دیا جاتا ہے جو معدے میں جلن اور جسم میں بخار کی کیفیت پیدا کرتے ہیں۔ گوشت کے کھانے کچھ خاندانوں کے دسترخوان پر کھانے کا سب سے بڑا حصہ بنتے ہیں، یہاں تک کہ ان کا خون سرطانی مزاج سے بھر جاتا ہے اور

مکروہ ان کا جسم اس سے بنا ہے جو وہ کھاتے ہیں۔ لیکن جب ان پر مصیبت اور بیماری آتی ہے تو یہ پروویڈنس کی طرف سے مصیبت سمجھا جاتا ہے۔ شہادتیں، جلد۔ 3، ص۔ 563، سی آر اے، 368۔
"جہاں تک پنیر کا تعلق ہے، مجھے اب پوری طرح یقین ہے کہ ہم نے اسے نہیں خریدتا ہے اور نہ ہی اسے برسوں سے اپنی میز پر رکھا ہے۔ ہم نے کبھی بھی پنیر کو کھانے کی چیز بنانے کے بارے میں نہیں سوچا، اسے خریدنا بہت کم ہے۔ خط۔ 370، CRA، 1875، 1۔

17 CAP چربی زہر اور موت لاتی ہے۔

"خوراک کی اصلاحات کو ترقی پسند ہونا چاہیے۔ براہ راست اقتباس کہاں ختم ہوتا ہے؟ لوگوں کو سکھایا جائے کہ دودھ یا مکھن کا استعمال کیے بغیر کھانا کیسے بنایا جائے۔ انہیں بتایا جائے کہ وہ وقت بہت جلد آنے والا ہے جب انڈے، دودھ، کریم یا مکھن کے استعمال میں کوئی حفاظت نہیں ہو گی، کیونکہ جانوروں میں بیماریاں اسی تناسب سے بڑھ رہی ہیں جس تناسب سے مردوں میں بدکاری بڑھ رہی ہے۔

وہ وقت قریب آ رہا ہے جب، زوال پذیر نسل کی بدکرداری کی وجہ سے، تمام حیوانی مخلوقات ان بیماریوں سے کراہیں گی جو ہماری زمین پر لعنت بھیجتی ہیں۔
خدا اپنے لوگوں کو ان چیزوں کے استعمال کے بغیر صحت بخش کھانا تیار کرنے کی صلاحیت اور تدبیر عطا کرے گا۔ ہمارے لوگ ہر غیر صحت بخش نسخہ کو رد کر دیں۔ شہادتیں، جلد۔ 7، ص۔ 135۔
جب روٹی پر کھایا جائے تو مکھن کچن میں استعمال ہونے کے مقابلے میں کم نقصان دہ ہوتا ہے۔ لیکن، ایک اصول کے طور پر، یہ مکمل طور پر اس کے ساتھ تقسیم کرنے کے لئے بہتر ہے، اچھی زندگی کی سائنس، صفحہ۔ 302۔

زیتون، کریم، گری دار میوے اور صحت بخش کھانوں سے بدلیں - زیتون کو اس طرح سے تیار کیا جا سکتا ہے کہ انہیں ہر کھانے میں اچھے نتائج کے ساتھ کھایا جا سکے۔ مکھن کے استعمال سے حاصل ہونے والا فائدہ اسے مناسب طریقے سے تیار زیتون سے بدل کر حاصل کیا جا سکتا ہے۔ زیتون کا تیل قبض کو درست کرتا ہے اور تپ دق کے مریضوں اور معدے کی سوزش اور جلن میں مبتلا افراد کے لیے یہ کسی بھی دوا سے بہتر ہے۔ کھانے کے طور پر، یہ جانوروں کی اصل کی کسی بھی دوسرے ہاتھ کی چربی سے بہتر ہے۔ شہادتیں، جلد۔ 7، ص۔ 134۔

جب مناسب طریقے سے تیار کیا جائے تو، زیتون، جیسے گری دار میوے، مکھن اور گوشت کے کھانے کی جگہ لے لیتے ہیں۔ زیتون کا تیل، زیتون سے کھایا جاتا ہے، جانوروں کی چربی سے زیادہ افضل ہے۔ جلاب کے طور پر کام کرتا ہے۔ اس کا استعمال تپ دق کے مریضوں کے لیے فائدہ مند ہوگا، اور سوجن، جلن والے پیٹ کے لیے بھی دوا ہے۔ اچھی زندگی کی سائنس، صفحہ۔ 298۔

صحت مند فوڈ انڈسٹری کو وسائل اور ہمارے لوگوں کے فعال تعاون کی ضرورت ہے، تاکہ وہ اپنے کام کو انجام دے سکے۔ اس کا ڈیزائن لوگوں کو گوشت کی جگہ کھانا فراہم کرنا ہے اور دودھ اور مکھن بھی جو مویشیوں کی بیماریوں کی وجہ سے زیادہ سے زیادہ قابل اعتراض ہوتے جا رہے ہیں۔ یونین کانفرنس ریکارڈ (آسٹریلیا)، 1 جنوری 1900۔

بچوں کے لیے بہترین نہیں - بچوں کو عام طور پر گوشت، مصالحہ جات، مکھن، پنیر، سور کا گوشت، شاندار پاستا اور مسالا کھانے کی اجازت دی گئی ہے۔ انہیں غیر صحت بخش غذائیں کھانے کی بھی اجازت ہوتی ہے جو بے قاعدگی سے اور کھانے کے درمیان ہوتے ہیں۔ یہ چیزیں معدے کو خراب کرنے، غیر فطری عمل کے ذریعے اعصاب کو پریشان کرنے اور عقل کو کمزور کرنے کا کام کرتی ہیں۔ والدین یہ نہیں سمجھتے کہ وہ وہ بیج بو رہے ہیں جو بیماری اور موت پیدا کرے گا۔

شہادتیں، جلد۔ 3، ص۔ 136۔

آپ کو میز پر مکھن نہیں رکھنا چاہئے۔ کیونکہ اگر ایسا کیا جائے تو کچھ لوگ اسے اپنی مرضی سے استعمال کریں گے جس سے ان کے باضمے کو نقصان پہنچے گا۔ تاہم، بھائی کبھی کبھار ٹھنڈی روٹی پر تھوڑا سا مکھن استعمال کر سکتا تھا، اگر اس سے کھانا زیادہ بھوک لگے۔ یہ آپ کو اپنے آپ کو کھانے کی تیاری تک محدود رکھنے سے بہت کم نقصان پہنچائے گا جو مزیدار نہیں ہیں۔ خط۔ 37، 1901۔

جب خالص ترین مکھن حاصل نہیں کیا جاسکتا ہے - میں دن میں دو وقت کا کھانا کھاتا ہوں، اور اب بھی اس روشنی کی پیروی کرتا ہوں جو پینتیس سال پہلے بتائی گئی تھی۔ میں گوشت نہیں کھاتا۔ جہاں تک تعلق ہے، میں نے مکھن کا معاملہ طے کر لیا۔ میں اسے استعمال نہیں کرتا۔ اس سوال کو آسانی سے حل کیا جانا چاہئے جہاں خالص ترین مضمون حاصل نہیں کیا جاسکتا ہے۔ ہمارے پاس دو اچھی دودھ والی گائے ہیں، ایک جرسی اور ایک بولسٹین۔
ہم کریم استعمال کرتے ہیں، اور ہم سب اس سے خوش ہیں۔ خط۔ 45، 1903۔

گوشت کی خوراک کے طور پر درجہ بندی نہیں کرنا چاہئے -دودھ، انڈے اور مکھن کو گوشت کی خوراک کے طور پر درجہ بندی نہیں کیا جانا چاہئے۔ بعض صورتوں میں انڈے کا استعمال فائدہ مند ہے۔ یہ کہنے کا وقت نہیں آیا کہ دودھ اور انڈوں کے استعمال کو یکسر مسترد کر دیا جائے۔ ایسے غریب گھرانے ہیں جن کی خوراک زیادہ تر روٹی اور دودھ پر مشتمل ہے۔ ان کے پاس پھل بہت کم ہیں، اور وہ گوشت کا متبادل خریدنے کی استطاعت نہیں رکھتے۔ صحت کی اصلاح کی تعلیم دینے میں، جیسا کہ دیگر تمام انجیلی بشارت کے کاموں میں، ہمیں ان لوگوں سے ملنا چاہیے جہاں وہ ہیں۔ جب تک ہم انہیں یہ نہیں سکھا سکتے کہ صحت سے متعلق اصلاحی غذائیں کیسے تیار کی جائیں جو بھوک اور غذائیت سے بھرپور ہوں، لیکن سستی بھی، ہمیں صحت کی اصلاحات کے نظام کے حوالے سے جدید ترین تجاویز پیش کرنے کی آزادی نہیں ہے۔ شہادتیں، جلد۔ 7، ص۔ 135

دوسروں کو ان کے اپنے عقائد رکھنے کی اجازت دیں -ہمیں یاد رکھنا چاہیے کہ دنیا میں بہت ساری قسم کی ذہنیاتیں ہیں، اور ہم یہ توقع نہیں کر سکتے کہ ہر کوئی بالکل اسی طرح دیکھے جیسا کہ ہم کھانے کے تمام معاملات پر کرتے ہیں۔ دماغ بالکل ایک ہی سمت کی پیروی نہیں کرتے ہیں۔ میں مکھن نہیں کھاتا، لیکن میرے خاندان کے کچھ لوگ ہیں جو کھاتے ہیں۔ یہ میری میز پر نہیں رکھا گیا ہے۔ لیکن میں اپنے خاندان کے کچھ افراد کو براساں نہیں کرتا جو اسے کبھی کبھار کھانا پسند کرتے ہیں۔ -349-351، CRA،

ڈائریکٹ کوٹ کہاں سے شروع ہوتا ہے؟

"وہ جانور جن سے دودھ حاصل کیا جاتا ہے وہ ہمیشہ صحت مند نہیں ہوتے۔ وہ بیمار ہو سکتے ہیں۔ ایک گائے بظاہر صبح ٹھیک ہو سکتی ہے، اور رات سے پہلے مر جاتی ہے۔ چنانچہ وہ صبح سے ہی بیمار تھی اور اس کا دودھ آلودہ تھا اور آپ کو معلوم نہیں تھا۔ جانوروں کی تخلیق بیمار ہے۔" منتخب شہادتیں، جلد۔ 1، ص۔ 190، CRA، 356-357

"اس بات کا خطرہ ہے کہ صحت کی اصلاح کے اصول پیش کرتے وقت کچھ تبدیلیاں متعارف کرانے کے حق میں ہیں جو کہ فائدہ مند ہونے سے زیادہ نقصان دہ ہوں گی۔ صحت سے متعلق اصلاحات کو بنیاد پرست طریقے سے تجویز نہیں کیا جانا چاہیے۔ موجودہ حالات میں ہم یہ نہیں کہہ سکتے کہ دودھ، انڈے اور مکھن کو یکسر مسترد کر دیا جائے۔ ہمیں ہوشیار رہنا چاہیے کہ بدعات نہ کریں کیونکہ انتہائی تعلیمات کے زیر اثر ایسے باضمیر لوگ ہوتے ہیں جو یقیناً انتہا کو پہنچ جاتے ہیں۔ آپ کی جسمانی شکل صحت کی اصلاح کی وجہ کو نقصان پہنچائے گی۔ کیونکہ بہت کم لوگ جانتے ہیں کہ ان کھانوں کو صحیح طریقے سے کیسے بدلنا ہے جنہیں وہ مسترد کرتے ہیں۔ خط۔ 1901، 98

اگرچہ ہمیں مکھن کے استعمال سے بیماریوں کے لگنے کے خطرے اور بچوں کے انڈوں کے کثرت سے استعمال سے پیدا ہونے والی برائیوں کے خلاف خبردار کیا گیا ہے، لیکن ہمیں انڈے کو اچھی طرح سے استعمال کرنے اور مناسب طریقے سے کھلانے جانے کے اصول کی خلاف ورزی نہیں سمجھنی چاہیے۔ مرغیاں انڈوں میں ایسی خصوصیات ہوتی ہیں جو دواؤں کے ایجنٹ ہیں جو بعض زہروں کو بے اثر کرتے ہیں۔

دودھ، انڈے اور مکھن سے پرہیز کرنے سے، کچھ اپنے جسم کو ضروری خوراک فراہم کرنے میں ناکام رہے اور اس کے نتیجے میں وہ کمزور ہو گئے اور کام کرنے سے قاصر ہو گئے۔ اس طرح صحت کی اصلاح اپنا وقار کھو دیتی ہے۔ جس کام کو ہم نے مضبوط بنانے کی کوشش کی ہے وہ عجیب و غریب چیزوں سے الجھ جاتا ہے جن کی خدا کو ضرورت نہیں تھی، اور کلیسیا کی توانائیاں مفلوج ہو جاتی ہیں۔ لیکن خدا اس طرح کے انتہائی خیالات کے نتائج کو روکنے کے لئے مداخلت کرے گا۔ انجیل کا مقصد گنہگار نسل کو ہم آہنگ کرنا ہے۔ اس کا مقصد امیر اور غریب کو ایک ساتھ یسوع کے قدموں تک لانا ہے۔ شہادتیں، جلد۔ 9، ص۔ 162

غریب کہتے ہیں، جب ان کے سامنے صحت کی اصلاحات پیش کی جاتی ہیں، "ہم کیا کھائیں؟ ہم گوشت کے متبادل کے متحمل نہیں ہو سکتے۔" جب میں غریبوں کو خوشخبری سناتا ہوں، تو مجھے ہدایت کی جاتی ہے کہ وہ وہ کھانا کھائیں جو سب سے زیادہ غذائیت سے بھرپور ہو۔ میں ان سے نہیں کہہ سکتا، آپ کو انڈے یا دودھ یا کریم نہیں کھانا چاہیے۔ انہیں کھانا بنانے وقت مکھن کا استعمال نہیں کرنا چاہیے۔ غریبوں کو خوشخبری سنائی جانی چاہیے، اور ابھی وہ وقت نہیں آیا ہے کہ سخت ترین حکومت تجویز کی جائے۔" -352، CRA،

353. ڈائریکٹ کوٹ کہاں سے شروع ہوتا ہے؟

18 CAP ضرورت سے زیادہ مصالحہ جات: خون کا زہر

"مصالحہ جات، جو اکثر دنیا کے لوگ استعمال کرتے ہیں، باضمیر کے لیے نقصان دہ ہیں۔" خط۔ 1900، 142

محرکات اور نشہ آور اشیاء کے نام سے بہت سی ایسی اشیاء کی درجہ بندی کی جاتی ہے جو کھانے یا پینے کے طور پر استعمال ہونے کے باوجود معدے میں جلن، خون میں زہر اور اعصاب کو متحرک کرتے ہیں۔ اس کا استعمال ایک مثبت برائی ہے۔ بہت سے لوگ محرکات کا سنسنی تلاش کرتے ہیں کیونکہ، اس وقت،

نتائج خوش کن ہیں۔ تاہم، ہمیشہ ایک ردعمل ہے۔ غیر فطری محرکات کا استعمال ہمیشہ ضرورت سے زیادہ ہوتا ہے، یہ انحطاط اور بربادی کو فروغ دینے میں سرگرم عمل ہے۔

رش کے ان اوقات میں کھانا جتنا کم حوصلہ افزائی کرے اتنا ہی بہتر ہے۔ مصالحہ جات فطرت میں نقصان دہ ہیں۔ سرسوں، کالی مرچ، مصالحہ جات، اچار وغیرہ معدے میں جلن اور خون کو بخار اور ناپاک بنا دیتے ہیں۔ شرابی کے معدے کی سوزش کی حالت

یہ اکثر الکحل مشروبات کے اثرات کو واضح کرنے کے لیے پینٹ کیا جاتا ہے۔ اسی طرح کی سوزش کی حالت پریشان کن مصالحہ جات کے استعمال سے پیدا ہوتی ہے۔ جلد ہی، عام کھانا اب بھوک کو مطمئن نہیں کرتا۔ حیاتیات کو ضرورت محسوس ہوتی ہے، کسی اور چیز کی شدید خواہش۔

اچھی زندگی کی سائنس، صفحہ۔ 325

کھانے کو تیار کرنے کے لیے استعمال ہونے والے مصالحہ جات اور مسالے بضم میں اسی طرح مدد کرتے ہیں جس طرح چائے، کافی اور مشروبات کارکن کو اپنا کام کرنے میں مدد دیتے ہیں۔

ایک بار جب فوری اثرات ختم ہو جاتے ہیں، تو لوگوں کی پیداواری صلاحیت اسی تناسب سے معمول سے نیچے گر جاتی ہے جس تناسب سے یہ معمول سے بڑھ جاتی ہے، یہ سطح جب ان مادوں کے ذریعے حوصلہ افزائی کی جاتی ہے۔ جسم کمزور ہو جاتا ہے۔ خون آلودہ ہے، اور سوزش یقینی نتیجہ ہے۔ غیر مطبوعہ شہادت، ص۔ 6

مسالے معدے میں جلن پیدا کرتے ہیں اور غیر صحت بخش خواہشات کا باعث بنتے ہیں - ہماری میزوں میں صرف صحت مند ترین کھانا ہی ہونا چاہیے جو کہ تمام پریشان کن مادوں سے پاک ہو۔ شراب پینے کی شدید خواہش مسالہ دار اور مسالہ دار کھانوں کی تیاری سے پیدا ہوتی ہے۔ یہ جسم میں بخار کی کیفیت پیدا کرتے ہیں، اور ایسا لگتا ہے کہ اس مشروب سے جلن کو پرسکون کرنے کی درخواست کی گئی ہے۔ پورے براعظم کے اپنے بار بار دوروں پر، میں اکثر ریستوران، ڈائننگ کاروں یا ہوٹلوں میں نہیں جاتا، اس سادہ سی وجہ سے کہ میں وہاں فراہم کردہ چیزیں نہیں کھا سکتا۔ پکوان نمک اور کالی مرچ کے ساتھ بہت زیادہ پکائے جاتے ہیں، جس کی وجہ سے تقریباً ناقابل برداشت پیاس لگتی ہے۔ یہ پکوان معدے کی نازک جھلیوں کو جلن اور سوجن کرتے ہیں۔ اس طرح کا کھانا عام طور پر فیشن کی میزوں پر پیش کیا جاتا ہے، اور بچوں کو دیا جاتا ہے۔

اس کے اثر سے گھبراہٹ پیدا ہوتی ہے اور ایسی پیاس پیدا ہوتی ہے جسے پانی نہیں بجھ سکتا۔ کھانے کو آسان ترین طریقے سے تیار کیا جانا چاہیے، مصالحہ جات اور مسالوں سے پاک، اور نمک کی غیر ضروری مقدار سے بھی۔ ریویو اینڈ بیرالڈ، 6 نومبر 1883

بہت سے لوگوں نے ذائقہ کو اتنا متاثر کیا ہے کہ جب تک ان کے پاس صرف وہی کھانا نہیں ہے جس کی ضرورت ہے، وہ اس میں کوئی لذت نہیں پاتے۔ اگر ان کے سامنے مسالہ دار کھانا رکھا جائے تو وہ اس جھلسا دینے والے کوڑے لگا کر معدے کو کام کرتے ہیں۔ کیونکہ اس معدے کا علاج اس طرح کیا گیا ہے کہ یہ غیر محرک کھانے کو نہیں پہچانتا۔ خط - 339، CRA، 1898، 53

340 ڈائریکٹ کوٹ کہاں سے شروع ہوتا ہے؟

"میں تھوڑا سا نمک استعمال کرتا ہوں، اور میرے پاس ہمیشہ ہوتا ہے، کیونکہ خدا کی طرف سے مجھے دی گئی ہدایات کے مطابق، یہ مضمون، نقصان دہ ہونے کے بجائے، خون کے لیے ضروری ہے۔ میں نہیں جانتا کہ اس کی وجہ اور وجہ کیا ہے، لیکن میں آپ کو بتاتا ہوں جو مجھے دی گئی ہیں۔" خط - 1901، 37

چٹنی اور سرکہ - رش کے اس وقت میں کھانا جتنا کم حوصلہ افزائی کرے گا اتنا ہی بہتر ہے۔ مصالحہ جات فطرت میں نقصان دہ ہیں۔ سرسوں، کالی مرچ، مصالحہ جات، اچار وغیرہ معدے میں جلن اور خون کو بخار اور ناپاک بنا دیتے ہیں۔ اچھی زندگی کی سائنس، صفحہ۔ 344-345، CRA، 325 ڈائریکٹ کوٹ کہاں سے شروع ہوتا ہے؟

"گوشت کی پائی اور اچار، جو کبھی بھی کسی انسان کے پیٹ میں جگہ نہیں پاتے، خون کی ناقص کوالٹی فراہم کریں گے۔" شہادتیں، جلد۔ 2، ص۔ 268

خون پیدا کرنے والے اعضاء مصالحہ جات، گوشت کی پائی، اچار اور بیمار گوشت کو اچھے خون میں تبدیل نہیں کر سکتے۔ شہادتیں، جلد۔ 2، ص۔ 383

بہت زیادہ نمک کا استعمال نہ کریں، اچار اور مسالے دار کھانوں سے پرہیز کریں، بہت سارے پھل کھائیں، کھانے میں اتنی زیادہ پینے کی ضرورت والی جلن بڑی حد تک ختم ہو جائے گی۔ اچھی زندگی کی سائنس، صفحہ۔ 305

سلاد تیل اور سرکہ سے تیار کیے جاتے ہیں، معدے میں ابال آتا ہے، اور کھانا بضم نہیں ہوتا، بلکہ گل جاتا ہے یا گل جاتا ہے۔ نتیجتاً خون کی پرورش نہیں ہوتی بلکہ نجاستوں سے بھر جاتی ہے اور جگر اور گردے کے امراض پیدا ہوتے ہیں۔ خط - 1887، 9، سی آر اے، 345 براہ راست حوالہ کہاں سے شروع ہوتا ہے؟

CAP جسم میں شوگر کے 19 افعال

"شوگر آپ کے پیٹ کے لیے اچھی نہیں ہے۔ یہ اہال کا سبب بنتا ہے، اور یہ دماغ کو بادل بناتا ہے اور خراب موڈ کا سبب بنتا ہے۔" مخطوطہ 93، 1901۔

عام طور پر کھانے میں بہت زیادہ چینی استعمال کی جاتی ہے۔ کیک، پڈنگ، پف پیسٹری، جیلی اور مٹھائیاں خراب باضمہ کی فعال وجوہات ہیں۔ خاص طور پر نقصان دہ کریمیں اور کھیر ہیں جن میں دودھ، انڈے اور چینی اہم عناصر ہیں۔ دودھ اور چینی کے ایک ساتھ بکثرت استعمال سے گریز کرنا چاہیے۔ اچھی زندگی کی سائنس، صفحات۔ 301 اور 302۔

شوگر جسم کو اوورلوڈ کرتی ہے۔ اعضاء کا کام چل نکلا۔

موٹکلم کاؤنٹی، مشی گن میں ایک کیس تھا: یہ ایک شریف آدمی کے بارے میں تھا۔ اس کا قد چھ فٹ سے زیادہ تھا اور شکل و صورت خوبصورت تھی۔ مجھے ان کی بیماری میں ان کی عیادت کے لیے بلایا گیا تھا۔ میں نے پہلے اس سے اس کے رہنے کے طریقے کے بارے میں بات کی تھی۔ "مجھے تمہاری آنکھوں کا نظارہ پسند نہیں ہے،" میں نے کہا۔ وہ بڑی مقدار میں چینی استعمال کرتا تھا۔ اس کا کھانا اسے مطمئن نہیں کرتا تھا، صرف اس وجہ سے کہ اس کی بیوی کھانا پکانا نہیں جانتی تھی۔

آپ میں سے کچھ اپنی تقریباً بالغ بیٹیوں کو سائنس سیکھنے کے لیے اسکول بھیجتے ہیں اس سے پہلے کہ وہ کھانا پکانا جانیں، جب اسے سب سے زیادہ اہمیت کا حامل سمجھا جانا چاہیے۔ یہاں ایک عورت تھی جو کھانا پکانا نہیں جانتی تھی۔ میں نے صحت مند کھانا تیار کرنے کا طریقہ نہیں سیکھا تھا۔ تعلیم کی اس اہم شاخ میں بیوی اور والدہ کی کمی تھی اور نتیجتاً، چونکہ ناقص غذا جسم کی ضروریات کو پورا کرنے کے لیے کافی نہیں تھی، لہذا مبالغہ آرائی کی مقدار میں شوگر کھائی جاتی تھی، جس کی وجہ سے پورے جسم میں ایک غیر صحت مند کیفیت پیدا ہوتی تھی۔ اس آدمی کی جان غیر ضروری طور پر خراب کھانا پکانے پر قربان کی جا رہی تھی۔

جب میں بیمار آدمی کو دیکھنے گیا تو میں نے اسے بہترین طریقے سے بتانے کی کوشش کی کہ میں کیسے برتاؤ کروں، اور جلد ہی وہ آہستہ آہستہ بہتر ہونے لگا۔ لیکن اس نے لاپرواہی سے اپنی طاقت کا استعمال کیا، ایسا کرنے کے قابل نہ ہو کر، تھوڑی مقدار میں ناقص معیار کا کھانا کھایا، اور دوبارہ پیچھے ہٹ گیا۔ اس بار اس کے لیے کوئی دوا نہیں تھی۔ اس کا عضو تناسل کا ایک زندہ ماس لگتا تھا۔ وہ خراب کھانا پکانے کا شکار ہو کر ہلاک ہو گیا۔ اس نے اچھی غذائیت کی کمی کو پورا کرنے کے لیے چینی کا استعمال کرنے کی کوشش کی اور اس سے صورتحال مزید خراب ہو گئی۔ یہ جسم کو روکتا ہے، بضم کے اعضاء کو پریشان کرتا ہے، اور دماغ کو متاثر کرتا ہے۔ ہر وہ چیز جو زندہ مشینری کے فعال کام میں رکاوٹ بنتی ہے وہ براہ راست دماغ کو متاثر کرتی ہے۔ اور مجھے دی گئی روشنی کے مطابق چینی، جب کثرت سے استعمال کی جائے تو گوشت سے زیادہ نقصان دہ ہے۔ یہ تبدیلیاں احتیاط کے ساتھ کی جانی چاہئیں، اور موضوع کے ساتھ اس طرح برتاؤ کیا جانا چاہیے کہ جن لوگوں کو ہم سکھانا اور مدد کرنا چاہتے ہیں ان کی طرف سے پریشان اور تعصب کو ہوا نہ دی جائے۔ شہادتیں، جلد۔ 2، pp. 369 اور 370۔

ہمیں اپنے منہ میں کھانا ڈالنے کا غلبہ نہیں ہونا چاہئے جو ایک بیماری کی کیفیت پیدا کرتا ہے، چاہے ہمیں یہ کتنا ہی پسند ہو۔ کیوں؟ - کیونکہ ہم خدا کی ملکیت ہیں۔ آپ کے پاس فتح کے لیے تاج ہے، حاصل کرنے کے لیے جنت ہے، بچنے کے لیے جہنم ہے۔ پھر، مسیح کی خاطر، میں آپ سے پوچھتا ہوں: کیا آپ کے سامنے روشنی واضح اور واضح شعاعوں میں چمکے گی، اور کیا آپ پھر یہ کہتے ہوئے اس سے منہ موڑ لیں گے: "مجھے یہ پسند ہے، اور مجھے یہ پسند ہے؟" خدا آپ میں سے ہر ایک کو دعوت دیتا ہے کہ وہ منصوبہ بندی شروع کریں، اُس کی عظیم دیکھ بھال اور محبت میں اُس کے ساتھ تعاون کریں، ہر ایک روح، جسم اور روح کو بلندی، عظمت اور تقدیس دیں، تاکہ ہم خدا کے ساتھ مل کر مزدور بن سکیں۔

مٹھائیوں کو تنہا چھوڑ دینا بہتر ہے۔ ان میٹھی میٹھیوں کو چھوڑ دو جو میز پر رکھے گئے ہیں۔ آپ کو ان کی ضرورت نہیں ہے۔ خدا کی مرضی کے مطابق سوچنے کے لیے آپ کو صاف ذہن کی ضرورت ہے۔

ریویو اینڈ بیرالڈ، 7 جنوری۔ CRA، 327-328۔ 1902 ڈائریکٹ کوٹ کہاں سے شروع ہوتا ہے؟

"اب، جہاں تک دودھ اور چینی کا تعلق ہے: میں ایسے لوگوں کو جانتا ہوں جو صحت کی اصلاحات سے خوفزدہ تھے، اور کہا کہ وہ اس سے کچھ نہیں لینا چاہتے، کیونکہ اس نے ان چیزوں کے کثرت سے استعمال کی مذمت کی ہے۔ تبدیلیاں بہت احتیاط کے ساتھ کی جانی چاہئیں۔ اور ہمیں احتیاط اور سمجھداری سے آگے بڑھنا چاہیے۔

ہمیں ایک ایسی واقفیت کی پیروی کرنی چاہیے جو خود زمین کے ذہین مردوں اور عورتوں کے لیے تجویز کرے۔ زیادہ مقدار میں دودھ اور چینی کو ایک ساتھ کھایا جانا نقصان دہ ہے۔ وہ جسم میں نجاست کو پہنچاتے ہیں۔ جن جانوروں سے دودھ ملتا ہے وہ ہمیشہ صحت مند نہیں ہوتے۔ وہ بیمار ہو سکتے ہیں۔ ایک گائے بظاہر صبح ٹھیک ہو سکتی ہے، اور رات سے پہلے مر جاتی ہے۔ چنانچہ وہ صبح سے ہی بیمار تھی اور اس کا دودھ آلودہ تھا اور آپ کو معلوم نہیں تھا۔ مویشی پالنا بیمار ہے۔ گوشت آلودہ ہے۔ اگر ہم جان سکتے ہیں کہ جانور بالکل صحت مند ہیں۔

صحت، اور میں سفارش کروں گا کہ لوگ زیادہ مقدار میں میٹھے دودھ کے بجائے گوشت کھائیں۔

اس سے وہ نقصان نہیں ہوگا جو چینی کے ساتھ دودھ کا سبب بنتا ہے۔ شوگر جسم کو بند کر دیتی ہے۔ اعضاء کا کام چل نکلا۔ شہادتیں، جلد۔ 368 pp. اور 369۔

کچھ لوگ دلیہ میں دودھ اور بڑی مقدار میں چینی استعمال کرتے ہیں، یہ مانتے ہیں کہ وہ صحت کی اصلاح پر عمل کر رہے ہیں۔ تاہم، چینی اور دودھ ایک ساتھ معدے میں ابال پیدا کرنے کے لیے ذمہ دار ہیں، اس طرح نقصان دہ ہیں۔" صحت کے بارے میں مشورہ، صفحہ 154. CRA، 330-331۔

"بہتر ہے کہ میٹھی چیزوں کو چھوڑ دیا جائے۔ میز پر رکھی میٹھی میٹھیوں کی پلیٹوں کو چھوڑ دو۔ بھائیوں کو ان کی ضرورت نہیں ہے۔ انہیں خدا کی ہدایت کے مطابق سوچنے کے لیے صاف ذہن کی ضرورت ہے۔ اب یہ ہم پر منحصر ہے کہ ہم صحت کی اصلاح کے اصولوں پر عمل کریں۔ ریویو اینڈ بیرالڈ، 7 جنوری 1902۔ CRA، 335۔

20 CAP کھانا پکانے کا فن

کھانا پکانے والوں کے لیے یہ جاننا ایک مقدس فریضہ ہے کہ صحت مند کھانا کیسے بنایا جائے۔ بہت سے لوگ کھانا تیار کرنے کے غلط طریقے کی وجہ سے ضائع ہو جاتے ہیں۔ اچھی روٹی بنانے کے لیے سوچ اور دیکھ بھال کی ضرورت ہوتی ہے۔ تاہم، اچھی طرح سے بنی روٹی میں بہت سے لوگوں کے خیال سے زیادہ مذہب ہے۔ درحقیقت چند اچھے باورچی ہیں۔ نوجوان خواتین سمجھتی ہیں کہ کھانا پکانے اور گھر کے دوسرے کام معمولی ہیں۔ اور یہی وجہ ہے کہ بہت سی لڑکیاں جن کی شادی ہو جاتی ہے اور انہیں اپنے گھر والوں کی دیکھ بھال کرنی پڑتی ہے ان کو اپنی بیویوں اور ماؤں کے فرائض کا بہت کم اندازہ ہوتا ہے۔

یہ کوئی معمولی سائنس نہیں ہے۔ "کھانا پکانا کوئی معمولی سائنس نہیں ہے، لیکن عملی زندگی میں سب سے زیادہ ضروری ہے۔ یہ ایک فن ہے جسے تمام خواتین کو سیکھنا چاہیے، اور اسے اس طرح سکھایا جانا چاہیے جس سے غریب طبقے کو فائدہ ہو۔ ایک ہی وقت میں سادہ اور غذائیت سے بھرپور غذا بنانے میں مہارت کی ضرورت ہوتی ہے۔ لیکن یہ ممکن ہے۔ باورچیوں کو یہ معلوم ہونا چاہیے کہ کس طرح سادہ کھانا، سادہ اور صحت مند طریقے سے، اور اس طریقے سے جو زیادہ بھوک اور صحت بخش ہو، خاص طور پر اس کی سادگی کی وجہ سے۔" سی آر اے، 257۔

"باورچی خانے میں علم اور مہارت کی کمی کی وجہ سے، بہت سی بیویاں اور مائیں ہر روز ناقص تیار شدہ کھانا خاندان کے سامنے رکھ دیتی ہیں، جو کہ مضبوطی سے اور یقینی طور پر بضم کے اعضاء کو غیر متوازن کر رہی ہے، اور خون کی ناقص معیار پیدا کرتی ہے۔ نتیجہ -سوزش کی بیماریوں کے بار بار حملے، اور کبھی کبھی موت۔

ہم صحت مند طریقے سے تیار کیے گئے مختلف قسم کے اچھے، صحت بخش کھانے کھا سکتے ہیں، تاکہ یہ سب کے لیے لذیذ ہو۔ اچھی طرح سے کھانا پکانے کا طریقہ جاننا بہت ضروری ہے۔ ناقص کھانا پکانا بیماری اور خراب موڈ کا سبب بنتا ہے۔ جسم غیر منظم ہو جاتا ہے، اور آسمانی چیزوں کو پہچانا نہیں جا سکتا۔

اچھے کھانوں میں اس سے زیادہ مذہب ہوتا ہے جتنا آپ تصور کر سکتے ہیں۔ جب، کبھی کبھار، میں گھر سے دور ہوتا ہوں، میں جانتا ہوں کہ دسترخوان پر پڑی روٹی کے ساتھ ساتھ دیگر کھانے کی چیزیں بھی مجھے نقصان پہنچائیں گی۔ لیکن میں اپنے آپ کو برقرار رکھنے کے لیے تھوڑا سا کھانے کا پابند تھا۔ اس قسم کا کھانا بنانا خدا کی نظر میں گناہ ہے۔" کرسچن ٹیمپرنس اینڈ بائبل بائجین، پی پی۔ 156-158. CRA، 256-257۔

"خراب طریقے سے تیار شدہ کھانے کو دسترخوان پر رکھنا گناہ ہے، کیونکہ کھانے کا مسئلہ پورے جاندار کی صحت سے متعلق ہے۔ خداوند اپنے لوگوں سے خواہش کرتا ہے کہ وہ کھانے کی ضرورت کی قدر کریں تاکہ وہ معدے میں تیزابیت پیدا نہ کرے اور اس طرح غصہ خراب نہ ہو۔ ہمیں یاد رکھنا چاہئے کہ اچھی طرح سے بنی ہوئی روٹی میں عملی مذہب ہے۔ براہ راست اقتباس کہاں ختم ہوتا ہے؟

کھانا پکانے کا علم دس ہنر کے قابل ہے۔ کھانا پکانے کے کام کو ایک قسم کی غلامی نہ سمجھیں۔ اگر کچن میں کام کرنے والا ہر شخص اس فضول ہانے سے اپنا کام چھوڑ دے کہ اس میں عزت نہیں ہے تو دنیا والوں کا کیا بنے گا؟ کھانا پکانے کو خدمت کی دیگر شاخوں کے مقابلے میں کم مطلوب سمجھا جا سکتا ہے، لیکن حقیقت میں یہ ایک سائنس ہے جو باقی تمام شعبوں سے زیادہ قیمتی ہے۔ صحت مند کھانے کی تیاری کو خدا اس طرح سمجھتا ہے۔ وہ اُن لوگوں کی بڑی عزت کرتا ہے جو صحت بخش اور لذیذ کھانا تیار کرنے میں وفاداری سے کام کرتے ہیں۔ جو شخص کھانا تیار کرنے کے فن کو اچھی طرح سمجھتا ہے اور اس علم سے استفادہ کرتا ہے وہ ان لوگوں سے زیادہ لائق تحسین ہے جو کسی دوسرے کام میں لگے رہتے ہیں۔ اس ہنر کو دس ہنر کے قابل سمجھا جانا چاہیے۔ کیونکہ اس کے منصفانہ استعمال کا تحفظ کے ساتھ بہت زیادہ تعلق ہے۔

صحت مند حالت میں انسانی جسم کی۔ چونکہ یہ زندگی اور صحت سے جڑا ہوا ہے، یہ تمام تحائف میں سب سے قیمتی ہے۔ مخطوطہ
95، 1901۔

باورچی کی وجہ سے عزت -میں اپنی سہیلی کی قدر کرتا ہوں، میں اپنے سیکرٹری کی قدر کرتا ہوں۔ تاہم، میرا باورچی، جو اچھی طرح جانتا ہے کہ زندگی کو برقرار رکھنے اور دماغ، ہڈیوں اور پٹھوں کی پرورش کے لیے کھانا کیسے تیار کرنا ہے، میرے خاندان کے مددگاروں میں سب سے اہم مقام رکھتا ہے۔ شہادتیں، جلد۔ 2، ص۔ 370

کچھ لوگ جو سلائی، کمپوزیشن، پروف ریڈنگ، اکاؤنٹنگ یا پڑھانے کا فن سیکھتے ہیں وہ اپنے آپ کو اتنا بزرگ سمجھتے ہیں کہ باورچی کے ساتھ تعلق نہیں رکھتے۔

یہ نظریات معاشرے کے تقریباً تمام طبقات میں داخل ہو چکے ہیں۔ باورچی کو یہ محسوس کرایا جاتا ہے کہ اس کا پیشہ سماجی سطح پر اسے پست کرنا ہے، اور اسے اپنے خاندان کے ساتھ برابری کی بنیاد پر وابستہ ہونے کی امید نہیں رکھنی چاہیے۔ کیا آپ حیران ہوں گے اگر ذہین لڑکیاں کوئی اور نوکری تلاش کریں؟ کیا حیرت کی بات ہے کہ اتنی کم تعلیم یافتہ خواتین باورچی ہیں؟ حیرت کی بات یہ ہے کہ بہت سے ایسے ہیں جو اس علاج سے گزرتے ہیں۔

باورچی گھریلو زندگی میں ایک اہم مقام رکھتا ہے۔ یہ پیٹ میں داخل ہونے کے لیے کھانا تیار کرتا ہے، دماغ، ہڈیوں اور عضلات کو تشکیل دیتا ہے۔ خاندان کے تمام افراد کی صحت کا انحصار ان کی مہارت اور ذہانت پر ہوتا ہے۔ گھریلو فرائض پر اس وقت تک توجہ نہیں دی جائے گی جب تک کہ ان کو ایمانداری سے انجام دینے والوں کو مناسب خیال نہ کیا جائے۔ مسیحی مزاج اور بائبل کی حفظان صحت، صفحہ۔ 74

بہت سی ایسی لڑکیاں ہیں جنہوں نے شادی کر لی ہے اور ان کے خاندان میں، جنہیں بیوی اور ماں کے فرائض کا بہت کم علم ہے۔ وہ موسیقی کے آلے کو پڑھنا اور بجانا جانتے ہیں۔ لیکن وہ کھانا پکانا نہیں جانتے۔ وہ اچھی روٹی بنانا نہیں جانتے جو کہ خاندان کی صحت کے لیے بہت ضروری ہے۔ اچھی طرح سے کھانا پکانا، صحت مند کھانے کو دعوت دینے والے انداز میں میز پر رکھنا، ذہانت اور تجربے کی ضرورت ہوتی ہے۔ وہ شخص جو ہمارے معدے میں داخل ہونے والے کھانے کو خون میں تبدیل کرنے کے لیے تیار کرتا ہے جس سے جسم کی پرورش ہوتی ہے، بہت اہم اور بلند مقام پر فائز ہوتا ہے۔ کاپیسٹ، ڈریس میکر یا میوزک ٹیچر کا عہدہ اتنا اہم نہیں جتنا باورچی کا۔ شہادتیں، جلد۔ 3، پی پی۔ 156-158۔

ایک ہنرمند باورچی بننا ہر عورت کا فرض ہے -کئی بار ہماری بہنیں نہیں جانتیں۔

پکانا۔ ان سے، میں کہوں گا: میں علاقے کے بہترین باورچی کے پاس جاؤں گا، اور اگر ضروری ہوا تو ہفتوں تک رہوں گا، یہاں تک کہ میں اس فن کا ماہر، ایک ذہین اور قابل باورچی بن گیا۔ میں اس کورس کی پیروی کروں گا اگر میں چالیس سال کا ہوں۔ کھانا پکانا جاننا آپ کا فرض ہے اور اپنی بیٹیوں کو کھانا پکانا سکھانا بھی آپ کا فرض ہے۔ جب آپ انہیں کھانا پکانے کا فن سکھا رہے ہیں، تو آپ ان کے ارد گرد ایک رکاوٹ کھڑی کر رہے ہیں جو انہیں اس بے حیائی اور برائی سے بچائے گا جس میں وہ گرنے کے لیے آمادہ ہوں گے۔ شہادتیں، جلد۔ 2، ص۔ 370

کھانا پکانا سیکھنے کے لیے، خواتین کو ضرور مطالعہ کرنا چاہیے، اور پھر صبر کے ساتھ جو کچھ وہ سیکھتی ہیں اسے عملی جامہ پہنانا چاہیے۔ ایسا کرنے کی تکلیف نہ اٹھانے پر عوام کو تکلیف ہوتی ہے۔ میں ان سے کہتا ہوں: یہ وقت ہے کہ آپ اپنی غیر فعال توانائیوں کو بیدار کریں اور معلومات حاصل کریں۔ یہ نہ سمجھیں کہ صحت مند اور بھوک بڑھانے والے کھانے کی تیاری میں مکمل علم اور تجربہ حاصل کرنے میں صرف ہونے والا وقت ضائع ہو جاتا ہے۔ اس بات سے کوئی فرق نہیں پڑتا ہے کہ باورچی خانے میں آپ کا تجربہ کتنا طویل ہے، اگر آپ کے پاس اب بھی خاندان کی ذمہ داری ہے، تو یہ آپ کا فرض ہے کہ آپ اس کی دیکھ بھال کا طریقہ سیکھیں۔

مسیحی مزاج اور بائبل کی حفظان صحت، صفحہ۔ 49

مرد اور خواتین کھانا پکانا سیکھتے ہیں -بہت سے لوگ جو غذائی اصلاحات کو اپناتے ہیں وہ شکایت کرتے ہیں کہ وہ اس کے ساتھ نہیں آتے۔ اس کے دسترخوان پر بیٹھنے کے بعد، تاہم، میں اس نتیجے پر پہنچا ہوں کہ اس کا قصور تڑپن و آرائش کا نہیں، بلکہ ناقص تیار شدہ کھانا ہے۔ میں ان مردوں اور عورتوں سے اپیل کرتا ہوں جنہیں خدا نے ذہانت دی ہے: کھانا پکانا سیکھیں۔ جب میں "مرد" کہتا ہوں تو میں کوئی غلطی نہیں کرتا، کیونکہ انہیں، عورتوں کی طرح، کھانے کی سادہ اور صحت بخش تیاری کو سمجھنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ ان کے مشاغل اکثر انہیں ایسی جگہوں پر لے جاتے ہیں جہاں ان کے لیے صحت بخش خوراک حاصل کرنا ممکن نہیں ہوتا۔ انہیں ان خاندانوں کے درمیان دن اور یہاں تک کہ ہفتے گزارنے کے لیے بلایا جا سکتا ہے جو اس معاملے سے مکمل طور پر لاعلم ہیں۔ لہذا، اگر ان کے پاس علم ہے، تو وہ اسے اچھی طرح سے استعمال کر سکتے ہیں۔ کرسچن ٹیمپرنس اینڈ بائبل بائین، پی پی۔ 56-57

بیلٹھ میگزین کا مطالعہ کریں - وہ لوگ جو صحت مند طریقے سے کھانا پکانا نہیں جانتے ہیں، انہیں یہ سیکھنا چاہیے کہ کھانے کی اچھی اور غذائیت سے بھرپور کھانے کی اشیاء کو کیسے ملایا جائے تاکہ بھوک بڑھانے والے پکوان تیار ہوں۔ جو لوگ اس لحاظ سے علم حاصل کرنا چاہتے ہیں وہ ہمارے بیلٹھ میگزین کو سبسکرائب کریں۔ آپ کو ان میں اس بارے میں معلومات ملیں گی۔

مسلسل چالاک کی بغیر، کوئی بھی صحت مند کھانا پکانے میں سبقت نہیں لے سکتا، لیکن وہ لوگ جن کے دل عظیم آقا کے تاثرات اور مشوروں کے لیے کھلے ہوں گے وہ بہت سی چیزیں سیکھیں گے، اور دوسروں کو بھی سکھانے کے قابل ہوں گے۔ کیونکہ وہ انہیں مہارت اور سمجھ دے گا۔ خط۔ 1902، 135

انفرادی صلاحیتوں کی نشوونما کو متحرک کریں - یہ خدائی ڈیزائن ہے کہ ہر جگہ مردوں اور عورتوں کو حوصلہ افزائی کی جاتی ہے کہ وہ اپنے ملک کے اپنے علاقے سے پیدا ہونے والی قدرتی مصنوعات سے صحت بخش غذائیں تیار کر کے اپنی صلاحیتوں کو نکھاریں۔ اگر وہ خدا کی طرف رجوع کرتے ہیں، اس کی روح کی رہنمائی میں مہارت اور مہارت کا استعمال کرتے ہیں، تو وہ قدرتی مصنوعات کو صحت مند کھانوں میں تبدیل کرنا سیکھیں گے۔ اس طرح وہ غریبوں کو خود کو کھانا مہیا کرنا سکھا سکیں گے جو گوشت کے کھانے کی جگہ لے گا۔ جن کی اس طرح مدد کی جاتی ہے وہ بدلے میں دوسروں کو ہدایت دینے کے قابل ہو جائیں گے۔ اسی طرح کا کام بھی لگن اور توانائی کے ساتھ کیا جائے گا۔ اگر یہ پہلے کر لیا جاتا تو آج درحقیقت بہت سے لوگ ہوتے، اور بہت سے لوگ جو ہدایات دے سکتے تھے۔ آئیے ہم سیکھیں کہ ہمارا فرض کیا ہے، اور پھر ہم اسے کرنے دیں۔ ہمیں دوسروں پر منحصر نہیں رہنا چاہیے اور اس کام کے لیے دوسروں پر بھروسہ نہیں کرنا چاہیے جو خدا نے ہمیں سونپا ہے۔" منتخب شہادتیں، جلد۔ 3، پی۔ 136 اور 137 سی آر اے، 254-251 اقتباس کہاں سے شروع ہوتا ہے۔

براہ راست؟

"صحت کی اصلاح کے عمل میں بہت سے لوگوں کی حوصلہ شکنی کی ایک وجہ یہ ہے کہ انہوں نے کھانا پکانا نہیں سیکھا ہے تاکہ آسان، سادہ تیار شدہ کھانا اس غذا کی جگہ لے لے جس کے وہ عادی ہو چکے ہیں۔ وہ ناقص طریقے سے تیار کردہ پکوانوں سے بیزار ہوتے ہیں، اور پھر ہم انہیں کہتے سنتے ہیں کہ انہوں نے صحت میں اصلاحات کی کوشش کی ہے، اور وہ اس طرح نہیں رہ سکتے۔ بہت سے لوگ اس اصلاح کے سلسلے میں ناکافی ہدایات پر عمل کرنے کی کوشش کرتے ہیں، اور ایسا ناقص کام کرتے ہیں کہ اس کے نتیجے میں باضمے کو نقصان پہنچتا ہے، اور اس کوشش میں شامل تمام افراد کی حوصلہ شکنی ہوتی ہے۔ جب صحت کی بات آتی ہے تو آپ مصلح ہونے کا دعویٰ کرتے ہیں، اور اسی وجہ سے آپ کو اچھے باورچی بننا چاہیے۔ وہ لوگ جو خود کو صحت مند کھانا پکانے کے سہولت سے چلائے جانے والے اسکولوں کے فوائد سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں، وہ اپنے استعمال کے لیے اور دوسروں کو سکھانے کے لیے یہ بہت فائدہ مند پائیں گے۔ مسیحی مزاج اور بائبل کی حفظان صحت، صفحہ۔ 119، براہ راست اقتباس کہاں ختم ہوتا ہے؟

اپنی گوشت کی خوراک کو تبدیل کرنا - ہم آپ کو مشورہ دیتے ہیں کہ آپ اپنے طرز زندگی کی عادات کو تبدیل کریں۔ لیکن جب آپ یہ کرتے ہیں، تو ہم آپ کو متنبہ کرتے ہیں کہ اسے سمجھداری سے کریں۔ میں ایسے خاندانوں کو جانتا ہوں جنہوں نے گوشت کی خوراک سے ناقص خوراک کی طرف رخ کیا۔ ان کا کھانا اتنا ناقص ہوتا ہے کہ معدہ اسے قبول نہیں کر پاتا، اور بعد میں انہوں نے مجھے بتایا کہ ان کی صحت ٹھیک نہیں ہو رہی۔ جو کمزور ہو رہے تھے۔

اس کی ایک وجہ یہ ہے کہ کچھ کھانے کو آسان بنانے کی کوششوں میں کامیاب نہیں ہو سکے۔ وہ غذائیت کے بغیر خوراک استعمال کرتے ہیں۔ کھانا بغیر پرواہ کے تیار کیا جاتا ہے، اور وہ بار بار ایک ہی چیز کھاتے ہیں۔ ایک ہی کھانے میں بہت سی انواع نہیں ہونی چاہئیں، لیکن تمام کھانوں میں ایک ہی پکوان شامل نہیں ہونا چاہیے، بغیر کسی تغیر کے۔ کھانا سادگی سے تیار کیا جانا چاہیے، پھر بھی اتنے کمال کے ساتھ کہ یہ بھوک کو جگائے۔ آپ کو چربی سے بچنا چاہئے۔

یہ آپ کی تیار کردہ کسی بھی قسم کی ڈش کو نقصان پہنچاتا ہے۔ کافی مقدار میں پھل اور سبزیاں کھائیں۔ شہادتیں، جلد۔ 2، ص۔ 63

کھانے کی مناسب تیاری انتہائی ضروری ہے۔ خاص طور پر جہاں گوشت اہم غذا نہیں ہے، وہاں اچھی خوراک کی تیاری ایک لازمی ضرورت ہے۔ گوشت کو تبدیل کرنے کے لیے کچھ تیار کرنا ضروری ہے، اور ان متبادلوں کو اچھی طرح سے تیار کرنے کی ضرورت ہے، تاکہ گوشت مطلوبہ نہ ہو۔ خط۔ 1896، 60a

دسترخوان پر کھانا تیار کرنے کی ذمہ داری ان تمام لوگوں کو قلم اور آواز کے ذریعے سکھانا، تعلیم دینا، تعلیم دینا ڈاکٹر کا مثبت فرض ہے۔ خط۔ 1896، 73a

ہمیں ایسے لوگوں کی ضرورت ہے جو خود کو صحت مند کھانے کی تیاری کے بارے میں تعلیم دیں۔ بہت سے ایسے ہیں جو گوشت اور سبزیوں کو مختلف طریقوں سے پکانا جانتے ہیں اور جو ابھی تک سادہ تیاری کو نہیں سمجھتے

بھوک بڑھانے والے پکوانوں کا۔" یوتھ کا انسٹرکٹر، 31 مئی 1894 سی آر اے، 256 ڈائریکٹ کوٹ کہاں سے شروع ہوتا ہے؟

بر وہ عورت جو اپنے آپ کو ایک خاندان کی سربراہی میں پاتی ہے اور پھر بھی صحت مند کھانا پکانے کے فن کو نہیں سمجھتی ہے اسے یہ فیصلہ کرنا ہوگا کہ اس کے گھر کی بھلائی کے لیے کیا ضروری ہے۔ بہت سی جگہوں پر، صحت مند کھانا پکانے کے اسکول موقع فراہم کرتے ہیں۔

اس سلسلے میں خود کو تعلیم دینے والا شخص۔ جن لوگوں کو اس طرح کی سہولتیں میسر نہیں ہیں انہیں چاہیے کہ وہ کسی اچھے باورچی سے ہدایات لیں، جب تک وہ کھانا پکانے کے فن میں مہارت حاصل نہ کر لیں، خود کو بہتر بنانے کی کوششوں میں لگے رہیں۔ اچھی زندگی کی سائنس، صفحات۔ 302 اور 303۔

معاشیات کا مطالعہ کریں - کھانا پکانے کی بر شاخ میں، اس سوال پر غور کیا جانا چاہیے: "سب سے زیادہ قدرتی اور کم مہنگے طریقے سے کھانا کیسے تیار کیا جائے؟" اور اس بات کا خیال رکھنا چاہیے کہ میز پر بچا ہوا کھانا ضائع نہ ہو۔ میں نے اس بات پر غور کیا کہ یہ کیسے یقینی بنایا جائے کہ یہ بچا ہوا ضائع نہ ہو۔ یہ مہارت، کفایت شعاری اور تدبیر ایک خوش قسمتی کی رقم ہے۔ موسم کے گرم ترین حصوں میں، کم کھانا تیار کریں۔ خشک اشیاء کا زیادہ استعمال کریں۔ بہت سے غریب گھرانے ایسے ہیں جن کے پاس کھانے کو بمشکل ہی میسر ہے، لیکن وہ اکثر یہ جان سکتے ہیں کہ وہ غریب کیوں ہیں۔ بہت سارے جوٹ اور ٹائٹل ضائع ہیں! مخطوطہ۔ 1897، 3

فیشن کے مطابق کھانے سے جانیں قربان کی جاتی ہیں - بہت سے لوگوں کے لیے، زندگی کا سب سے زیادہ جذب کرنے والا مقصد - جو کہ محنت کے تمام اخراجات کو جائز قرار دیتا ہے - جدید طرز کے ساتھ رہنا ہے۔ تعلیم، صحت اور سکون فیشن کی قربان گاہ پر قربان کر دیا جاتا ہے۔ یہاں تک کہ میز کی ترتیب میں، فیشن اور ڈسپلے اپنا برا اثر ڈالتے ہیں۔ صحت مند کھانے کی تیاری ایک ثانوی مسئلہ بن جاتا ہے۔ بڑی تعداد میں پکوان پیش کرنے میں وقت، پیسہ اور کام کا بوجھ لگ جاتا ہے، بغیر کوئی اچھا کام کیے۔ ایک کھانے میں نصف درجن ڈشز پیش کرنا فیشن تو ہو سکتا ہے لیکن یہ رواج آپ کی صحت کو برباد کر دیتا ہے۔ یہ ایک ایسا رواج ہے جس کی عام فہم مردوں اور عورتوں کو، اصول اور مثال دونوں سے مذمت کرنی چاہیے۔ اپنے باورچی کی زندگی پر تھوڑا غور کریں۔ کیا زندگی کھانے سے اور جسم لباس سے زیادہ نہیں؟ (میٹ 6:25)۔

ہمارے زمانے میں گھریلو فرائض میں گھریلو خواتین کا تقریباً سارا وقت درکار ہوتا ہے۔ اگر دسترخوان کی تیاری آسان ہوتی تو یہ خاندان کی صحت کے لیے کتنا بہتر ہوتا! اس قربان گاہ پر ہر سال ہزاروں جانیں قربان کی جاتی ہیں - وہ زندگیاں جو طویل ہو سکتی تھیں، اگر فرائض کا یہ لامتناہی معمول نہ ہوتا۔ بہت سی مائیں قبر میں اترتی ہیں جو، اگر وہ سادہ عادات کو برقرار رکھتیں، تو گھر، چرچ اور دنیا میں ایک نعمت بن کر زندہ رہ سکتی تھیں۔

مسیحی مزاج اور بائبل کی حفظان صحت، صفحہ۔ 73۔

کھانے کا انتخاب اور تیاری اہم ہے - بڑی تعداد میں پکوان بنانا بالکل ضروری نہیں ہے۔ نہ ہی معیار یا مقدار میں کوئی کمی حکومت ہونی چاہیے۔ خط۔ 1896، 72۔

یہ ضروری ہے کہ کھانا احتیاط سے تیار کیا جائے، تاکہ بھوک، جب خراب نہ ہو، اس کا مزہ چکھ سکے۔ کیونکہ اصولی طور پر ہم گوشت، مکھن، گوشت کی پائی، مصالحہ جات، سور کی چربی اور ایسی ہر چیز کو مسترد کرتے ہیں جو معدے کو خراب کرتی ہے اور ہماری صحت کو خراب کرتی ہے، ہمیں یہ خیال برگرز نہیں دینا چاہیے کہ ہم جو کھاتے ہیں وہ بہت اہم نہیں ہے۔ شہادتیں، جلد۔ 2، ص۔ 367۔

صرف اپنی بھوک مٹانے کے لیے کھانا غلط ہے، لیکن آپ کو کھانے کے معیار یا اسے تیار کرنے کے طریقے سے لاتعلق نہیں رہنا چاہیے۔ اگر ہم جو کھانا کھاتے ہیں وہ مزیدار نہ ہو تو جسم کو اتنی غذائیت نہیں ملتی۔ کھانے کا انتخاب احتیاط سے اور ذہانت اور مہارت کے ساتھ کیا جانا چاہیے۔ اچھی زندگی کی سائنس، صفحہ۔ 300۔

معیاری ناشتہ - میں اپنے کام کے کسی دوسرے حصے کے مقابلے میں باورچی کے لیے زیادہ ادائیگی کروں گا۔ اگر وہ شخص فٹ نہیں ہے اور کھانا پکانے کی صلاحیت نہیں رکھتا ہے، تو آپ دیکھیں گے، جیسا کہ ہمارے ساتھ ہوا ہے، ایک معیاری ناشتہ - مکئی کا دلیہ، نانہائی کی روٹی اور کسی قسم کی چٹنی، اور یہ سب کچھ ہے، سوائے ایک کے۔ تھوڑا سا دودھ۔ اب جو لوگ اسے مہینوں تک کھاتے ہیں، یہ جانتے ہوئے کہ ہر کھانے میں ان کو کیا پیش کیا جائے گا، اس وقت سے ڈرتے ہیں جو ان کے لیے دن کے خوفناک دور کی طرح دلچسپ ہونا چاہیے۔ مجھے نہیں لگتا کہ آپ یہ سب کچھ اس وقت تک سمجھ پائیں گے جب تک آپ اس کا تجربہ نہ کر لیں۔ لیکن میں واقعی اس کے بارے میں پریشان ہوں۔ کیا میں تیاریوں کو دہراؤں؟

اس جگہ پر آکر میں کہوں گا: مجھے ایک تجربہ کار باورچی دیں، جس میں کچھ تخلیقی صلاحیتیں ہوں، سادہ اور صحت بخش پکوان تیار کریں، اور جو بھوک کو ناگوار نہ ہوں۔ خط۔ 19c، 1892

مطالعہ اور مشق - بہت سے لوگ یہ نہیں سوچتے کہ یہ [کھانا پکانا] فرض کا معاملہ ہے، اور اس لیے وہ کھانا صحیح طریقے سے تیار کرنے کی کوشش نہیں کرتے۔ یہ ایک سادہ، صحت مند اور آسان طریقے سے، سوز کی چربی، مکھن یا گوشت کے بغیر کیا جا سکتا ہے۔ مہارت کو سادگی کے ساتھ جوڑنا چاہیے۔ اس کے لیے خواتین کو پڑھنا چاہیے اور پھر صبر کے ساتھ جو کچھ وہ پڑھتی ہیں اس پر عمل کریں۔ بہت سے لوگ تکلیف میں ہیں کیونکہ انہیں ایسا کرنے کی زحمت نہیں دی جا سکتی۔ ان سے، میں کہتا ہوں: یہ وقت ہے کہ آپ اپنی غیر فعال توانائیوں کو بیدار کریں اور پڑھیں۔

سادگی سے کھانا پکانا سیکھیں، پھر بھی اس طرح سے کہ ذائقہ دار اور صحت بخش کھانا حاصل کیا جا سکے۔

کیونکہ محض تالو کو خوش کرنے یا بھوک مٹانے کے لیے کھانا پکانا غلط ہے، اس لیے کسی کو یہ خیال نہیں آتا کہ ناقص خوراک درست ہے۔ بہت سے لوگ بیماری کی وجہ سے کمزور ہو جاتے ہیں، اور انہیں غذائیت سے بھرپور، بھرپور اور اچھی طرح سے تیار شدہ خوراک کی ضرورت ہوتی ہے۔

کھانا پکانے والوں کا مذہبی فریضہ ہے کہ وہ مختلف طریقوں سے صحت بخش کھانا تیار کرنے کا طریقہ سیکھیں، تاکہ اسے مزے سے کھایا جا سکے۔ مائیں اپنے بچوں کو کھانا پکانا سکھائیں۔ ایک نوجوان لڑکی کی تعلیم کی کون سی شاخ اتنی اہم ہو سکتی ہے؟ خوراک کا تعلق زندگی سے ہے۔ قلیل، غریب، ناقص تیار شدہ کھانا خون کو مسلسل کمزور کر رہا ہے اور اس کی ترکیب کرنے والے اعضاء کو کمزور کر رہا ہے۔ یہ انتہائی ضروری ہے کہ پاک فن کو تعلیم کے اہم ترین مضامین میں سے ایک سمجھا جائے۔ چند اچھے باورچی ہیں۔ نوجوان خواتین سوچتی ہیں کہ باورچی بننے کا مطلب کم پیشے میں اترنا ہے۔ ایسا نہیں ہے۔ وہ اس مسئلے کو صحیح نقطہ نظر سے نہیں دیکھتے۔ صحت مند کھانا، خاص طور پر روٹی، تیار کرنے کے بارے میں علم کوئی کمتر سائنس نہیں ہے۔

مائیں اپنی بیٹیوں کی تعلیم کی اس شاخ کو نظر انداز کر دیتی ہیں۔ وہ دیکھ بھال اور مشقت کا بوجھ اپنے اوپر اٹھا لیتے ہیں، وہ جلدی سے تھک جاتے ہیں، جبکہ بیٹی کو ملنے، کروشیت کرنے، یا اپنی خوشی پر غور کرنے کا بہانہ کیا جاتا ہے۔ یہ غلط فہمی ہے محبت، غلط فہمی مہربانی۔ ماں اپنی بیٹی کو نقصان پہنچا رہی ہے، ایسا نقصان جو اکثر زندگی بھر رہتا ہے۔ اس عمر میں جب اسے زندگی کی کچھ ذمہ داریاں سنبھالنے کے قابل ہونا چاہیے، وہ خود کو ان کے لیے نابل پاتی ہے۔ یہ دیکھ بھال یا چارجز نہیں لیں گے۔ وہ اپنی ذمہ داریوں کو چھوڑ کر بے کار گھومتے پھرتے ہیں، جب کہ ان کی ماں اپنے بوجھ اور دیکھ بھال کے بوجھ تلے اس طرح جھک جاتی ہے، جیسے پنڈلیوں سے دی ہوئی گاڑی۔ بیٹی کا ارادہ نہیں ہوتا کہ وہ محبت نہ کرے، لیکن وہ لاپرواہ اور بے فکر ہے، ورنہ وہ تھکی ہوئی صورت کو محسوس کرتی، اور اپنی ماں کے چہرے پر درد کے تاثرات کو محسوس کرتی، اپنے حصے کا کام کرنے کی، ذمہ داری کا زیادہ بوجھ اٹھانے کی کوشش کرتی۔، اپنی ماں کو راحت پہنچانا، جس کی اسے دیکھ بھال سے آزاد ہونے کی ضرورت ہے، ورنہ وہ مصائب اور، شاید، موت کے بستر پر گر جائے گی۔

مائیں اپنی بیٹیوں کی تعلیم میں اتنی ناپینا اور غافل کیوں ہیں؟ مختلف خاندانوں کا دورہ کرتے ہوئے، ماؤں کو بھاری بوجھ اٹھاتے ہوئے دیکھ کر میں پریشان ہوا، جب کہ بیٹی، جس نے جذبے کا مظاہرہ کیا، اور صحت و تندرستی کی اچھی خوراک حاصل کی، مجھے کوئی پرواہ نہیں، کوئی فکر نہیں۔ جب بڑے اجتماعات ہوتے ہیں، اور خاندان زائرین سے بھر جاتے ہیں، میں نے ماں کو بوجھ اٹھاتے ہوئے، سب کچھ سنبھالنے کو دیکھا ہے، جب کہ بیٹیاں اپنے نوجوان دوستوں کے ساتھ سماجی تبادلے میں بیٹھی باتیں کرتی ہیں۔ یہ باتیں مجھے اتنی غلط لگتی ہیں کہ میں بے فکر لڑکیوں سے بات کرنے اور انہیں کام پر جانے کو کہنے سے ہمشکل خود کو روک پاتا ہوں۔ اپنی تھکی ہوئی ماں کو سکون دو۔ میں اسے کمرے میں ایک جگہ لے گیا، اور اسے آرام کرنے اور اپنے دوستوں کی صحبت سے لطف اندوز ہونے کی تاکید کی۔

لیکن اس معاملے میں پوری طرح سے بیٹیاں قصور وار نہیں ہیں۔ ماں غائب ہے۔ اس نے صبر سے اپنی بیٹیوں کو کھانا پکانا نہیں سکھایا۔ آپ جانتے ہیں کہ جب کھانا پکانے کی بات آتی ہے تو ان میں علم کی کمی ہوتی ہے، اور اس لیے آپ کو کام سے کوئی راحت محسوس نہیں ہوتی۔ اسے ہر اس چیز پر توجہ دینے کی ضرورت ہے جس میں دیکھ بھال، عکاسی اور توجہ کی ضرورت ہے۔ لڑکیوں کو باورچی خانے میں مکمل طور پر ہدایت کی جانی چاہیے۔

زندگی میں آپ کے حالات جیسے بھی ہوں، علم ہے جو عملی طور پر استعمال کیا جا سکتا ہے۔ یہ تعلیم کی وہ شاخ ہے جس کا انسانی زندگی پر سب سے زیادہ براہ راست اثر پڑتا ہے، خاص طور پر وہ لوگ جو ہمیں سب سے زیادہ عزیز ہیں۔

بہت سی بیویاں اور مائیں جنہوں نے مناسب تعلیم حاصل نہیں کی ہے، اور جن کے پاس کھانا پکانے کے فن میں مہارت نہیں ہے، وہ ہر روز اپنے خاندان کو ناقص تیار شدہ کھانا پیش کرتی ہیں، جو مستقل اور یقینی طور پر ان کی زندگیوں کو تباہ کر رہی ہے۔

باضمے کے اعضاء، خون کے خراب معیار کی تیاری، اور اکثر سوزش کی بیماری کے شدید حملے لاتے ہیں، جو قبل از وقت موت کا باعث بنتے ہیں۔

سیکھنے والوں کی حوصلہ افزائی کریں - یہ ہر نوجوان عیسائی عورت اور عورت کے لیے ایک مذہبی فریضہ ہے کہ وہ فوراً اچھی روٹی بنانا سیکھے، کھٹی نہیں بلکہ ہلکی، بول کے آئے سے۔ ماؤں کو چاہیے کہ وہ اپنی بیٹیوں کو اپنے ساتھ باورچی خانے میں لے جائیں جب وہ ابھی بہت چھوٹی ہوں، انہیں کھانا پکانے کا فن سکھائیں۔ وہ اپنی بیٹیوں سے یہ توقع نہیں کر سکتے کہ وہ تعلیم حاصل کیے بغیر گھریلو نگہداشت کے اسرار کو سمجھیں گی۔ انہیں تحمل سے، محبت کے ساتھ، اپنے خوش گوار چہرے اور حوصلہ افزا الفاظ سے خدمت کو ہر ممکن حد تک خوشگوار بنانا چاہیے۔ اگر وہ ایک بار، دو بار یا تین بار ناکام ہو جاتے ہیں، تو ان پر الزام نہ لگائیں۔ حوصلہ شکنی پہلے ہی اپنا کام کر رہی ہے اور آپ کو یہ کہنے پر آمادہ کر رہی ہے: "اس کا کوئی فائدہ نہیں ہے۔ میں یہ نہیں کر سکتا۔" یہ سنسر شپ کا وقت نہیں ہے۔ قوت ارادی کمزور ہوتی جا رہی ہے۔ اس کے لیے ایسے الفاظ کی حوصلہ افزائی کی ضرورت ہے جو حوصلہ افزائی، حوصلہ افزائی، امید پیدا کریں، جیسے: "آپ کی غلطیوں کے بارے میں فکر نہ کریں۔ آپ ابھی شروعات کر رہے ہیں، اور غلطیاں کرنا فطری ہے۔ دوبارہ کوشش کریں۔ آپ جو کچھ کر رہے ہیں اس پر اپنا ذہن رکھیں، بہت محتاط رہیں، اور آپ یقیناً کامیاب ہوں گے۔"

بہت سی مائیں علم کی اس شاخ کی اہمیت کو نہیں سمجھتیں، اور اپنی بیٹیوں کو تعلیم دینے اور سیکھنے کے دوران ان کی غلطیوں اور غلطیوں کو برداشت کرنے میں پریشانی اور دیکھ بھال کرنے کے بجائے وہ سب کچھ خود کرنے کو ترجیح دیتی ہیں۔ اور جب ان کی بیٹیاں اپنی کوششوں میں غلطی کرتی ہیں، تو وہ انہیں یہ کہہ کر رخصت کر دیتے ہیں کہ "اس کا کوئی فائدہ نہیں، تم یہ یا وہ نہیں کر سکتے۔ یہ صرف میری مدد کرنے سے زیادہ مجھے شرمندہ اور پریشان کرتا ہے۔"

اس طرح اپرنٹیس کی پہلی کوششوں کو پسپا کر دیا جاتا ہے، اور پہلی ناکامی اس کی دلچسپی اور سیکھنے کے جذبے کو اس قدر ٹھنڈا کر دیتی ہے کہ وہ ایک اور تجربے سے ڈرتی ہے، اور وہ کھانا پکانے کے علاوہ سلائی، بُنائی، ہاؤس کیپنگ، کچھ اور تجویز کرے گی۔ پھر بڑی حد تک ماں ہی قصور وار ہے۔ اسے اسے تحمل سے ہدایت کرنی چاہیے تھی، تاکہ مشق کے ذریعے وہ ایک ایسا تجربہ حاصل کر سکے جو شرم و حیا کو ختم کر دے اور ناتجربہ کار کارکن کی کم ہنر مندانہ حرکتوں کا ازالہ کرے۔ شہادتیں، جلد۔ 681-685، pp. 1

کھانا پکانے کے اسباق موسیقی سے زیادہ اہم ہیں - کچھ کو فرض شناسی کے لیے بلایا جاتا ہے - شاید کھانا پکانا۔ کھانا پکانے کی سائنس، تاہم، کوئی معمولی اہمیت نہیں ہے۔ کھانے کی مہارت سے تیاری سب سے ضروری فنون میں سے ایک ہے، جو موسیقی سکھانے یا سلائی سکھانے سے زیادہ اعلیٰ مقام پر فائز ہے۔ اس کے ساتھ میں موسیقی، یا سلائی کی تعلیم کو کم نہیں کرنا چاہتا، کیونکہ یہ ضروری ہیں۔ تاہم، اس سے بھی زیادہ اہم، کھانے کو اس طریقے سے تیار کرنے کا فن ہے جو صحت مند اور لذیذ دونوں ہو۔ اس فن کو تمام فنون میں سب سے زیادہ قیمتی سمجھا جانا چاہیے، کیونکہ یہ زندگی سے بہت گہرا تعلق رکھتا ہے۔ اسے زیادہ توجہ ملنی چاہیے۔ کیونکہ اچھا خون بنانے کے لیے جسم کو اچھی خوراک کی ضرورت ہوتی ہے۔ لوگوں کی صحت کو برقرار رکھنے والی ہر چیز کی بنیاد اچھے کھانوں کا طبی مشنری کام ہے۔

صحت کی اصلاح اکثر ناقابل خوردنی خوراک کی تیاری سے بگاڑ دی جاتی ہے۔

صحت کی اصلاح کے کامیاب ہونے سے پہلے صحت مند کھانا پکانے کے بارے میں علم کی کمی کو دور کرنے کی ضرورت ہے۔

چند اچھے باورچی ہیں۔ بہت سی، بہت سی ماؤں کو کھانا پکانے کے اسباق لینے کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ وہ اپنے گھر والوں کے سامنے اچھی طرح سے تیار، اچھا نظر آنے والا کھانا رکھ سکیں۔

بچوں کو آرگن اور پیانو کا سبق لینے سے پہلے، انہیں کچن میں سبق لینا چاہیے۔ کھانا پکانا سیکھنے کے کام کو موسیقی کو چھوڑنے کی ضرورت نہیں ہے، لیکن یہ صحت مند اور بھوک لگانے والا کھانا تیار کرنا سیکھنے سے کم اہمیت رکھتا ہے۔ مخطوطہ - 1901، 195، آپ کی بیٹیاں موسیقی سے محبت کر سکتی ہیں، اور یہ بہت اچھی ہو سکتی ہے اور خاندان کی خوشی میں اضافہ کر سکتی ہے۔ لیکن کھانا پکانے کے فن کے علم کے بغیر موسیقی کا علم زیادہ اہمیت کا حامل نہیں ہے۔

جب آپ کی بیٹیوں کا اپنا خاندان ہو، تو موسیقی اور سوئی کے کام کا کوئی خاص علم احتیاط سے تیار کیے گئے کھانے کی ضمانت نہیں ہو گا، تاکہ وہ اسے اپنے معزز دوستوں کے سامنے پیش کرنے میں شرم محسوس نہ کریں۔ ماؤں، آپ کا کام مقدس ہے۔

خُدا آپ کو اُس کے جلال کو ذہن میں رکھتے ہوئے، اپنے بچوں کی حال اور مستقبل کی بھلائی کے لیے جوش، صبر اور محبت سے کام کرنے میں مدد کرے، جس کا مقصد صرف اور صرف خُدا کی شان ہے۔

شہادتیں، جلد۔ 538-539، pp. 2

پاک فن کے اسرار سکھائیں - اپنے بچوں کو کھانا پکانا سکھانے میں کوتاہی نہ کریں۔ ایسا کرتے ہوئے، آپ ان کو وہ اصول بتاتے ہیں جو انہیں اپنی مذہبی تعلیم میں رکھنے کی ضرورت ہے۔ اپنے بچوں کو فزیالوجی کا سبق دے کر، اور انہیں سادہ اور ہنر مندی سے کھانا پکانا سکھا کر، آپ تعلیم کی سب سے مفید شاخوں کی بنیاد رکھ رہے ہیں۔ اچھی، ہلکی روٹی بنانے کے لیے مہارت کی ضرورت ہوتی ہے۔ اچھا کھانا پکانے میں مذہب ہے، اور مجھے ان لوگوں کے مذہب پر شک ہے جو کھانا پکانا سیکھنے سے بہت زیادہ جاہل اور لاپرواہ ہیں۔

غریب کچن آہستہ آہستہ ہزاروں کی اہم توانائیوں کو کمزور کر رہا ہے۔ بھاری، کھٹی روٹی اور اسی طرح تیار کی گئی دیگر غذائیں مخصوص میزوں پر کھانا صحت اور زندگی کے لیے خطرناک ہے۔ مائیں اپنی بیٹیوں کو موسیقی کی تعلیم دینے کے بجائے انہیں ان مفید شاخوں میں سکھائیں جن کا صحت اور زندگی سے گہرا تعلق ہے۔ انہیں باورچی خانے کے تمام اسرار سکھائیں۔

انہیں دکھائیں کہ یہ ان کی تعلیم کا حصہ ہے، اور مسیحی بننے کے لیے ضروری ہے۔ جب تک کھانے کو صحت مند، لذیذ طریقے سے تیار نہ کیا جائے، اسے اچھے خون میں تبدیل نہیں کیا جا سکتا اور نہ ہی بوسیدہ ٹشوز کو دوبارہ بنایا جا سکتا ہے۔ "شہادتیں، جلد۔ 2، pp. 537 اور 264-257، CRA، 538 ڈائریکٹ کوٹ کہاں سے شروع ہوتا ہے؟

21 CAP خوراک اور کھانے کی مناسب تعداد

"معدہ کو محتاط توجہ دینے کی ضرورت ہے۔ اسے مسلسل کام میں نہیں رکھنا چاہیے۔ اس بدسلوکی اور بہت زیادہ زیادتی کا شکار عضو کو کچھ سکون، سکون اور آرام دو۔ کھانے کے سلسلے میں معدہ اپنا کام کر لینے کے بعد اس پر مزید کام نہ کریں اس سے پہلے کہ اسے آرام کرنے کا موقع ملے اور اس سے پہلے کہ اسے قدرت کی طرف سے معدے کے رس کی وافر مقدار فراہم کی جائے تاکہ زیادہ خوراک کا خیال رکھا جا سکے۔ کم از کم پانچ گھنٹے، ایک کھانے اور دوسرے کھانے کے درمیان گزرنے چاہئیں، اور ہمیشہ اس بات کو ذہن میں رکھیں کہ، اگر آپ کوئی تجربہ کرنا چاہتے ہیں، تو آپ دیکھیں گے کہ دو کھانے تین کھانے سے افضل ہیں۔ خط، 173، CRA، 1896، 73a

دن میں صرف دو بار کھانے کا رواج، عام طور پر، صحت کے لیے فائدہ مند ثابت ہوتا ہے۔ تاہم، بعض حالات میں، کچھ لوگوں کو تیسرے کھانے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ تاہم، یہ بہت ہلکا اور آسانی سے بضم ہونے والا کھانا ہونا چاہیے۔ کریکرز، یا ٹوسٹ شدہ روٹی اور پھل، یا ایک سیریل ڈرنک، یہ شام کے کھانے کے لیے موزوں ترین غذائیں ہیں۔" سی بی وی، 321

"آپ کو دوسرا کھانا کبھی نہیں لینا چاہئے اس سے پہلے کہ پیٹ کو پچھلے کھانے کو بضم کرنے کے کام سے آرام کرنے کا وقت ملے۔ اگر آپ تیسرا کھانا لینا چاہتے ہیں، تو یہ ہلکا ہونا چاہیے، اور سونے سے کئی گھنٹے پہلے۔" سی آر اے، 158

"حکومت کے معاملے کے سلسلے میں، اس مسئلے کو اتنی احتیاط کے ساتھ پیش کیا جانا چاہئے کہ اس سے مسلط ہونے کا تاثر نہ ہو۔ یہ بتانا ضروری ہے کہ دو وقت کا کھانا صحت کے لیے تین سے زیادہ بہتر ہے۔ تاہم، آمرانہ مسلط نہیں ہونا چاہئے۔ ہسپتال سے منسلک کسی کو دو وقت کے کھانے کے نظام کو اپنانے پر مجبور نہ کیا جائے۔ قائل کرنا طاقت سے زیادہ مناسب ہے۔" CRA،

177.

"بہت سے لوگ سونے سے پہلے کھانے کی نقصان دہ عادت میں مبتلا ہیں۔ براہ راست اقتباس کہاں ختم ہوتا ہے؟ تاہم، کیونکہ وہ بے ہوش محسوس کرتے ہیں، جیسے کہ وہ بھوکے ہوں، وہ ایک ناشتہ، یا چوتھا کھانا کھاتے ہیں۔

اس غلط عمل میں ملوث ہونے کے بعد، یہ ایک عادت بن گئی ہے، اور ان کا یہ تاثر ہے کہ وہ ریٹائر ہونے سے پہلے ناشتہ کیے بغیر سو نہیں سکتے ہیں۔ بہت سے معاملات میں، اس بیہوشی کی وجہ یہ ہے کہ دن بھر بضم کے اعضاء پر زیادہ ٹیکس لگا ہوا ہے، پیٹ میں زبردستی ناکافی خوراک کا خیال رکھنا، اور بہت زیادہ مقدار میں۔ اس طرح زیادہ بوجھ سے بضم ہونے والے اعضاء تھک جاتے ہیں، اور اپنی ختم شدہ توانائی کو بحال کرنے کے لیے کام سے مکمل آرام کی ضرورت ہوتی ہے۔ آپ کو کبھی بھی دوسرا کھانا نہیں لینا چاہئے جب تک کہ پیٹ کو پچھلے کھانے کو بضم کرنے کے کام سے آرام کرنے کا وقت نہ ملے۔ اگر تیسرا کھانا لیا جائے تو اسے ہلکا ہونا چاہیے، اور سونے سے کئی گھنٹے پہلے۔

تاہم، بہت سے لوگوں کے ساتھ، غریب، تھکے ہوئے پیٹ اس کے تھکاوٹ کے بیکار احتجاج کرتے ہیں۔ یہ زیادہ کھانے سے بھرا ہوا ہے، جو بضم کے اعضاء کو حرکت میں لاتا ہے، آرام کے گھنٹوں کے ذریعے دوبارہ وہی کام کرنے کے لیے۔ ایسے لوگوں کی نیند عموماً ناخوشگوار خوابوں کی وجہ سے خراب ہوتی ہے اور صبح اٹھتے ہی طبیعت ناساز ہوتی ہے۔ کمزوری اور بھوک کی کمی کا احساس ہوتا ہے۔ اے

پورے جسم کو توانائی کی کمی محسوس ہوتی ہے۔ کچھ ہی عرصے میں باضمی کے اعضاء خراب ہو جاتے ہیں، کیونکہ انہیں آرام کا وقت نہیں ملا ہوتا۔ یہ لوگ ناخوش ڈسپیٹیکس بن جاتے ہیں، اور وہ سوچتے ہیں کہ انہیں ایسا کیا بنا سکتا ہے۔ وجہ یقینی نتیجہ لایا۔ اگر اس مشق پر طویل عرصے تک عمل کیا جائے تو صحت بری طرح کمزور ہو جائے گی۔ خون ناپاک ہو جاتا ہے، چہرہ پیلا ہو جاتا ہے اور اکثر دانے نکل آتے ہیں۔ آپ ان لوگوں سے اکثر پیٹ کے علاقے میں درد اور جلن کی شکایات سنتے ہوں گے اور جب وہ کام کرتے ہیں تو ان کا پیٹ اتنا تھک جاتا ہے کہ وہ کام چھوڑ کر آرام کرنے پر مجبور ہو جاتے ہیں۔ وہ اس حالت کی وجہ کو نہیں سمجھتے۔ کیونکہ، دوسری صورت میں، وہ بظاہر صحت مند ہیں۔

جو لوگ دن میں تین کھانے سے دو کھانے میں تبدیل ہوتے ہیں وہ پہلے تو کمزوری کی وجہ سے کم و بیش پریشان ہوں گے، خاص طور پر جب تیسرا کھانا ان کی عادت تھی۔ لیکن اگر تھوڑی دیر صبر کیا تو یہ سجدہ غائب ہو جائے گا۔

پیٹ، جب ہم سونے کے لیے لیٹتے ہیں، جسم کے دوسرے حصوں کی طرح آرام سے لطف اندوز ہونے کے لیے اپنے تمام کام ختم کر چکے ہوتے ہیں۔ نیند کے دوران باضمی کا کام کسی بھی وقت جاری نہیں رہنا چاہیے۔ زیادہ بوجھ ہونے کے بعد، اور اپنے کام کو انجام دینے کے بعد، معدہ ختم ہو جاتا ہے، جس سے تھکن کا احساس ہوتا ہے۔ بہت سے لوگ یہ سوچتے ہوئے غلط فہمی میں مبتلا ہوتے ہیں کہ کھانے کی کمی سے یہ احساس پیدا ہوتا ہے اور پیٹ کو آرام کا وقت دے بغیر وہ زیادہ خوراک لیتے ہیں جس سے لمحہ بھر میں کمزوری دور ہوجاتی ہے۔ اور جتنا زیادہ آپ اپنی بھوک کو لگائیں گے، اتنا ہی یہ اطمینان کے لیے پکارے گا۔ یہ بیہوشی عام طور پر گوشت کھانے، اور اسے اکثر اور زیادہ مقدار میں کھانے کا نتیجہ ہے۔ مسلسل سرگرمی میں رہنے سے معدہ تھک جاتا ہے، کھانے کا خیال رکھنا جو ہمیشہ صحت مند نہیں ہوتا۔ آرام کا وقت نہ ملنے سے باضمی کمزور ہو جاتا ہے جس کی وجہ سے تھکن کا احساس اور کثرت سے کھانے کی خواہش پیدا ہوتی ہے۔ انہیں جس دوا کی ضرورت ہے وہ یہ ہے کہ وہ کم کثرت اور کم مقدار میں کھائیں، سادہ اور قدرتی غذا سے خود کو مطمئن کریں، دن میں دو بار یا زیادہ سے زیادہ تین بار کھانا۔ معدے کو باقاعدگی سے کام اور آرام کی ضرورت ہوتی ہے۔ اور اس لیے یہ صحت کے قوانین کی سب سے زیادہ نقصان دہ خلاف ورزیوں میں سے ایک ہے۔ قاعدگی سے اور کھانے کے درمیان کھانا۔ باقاعدہ عادات اور مناسب خوراک سے معدہ آہستہ آہستہ ٹھیک ہو جائے گا۔ کیسے زندہ رہیں، صفحات -174، CRA، 55-57

175. ڈائریکٹ کوٹ کہاں سے شروع ہوتا ہے؟

"بلکا ناشتہ کرنا معاشرے کا رواج اور معمول ہے۔ لیکن یہ آپ کے پیٹ کا علاج کرنے کا بہترین طریقہ نہیں ہے۔ ناشتے میں معدہ دن کے دوسرے یا تیسرے کھانے کی نسبت زیادہ خوراک لینے کے لیے بہتر پوزیشن میں ہوتا ہے۔ ناکافی ناشتہ اور زیادہ دوپہر کا کھانا کھانے کی عادت غلط ہے۔ اپنے ناشتے کو دن کے سب سے زیادہ آزادانہ کھانے کے مطابق بنائیں۔" خط 173، CRA، 1884، 3

22 CAP کیا کھائیں؟

"تازہ پھلوں میں برکت" میں خدا کا بہت شکر گزار ہوں کہ جب آدم اپنا ایڈنیک گھر کھو بیٹھا تو خداوند نے اسے پھلوں کی فراہمی سے محروم نہیں کیا۔ خط 157، 1900

رب چاہتا ہے کہ جو لوگ ایسے ممالک میں رہتے ہیں جہاں ان کے پاس سال کا بڑا حصہ ہوتا ہے، وہ ان پھلوں میں موجود نعمتوں کا احساس کریں۔ ہم تازہ پھل کا جتنا زیادہ استعمال کرتے ہیں، جیسا کہ اسے درخت سے اٹھایا جاتا ہے، اتنی ہی زیادہ برکت ہوتی ہے۔ شہادتیں، جلد 7، ص 126

ہم اپنی قدرتی حالت میں کم پکانے اور زیادہ پھل کھانے سے بہتر ہوں گے۔ آئیے ہم لوگوں کو انگور، سیب، آڑو، ناشپاتی، بلیک بیرری اور بر قسم کے پھل جو وہ حاصل کر سکتے ہیں وافر مقدار میں کھانا سکھائیں۔ سردیوں میں استعمال کے لیے تیار اور محفوظ رہیں، ڈبے کے بجائے شیشے کا زیادہ سے زیادہ استعمال کریں۔ شہادتیں، جلد 7، ص 134

معدہ کی خرابی کے لیے، آپ میز پر مختلف اقسام کے پھل رکھ سکتے ہیں، لیکن ایک کھانے میں بہت زیادہ مختلف قسم کے نہیں۔ شہادتیں، جلد 2، ص 373

ہم خاص طور پر صحت کے عنصر کے طور پر پھلوں کی سفارش کریں گے۔ لیکن پھل بھی دوسرے کھانے کے مکمل کھانے کے بعد نہیں کھانے چاہئیں۔ مخطوطہ 43، 1908

اپنے موسم میں خوشگوار طریقے سے تیار کی جانے والی سبزیاں اور پھل فائدہ مند ہوں گے، جب تک کہ وہ بہترین معیار کے ہوں، خراب ہونے کی کم سے کم علامت نہیں دکھاتے، لیکن صحت مند اور بیماری یا سڑنے سے متاثر نہیں ہوتے۔ زیادہ لوگ خراب پھل اور سبزیاں کھانے سے مرتے ہیں جو پیٹ میں ابالتے ہیں اور زہر آلود خون پیدا کرتے ہیں جتنا کہ ہم سمجھتے ہیں۔ خط 12، 1887

پھل کا ایک سادہ لیکن آزادانہ رزق بہترین کھانا ہے جو ان لوگوں کے سامنے رکھا جا سکتا ہے جو خدا کے کام کے لیے خود کو تیار کر رہے ہیں۔
خط۔ 1896، 103

ایک مناسب خوراک کا حصہ - اناج، پھل، گری دار میوے اور سبزیاں ہمارے خالق کی طرف سے منتخب کردہ غذائی طرز عمل کو تشکیل دیتے ہیں۔ یہ غذائیں، جو ممکن ہو سب سے آسان اور سب سے زیادہ قدرتی طریقے سے تیار کی جاتی ہیں، سب سے زیادہ صحت بخش اور غذائیت سے بھرپور ہوتی ہیں۔ وہ طاقت، مزاحمت اور فکری جوش فراہم کرتے ہیں، جنہیں زیادہ پیچیدہ اور محرک خوراک سے فروغ نہیں دیا جاتا ہے۔ اچھی زندگی کی سائنس، صفحہ۔ 296

اناج، پھل، سبزیاں اور گری دار میوے میں ہمیں وہ تمام عناصر ملتے ہیں جن کی ہمیں ضرورت ہے۔ اگر ہم روح کی سادگی کے ساتھ خداوند کے پاس آتے ہیں، تو وہ ہمیں سکھائے گا کہ گوشت کے داغ کے بغیر صحت بخش کھانا کیسے بنایا جائے۔ مخطوطہ۔ 1906، 27

عارضی فروگل حکومت - کھانے میں عدم برداشت اکثر بیماری کا سبب بنتا ہے، اور فطرت کو جس چیز کی سب سے زیادہ ضرورت ہے وہ ہے اس پر عائد غیر ضروری بوجھ سے چھٹکارا حاصل کرنا۔ بیماری کے بہت سے معاملات میں، بہترین علاج یہ ہے کہ مریض ایک یا دو کھانے کے لیے روزہ رکھے، تاکہ زیادہ کام کرنے والے باضمہ اعضاء کو آرام کا موقع ملے۔ کچھ دنوں کے لیے پھلوں کے کھانے سے دماغ کے ساتھ کام کرنے والوں کے لیے اکثر فائدہ ہوتا ہے۔ اکثر کھانے سے مکمل پریزی کی ایک مختصر مدت، اس کے بعد سادہ اور اعتدال پسند کھانا لیا جاتا ہے، فطرت کی اپنی صحت مندانہ کوششوں کے ذریعے اس کا علاج ہوتا ہے۔ ایک یا دو ماہ تک پریزی کرنے کا طریقہ بہت سے مریضوں کو اس بات پر قائل کرے گا کہ خود سے انکار کا راستہ صحت کا راستہ ہے۔ اچھی زندگی کی سائنس، صفحہ۔ 235

سبزیاں - تازہ سبزیاں، آسانی سے تیار کی جاتی ہیں۔ ان سب کا تعلق باغ اور سبزیوں کے باغ سے تازہ پھلوں اور سبزیوں کی خاص قدر سے ہونا چاہیے۔ مخطوطہ۔ 1911، 13
پھل، اناج اور سبزیاں، جو آسان طریقے سے، کسی بھی قسم کی مصالحوں اور چکنائی سے پاک، دودھ اور کریم کے ساتھ، صحت مند ترین غذا بنائیں۔ وہ حیاتیات کو غذائیت پہنچاتے ہیں، اور مزاحمت اور فکری جوش کی طاقت دیتے ہیں جو ایک محرک طرز عمل سے پیدا نہیں ہوتی۔ صحت کے بارے میں مشورہ، صفحہ۔ 115

جو لوگ ان کا استعمال کر سکتے ہیں ان کے لیے صحت بخش طریقے سے تیار کی گئی اچھی سبزیاں دلیہ یا دلیہ سے بہتر خوراک ہیں۔
مخطوطہ۔ 1897، 3
سبزیوں کو تھوڑا سا دودھ یا کریم، یا اس کے مساوی چیز کے ساتھ بھوکا بنانا چاہئے۔
شہادتیں، جلد۔ 9، ص۔ 162

ایک مکمل غذا کا حصہ - سادہ اناج، پھل اور سبزیوں میں وہ تمام غذائی خصوصیات ہیں جو اچھے خون کی تشکیل کے لیے ضروری ہیں۔ یہ گوشت کی خوراک سے پورا نہیں ہو سکتا۔ خط۔ 1896، 70

ہم اس سے بنے ہیں جو ہم کھاتے ہیں۔ کیا ہم جانوروں کی خوراک کھا کر جنسی جذبات کو تقویت دیں گے؟ خام خوراک کے ذائقے کو تعلیم دینے کے بجائے، اب وقت آگیا ہے کہ ہم پھلوں، اناج اور سبزیوں پر زندگی گزارنے کے لیے خود کو تعلیم دیں۔ گوشت کے ساتھ مختلف قسم کے سادہ، بالکل صحت مند اور غذائیت سے بھرپور پکوان فراہم کیے جا سکتے ہیں۔ اچھی بھوک رکھنے والے مردوں کو کافی مقدار میں سبزیاں، پھل اور اناج کی ضرورت ہوتی ہے۔ خط۔ 1884، 3

یہ رب کا ارادہ ہے کہ وہ اپنے لوگوں کو سادہ پھلوں، سبزیوں اور اناج پر زندگی گزارنے کی طرف لے جائے۔ خط۔ 1896، 72

کچھ سبزیاں استعمال نہیں کر سکتے ہیں - طبی ادارے میں، بھوک کو پورا کرنے کے لیے مختلف چیزیں ہوتی ہیں۔
کچھ کو اپنی مخصوص ضروریات کو پورا کرنے کے لیے اچھی طرح سے تیار شدہ سبزیوں کی ضرورت ہوتی ہے۔ دوسروں کو نتائج بھگتنے کے بغیر سبزیاں استعمال کرنے کے قابل نہیں رہے ہیں۔ خط۔ 1903، 45

انگریزی اور میٹھے آلو - ہم یہ نہیں مانتے کہ فرنچ فرائز صحت بخش ہیں، کیونکہ ان کی تیاری میں چکنائی یا مکھن کم یا زیادہ ہوتا ہے۔ اچھے ایلے بوئے یا بھنے ہوئے آلو، جو کریم اور تھوڑا سا نمک کے ساتھ پیش کیے جاتے ہیں، سب سے زیادہ صحت بخش ہیں۔ بچ جانے والے آلو اور شکر قندی کو تھوڑی سی کریم اور نمک کے ساتھ تیار کیا جاتا ہے، اور دوبارہ بھونا جاتا ہے، تلیے ہوئے نہیں۔ وہ بہترین ہیں۔ خط۔ 1905، 322

پھلیاں ایک صحت بخش ڈش - ایک اور بہت سادہ لیکن صحت بخش ڈش اہلی بوئی یا بھنی بوئی پھلیاں ہیں۔ اس کا کچھ حصہ پانی سے پیس لیں، دودھ یا کریم ڈال کر شوربہ بنا لیں۔ شہادتیں، جلد۔ 2، ص۔ 603۔

بہت سے لوگ کھیتی کے لیے زمین رکھنے، اور پھل اور سبزیاں پیدا کرنے کی اہمیت کو نہیں دیکھتے، تاکہ ان کے دسترخوان کو یہ چیزیں مہیا کی جائیں۔ مجھے ہر خاندان اور ہر کلیسیا سے یہ کہنے کی ہدایت کی گئی ہے: خدا آپ کو برکت دے گا جب آپ خوف اور کپکپاہٹ کے ساتھ اپنی نجات کا کام کریں گے، اس خوف سے کہ جسم کے علاج میں عقل کی کمی کی وجہ سے، آپ اپنے لیے خدا کے منصوبے کو برباد کر دیں گے۔ خط 5، 1904۔

سوکھی سویٹ کارن کی فراہمی کے انتظامات کیے جائیں۔ کدو کو خشک کیا جا سکتا ہے اور سردیوں میں پائی بنانے کے لیے استعمال کیا جا سکتا ہے۔ خط 1905، 195۔

ایلن جی وائٹ کے دور حکومت میں سبزیاں اور ٹماٹر - آپ میری حکومت کے بارے میں بات کرتے ہیں۔ مجھے کسی ایک چیز سے اتنا لگاؤ نہیں ہوا کہ میں کچھ کھانے کے قابل نہ رہا ہوں۔ لیکن جب بات سبزیوں کی ہو تو آپ کو فکر کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ کیونکہ میں یقینی طور پر جانتا ہوں کہ جس خطے میں میں رہتا ہوں وہاں سبزیوں کی بہت سی اقسام ہیں جنہیں میں پتوں والی سبزیوں کے طور پر استعمال کر سکتا ہوں۔ میں پیلے رنگ کے لباکا، ٹینڈر ڈینڈیلین اور سرسوں کے پتے حاصل کر سکتا ہوں۔ آسٹریلیا میں جتنا ممکن تھا اس سے کہیں زیادہ اور اعلیٰ معیار کی فراہمی وہاں ہوگی۔ اور کچھ نہیں تھا تو، اناج کی پیداوار ہے۔

خط 31، 1901۔

مشرق کی طرف جانے سے کچھ دیر پہلے میری بھوک ختم ہو گئی۔ اب، تاہم، وہ واپس آ گیا ہے؛ اور جب کھانے کا وقت آتا ہے تو مجھے بہت بھوک لگتی ہے۔ میرے سبز تھیسٹلز کو جراثیم سے پاک کریم اور لیموں کے رس کے ساتھ اچھی طرح سے تیار کیا گیا ہے، کیونکہ وہ بہت بھوکے ہیں۔ میں ایک کھانے میں ٹماٹر کے ساتھ بہت پتلا نوڈل سوپ کھاتا ہوں، اور دوسرے کھانے میں پتوں والی سبزیاں۔ میں نے پھر آلو کا کھانا شروع کیا۔ میرے تمام کھانے مجھے مزیدار لگتے ہیں۔ میں بخار کے مریض کی طرح ہوں جو آدھا بھوکا ہو گیا ہو، اور میں اپنے آپ کو زیادہ کھانے کے خطرے میں پاتا ہوں۔ خط 10، 1902۔

آپ کے بھیجے ہوئے ٹماٹر بہت اچھے اور لذیذ تھے۔ مجھے لگتا ہے کہ ٹماٹر میرے لیے بہترین کھانے کی چیز ہیں۔ خط 70، 1900۔

ہم اپنے اور اپنے پڑوسیوں کے لیے کافی مکئی اور مٹر اگاتے ہیں۔ ہم سردیوں میں استعمال کرنے کے لیے میٹھی کارن کو خشک کرتے ہیں۔ پھر، جب ہمیں ضرورت ہو گی، ہم اسے چکی میں پیس کر پکائیں گے۔ یہ سب سے مزیدار سوپ اور دیگر پکوان فراہم کرتا ہے۔

انگور کے زمانے میں، ہمارے پاس ان کے ساتھ ساتھ بیر اور سیب، چیری، آڑو، ناشپاتی اور زیتون کی ایک خاص مقدار ہوتی ہے جسے ہم خود تیار کرتے ہیں۔ ہم ٹماٹر کی ایک بڑی مقدار بھی اگاتے ہیں۔ میں میز پر موجود کھانے کے لیے کبھی بہانہ نہیں بناتا۔ مجھے یقین نہیں ہے کہ خدا ہمارے ایسا کرنے سے خوش ہے۔ ہمارے زائرین ویسے ہی کھاتے ہیں جیسے ہم کھاتے ہیں، اور ایسا لگتا ہے کہ ہمارے مینو سے لطف اندوز ہو رہے ہیں۔ خط 363، 1907، CRA، 309-324، اقتباس کہاں سے شروع ہوتا ہے۔

براہ راست؟

نقصان دہ اشیاء کی تبدیلی - ہمارے طبی اداروں میں مزاج کے بارے میں واضح ہدایات دی جانی چاہئیں۔ مریضوں کو نشہ آور مشروبات کے نقصانات اور مکمل پریزی کی برکت سے آگاہ کیا جائے۔ ان سے کہا جائے کہ وہ ان چیزوں کو ترک کر دیں جنہوں نے ان کی صحت کو خراب کیا ہے اور ان کی جگہ پھلوں کی کثرت کر دی جائے۔ نارنگی، لیموں، آڑو اور بہت سی دوسری قسمیں حاصل کی جا سکتی ہیں۔ خدا کی دنیا نتیجہ خیز ہے، ایک بار جب سخت کوششیں کی جائیں۔ خط 145، 1904۔

بہت زیادہ نمک کا استعمال نہ کریں، اجار اور مسالے دار کھانوں سے پرہیز کریں، بہت سارے پھل کھائیں، کھانے میں اتنی زیادہ پینے کی ضرورت والی جلن بڑی حد تک ختم ہو جائے گی۔ اچھی زندگی کی سائنس، صفحہ 305۔

محفوظ کریں اور خشک کریں - جہاں بھی پھلوں کی کثرت ہو، موسم سرما کے لیے وافر سپلائی تیار کی جائے، اسے پکایا یا خشک محفوظ رکھا جائے۔ چھوٹے پھل، جیسے اسٹرابیری، بلیک بیرری، کرینٹ اور دیگر، بہت سی جگہوں پر فائدہ دے سکتے ہیں جہاں ان کا استعمال بہت کم ہوتا ہے اور جہاں ان کی کاشت کو نظرانداز کیا جاتا ہے۔

گھر کی کیننگ کے لیے، جب بھی ممکن ہو، شیشے کا استعمال کیا جانا چاہیے، ترجیحاً ڈبے پر۔ یہ بات خاص طور پر قابل توجہ ہے کہ محفوظ کیے جانے والے پھل اچھی حالت میں ہوں۔

تھوڑی سی چینی کا استعمال کریں، اور اسے محفوظ رکھنے کے لیے صرف ضرورت کے مطابق پھل پکائیں۔ اس طرح تیار کیا جاتا ہے، وہ تازہ پھل کے لئے ایک بہترین متبادل ہیں۔

جہاں کہیں بھی خشک میوہ جات جیسے کشمش، بیر، سیب، ناشپاتی، آڑو اور خوبانی اعتدال پسند قیمت پر حاصل کیے جاسکتے ہیں، وہاں یہ معلوم ہوگا کہ انہیں خوراک کے اہم مضامین کے طور پر استعمال کیا جاسکتا ہے، جو عام طور پر کیا جاتا ہے، اس سے کہیں زیادہ کثرت کے ساتھ۔ تمام طبقات کے صحت کے نتائج۔ اچھی زندگی کی سائنس، صفحہ۔ 299

سیب کی پیوری، جار میں محفوظ، صحت مند اور سوادج ہے۔ ناشپاتی اور چیری، اگر دستیاب ہو تو سردیوں کے استعمال کے لیے بہترین پیوری بنائیں۔ خط۔ 1905، 195

اگر آپ سیب حاصل کر سکتے ہیں، تو آپ اچھی حالت میں ہوں گے جہاں تک پھل جاتا ہے، چاہے آپ کے پاس کچھ اور نہ ہو۔ مجھے نہیں لگتا کہ پھلوں کی اتنی زیادہ اقسام ضروری ہیں۔ پھر بھی انہیں احتیاط سے جمع کرنا اور موسم میں محفوظ کرنا ضروری ہے، جب سیب دستیاب نہ ہوں تو استعمال کیا جائے۔

بڑھتے ہوئے انسان کے لیے سیب کسی بھی پھل سے بہتر ہے۔ خط۔ 1870، 5

باغ اور صحن سے تازہ - ہمارے ہسپتالوں کے سلسلے میں پھل اگانے سے حاصل کرنے کا ایک اور فائدہ ہے۔ آپ میز پر پھل رکھ سکتے ہیں جو بالکل خراب ہونے سے پاک ہے اور ابھی ابھی درخت سے توڑا گیا ہے۔ مخطوطہ۔ 1902، 114

خاندانوں اور اداروں کو زمین کی کاشت اور بہتری کے بارے میں مزید کام کرنا سیکھنا چاہیے۔ اگر لوگوں کو صرف زمین کی پیداوار کی قدر معلوم ہوتی، جو وہ اپنے موسم میں پیدا کرتی ہے، تو زمین کو اگانے کے لیے زیادہ محنتی کوششیں کی جاتیں۔ ہر ایک کو باغات اور سبزیوں کے باغ سے حاصل کیے گئے تازہ پھلوں اور سبزیوں کی خصوصی قدر سے متعلق محسوس کرنا چاہیے۔ جیسے جیسے مریضوں اور طلباء کی تعداد میں اضافہ ہوگا، مزید زمین کی ضرورت ہوگی۔ انگور کی بیلین لگائی جا سکتی ہیں، اس طرح ادارے کے لیے انگور کی پیداوار ممکن ہو جاتی ہے۔ مناسب جگہ پر سنتری کا باغ ایک نعمت ہو گا۔ مخطوطہ۔ 1911، 13

خالق کی منتخب کردہ غذا میں اناج - اناج، پھل، گری دار میوے اور سبزیاں ہمارے خالق کی طرف سے منتخب کردہ غذائی طرز عمل کو تشکیل دیتے ہیں۔ یہ غذائیں، جو ممکن ہو سب سے آسان اور سب سے زیادہ قدرتی طریقے سے تیار کی جاتی ہیں، سب سے زیادہ صحت بخش اور غذائیت سے بھرپور ہوتی ہیں۔ وہ طاقت، مزاحمت اور فکری جوش فراہم کرتے ہیں، جنہیں زیادہ پیچیدہ اور محرک خوراک سے فروغ نہیں دیا جاتا ہے۔ اچھی زندگی کی سائنس، صفحہ۔ 296

جو لوگ گوشت کھاتے ہیں وہ صرف دوسرے ہاتھ کے اناج اور سبزیاں کھاتے ہیں۔ کیونکہ جانور ان چیزوں سے غذائیت حاصل کرتا ہے جو نشوونما دیتا ہے۔ جو زندگی اناج اور سبزیوں میں پائی جاتی تھی وہ ان کو کھانے والوں تک گزر جاتی ہے۔ ہم اسے جانور کا گوشت کھا کر حاصل کرتے ہیں۔ کتنا بہتر ہو گا کہ خدا نے ہمارے استعمال کے لیے جو کچھ دیا ہے اسے کھا کر اسے براہ راست حاصل کیا جائے! اچھی زندگی کی سائنس، صفحہ۔

313۔ جب گوشت ترک کر دیا جائے تو اسے مختلف قسم کے اناج، گری دار میوے، سبزیاں اور پھلوں سے بدل دینا چاہیے جو کہ غذائیت سے بھرپور ہوں گے اور ساتھ ہی ساتھ بھوک بھی لگائیں گے۔ گوشت کی جگہ صحت مند اور سستی خوراک سے بھری ہوئی چاہیے۔ اچھی زندگی کی سائنس، صفحات۔ 316-317

یہ خیال کرنا غلط ہے کہ پھلوں کی مضبوطی کا انحصار جانوروں کی خوراک کے استعمال پر ہے۔ جسم کی ضروریات کو بہتر طریقے سے پورا کیا جا سکتا ہے، اور اس کا استعمال بند کر کے، زیادہ مضبوط صحت کا لطف اٹھایا جا سکتا ہے۔

پھلوں، گری دار میوے اور سبزیوں کے ساتھ اناج میں وہ تمام غذائیت موجود ہوتی ہے جو اچھا خون بنانے کے لیے ضروری ہیں۔ اچھی زندگی کی سائنس، صفحہ۔ 316

اناج، پھل، سبزیاں اور گری دار میوے میں وہ تمام غذائی عناصر ہوتے ہیں جن کی ہمیں ضرورت ہوتی ہے۔ اگر ہم روح کی سادگی کے ساتھ رب کے پاس آتے ہیں، تو وہ ہمیں گوشت کی آلودگی سے پاک صحت مند کھانا تیار کرنے کا طریقہ سکھائے گا۔ مخطوطہ۔ 1906، 27

پھل، گری دار میوے، اور اناج کی فطرت کی فراہمی کافی ہے؛ اور نقل و حمل کی سہولیات کی وجہ سے ہر سال تمام زمینوں کی مصنوعات عام طور پر سب کو تقسیم کی جاتی ہیں۔ نتیجتاً، بہت سی غذائی اشیاء جو کہ چند سال پہلے مہنگی لگژری سمجھی جاتی تھیں، اب ہر کسی کو روزمرہ کی اشیاء کے طور پر دستیاب ہیں۔ اچھی زندگی کی سائنس، صفحہ۔ 297

اگر ہم سمجھداری سے منصوبہ بندی کریں تو اچھی صحت کے لیے سازگار مضامین تقریباً ہر ملک میں حاصل کیے جا سکتے ہیں۔ چاول، گندم، مکئی اور جئی کے مختلف تیار شدہ سامان کے ساتھ ساتھ پھلیاں، مٹر اور دال بھی دور دور تک بھیجی جاتی ہیں۔ یہ، قومی یا درآمد شدہ پھلوں کے ساتھ، اور

تمام جگہوں پر دستیاب سبزیوں کی مقدار گوشت کے کھانے کے استعمال کے بغیر ایک مکمل غذائی نظام کا انتخاب کرنے کا موقع فراہم کرتی ہے۔ اچھی زندگی کی سائنس، صفحہ۔ 299

مناسب طریقے سے تیار -پھل، اناج اور سبزیوں، جو ایک سادہ طریقے سے تیار کی جاتی ہیں، کسی بھی قسم کی مصلحہ جات اور جانوروں کی چربی سے پاک، دودھ یا کریم کے ساتھ صحت مند ترین غذا بنائیں۔ وہ جسم کو پرورش دیتے ہیں، اور قوت برداشت اور عقل کی قوت بخشتے ہیں جو کسی محرک طرز عمل سے پیدا نہیں ہوتے۔ مسیحی مزاج اور بائبل کی حفظان صحت، صفحہ۔ 47

بغیر چکنائی کے تیار کردہ اناج اور پھل، اور جتنا ممکن ہو قدرتی حالت میں، ان تمام لوگوں کے دسترخوان پر کھانا ہونا چاہیے جو جنت میں ترجمہ کے لیے تیاری کرنے کا دعویٰ کرتے ہیں۔ 2، ص۔ 352

دلہ -دلہ میں استعمال ہونے والے اناج کو کئی گھنٹوں تک پکانا چاہیے۔ لیکن نرم یا مائع غذائیں خشک کھانوں سے کم صحت مند ہوتی ہیں، جن کے لیے کافی چبانے کی ضرورت ہوتی ہے۔ اچھی زندگی کی سائنس، صفحہ۔ 301

کچھ لوگ مخلصانہ طور پر یقین رکھتے ہیں کہ ایک مناسب خوراک خاص طور پر دلہ پر مشتمل ہے۔ بہت زیادہ دلہ کھانے سے باضمے کے اعضاء کو صحت نہیں ملتی۔ کیونکہ یہ مائعات سے بہت ملتا جلتا ہے۔

پھل اور سبزیوں اور روٹی کھانے کی ترغیب دیں۔ نوجوانوں کا انسٹرکٹر، 31 مئی۔ 1894
آپ پوری میدے کا دلہ بنا سکتے ہیں۔ اگر آٹا بہت موٹا ہے، تو آپ اسے چھان سکتے ہیں، اور جب دلہ گرم ہو، دودھ شامل کریں۔ یہ کیمپ کے لیے ایک بہت ہی لذیذ اور صحت بخش ڈش بنائے گا۔ شہادتیں، جلد۔ 2، ص۔ 603

روٹی زندگی کا اہم جملہ -مذہب ماؤں کو بہترین معیار کی روٹی بنانے کی رہنمائی کرے گا۔ روٹی کو اندر اور باہر بالکل بیگڈ ہونا چاہیے۔ معدے کی صحت کا تقاضا ہے کہ وہ ہلکا اور خشک ہو۔ روٹی زندگی کا اصل کیچ فریس ہے، اور اس لیے ہر باورچی اسے بنانے میں بہترین ہونا چاہیے۔

مخطوطہ۔ 1899، 34

اچھی طرح سے بنی ہوئی روٹی میں مذہب -کچھ لوگوں کا خیال ہے کہ کھانا صحیح طریقے سے تیار کرنا کوئی مذہبی فریضہ نہیں ہے۔ لہذا، وہ یہ سیکھنے کی کوشش نہیں کرتے کہ اسے کیسے کرنا ہے۔

وہ روٹی کو پکانے سے پہلے کھٹی ہونے دیتے ہیں، اور باورچی کی لاپرواہی کو دور کرنے کے لیے شامل ہائی کاربونیٹ اسے انسانی معدے کے لیے مکمل طور پر ناکارہ بنا دیتا ہے۔ اچھی روٹی بنانے کے لیے سوچ اور احتیاط کی ضرورت ہوتی ہے۔ تاہم، اچھی روٹی میں بہت سے لوگوں کے خیال سے زیادہ مذہب ہے۔ مسیحی مزاج اور بائبل کی حفظان صحت، صفحہ۔ 47

یہ ہر نوجوان عیسائی اور ہر عورت کا مذہبی فریضہ ہے کہ وہ جلد از جلد گندم کے آٹے سے تیزابیت اور روشنی سے پاک اچھی روٹی بنانے کا طریقہ سیکھے۔ شہادتیں، جلد۔ 1، ص۔ 684

روٹی میں ہائی کاربونیٹ یا بیکنگ پاؤڈر کا استعمال نقصان دہ اور غیر ضروری ہے۔ ہائی کاربونیٹ معدے کی سوزش کا سبب بنتا ہے، اکثر پورے جسم کو زہر دیتا ہے۔ بہت سی گھریلو خواتین کا خیال ہے کہ وہ ہائی کاربونیٹ استعمال کیے بغیر اچھی روٹی نہیں بنا سکتیں، لیکن یہ ایک غلطی ہے۔ اگر آپ بہتر طریقے سیکھنے کے لیے پریشانی اٹھاتے ہیں، تو آپ کی روٹی صحت مند اور قدرتی ذائقہ کے لحاظ سے بہت زیادہ خوشگوار ہوگی۔

خمیری روٹی میں دودھ کا استعمال۔ ابھری یا خمیری روٹی بنانے وقت پانی کے بجائے دودھ کا استعمال نہیں کرنا چاہیے۔ یہ اضافی اخراجات کی نمائندگی کرتا ہے، اور روٹی کو کم صحت بخش بناتا ہے۔ دودھ سے بنی روٹی بیکنگ کے بعد اتنی دیر تک ٹھیک نہیں رہتی جتنی پانی سے بنی روٹی، اور پیٹ میں آسانی سے ابال جاتی ہے۔

گرم کھٹی روٹی۔ روٹی ہلکی اور خوشگوار ہونی چاہیے۔ تیزابیت کا معمولی سا نشان بھی برداشت نہیں کرنا چاہیے۔ روٹیاں چھوٹی ہونی چاہئیں، اور اتنی اچھی طرح سے بیگ کی جائیں کہ جہاں تک ممکن ہو، خمیری بیسلی تباہ ہو جائیں۔ جب گرم ہو یا تازہ، کسی بھی قسم کی خمیری روٹی کو بضم کرنا مشکل ہوتا ہے۔ اسے کبھی بھی میز پر نہیں آنا چاہیے۔ تاہم، یہ ہے خمیری روٹی پر لاگو نہیں ہوتا ہے۔

گندم کی تازہ روٹی، بغیر خمیر یا خمیر کے، اور بہت گرم تندور میں پکائی جاتی ہے، سوادج اور ساتھ ہی صحت مند ہوتی ہے۔

ٹوسٹ سب سے زیادہ بضم اور مزیدار کھانوں میں سے ایک ہے۔ عام روٹی کو ٹکڑوں میں کاٹ کر تندور میں اس وقت تک رکھیں جب تک نمی کا آخری نشان غائب نہ ہو جائے۔ پھر اسے ہلکے اور یکساں طور پر براؤن ہونے دیں۔ اس روٹی کو عام روٹی سے زیادہ دیر تک خشک جگہ پر رکھا جا سکتا ہے اور اگر

سرو کرنے سے پہلے اوون میں تھوڑا گرم کریں، یہ نئے ٹوسٹ کی طرح ہوگا۔ اچھی زندگی کی سائنس، صفحات۔ 302-300

نئی روٹی پر پرانی روٹی بہتر ہے - دو یا تین دن پرانی روٹی نئی روٹی سے زیادہ صحت بخش ہے۔ تندور کی خشک روٹی کھانے کی صحت بخش اشیاء میں سے ایک ہے۔ خط۔ 1900، 142

بمیں اکثر پوری روٹی بھاری، کھٹی اور صرف جزوی طور پر پکی ہوئی نظر آتی ہے۔ یہ سیکھنے میں دلچسپی کی کمی، اور کھانا پکانے کے اہم فریضے کو نبھانے میں بے احتیاطی کی وجہ سے ہوتا ہے۔ بعض اوقات ہمیں نرم، خشک، بغیر پکے خواب یا بسکٹ اور اسی طرح کی دوسری چیزیں ملتی ہیں۔ اور پھر باورچی آپ کو بتائیں گے کہ وہ کھانا پکانے کے پرانے طریقے سے بہت اچھا کام کر سکتے ہیں، لیکن سچ پوچھیں تو ان کے گھر والوں کو پوری روٹی پسند نہیں ہے۔ کہ اگر وہ اسی طرح زندہ رہے تو بھوک سے مر جائیں گے۔

میں اپنے آپ سے کہہ رہا ہوں: مجھے اس پر کوئی تعجب نہیں ہے۔ یہ آپ کا کھانا تیار کرنے کا طریقہ ہے جو اسے اتنا بے ذائقہ بنا دیتا ہے۔ اس طرح کی چیزیں کھانے سے یقیناً لوگ بے حس ہو جائیں گے۔ یہ غریب باورچی، اور جن کو اپنا کھانا کھانا پڑتا ہے، وہ آپ کو سنجیدگی سے بتائیں گے کہ صحت کی اصلاح ان کے لیے ٹھیک نہیں ہے۔

معدہ کمتر، بھاری، کھٹی روٹی کو اچھے کھانے میں تبدیل کرنے کی صلاحیت نہیں رکھتا۔ لیکن یہ خراب روٹی ایک صحت مند معدے کو بیمار عضو میں بدل دے گی۔ جو لوگ ایسا کھانا کھاتے ہیں وہ جانتے ہیں کہ وہ مزاحمت کھو رہے ہیں۔ کیا اس کی کوئی وجہ نہیں ہے؟ ان میں سے کچھ لوگ اپنے آپ کو صحت کے اصلاح پسند کہتے ہیں، لیکن وہ نہیں ہیں۔ وہ کھانا پکانا نہیں جانتے۔ وہ کیک، آلو، اور پوری طرح کی روٹی تیار کرتے ہیں، لیکن ایک ہی معمول ہے، جس میں تھوڑا سا فرق ہوتا ہے، اور جسم مضبوط نہیں ہوتا ہے۔ ایسا لگتا ہے کہ وہ سوچتے ہیں کہ صحت مند اور لذیذ کھانے کی تیاری میں کافی تجربہ حاصل کرنے کے لیے وقف کردہ وقت ضائع ہوتا ہے۔

ہم بہت سے خاندانوں میں ڈسپینٹکس پاتے ہیں، اور اکثر اس کی وجہ روٹی کی کمی ہوتی ہے۔ گھر کی عورت نے سوچا کہ اسے پھینک نہ دیا جائے، اور وہ کھا گئے۔ کیا یہ ناقص روٹی کو ٹھکانے لگانے کا طریقہ ہے؟ کیا آپ اسے خون میں تبدیل کرنے کے لیے اپنے پیٹ میں ڈالیں گے؟ کیا اس عضو میں کھٹی روٹی اچھی بنانے کی صلاحیت ہے؟ روشنی کو بھاری روٹی؟ نئی روٹی پر ڈھلی روٹی؟

بہت سی ایسی بیوی اور ماں جنہوں نے مناسب تعلیم حاصل نہیں کی ہے اور جن کے پاس کھانا پکانے کے شعبے میں مہارت نہیں ہے، وہ روزانہ اپنے خاندان کو ناقص تیار شدہ کھانا پیش کر رہی ہیں جو یقیناً اعضاء بضم کو تباہ کر رہی ہے، خون کا معیار خراب کر رہا ہے، اور بار بار شدید بیماری لاتا ہے۔ سوزش کی بیماری کا حملہ اور قبل از وقت موت کا سبب بنتا ہے۔ بہت سے لوگ بھاری، کھٹی روٹی کھا کر موت کے منہ میں چلے گئے۔ مجھے ایک ملازمہ لڑکی کا معاملہ سنایا گیا جو کھٹی اور بھاری روٹی بناتی تھی۔ اس سے چھٹکارا حاصل کرنے اور کیس کو چھپانے کے لئے، اس نے انہیں دو بڑے سوروں کے پاس پھینک دیا۔ اگلی صبح گھر کے مالک نے جانوروں کو مردہ پایا اور گرت کا جائزہ لیا تو اس بھاری روٹی کے ٹکڑے ملے۔ اس نے پوچھ گچھ کی، اور نوجوان عورت نے اعتراف کیا کہ اس نے کیا کیا تھا۔ اس نے یہ نہیں سوچا تھا کہ ایسی روٹی کا خنزیر پر کیا اثر پڑے گا۔ اگر کھٹی، بھاری روٹی خنزیر کو مار دیتی ہے، جو سانپ کھا سکتے ہیں، اور تقریباً ہر وہ چیز جو قابل نفرت ہے، تو اس کا انسانی معدے کے نازک عضو پر کیا اثر پڑے گا؟ شہادتیں، جلد۔ 684-681، pp. 1

روٹی اور دیگر ٹھوس کھانوں کے استعمال کا فائدہ - گوشت کے کھانے سے سبزی خور غذا میں تبدیلی کرتے وقت بہت احتیاط برتنے کی ضرورت ہے، تاکہ میز کو سمجھداری سے تیار کیا گیا، اچھی طرح پکا ہوا کھانا فراہم کیا جائے۔

اتنا دلہ کھانا غلطی ہے۔ خشک کھانا، جسے چبانے کی ضرورت ہوتی ہے، زیادہ افضل ہے۔ صحت بخش خوراک کی تیاری اس سلسلے میں ایک نعمت ہے۔ اچھی پوری روٹی اور رولس، جو سادہ لیکن محنتی کوشش سے تیار کی جاتی ہیں، صحت مند ہوں گی۔ روٹی میں کبھی بھی ہلکی سی تیزابیت نہیں ہونی چاہیے۔ اسے مکمل طور پر پکانے تک پکانا ضروری ہے۔ یہ کسی بھی نرمی اور چپچپا سے بچ جائے گا۔

جو لوگ انہیں استعمال کر سکتے ہیں ان کے لیے صحت بخش طریقے سے تیار کی گئی اچھی سبزیاں دلہ یا دلہ سے بہتر ہیں۔ دو یا تین دن پرانی بالکل پکی ہوئی روٹی کے ساتھ استعمال ہونے والا پھل تازہ روٹی سے زیادہ فائدہ مند ہوگا۔ یہ، آہستہ اور کافی چبانے کے ساتھ، جسم کو درکار ہر چیز فراہم کرے گا۔ مخطوطہ۔ 1897، 3

گرم بسکٹ اور گوشت کے کھانے کی اصلاح کے اصولوں کے بالکل خلاف ہیں۔ غیر مطبوعہ شہادت، ص۔ دو

بیکنگ سوڈا بسکٹ، گرم، اکثر مکھن کے ساتھ استعمال ہوتے ہیں، اور ایک منتخب غذا کے طور پر کھائے جاتے ہیں۔ تاہم، کمزور باضمہ اعضاء ان پر ہونے والی زیادتی کو محسوس کرنے میں مدد نہیں کر سکتے۔
خط۔ 1896، 72

ہم کنعان کی طرف پیش قدمی کے بجائے مصر واپس آگئے ہیں۔ کیا ہم چیزوں کی ترتیب کو الٹ نہ دیں؟ کیا ہمارے دسترخوان پر سادہ، صحت بخش کھانا نہیں ہوگا؟ کیا ہم گرم بسکٹ کے بغیر ایسا کریں جو صرف بدبضمی کا سبب بنتا ہے؟ خط۔ 1884، 3

بیکنگ سوڈا یا بیکنگ پاؤڈر کے ساتھ اٹھی ہوئی گرم کوکیز کبھی بھی ہماری میز پر ظاہر نہیں ہونی چاہئیں۔ ایسے مضامین معدے میں داخل ہونے کے لیے نا مناسب ہیں۔ گرم خمیری روٹی، کسی بھی قسم کی، بضم کرنا مشکل ہے۔ بول میٹل بریڈ، سوادج اور ایک ہی وقت میں صحت مند، پورے میدے سے، خالص، ٹھنڈے پانی اور دودھ میں ملا کر بنائی جا سکتی ہے۔ البتہ اپنے لوگوں کو سادگی سکھانا مشکل ہے۔ جب ہم پوری روٹی کی سفارش کرتے ہیں، تو ہمارے دوست کہتے ہیں، "اوہ ہاں، ہم اسے بنانا جانتے ہیں!" ہم بہت مایوس ہوتے ہیں جب وہ بیکنگ پاؤڈر یا کھٹے دودھ اور بائی کاربونیٹ کے ساتھ اٹھتے دکھائی دیتے ہیں۔ یہ اصلاح کی گواہی نہیں دیتا۔ خالص، بلکہ پانی اور دودھ کے ساتھ ملا ہوا مکمل آٹا، ہم نے اب تک کی بہترین روٹی بنائی ہے۔ اگر پانی کھارا ہے تو قدرتی دودھ کا زیادہ استعمال کریں یا آٹے میں انڈا ڈالیں۔ مکئی کی روٹی کو اچھی طرح سے گرم تندور میں، مسلسل گرمی کے ساتھ بالکل پکایا جانا چاہیے۔

بریڈ رول بنانے کے لیے بلکا پانی اور دودھ یا تھوڑی کریم استعمال کریں۔ نمک کے پٹاخوں کی طرح سخت، اچھی طرح گوندھا ہوا آٹا بنائیں۔ اوون گرل پر بیک کریں۔ وہ مزیدار ہیں۔ انہیں کافی چبانے کی ضرورت ہوتی ہے، جو دانتوں اور پیٹ دونوں کے لیے فائدہ مند ہے۔ وہ اچھا خون دیتے ہیں، اور طاقت دیتے ہیں۔ ایسی روٹی، اور پھلون، سبزیوں اور اناج کی فراوانی کے ساتھ جو ہمارا ملک بکثرت پیدا کرتا ہے، کسی کو زیادہ پکوان کی خواہش نہیں کرنی چاہیے۔ ریویو اینڈ بیرالڈ، 8 مئی۔ 1883

سفید آٹے کی روٹی سفید سے بہتر - سفید آٹے کی روٹی جسم کو وہ غذائیت فراہم نہیں کر سکتی جو پوری روٹی میں پائی جاتی ہے۔ پروسس شدہ آٹے کی روٹی کا عام استعمال جسم کو صحت مند حالت میں نہیں رکھ سکتا۔ آپ کا جگر غیر فعال ہے۔ سفید آٹے کا استعمال ان مشکلات کو بڑھا دیتا ہے جن میں آپ کام کر رہے ہیں۔ شہادتیں، جلد۔ 2، ص۔ 68

روٹی کے لیے، بہترین سفید آٹا بہترین نہیں ہے۔ اس کا استعمال نہ تو صحت بخش ہے اور نہ ہی کفایتی۔ باریک سفید آٹے میں پوری گندم سے بنی روٹی میں پائے جانے والے غذائی عناصر کی کمی ہوتی ہے۔ یہ قبض اور دیگر غیر صحت بخش حالات کی کثرت کی وجہ ہے۔ اچھی زندگی کی سائنس، صفحہ۔ 300

اپنی روٹی میں اناج کو تبدیل کریں - صرف گندم کا آٹا مسلسل غذا کے لیے بہترین نہیں ہے۔ گندم، جئی اور رائی کا مرکب گندم سے زیادہ غذائیت بخش ہوگا جس میں غذائیت کی خصوصیات نہیں ہیں۔ خط۔ 1898، 91

ہماری میز پر شاد و نادر ہی میٹھی بریڈ اور کوکیز ہوتی ہیں۔ ہم جتنی کم میٹھی چیزیں کھاتے ہیں، اتنا ہی بہتر ہے۔ یہ پیٹ کی خرابی کا باعث بنتے ہیں اور ان کا استعمال کرنے والوں میں بے صبری اور چڑچڑا پن پیدا کرتے ہیں۔ خط۔ 1907، 363

آپ جو کوکیز بناتے ہیں ان میں چینی کو چھوڑ دینا اچھا ہے۔ کچھ کو میٹھی کوکیز زیادہ پسند ہیں، لیکن یہ باضمے کے اعضاء کے لیے نقصان دہ ہیں۔ خط۔ 1901، 37

ضرورت سے زیادہ کھانے کا لالچ - "وہ میٹھے جن کی تیاری میں اتنا وقت لگتا ہے، ان میں سے اکثر آپ کی صحت کے لیے نقصان دہ ہیں۔" عیسائی تعلیم کے بنیادی اصول، صفحہ۔ 227

ایسی بہت سی میزیں ہیں جن پر، ایک بار جب معدہ کو وہ سب کچھ مل جاتا ہے جس کی اسے جسم کی مناسب پرورش کا کام کرنے کے لیے درکار ہوتا ہے، ایک اور سلسلہ آتا ہے جس میں پائی، کھیر اور بھرپور طریقے سے سجے ہوئے شربت ہوتے ہیں۔ بہت سے، اگرچہ وہ پہلے ہی کافی کھا چکے ہیں، اپنی حد سے باہر جائیں گے اور دلکش میٹھا کھائیں گے، جو ان کے لیے اچھا ثابت ہونے سے بہت دور ہے۔ اگر میٹھے کے لیے پیش کیے جانے والے اضافی سامان کو مکمل طور پر ختم کر دیا جائے تو یہ فائدہ ہوگا۔

خط۔ 1896، 73a

کیونکہ یہ فیشن ہے، غیر صحت مند بھوک کے مطابق، بہتر کیک، پائی، اور کھیر اور ہر وہ چیز جو نقصان دہ ہے، پیٹ میں ڈھیر لگا دی جاتی ہے۔ میز مختلف قسم سے بھرا ہوا ہونا ضروری ہے، دوسری صورت میں خراب بھوک مطمئن نہیں ہوگی۔ صبح کے وقت بھوک کے یہ بندے اکثر ہوتے ہیں۔

انہیں کبھی کبھی سانس میں بدبو آتی ہے اور ان کی زبان لپیٹ ہوتی ہے۔ وہ صحت سے لطف اندوز نہیں ہوتے ہیں، اور وہ حیران ہیں کہ انہیں درد کیوں ہوتا ہے، ان کے سر میں درد ہوتا ہے، اور وہ مختلف بیماریوں کا شکار ہوتے ہیں۔ روحانی تحفے، جلد، 4 ص۔ 130۔

انسانی خاندان نے نفیس کھانے کی مسلسل بڑھتی ہوئی خواہش کو جنم دیا ہے، یہاں تک کہ ہر ممکن لذت کو پیٹ میں جمع کرنا فیشن بن گیا ہے۔ خاص طور پر پارٹیوں میں، کوئی شخص تقریباً بغیر کسی پابندی کے اپنی بھوک مٹاتا ہے۔ ہم شاندار دوپہر کے کھانے اور دیر سے کھانے میں حصہ لیتے ہیں، جس میں مضبوط چٹنیوں کے ساتھ بھرپور پکا ہوا گوشت، نیز سچے ہوئے کیک، پائی، آئس کریم وغیرہ شامل ہوتے ہیں۔ کیسے جینا ہے، صفحہ۔ 53۔

چونکہ یہ فیشن ہے، بہت سے لوگ جو غریب ہیں اور روزمرہ کے کاموں پر انحصار کرتے ہیں، مختلف قسم کے کیک، پرزرویز، پائیز اور مختلف قسم کے فیشن ایبل کھانے کی تیاری کے اخراجات پر جاتے ہیں، جو ان میں شرکت کرنے والوں کو ہی نقصان پہنچاتے ہیں۔ جب، ایک ہی وقت میں، انہیں اپنے اور اپنے بچوں کے لیے کپڑے خریدنے کے لیے اس طرح خرچ کی گئی رقم کی ضرورت ہوتی ہے۔ پیٹ کی قیمت پر ذائقہ کی تسکین کے لیے کھانا تیار کرنے میں جو وقت صرف ہوتا ہے اسے اپنے بچوں کی اخلاقی اور مذہبی تعلیم کے لیے وقف کرنا چاہیے۔ کیسے جینا ہے، صفحہ۔ 54۔

صحت مند اور غذائیت سے بھرپور غذا کا حصہ نہیں - بہت سے لوگ مختلف قسم کے کیک بنانے کا طریقہ سمجھتے ہیں، لیکن یہ میز پر رکھنے کے لیے بہترین معیار کا کھانا نہیں ہے۔ میٹھے کیک کے ساتھ ساتھ کھیر اور کریمیں بضم کے اعضاء میں خلل پیدا کریں گی۔ اور ہم ان کے سامنے ایسے مضامین رکھ کر میز کے ارد گرد رہنے والوں کو کیوں آزمائیں؟" نوجوانوں کا انسٹرکٹر، 31 مئی۔ 1894۔

CRA، 331-333 ڈائریکٹ کوٹ کہاں سے شروع ہوتا ہے؟

"صحت میں اصلاحات کی وکالت کرنے والوں کو یہ سب کچھ بنانے کے لیے تندی سے کوشش کرنے دیں جس کا وہ دعویٰ کرتے ہیں۔ کسی بھی چیز کو مسترد کریں جو آپ کی صحت کے لیے نقصان دہ ہو۔ سادہ، صحت مند کھانا کھائیں۔ پھل بہترین ہیں، اور باورچی خانے کے بہت سے کام کو بچاتے ہیں۔ شاندار پاستا کو مسترد کریں، جیسے کیک، میٹھے اور دیگر پکوان جو آپ کی بھوک کو مائل کرنے کے لیے تیار ہیں۔ کھانے کی کم خوبیاں ایک ہی وقت میں کھائیں، اور شکر گزاری کے ساتھ۔" خط۔ 1902، 135 سی آر اے، 334۔

CAP 23 حمل کے دوران اور بچوں کے لیے خوراک

"قبل از پیدائش کے اثرات کے اثر کو بہت سے والدین معمولی اہمیت کے طور پر دیکھتے ہیں۔ بہر حال جنت اسے اس طرح نہیں مانتی۔ براہ راست اقتباس کہاں ختم ہوتا ہے؟ خدا کے فرشتے کی طرف سے بھیجا جانے والا پیغام، اور دو مرتبہ انتہائی پُرجوش انداز میں دیا گیا، یہ ظاہر کرتا ہے کہ یہ ہماری انتہائی توجہ کے لائق ہے۔

عبرانی ماں سے مخاطب ہونے والے الفاظ میں، خدا ہر زمانے کی تمام ماؤں سے بات کرتا ہے۔ "جو کچھ میں نے عورت سے کہا وہ برقرار رکھے گی" (جج۔ 13:13) ماں کی عادات سے بچے کی خوشی متاثر ہوگی۔ آپ کی خواہشات اور جذبات کو اصولوں کے تحت کنٹرول کیا جانا چاہیے۔ ایسی چیزیں ہیں جن سے آپ کو پرہیز کرنا چاہیے، جن چیزوں سے آپ کو لڑنے کی ضرورت ہے، اگر آپ چاہتے ہیں کہ آپ کو بچہ دے کر آپ کے لیے خدا کا منصوبہ پورا ہو۔ اگر اپنے بچے کی پیدائش سے پہلے، وہ خود غرض، خود غرض، بے صبری اور مطالبہ کرنے والی ہو، تو یہ خصلتیں بچے کے مزاج میں ظاہر ہوں گی۔ اس طرح، بہت سے بچوں کو برائی کی طرف تقریباً ناقابل تسخیر رجحانات وراثت میں ملے ہیں۔

لیکن اگر ماں صحیح اصولوں پر غیر محفوظ طریقے سے عمل کرتی ہے، اگر وہ معتدل اور بے لوث، مہربان، محبت کرنے والی اور خود کو بھولنے والی ہے، تو وہ اپنے بچے میں وہی کردار کی خصوصیات منتقل کر سکتی ہے۔ ماں کو شراب پینے سے منع کرنے کا حکم بہت واضح تھا۔ مضبوط مشروب کا ہر قطرہ جو وہ اپنی بھوک مٹانے کے لیے پیتی ہے اس کے بیٹے کی جسمانی، ذہنی اور اخلاقی صحت کو خطرے میں ڈالتی ہے، اور یہ اپنے خالق کے خلاف براہ راست گناہ ہے۔

بہت سے لوگ اصرار کے ساتھ مشورہ دیتے ہیں کہ ماں کی ہر خواہش پوری کی جائے۔ لہذا، اگر وہ کھانے کی کوئی چیز چاہے، خواہ کتنا ہی نقصان دہ ہو، اسے اس کی بھوک پوری کرنی چاہیے۔ ایسا طریقہ غلط اور نقصان دہ ہے۔ ماں کی جسمانی ضروریات کو کسی صورت نظر انداز نہیں کرنا چاہیے۔

دو زندگیاں اس پر منحصر ہیں، اور اس کی خواہشات پر مہربانی سے غور کیا جانا چاہیے، اس کی ضروریات کو فراخدلی سے پورا کیا جانا چاہیے۔ لیکن اس وقت، غذا اور ہر چیز کے لحاظ سے، کسی بھی چیز سے زیادہ، آپ کو ہر اس چیز سے بچنا چاہیے جو آپ کی جسمانی یا ذہنی طاقت کو کمزور کر سکے۔ خُدا کے اپنے حکم سے، وہ خود پر قابو پانے کے لیے سب سے سنجیدہ ذمہ داری کے تحت ہے۔ اچھی زندگی کی سائنس، صفحات۔ 372 اور 373۔

جب خُداوند نے اپنے لوگوں کو آزاد کرنے کے لیے سمسون کو زندہ کرنا چاہا، تو اُس نے اپنے بیٹے کی پیدائش سے پہلے ماں کو زندگی کی صحیح عادات تجویز کیں۔ اور یہی ممانعت شروع سے لڑکے پر عائد کی جانی تھی۔ کیونکہ اسے پیدائش سے ہی ایک ناصری کے طور پر خدا کے لیے مخصوص کیا جانا تھا۔

خُداوند کا فرشتہ منوحہ کی بیوی پر ظاہر ہوا اور اُسے اطلاع دی کہ اُس کے ہاں بیٹا ہو گا۔ اور اس کے پیش نظر اُس نے اُسے اہم ہدایات دیں: "اس لیے اب ہوشیار رہو کہ شراب پیو، نہ کوئی ناپاک چیز کھاؤ" (جج۔ 13:4)

منوحہ کے وعدے کے بیٹے کے لیے خدا کے پاس ایک اہم کام تھا جس کو پورا کرنا تھا، اور یہ اس کام کے لیے ضروری قابلیت کو محفوظ کرنا تھا، کہ ماں اور بیٹے دونوں کی عادات کو اتنی احتیاط سے منظم کیا جائے۔ "وہ نہ شراب پیے گا اور نہ ہی مضبوط مشروب" (جج۔ 13:14) منوحہ کی بیوی کو فرشتے کی ہدایت تھی، "وہ کوئی ناپاک چیز نہ کھائے؛ ہر وہ چیز جس کا میں نے اسے حکم دیا ہے وہ پورا کرے گا۔

(جج۔ 13:14) بچہ ماں کی عادات سے متاثر ہوگا، بہتر یا بدتر۔ اگر وہ اپنے بچے کی بھلائی چاہتی ہے تو اسے اپنے آپ کو اصول کے تحت قابو میں رکھنا چاہیے، اور مزاج اور ترک کرنے کی مشق کرنی چاہیے۔ کرسچن ٹیمپرنس اینڈ بائبل بائجین، پی پی۔ 37 اور 38۔

اپنی بیوی کو محفوظ رکھیں - منو کی بیوی کو مخاطب کیے گئے الفاظ میں ایک سچائی ہے کہ آج کی مائیں پڑھنا اچھا کریں گی۔ اس ماں سے بات کرتے ہوئے، رب نے اس وقت کی تمام پریشان اور غمگین ماؤں سے، اور آنے والی نسلوں کی تمام ماؤں سے بات کی۔ ہاں ہر ماں اپنا فرض سمجھ سکتی ہے۔ کیا وہ جان سکتی ہے کہ اس کے بچوں کے کردار کا انحصار ان کی پیدائش سے پہلے کی عادات پر اور ان کی پیدائش کے بعد ان کی ذاتی کوششوں پر، فوائد یا نقصانات پر زیادہ انحصار کرے گا؟

بیرونی

"عورت کا خیال رکھنا" (جج۔ 13:13) فرشتہ نے کہا۔ فتنہ کا مقابلہ کرنے کے لیے تیار رہیں۔ ان کی بھوک اور جذبات کو اصولوں کے ذریعے کنٹرول کیا جانا چاہیے۔ ہر ماں کے بارے میں کہا جا سکتا ہے: "عورت کا خیال رکھنا" (جج۔ 13:13) ایک ایسی چیز ہے جس سے اسے بچنا چاہیے، جس کے خلاف اسے لڑنا چاہیے، اگر وہ اپنے بچے کو دینے میں اپنے لیے خدا کے مقصد کو پورا کرنا ہے۔

ماں جو اپنے بچوں کی ایک ہنر مند استاد ہے، ان کی پیدائش سے پہلے، خود انکار اور خود پر قابو پانے کی عادت ڈالنی چاہیے۔ کیونکہ یہ ان میں ان کی اپنی خوبیاں، ان کے اپنے کردار کی خصوصیات، مضبوط یا کمزور منتقل کرتا ہے۔ عوام کا دشمن اس مسئلے کو بہت سے والدین سے زیادہ بہتر سمجھتا ہے۔ وہ ماں کے لیے آزمائشیں لائے گا، یہ جانتے ہوئے کہ، اگر وہ اس کا مقابلہ نہیں کرتی ہے، تو وہ اس کے ذریعے اپنے بیٹے کو متاثر کر سکتا ہے۔ ماں کی واحد امید خدا پر ہے۔ وہ فضل اور طاقت کے لیے اس کی طرف رجوع کر سکتی ہے۔ آپ اسے بے مقصد تلاش نہیں کریں گے۔ یہ اسے اپنی اولاد میں ایسی خوبیاں منتقل کرنے کے قابل بنائے گا جو انہیں اس زندگی میں کامیابی حاصل کرنے اور ابدی زندگی حاصل کرنے میں مدد فراہم کریں گی۔ سائنز آف دی ٹائمز، 26 فروری 1902۔

بھوک کو لگام نہیں لگنی چاہیے - بچوں کی پیدائش سے پہلے عورت کی زندگی میں فرق نہ کرنا ایک وسیع غلطی ہے۔ اس اہم دور میں ماں کے کام سے فارغ ہونا ضروری ہے۔

آپ کے جسم میں زبردست تبدیلیاں رونما ہو رہی ہیں۔ اس کے لیے خون کی زیادہ مقدار کی ضرورت ہوتی ہے، اور اس لیے خون میں تبدیل ہونے کے لیے سب سے زیادہ غذائیت کی کوالٹی والی خوراک کی ضرورت ہوتی ہے۔ جب تک اسے غذائیت سے بھرپور خوراک کی وافر فراہمی نہ ہو، یہ اپنی جسمانی طاقت کو برقرار نہیں رکھ سکتا، اور جنین قوت حیات سے محروم ہو جاتا ہے۔ آپ کے کپڑوں پر بھی توجہ کی ضرورت ہے۔ اپنے جسم کو سردی کے احساس سے بچانے کے لیے آپ کو محتاط رہنا چاہیے۔ کافی لباس کی کمی کو پورا کرنے کے لئے اسے غیر ضروری طور پر سطح پر جیورنل نہیں کھینچنا چاہئے۔ اگر ماں اپنے آپ کو صحت مند اور غذائیت سے بھرپور خوراک سے محروم رکھتی ہے، تو اسے معیار اور مقدار دونوں لحاظ سے خون کی کمی ہوگی۔ اس کی گردش میں کمی ہوگی اور جنین میں انہی عناصر کی کمی ہوگی۔ بچے اس خوراک کو جذب کرنے سے قاصر ہوں گے جو جسم کی پرورش کے لیے اچھے خون میں تبدیل ہو سکیں۔ ماں اور بچے کی تندرستی کا انحصار اچھے، گرم کپڑوں اور غذائیت سے بھرپور خوراک کی فراہمی پر ہے۔ ماں کی اضافی جیورنل کی کھپت پر غور کیا جانا چاہئے اور اس پر توجہ دی جانی چاہئے۔

لیکن دوسری طرف یہ خیال کہ عورت اپنی خاص حالت کی وجہ سے اپنی بھوک کو آزادانہ طور پر لگام دے سکتی ہے ایک غلطی ہے رواج پر مبنی ہے نہ کہ صحیح استدلال پر۔ اس حالت میں عورت کی بھوک غیر مستحکم، دلفریب اور پوری کرنا مشکل ہو سکتی ہے۔ اور رواج اسے کسی بھی چیز کی اجازت دیتا ہے جس کا وہ تصور کرتی ہے، بغیر کسی وجہ سے مشورہ کیے کہ آیا اس طرح کا کھانا اس کے بچے کے جسم اور نشوونما کے لیے غذائیت فراہم کر سکتا ہے۔ کھانا غذائیت سے بھرپور ہونا چاہیے لیکن محرک معیار کا نہیں۔ یہ رواج ہے کہ اگر وہ گوشت کے کھانے، اچار، مسالے دار پکوان یا گوشت کے پکوان چاہے تو کھا لے۔ یہ صرف بھوک ہے جس سے مشورہ کرنا ضروری ہے۔ اور یہ ایک بہت بڑی غلطی ہے، اور اس سے بہت زیادہ نقصان ہوتا ہے۔

اس نقصان کا اندازہ نہیں لگایا جا سکتا۔ اگر کوئی موقع ایسا آتا ہے جب خوراک میں سادگی ضروری ہو اور استعمال شدہ کھانے کے معیار کا خاص خیال رکھا جائے تو یہ اس اہم دور میں ہے۔

اصولی طور پر رہنمائی کرنے والی، اور اچھی طرح سے ہدایت یافتہ خواتین، خاص طور پر اس وقت اپنی غذا کی سادگی سے انحراف نہیں کریں گی۔ وہ غور کریں گے کہ ایک اور زندگی ہے جو ان پر منحصر ہے، اور وہ اپنی تمام عادات اور خاص طور پر اپنی خوراک میں محتاط رہیں گے۔ انہیں کوئی ایسی چیز نہیں کھانی چاہیے جو محرک ہو اور جس کی کوئی غذائی قیمت نہ ہو صرف اس لیے کہ یہ لذیذ ہے۔ بہت سارے مشیر ہیں، انہیں وہ کام کرنے کے لیے قائل کرنے کے لیے تیار ہیں جو وجہ انہیں بتاتی ہے کہ انہیں نہیں کرنا چاہیے۔

بیمار بچے اپنے والدین کی بھوک مٹانے کی وجہ سے پیدا ہوتے ہیں۔ حیاتیات کو مختلف قسم کے کھانے کی ضرورت نہیں تھی جس پر سوچ رہتی تھی۔ یہ سوچنا کہ چونکہ یہ دماغ میں ہے اسے پیٹ میں بھی ہونا چاہیے ایک بہت بڑی غلطی ہے جسے عیسائی خواتین کو رد کرنا چاہیے۔

تخیل کو حیاتیات کی ضروریات کو کنٹرول کرنے کی اجازت نہیں ہونی چاہیے۔ جو لوگ اپنے ذوق کو ان پر حاوی ہونے دیتے ہیں وہ اپنے وجود کے قوانین کی خلاف ورزی کی سزا بھگتیں گے۔ اور معاملہ یہیں ختم نہیں ہوتا۔ ان کے معصوم بچے بھی بھگتیں گے۔

خون پیدا کرنے والے اعضاء مصلحہ جات، گوشت کی پائی، اجار اور غیر صحت بخش گوشت کے برتنوں کو اچھے خون میں تبدیل نہیں کر سکتے۔ اور اگر معدے میں اتنی خوراک داخل کر دی جائے کہ بضم کے اعضاء اس کو ٹھکانے لگانے کے لیے خود ہی زیادہ کام کرنے پر مجبور ہو جائیں اور جسم کو چڑچڑا پن کرنے والے مادوں سے نجات دلائیں تو ماں اپنے آپ پر ظلم کرتی ہے اور بیماری کی بنیاد اپنے بچے کو منتقل کر دیتی ہے۔ اگر وہ اپنی مرضی کے مطابق کھانے کو ترجیح دیتی ہے، اور جو وہ تصور کرتی ہے، اس کے نتائج کی پرواہ کیے بغیر، وہ سزا بھگتیں گی، لیکن اکیلی نہیں۔ تمہارا معصوم بیٹا تمہاری بے راہ روی کا شکار ہو گا۔

شہادتیں، جلد۔ 381-383، pp. 2،

ضرورت سے زیادہ کام اور ناکافی خوراک کے اثرات - بہت سے معاملات میں، ماں کو، اپنے بچوں کی پیدائش سے پہلے، سارا دن کام پر چھوڑ دیا جاتا ہے، جس سے خون کو تحریک ملتی ہے۔ اس کی طاقت کا نرمی سے خیال رکھا گیا ہوگا۔ اس کا بوجھ شاذ و نادر ہی کم ہوتا ہے، اور یہ مدت، جو باقی سب سے زیادہ آرام کا وقت ہونا چاہیے، تھکاوٹ، اداسی اور اداسی کا ہے۔ اپنی طرف سے بہت زیادہ کوشش کرنے کی وجہ سے، وہ اپنے بچے کو قدرت کی طرف سے فراہم کردہ غذائیت سے محروم کر دیتی ہے، اور اپنے خون کو گرم کر کے، وہ اپنے بچے کو اس کی خراب کیفیت بتاتی ہے۔ بچہ اپنی قوت حیات سے محروم، جسمانی اور ذہنی قوت سے محروم ہے۔ کیسے زندہ رہیں، صفحات۔ 33-34

مجھے ان کے اپنے خاندان میں بی کا طریقہ کار دکھایا گیا تھا۔ وہ سخت اور مطالبہ کرنے والا رہا ہے۔ انہوں نے برادر سی کی طرف سے وکالت کی گئی صحت کی اصلاح کو اپنایا اور ان کی طرح اس موضوع پر انتہائی خیالات کو اپنایا۔ اور متوازن دماغ نہ ہونے کی وجہ سے اس نے خوفناک حماقتیں کیں، جن کے نتائج وقت نہیں مٹائے گا۔ کتابوں سے لیے گئے اقتباسات کی مدد سے، اس نے اس نظریہ کو عملی جامہ پہنانا شروع کیا جس کا دفاع اس نے بھائی کے ذریعے سنا تھا اور ان کی طرح، اس نے ہر ایک کو اپنے بنائے ہوئے اصول کو اپنانے پر مجبور کرنے کا ایک نقطہ بنایا۔ اس نے اپنے خاندان کو اپنے سخت قوانین کے تابع کر دیا، لیکن وہ اپنے جنسی رجحانات پر قابو پانے میں ناکام رہا۔ اس نے اپنے جسم کو دباتے ہوئے اپنے آپ کو ہدف کی بلندی پر رکھنا چھوڑ دیا۔ اگر اسے صحت کے نظام کی اصلاح کا صحیح علم ہوتا تو اسے معلوم ہوتا کہ اس کی بیوی صحت مند بچوں کو جنم دینے کی پوزیشن میں نہیں ہے۔ بغیر کسی وجہ سے اثر کے استدلال کے بغیر، غیر تسلی بخش جذبات نے خود ہی غلبہ حاصل کر لیا تھا۔

اپنے بچوں کی پیدائش سے پہلے اس نے اپنی بیوی کے ساتھ عورت جیسا سلوک نہیں کیا اس کی حالت میں اس کا علاج کیا جانا چاہیے۔

اس نے خوراک کی وہ معیار اور مقدار فراہم نہیں کی جو ایک کی بجائے دو زندگیوں کی پرورش کے لیے ضروری ہے۔ ایک اور زندگی اس پر منحصر تھی، اور اس کے جسم کو اپنی طاقت کو برقرار رکھنے کے لیے صحت مند اور غذائیت سے بھرپور خوراک نہیں ملی۔ مقدار اور معیار کا فقدان تھا۔ اس کے جسم کو زیادہ غذائیت سے بھرپور خوراک کی تبدیلی، مختلف قسم اور معیار کی ضرورت تھی۔ اس کے ہاں بچے کمزور نظام باضمہ اور خراب خون کے ساتھ پیدا ہوئے۔ اس خوراک سے جو ماں کو لینے پر مجبور کیا گیا تھا، وہ اچھے معیار کا خون فراہم نہیں کر سکتی تھی اور اس وجہ سے اس نے گھٹیا بچوں کو جنم دیا۔ شہادتیں، جلد۔ 378، pp. 2 اور 222-217، CRA، 379 ڈائریکٹ کوٹ کہاں سے شروع ہوتا ہے؟

"والد اور ماؤں کا سوال یہ ہونا چاہیے: 'ہم اس بچے کا کیا کریں گے جو ہمارے ہاں پیدا ہو گا؟' ہم نے قارئین کے سامنے پیش کیا ہے کہ خدا نے اولاد کی پیدائش سے پہلے ماں کے رویے کے بارے میں کیا کہا۔ تاہم، یہ سب کچھ نہیں ہے۔ جبرائیل فرشتہ کو آسمانی عدالتوں سے بھیجا گیا تاکہ وہ بچوں کی پیدائش کے وقت ان کی دیکھ بھال کے حوالے سے ہدایات دیں تاکہ والدین اپنے فرض کو پوری طرح سمجھ سکیں۔ براہ راست اقتباس کہاں ختم ہوتا ہے؟

مسیح کی پہلی آمد کے وقت جبرائیل فرشتہ زکریا کے پاس آیا، جیسا کہ منوحہ کو دیا گیا پیغام تھا۔ بوڑھے پادری کو بتایا گیا کہ اس کی بیوی کے ہاں ایک بیٹا ہوگا جس کا نام یوحنا ہوگا۔ "اور،" فرشتے نے کہا، "تمہیں خوشی اور خوشی ملے گی، اور بہت سے لوگ اس کی پیدائش پر خوش ہوں گے، کیونکہ وہ خدا کے سامنے عظیم ہوگا۔ خُداوند، اور نہ شراب پیئے گا اور نہ ہی مضبوط مشروب، اور وہ روح القدس سے معمور ہو جائے گا" (لوقا 1:14-15) وعدے کے اس بچے کی پرورش سخت مزاج عادات کے مطابق ہونی تھی۔ اصلاح کا ایک اہم کام اس کے سپرد کیا جائے گا: مسیح کے لیے راستہ تیار کرنا۔

لوگوں میں ہر طرح کی بے رحمی غالب تھی۔ شراب اور نفیس کھانوں کی لذت جسمانی قوت اور اخلاق کو اس حد تک گرا رہی تھی کہ سب سے زیادہ بغاوت کرنے والے جرائم گناہ کی شکل میں نظر نہیں آتے تھے۔ یوحنا کی آواز بیابان سے لوگوں کی گنہگاری کے لیے سخت ڈانٹ ڈپٹ کے ساتھ گونجنے والی تھی، اور اس کی اپنی پرہیزگار عادتیں بھی اس کے زمانے کی زیادتیوں کی سرزنش تھی۔

اصلاح کا اصل اصول - ہمارے محکمہ مزاج کے کارکنوں کی کوششیں اتنی وسیع نہیں ہیں کہ ہماری سرزمین سے بے رحمی کی لعنت کو ختم کر سکیں۔ ایک بار بننے والی عادتوں کو توڑنا مشکل ہوتا ہے۔ اصلاح کا آغاز ماں سے اپنے بچوں کی پیدائش سے پہلے ہونا چاہیے۔ اور اگر خدا کی ہدایات پر ایمانداری سے عمل کیا جاتا تو بے رحمی موجود نہیں ہوتی۔

ہر ماں کی یہ مسلسل کوشش ہونی چاہیے کہ وہ اپنی عادات کو خدا کی مرضی کے مطابق بنائے، تاکہ وہ اس کے ساتھ ہم آہنگی میں کام کر سکے، تاکہ وہ اپنے بچوں کو دور حاضر کی ان برائیوں سے بچا سکے، جو صحت اور زندگی کو تباہ کر دیتے ہیں۔ ماؤں کو بلاتاخیر اپنے خالق کے ساتھ ایک مناسب رشتہ قائم کرنے دیں تاکہ وہ اس کے فضل سے اپنے بچوں کے اردگرد بے راہ روی کے خلاف ایک رکاوٹ کھڑی کر سکیں۔ اگر مائیں صرف اس طریقہ کار پر عمل کریں، تو وہ اپنے بچوں کو، نوجوان ڈینیئل کی طرح، اخلاقی اور فکری کامیابیوں میں اعلیٰ معیار پر پہنچ کر معاشرے کے لیے ایک نعمت اور اپنے خالق کے لیے اعزاز بنتے ہوئے دیکھ سکیں گی۔ سائنز آف دی ٹائمز، 13 ستمبر 1910۔

بچہ - بچے کے لیے بہترین خوراک وہ ہے جو قدرت نے فراہم کی ہے۔ بلا ضرورت اس سے محروم نہیں ہونا چاہیے۔ ایک ماں کو آرام یا سماجی تفریح کی خاطر اپنے بچے کو دودھ پلانے کے نازک کام سے مستثنیٰ قرار دینا سنگدلانہ ہے۔

ماں جو اپنے بچے کو کسی دوسرے کی طرف سے دودھ پلانے کی رضامندی دیتی ہے اسے احتیاط سے غور کرنا چاہیے کہ اس کے نتائج کیا ہو سکتے ہیں۔ زیادہ یا کم حد تک، نرس جس بچے کو وہ دودھ پلاتی ہے اپنے مزاج کے بارے میں بتاتی ہے۔ اچھی زندگی کی سائنس، صفحہ 383۔

فیشن کو برقرار رکھنے کے لیے فطرت سے مشورہ کرنے کے بجائے زیادتی کی گئی۔ مائیں کبھی بندے پر انحصار کرتی ہیں یا ماں کی چھاتی کو بوتل سے بدلنا پڑتا ہے۔ اور سب سے نازک اور شکر گزار فرائض میں سے ایک جسے ایک ماں اپنے زیر کفالت بچے کے حق میں پورا کر سکتی ہے، ایک ایسا فرض جو اس کی زندگی کو اس کے اپنے سے جوڑتا ہے، اور جو خواتین کے دلوں میں مقدس ترین جذبات کو بیدار کرتا ہے، اس کی قاتلانہ حماقتوں پر قربان ہے۔ فیشن..

ایسی مائیں بھی ہیں جو اپنے بچوں کو دودھ پلانے کے اپنے زچگی کے فرائض کو صرف اس لیے قربان کر دیتی ہیں کہ خود کو ان تک محدود رکھنا بہت تکلیف دہ ہے، جو ان کے جسم کا پھل ہے۔ بال روم اور لذت کے اشتعال انگیز مناظر نے روح کی باریک حسیات کو کند کرنے کے لیے اپنا اثر و رسوخ استعمال کیا۔ فیشن سے محبت کرنے والی ماں کے لیے اپنے بچوں کے لیے زچگی کے فرائض سے زیادہ پرکشش تھیں۔ شاید وہ اپنے بچوں کو کسی نوکر کے سپرد کر دیتی ہے، تاکہ وہ ان کے لیے ان فرائض کو پورا کر سکے جو صرف اس کے ذمہ ہیں۔ اس کی غلط عادتیں اس کے لیے ضروری فرائض کو ناگوار بناتی ہیں، جن کو پورا کرنے میں اسے خوشی ہونی چاہیے، کیونکہ اس کے بچوں کی دیکھ بھال ایک خوبصورت زندگی کے تقاضوں میں مداخلت کرتی ہے۔ ایک اجنبی ماں کے فرائض انجام دیتا ہے، زندگی کو بچانے کے لیے اپنی چھاتی سے کھانا دیتا ہے۔

یہ سب اب بھی نہیں ہے۔ وہ دودھ پلانے والے بچے کو اپنے مزاج اور مزاج کے بارے میں بھی بتاتی ہے۔ بچے کی زندگی اس سے جڑی ہوتی ہے۔ اگر نوکر بدتمیز قسم کی عورت ہو، جذباتی اور غیر معقول؛ اگر وہ اپنے اخلاق میں محتاط نہیں ہے، تو بچہ، تمام امکان میں، ایک ہی یا اسی قسم کا ہو گا۔

خون کا وہی مجموعی معیار جو نرس کی رگوں میں گردش کرتا ہے بچے کی رگوں میں ہوتا ہے۔ وہ مائیں جو اس طرح اپنے بچوں کو اپنی بانہوں سے دور دھکیل دیتی ہیں، زچگی کے فرائض سے انکار کر دیتی ہیں کیونکہ وہ ایک بوجھ ہیں جنہیں وہ آسانی سے سہارا نہیں دے سکتیں، جب کہ وہ اپنی زندگی فیشن کے لیے وقف کر دیتی ہیں، یہ مائیں نام کے لائق نہیں ہیں۔ وہ عمدہ جلیتوں اور مقدس نسوانی صفات کو نیچا دکھاتے ہیں، فیشن لڈتوں کے پتنگے بننے کو ترجیح دیتے ہیں، گونگے جانوروں کی نسبت نسل کے لیے اپنی ذمہ داریوں کا احساس کم رکھتے ہیں۔ بہت سی مائیں چھاتیوں کو بوتلوں سے بدل دیتی ہیں۔ یہ ضروری ہے جب ان کے پاس اپنے بچوں کے لیے کھانا نہ ہو۔ لیکن دس میں سے نو صورتوں میں لباس اور کھانے پینے کی غلط عادات، جوانی کے دنوں سے ہی، ان کی ان ذمہ داریوں کو نبھانے سے قاصر ہیں جو قدرت نے انہیں سونپے تھے۔

اپنے بچوں کو دودھ پلانے کی صلاحیت رکھنے والی ماؤں کو ماں کی چھاتی سے بوتل تک لے جانے کے لیے مجھے ہمیشہ محبت اور ظلم کی کمی محسوس ہوتی ہے۔ اس صورت میں، اس بات کو یقینی بنانے کے لیے سب سے زیادہ احتیاط ضروری ہے کہ دودھ ایک صحت مند گائے سے آئے، اور بوتل کے ساتھ ساتھ دودھ بھی بالکل صاف ہو۔ یہ اکثر نظر انداز کیا جاتا ہے، اور اس کے نتیجے میں بچے کو غیر ضروری طور پر تکلیف ہوتی ہے۔ عین ممکن ہے کہ معدے اور آنتوں کی خرابی ہو اور بچہ، جو کہ قابل رحم ہو، بیمار ہو جائے، اگر وہ صحت مند پیدا ہوا ہو۔

بیلٹھ ریفارمر، ستمبر - 1871

وہ مدت جس کے دوران بچے کو ماں سے کھانا ملتا ہے وہ اہم ہوتا ہے۔ بہت سی مائیں، بچے کی پرورش کے دوران، خود کو بہت زیادہ کام کرنے کی اجازت دیتی ہیں، کھانا پکانے سے خون کو گرم کرتی ہیں، جس سے بچہ بری طرح متاثر ہوا ہے، نہ صرف ماں کی چھاتی سے ملنے والے بخار والے کھانے سے، بلکہ اس وجہ سے بھی کہ اس کا خون زہریلا ہو گیا ہے۔ غیر صحت بخش غذا - ایک ایسا نظام جس نے اس کے پورے جسم کو بخار کی حالت میں ڈال دیا ہے، اس طرح چھوٹے کی غذائیت متاثر ہوتی ہے۔ اس سے ماں کے دماغ کی حالت بھی متاثر ہوتی ہے۔ اگر وہ ناخوش ہے، اگر وہ آسانی سے مشتعل اور چڑچڑا ہو، جوش کے غصے کو جنم دیتا ہے، جو خوراک بچے کو اپنی ماں سے ملتی ہے وہ سوچن ہوتی ہے، اکثر درد، اینٹھن اور بعض صورتوں میں آکشیپ اور بے ہوشی پیدا کرتی ہے۔

نیز ماں کی طرف سے ملنے والی خوراک کی نوعیت سے بچے کا کردار کم و بیش متاثر ہوتا ہے۔

پس یہ کتنا ضروری ہے کہ ماں اپنے بچے کو دودھ پلانے کے دوران، اپنی روح پر کامل کنٹرول رکھتے ہوئے، ایک خوش دماغی کو برقرار رکھے۔ ایسا کرنے سے، بچے کی غذائیت کو کوئی نقصان نہیں پہنچتا ہے، اور بچے کی دیکھ بھال میں ماں جس پرسکون اور کنٹرول کے طریقہ کار کو اپناتی ہے، اس کا اس کی روح کے سانچے سے بہت زیادہ تعلق ہے۔ اگر چھوٹا بچہ گھبرا جاتا ہے اور آسانی سے مشتعل ہو جاتا ہے، تو ماں کا محتاط اور پرسکون انداز پرسکون اور درست کرنے والا اثر ڈالے گا، اور بچے کی صحت بہت بہتر ہو سکتی ہے۔

نامناسب سلوک کے ذریعے بچوں کو بہت نقصان پہنچایا گیا ہے۔ اگر بچہ بدتمیز نظر آتا ہے تو اسے پرسکون کرنے کے لیے عموماً کھانا دیا جاتا ہے، جب کہ اکثر صورتوں میں اس کے چڑچڑے پن کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ اس نے بہت زیادہ کھانا کھایا ہے، جو ماں کی غلط عادات کی وجہ سے نقصان دہ ہے۔

کھانے کا اضافہ صرف صورت حال کو مزید خراب کرتا ہے، کیونکہ آپ کا پیٹ پہلے سے زیادہ بوجھ تھا۔ کیسے زندہ رہیں، صفحات۔ 39 اور 40۔

کھانے میں باقاعدگی - پہلی تعلیم جو بچوں کو اپنی ماں سے بچپن میں حاصل کرنی چاہیے، وہ ان کی جسمانی صحت کے بارے میں ہونی چاہیے۔ انہیں صرف سادہ کھانے کی اجازت دی جانی چاہیے، اس معیار کا جو ان کی صحت کی بہترین حالت کو برقرار رکھتا ہے، اور یہ صرف باقاعدہ ادوار میں لیا جانا چاہیے، دن میں تین بار سے زیادہ نہیں، اور دو کھانے تین سے بہتر ہوں گے۔ اگر بچوں کو صحیح طریقے سے نظم کیا جائے تو وہ جلد ہی جان لیں گے کہ وہ رونے اور غصے میں آکر کچھ حاصل نہیں کر پائیں گے۔ عقلمند ماں، اپنے بچوں کی تعلیم میں، نہ صرف اپنی موجودہ آسودگی کے لیے بلکہ ان کے مستقبل کی بھلائی کے لیے کام کرے گی۔ اور اس کے لیے وہ اپنے بچوں کو بھوک پر قابو رکھنے اور خود کو جھٹلانے کا اہم سبق سکھائے گی اور یہ کہ انہیں صحت کو مدنظر رکھ کر کھانا، پینا اور لباس پہننا چاہیے۔ کیسے جینا ہے، صفحہ۔ 47۔

آپ کو اپنے بچوں کو کھانے کے درمیان مٹھائی، پھل، گری دار میوے یا کھانے کے کاروبار میں کوئی اور چیز کھانے کی اجازت نہیں دینی چاہیے۔ دن میں دو وقت کا کھانا ان کے لیے تین سے بہتر ہوگا۔ اگر والدین ایک مثال قائم کرتے ہیں، اور اصول کے مطابق کام کرتے ہیں، تو ان کے بچے جلد ہی صف میں آجائیں گے۔

کھانے میں بے قاعدگی نظام انہضام کی صحت مند حالت کو تباہ کر دیتی ہے، اور جب آپ کے بچے دسترخوان پر آتے ہیں تو وہ صحت مند کھانا نہیں چاہتے۔ ان کی بھوک سب سے زیادہ کیا ہے

نقصان دہ اے میں کھانے کی وجہ سے آپ کے بچوں کو کئی بار بخار اور سردی لگ گئی ہے۔
نامناسب، والدین ان کی بیماری کے ذمہ دار ہیں۔ والدین کا فرض ہے کہ وہ اس بات کو یقینی بنائیں کہ ان کے بچے صحت کے لیے سازگار عادات بنائیں، اس طرح وہ خود کو بہت زیادہ پریشانی سے بچاتے ہیں۔ شہادتیں، جلد۔ 4، ص۔ 502۔
بچوں کو بھی کثرت سے کھانا کھلایا جاتا ہے جس کی وجہ سے بخار کی بیماری اور طرح طرح کی تکلیفیں ہوتی ہیں۔ معدے کو مسلسل کام کرنے پر مجبور نہیں کیا جانا چاہیے، بلکہ اس کے آرام کی مدت ہونی چاہیے۔ اس کے بغیر، بچے شرارتی اور چڑچڑے ہو جائیں گے، اکثر بیمار پڑے ہیں۔ بیلٹھ ریفارمر، ستمبر۔ 1866

بچپن میں بھوک کی تعلیم - بچوں کو صحت مند غذا کے بارے میں اچھی طرح سے سکھانے کی اہمیت کو شاید ہی درست طریقے سے سراہا جا سکے۔ بچوں کو یہ سیکھنا چاہیے کہ انہیں زندہ رہنے کے لیے کھانا ہے، کھانے کے لیے جینا نہیں۔ ان عادات کو چھوٹے بچوں میں نافذ کرنا شروع کر دینا چاہیے۔

اسے صرف وقفے وقفے سے کھانا لینا چاہیے، اور جیسے جیسے وہ بڑی ہوتی جاتی ہے کم کثرت سے۔ اسے مٹھائی یا بالغ کھانا دینا مناسب نہیں ہے جسے وہ بضم نہیں کر سکتا۔ چھوٹوں کو کھانا کھلانے میں دیکھ بھال اور باقاعدگی سے نہ صرف صحت کو فروغ ملتا ہے، اس طرح ان کو پرسکون اور شائستہ بنانے کا رجحان ہوتا ہے، بلکہ یہ ان عادات کی بنیاد رکھے گا جو بعد کے سالوں میں ان کے لیے ایک نعمت ثابت ہوں گی۔

جب بچے بچپن سے ابھرتے ہیں، تو ان کے ذوق اور بھوک کو بڑھانے میں بہت احتیاط برتنی چاہیے۔ انہیں اکثر اپنی صحت کو مدنظر رکھے بغیر، اور جب چاہیں کھانے کی اجازت دی جاتی ہے۔ ناشتے پر ضائع ہونے والی کوششیں اور پیسے اکثر بچوں کو یہ سوچنے پر مجبور کر دیتے ہیں کہ زندگی کا پہلا مقصد، جو سب سے زیادہ خوشی لاتا ہے، وہ ہے اپنی بھوک مٹانے کے قابل ہونا۔ اس کا نتیجہ پیٹھوں ہے، اس کے بعد بیماری، جس کے بعد عام طور پر زہر دینے والی ادویات کا استعمال کیا جاتا ہے۔

والدین کو چاہیے کہ وہ اپنے بچوں کی بھوک کی تربیت کریں، انہیں ایسی چیزیں کھانے کی اجازت نہ دیں جو ان کی صحت کو نقصان پہنچاتی ہوں۔ لیکن ان کی خوراک کو منظم کرنے کی کوشش میں، ہمیں محتاط رہنا چاہیے کہ ہمارے بچوں سے ایسی چیزیں نہ کھائیں جو ان کے ذائقے کے لیے ناگوار ہوں، یا ان کی ضرورت سے زیادہ۔ بچوں کے حقوق ہیں، ان کی ترجیحات ہیں، اور جب یہ معقول ہوں تو ان کا احترام کیا جانا چاہیے۔

وہ مائیں جو اپنے بچوں کی خواہشات کو ان کی صحت اور خوش مزاجی کی قیمت پر پورا کرتی ہیں وہ نقصان دہ بیج ہو رہی ہیں جو آگے گا اور پھل لائے گا۔ خودغرضی بچوں کے ساتھ بڑھتی ہے، اور اس طرح جسمانی اور ذہنی قوت دونوں کو قربان کر دیا جاتا ہے۔ جو مائیں ایسا کرتی ہیں، وہ بیج کاٹتی ہیں جو انہوں نے بویا تھا۔ وہ اپنے بچوں کو ذہنی اور کردار کے لحاظ سے بڑے ہوتے ہوئے دیکھتے ہیں، خاندان اور معاشرے میں ایک عمدہ اور کارآمد کردار ادا کرنے سے قاصر ہیں۔ روحانی، ذہنی اور جسمانی صلاحیتیں غیر صحت بخش خوراک کے زیر اثر متاثر ہوتی ہیں۔ ضمیر بے حس ہو جاتا ہے، اور اچھے تاثرات کی حساسیت کم ہو جاتی ہے۔

اگرچہ بچوں کو اپنی بھوک پر قابو رکھنا اور صحت کے قوانین کے مطابق کھانا سکھایا جاتا ہے، لیکن انہیں یہ سمجھانا ضروری ہے کہ وہ صرف اپنے آپ کو اس چیز سے محروم کر رہے ہیں جو ان کے لیے نقصان دہ ہو گی۔

وہ بہتر چیزوں کے لیے نقصان دہ چیزوں کو مسترد کرتے ہیں۔ دسترخوان مدعو اور پرکشش ہو، جس میں اچھی چیزیں فراہم کی جائیں جو خدا نے ہمیں فراخدلی سے فراہم کی ہیں۔ کھانے کے وقت کو خوشگوار اور خوشگوار وقت بنائیں۔ اور جیسا کہ ہم اپنے عطا کردہ تحائف سے لطف اندوز ہوتے ہیں، آپہ ہم عطا کرنے والے کی شکر گزار تعریف کے ساتھ بدلہ لیں۔ اچھی زندگی کی سائنس، صفحات۔ 383-385

بہت سے والدین صبر سے اپنے بچوں کو ترک کرنے کی عادت ڈالنے اور انہیں خدا کی تمام نعمتوں کا صحیح استعمال کرنے کی تعلیم دینے کے کام سے بچنے کے لیے، انہیں جو چاہیں کھانے پینے کی اجازت دیتے ہیں۔ بھوک اور خود غرضی، جب تک کہ مثبت طور پر روک نہ لگائی جائے، ترقی کے ساتھ بڑھتی ہے اور طاقت کے ساتھ مضبوط ہوتی ہے۔ جب یہ بچے اپنے لیے جینا شروع کر دیں گے، اور معاشرے میں اپنا مقام بنائیں گے، تو وہ فتنہ کا مقابلہ کرنے کے لیے بے بس ہو جائیں گے۔ اخلاقی ناپاکی اور بدکاری بر طرف پھیلی ہوئی ہے۔ سال گزرنے کے ساتھ ذائقہ اور تسکین کا لالچ کم نہیں ہوا ہے، اور عام طور پر نوجوان جذبے کے زیر اثر ہیں، اور بھوک کے غلام بن گئے ہیں۔ پیٹھ، تمباکو کے پرستار، شراب پینے والے اور شرابی میں ہم عیب دار تعلیم کے برے نتائج دیکھتے ہیں۔ شہادتیں، جلد۔ 3، ص۔ 564

تعزیت اور بدگمانی - جو بچے غلط طریقے سے کھاتے ہیں وہ اکثر کمزور، پیلے اور سٹنڈ، اعصابی، مشتعل اور چڑچڑے ہوتے ہیں۔ ہر وہ چیز جو شریف بے قربان کردی جاتی ہے۔

بھوک اور جنسی جذبات غالب ہیں۔ پانچ سے دس اور پندرہ سال کی عمر کے بہت سے بچوں کی زندگی بدحالی کا شکار نظر آتی ہے۔ انہیں تقریباً تمام برائیوں کا علم ہے۔ والدین، زیادہ تر، اس معاملے میں غلطی پر ہیں، اور ان پر ان کے بچوں کے ان گناہوں کا الزام عائد کیا جائے گا، جو ان کے نامناسب طرز عمل نے انہیں بالواسطہ طور پر ارتکاب کرنے پر مجبور کیا۔ وہ اپنے بچوں کو میز پر گوشت کے کھانے اور مصالحے سے تیار کردہ دیگر پکوان رکھ کر اپنی بھوک مٹانے کے لیے آمادہ کرتے ہیں، جو جنسی جذبات کو ابھارتے ہیں۔ اپنی مثال سے وہ اپنے بچوں کو کھانے میں بے رحمی سکھاتے ہیں۔ انہوں نے ہمیں دن کے تقریباً کسی بھی وقت کھانے کی اجازت دی ہے، جس سے باضمے کے اعضاء مسلسل بوجھل رہتے ہیں۔ ماؤں کے پاس اپنے بچوں کو پڑھانے کے لیے بہت کم وقت ہوتا ہے۔ آپ کا قیمتی وقت آپ کے دسترخوان کے لیے طرح طرح کے غیر صحت بخش کھانے کی تیاری میں صرف کیا گیا ہے۔

بہت سے والدین نے اپنی زندگیوں کو فیشن کے مطابق ڈھالنے کی کوشش کرتے ہوئے اپنے بچوں کو خود کو برباد کرنے دیا ہے۔ اگر زائرین آتے ہیں، تو وہ چاہتے ہیں کہ وہ ایک دسترخوان پر اتنے امیر بیٹھیں جتنا کہ انہیں جاننے والوں کے کسی حلقے میں ملے گا۔ بہت زیادہ وقت اور خرچ اس مقصد کے لیے وقف ہے۔ نمود و نمائش کے لیے بھرپور کھانا تیار کیا جاتا ہے، بھوک کے مطابق ڈھال لیا جاتا ہے، حتیٰ کہ عیسائی مذہب کے لوگ بھی ایسا ہنگامہ کرتے ہیں کہ وہ اپنے اردگرد ایک ایسے طبقے کو اپنی طرف متوجہ کر لیتے ہیں، جس کا بنیادی مقصد، جب ان کے پاس جانا ہوتا ہے، ان کو پیش کی جانے والی پکوانوں کو کھانا ہوتا ہے۔ مسیحیوں کو اس لحاظ سے اپنی اصلاح کرنی چاہیے۔ اگرچہ انہیں شائستگی کے ساتھ اپنے مہمانوں کی میزبانی کرنی چاہئے، انہیں فیشن اور بھوک کے اتنے بڑے غلام نہیں ہونا چاہئے۔ روحانی تحفے، جلد، 4، پی پی۔ 132-133

سادگی کا مقصد - کھانا اتنا سادہ ہونا چاہیے کہ اس کی تیاری میں ماں کا سارا وقت نہ لگے۔ یہ سچ ہے کہ دسترخوان کو صحت بخش خوراک فراہم کرنے کا خیال رکھنا چاہیے، جو کہ صحت بخش اور دعوت دینے والے طریقے سے تیار کی گئی ہے۔ یہ نہ سوچیں کہ جو چیز آپ کھانے کے لیے لاپرواہی سے ملا سکتے ہیں وہ آپ کے بچوں کے لیے کافی ہے۔ لیکن بھوک مٹانے کے لیے غیر صحت بخش پکوان بنانے میں کم اور بچوں کو تعلیم دینے اور تیار کرنے کے لیے زیادہ وقت صرف کرنا چاہیے۔ وہ طاقت جو اب غیر ضروری منصوبہ بندی کے لیے وقف ہے کہ آپ کیا کھائیں گے اور کیا پہنیں گے، ان کے انسان کو صاف ستھرا رکھنے اور ان کے لباس کو اچھی طرح سے ترتیب دینے کی طرف متوجہ ہونے دیں۔ کرسچن ٹیمپرینس اینڈ بائبل بائجن، صفحہ۔ 141

زیادہ پکا ہوا گوشت اور اس کے بعد بھرپور پاستا بچوں کے باضمہ کے اہم اعضاء کو ختم کر دیتا ہے۔ اگر وہ سادہ اور صحت بخش کھانے کے عادی ہو جائیں تو ان کی بھوک غیر فطری علاج اور پیچیدہ پکوانوں کا مطالبہ نہیں کرے گی۔ بچوں کو دیا جانے والا گوشت ان کی کامیابی کی ضمانت دینے کا بہترین طریقہ نہیں ہے۔ اپنے بچوں کو گوشت کی خوراک پر رہنے کی تعلیم دینا ان کے لیے نقصان دہ ہو گا۔ غیر فطری بھوک پیدا کرنا اس سے کہیں زیادہ آسان ہے کہ ذائقہ دوسری فطرت بن جانے کے بعد اس کی اصلاح اور اصلاح کی جائے۔ خط۔ 1896، 72

بے رحمی کو فروغ دینا - بہت سی مائیں جو ہر جگہ موجود بے رحمی کی مذمت کرتی ہیں، اس وجہ کو دیکھنے کے لیے کافی گہرائی سے نہیں دیکھتیں۔ وہ ہر روز مختلف قسم کے بہت ہی مسالہ دار پکوان اور کھانے تیار کرتے ہیں، جو بھوک کو بھڑکاتے ہیں اور زیادہ کھانے کی حوصلہ افزائی کرتے ہیں۔ ہمارے امریکی عوام کی میز عام طور پر شرابی پیدا کرنے کے لیے فراہم کی جاتی ہے۔ ایک وسیع طبقے کے لیے، بھوک غالب اصول ہے۔ جو کوئی بھی کثرت سے اور غیر صحت بخش کھانا کھا کر اپنی بھوک کو مٹاتا ہے وہ بھوک اور جذبے کے تقاضوں کا مقابلہ کرنے کی طاقت کو دوسرے طریقوں سے متناسب طور پر کمزور کر رہا ہے کیونکہ وہ کھانے کی غلط عادات کے رجحان کو مضبوط کرتا ہے۔ معاشرے کو اچھے کردار کے حامل بچے فراہم کرنے کے لیے ماؤں کو خدا اور دنیا کے لیے ان کی ذمہ داری پر پوری طرح سے اثر انداز ہونے کی ضرورت ہے۔ پختہ اصولوں کے ساتھ میدان عمل میں آنے والے مرد اور عورتیں اس کرپٹ صدی کی اخلاقی آلودگی سے پاک رہ سکیں گے۔

متعدد عیسائی خواتین کی میزیں روزانہ مختلف قسم کے پکوانوں کے ساتھ ترتیب دی جاتی ہیں جو معدے میں جلن پیدا کرتی ہیں اور جسم کی بخار کی کیفیت پیدا کرتی ہیں۔ کچھ خاندانوں کے دسترخوان پر گوشت کی چیزیں اس وقت تک غذا کا اہم حصہ بنتی ہیں جب تک کہ ان کا خون کینسر اور گھٹیا مزاج سے بھر نہ جائے۔ ان کا جسم اس سے بنا ہے جو وہ کھاتے ہیں۔ لیکن جب ان پر مصیبت اور بیماری آتی ہے، تو یہ پروویڈنس کی طرف سے مصیبت سمجھا جاتا ہے۔

ہم دہراتے ہیں: انٹیپرنس ہماری میزوں سے شروع ہوتا ہے۔ اپنی بھوک کو اس وقت تک لگائیں جب تک کہ یہ دوسری فطرت نہ بن جائے۔ چائے اور کافی کے استعمال سے سگریٹ نوشی کی خواہش پیدا ہوتی ہے اور یہ پینے کی خواہش کو ابھارتی ہے۔ شہادتیں، جلد۔ 3، ص۔ 563۔

والدین کو ان اصولوں پر جن پر انہوں نے بچپن سے اپنے بچوں کو عمل کرنا سکھایا ہے، ان کے اپنے گھروں میں بے رحمی کے خلاف ایک صلیبی جنگ شروع کرنے دیں، اور انہیں کامیابی کی امید ہو سکتی ہے۔ اچھی زندگی کی سائنس، صفحہ۔ 334۔

والدین کو چاہیے کہ وہ اپنے بچوں کے ساتھ صحیح سلوک کرتے ہوئے عقلمند بننے کو اپنا اولین مقصد بنائیں، تاکہ وہ ان کے لیے صحت مند جسم میں ایک صحت مند ذہن محفوظ کر سکیں۔ گھریلو زندگی کی ہر تفصیل میں نرمی کے اصولوں پر عمل کیا جائے۔ بچپن سے ہی بچوں کو بے غرضی سکھائی جانی چاہیے اور ان پر مسلط کی جانی چاہیے۔ مسیحی مزاج اور بائبل کی حفظان صحت، صفحہ۔ 46۔

بہت سے والدین اپنے بچوں کے ذوق کو تعلیم دیتے ہیں اور ان کی بھوک کو تشکیل دیتے ہیں۔ انہیں گوشت کھانے اور چائے اور کافی پینے کی اجازت ہے۔ انتہائی موسمی گوشت کے کھانے اور چائے اور کافی جو کچھ مائیں اپنے بچوں کو استعمال کرنے کی ترغیب دیتی ہیں ان کے لیے تمباکو جیسے مضبوط محرکات کی خواہش کا راستہ ہموار کرتی ہیں۔ اس کا استعمال الکحل مشروبات کی خواہش کو بھڑکاتا ہے، اور تمباکو اور الکحل کا استعمال ہمیشہ اعصابی توانائی کو کم کرتا ہے۔

اگر عیسائیوں کی اخلاقی حساسیتیں ہر چیز میں تحمل کے موضوع پر بیدار ہوتیں، تو وہ اپنی مثال کے طور پر، اپنی میز سے شروع کرتے ہوئے، ان لوگوں کی مدد کر سکتے ہیں جو ضبط نفس میں کمزور ہیں، اور جو ان کی خواہشات کا مقابلہ کرنے میں تقریباً بے بس ہیں۔ رب۔ بھوک۔ اگر ہم یہ تسلیم کر لیں کہ اس زندگی میں جو عادات ہم بناتے ہیں وہ ہمارے ابدی مفادات پر اثر انداز ہوں گی، کہ ہماری ابدی تقدیر سخت معتدل عادات پر منحصر ہے، تو ہم کھانے پینے میں سخت مزاج رہنے کی کوشش کریں گے۔

اپنی مثال اور ذاتی کوششوں سے ہم بہت سے لوگوں کو بے رحمی، جرم اور موت کے انحطاط سے بچانے کا ذریعہ بن سکتے ہیں۔ ہماری بہنیں دسترخوان پر صرف صحت مند اور غذائیت سے بھرپور کھانا رکھ کر دوسروں کو بچانے کے عظیم کام میں بہت کچھ کر سکتی ہیں۔ وہ اپنے قیمتی وقت کو اپنے بچوں کے ذوق اور شوق کو سکھانے میں صرف کر سکتے ہیں، ان کو ہر چیز میں تحمل کی عادت ڈالنے اور دوسروں کے حق میں دستبردار ہونے اور احسان کرنے کی ترغیب دیتے ہیں۔

اس مثال کے باوجود جو مسیح نے ہمیں آزمائش کے صحرا میں، بھوک سے انکار کرنے اور اس کی طاقت پر قابو پانے کے لیے دی، بہت سی مسیحی مائیں ہیں جو اپنی مثال اور تعلیم سے اپنے بچوں کو پیٹو اور شرابی بننے کے لیے تیار کرتی ہیں۔ بچوں کو اکثر برداشت کیا جاتا ہے کہ وہ اپنی صحت کو مدنظر رکھے بغیر اپنی پسند کی چیزیں کھائیں اور جب چاہیں۔ بہت سے بچے ایسے ہیں جو بچپن سے پیٹو کے طور پر تعلیم یافتہ ہیں۔ ان کی بھوک لگنے کی بدولت، جب وہ ابھی جوان ہوتے ہیں تو وہ ڈسپیپک ہو جاتے ہیں۔ کھانے میں خود غرضی اور بے رحمی آپ کی نشوونما کے ساتھ بڑھے گی اور آپ کی طاقت سے مضبوط ہوگی۔ جسمانی اور ذہنی طاقت والدین کی عیش و عشرت پر قربان ہو جاتی ہے۔ بعض پکوانوں کے سلسلے میں ایک ذائقہ بنتا ہے جس سے کوئی فائدہ نہیں ہوتا، بلکہ نقصان ہی ہوتا ہے، اور جیسا کہ جسم پر بوجھ ہوتا ہے، آئین کمزور ہوتا ہے۔ شہادتیں، جلد۔ 3، پی۔ 488 اور 489۔

محرکات سے بچنے کے لیے سکھائیں - اپنے بچوں کو محرک سے بچنے کے لیے سکھائیں۔ کتنے نادانی سے ان میں ان چیزوں کی بھوک پیدا کر رہے ہیں! یورپ میں میں نے نرسوں کو معصوم بچوں کے ہونٹوں پر شراب یا بیئر کا گلاس لگاتے دیکھا، اس طرح ان میں محرکات کا ذائقہ پیدا ہوتا ہے۔ جیسے جیسے وہ بڑے ہوتے ہیں، وہ ان چیزوں پر زیادہ سے زیادہ انحصار کرنا سیکھتے ہیں، یہاں تک کہ آہستہ آہستہ، وہ قابو پا جاتے ہیں، مدد کی پہنچ سے باہر گھسیٹے جاتے ہیں، اور آخر کار شرابی کی قبر پر قبضہ کر لیتے ہیں۔

لیکن نہ صرف اس طرح بھوک مٹ جاتی ہے اور پھندے میں بدل جاتی ہے۔ کھانا اکثر ایسا ہوتا ہے جیسے محرک مشروبات کی خواہش کو بیدار کرنا۔ بہت پیچیدہ پکوان بچوں کے سامنے رکھے جاتے ہیں - مسالیدار کھانے، بھرپور چٹنی، کیک اور پاستا۔ یہ انتہائی موسمی کھانا معدے میں جلن پیدا کرتا ہے اور مضبوط محرکات کی خواہش پیدا کرتا ہے۔ نہ صرف بھوک کو غیر مناسب خوراک سے لالچ دیا جاتا ہے، جو بچوں کو کھانے کے وقت کھلے عام کھانے کی اجازت ہوتی ہے، بلکہ انہیں کھانے کے درمیان کھانے کی اجازت ہوتی ہے، اور جب وہ بارہ یا چودہ سال کی عمر کو پہنچ جاتے ہیں، تو اکثر ڈسپیپٹکس ختم ہو جاتے ہیں۔

شاید آپ نے پہلے ہی سخت مشروبات کے عادی شخص کے پیٹ کی کندہ کاری دیکھی ہوگی۔ اسی طرح کی حالت مضبوط بوٹیوں کے اثر سے پیدا ہوتی ہے۔ اس حالت میں پیٹ کے ساتھ، بھوک کے تقاضوں کو پورا کرنے کے لئے کچھ اور کی خواہش ہوتی ہے، کچھ مضبوط، اور ہمیشہ مضبوط۔ پھر آپ اپنے بچوں کو سڑک پر دریافت کریں گے، سگریٹ نوشی سیکھ رہے ہیں۔ مسیحی مزاج اور بائبل کی حفظان صحت، صفحہ۔ 17۔

خاص طور پر بچوں کے لیے نقصان دہ کھانے - ان لوگوں کے لیے جو اپنی بھوک کو آزادانہ لگام دیتے ہیں مسیحی کمال حاصل کرنا ناممکن ہے۔ آپ کے بچوں کی اخلاقی حساسیت آسانی سے بیدار نہیں ہوسکتی جب تک کہ آپ ان کے کھانے کے انتخاب میں احتیاط نہ کریں۔ بہت سی مائیں میز کو اس طرح ترتیب دیتی ہیں جو خاندان کے لیے ایک جال بن جاتی ہے۔ گوشت کے کھانے، مکھن، پنیر، بھرپور پاستا، موسمی غذائیں اور مصالحہ جات بالغوں اور نوجوانوں کی طرف سے آزادانہ طور پر استعمال کیے جاتے ہیں۔ یہ مضامین معدہ کو خراب کرنے، اعصاب کو متحرک کرنے اور عقل کو کمزور کرنے میں اپنا کام کرتے ہیں۔ خون پیدا کرنے والے اعضاء ان مضامین کو اچھے خون میں تبدیل نہیں کر سکتے۔ کھانے کے ساتھ پکی ہوئی چکنائی کو بضم کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔ پنیر کا اثر نقصان دہ ہے۔ ریفائند آٹے سے بنی روٹی جسم کو وہ غذائیت فراہم نہیں کرتی جو پوری میدے میں پائی جاتی ہے۔ اس کا معمول کا استعمال جسم کو بہترین حالات میں نہیں رکھے گا۔ مصالحہ جات پہلے تو معدے کی حساس پرت کو پریشان کرتے ہیں لیکن آخر کار اس نازک جھلی کی قدرتی حساسیت کو ختم کر دیتے ہیں۔ خون بخار ہو جاتا ہے، حیوانی رجحانات بیدار ہو جاتے ہیں، جب کہ اخلاقی اور فکری قوتیں کمزور ہو جاتی ہیں، بنیادی جذبات کے خادم بن جاتے ہیں۔ ماں کو خاندان کو سادہ لیکن غذائیت سے بھرپور خوراک سے متعارف کرانے کی کوشش کرنی چاہیے۔ کرسچن ٹیمپرنس اینڈ بائبل بائجین، پی۔ 46-47۔

کیا اس نسل کی ماؤں کو یہ محسوس نہیں کرنا چاہیے کہ ان کا مشن کتنا مقدس ہے اور اپنے امیر پڑوسیوں سے ان کی دکھاوے میں مقابلہ کرنے کے بجائے اپنے بچوں کو بہتر زندگی کی تعلیم دینے کا فریضہ دیانتداری کے ساتھ انجام دینے میں ان سے آگے بڑھنے کی کوشش کریں؟ اگر بچوں اور نوجوانوں کو خود انکاری اور ضبط نفس کی عادات کی تربیت اور تعلیم دی جائے، اگر انہیں یہ سکھایا جائے کہ وہ کھانے کے لیے جینے کے بجائے جینے کے لیے کھاتے ہیں، تو بیماریاں کم ہوں گی اور اخلاقی بگاڑ بھی کم ہوگا۔ اگر معاشرے کی تشکیل اور تشکیل کرنے والے نوجوانوں میں مزاج کے بارے میں سیدھے اصولوں کو نافذ کیا جائے تو مزاج پرستی کی مہموں کی ضرورت نہیں ہوگی جو پہلے ہی بہت کم ہیں۔ پھر وہ یسوع کی طاقت میں، ان آخری دنوں کی آلودگی کا مقابلہ کرنے کے لیے اخلاقی قدر اور دیانت کے مالک ہوں گے۔ ہو سکتا ہے کہ والدین نے اپنے بچوں میں بھوک اور شوق کے رجحانات منتقل کیے ہوں، جو ان بچوں کو سخت مزاج اور پاکیزہ اور نیک عادات کے حامل ہونے کے لیے تعلیم دینے اور تیار کرنے کا کام مزید مشکل بنا دیں گے۔ اگر غیر صحت بخش خوراک اور محرکات اور منشیات کی خواہش ان کے والدین کی وراثت کے طور پر ان کے سپرد کر دی گئی، تو ان پر کتنی ہی سنگین ذمہ داری عائد ہوتی ہے کہ وہ اپنے بچوں کو ان برے رجحانات کا مقابلہ کریں جو انہوں نے اپنے بچوں میں ڈالے ہیں! والدین کو ایمان اور امید کے ساتھ، اپنی ناخوش اولاد کے لیے اپنا فرض پورا کرنے کے لیے کتنی جانفشانی اور تندہی سے عمل کرنا چاہیے!

والدین کو زندگی اور صحت کے قوانین کو سمجھنا اپنی اولین فکر بنانا چاہیے، تاکہ وہ کھانا بنانے میں یا کسی دوسری عادت سے ایسا کچھ نہ کریں جس سے ان کے بچوں میں غلط رجحانات پیدا ہوں۔ ماؤں کو کس قدر احتیاط کے ساتھ دسترخوان کو آسان اور صحت بخش کھانے کے ساتھ ترتیب دینے کی کوشش کرنی چاہیے، تاکہ بضم کے اعضاء کمزور نہ ہوں، اعصابی قوتیں غیر متوازن ہوں اور ان کے سامنے پیش کیے جانے والے کھانے کی وجہ سے وہ اپنے بچوں کو دی جانے والی ہدایات کے خلاف ہو۔ یہ کھانا یا تو معدہ کے بافتوں کو کمزور یا مضبوط کرتا ہے، اور خون کی قیمت پر حاصل کیے گئے بچوں کی جسمانی اور اخلاقی صحت کو کنٹرول کرنے کے لیے بہت کچھ کرتا ہے۔ کتنی مقدس امانت والدین کو سونپی گئی ہے: اپنے بچوں کے جسمانی اور اخلاقی آئین کی حفاظت کے لیے، تاکہ اعصابی نظام اچھی طرح سے متوازن ہو اور روح کو کوئی خطرہ نہ ہو۔ جو لوگ اپنے بچوں کی بھوک مٹاتے ہیں، اور اپنے جذبات پر قابو نہیں رکھتے، وہ اپنی اس بھیانک غلطی کو پہچانیں گے، جب وہ تمباکو اور پینے کے بندوں کو دیکھیں گے، جن کے ہوش ٹھکانے ہوں گے، اور جن کے بوٹوں سے جھوٹی اور ناپاک باتیں نکل رہی ہوں گی۔ شہادتیں، جلد۔ 3، پی۔ 567 اور 568۔

تعزیت کی ظالمانہ مہربانی - مجھے دکھایا گیا کہ موجود چیزوں کی افسوسناک حالت کی ایک بڑی وجہ یہ ہے کہ والدین اپنے بچوں کو جسمانی قانون کے مطابق پالنے کا پابند محسوس نہیں کرتے۔ مائیں اپنے بچوں سے مشرکانہ محبت کرتی ہیں اور اپنی بھوک مٹاتی ہیں جب وہ جانتی ہیں کہ اس سے ان کی صحت کو نقصان پہنچے گا اور وہ بیماری اور بیماری کا باعث بنیں گے۔

دکھ۔ یہ ظالمانہ مہربانی موجودہ نسل میں بہت حد تک ظاہر ہوتی ہے۔ بچوں کی خواہشات ان کی صحت اور خوش مزاجی کی قیمت پر پوری ہوتی ہیں، کیونکہ اس وقت ماں کے لیے انہیں مطمئن کرنا آسان ہے، بجائے اس کے کہ وہ جس چیز کے لیے روتے ہیں، ان سے انکار کر دیں۔

اس طرح مائیں بیچ ہوتی ہیں جو اگے گا اور پھل لائے گا۔ بچوں کو ان کی بھوک سے انکار کرنے اور ان کی خواہشات کو محدود کرنے کے لئے تعلیم نہیں دی جاتی ہے۔ اور وہ خود غرض، مانگنے والے، نافرمان، ناشکرے اور ناپاک ہو جاتے ہیں۔ جو مائیں اس کام کو انجام دیتی ہیں وہ کڑواہٹ کے ساتھ اپنے بچے کو پھل کھائیں گی۔ انہوں نے آسمان کے خلاف اور اپنے بچوں کے خلاف گناہ کیا، اور خدا انہیں ذمہ دار ٹھہرائے گا۔ شہادتیں، جلد 3، ص 141۔

جب والدین اور بچے ملیں گے، آخری ایڈجسٹمنٹ کے دن، کیا منظر نظر آئے گا! ہزاروں بچے جو بھوک اور ذلت آمیز برائیوں کے غلام بنے ہوئے ہیں، جن کی زندگیاں اخلاقی تباہی کا شکار ہیں، ان والدین کے روبرو ہوں گے جنہوں نے انہیں جو کچھ بنایا وہ کیا ہے۔ اگر والدین نہیں تو کس کو یہ خوفناک ذمہ داری اٹھانی پڑے گی؟ کیا یہ رب تھا جس نے ان نوجوانوں کو کرپٹ بنایا؟ ارے نہیں! تو پھر یہ خوفناک کام کس نے کیا؟ کیا باپوں کے گناہ بچوں میں بھٹکی ہوئی بھوک اور شہوت کی صورت میں منتقل نہیں ہوئے؟ اور کیا خدا کے بتائے ہوئے نمونے کے مطابق تعلیم کو نظرانداز کرنے والوں نے کام مکمل نہیں کیا؟ جیسا کہ یقینی طور پر وہ موجود ہیں، ان والدین کو خدا کے سامنے نظر ثانی کرنا پڑے گا۔ کرسچن ٹیمپرنس اینڈ بائبل بائین، پی پی۔ 76 اور 77۔

سفر پر کیے گئے مشاہدات - سفر کے دوران میں نے والدین کو یہ کہتے سنا کہ ان کے بچوں کی بھوک نازک ہے اور جب تک ان کے پاس گوشت اور کیک نہ ہو وہ نہیں کھاتے۔ دوپہر کا کھانا کھاتے ہی میں نے ان بچوں کو دے گئے کھانے کے معیار کا مشاہدہ کیا۔ یہ سفید گندم کی روٹی، کالی مرچ میں ڈھکے ہوئے بیم کے ٹکڑے، مسالہ دار اچار، کیک اور محفوظ تھے۔ ان بچوں کے پیلے اور بیمار چہرے واضح طور پر اس توہین کی نشاندہی کر رہے تھے جو ان کے پیٹ کو برداشت کرنا پڑا۔ ان میں سے دو بچوں نے ایک دوسرے خاندان کے بچوں کو اپنے کھانے کے ساتھ پنیر کھاتے ہوئے دیکھا، اور ان کی بھوک ختم ہو گئی جو ان کے سامنے تھی، یہاں تک کہ رحم دل ماں نے فوری طور پر اس پنیر کا ایک ٹکڑا انہیں دینے کے لیے کہا، اس ڈر سے کہ اس کے پیارے بچے بند ہو جائیں گے۔ کھانا کھا لو۔ ماں نے مشاہدہ کیا: میرے بچوں کو یہ یا اتنا زیادہ پسند ہے، اور میں ان کو وہی دیتی ہوں جو وہ چاہتے ہیں، کیونکہ تالو جسم کو مطلوبہ خوراک کا مطالبہ کرتا ہے!

یہ درست ہوسکتا ہے اگر ذائقہ کبھی خراب نہ ہوتا۔ فطری بھوک اور ناکارہ بھوک ہے۔ وہ والدین جنہوں نے ساری زندگی اپنے بچوں کو غیر صحت بخش اور محرک کھانا کھانا سکھایا ہے، یہاں تک کہ ان کی بھوک مٹ جائے، اور پھر وہ مٹی، پتھر کی پنسل، جلی ہوئی کافی، چائے کے پیسے، دار چینی، لونگ اور مصالحے کھانے کی خواہش کریں، وہ نہیں کر پائیں گے۔ دعویٰ کریں کہ بھوک اس چیز کا مطالبہ کرتی ہے جس کی حیاتیات کو ضرورت ہوتی ہے۔ بھوک کو جھوٹی تعلیم دی گئی یہاں تک کہ وہ فرسودہ ہو گئی۔ معدہ کے باریک بافتوں کو متحرک اور سوچن کیا گیا جب تک کہ وہ اپنی نازک حساسیت کھو نہ دیں۔ سادہ اور صحت بخش کھانا انہیں بے ذائقہ لگتا ہے۔ پیٹ، بدسلوکی، اس کو دیا گیا کام انجام نہیں دیتا، جب تک کہ اسے سب سے زیادہ محرک کھانے سے ایسا کرنے پر مجبور نہ کیا جائے۔ اگر ان بچوں کو بچپن سے ہی یہ تعلیم دی جاتی ہے کہ وہ صرف صحت بخش غذا کھاتے جو آسان طریقے سے تیار کی جاتی، اس کے قدرتی خواص کو حتی الامکان محفوظ رکھا جاتا اور گوشت، چکنائی اور ہر قسم کے مصالحہ جات سے پرہیز کیا جاتا تو ان کا ذائقہ اور بھوک نہ لگتی۔ شکار۔ تعصب اپنی فطری حالت میں، یہ بڑی حد تک جسم کی ضروریات کے مطابق بہترین خوراک کی نشاندہی کر سکتا ہے۔

جب والدین اور بچے اپنی لذیذ چیزیں کھاتے تھے، میرے شوہر اور میں نے اپنے معمول کے مطابق دوپہر ایک بچے اپنے سادہ کھانے میں حصہ لیا: بغیر مکھن کے پوری روٹی، اور پھلوں کی فراخ فراہمی۔ ہم نے اپنا کھانا بڑے مزے سے کھایا، اور شکر گزار دل کے ساتھ کہ وہ اپنے ساتھ ایک کریبانہ کی دکان لانے پر مجبور نہ ہوئے تاکہ بھوک مٹ سکے۔ ہم نے خوشی سے کھایا، اور صرف اگلی صبح دوبارہ کھانے کی طرح محسوس کیا۔ وہ لڑکا جو نارنگی، گری دار میوے، پاپ کارن اور مٹھائیاں بیچتا تھا، اس کے ہم میں کچھ برے گاہک تھے۔

ان والدین اور بچوں کے کھانے کے معیار کو اچھے خون اور نرم مزاج میں تبدیل نہیں کیا جا سکتا تھا۔ بچے پیلے تھے۔ کچھ کے چہروں اور ہاتھوں پر تکلیف دہ زخم تھے۔ دوسرے تقریباً اندھے تھے، ان کی آنکھوں میں درد تھا، جس نے ان کی شکل کی خوبصورتی کو بہت خراب کر دیا تھا۔ اور پھر بھی دوسروں کو خارش نہیں ہوتی تھی، لیکن وہ کھانسی، بلغم یا گلے اور پھیپھڑوں کے امراض میں مبتلا تھے۔ میں نے ایک تین سالہ لڑکے کو دیکھا جو اسہال میں مبتلا تھا۔ اسے کافی تیز بخار تھا، لیکن ایسا لگتا تھا کہ اسے صرف کھانے کی ضرورت ہے۔ ہر چند منٹ بعد وہ کیک، چکن، اچار کا آرڈر دیتا۔ اس کی ماں نے ایک فرمانبردار غلام کی طرح اس کے تمام مطالبات پورے کئے۔ اور اگر

ضرورت کے مطابق کھانا مطلوبہ جلدی نہیں آیا، اور رونے اور درخواستیں بے چینی اور فوری ہو گئیں، ماں نے جواب دیا: "ہاں، ہاں، پیارے، میں تمہیں دے دوں گا!" کھانا اپنے ہاتھ میں رکھ کر اس نے بڑی بٹ دھرمی سے اسے گاڑی کے فرش پر پھینک دیا کیونکہ وہ اتنی جلدی نہیں آیا تھا جتنا وہ چاہتا تھا۔ ایک لڑکی اپنا پکا ہوا بیم، مسالہ دار اچار، روٹی اور مکھن کے ساتھ کھا رہی تھی، جب اس کی نظر میری پلیٹ پر پڑی۔ اس میں وہ چیز تھی جو اس کے پاس نہیں تھی، اور پھر اس نے کھانا جاری رکھنے سے انکار کر دیا۔ اس چھ سالہ بچی نے کہا کہ وہ ایک ڈش چاہتی ہے۔ میں نے سوچا کہ وہ کیا چاہتی ہے وہ خوبصورت، سرخ سیب ہے جو میں کھا رہا تھا۔ اور اگرچہ ہمارے پاس بہت کم تھے، مجھے والدین کے لیے اتنا افسوس ہوا کہ میں نے اسے ایک خوبصورت سیب دیا۔ اس نے اسے میرے ہاتھ سے چھین لیا اور جلدی سے اسے فرش پر پھینک دیا۔ میں نے سوچا: یہ بچہ اگر اس کی خواہش پوری ہو جائے تو یقیناً اس کی ماں کو رسوا کر دے گا۔

ضد کا یہ مظاہرہ ماں کے نرم رویے کا نتیجہ تھا۔ اس نے اپنی بیٹی کو جس معیار کا کھانا فراہم کیا وہ باضمی کے اعضاء پر مسلسل بوجھ تھا۔ خون ناپاک تھا، اور بچہ بیمار اور چڑچڑا تھا۔ اس بچے کو ہر روز جس قسم کا کھانا دیا جاتا تھا اس کی نوعیت یہ تھی کہ اس میں ادنیٰ درجے کے جذبات کو بیدار کیا جائے اور اخلاق اور عقل کو پست کیا جائے۔ والدین اپنی بیٹی کی عادات کو ڈھال رہے تھے۔ انہوں نے اسے خودغرض اور محبت کرنے والا بنا دیا۔ انہوں نے اس کی خواہشات کو محدود نہیں کیا اور نہ ہی اس کے جذبات پر قابو پایا۔ وہ ایسے انکر سے کیا امید رکھ سکتے ہیں، اگر وہ پختگی کو پہنچ جائے؟ بہت سے لوگ اس تعلق کو نہیں سمجھتے جو روح کا جسم کے ساتھ ہے۔ اگر نامناسب خوراک کی وجہ سے جسم میں رکاوٹ پیدا ہوتی ہے تو دماغ اور اعصاب متاثر ہوتے ہیں اور جذبات آسانی سے ابھرتے ہیں۔

تقریباً دس سال کا ایک بچہ سردی اور بخار میں مبتلا تھا، اور اسے بھوک نہیں تھی۔ اس کی ماں نے اسے تاکید کی: "اس اسفنج کیک میں سے کچھ کھا لو۔ یہ ربا چکن کا ایک اچھا ٹکڑا۔ کیا تمہیں ان میں سے کچھ محفوظ نہیں چاہیے؟" بچے نے آخرکار پرچر کھانا کھایا، جو ایک صحت مند شخص کے لیے کافی تھا۔ اس سے جو کھانا کھانے کو کہا گیا تھا وہ صحت مند معدے کے لیے موزوں نہیں تھا، جب وہ بیمار تھا تو اسے بہت کم لینا چاہیے۔ ماں نے، تقریباً دو گھنٹے بعد، بچے کے سر کو غسل دیا، اور کہا کہ اسے سمجھ نہیں آ رہی کہ اسے اتنا تیز بخار کیوں ہے۔ اس نے آگ میں لکڑیاں ڈال دی تھیں اور اب وہ حیران تھی کہ آگ جل رہی ہے۔ اگر اس بچے کو فطرت کی دیکھ بھال پر چھوڑ دیا جاتا، اور اس کے معدے کو بہت ضروری آرام ملتا، تو اس کی تکلیفیں بہت کم ہو سکتی تھیں۔ یہ مائیں بچوں کی پرورش کے لیے تیار نہیں تھیں۔ انسانی مصائب کی سب سے بڑی وجہ اس سوال میں جہالت ہے کہ ہمارے جسم کا علاج کیسے کیا جائے۔

بہت سے لوگ پوچھتے ہیں: موجودہ وقت سے بہتر طور پر لطف اندوز ہونے کے لیے مجھے کیا کھانا چاہیے، اور کیسے جینا چاہیے؟ موجودہ اطمینان کی خاطر فرض اور اصول کو الگ کر دیا گیا ہے۔ اگر ہم صحت مند رہنا چاہتے ہیں تو ہمیں اس کے مطابق زندگی گزارنی چاہیے۔ اگر ہم ایک مسیحی کردار کو مکمل کریں گے، تو ہمیں اس کے لیے زندہ رہنا چاہیے۔ والدین اپنے بچوں کی جسمانی اور اخلاقی صحت کے لیے بڑی حد تک ذمہ دار ہیں۔ انہیں اپنے آپ کو ناخوشی اور تکالیف سے بچانے کے لیے صحت کے قوانین کے مطابق عمل کرنے کی تاکید کرنی چاہیے۔ کتنی عجیب بات ہے کہ مائیں اپنے بچوں سے سمجھوتہ کر کے ان کی جسمانی، ذہنی اور اخلاقی صحت کو برباد کر دیتی ہیں! اس مبالغہ آرائی کا معیار کیا ہوگا! یہ مائیں اپنے بچوں کو اس زندگی میں خوشیوں کے لیے نااہل بنا دیتی ہیں، اور مستقبل کی زندگی کے امکانات کو بہت غیر یقینی بنا دیتی ہیں۔

بیلٹھ ریفارمر، دسمبر 1870

چڑچڑاپن اور گھبراہٹ کی وجہ - بچوں کی تمام عادات میں باقاعدہ ہونا چاہیے۔ مائیں انہیں کھانے کے درمیان کھانے کی اجازت دینے میں ایک بڑی غلطی کرتی ہیں۔ یہ عمل معدے کو نقصان پہنچاتا ہے، اور مستقبل کے مصائب کی بنیاد رکھتا ہے۔ ہو سکتا ہے کہ اس کی بے حسی غیر صحت بخش، غیر بضم شدہ کھانے کی وجہ سے ہوئی ہو۔ لیکن ماں کو لگتا ہے کہ وہ اس معاملے پر استدلال کرنے اور اپنی غلط سمت کو درست کرنے کے لیے وقت نہیں نکال سکتی۔ نہ ہی وہ اپنی بے صبری کی بے چینی کو پرسکون کرنے کے لیے رک سکتی ہے۔ چھوٹے متاثرین کو کیک کا ایک ٹکڑا دیں یا انہیں پرسکون کرنے کے لئے کوئی اور دعوت دیں، لیکن یہ صرف برائی کو بڑھاتا ہے۔ کچھ مائیں بہت زیادہ کام کرنے کی فکر میں اتنی جلدی اور گھبراہٹ میں مبتلا ہو جاتی ہیں کہ وہ اپنے بچوں سے زیادہ چڑچڑا ہو جاتی ہیں اور ڈانٹ ڈپٹ کر اور مار مار کر بھی چھوٹوں کو خوفزدہ کرنے کی کوشش کرتی ہیں، تاکہ وہ بچوں کو خوفزدہ کر دیں۔ خاموش رہو۔

مائیں اکثر اپنے بچوں کی نازک صحت کے بارے میں شکایت کرتی ہیں، اور ڈاکٹر سے مشورہ کرتی ہیں، جب، اگر وہ تھوڑی سی عقل سے کام لیں، تو وہ دیکھیں گی کہ خوراک میں غلطیوں سے نقصان ہوتا ہے۔

ہم پیٹو پن کے دور میں رہتے ہیں، اور وہ عادات جن میں نوجوان پرورش پاتے ہیں، یہاں تک کہ بہت سے سیونٹھ ڈے ایڈونٹسٹ بھی، قوانین فطرت کے براہ راست مخالف ہیں۔ میں ایک بار ایک میز پر بارہ سال سے کم عمر کے کئی بچوں کے ساتھ بیٹھا تھا۔ گوشت وافر مقدار میں پیش کیا گیا اور پھر ایک نازک مزاج لڑکی نے اچار منگوا یا۔ انہوں نے اسے ملے جلے اچار کا ایک مرتبان دیا، جس میں سرسوں کے ساتھ جلتے ہوئے اور دیگر مصالحہ جات کے ساتھ جل رہے تھے، اور اس نے آزادانہ طور پر اپنی مدد کی۔ بچہ اپنی گھبراہٹ اور چڑچڑے مزاج کے لیے محاورہ تھا، اور وہ آتشی مسالے ایسی حالت پیدا کرنے کے راستے پر تھے۔ بڑے بیٹے نے محسوس کیا کہ وہ گوشت کے بغیر کھانا نہیں کھا سکتا، اور جب اسے نہیں دیا گیا تو اس نے بڑی ناراضگی اور بے عزتی کا مظاہرہ کیا۔ اس کی ماں نے اس کی پسند اور ناپسند کو اس حد تک پھنسا یا تھا کہ وہ اس کی خواہشات کی غلامی سے کم نہ ہو۔ لڑکے کو کام فراہم نہیں کیا گیا تھا، اور وہ اپنا زیادہ تر وقت بیکار چیزوں یا بیکار چیزوں سے بدتر پڑھنے میں صرف کرتا تھا۔ اس نے تقریباً مسلسل سر درد کی شکایت کی، اور سادہ کھانے میں کوئی خوشی محسوس نہیں کی۔

والدین کو چاہیے کہ وہ اپنے بچوں کو روزگار فراہم کریں۔ کوتاہی سے زیادہ برائی کا کوئی خاص ذریعہ نہیں ہوگا۔ جسمانی کام جو عضلات میں صحت مند تھکاوٹ پیدا کرتا ہے سادہ اور صحت بخش کھانے کی بھوک پیدا کرے گا اور جو نوجوان مناسب کام رکھتا ہے وہ بڑھتا ہوا میز سے نہیں اٹھے گا کیونکہ اسے اپنے سامنے گوشت اور مختلف قسم کی پلیٹ نظر نہیں آتی۔ پکوان جو اس کی بھوک کو بھڑکاتے ہیں۔

یسوع، خدا کا بیٹا، بڑھتی کے بنج پر اپنے ہاتھوں سے کام کرتے ہوئے، تمام نوجوانوں کے لیے ایک مثال قائم کرتا ہے۔ وہ لوگ جو زندگی کے عام فرائض کو سنبھالنے کا مذاق اڑاتے ہیں وہ یاد رکھیں کہ یسوع اپنے والدین کے تابع تھا، اور خاندان کی کفالت میں اپنا حصہ ڈالا تھا۔ جوزف اور مریم کے دسترخوان پر کچھ پکوان نظر آئے، کیونکہ وہ غریبوں اور عاجزوں میں سے تھے۔ کرسچن ٹیمپرنس اینڈ بائبل بائجین، پی پی۔ 61 اور 62۔

25 ICAP اخلاقی ترقی کے ساتھ حکومت کا رشتہ

اس صدی میں نوجوانوں پر شیطان کی طاقت زبردست ہے۔ جب تک ہمارے بچوں کے ذہنوں کو مذہبی اصولوں سے مضبوطی سے متوازن نہیں کیا جائے گا، ان کے اخلاق ان شیطانی مثالوں سے خراب ہو جائیں گے جن سے وہ واسطہ پڑتا ہے۔ نوجوانوں کا سب سے بڑا خطرہ خود پر قابو نہ رکھنے سے آتا ہے۔ رحمند والدین اپنے بچوں کو بے لوثی نہیں سکھاتے ہیں۔ جو کھانا وہ اپنے سامنے رکھتے ہیں اس سے ان کے پیٹ میں جلن ہونے کا امکان ہوتا ہے۔ اس طرح پیدا ہونے والی تحریک دماغ تک پہنچ جاتی ہے، اور اس کے نتیجے میں جذبات بیدار ہوتے ہیں۔ اس بات کو بہت زیادہ دہرایا نہیں جا سکتا کہ جو کچھ بھی معدے میں داخل ہوتا ہے وہ نہ صرف جسم بلکہ بالآخر دماغ کو بھی متاثر کرتا ہے۔ چکنائی اور محرک کھانا خون کو تیز کرتا ہے، اعصابی نظام کو متحرک کرتا ہے، اور اکثر اخلاقی ادراک کو مدہم کر دیتا ہے، اس لیے عقل اور ضمیر حسی جذبات پر قابو پاتے ہیں۔ یہ مشکل ہے، اور اکثر تقریباً ناممکن ہے، حکومت میں ناہموار افراد کے لیے صبر اور ضبط کا مظاہرہ کرنا۔

اس لیے خاص اہمیت صرف ان بچوں کو دینے کی ہے، جن کا کردار ابھی تک نہیں بن پایا ہے، وہ کھانا جو صحت مند ہو اور محرک نہ ہو۔ یہ محبت کی وجہ سے تھا کہ آسمانی باپ نے صحت کی اصلاح کی روشنی بھیجی تاکہ ہمیں ان برائیوں سے بچایا جا سکے جو بھوک کی بے لگام مصروفیت کے نتیجے میں ہوتی ہیں۔

”لہذا، خواہ تم کھاؤ یا پیو یا جو کچھ بھی کرو، سب کچھ خدا کے جلال کے لیے کرو۔“

1) کور۔ (10:31) کیا والدین ایسا کرتے ہیں جب وہ دسترخوان کے لیے کھانا تیار کرتے ہیں اور خاندان کو اس میں حصہ لینے کے لیے اکٹھا کرتے ہیں؟ کیا وہ اپنے بچوں کے سامنے صرف وہی کچھ رکھتے ہیں جو وہ جانتے ہیں کہ بہترین قسم کا خون پیدا کرے گا، جو جسم کو کم سے کم بخار کی حالت میں رکھے گا، زندگی اور صحت کے ساتھ بہترین ممکنہ تعلق میں رکھے گا؟ یا شاید، اپنے بچوں کی مستقبل کی بھلائی سے بے خبر، وہ انہیں غیر صحت بخش، حوصلہ افزا یا پریشان کن کھانا فراہم کرتے ہیں؟ مسیحی مزاج اور بائبل کی حفظان صحت، صفحہ 134۔

لیکن صحت کے اصلاح کرنے والے بھی خوراک کی مقدار میں غلطی کر سکتے ہیں۔ وہ صحت مند قسم کا کھانا غیر معمولی طور پر کھا سکتے ہیں۔ کچھ، اس گھر میں، معیار میں غلطیاں کرتے ہیں۔ انہوں نے صحت کی اصلاحات کے معاملے پر کبھی بھی اپنے رویے کی وضاحت نہیں کی۔ وہ کھانے پینے کو ترجیح دیتے ہیں جو انہیں پسند ہے اور جب وہ پسند کرتے ہیں۔ اس طرح وہ جسم کو نقصان پہنچاتے ہیں۔ نہ صرف یہ بلکہ وہ کھانے کو دسترخوان پر رکھ کر خاندان کو نقصان پہنچاتے ہیں جس سے بچوں کے جذباتی جذبات میں اضافہ ہوتا ہے اور وہ آسمانی چیزوں کو کم اہمیت دینے پر مجبور کرتے ہیں۔ اس طرح والدین اپنے بچوں کے حسی جذبات کو تقویت دے رہے ہیں اور ان کے روحانی جذبوں کو کم کر رہے ہیں۔ آخر انہیں کتنی سخت سزا بھگتنی پڑے گی! اور وہ حیران ہیں کہ ان کے بچے اخلاقی طور پر اتنے کمزور ہیں! شہادتیں، جلد 2، ص 365۔

بچوں میں بدعنوانی - ہم کرپشن کے دور میں رہتے ہیں۔ یہ ایک ایسا وقت ہے جب ایسا لگتا ہے کہ شیطان کا دماغوں پر تقریباً مکمل کنٹرول ہے جو مکمل طور پر خدا کے لئے مخصوص نہیں ہیں۔ اس لیے والدین اور بچوں کی تعلیم کے ذمہ دار لوگوں پر بہت بڑی ذمہ داری عائد ہوتی ہے۔ والدین نے ان بچوں کو وجود میں لانے کی ذمہ داری لی۔ اور اب تمہارا کیا فرض ہے؟ کیا یہ انہیں زیادہ سے زیادہ بڑھنے دے رہا ہے، اور ان کی خواہشات کے مطابق؟ میں آپ کو بتاتا ہوں: ان والدین پر جو ذمہ داری عائد ہوتی ہے وہ بھاری ہے۔

میں نے کہا تم میں سے کچھ خود غرض ہیں۔ آپ سمجھ نہیں پائے کہ میں آپ سے کیا کہنا چاہتا ہوں۔ آپ نے یہ جاننے کی کوشش کی کہ کون سا کھانا زیادہ لذیذ ہے۔ ذائقہ اور اطمینان، خدا کے جلال اور روحانی زندگی میں ترقی کرنے کی خواہش کے بجائے، اور رب کے خوف میں کامل تقدس، یہ وہی چیز ہے جس نے غلبہ حاصل کیا ہے۔ آپ نے اپنی رضا، اپنی بھوک سے مشورہ کیا ہے۔ اور جب آپ نے یہ کیا تو شیطان نے قیادت کی اور جیسا کہ عام طور پر ہوتا ہے، ہر بار آپ کی کوششوں کو مایوس کیا۔

آپ میں سے کچھ والدین اپنے بچوں کو ڈاکٹر کے پاس لے کر گئے ہیں تاکہ یہ دیکھیں کہ ان میں کیا خرابی ہے۔ دو منٹ میں بتا سکتا تھا کہ مسئلہ کیا ہے۔ آپ کے بچے کرپٹ ہیں۔ شیطان نے ان پر قابو پایا۔ وہ آپ کے سامنے سے گزرا، جب کہ آپ، جو ان کے لیے خدا کے طور پر، ان کی حفاظت کے لیے ہیں، پر سکون، بے حس اور سوئے ہوئے تھے۔ خُدا نے آپ کو حکم دیا کہ اُن کی پرورش خُداوند کے خوف اور نصیحت میں کریں۔ لیکن شیطان آپ کی موجودگی میں بھی ان کے گرد مضبوط بندھن باندھے گھس آیا۔ اور پھر بھی آپ سوتے رہتے ہیں۔ جنت آپ پر اور آپ کے بچوں پر رحم کرے، کیونکہ آپ میں سے ہر ایک کو اس کی رحمت کی ضرورت ہے۔

معاملات مختلف ہو سکتے تھے - اگر آپ صحت میں اصلاحات کے معاملے پر موقف اختیار کرتے؛ اگر آپ نے "فضیلت کو اپنے ایمان کے ساتھ جوڑ دیا ہوتا۔ فضیلت کے ساتھ، علم؛ علم کے ساتھ، ضبط نفس" (II Pet. 1:5) چیزیں مختلف ہو سکتی تھیں۔ لیکن آپ نے اپنے آپ کو صرف جزوی طور پر بیدار پایا، اس بدکاری اور بدعنوانی سے جو آپ کے گھروں میں پھیل رہی ہے۔

آپ کو اپنے بچوں کو پڑھانا چاہئے۔ آپ انہیں ہدایت دیں کہ اس صدی کی برائیوں اور بدعنوانی سے کیسے بچنا ہے۔ اس کے بجائے، بہت سے لوگ سوچ رہے ہیں کہ کھانے کے لیے اچھی چیز کیسے حاصل کی جائے۔ آپ اپنی میز پر مکھن، انڈے اور گوشت رکھیں، اور آپ کے بچے اس میں حصہ لیں۔ وہ ان مضامین پر کھانا کھاتے ہیں جو ان کے جذباتی جذبات کو بیدار کرتے ہیں، اور پھر آپ میٹنگ میں جاتے ہیں اور خدا سے دعا کرتے ہیں کہ وہ آپ کے بچوں کو برکت دے اور بچائے۔ آپ کی دعائیں کتنی بلندی تک پہنچیں گی؟ آپ کو پہلے ایک کام کرنا ہے۔ جب آپ اپنے بچوں کے لیے وہ سب کچھ کر لیں جو خُدا نے آپ کی دیکھ بھال میں چھوڑا ہے، تب آپ اعتماد کے ساتھ، اُس خاص مدد کے لیے پوچھ سکیں گے جس کا خُدا نے آپ سے وعدہ کیا ہے۔

آپ کو ہر چیز میں تحمل کی کوشش کرنی چاہیے۔ آپ کو اس پر غور کرنا چاہیے کہ آپ کیا کھاتے ہیں اور کیا پیتے ہیں۔ تاہم، آپ کہتے ہیں: "یہ کسی کا کام نہیں ہے کہ میں کیا کھاتا ہوں، کیا پیتا ہوں، یا میز پر کیا رکھتا ہوں۔" یہ کسی کا کام ہے، جب تک کہ آپ اپنے بچوں کو لے کر انہیں بند نہ کر دیں، یا صحرا میں نہ جائیں، جہاں آپ دوسروں پر بوجھ نہ ہوں، اور جہاں آپ کے بنگامہ خیز اور شیطانی بچے اس معاشرے کو خراب نہ کریں جس میں وہ رہتے ہیں۔ شہادتیں، جلد۔ 2، pp. 359-362

بچوں کو لالچ کا مقابلہ کرنا سکھائیں - اپنی بھوک پر نظر رکھیں۔ اپنے بچوں کو، مثال کے طور پر اور ساتھ ہی ساتھ اصول کے ذریعے، ایک سادہ طرز عمل کا استعمال کرنا سکھائیں۔ انہیں محنتی بننا سکھائیں، نہ صرف مصروف رہیں، بلکہ مفید کام میں لگ جائیں۔ ان کی اخلاقی حساسیت کو بیدار کرنے کی کوشش کریں۔ انہیں سکھائیں کہ ان پر خدا کا حق ہے، یہاں تک کہ ان کے بچپن کے ابتدائی سالوں سے۔ انہیں بتائیں کہ ہر جگہ اخلاقی خرابی ہے جس کا انہیں مزاحمت کرنا چاہیے، کہ انہیں یسوع کے پاس آنے اور اپنے جسم اور روح کو اس کے حوالے کرنے کی ضرورت ہے، اور یہ کہ وہ اس میں کسی بھی اور تمام آزمائشوں کا مقابلہ کرنے کی طاقت پائیں گے۔ یاد رکھیں کہ وہ محض اپنے آپ کو خوش کرنے کے لیے نہیں بنائے گئے تھے، بلکہ عظیم مقاصد کے لیے رب کے آلات بننے کے لیے بنائے گئے تھے۔

جب آزمائشیں انہیں خود غرضی کے راستے اختیار کرنے کی ترغیب دیتی ہیں، جب شیطان خُدا کو اُن کی نظروں سے دور کرنے کی کوشش کرتا ہے، تو اُنہیں یسوع کی طرف دیکھنا سکھائیں، اُس سے التجا کرتے ہیں: "اے خُداوند، مجھے بچاؤ، تاکہ میں مغلوب نہ ہو جاؤں!" فرشتے آپ کی دعا کے جواب میں آپ کے ارد گرد جمع ہوں گے، آپ کو محفوظ راستوں پر رہنمائی کریں گے۔

مسیح نے اپنے شاگردوں کے لیے دعا کی، یہ نہیں کہ وہ دنیا سے نکالے جائیں گے، بلکہ یہ کہ وہ برائی سے محفوظ رہیں گے - ہر طرف سے ان کا سامنا کرنے والے فتنوں کا مقابلہ کرنے سے بچایا جائے گا۔ یہ ایک دعا ہے جو ہر باپ اور ماں کو پڑھنی چاہیے۔ لیکن انہیں اس طرح خدا کی طرف سے التجا کرنی چاہئے۔

بچوں کو اور پھر ان کی مرضی کے مطابق کرنے کے لیے چھوڑ دیں؟ کیا وہ اپنی بھوک کو اس وقت تک پورا کریں جب تک کہ وہ مطلق مالک نہ بن جائے، اور پھر اپنے بچوں کو روکنے کی امید رکھیں؟ -نہیں؛ صبر اور ضبط نفس کو پالنے سے بھی سکھایا جانا چاہیے۔ اس کام کی ذمہ داری بڑی حد تک ماں پر عائد ہونی چاہیے۔ دنیا کا سب سے نرم رشتہ ماں اور بچے کے درمیان ہے۔ بچہ باپ کی نسبت ماں کی زندگی اور مثال سے زیادہ آسانی سے متاثر ہوتا ہے، کیونکہ جو رشتہ انہیں جوڑتا ہے وہ زیادہ مضبوط اور نرم ہوتا ہے۔ ماؤں پر بھاری ذمہ داری عائد ہوتی ہے اور انہیں اپنے والد سے مسلسل مدد حاصل کرنی چاہیے۔ کرسچن ٹیمپرنس اینڈ بائبل بائین، پی پی۔ 63-64

ماؤں، اللہ تعالیٰ نے جو قیمتی اوقات آپ کو عطا کیے ہیں، ان کا استعمال آپ کے بچوں کے کردار کی تشکیل میں اور انہیں کھانے پینے میں صبر و تحمل کے اصولوں پر سختی سے عمل کرنے کی تعلیم دینے میں آپ کا وقت ہوگا۔ شیطان دیکھتا ہے کہ جب بھوک کو قابو میں رکھا جاتا ہے تو اس کے دماغ پر اس سے زیادہ کوئی طاقت نہیں ہوسکتی ہے، اور وہ مردوں کو اس کی طرف راغب کرنے کے لئے مسلسل کام کرتا ہے۔ غیر صحت بخش خوراک کے زیر اثر ضمیر ناکارہ ہو جاتا ہے، دماغ تاریک ہو جاتا ہے اور تاثر کے لیے اس کی حساسیت ختم ہو جاتی ہے۔ لیکن فاسق کا جرم اس حقیقت سے کم نہیں ہوتا کہ اس کا ضمیر اس حد تک مجروح ہو جاتا ہے کہ وہ بے حس ہو جاتا ہے۔ کرسچن ٹیمپرنس اینڈ بائبل بائین، پی پی۔ 79 اور 80

باپ اور ماٹیں، نماز میں دیکھو۔ اپنے آپ کو کسی بھی شکل میں بے رحمی کے خلاف سخت حفاظت پر رکھیں۔ اپنے بچوں کو صحت کی حقیقی اصلاح کے اصول سکھائیں۔ انہیں سکھائیں کہ انہیں اپنی صحت کو محفوظ رکھنے کے لیے کن چیزوں سے پرہیز کرنا چاہیے۔ نافرمانی کے بچوں پر پہلے ہی خدا کا غضب نازل ہونا شروع ہو گیا ہے۔ ہر طرف کتنے ہی گناہ اور برے عمل ظاہر ہو رہے ہیں! بحیثیت عوام، ہمیں اپنے بچوں کو فرسودہ کمپنیوں سے بچانے کے لیے بہت احتیاط کرنی چاہیے۔ "شہادتیں، جلد۔ 9، پی پی۔ 160 اور 161۔ CRA، 225-247۔ اقتباس کہاں سے شروع ہوتا ہے۔

براہ راست؟

26 CAP صحت اور دماغ

"ہر شخص کا فرض ہے کہ وہ اپنی ذات سے محبت اور انسانیت کی محبت کے لیے اپنے آپ کو زندگی کے قوانین سے آگاہ کرے اور ان کی وفاداری سے اطاعت کرے۔ ہر ایک کو اس جاندار سے واقف ہونے کی ضرورت ہے، سب سے زیادہ حیرت انگیز، جو انسانی جسم ہے۔ انہیں مختلف اعضاء کے افعال، اور سب کے صحت مند کام کے لیے ایک دوسرے پر انحصار کو سمجھنا چاہیے۔

یہ ان پر منحصر ہے کہ وہ جسم پر دماغ اور جسم پر دماغ کے اثرات اور ان قوانین کا مطالعہ کریں جن کے ذریعے وہ چل رہے ہیں۔" اچھی زندگی کی سائنس، صفحہ۔ 3، MCP 1، 128

"کام ایک نعمت ہے۔ کام کیے بغیر صحت مند رہنا ناممکن ہے۔ تمام فیکلٹیز کو استعمال میں لایا جانا چاہیے، تاکہ وہ صحیح طریقے سے ترقی کر سکیں، اور مرد اور خواتین کی ذہنی توازن ہو۔" شہادتیں، جلد۔ 3، پی پی۔ 154-155 ایم سی پی۔ 16، 1

"معاشرے کا مستقبل آج کے نوجوانوں کی طرف سے اشارہ کیا جاتا ہے۔ ان میں ہمیں مستقبل کے اساتذہ، قانون ساز اور جج، رہنما اور لوگ نظر آتے ہیں جو قوم کے کردار اور تقدیر کا تعین کرتے ہیں۔ پھر، ان لوگوں کا مشن کتنا اہم ہے جنہیں عادات بنانا اور ابھرتی ہوئی نسل کی زندگیوں پر اثر انداز ہونا چاہیے! ایم سی پی۔ 4، 1

"ذہن سے پیدا ہونے والی بیماریوں کے علاج میں بڑی حکمت ضروری ہے۔ ایک دردناک، بیمار دل، ایک حوصلہ شکن روح، نرم سلوک کی ضرورت ہے۔ ہمدردی اور تدبیر اکثر مریض کے لیے سرد، لاتعلق طریقے سے کیے جانے والے انتہائی ہنر مندانه علاج سے زیادہ فائدہ مند ثابت ہوتی ہے۔ اچھی زندگی کی سائنس، صفحہ۔ 8، MCP 1، 244

"اگر ہم واقعی اس پر یقین کر لیں تو تمام بیکار پریشانیوں ختم ہو جائیں گی۔ ہماری زندگی اتنی مایوسیوں سے بھری نہیں ہوگی جتنی اب ہے۔ ہر چیز، چاہے وہ بڑی ہو یا چھوٹی، خدا کے سپرد کی جائے گی، جو فکروں کی کثرت سے شرمندہ نہیں ہوتا اور نہ ہی ان کے وزن پر غلبہ رکھتا ہے۔ اس کے بعد ہم ایک سکون سے لطف اندوز ہوں گے جس میں بہت سے لوگ طویل عرصے سے اجنبی ہیں۔ مسیح کی طرف قدم، صفحہ۔ 86. MCP 1، 12-13.

"مطالعہ کے لیے مسلسل درخواست، جیسا کہ اب چلائے جانے والے اسکولوں میں ہو رہا ہے، [1872] نوجوانوں کو عملی زندگی کے لیے معذور کر رہا ہے۔ انسانی دماغ عمل کرنا چاہتا ہے۔ اگر یہ فعال نہیں ہے تو، سیدھی سمت میں، یہ غلطی میں فعال ہو جائے گا۔ ذہنی توازن برقرار رکھنے کے لیے اسکولوں میں کام اور مطالعہ کو یکجا کرنا چاہیے۔" شہادتیں، جلد۔ 3، پی پی۔ 50-51، MCP 1، 152-153

"حقیقی تعلیم میں پورا وجود شامل ہے۔ یہ اپنی ذات کا صحیح استعمال سکھاتا ہے۔ ہمیں دماغ، ہڈیوں اور پٹھوں کا بہترین استعمال کرنے کے قابل بناتا ہے۔ جسم، دماغ اور دل کا۔ روح کی فیکلٹیز

وہ اعلیٰ ترین طاقتیں ہیں۔ انہیں جسم کی بادشاہی پر حکومت کرنی ہے۔ فطری خواہشات اور جذبات کو ضمیر اور روحانی محبتوں کے تابع ہونا چاہیے۔ مسیح انسانیت کے سر پر کھڑا ہے، اور اس کا ڈیزائن ہمیں، اس کی خدمت میں، پاکیزگی کے اعلیٰ اور مقدس راستوں کی طرف لے جاتا ہے۔

اس کے فضل کے حیرت انگیز عمل کے ذریعے، ہمیں اس میں مکمل ہو جانا چاہیے۔ اچھی زندگی کی سائنس، صفحات۔ 399-398 ایم سی پی۔ 51، 1

"تعلیم، جیسا کہ ہمارے دور کے اسکولوں میں دی جاتی ہے، [1897] ایک طرف ہے، اور اس لیے غلط ہے۔ خدا کے بیٹے کی خریداری کے طور پر، ہم اس کی ملکیت ہیں، اور ہر ایک کو مسیح کے اسکولوں میں تعلیم حاصل کرنی چاہیے۔ ہمارے سکولوں کے لیے عقلمند اساتذہ کا انتخاب ہونا چاہیے۔ اساتذہ کو انسانی ذہنوں کے ساتھ معاملہ کرنا ہوتا ہے، اور وہ ان ذہنوں پر مسیح کو ایک ذاتی نجات دہندہ کے طور پر جاننے کی ضرورت کو متاثر کرنے کے لیے خُدا کے لیے ذمہ دار ہیں۔ لیکن کوئی بھی شخص حقیقی معنوں میں خدا کے حاصل کردہ مال کو تعلیم نہیں دے سکتا جب تک کہ اس نے خود مسیح کے اسکول میں یہ نہ سیکھا ہو کہ تعلیم کیسے دی جاتی ہے۔ براہ راست اقتباس کہاں ختم ہوتا ہے؟

مجھے خدا کی طرف سے دی گئی روشنی کی بنیاد پر آپ کو بتانا ضروری ہے: میں جانتا ہوں کہ طالب علموں کا بہت زیادہ وقت اور پیسہ ایسے علم کے حصول میں صرف ہوتا ہے جو ان کے لیے بھوسے کی طرح ہے، کیونکہ یہ انہیں اپنے ساتھی مردوں کی مدد کرنے کے قابل نہیں بناتا۔ کردار جو انہیں اعلیٰ اسکول میں اولیاء اور فرشتوں کے ساتھ شامل ہونے کے قابل بناتا ہے۔ ان کے نوجوانوں کے ذہنوں کو بہت سی بورنگ چیزوں سے الجھانے کے بجائے جن کا بہت سے معاملات میں ان کے لیے کوئی فائدہ نہیں ہوتا، ایک عملی تعلیم دی جانی چاہیے۔

فضول علم حاصل کرنے میں وقت اور پیسہ ضائع ہوتا ہے۔ ذہن کو احتیاط اور دانشمندی سے بائبل کی سچائیوں پر غور کرنا سکھایا جانا چاہیے۔ تعلیم کا بنیادی مقصد علم حاصل کرنا ہونا چاہیے کہ ہم کس طرح خدا کی تسبیح کر سکتے ہیں، جس سے ہم تخلیق اور نجات کے ذریعے تعلق رکھتے ہیں۔ تعلیم کا نتیجہ ہمیں خدا کی آواز کو سمجھنے کے قابل بنانا چاہیے۔ "PCM 52، 1 ڈائریکٹ کوٹ کہاں سے شروع ہوتا ہے؟

"ان وجوہات پر بہت کم توجہ دی جاتی ہے جو موت، بیماری اور انحطاط کی بنیاد کے طور پر کام کرتے ہیں جو آج موجود ہیں، یہاں تک کہ انتہائی مہذب اور پسندیدہ ممالک میں بھی۔ انسانی نسلیں بگڑ رہی ہیں۔" اچھی زندگی کی سائنس، صفحہ۔ 380

نویں بیماریاں دماغ میں پیدا ہوتی ہیں - دماغی بیماریاں ہر جگہ پھیلی ہوئی ہیں۔ مرد جن بیماریوں کا شکار ہوتے ہیں ان میں سے نوواں حصہ ان کی بنیاد ہے۔ شاید کوئی جاندار گھریلو مسئلہ ہے، جیسا کہ کینسر روح کو گھور رہا ہے اور اہم قوتوں کو کمزور کر رہا ہے۔ گناہوں پر پچھتاوا کبھی کبھی آئین پر بادل ڈال دیتا ہے اور دماغ کو غیر متوازن کر دیتا ہے۔ ایسے غلط عقائد بھی ہیں، جیسے کہ ہمیشہ جلنے والی جہنم اور بدکاروں کا ابدی عذاب، جس نے خدا کے کردار کے بارے میں مبالغہ آمیز اور تحریف شدہ نظریہ پیش کر کے حساس ذہنوں پر وہی نتائج پیدا کیے ہیں۔

شہادتیں، جلد۔ 5، ص۔ 444

دماغ جسم پر اثر انداز ہوتا ہے - دماغ اور جسم کا رشتہ بہت گہرا ہے۔ جب ایک متاثر ہوتا ہے تو دوسرا اس سے ناراض ہوتا ہے۔

دماغ کی حالت صحت کو اس سے کہیں زیادہ متاثر کرتی ہے جتنا کہ بہت سے لوگ سوچتے ہیں۔ اگر ذہن اپنے آپ کو بے فکر اور خوش محسوس کرتا ہے، اس شعور کی وجہ سے کہ وہ صحیح طریقے سے کام کر رہا ہے، اور دوسروں کی خوشی کو فروغ دینے میں اطمینان کا احساس ہے، تو یہ ایک ایسا مزاج پیدا کرتا ہے جو پورے جسم پر عمل کرے گا، اور اس کی آزادانہ گردش پیدا کرے گا۔ خون اور ہر چیز کو سر دینا۔ جسم۔ خدا کی نعمت ایک سلامی طاقت ہے، اور جو لوگ دوسروں کے ساتھ بھلائی کرنے میں کثرت سے ہیں وہ اپنے دل اور اپنی زندگی دونوں میں اس شاندار نعمت کو محسوس کریں گے۔ صحت کے بارے میں مشورہ، صفحہ۔ 28

اچھی طرح سے پرورش یافتہ اور صحت مند دماغ - دماغ دماغ کا عضو اور آلہ ہے، اور پورے جسم کو کنٹرول کرتا ہے۔ جسم کے دیگر حصوں کے صحت مند ہونے کے لیے دماغ کا صحت مند ہونا ضروری ہے۔ اور دماغ کو صحت مند رکھنے کے لیے خون کا خالص ہونا ضروری ہے۔ اگر کھانے پینے کی صحیح عادات کے ذریعے خون کو خالص رکھا جائے تو دماغ کی صحیح پرورش ہوگی۔ طب اور نجات، ص۔ 291

تخیل کا وسیع اثر - بیماری اکثر تخیل سے پیدا ہوتی ہے، اور اکثر بہت زیادہ بڑھ جاتی ہے۔ بہت سے لوگ جو غلط زندگی سے گزرتے ہیں صحت مند ہوسکتے ہیں، اگر وہ ایسا سوچتے ہیں۔ بہت سے لوگوں کا خیال ہے کہ معمولی سی نمائش بیماری کا سبب بنے گی، اور

برے اثرات بالکل اس لیے ہوتے ہیں کیونکہ ان کی توقع کی جاتی ہے۔ بہت سے لوگ مکمل طور پر خیالی اصل کی بیماریوں سے مر جاتے ہیں۔
اچھی زندگی کی سائنس، صفحہ۔ 241

دماغ کی برقی قوت حیاتیات کو زندہ کرتی ہے -جسم پر روح کے اثر و رسوخ کے ساتھ ساتھ مؤخر الذکر پر بھی زور دیا جانا چاہیے۔ دماغ کی برقی توانائی، دماغی سرگرمی سے بیدار ہوتی ہے، پورے جاندار کو زندہ کرتی ہے، اور اس طرح بیماری کے خلاف مزاحمت میں انمول مدد ہے۔ غصہ، بے اطمینانی، خود غرضی، ناپاکی کا افسردہ کرنے والا اور یہاں تک کہ تباہ کن اثر؛ اور دوسری طرف وہ حیرت انگیز زندگی بخش طاقت جو خوش اسلوبی، بے لوثی، شکرگزاری میں پائی جاتی ہے، کو بھی پیش کرنا چاہیے۔ تعلیم، ص۔ 197

قوت ارادی کی کمی کی وجہ سے بیمار -سفر کے دوران، میں نے بہت سے ایسے لوگوں سے ملاقات کی جو واقعی خیالی شکار تھے۔ ان میں جسم اور دماغ کی بیماری سے اوپر اٹھ کر اس کا مقابلہ کرنے کی قوت ارادی کی کمی تھی۔ اور، اس لیے، وہ مصائب کی غلامی میں قید تھے۔

میں اکثر ان رضاکاروں کے پلنگ سے واپس آتا ہوں، اپنے آپ سے کہتا ہوں: آہستہ آہستہ مرنا، سستی سے مرنا -ایک ایسی بیماری جس کا علاج اس شخص کے سوا کوئی نہیں کر سکتا۔ طب اور نجات، صفحات۔ 106 اور 107

صحت مند جسم میں صحت مند دماغ کی اہمیت -ذہنی اور اخلاقی صلاحیتوں کا انحصار جسمانی صحت پر ہے۔ بچوں کو یہ سکھایا جانا چاہیے کہ ان تمام لذتوں اور لذتوں کو قربان کر دینا چاہیے جو ان کی صحت میں رکاوٹ ہیں۔ اگر بچوں کو ترک اور ضبط نفس کی تعلیم دی جائے تو وہ اس سے کہیں زیادہ خوشی محسوس کریں گے جب انہیں لذت اور اسراف لباس کی خواہشات میں مبتلا کرنے کی اجازت دی جائے۔

گھر میں اچھی صحت، صحت مند ذہن، اور صاف دل کو اولین اہمیت نہیں سمجھا جاتا۔ بہت سے والدین اپنے بچوں کو مفید ہونے کی تعلیم نہیں دیتے اور اپنا فرض ادا کرتے ہیں۔ وہ پسند کیے جاتے ہیں اور خراب ہوتے ہیں، یہاں تک کہ خود انکار ان کے لیے تقریباً ناممکن ہو جاتا ہے۔ انہیں یہ نہیں سکھایا جاتا کہ، مسیحی زندگی میں کامیاب ہونے کے لیے، ایک صحت مند جسم میں ایک صحت مند دماغ کا کمال سب سے زیادہ اہمیت کا حامل ہے۔ جائزہ اور بیرالڈ، 31 اکتوبر۔ 1871

بچے بہت زیادہ دباؤ میں ہیں، اور بہت جلد -کلاس روم یقیناً مختلف قسم کی بیماریوں کی بنیاد رکھ رہا ہے۔ خاص طور پر، تاہم، تمام اعضاء میں سب سے زیادہ نازک -دماغ -کو اکثر بہت زیادہ ورزش سے مستقل طور پر نقصان پہنچا ہے۔ اور بہت سے لوگوں کی جانیں مہتواکانکشی ماؤں نے قربان کی ہیں۔ ایسا لگتا ہے کہ جن بچوں کے پاس اس علاج سے بچنے کے لیے کافی طاقت تھی، ان میں سے بہت سے ایسے ہیں جو اپنی زندگی میں اس کے اثرات کو برداشت کرتے ہیں۔ دماغ کی اعصابی توانائی اتنی کمزور ہو جاتی ہے کہ بالغ ہونے کے بعد ان کے لیے زیادہ دماغی کوششوں کا مقابلہ کرنا ناممکن ہو جاتا ہے۔ دماغ کے بعض نازک اعضاء کی طاقت ختم ہوتی دکھائی دیتی ہے۔ اور بچوں کو جلد از جلد اسکول بھیجنے سے نہ صرف ان کی جسمانی اور ذہنی صحت خطرے میں پڑ گئی ہے بلکہ وہ اپنی اخلاقی حس کھو چکے ہیں۔ منتخب پیغامات، جلد۔ 2، ص۔ 436

بعض اوقات انا پرستی کی وجہ سے ہونے والی بیماری -بہت سے لوگ جسمانی، ذہنی اور اخلاقی طور پر بیمار ہوتے ہیں کیونکہ ان کی توجہ تقریباً صرف اپنی ذات پر مرکوز ہوتی ہے۔ کم عمر اور زیادہ متنوع ذہنوں کی صحت مند قوت اور بچوں کی بے چین توانائی کے ذریعے انہیں غیرفعالیت سے بچایا جا سکتا ہے۔ شہادتیں، جلد۔ 2، ص۔ 647

بہت کم لوگ اس دیکھ بھال، ذمہ داری اور تجربے کے فوائد کو پہچانتے ہیں جو بچے خاندان کو فراہم کرتے ہیں۔ لیکن بچوں کے بغیر گھر ایک ویران جگہ ہے۔ باشندوں کے دل خود غرض بننے، اپنے حالات سے محبت پیدا کرنے اور اپنی خواہشات اور سہولتوں سے مشورہ کرنے کے خطرے میں ہیں۔ وہ اپنے آپ کو ہمدردی کی طرف راغب کرتے ہیں، لیکن دوسروں کو دینے کے لئے بہت کم ہیں۔ زیر کفالت بچوں کی دیکھ بھال اور پیار ہماری فطرت کی سختی کو دور کرتا ہے، ہمیں نرم اور ہمدرد بناتا ہے، اور ہمارے کردار کے بہترین عناصر کی نشوونما کو متاثر کرتا ہے۔ شہادتیں، جلد۔ 2، ص۔ 647

افسردہ کرنے والے جذبات صحت کے لیے نقصان دہ ہیں۔ یہ ہر ایک کا فرض ہے کہ وہ اداسی اور مشکلات کو جنم دینے کے بجائے ایک خوشگوار جذبہ پیدا کرے۔ بہت سے ایسے ہیں جو اس طریقے سے نہ صرف خود کو ناخوش کرتے ہیں بلکہ اپنی صحت اور خوشی کو ایک غیر صحت بخش تصور پر قربان کر دیتے ہیں۔ اس کے ماحول میں ایسی چیزیں ہیں جو خوشگوار نہیں ہیں، اور اس کے چہرے پر مسلسل ایک بھونکتی رہتی ہے جو الفاظ سے زیادہ واضح طور پر عدم اطمینان کا اظہار کر سکتے ہیں۔

یہ افسردہ کرنے والے جذبات ان کی صحت کو بہت نقصان پہنچاتے ہیں، کیونکہ یہ باضمی کے عمل میں رکاوٹ ڈال کر غذائیت میں خلل ڈالتے ہیں۔ اگرچہ غم اور پریشانی کسی ایک برائی کا تدارک نہیں کر سکتے، وہ بہت نقصان پہنچا سکتے ہیں۔ لیکن خوش مزاج مزاج اور امید، دوسروں کے راستے کو روشن کرتے ہوئے، "ان کے لیے زندگی ہے جو انہیں ڈھونڈتے ہیں، اور ان کے جسم کے لیے صحت"۔ (Prov. 4:22) ٹائمز کی نشانیاں، 12 فروری۔ 1885

مریضوں کا علاج کرنے وقت دماغ کا مطالعہ کریں۔ -بیماروں کا علاج کرتے وقت ذہنی اثر کے اثر کو نہیں بھولنا چاہیے۔ مناسب طریقے سے استعمال کیا جاتا ہے، یہ اثر و رسوخ بیماری کا مقابلہ کرنے کا ایک مؤثر ذریعہ فراہم کرتا ہے۔ اچھی زندگی کی سائنس، صفحہ۔ 241۔

بیماری دماغ میں پیدا ہوتی ہے۔ -زیادہ تر بیماریاں جو انسانیت کو متاثر کرتی ہیں ان کی اصل دماغ میں ہوتی ہے اور دماغ کی صحت کو بحال کرکے ہی ان کا علاج کیا جاسکتا ہے۔ ہمارے احساس سے کہیں زیادہ لوگ ہیں جو ذہنی طور پر بیمار ہیں۔ ڈپریشن بہت سے ڈسپٹیٹکس پیدا کرتا ہے، کیونکہ دماغی مسئلہ باضمی کے اعضاء پر مفلوج کر دیتا ہے۔ شہادتیں، جلد۔ 3، ص۔ 184۔

مسیح شفا دیتا ہے۔ -روح کی ایک بیماری ہے جس تک کوئی بام نہیں پہنچ سکتا، کوئی دوا ٹھیک نہیں کر سکتی۔ ان کے لیے دعا کریں، اور انہیں یسوع مسیح کے پاس لے آئیں۔ سماجی فائدہ، ص۔ 71۔

سب سے بڑھ کر یہ کہ والدین کو چاہیے کہ وہ اپنے بچوں کو خوشی، شائستگی اور محبت کی فضا سے گھیر لیں۔ وہ گھر جہاں محبت رہتی ہے، اور جہاں اسے شکل و صورت، الفاظ اور اعمال میں اظہار ملتا ہے، وہ جگہ ہے جہاں فرشتے خوش رہتے ہیں۔ والدین، محبت، خوشی اور خوشی کی روشنی آپ کے دل میں داخل ہو جائے، اور اس کا میٹھا اثر گھر پر چھا جائے۔ ایک مہربان اور صبر کا جذبہ ظاہر کرنا؛ اپنے بچوں کی حوصلہ افزائی کریں، ان تمام نعمتوں کی آبیاری کریں جو گھریلو زندگی کو روشن کریں۔ اس طرح پیدا ہونے والا ماحول بچوں کے لیے وہی ہوگا جو ہوا اور سورج کی روشنی پودوں کی دنیا کے لیے ہے، جو روح اور جسم کی صحت اور طاقت کو فروغ دے گی۔ والدین، اساتذہ اور طلباء کے لیے مشورہ، صفحہ۔ 64-59، MCP 1، 115 ڈائریکٹ کوٹ کہاں سے شروع ہوتا ہے؟

"انسانوں کے گناہوں اور تکالیف کا واحد علاج مسیح ہے۔ صرف اس کے فضل کی خوشخبری ہی ان برائیوں کو ٹھیک کر سکتی ہے جو معاشرے پر لعنت بھیجتی ہیں۔ امیر کی غریبوں کے ساتھ ناانصافی اور غریب کی امیر سے نفرت، دونوں کی جڑیں خود غرضی میں ہیں۔ اور یہ صرف مسیح کے تابع ہونے سے ہی جڑ سے اکھاڑ سکتا ہے۔ وہ تنہا گناہ کے لالچی دل کو محبت کے نئے دل سے بدل دیتا ہے۔ مسیح کے بندوں کو آسمان سے بھیجے گئے روح کے ساتھ خوشخبری سنانے دیں اور اُس کی طرح انسانوں کے فائدے کے لیے کام کریں۔ اس کے بعد، وہ انسانیت کی برکت اور ترقی میں اپنے آپ کو ظاہر کریں گے، جس کے نتائج انسانی طاقت سے مکمل طور پر ناممکن ہوں گے۔ یسوع کی تمثیلیں، ص۔ 66-67، 1، MCP 254۔

جسم کے ہر عضو کو دماغ کا خادم بنایا گیا تھا۔ دماغ جسم کا سرمایہ ہے۔ " شہادتیں، جلد۔ 3، ص۔ 136۔

دماغ پورے آدمی کو کنٹرول کرتا ہے۔ ہمارے تمام اعمال، اچھے یا برے، ان کی اصل ذہن میں ہے۔ یہ دماغ ہی ہے جو خدا کی عبادت کرتا ہے اور ہمیں آسمانی مخلوقات سے جوڑتا ہے۔ تاہم، بہت سے لوگ اپنی پوری زندگی اس خزانے کو سمجھے بغیر گزار دیتے ہیں جس میں یہ خزانہ موجود ہے۔ عیسائی تعلیم کے بنیادی اصول، صفحہ۔ 426۔

دماغ جسم کو کنٹرول کرتا ہے۔ -آج بہت سے معذور لوگ ہیں جو ہمیشہ اسی طرح رہیں گے، کیونکہ وہ اس بات پر قائل نہیں ہیں کہ ان کا طرز زندگی بھروسے کے لائق نہیں ہے۔ دماغ جسم کا سرمایہ ہے، تمام اعصابی قوتوں اور دماغی عمل کا مرکز ہے۔ دماغ سے آنے والے اعصاب جسم کو کنٹرول کرتے ہیں۔ دماغ کے اعصاب کے ذریعے دماغی تاثرات جسم کے تمام اعضاء میں منتقل ہوتے ہیں، گویا وہ تاریں ہیں، اور یہ جسم کے تمام حصوں کے اہم عمل کو کنٹرول کرتے ہیں۔ تمام

نقل و حرکت کے اعضاء دماغ سے حاصل ہونے والے مواصلات کے ذریعہ چلتے ہیں۔ شہادتیں، جلد۔ 3ص۔ 69.

دماغ کے اعصاب، جو تمام جانداروں کے ساتھ بات چیت کرتے ہیں، وہ واحد ذریعہ ہیں جن کے ذریعے آسمان انسان کے ساتھ بات چیت کر سکتا ہے اور اس کی مباشرت کی زندگی کو متاثر کر سکتا ہے۔" شہادتیں، جلد۔ 2ص۔ 347. MCP 1، 72-73.

ڈائریکٹ کوٹ کہاں سے شروع ہوتا ہے؟

ذہن پر منفی اثرات - ہمیں اپنے خیالات سے بڑبڑانے اور تنقید کی تمام بری جڑی بوٹیوں کو جڑ سے اکھاڑ پھینکنا چاہیے۔ ہمیں جو بھی عیب نظر آتا ہے اسے دیکھنا جاری نہ رکھیں۔

اگر ہم صحیح طریقے سے خُدا سے چمٹے رہنا چاہتے ہیں، تو ہمیں اُن عظیم اور قیمتی چیزوں کو دیکھتے رہنا چاہیے - پاکیزگی، جلال، طاقت، اچھائی، پیار، محبت جو خُدا ہمیں دیتا ہے۔ اور اس طرح غور کرنے سے ہمارا ذہن ان دائمی دلچسپی کی چیزوں پر اتنا جم جائے گا کہ ہمیں دوسروں میں عیب تلاش کرنے کی خواہش نہیں رہے گی۔ ہمارا اعلیٰ پیشہ (صبح کا مراقبہ، (1962) صفحہ۔ 230.

ہم منفی کو یاد رکھنے کی طرف مائل ہیں - ہمیں دوسروں کے مشکوک طرز عمل کی بہترین ممکنہ تشریح کرنا سیکھنے کی ضرورت ہے۔ اگر ہم ہمیشہ ناقص طور پر شبہ کرتے رہتے ہیں، تو ہمیں وہ چیز پیدا کرنے کا خطرہ ہے جو ہم خود پر شک کرنے دیتے ہیں۔ ہم اپنے جذبات کو مجروح کیے بغیر اور ہمارے غصے کی جانچ کیے بغیر نہیں رہ سکتے، لیکن مسیحی ہونے کے ناطے ہمیں اتنا ہی صبر، تحمل، عاجزی اور نرم مزاج ہونا چاہیے جیسا کہ ہم چاہتے ہیں کہ دوسرے ہوں۔

ہائے، کتنے ہزار اعمال اور احسانات ہیں جو ہمیں اپنی یادداشت سے ایسے گزرتے ہیں جیسے سورج سے پہلے شبنم غائب ہو جاتی ہے، جب کہ خیالی یا حقیقی جرم ایسا تاثر چھوڑ جاتے ہیں جو مٹانا تقریباً ناممکن ہے! دوسروں کو پیش کرنے کے لیے بہترین مثال یہ ہے کہ ہم خود صالح بنیں، اور پھر اپنی اور اپنی ساکھ کو خدا کے سامنے چھوڑ دیں، اور ہر غلط تاثر کو درست ثابت کرنے اور اپنے کیس کو ایک سازگار روشنی میں پیش کرنے کے لیے اتنی بڑی پریشانی کا مظاہرہ نہ کریں۔ ہمارا اعلیٰ پیشہ (صبح کا مراقبہ، (1962) صفحہ۔ 235.

جس تصویر کا ہم مطالعہ کرتے ہیں وہ ہماری زندگیوں کو بدل دیتا ہے - ہر وہ چیز جو ہمیں انسانیت کی کمزوریوں کو دیکھنے کی طرف لے جاتی ہے وہ خُداوند کے ڈیزائن میں ہے کہ وہ ہمیں اُس کی طرف دیکھنے میں مدد کرے، اور کسی بھی صورت میں انسان پر بھروسہ نہ کریں، یا گوشت کو اپنا بازو نہ بنائیں۔ ہم جس چیز کو دیکھتے ہیں اس کی تصویر بن جاتے ہیں۔ لہذا یہ کتنا ضروری ہے کہ آپ اپنے دل کو ان چیزوں کے لیے کھولیں جو سچی اور پیاری اور اچھی رپورٹ کی ہوں! ہمارا اعلیٰ پیشہ (صبح کا مراقبہ، (1962) صفحہ۔ 246.

انسانی کمزوری کو یاد رکھیں - اپنے ساتھی انسانوں کے ساتھ معاملہ کرتے وقت، ہم سب کو اس بات پر غور کرنا چاہیے کہ ان میں بھی ہمارے جیسے ہی جذبات ہیں، وہی کمزوریاں محسوس کر رہے ہیں اور ایک جیسی آزمائشوں میں مبتلا ہیں۔

ہماری طرح ان کو بھی زندگی کے ساتھ جدوجہد کرنی پڑتی ہے اگر وہ اپنی سالمیت کو برقرار رکھنا چاہتے ہیں۔ حقیقی مسیحی شائستگی انصاف اور نزاکت دونوں کو یکجا اور کامل کرتی ہے، اور رحم اور محبت کردار کو بہترین لمس اور انتہائی دلکش کشش دیتے ہوئے، تکمیل کرتے ہیں۔ ہمارا اعلیٰ پیشہ (صبح کا مراقبہ، (1962) صفحہ۔ 234.

رکاوٹیں کھڑی نہ کریں - خُداوند چاہتا ہے کہ اُس کے لوگ غلطی کی مذمت کرنے کے علاوہ دیگر طریقوں پر عمل کریں، حالانکہ مذمت مناسب ہے۔ وہ چاہتا ہے کہ ہم اپنے مخالفوں پر الزامات لگانے سے زیادہ کچھ کریں جو انہیں سچائی سے مزید آگے دھکیلے۔ جو کام مسیح ہماری دنیا میں کرنے آیا تھا وہ رکاوٹیں کھڑی کرنا اور لوگوں کو اس حقیقت کی مسلسل یاد دلانا نہیں تھا کہ وہ غلطی پر تھے۔ جو کسی گمراہ لوگوں کو روشناس کرانے کی امید رکھتا ہے وہ ان سے رجوع کرے اور ان کے لیے محبت سے کام کرے۔ اسے مقدس اثر و رسوخ کا مرکز بنا چاہیے۔

ایونجیلکال ورکرز، صفحہ۔ 373.

حساسیت پر قابو پانا - بہت سے لوگوں میں ایک زندہ، غیر مقدس حساسیت ہوتی ہے، جو کسی نہ کسی لفظ، کچھ نظر یا عمل سے ہمیشہ چوکنی رہتی ہے جو احترام اور تعریف کی کمی کا تاثر دے سکتی ہے۔ اس سب پر قابو پانا ہوگا۔ ہر شخص کو خدا کے خوف میں آگے بڑھنا چاہئے، اپنی پوری کوشش کرنا چاہئے، تعریف سے پریشان ہوئے بغیر یا الزام سے ناراض ہوئے بغیر، خدا کی خدمت خلوص کے ساتھ کرنا چاہئے، اور ہر اس چیز کی سب سے زیادہ سازگار تشریح کرنا سیکھنا چاہئے جو دوسروں کی طرف سے ناگوار معلوم ہو۔ .

ہمارا اعلیٰ پیشہ (صبح کا مراقبہ، (1962) صفحہ۔ 238.

ناراضگی کی تلاش نہ کریں -اپنے بھائیوں کا انصاف کرنا، جذبات کو ان کے خلاف ٹھکانے لگانے دینا، یہاں تک کہ اگر ہمیں لگتا ہے کہ انہوں نے ہمارے ساتھ صحیح کام نہیں کیا، تو ہمارے دلوں میں برکت نہیں لائے گا، اور بالکل مدد نہیں کرے گا۔ معاملہ میں بے اعتمادی، دشمنی اور اختلاف کی فضا میں ڈھلتے ہوئے اپنے جذبات کو جنگلی ہونے اور اپنی تمام ناراضگیوں کو تلاش کرنے اور ان کے بارے میں بار بار بات کرنے کی ہمت نہیں کرتا۔ ہمارا اعلیٰ پیشہ (صبح کا مراقبہ، (1962) صفحہ۔ 237.

شعوری سالمیت کا نقصان -جب آپ اپنی شعوری سالمیت کھو دیتے ہیں، تو آپ کی روح دشمن کے لیے میدان جنگ بن جاتی ہے۔ آپ کے پاس کافی شکوک و شبہات ہیں جو آپ کی توانائیوں کو مفلوج کر دیتے ہیں اور آپ کو حوصلہ شکنی کی طرف لے جاتے ہیں۔ ہمارا اعلیٰ پیشہ (صبح کا مراقبہ، (1962) صفحہ۔ 92.

شیطان کا خاص کام: تفرقہ پیدا کرنا -ایک دوسرے کے لیے نرم گوشہ اور رواداری پیدا کرنے میں کوتاہی نے اختلاف، بداعتمادی، مذمت اور عمومی تفرقہ پیدا کیا ہے۔ خدا ہمیں اس عظیم گناہ سے باز آنے کی دعوت دیتا ہے اور مسیح کی دعا کا جواب دینے کی کوشش کرتا ہے کہ اس کے شاگرد ایک ہوں گے جیسا کہ وہ باپ کے ساتھ ہے۔ یہ شیطان کا خاص کام ہے کہ اختلاف کو موقع دیا جائے، تاکہ دنیا سب سے طاقتور گواہی سے محروم رہے۔ جو عیسائی دے سکتے ہیں، کہ خدا نے اپنے بیٹے کو ہنگامہ خیز، مغرور، حسد، حسد، جنونی روحوں کو ہم آہنگی میں لانے کے لیے بھیجا ہے۔ ہمارا اعلیٰ پیشہ (صبح کا مراقبہ، (1962) صفحہ۔ 235.

منفی جذباتی قوتیں پورے وجود کو پریشان کرتی ہیں -حسد اور حسد ایسی بیماریاں ہیں جو وجود کی تمام صلاحیتوں کو پریشان کرتی ہیں۔ ان کی ابتداء جنت میں شیطان سے ہوئی۔ جو لوگ اس کی آواز کو سنتے ہیں وہ دوسروں کو حقیر سمجھیں گے، اور اپنے آپ کو اچھی طرح پیش کرنے کے لیے توڑ مروڑ کر پیش کریں گے۔ لیکن کوئی بھی چیز جو ناپاک نہ ہو جنت میں داخل نہیں ہو سکتی، اور جب تک اس روح کی پرورش کرنے والے تبدیل نہ ہوں، وہ وہاں کبھی داخل نہیں ہو سکیں گے، جیسا کہ وہ فرشتوں پر تنقید کرتے ہیں۔ وہ دوسرے لوگوں کے تاج سے حسد کرتے۔ جب تک وہ دوسروں کی خامیوں اور غلطیوں کو اجاگر نہ کریں تب تک وہ نہیں جان پائیں گے کہ کیا بات کرنی ہے۔ ہمارا اعلیٰ پیشہ (صبح کا مراقبہ، (1962) صفحہ۔ 232.

ناپاک مزاج: مبشر کے لیے خطرہ -آپ کے ناپاک مزاج کا مظاہرہ، یہاں تک کہ خدا کے لوگوں کی ملاقاتوں میں بھی، آپ کے دماغ اور زندگی کو خطرے میں ڈال رہا ہے۔ اپنے آپ سے پوچھیں: کیا یہ میرے لیے اس قابل ہے کہ میں جس طرح سے رہا ہوں، جدوجہد اور جھگڑے میں؟ خط 21، 1901۔

جب خدا کی طاقت ختم ہو جاتی ہے -مرد اور عورت کو قیمت دے کر خریدنا گیا، اور کیا قیمت! خدا کے بیٹے کی زندگی۔ ان کے لیے یہ کیسی بولناک بات ہے کہ وہ اپنے آپ کو ایسی پوزیشن میں رکھیں جہاں ان کی جسمانی، ذہنی اور اخلاقی قوت خراب ہو جائے، جہاں وہ اپنی طاقت اور پاکیزگی کھو بیٹھیں! ایسے مرد اور عورتیں خدا کے لیے قابل قبول قربانی نہیں دے سکتے۔ بھوک اور شہوت کی کج روی سے انسان خدا کی طاقت کھو بیٹھا اور ظلم کا آلہ کار بن گیا۔ پورا وجود بیمار ہے -جسم، روح اور روح۔ تاہم، انسانیت کے تقدس کے لئے ایک علاج فراہم کیا گیا تھا۔ ناپاک دماغ اور جسم پاک ہو جاتے ہیں۔ ایک شاندار رزق بنایا گیا ہے جس سے ہم بخشش اور نجات پا سکتے ہیں۔ خط 139، 1898.

وہ جو اپنی تمام عادات میں سادگی کا مشاہدہ کرتا ہے، اپنی بھوک کو محدود رکھتا ہے اور اپنے جذبات کو قابو میں رکھتا ہے، وہ اپنی ذہنی صلاحیتوں کو مضبوط، فعال اور متحرک رکھنے کے قابل ہو جائے گا، وہ ہر اس چیز کو سمجھنے کے لیے تیار ہو جائے گا جس کے لیے فکر یا عمل کی ضرورت ہے، مقدس اور ناپاک کے درمیان تمیز کرنے کے لیے وہ زندہ رہے گا۔ ، اور خدا کی شان اور انسانیت کے فائدے کے لئے اپنے آپ کو ہر کام کرنے کے لئے تیار ہیں۔ خدا کے بیٹے اور بیٹیاں (مارٹنگ میڈیٹیشنز، (1956) صفحہ۔ 86.

جو لوگ گرتے ہیں ان میں صحت مند ذہنی رویہ کا فقدان ہوتا ہے -جو لوگ شیطان کے شکنجے میں آجاتے ہیں وہ ابھی تک صحت مند ذہنی رویہ تک نہیں پہنچے۔ وہ سایہ دار ہو جاتے ہیں، وہ اپنے آپ سے بھرے ہوتے ہیں، وہ مغرور ہوتے ہیں۔ ہائے، خداوند ان کو کتنے افسوس سے دیکھتا ہے اور ان کی لٹی ہوئی باتیں سنتا ہے! وہ فخر سے پھولے ہوئے ہیں۔ دشمن انہیں اتنی آسانی سے اسیر ہوتے دیکھ کر حیرت سے دیکھتا ہے۔ خط 126، 1906.

حد سے زیادہ اعتماد، دشمن کا جال -انسان کی مدد کتنی بیکار ہے جب شیطان کی طاقت ایک ایسے انسان پر استعمال کی جاتی ہے جو خود بڑا ہو چکا ہے اور جو نہیں جانتا کہ وہ شیطان کی سائنس میں حصہ لے رہا ہے! اپنے اعتماد کے سامنے ہتھیار ڈال کر سیدھا دشمن کے جال میں پھنس جاتا ہے اور گرفتار ہو جاتا ہے۔ اس نے دی گئی وارننگ کو سنجیدگی سے نہیں لیا اور شیطان نے اسے اپنا شکار بنا لیا۔ اگر وہ خُدا کے ساتھ عاجزی سے چلتا تو سیدھا اُس جلسہ گاہ کی طرف دوڑتا جو خدا نے اُس کے لیے مہیا کیا تھا۔ اس طرح، خطرے کے وقت وہ محفوظ رہے گا، جیسا کہ خدا نے دشمن کے خلاف اس کے لیے ایک معیار بلند کیا ہوگا۔ خط۔ 1906، 126

دل فطرتاً ٹیڑھا ہے -ہمیں یاد رکھنا چاہیے کہ ہمارا دل فطرتاً خستہ حال ہے، اور ہم صحیح سمت پر چلنے سے قاصر ہیں۔ یہ صرف خدا کے فضل سے ہے کہ ہم اپنی طرف سے انتہائی مستعد کوششوں کے ساتھ مل کر فتح حاصل کر سکتے ہیں۔ ہمارا اعلیٰ پیشہ (صبح کا مراقبہ، 1962ء صفحہ۔ 109)

بری عادتیں نشوونما میں رکاوٹ بنتی ہیں -کوئی بھی عادت یا عمل جو اعصاب اور دماغ کی توانائی یا جسمانی مزاحمت کو کمزور کرتا ہے، مزاج کے بعد اگلے فضل کی ورزش کو ناکارہ کر دیتا ہے یعنی صبر۔ ہمارا اعلیٰ پیشہ (صبح کا مراقبہ، 1962ء صفحہ۔ 67)

سست، غیر نظم و ضبط دماغ -خدا نہیں چاہتا کہ ہم ایک سست، غیر نظم و ضبط دماغ، الجھے ہوئے خیالات، اور ڈھیلے یادداشت کے لئے آباد ہوں۔ والدین، اساتذہ اور طلباء کے لیے مشورہ، صفحہ۔ 506

ان میں سے زیادہ تر غیر نظم و ضبط والے لوگ دنیا کے خلاف طرز عمل کے ساتھ زندگی سے گزرتے ہیں، ناکامی کو قبول کرتے ہیں جہاں انہیں کامیاب ہونا چاہئے تھا۔ وہ یہ سوچ کر بڑے ہو جاتے ہیں کہ دنیا ان کے لیے بری خوابش رکھتی ہے کیونکہ وہ ان کی چالوسی یا پرواہ نہیں کرتی ہے، اور وہ دنیا کے بارے میں بری خوابش رکھ کر اور اسے چیلنج کر کے بدلہ لیتے ہیں۔ حالات بعض اوقات انہیں اس عاجزی پر اثر انداز ہونے پر مجبور کر دیتے ہیں جو وہ محسوس نہیں کرتے۔ لیکن یہ انہیں قدرتی فضل کے ساتھ تیار نہیں کرتا ہے، اور ان کا اصل کردار یقیناً جلد یا بدیر بے نقاب ہو جائے گا۔ شہادتیں، جلد۔ 4، ص۔ 202

بر عادت اور عمل کا جائزہ لیں -مرد اور عورت کو بر عادت اور عمل کا بغور جائزہ لینا سکھایا جانا چاہیے اور ایک بار کے لیے ہر اس چیز کو ترک کر دینا چاہیے جو جسم کی غیر صحت مند حالت پیدا کر کے دماغ پر گہرا ساہہ ڈالتی ہے۔ سماجی فائدہ، صفحات۔ 127

اور۔ 128

شک کے ساتھ کیا کرنا ہے -یہاں تک کہ طویل تجربہ رکھنے والے عیسائی بھی اکثر خوفناک شکوک و شبہات اور بچکچاٹ کا شکار ہوتے ہیں۔ آپ کو یہ خیال نہیں کرنا چاہئے کہ ان فتنوں کی وجہ سے آپ کا معاملہ ناامید ہے۔ خدا پر انتظار کرو، اس پر بھروسہ کرو اور اس کے وعدوں پر آرام کرو۔ ہمارا اعلیٰ پیشہ (صبح کا مراقبہ، 1962ء صفحہ۔ 84)

جب دشمن اپنے شکوک اور کفر کے ساتھ آئے تو اس کے دل کے دروازے بند کر دو۔ اپنی آنکھیں بند کریں تاکہ آپ اس کے جہنم کے سائے میں نہ ٹھہریں۔ انہیں اوپر اٹھائیں جہاں وہ ابدی چیزوں پر غور کر سکتے ہیں، اور آپ کو بر گھنٹے طاقت ملے گی۔ تمہارے ایمان کی دلیل سونے سے بھی زیادہ قیمتی ہے۔ یہ آپ کو رب کی لڑائیوں سے لڑنے کے لیے بہادر بناتا ہے۔

آپ اپنے آپ کو اس بات کی اجازت نہیں دے سکتے کہ کسی شک کو آپ کی روح میں گھسنے دیں۔ شیطان کو ان خوفناک بوجھوں کے بارے میں بات کرنے کی خوشی نہ دیں جو آپ اٹھا رہے ہیں۔ ہر بار جب آپ ایسا کرتے ہیں، وہ بنستا ہے کہ وہ آپ کو کنٹرول کر سکتا ہے اور آپ نے اپنے نجات دہندہ یسوع مسیح کی نظر کھو دی ہے۔ ہمارا اعلیٰ پیشہ (صبح کا مراقبہ، 1962ء صفحہ۔ 84)

کوئی بھی انسان، ایک بار بھی، اپنے آپ کو دشمن کی زمین پر رکھے بغیر، خدا کی طرف سے دی گئی صلاحیتوں کو دنیا داری یا فخر کی خدمت کے لیے وقف نہیں کر سکتا۔ گناہ کا ہر اعادہ اس کی مزاحمت کی قوت کو کمزور کر دیتا ہے، اس کی آنکھوں کو اندھا کر دیتا ہے اور اس کے یقین کو دبا دیتا ہے۔ ہمارا اعلیٰ پیشہ (صبح کا مراقبہ، 1962ء صفحہ۔ 158)

حوصلہ شکن لوگوں کی حوصلہ افزائی کریں -بری عادتوں کے شکار افراد کی طرف سے کام کرتے وقت، ان کو مایوسی اور بربادی کی طرف اشارہ کرنے کے بجائے، جس کی طرف وہ بھاگ رہے ہیں، ان کی نظریں یسوع کی طرف موڑیں۔ انہیں آسمانی شانوں پر توجہ دلائیں۔ یہ جسم اور روح کی نجات کے لیے سب سے زیادہ کام کرے گا۔

قبر کی دہشت جب ان لوگوں کے سامنے رکھی جاتی ہے جو طاقت اور بظاہر امید سے محروم ہوتے ہیں۔ اچھی زندگی کی سائنس، صفحات۔ 63 اور 62۔

یہ نتیجہ، وقت ضائع کرنے والے مضامین - ہمیں ان ہزار مضامین سے منہ موڑ لینا چاہیے جو ہماری توجہ کو دعوت دیتے ہیں۔ ایسے معاملات ہیں جو ہمارا وقت ضائع کرتے ہیں اور سوالات اٹھاتے ہیں، لیکن کچھ بھی نہیں ہوتا۔ اعلیٰ ترین مفادات قریبی توجہ اور توانائی کا مطالبہ کرتے ہیں جو اکثر نسبتاً معمولی چیزوں کو دی جاتی ہے۔

نئے نظریات کو قبول کرنا بذات خود روح میں نئی زندگی نہیں لاتا۔ یہاں تک کہ اپنے آپ میں اہم حقائق اور نظریات سے متعلق کوئی اہمیت نہیں رکھتا جب تک کہ انہیں عملی طور پر استعمال نہ کیا جائے۔ ہمیں اپنی روح کو غذا فراہم کرنے کے لیے اپنی ذمہ داری محسوس کرنے کی ضرورت ہے جو روحانی زندگی کی پرورش اور حوصلہ افزائی کرے۔ اچھی زندگی کی سائنس، صفحہ۔ 456۔

27 CAP ایک مقصد کے ساتھ رہنا

ہمیں آنے والی دنیا کے لیے جینا چاہیے۔ یہ مقصد زندگی گزارنا اس قدر نابل ہے! ہمارے پاس زندگی میں ایک مقصد کی کمی ہے - ایک مقصد کے ساتھ جینا۔ خدا ہم سب کو خود سے انکار کرنے، اپنے آپ سے کم محتاط رہنے، اپنے نفس اور خود غرضی کو زیادہ بھولنے میں مدد دے؛ اور اچھا کرنے کے لیے، اس اعزاز کے لیے نہیں جس کی ہمیں یہاں ملنے کی امید ہے، بلکہ اس لیے کہ یہ ہماری زندگی کا مقصد ہے اور ہمارے وجود کے اختتام کے مطابق ہوگا۔ ہماری دعائیں روزانہ خدا کے حضور اٹھیں تاکہ وہ ہم سے خود غرضی کو دور کرے۔ ہمارا اعلیٰ پیشہ (صبح کا مراقبہ، (1962) صفحہ۔ 240۔

دماغ پر مثبت اثرات - جسم اور روح کی صحت کو فروغ دینے کے لیے شکر گزاری اور تعریف کے جذبے سے زیادہ کوئی چیز نہیں ہے۔ اداسی، خیالات اور عدم اطمینان کے احساسات کی مزاحمت کرنا ایک مثبت فرض ہے - یہ فرض نماز جتنا عظیم ہے۔ اچھی زندگی کی سائنس، صفحہ۔ 251۔

خود کو اپنے آپ کا مکمل مالک سمجھنا کتنا فطری ہے! لیکن الہامی کلام اعلان کرتا ہے، "تم اپنے نہیں ہو۔ تمہیں قیمت دے کر خریدا گیا ہے۔" I Cor. 6:19 اور 20 دوسروں کے ساتھ اپنے تعلقات میں، ہم جسمانی اور ذہنی صلاحیتوں کے مالک ہیں جو ہمیں سونپے گئے ہیں۔ خدا کے ساتھ ہمارے تعلقات میں ہم قرض پر حاصل کرتے ہیں، ہم اس کے فضل کے محافظ ہیں۔ ہمارا اعلیٰ پیشہ (صبح کا مراقبہ، (1962) صفحہ۔ 40۔

اتحاد کی حالت حاصل کرنے کا مقصد - یہ خدا کی مرضی ہے کہ اس کے لوگوں کے درمیان اتحاد اور برادرانہ محبت موجود ہو۔ اپنے مصلوب ہونے سے عین قبل مسیح کی دعا یہ تھی کہ اس کے شاگرد ایک ہوں گے جیسا کہ وہ باپ کے ساتھ ایک ہے، تاکہ دنیا یقین کرے کہ خدا نے اسے بھیجا ہے۔ یہ بہت ہی دل کو چھو لینے والی اور حیرت انگیز دعا صدیوں پر محیط ہے، یہاں تک کہ ہمارے دنوں تک؛ کیونکہ اُس کے الفاظ تھے، "میں صرف اُن ہی کے لیے نہیں بلکہ اُن کے لیے بھی دعا کرتا ہوں جو اُن کے کلام کے ذریعے مجھ پر ایمان لائیں گے" (یوحنا۔ 17:20)۔

جب کہ ہمیں سچائی کے کسی ایک اصول کو قربان نہیں کرنا چاہیے، اس اتحاد کی حالت کو حاصل کرنا ہمارا مستقل ہدف ہونا چاہیے۔ یہ ہماری شاگردی کا ثبوت ہے۔ یسوع نے کہا: "اس سے سب لوگ جان لیں گے کہ تم میرے شاگرد ہو، اگر تم ایک دوسرے سے محبت کرو۔" (یوحنا 13:35) براہ راست اقتباس کہاں سے شروع ہوتا ہے؟ پطرس رسول نے کلیسیا کو نصیحت کی: "سب ایک ذہن بنو، ہمدرد، بھائیوں سے محبت کرنے والا" (1 پیٹر 3:8 سرپرست اور نبی، صفحہ۔ 520۔

ماحول کے مثبت پہلوؤں سے فائدہ اٹھاتے ہوئے - آپ سب نے جھیل کی سطح پر خوبصورت سفید کنول کو دیکھا ہوگا۔ ہم کتنے فکر مند ہیں، ہم اس پھول کی کتنی خواہش رکھتے ہیں، اور ہم اسے حاصل کرنے کے لیے کتنی کوشش کرتے ہیں! اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا ہے کہ ارد گرد کتنا ہی جھاگ، ملبہ اور گندگی ہے، یہ کنول رکھنے کی ہماری خواہش کو ختم نہیں کرتا ہے۔ ہم حیران ہوتے ہیں کہ کنول اتنی خوبصورت اور سفید ہو سکتی ہے جہاں اتنی گندگی ہو۔

ٹھیک ہے، ایک تنا ہے جو نیچے کی سنہری ریت کو چھوتا ہے، اور اس خالص ترین مادے کے سوا کچھ نہیں جذب کرتا ہے جو کنول کو کھانا کھلاتا ہے یہاں تک کہ وہ خالص اور بے داغ پھول بن جاتا ہے جیسا کہ ہم اسے دیکھتے ہیں۔ کیا اس سے ہمیں سبق نہیں سکھانا چاہیے؟ حق کے لیے! یہ ظاہر کرتا ہے کہ، اگرچہ ہمارے چاروں طرف بدی ہے، ہمیں اس کے قریب نہیں جانا چاہیے۔ دنیا میں ہونے والی بدکاری اور بے حیائی کے بارے میں بات نہ کریں، بلکہ اپنے دماغ کو بلند کریں اور اپنے نجات دہندہ کی بات کریں۔ جب آپ چاروں طرف بدکاری دیکھتے ہیں، تو یہ آپ کو بہت زیادہ خوش کرتا ہے کہ وہ آپ کا نجات دہندہ ہے، اور ہم اس کے بچے ہیں۔

تو، کیا ہمیں اپنے اردگرد کی بدکاری کو دیکھنا چاہیے اور تاریک پہلو پر رہنا چاہیے؟ تم اسے ٹھیک نہیں کر سکتے۔ پھر کسی اعلیٰ، بہتر اور اعلیٰ کی بات کریں۔ ایسی باتوں کے بارے میں بات کریں جو دماغ پر اچھا اثر ڈالیں، اور یہ ہر ایک روح کو اس بدکرداری سے باہر کی روشنی کی طرف لے جائے گا۔ مخطوطہ۔ 1888، 7

نعمتوں کی گنتی -اگر تمام ضائع ہونے والی توانائی کو اعلیٰ شے کے لیے وقف کر دیا جائے -اس زندگی میں خُدا کے فضل کے بھرپور انتظامات - ہم خُدا کی رحمتوں اور احسانات کو یاد کرنے کے لیے یادوں کے بالوں میں کیا شہادتیں لٹکا سکتے ہیں!

پھر ہم اپنے ساتھ ایک مستحکم اصول کے طور پر روحانی خزانوں کو اسی جوش اور استقامت کے ساتھ جمع کرنے کی عادت کو ساتھ لے کر چلیں گے جس کے ساتھ دنیاوی چیزوں کے خواہشمند لوگ دنیاوی چیزوں کے لیے کام کرتے ہیں۔

آپ موجودہ رزق سے مطمئن نہیں ہوسکتے، کیونکہ رب کے پاس نعمتوں کا جنت اور روح کی ضروریات کو پورا کرنے کے لیے اچھی اور خوشگوار چیزوں کا خزانہ ہے۔

ہمیں آج مزید فضل کی ضرورت ہے، ہمیں آج خدا کی محبت اور اس کی بھلائی کی نشانیوں کی تجدید کی ضرورت ہے، اور وہ ان اچھے اور آسمانی خزانوں کو ان لوگوں سے انکار نہیں کرے گا جو خلوص دل سے ان کی تلاش کرتے ہیں۔ ہمارا اعلیٰ پیشہ (صبح کا مراقبہ، 1962) صفحہ۔ 186

بدلہ مماثل تحائف -ہر بندے کے پاس کوئی نہ کوئی میراث ہے جس کے لیے وہ ذمہ دار ہے، اور مختلف میراث ہماری مختلف صلاحیتوں کے متناسب ہیں۔ اپنے تحفوں کو تقسیم کرنے میں، خدا نے جانبداری سے کام نہیں لیا۔ اس نے اپنے بندوں کی معلوم صلاحیتوں کے مطابق ٹیلنٹ تقسیم کیا ہے، اور اسی طرح کی واپسی کی توقع رکھتا ہے۔ شہادتیں، جلد۔ 2، ص۔ 282

ذہنی اور جسمانی صلاحیتوں کے صحیح استعمال کو سمجھیں -وقت کو ہوشیاری، تندہی سے، اور روح القدس کی تقدیس کے تحت گزارنا چاہیے۔ ہمیں یہ سمجھنا چاہیے کہ جائیداد کے ساتھ کیا کرنا صحیح ہے اور کیا غلط ہے، اور جسمانی اور ذہنی صلاحیتوں کے ساتھ۔ خدا کو ہر اس فیکلٹی پر ملکیت کا مثبت حق حاصل ہے جو اس نے انسانی آلہ کے سپرد کیا ہے۔ وہ اپنی حکمت سے ہر خدائی تحفہ سے انسان کے روزگار کے حالات قائم کرتا ہے۔ وہ ہر اس فیکلٹی کے مناسب استعمال کو برکت دے گا جو اس کی شان کے لئے ملازم ہے۔

نام

تقریر کی صلاحیت، یادداشت، جائیداد، سب کو خدا کے جلال کے ساتھ، اس کی بادشاہی کی ترقی کے لیے ملنا چاہیے۔ خُدا نے ہمیں اُس کی غیر موجودگی میں اُس کے مال کا ذمہ دار چھوڑ دیا۔ خُدا کی بادشاہی کو آگے بڑھانے کے لیے ہر مظہر کے پاس اپنا خاص کام ہوتا ہے۔ کسی کے پاس کوئی عذر نہیں ہے۔ ہمارا اعلیٰ پیشہ (صبح کا مراقبہ، 1962) صفحہ۔ 38

خدا ہنر دیتا ہے، انسان دماغ پیدا کرتا ہے -ہمیں خدا کی طرف سے دی گئی صلاحیتوں کو پروان چڑھانا چاہیے۔ وہ اس کے ہاتھ سے تحفے ہیں، اور ان کا ایک دوسرے کے ساتھ مناسب تعلق میں استعمال ہونا چاہیے، تاکہ ایک کامل کلیہ بن سکے۔ خدا ہنر دیتا ہے، ذہنی صلاحیتیں؛ انسان کردار بناتا ہے۔ ذہن رب کا باغ ہے، اور انسان کو الہی مثال کے بعد ایک کردار کی تشکیل کے لیے تندہی سے اس کی آبیاری کرنی چاہیے۔ ہمارا اعلیٰ پیشہ (صبح کا مراقبہ، 1962) صفحہ۔ 104

غیرفعالیت کی وجہ سے پیدا ہونے والی نااہلی -بہت سے وہ لوگ جو مسیح کے لیے کام کرنے سے خود کو مستثنیٰ رکھتے ہیں کام کرنے میں اپنی نااہلی کا دعویٰ کرتے ہیں۔ لیکن کیا خدا نے انہیں نااہل کیا؟ کبھی نہیں۔ یہ نااہلی آپ کی اپنی جڑت کی پیداوار ہے، اور آپ کے دانستہ انتخاب سے قائم ہے۔ پہلے سے ہی وہ اپنے کردار میں اس جملے کے اثر کو پہچانتے ہیں: "اس کی صلاحیتوں کو چھین لو" (میث۔ 25:28)

ان کی صلاحیتوں کا مسلسل غلط استعمال یقینی طور پر روح القدس کو بجھا دے گا، جو کہ واحد روشنی ہے۔ جملہ: "اس لیے فائدہ بندے کو باہر کی تاریکی میں ڈال دو" (میث۔ 25:30) اس انتخاب پر آسمان کی مہر کو متاثر کرتا ہے جو انہوں نے خود ابدیت کے لیے کیا تھا۔ یسوع کی تمثیلیں، ص۔ 365

متنوع عناصر کا اتحاد -تنوع میں اتحاد خدا کا منصوبہ ہے۔ مسیح کے پیروکاروں کے درمیان مختلف عناصر کا اتحاد ہونا چاہیے، ایک دوسرے کے مطابق ہو، ہر ایک خدا کے لیے اپنا خاص کام کر رہا ہو۔ ہر فرد ایک عظیم منصوبے کو مکمل کرنے میں اپنا مقام رکھتا ہے جس پر مسیح کی شبیہ کا نقش ہوتا ہے۔ کوئی ایک خاص کام انجام دینے کے قابل ہے، دوسرے کے پاس مختلف کام ہے جس کے لیے وہ اہلیت رکھتا ہے، اور پھر بھی ایک مختلف شاخ؛ لیکن ہر ایک دوسرے کا تکمیلی ہونا چاہیے۔ اے

خُدا کی روح، مختلف عناصر میں اور ان کے ذریعے کام کرتے ہوئے، عمل کی ہم آہنگی پیدا کرے گی۔ وہاں صرف ایک حکمران روح ہونا چاہئے - اس کی روح جو حکمت میں لامحدود ہے، اور جس میں تمام مختلف عناصر خوبصورت اور بے مثال اتحاد میں جمع ہوتے ہیں۔ ہمارا اعلیٰ پیشہ (صبح کا مراقبہ، (1962) صفحہ۔ 167

کردار میں دل کا انکشاف - ہم جو کچھ بھی دل میں ہیں وہ اپنے آپ کو کردار میں ظاہر کرے گا، اور ان سب پر اثر پڑے گا جن کے ساتھ ہم وابستہ ہیں۔ ہمارے الفاظ، ہمارے اعمال، زندگی سے زندگی، یا موت سے موت کی خوشبو ہیں۔ اور فیصلے میں ہمیں ان لوگوں کے ساتھ آمنے سامنے لایا جائے گا جن کی ہم سیدھے، محفوظ راستوں پر چلنے میں مدد کر سکتے تھے، چنے ہوئے الفاظ کے ذریعے، مشورے کے ذریعے، اگر ہمارا خدا کے ساتھ روزانہ رابطہ ہوتا اور ان کی نجات میں مستقل دلچسپی ہوتی۔ روحیں.. ہمارا اعلیٰ پیشہ (صبح کا مراقبہ، (1962) صفحہ۔ 239

ایک بے حس آدمی کو مشورہ - آپ کو کردار کی توانائی پیدا کرنی چاہیے، کیونکہ ایک فعال آدمی کی مثال دور رس ہوتی ہے اور تقلید کی حوصلہ افزائی کرتی ہے۔ کہا جائے گا کہ وہ دوسرے ذہنوں پر برقی طاقت رکھتا ہے۔ پرجوش آدمی ہماری دنیا میں بہت کم ہیں۔ رکاوٹیں اور رکاوٹیں خدا کے لیے ہر کارکن کا سامنا کریں گی۔ لیکن مردوں کو پہل کرنی چاہیے۔ پرجوش، پرجوش کارکن اپنے راستے میں رکاوٹ نہیں بننے دے گا۔ وہ حدود کو دھکیل دے گا۔

آپ میں مستقل، یکساں، مضبوط توانائی کی کمی ہے۔ آپ کو اپنے آپ کو نظم و ضبط کرنا ہوگا۔ ایک مکمل تبدیلی کریں۔ بھرپور کارروائی کریں اور تمام بچکانہ جذبات پر قابو پالیں۔ آپ کو خود پر بہت افسوس ہوا ہے۔ آپ کو ایک پختہ فیصلہ کرنا ہوگا کہ زندگی آپ کو چھوٹی چھوٹی باتوں میں مبتلا کرنے کے ساتھ نہیں گزرتی ہے۔ آپ کو کسی چیز کو پورا کرنے کا عزم کرنا ہوگا اور پھر کام کرنا ہوگا۔ آپ کے پاس اچھی قراردادیں ہیں۔ آپ ہمیشہ کچھ کرنا چاہتے ہیں، لیکن آپ اسے کرنے کے لیے تیار نہیں ہیں۔ آپ کا زیادہ تر عمل الفاظ تک محدود ہے عمل نہیں۔ آپ کی صحت بہت بہتر ہو گی اگر آپ زیادہ زوردار توانائی استعمال کریں اور رکاوٹوں کے باوجود کچھ حاصل کریں۔ خط - 1886، 33

28 CAP خدا کی محبت تعریف سے باہر ہے۔

مسیح کی محبت ایک سنہری زنجیر ہے جو لامحدود خدا اور یسوع مسیح پر یقین رکھنے والے محدود انسانوں کو متحد کرتی ہے۔ خُداوند کی اپنے بچوں سے جو محبت ہے وہ سمجھ سے بالاتر ہے۔ کوئی سائنس اس کی تعریف یا وضاحت نہیں کر سکتی۔ کوئی انسانی عقل اسے سمجھ نہیں سکتی۔ ہم جتنا زیادہ اس محبت کے اثر کو محسوس کریں گے، اتنے ہی زیادہ حلیم اور حلیم ہوں گے۔ خط - 1896، 43

مذہب پورے وجود کی تشکیل کرتا ہے - سچے مذہب کا مرکزی مقام دل میں ہے، اور وہیں ایک مستقل اصول ہونے کی وجہ سے، یہ بیرونی طور پر کام کرتا ہے، بیرونی طرز عمل کو تشکیل دیتا ہے، جب تک کہ پورا وجود مسیح کی شبیہ کے مطابق نہ ہو جائے۔ یہاں تک کہ خیالات کو بھی مسیح کے ذہن میں قید کر لیا جاتا ہے۔ اگر قائم رہنے والا اصول دل میں نہ ہو تو ذہن شیطان کے ذہن کی فریب آمیز مشابہت کے مطابق ڈھالا جائے گا، اپنی مرضی سے روح کی بربادی کے لیے کام کرے گا۔ ان لوگوں کے گرد جو ماحول ہے وہ ان کے اردگرد کے تمام لوگوں کے لیے نقصان دہ ہے، چاہے وہ مومن ہوں یا غیر مومن۔ خط - 1891، 8

فطرت سے آشنائی صحت لاتی ہے - فطرت کی چیزیں خدا کی طرف سے نعمت ہیں، جو جسم، دماغ اور روح کو صحت فراہم کرنے کے لیے فراہم کی گئی ہیں۔ وہ صحت مندوں کو دی جاتی ہیں تاکہ وہ اچھی صحت میں رہیں، اور بیماروں کو صحت مند بنانے کے لیے۔ پانی کے علاج کے ساتھ منسلک، وہ صحت کو بحال کرنے میں دنیا میں تمام منشیات کی ادویات سے زیادہ مؤثر ہیں۔ صحت کے بارے میں مشورہ، صفحہ، 169.

فرمانبرداری آرام پیدا کرتی ہے - وہاں امن ہو گا، مستقل سکون انسان کو بہہ رہا ہے، کیونکہ آرام یسوع مسیح کی کامل تابعداری میں پایا جاتا ہے۔ خدا کی مرضی کی اطاعت آرام پاتی ہے۔

جو شاگرد نجات دہندہ کے شائستہ اور عاجزانہ نقش قدم پر چلتا ہے وہ آرام پاتا ہے جسے دنیا نہ دے سکتی ہے اور نہ ہی چھین سکتی ہے۔ "تم اُس کو امن میں رکھو گے جس کا ذہن تجھ پر ٹھہرا ہوا ہے" (یسعی - 26:3) ہمارا اعلیٰ پیشہ (صبح کا مراقبہ، (1962) صفحہ۔ 98

نرمی امن دینے کا رجحان رکھتی ہے -عاجزی اور روح کی نرمی، جو ہمیشہ خدا کے الہی بیٹے کی خصوصیت رکھتی ہے، جو کبھی اس کے وفادار پیروکاروں کے پاس ہوتی ہے، قناعت، امن اور خوشی لاتی ہے جو انہیں مصنوعی زندگی کی غلامی سے بلند کرتی ہے۔ ہمارا اعلیٰ پیشہ (صبح کا مراقبہ، (1962صفحہ۔ 96

معافی کا مطلب ہے روح کے لیے آرام -وعدہ کیا گیا "آرام" کیا ہے؟ یہ آگاہی ہے کہ خدا سچا ہے، کہ وہ اپنے پاس آنے والوں کو کبھی مایوس نہیں کرتا۔ اس کی بخشش مکمل اور مفت ہے، اور اس کی قبولیت کا مطلب ہے روح کے لیے سکون، اس کی محبت میں آرام۔ ہمارا اعلیٰ پیشہ (صبح کا مراقبہ، (1962صفحہ۔ 95

آرام اپنے آپ کو سپرد کرنے کا نتیجہ ہے، آرام تب ملتا ہے جب کوئی خود غرضی کے تمام جواز، تمام استدلال کو خود غرض پس منظر سے ترک کر دیتا ہے۔ مکمل ہتھیار ڈالنا، اس کی مرضی کی قبولیت، یہ اس کی محبت میں کامل آرام کا راز ہے۔ بالکل وہی کریں جو اس نے آپ کو کرنے کو کہا ہے، اور یقین رکھیں کہ خدا ہر وہ کام کرے گا جو اس نے کہا ہے کہ وہ کرے گا۔ کیا آپ اپنے تمام چھوٹے موٹے مفادات، اپنے تمام اعتقادی، اپنی تمام خودداری کو ترک کر کے اس کے پاس آئے ہیں؟ آؤ جیسے تم ہو، کمزور، لاچار، اور مرنے کے لیے تیار رہو۔ ہمارا اعلیٰ پیشہ (صبح کا مراقبہ، (1962صفحہ۔ 95

آپ کے تحفظ میں اہم مفادات -یاد رکھیں کہ آزمائش گناہ نہیں ہے۔ یاد رکھیں کہ انسان چاہے کتنے ہی مشکل حالات میں کیوں نہ ہو، کوئی بھی چیز اس کی روح کو اس وقت تک کمزور نہیں کر سکتی جب تک کہ وہ آزمائش میں نہ آئے بلکہ اپنی دیانت کو برقرار رکھے۔ انفرادی طور پر آپ کے لیے سب سے اہم مفادات آپ کی اپنی تحویل میں ہیں۔

آپ کی رضامندی کے بغیر کوئی آپ کو نقصان نہیں پہنچا سکتا۔ تمام شیطانی لشکر آپ کو نقصان نہیں پہنچا سکیں گے جب تک کہ آپ اپنی روح کو شیطان کے فن اور تیروں کے لیے نہ کھولیں۔ تمہاری بربادی اس وقت تک نہیں ہو سکتی جب تک تمہاری مرضی نہ ہو۔ اگر آپ کے دماغ میں کوئی بدعنوانی نہیں ہے تو، تمام ماحولیاتی آلودگی آپ کو داغ یا خراب نہیں کر سکتی۔ ہمارا اعلیٰ پیشہ (صبح کا مراقبہ، (1962صفحہ۔ 92

جذبات پر قابو پالیں -ہم امید سے خوش ہوتے ہیں، احساسات سے نہیں۔ خدا کے جلال کی امید میں ہم جانتے ہیں کہ مصیبت صبر پیدا کرتی ہے، اور امید کا تجربہ کرتی ہے۔ اس کا کیا مطلب ہے؟ اگر ہم بالکل ایسا محسوس نہیں کرتے جیسے ہم چاہتے ہیں، تو کیا ہمیں بے صبری میں اڑ جانا چاہیے، ایسے الفاظ بولنا جو ظاہر کرتے ہیں کہ ہم میں شیطان کی صفات ہیں؟ ہم کوئی سخت یا غیر اخلاقی لفظ کہنے کا خطرہ مول نہیں لے سکتے، کیونکہ ہم آسمانی مخلوقات کی نظر میں ہیں اور پوری آسمانی کائنات کے ساتھ جنگ کر رہے ہیں جو ہمیں دیکھ رہے ہیں۔ اور جب ہم کسی بھی طرح سے اس کا انکار کرتے ہیں تو ہم خدا کے دل کو کس طرح غمگین کرتے ہیں! مسیح کے ہاتھوں پر مصلوب ہونے کے نشانات ظاہر کرتے ہیں کہ اس نے ہمیں اپنے ہاتھوں کی ہتھیلی میں کندہ کر رکھا ہے۔ مخطوطہ۔ 1894، 16

حرکت پذیری جسم اور روح کو بحال کرتی ہے -ایک ہمدرد نجات دہندہ کی تکلیف سے بات کرتی ہے۔ وہ ان لوگوں پر رحم کی نگاہ سے دیکھتا ہے جو اپنے کیس کو ناامید سمجھتے ہیں۔ جب کہ روح خوف اور دہشت سے بھری ہوئی ہے، دماغ مسیح کی نرم شفقت کو نہیں دیکھ سکتا۔ ہمارے ہسپتالوں کو پریشان ذہنوں کو سکون اور سکون پہنچانے کا آلہ ہونا چاہیے۔

اگر آپ حوصلہ شکن لوگوں کو ایک امید مند اور بچانے والے ایمان کے ساتھ ترغیب دے سکتے ہیں تو حوصلہ شکنی اور بے سکونی کی جگہ اطمینان اور خوش مزاجی لے لے گی۔ اس کے بعد آپ کی جسمانی حالت میں حیرت انگیز تبدیلیاں لائی جا سکتی ہیں۔ مسیح جسم اور روح دونوں کو بحال کرے گا، اور، اس کی شفقت اور محبت کو تسلیم کرتے ہوئے، وہ اس میں آرام کریں گے۔ وہ صبح کا روشن ستارہ ہے، جو اس گنہگار، کرپٹ دنیا کی اخلاقی تاریکی میں چمک رہا ہے۔ وہ دنیا کا نور ہے، اور وہ سب جو اپنے دل اُس کے سپرد کرتے ہیں امن، آرام اور خوشی پائیں گے۔ طب اور نجات، صفحات۔ 109-110

عیسائی غیر فعال نہیں ہے، لیکن فعال ہے -ایک صحت مند عیسائی، جو ترقی کرتا ہے، اپنے ساتھیوں میں غیر فعال وصول کنندہ نہیں ہوگا۔ آپ کو دینے کے ساتھ ساتھ وصول کرنے کی بھی ضرورت ہے۔ ورزش سے ہمارے فضل میں اضافہ ہوتا ہے۔ مسیحی رفاقت ہمیں سانس لینے کے لیے تازہ ہوا فراہم کرے گی، اور اسے سانس لینے میں، ہمیں متحرک رہنے کی ضرورت ہے۔ مسیحی کام، ہمدردی، حوصلہ افزائی اور ہدایات جو ہماری طرف سے ان لوگوں کے لیے دی گئی ہیں جنہیں ان کی ضرورت ہے۔

خود پر قابو، مسیحی کام میں ضروری محبت، صبر اور برداشت، ہم میں ایمان، فرمانبرداری، امید اور خُدا کے لیے محبت پیدا کرے گا۔

پٹھوں اور روحانی طاقت کے لیے ضروری ہے کہ روح کی ورزش ہو۔ روحانی سرگرمی کے ذریعے کام کرنا اور نیکی کے مواقع سے فائدہ اٹھانا ضروری ہے۔ مسیحی فرائض کی انجام دہی میں ایک شخص جتنا زیادہ وفادار ہوگا، اتنا ہی اس میں جوش پیدا ہوگا۔ ہمارا اعلیٰ پیشہ (صبح کا مراقبہ، (1962) صفحہ 258۔

سماجی طاقت کا استعمال کرنا ضروری ہے۔ یہ سماجی تعلقات کے ذریعے ہی ہے کہ عیسائی مذہب دنیا کے ساتھ رابطے میں آتا ہے۔ ہر وہ مرد یا عورت جس نے الہی روشن خیالی حاصل کی ہے ان لوگوں کے تاریک راستے پر روشنی ڈالنی چاہیے جو بہترین راستہ نہیں جانتے۔ سماجی اثر و رسوخ، جو مسیح کی روح سے پاک کیا گیا ہے، نجات دہندہ کی طرف لے جانے والی روحوں میں پیدا ہونا چاہیے۔ مسیح کو دل میں ایک مائٹھیٹ، مقدس اور پیارے خزانے کے طور پر چھپایا نہیں جانا چاہیے، جس سے صرف مالک ہی لطف اندوز ہوتا ہے۔ ہمارے اندر مسیح کو پانی کے چشمے کے طور پر ہونا چاہیے، جو ابدی زندگی میں بہتا ہے، جو ہمارے ساتھ رابطے میں آتے ہیں ان سب کو تازگی بخشتا ہے۔ اچھی زندگی کی سائنس، صفحہ 496۔

عیسائیت کا امکان - زندگی کے عام پیشوں میں، بہت سے مرد ایسے ہیں جو روزمرہ کی خدمات کے معمولات کی پیروی کرتے ہیں، ان صلاحیتوں سے ناواقف ہیں جن کو اگر استعمال کیا جائے تو وہ انہیں دنیا کے معزز ترین آدمیوں کی بلندی تک پہنچا دیں گے۔ ان غیر فعال صلاحیتوں کو بیدار کرنے کے لیے ایک ہنر مند ہاتھ کا لمس ضروری ہے۔ یہ وہ آدمی تھے جن کو حضرت عیسیٰ علیہ السلام نے تعاون کرنے والے کے طور پر بلایا، اور انہیں اپنے ساتھ رہنے کا فائدہ دیا۔ جب شاگردوں نے نجات دہندہ کی طرف سے دی گئی تیاری کو چھوڑ دیا، تو وہ جاہل اور ان پڑھ نہیں رہے۔ وہ روح اور کردار میں اُس کی مانند ہو گئے تھے، اور لوگ جانتے تھے کہ وہ یسوع کے ساتھ تھے۔ عمروں کی خواہش، صفحہ 250۔

اہداف اور مقاصد کی ضرورت - اپنی زندگی کے دوران زندگی میں ایک مقصد رکھیں۔ بادلوں کے بجائے اپنے ارد گرد سورج کی روشنی جمع کریں۔ خدا کے باغ میں ایک سرسبز اور خوبصورت پھول بننے کی جستجو کرو، اپنے چاروں طرف خوشبو پھیلائیں۔ ایسا کرو، اور تم ایک لمحہ جلدی نہیں مرو گے۔ لیکن آپ یقینی طور پر ناخوش بڑبڑانے سے اپنے دن مختصر کریں گے، اپنے درد اور بے چینی کو گفتگو کا موضوع بنائیں گے۔ ہیلتھ ریفرمر، جون - 1871

ایک مقصد کے لیے جینا - وہ لوگ جو اپنے ساتھی مردوں کے لیے فائدہ اٹھانے اور ایک نعمت بننے اور اپنے نجات دہندہ کی تعظیم و تکریم کرنے کے لیے ایک مقصد کے لیے جیتے ہیں، وہ زمین پر حقیقی طور پر خوش لوگ ہیں، جب کہ بے چین، غیر مطمئن آدمی جو اس کی تلاش کرتا ہے اور اس کا تجربہ کرتا ہے، خوشی تلاش کرنے کی امید، ہمیشہ مایوسی کی شکایت ہے۔ اس کے پاس ہمیشہ کمی ہوتی ہے، کبھی مطمئن نہیں ہوتا، کیونکہ وہ صرف اپنے لیے جیتا ہے۔ نیکی کرنا، ایمانداری سے زندگی میں اپنا کردار ادا کرنا اپنا مقصد بننے دیں۔ ہمارا اعلیٰ پیشہ (صبح کا مراقبہ، (1962) صفحہ 240۔

ہر اعصاب کو تناؤ میں ڈالیں - ہمیں ہر روحانی اعصاب اور عضلات کو تناؤ میں ڈالنے کی ضرورت ہے۔ خدا نہیں چاہتا کہ آپ ناتجربہ کار رہیں۔ وہ چاہتا ہے کہ آپ سیڑھیوں کی سب سے اونچی اڑان تک پہنچیں، وہاں سے گزرتے ہوئے ہمارے خُداوند اور نجات دہندہ یسوع مسیح کے آسمان پر جائیں۔ ہمارا اعلیٰ پیشہ (صبح کا مراقبہ، (1962) صفحہ 215۔ MCP 2، 789-806 ڈائریکٹ کوٹ کہاں سے شروع ہوتا ہے؟

CAP 29 خدا کی قدرت پر بھروسہ رکھیں

بینڈ آؤٹ کا متن

خُداوند ہمیں حیات نو اور اصلاح کی طرف بلاتا ہے۔ اس نے رہنمائی فراہم کی ہے اور یہ آپ کی زندگی میں حقیقت بننے کے ذرائع فراہم کرے گا۔ اس وقت سوال آتے ہیں کہ تبدیلی کیسے لائی جائے؟ کہاں سے شروع کریں؟

"تبدیلیاں بہت احتیاط کے ساتھ کی جانی چاہئیں... احتیاط اور سمجھداری سے۔" غذا کے بارے میں مشورہ، ص. 330.

سب سے پہلے ہمیں خدا پر یقین اور بھروسہ ہونا چاہیے، پھر ہم عظیم اصولوں سے شروعات کر سکتے ہیں جیسے: اعتدال سے کھانا، صحیح وقت پر، جسمانی سرگرمیاں کرنا، کافی نیند لینا۔

اور منشیات سے چھٹکارا حاصل کریں۔ اہم غلطیوں کو درست کرنے کے علاوہ جیسے: زیادہ کام اور ناکافی غذائیت۔

خُدا سے دُعا کریں کہ وہ آپ کو رُوح کا پھل عطا کرے، جو کہ ضبطِ نفس ہے۔ خدا آپ کے جسم کو برقرار رکھنے کے لیے باقاعدگی سے اور مناسب مقدار میں کھانے میں آپ کی مدد کرے گا تاکہ آپ صحت مند حدود کے اندر کام کر سکیں۔

یہ یاد رکھنا ضروری ہے کہ دانیال نے کیا کیا، جس نے دس دن تک صرف سبزیاں کھائیں اور پانی پیا (دانیال 1:12-15 اور 20) نتیجے کے طور پر، خدا نے اسے صحت، حسن، حکمت اور ذہانت سے نوازا جو بابل کے دربار میں اپنے حریفوں سے دس گنا بہتر تھا۔

"ہمیں اس بات پر کم اعتماد ہونا چاہیے کہ ہم اپنے لیے کیا کر سکتے ہیں، اور اس بات پر زیادہ اعتماد ہونا چاہیے کہ رب ہمارے لیے اور ہمارے لیے کیا کر سکتا ہے۔ آپ اپنے کام میں نہیں بلکہ خدا کے کام میں لگے ہوئے ہیں۔ اپنی مرضی اور اپنے ڈیزائن اس کے سپرد کر دیں۔ اپنے ساتھ ایک بھی ریزرویشن، ایک ہی سمجھوتہ نہ کریں۔ جانیں کہ مسیح میں آزاد ہونا کیا ہے۔ جب آپ خُداوند سے مدد مانگتے ہیں تو نجات دہندہ کی عزت کرتے ہیں یہ یقین کر کے کہ آپ کو اُس کی برکت ملے گی۔ تمام طاقت اور حکمت ہمارے اختیار میں ہے۔ خدا کی روشنی میں مسلسل چلو، اس کے کردار پر غور کرو اور تم اس کی خوبصورتی، اچھائی اور محبت کو دیکھو گے۔" اچھی زندگی کی سائنس، صفحہ 232۔

ریونیو

روسٹ - بلینڈر آٹا

بلینڈر میں رکھیں:

1 کپ تیل

2 انڈے

نمک حسب ذائقہ

1 درمیانے کٹی پیاز

1 کپ دودھ (سویا یا نٹ دودھ وغیرہ ہو سکتا ہے)
کرنے کا طریقہ:

اچھی طرح پھیٹیں اور آخر میں گندم کا آٹا (تقریباً 2 کپ) شامل کریں۔
افزودہ کرنے کے لیے، شامل کریں: 3 چمچ بھرا ہوا جئی / یا پوری گندم / یا سبز مکئی / یا کچی گاجر (2 درمیانے، چھلکے اور کٹے ہوئے)۔

1 چمچ کیمیکل خمیر شامل کریں۔

اس آٹے کا آدھا حصہ طشتری پر رکھیں۔

بھرنا اور آخر میں باقی آٹا اوپر۔

پہلے سے گرم اوون میں سنہری ہونے تک بیک کریں۔

نوٹ: اس آٹے میں آپ کے استعمال کردہ آٹے اور بھرنے کے لحاظ سے بہت سی تبدیلیاں ہو سکتی ہیں۔

بھرنا:

Pts) (ٹیکچرڈ سویا پروٹین) ہائیڈریڈ اور پیاز، لہسن، ٹماٹر، زیتون، بری مرچ، اجمودا وغیرہ کے ساتھ بھونا۔

مشروم (تازہ یا محفوظ)، لہسن کو بھونیں اور پھر کٹا ہوا ٹماٹر اور آخر میں کٹا ہوا مشروم ڈالیں۔

تازہ یا محفوظ شدہ مٹر کافی مقدار میں مسالا کے ساتھ بھنے ہوئے ہیں۔

بریز شدہ تازہ یا ڈبہ بند سبز مکئی۔

ابلی ہوئی پالک، پکائی ہوئی اور خشک۔

بریز شدہ گاجر کو موئے اور اچھی طرح سے پکایا گیا ہے۔

سبزی سٹر فرائی۔

پیاز کو ٹکڑوں میں کاٹ کر ابلتے ہوئے پانی سے پکایا جاتا ہے اور پھر اورینگانو کے ساتھ پکایا جاتا ہے۔

اور نمک اور زیتون کا تیل وغیرہ۔

کھجور کا روسٹ

بلینڈر میں رکھیں:

1 گلاس مکئی یا سورج مکھی کا تیل، 1 میٹھے کا چمچ نمک یا حسب
ذائقہ 2 انڈے 1 گلاس سویا دودھ یا پانی 1/2 گلاس پوری گندم (3
کھانے کے چمچ)

کرنے کا طریقہ:

تقریباً 3 منٹ تک ماریں اور شامل کریں: تقریباً ڈیڑھ کپ سفید گندم کا آٹا 1 کھانے کا
چمچ کیمیکل خمیر 1 درمیانی پیاز، چھلکا کچا

اس کا آدھا حصہ چکنائی والی پائریکس ڈش میں رکھیں، اس کے بعد فلنگ اور باقی آٹا۔
پکانے کے لیے تندور میں رکھیں (تقریباً 40 منٹ)

بھرنا:

پیاز (ایک درمیانی) اور لہسن کا ایک لونگ بھونیں۔ مکئی کا 1 کین یا 2 بالیاں؛ 2 پکے ہوئے ٹماٹر، کھجور کے کٹے ہوئے دلوں کا 1 گلاس، 10 کٹے زیتون اور بریڈ
فلنگ میں شامل کریں۔
آپ اسے کارن اسٹارچ (بر 1/2 کپ سویا دودھ یا پانی کے لیے 1 کھانے کا چمچ کارن اسٹارچ) یا ابلے ہوئے اور میسڈ آلو کے ساتھ گاڑھا کرسکتے ہیں۔

فرائنڈ صٹ بالز

250 گرام بلگور (گرم پانی میں 15 منٹ تک بھگو کر) 150 گرام پی ٹی ایس (ٹیکچرڈ سویا پروٹین) گرم پانی کے ساتھ باریک
بائیڈریٹڈ 2 کھانے کے چمچ فلیکسیڈ۔ 1/2 کپ مکئی یا سورج مکھی کا تیل۔

نمک؛ مصالحے؛ ٹکسال؛ زمینی خلیج کی پتی؛ ہم جائفل وغیرہ

کرنے کا طریقہ:

ہر چیز کو اچھی طرح مکس کریں؛ ایک ٹرے پر ترتیب دیں، اچھی طرح نچوڑ کر نچوڑ لیں، شکل میں ہی چھوٹے چوکوں میں کاٹ لیں۔ زیتون کے تیل کے ساتھ
بوندا باندی کریں اور بیک کریں۔ تقریباً چالیس منٹ تک۔ (آپ PTS کو پکے ہوئے اور نچوڑے یا میسڈ چنے سے بدل سکتے ہیں۔ ب) آپ پی ٹی ایس کو ابلے
ہوئے اور میسڈ آلو سے بھی بدل سکتے ہیں۔

پائی آکے لیے کرسٹ

1/2 کپ پوری گندم سفید گندم 1 کپ سورج مکھی یا مکئی کا تیل 1
میٹھے کا چمچ نمک 1/2 کپ گرم پانی۔

کرنے کا طریقہ:

تیل، گرم پانی، نمک، پوری گندم کو ایک پیالے میں رکھیں اور اس وقت تک سفید گندم ڈالیں جب تک کہ یہ ایک ٹرے کو لائن کرنے کے لیے مستقل مزاجی تک نہ پہنچ جائے۔

پائی II کے لئے کرسٹ

- 1 کپ کارن اسٹارچ
- 1 کپ پوری گندم
- 1 کپ سفید گندم
- 1 گلاس تیل
- 1/2 گلاس سویا یا نٹ دودھ۔
- 1 میٹھے کا چمچ نمک۔

کرنے کا طریقہ:

جیسا کہ اوپر دیا گیا ہے۔

آٹے کی روٹی

- 2 گلاس (200 ملی لیٹر) گرم پانی
- 1/2 کپ تیل
- 2 کھانے کے چمچ نامیاتی خمیر
- 2 کھانے کے چمچ براؤن شوگر
- 1 سطح کا چمچ سمندری نمک
- 1/2 کلو باریک پوری میدہ

کرنے کا طریقہ:

ایک پیالے میں تمام اجزاء کو مکس کریں اور اسے اس وقت تک چڑھنے دیں جب تک کہ یہ اسفنج نہ بن جائے۔ سفید آٹا شامل کریں اور اچھی طرح گوندھیں، دو حصوں میں الگ کریں، روٹیاں بنائیں اور سانچوں میں رکھیں۔ اسے ابھرنے دیں جب تک کہ یہ سائز میں دوگنا نہ ہو جائے، پھر اسے پہلے سے گرم اوون میں تقریباً 30 منٹ کے لیے رکھ دیں، بہت گرم اور پھر مزید 30 منٹ ہلکی آنچ پر۔ آپ شامل کر سکتے ہیں: تل یا سورج مکھی کے بیج یا پسی ہوئی مونگ پھلی اور فلیکس سیڈ آٹے میں گوندھتے وقت۔ ان میں سے ایک کا آدھا کپ۔ اسے ٹھنڈا ہونے سے پہلے اتار لیں اور صاف کپڑے پر ٹھنڈا ہونے دیں۔

[حوالہ جات...](#)

[پیچھے کا احاطہ...](#)

[لارنس اور ایمیلیا](#)

میں آپ کو صحت کا نظر ثانی شدہ کام بھیجتا ہوں۔ پورے کام میں کچھ مشاہدات ہیں، بنیادی طور پر براہ راست کوٹیشن کے حوالے سے۔ مصنف کو اقتباس کے نشانات لگانا چاہیے یا انہیں بنانا چاہیے، جیسا کہ وہ مناسب سمجھتا ہے، کیونکہ ایسے حوالے ہیں جہاں صرف

اقتباسات کے شروع یا آخر میں۔

کوئی بھی ضروری تبدیلیاں، میں آپ کے اختیار میں ہوں۔

گلے ملنا۔

جوسمار ہائیکو