

Powerfully Purposed Transformation

Joe T. Green

Accepting God's Identity for You is Everything---Following Jesus into God's Kingdom---and surrendering to His Lordship Today---This is God's formula for changing mankind, revealing His will for your life, and winning the war for your soul.

Romans 12:2 KJV

(2) And be not conformed to this world: but be ye transformed by the renewing of your mind, that ye may prove what is that good, and acceptable, and perfect, will of God.

Copyright © 2021

All Rights Reserved. This book may not be copied or reprinted for commercial gain or profit. SKJV-King James Version of the Bible from; Published 1769; public domain

AMPC-Amplified Bible (classic); Copyright © 1954, 1958, 1962, 1964, 1965, 1987, by The Lockman Foundation.

English to Hindi has been translated by modern mechanical means. Human review will be done as funds become available. Mistakes can be made in translation. Check the English for author's exact meaning.

Hindi Scripture quotations are from the Word Project public-domain Hindi Bible text. Used for reference from their parallel Bible.

Pixabay License

Free for commercial use

No attribution required

Lion

Lamb

Alexandra Stockmar

Efrakmstocher

Divider Flourish Image by Gordon Johnson from Pixabay

English Prologue

This is not a new teaching, or even a teaching, although everyone learns as they travel. I am attempting to show the pathway God laid out for human beings in the Garden of Eden and the path Jesus took so we could follow Him back into God's presence as citizens in His Kingdom. If you are tired of boring lectures without power, life, or destiny?

The Kingdom of God is here. The kingdom is still full of joy, peace,
and excitement in today's world.

It is not God's future plan, but rather today's agenda. Therefore, the Lord is accepting volunteers to join the kingdom's goal of establishing the mindset of His kingdom in the hearts of believers today.

If you identify as a Christian, live with the hope of attaining Heaven, and believe you will be raptured out of the current cultural war, you have become a victim of the devil's schemes and a party to their success. He always wants you to delay accepting the things of God until it is too late for them to affect the world we live in today. Discover what Satan is stealing from you today.

Because Jesus has finished all things needed for life and Godliness, our family, city, state, country, and world's future depends upon our recognizing, believing, claiming, and living in all of the things of God today, not tomorrow.

God has established our identity
as His child at the cross.

A willing and obedient heart is all it takes to live, move, and have your being, identity, and destiny in God. Therefore, passionately strive to establish a true legacy for your children. Without any exaggeration, I can say, enter at the risk of being forever changed!

Hindi Prologue

यह कोई नई शिक्षा नहीं है, और न ही वास्तव में कोई शिक्षा है, हालाँकि हर व्यक्ति यात्रा करते समय कुछ न कुछ सीखता ही है। मैं केवल वह मार्ग दिखाने का प्रयास कर रहा हूँ जो परमेश्वर ने आदम और हव्वा के लिए अदन की वाटिका में रखा था, और वह मार्ग जिस पर यीशु चले ताकि हम उनका अनुसरण करते हुए फिर से परमेश्वर की उपस्थिति में, उनके राज्य के नागरिक बनकर प्रवेश कर सकें। यदि आप शक्तिहीन, नीरस, और उद्देश्यहीन उपदेशों से थक चुके हैं—

परमेश्वर का राज्य यहाँ है।

आज की दुनिया में भी यह राज्य आनंद, शांति, और उत्साह से भरा हुआ है। यह परमेश्वर की भविष्य की योजना नहीं है, बल्कि आज का कार्य है। इसलिए प्रभु आज ऐसे स्वयंसेवकों को बुला रहे हैं जो विश्वासियों के हृदयों में उनके राज्य की मानसिकता स्थापित करने के लक्ष्य में शामिल होना चाहते हैं।

यदि आप स्वयं को मसीही मानते हैं, स्वर्ग प्राप्त करने की आशा में जीते हैं, और मानते हैं कि आप वर्तमान सांस्कृतिक युद्ध से रैप्चर होकर बाहर ले जाए जाएँगे, तो आप शैतान की चालों के शिकार बन चुके हैं और उसकी योजनाओं की सफलता में सहभागी हो रहे हैं। वह हमेशा चाहता है कि आप परमेश्वर की बातों को स्वीकार करने में देर करें—इतनी देर कि वे आज की दुनिया पर प्रभाव न डाल सकें। जानिए कि शैतान आज आपसे क्या छीन रहा है।

क्योंकि यीशु ने जीवन और भक्ति के लिए आवश्यक सब कुछ पूरा कर दिया है, इसलिए हमारे परिवार, शहर, राज्य, देश और दुनिया का भविष्य इस बात पर निर्भर करता है कि हम आज—कल नहीं—परमेश्वर की बातों को पहचानें, विश्वास करें, दावा करें, और उनमें जीवन जिएँ।

परमेश्वर ने क्रूस पर हमारी पहचान अपने बच्चों के रूप में स्थापित कर दी है।

एक इच्छुक और आज्ञाकारी हृदय ही पर्याप्त है ताकि आप परमेश्वर में अपना जीवन, गति, अस्तित्व, पहचान और नियति पा सकें। इसलिए अपने बच्चों के लिए एक सच्ची विरासत स्थापित करने के लिए पूरे मन से प्रयास करें। बिना किसी अतिशयोक्ति के मैं कह सकता हूँ— प्रवेश करें, इस जोखिम के साथ कि आप हमेशा के लिए बदल सकते हैं!

Table of Contents

English Prologue.....	2
Hindi Prologue.....	3
Ch 7 Rebuilding Gods Temple.....	5
English Section 21.....	5
English Section 22.....	5
English Section 23.....	6
English Section 24.....	7
English Section 25.....	8
English Section 26.....	8
English Section 27.....	9
English Section 28.....	10
Hindi Section 21.....	11
Hindi Section 22.....	11
Hindi Section 23.....	12
Hindi Section 24.....	13
Hindi Section 25.....	13
Hindi Section 26.....	14
Hindi Section 27.....	15
Hindi Section 28.....	15

Ch 7 Rebuilding Gods Temple

English Section 21

According to health officials, today, many are suffering the consequences of growing older.' In the USA, a large percentage of people are suffering from being overweight, high blood pressure, high cholesterol, high triglycerides, low testosterone, high insulin resistance, type 1 and type 2 diabetes. Dementia, Alzheimer's, arthritis, brain fog, etc.

However, almost all, if not all, also have one thing in common: they consume large amounts of carbohydrates. Yet very few make any connection between the two events, even though in the past, very few people experienced these health problems. I believe there is a connection to these events, but it is not aging; it is something far different.

1 Corinthians 3:16 KJV

(16) Know ye not that ye are the temple of God, and that the Spirit of God dwelleth in you?

God did not make any mistakes when He designed His temple. Nor is He incapable of repairing the temple. Under normal circumstances, it will repair itself. Only occasionally does it need outside assistance, and very little medication is needed. Medicine should restore people to normal health and should only be used as a temporary fix to maintain their health. What has changed?

When millions of people fail to see a connection where a common one obviously exists and is clearly shown to be a reality, I believe something is happening, and it is not aging.

1 Corinthians 3:17 KJV

(17) If any man defile the temple of God, him shall God destroy; for the temple of God is holy, which temple ye are.

English Section 22

Every person's body was created as the temple of God, and God has given us the responsibility to care for it. This ministry is one of the few, if not the only one, that God has stated He will destroy us for not doing. Yet multitudes continue doing as they please, obviously without regard for what pleases God.

[Link to T/C](#)

Of course, if you have health issues, you may not be able to lose weight without God's help. Go ahead and ask Him, I am sure He would be delighted to help.

I want to reveal a very common concept that is being used very effectively today by Satan.

2 Corinthians 4:4 KJV

(4) In whom the god of this world hath blinded the minds of them which believe not, lest the light of the glorious gospel of Christ, who is the image of God, should shine unto them.

Satan can blind people's minds, and this ability is far more extensive than is believed. As an example, I will use Adam and his wife in the Garden of Eden.

Genesis 3:4-6 KJV

(4) And the serpent said unto the woman, Ye shall not surely die:

(5) For God doth know that in the day ye eat thereof, then your eyes shall be opened, and ye shall be as gods, knowing good and evil.

(6) And when the woman saw that the tree was good for food, and that it was pleasant to the eyes, and a tree to be desired to make one wise, she took of the fruit thereof, and did eat, and gave also unto her husband with her; and he did eat.

These people were believers until the moment of their testing. In that moment, the woman chose to believe Satan and not God, and the man did likewise.

Satan has been running rampant in the world at this time of great testing. Like Adam and his wife, at this moment of testing, many are failing and placing themselves under Satan's influence. It is time to awaken and use our God-given authority to destroy this work of Satan in our lives and restore our bodies to their former glory.

English Section 23

Truth: Every carbohydrate must be changed to glucose before it enters a person's bloodstream. Every carbohydrate, from the most complex to the simplest sugar, has the same toxicity. The most complex sugars are absorbed into the blood more slowly than the simplest sugars, and the total amount of glucose in the blood at any time determines its toxicity to the body. This process is influenced by two factors: the glycemic index, which determines how

[Link to T/C](#)

quickly the carbohydrate is absorbed, and the glycemic load, which determines how many carbohydrates are available for absorption.

Carbohydrates were considered nonessential for many years because the body can produce as much as it needs; it is not essential to consume any of them. However, just because they are nonessential does not mean they should not be eaten or that not eating them is the best route to optimum health. I do not know what the limit should be for optimum health. It seems to be a closely guarded secret. However, there is an answer. Have your doctor do a fasting insulin resistance test. If it is high, eat less high-glycemic index and high-glycemic-load foods. When the fasting insulin resistance returns to normal, it is a very good sign that carbohydrates are no longer a danger to your body and may even be beneficial at that level.

English Section 24

In Haggai 1:1-11, the Lord tells Haggai to rebuild the temple at Jerusalem. He also told him that his people were not prospering because they had neglected His temple. Today, we are the temple and household of God, and I see many people neglecting to care for His house. If you have lived in a house or apartment owned by someone else, it is their responsibility to repair the property. Still, the tenant is responsible for their care. Honestly, when you look in the mirror, do you see a house being very well cared for?

We must have good health in our bodies, souls, and spirits to complete the assignment God has for our lives. A lifestyle of eating for a robust, healthy body is a fountainhead for our bodies and our brains, and complements our souls. Therefore, it is essential for those engaging in building the Kingdom of God within.

Eating Toward Health

We do not know how long the spiritual war we are all experiencing will last. However, we must have good health in our bodies, souls, and spirits during this time. We are already engaged in the proper growth of our souls, and God has provided us with His Spirit. A lifestyle of eating for a robust and healthy body is a fountainhead for our brains and complements our souls. Therefore, it is essential for those engaging in this battle.

[Link to T/C](#)

English Section 25

I am now about sixty pounds less than I was fifteen-plus years ago. I have studied and worked toward achieving a healthy, robust body at eighty-four years of age. I plan to continue living forever; that is my soul and spirit. God plans that each person should die, but it is not God's plan that we should experience death. I believe that God is currently removing people from their dying bodies an instant before death so that they never experience it at all.

I want to relate some of the things I practice. However, I emphasize that I am not a doctor and do not have any medical training. These are my opinions, not any medical advice. It is your responsibility to care for your body correctly, not mine. If you wish to use any of the techniques I use or follow my instructions in any way, ask your doctor whether they are safe for you, for my protection and your own.

One of the current problems in our culture is obesity. Complicated by diabetes, coronary heart disease, high cholesterol, high triglycerides, and many other problems, it is invading our society.

Sugar, simple carbohydrates, are the most common ingredient in obesity. But unfortunately, they are also the most dangerous ingredient. Proteins are much less harmful because the body can turn them into muscles, but it has to work harder to convert them into glucose energy or store them as fat. Likewise, fats are not readily converted into glucose, as it takes about 60% of their energy to do so. Hence, we use about 60% of our fat calories to convert the remaining 40% into glucose. In addition, our body doesn't need to consume sugar or carbohydrates because we can extract them from the healthy meats and vegetables we eat.

English Section 26

We may find the table for glycemic load and index on the internet. If we eat only foods with a low to medium glycemic index and glycemic load, we can cut off this route to obesity. Also, I take plant amino tablets daily to curb carb cravings. Over a short period, this has proved very effective.

One effect of overeating high-glycemic foods is arterial inflammation and possibly inflammation in other parts of the body. During normal body function, blood vessels flex many times a day. As an example, our pulse results from our

[Link to T/C](#)

heart pumping blood throughout our bodies. This pulsing motion often causes hairline cracks to form in our arteries. The body typically heals these cracks, but high blood sugar levels hinder this process. The body will then increase cholesterol production to repair these cracks, thereby elevating cholesterol levels.

When I found myself in this position, I started exercising to burn the sugar, dieting to reduce it further, and taking baby aspirin and turmeric to help reduce inflammation. It worked for me, and I also started losing weight.

Because of my reduced food intake, I started taking multivitamins. Later, I added fish oil and enzymes to the regimen.

Another effect of high triglycerides is an increase in blood uric acid levels. One little-known result of this is its influence on weight gain. I will give an example.

In the fall, if we lived in bear country, we might see the animals out foraging for food, especially berries. The berries' high glycemic index and excessive food intake ensure the bears gain the weight needed for winter hibernation.

However, this combination also raises the uric acid in the bear's system, which signals the body to make fat from their food and store as much fat as possible for hibernation. Unfortunately, that survival instinct is also built into the human being.

English Section 27

Eating excessive sugar transmits a signal to our bodies, raising our uric acid levels. As a result, we are preparing for wintertime that may never come. In addition, our souls may experience wintertime in our relationships.

Relationships change, becoming distant or almost nonexistent. People close to us depart or perhaps die. Perhaps we never enjoyed participating in an intimate relationship. These things can cause our souls to experience the pathway in life called wintertime. As a result, many people adopt the wintertime feeding habits needed for survival. Unless we exit this trail, we will soon look like we are preparing for hibernation.

Daily intake of 500 mg of vitamin C is a safe and readily available aid in reducing uric acid levels. Some foods will also help with this. Various medications are also available only by prescription.

[Link to T/C](#)

Most importantly, enlist the Holy Spirit's support in losing unwanted pounds. He desires more than you for you to live a strong and healthy life. He will help all who sincerely ask. Adopt a mindset: "I am now living in eternity and may need this body for a long time. Therefore, I must be ready and able to walk obediently with the Lord."

English Section 28

Prayer

Father, I ask you to give me wisdom in my eating habits. Please give me the strength and will to eat the foods that are suitable for me, so that I may have a healthy body. Encourage me to walk daily, talk with you, and listen to you. I know having a personal relationship with you is essential in my life. You already know my needs, so I ask you to teach me to pray in ways that are intimate and relationship-building daily.

I desperately want and need a healthy body to live a long and prosperous life with you. Also, to walk in obedience to your will. I know that you have always loved me, you do love me, and you will love me forever. Please make that a reality in my life. Never again will I experience the fear of the wintertime of my soul because I have you. With all of my heart, I thank you and look forward to walking together. In the name of Jesus, I ask. Amen.

Hindi Section 21

स्वास्थ्य अधिकारियों के अनुसार, आज बहुत-से लोग बढ़ती उम्र के परिणामों से पीड़ित दिखाई देते हैं। अमेरिका में, लोगों का एक बड़ा प्रतिशत अधिक वजन, उच्च रक्तचाप, उच्च कोलेस्ट्रॉल, उच्च ट्राइग्लिसराइड्स, कम टेस्टोस्टेरोन, उच्च इंसुलिन प्रतिरोध, टाइप 1 और टाइप 2 मधुमेह, डिमेंशिया, अल्ज़ाइमर, गठिया, ब्रेन फॉग आदि से पीड़ित है। लेकिन लगभग सभी—यदि सभी नहीं—में एक बात समान है: वे अत्यधिक मात्रा में कार्बोहाइड्रेट का सेवन करते हैं। फिर भी बहुत कम लोग इन दोनों बातों के बीच कोई संबंध देखते हैं, जबकि अतीत में बहुत कम लोगों को ये समस्याएँ होती थीं। मेरा विश्वास है कि इन घटनाओं के बीच एक संबंध है, लेकिन यह उम्र बढ़ने के कारण नहीं है; यह कुछ बिल्कुल अलग है।

1 Corinthians 3:16

16 क्या तुम नहीं जानते कि तुम परमेश्वर का मन्दिर हो, और परमेश्वर का आत्मा तुम में वास करता है?

जब परमेश्वर ने अपने मंदिर को बनाया, तब उन्होंने कोई गलती नहीं की। और न ही वह अपने मंदिर की मरम्मत करने में असमर्थ हैं। सामान्य परिस्थितियों में शरीर स्वयं को ठीक कर लेता है। केवल कभी-कभी उसे बाहरी सहायता की आवश्यकता होती है, और बहुत कम दवा की जरूरत पड़ती है। दवा का उद्देश्य लोगों को सामान्य स्वास्थ्य में वापस लाना है, और इसका उपयोग केवल अस्थायी रूप से किया जाना चाहिए। तो फिर क्या बदल गया है?

जब लाखों लोग एक ऐसे संबंध को देखने में असफल रहते हैं जो स्पष्ट रूप से मौजूद है और वास्तविकता के रूप में सिद्ध भी है, तब मुझे विश्वास होता है कि कुछ हो रहा है—और वह उम्र बढ़ने के कारण नहीं है।

1 Corinthians 3:17

17 यदि कोई परमेश्वर के मन्दिर को नाश करेगा तो परमेश्वर उसे नाश करेगा; क्योंकि परमेश्वर का मन्दिर पवित्र है, और वह तुम हो।

Hindi Section 22

प्रत्येक व्यक्ति का शरीर परमेश्वर के मंदिर के रूप में बनाया गया है, और परमेश्वर ने हमें इसकी देखभाल करने की ज़िम्मेदारी दी है। यह उन कुछ सेवकाइयों में से एक है—यदि एकमात्र नहीं—जिसके बारे में परमेश्वर ने कहा है कि इसे न करने पर वह हमें नष्ट कर देगा। फिर भी, बहुत-से लोग अपनी मनमर्जी करते रहते हैं, इस बात की परवाह किए बिना कि परमेश्वर को क्या भाता है। यदि आपको स्वास्थ्य संबंधी समस्याएँ हैं, तो आप परमेश्वर की सहायता के बिना वजन कम नहीं कर पाएंगे। आगे बढ़ें और उससे माँगें; मुझे विश्वास है कि वह सहायता करने में प्रसन्न होगा।

मैं एक बहुत सामान्य सिद्धांत को उजागर करना चाहता हूँ जिसका आज शैतान अत्यंत प्रभावी ढंग से उपयोग कर रहा है।

[Link to T/C](#)

2 Corinthians 4:4

4 और उन अविश्वासियों के लिये, जिन की बुद्धि को इस संसार के ईश्वर ने अन्धी कर दी है, ताकि मसीह जो परमेश्वर का प्रतिरूप है, उसके तेजोमय सुसमाचार का प्रकाश उन पर न चमके।

शैतान लोगों के मन को अंधा कर सकता है, और उसकी यह क्षमता हमारी कल्पना से कहीं अधिक व्यापक है। उदाहरण के लिए, मैं आदम और उसकी पत्नी का उल्लेख करूँगा जो अदन की वाटिका में थे।

Genesis 3:4-6

4 तब सर्प ने स्त्री से कहा, तुम निश्चय न मरोगे,

5 वरन परमेश्वर आप जानता है, कि जिस दिन तुम उसका फल खाओगे उसी दिन तुम्हारी आंखें खुल जाएंगी, और तुम भले बुरे का ज्ञान पाकर परमेश्वर के तुल्य हो जाओगे।

6 सो जब स्त्री ने देखा कि उस वृक्ष का फल खाने में अच्छा, और देखने में मनभाऊ, और बुद्धि देने के लिये चाहने योग्य भी है, तब उसने उस में से तोड़कर खाया, और अपने पति को भी दिया, और उसने भी खाया।

ये दोनों अपनी परीक्षा के क्षण तक विश्वासयोग्य थे। लेकिन उस क्षण में स्त्री ने परमेश्वर पर नहीं, बल्कि शैतान पर विश्वास करना चुना, और पुरुष ने भी वही किया। आज इस महान परीक्षा के समय में शैतान संसार में बेरोकटोक कार्य कर रहा है। आदम और उसकी पत्नी की तरह, बहुत-से लोग इस समय असफल हो रहे हैं और स्वयं को शैतान के प्रभाव के अधीन कर रहे हैं। अब जागने का समय है और अपने जीवन में शैतान के कार्य को नष्ट करने तथा अपने शरीरों को उनकी पूर्व महिमा में बहाल करने के लिए परमेश्वर द्वारा दी गई अधिकार का उपयोग करने का समय है।

Hindi Section 23

सत्य: प्रत्येक कार्बोहाइड्रेट को रक्तप्रवाह में प्रवेश करने से पहले ग्लूकोज में परिवर्तित होना आवश्यक है। सबसे जटिल कार्बोहाइड्रेट से लेकर सबसे सरल चीनी तक, सभी की विषाक्तता समान होती है। जटिल शर्करा सरल शर्करा की तुलना में धीरे-धीरे अवशोषित होती हैं, और किसी भी समय रक्त में ग्लूकोज की कुल मात्रा ही उसकी विषाक्तता निर्धारित करती है। इस प्रक्रिया को दो कारक प्रभावित करते हैं—ग्लाइसेमिक इंडेक्स, जो अवशोषण की गति बताता है, और ग्लाइसेमिक लोड, जो उपलब्ध कार्बोहाइड्रेट की मात्रा बताता है।

कार्बोहाइड्रेट को कई वर्षों तक अनावश्यक माना गया था, क्योंकि शरीर जितनी आवश्यकता होती है उतना स्वयं बना सकता है। इसलिए उन्हें खाना अनिवार्य नहीं है। लेकिन केवल अनावश्यक होने का अर्थ यह नहीं है कि उन्हें नहीं खाना चाहिए, या यह कि उन्हें न खाना सर्वोत्तम स्वास्थ्य का मार्ग है। मैं यह नहीं जानता कि सर्वोत्तम स्वास्थ्य के लिए कार्बोहाइड्रेट की सीमा क्या होनी चाहिए। यह मानो एक गुप्त बात है। लेकिन इसका समाधान है—अपने डॉक्टर से उपवास-इंसुलिन प्रतिरोध परीक्षण करवाएँ। यदि यह उच्च है, तो उच्च ग्लाइसेमिक इंडेक्स और उच्च ग्लाइसेमिक लोड वाले खाद्य पदार्थ कम करें। जब उपवास-इंसुलिन प्रतिरोध सामान्य हो जाए, तो यह एक अच्छा संकेत है कि कार्बोहाइड्रेट अब आपके शरीर के लिए खतरा नहीं हैं और उस स्तर पर लाभकारी भी हो सकते हैं।

Hindi Section 24

हाग्वै 1:1-11 में, प्रभु ने हाग्वै से यरूशलेम में मंदिर को पुनर्निर्मित करने को कहा। उसने यह भी बताया कि उसकी प्रजा समृद्ध नहीं हो रही थी क्योंकि उन्होंने उसके मंदिर की उपेक्षा की थी। आज हम परमेश्वर का मंदिर और उसका घर हैं, और मैं देखता हूँ कि बहुत-से लोग उसके घर की देखभाल करने में लापरवाही कर रहे हैं। यदि आप किसी और के घर या अपार्टमेंट में रहते हैं, तो उसकी मरम्मत का उत्तरदायित्व मालिक का होता है, लेकिन उसकी देखभाल का उत्तरदायित्व किरायेदार का होता है। ईमानदारी से कहें—जब आप दर्पण में देखते हैं, तो क्या आपको एक ऐसा घर दिखाई देता है जिसकी अच्छी देखभाल की जा रही है?

हमारे शरीर, आत्मा और आत्मिक जीवन में अच्छा स्वास्थ्य होना आवश्यक है ताकि हम वह कार्य पूरा कर सकें जो परमेश्वर ने हमारे जीवन के लिए निर्धारित किया है। एक मजबूत और स्वस्थ शरीर के लिए उचित भोजन-शैली हमारे शरीर और मस्तिष्क के लिए एक स्रोत है और हमारी आत्मा को भी बल देती है। इसलिए, परमेश्वर के राज्य का निर्माण करने वालों के लिए यह अत्यंत आवश्यक है।

स्वास्थ्य के लिए भोजन

हम नहीं जानते कि यह आत्मिक युद्ध कितने समय तक चलेगा। लेकिन इस समय में हमारे शरीर, आत्मा और आत्मिक जीवन का स्वस्थ होना अनिवार्य है। हम पहले ही अपनी आत्मा की उचित वृद्धि में लगे हुए हैं, और परमेश्वर ने हमें अपना आत्मा दिया है। एक स्वस्थ और मजबूत शरीर के लिए भोजन-शैली हमारे मस्तिष्क के लिए एक स्रोत है और हमारी आत्मा को भी पूरक करती है। इसलिए, इस युद्ध में लगे लोगों के लिए यह आवश्यक है।

Hindi Section 25

आज मेरा वजन पंद्रह वर्ष पहले की तुलना में लगभग साठ पाउंड कम है। मैंने चौरासी वर्ष की आयु में एक स्वस्थ और मजबूत शरीर प्राप्त करने के लिए अध्ययन किया है और उस पर कार्य किया है। मेरी आत्मा और आत्मिक जीवन तो अनंतकाल तक जीवित रहेंगे; यही मेरी योजना है। परमेश्वर की योजना है कि प्रत्येक व्यक्ति की मृत्यु हो, लेकिन यह उसकी योजना नहीं है कि हम मृत्यु का अनुभव करें। मेरा विश्वास है कि परमेश्वर आज लोगों को उनके मरते हुए शरीरों से मृत्यु के एक क्षण पहले निकाल रहे हैं ताकि वे मृत्यु का अनुभव न करें।

मैं कुछ बातें साझा करना चाहता हूँ जिनका मैं अभ्यास करता हूँ। लेकिन मैं यह स्पष्ट कर दूँ कि मैं कोई डॉक्टर नहीं हूँ और न ही मैंने कोई चिकित्सीय प्रशिक्षण लिया है। ये केवल मेरे विचार हैं, कोई चिकित्सीय सलाह नहीं। अपने शरीर की सही देखभाल करना आपकी ज़िम्मेदारी है। यदि आप मेरी किसी विधि का उपयोग करना चाहते हैं, तो अपने डॉक्टर से पूछें कि वे आपके लिए सुरक्षित हैं—आपकी सुरक्षा और मेरी सुरक्षा के लिए।

हमारी संस्कृति की एक बड़ी समस्या मोटापा है। मधुमेह, हृदय रोग, उच्च कोलेस्ट्रॉल, उच्च ट्राइग्लिसराइड्स और अन्य समस्याओं के साथ यह समाज में फैल रहा है।

चीनी—सरल कार्बोहाइड्रेट—मोटापे का सबसे सामान्य घटक है, और दुर्भाग्य से सबसे खतरनाक भी। प्रोटीन कम हानिकारक हैं क्योंकि शरीर उन्हें मांसपेशियों में बदल सकता है, लेकिन उन्हें ग्लूकोज में बदलने या वसा के रूप में संग्रहित करने में अधिक ऊर्जा लगती है। वसा भी आसानी से ग्लूकोज में परिवर्तित नहीं होती;

[Link to T/C](#)

लगभग 60% ऊर्जा इस प्रक्रिया में लग जाती है। हमारे शरीर को चीनी या कार्बोहाइड्रेट खाने की आवश्यकता नहीं है, क्योंकि हम उन्हें स्वस्थ मांस और सब्जियों से प्राप्त कर सकते हैं।

Hindi Section 26

हम इंटरनेट पर ग्लाइसेमिक इंडेक्स और ग्लाइसेमिक लोड की तालिकाएँ पा सकते हैं। यदि हम केवल कम से मध्यम ग्लाइसेमिक इंडेक्स और लोड वाले खाद्य पदार्थ खाते हैं, तो हम मोटापे के इस मार्ग को रोक सकते हैं। मैं कार्बोहाइड्रेट की लालसा कम करने के लिए प्रतिदिन प्लांट-अमीनो टैबलेट लेता हूँ, और यह बहुत प्रभावी सिद्ध हुआ है।

उच्च-ग्लाइसेमिक खाद्य पदार्थों का अत्यधिक सेवन धमनियों में सूजन उत्पन्न करता है और संभवतः शरीर के अन्य भागों में भी सूजन पैदा करता है। सामान्य शारीरिक क्रिया में रक्त वाहिकाएँ दिन में कई बार फैलती-सिकुड़ती हैं। यह गति धमनियों में सूक्ष्म दरारें उत्पन्न कर सकती है। शरीर सामान्यतः इन्हें ठीक कर देता है, लेकिन उच्च रक्त-शर्करा इस प्रक्रिया को बाधित करती है। तब शरीर इन दरारों को भरने के लिए कोलेस्ट्रॉल का उत्पादन बढ़ा देता है।

जब मैं इस स्थिति में पहुँचा, तो मैंने चीनी जलाने के लिए व्यायाम किया, इसे कम करने के लिए भोजन-नियंत्रण किया, और सूजन कम करने के लिए बेबी एस्पिरिन और हल्दी ली। यह मेरे लिए प्रभावी रहा, और मेरा वजन भी कम होने लगा।

कम भोजन सेवन के कारण मैंने मल्टीविटामिन लेना शुरू किया। बाद में मैंने फिश-ऑयल और एंजाइम भी शामिल किए।

उच्च ट्राइग्लिसराइड्स का एक और प्रभाव रक्त में यूरिक एसिड का बढ़ना है। इसका एक कम ज्ञात परिणाम यह है कि यह वजन बढ़ने को प्रभावित करता है।

पतझड़ में भालू अत्यधिक भोजन करते हैं—विशेषकर बेरी—जिनका ग्लाइसेमिक इंडेक्स उच्च होता है। इससे उनका यूरिक एसिड बढ़ता है और शरीर को वसा बनाने और संग्रहित करने का संकेत मिलता है। यही प्रवृत्ति मनुष्यों में भी मौजूद है।

अत्यधिक चीनी खाने से हमारे शरीर को संकेत मिलता है कि यूरिक एसिड बढ़ाया जाए, मानो हम किसी आने वाली सर्दी की तैयारी कर रहे हों—जो शायद कभी न आए। हमारी आत्मा भी संबंधों में सर्दी का अनुभव कर सकती है—दूरी, हानि, अकेलापन। बहुत-से लोग इस भावनात्मक सर्दी में वही खाने-पीने की आदतें अपनाते हैं जो जीवित रहने के लिए भालू अपनाते हैं।

यूरिक एसिड कम करने के लिए प्रतिदिन 500 मि.ग्रा. विटामिन-C एक सुरक्षित और उपलब्ध उपाय है। कुछ खाद्य पदार्थ भी सहायता करते हैं। दवाएँ भी उपलब्ध हैं, लेकिन केवल चिकित्सकीय परामर्श पर।

सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि अवांछित वजन कम करने में पवित्र आत्मा की सहायता लें। वह चाहता है कि आप एक मजबूत और स्वस्थ जीवन जिएँ। वह उन सभी की सहायता करेगा जो ईमानदारी से माँगते हैं। एक मानसिकता अपनाएँ: “मैं अब अनंतकाल में जी रहा हूँ और मुझे इस शरीर की लंबे समय तक आवश्यकता हो सकती है। इसलिए मुझे प्रभु के साथ आज्ञाकारिता में चलने के लिए तैयार रहना चाहिए।”

Hindi Section 27

प्रार्थना पिता, मैं आपसे प्रार्थना करता हूँ कि आप मुझे मेरी खाने की आदतों में बुद्धि दें। कृपया मुझे वह शक्ति और इच्छा दें कि मैं वही भोजन करूँ जो मेरे लिए उचित है, ताकि मेरा शरीर स्वस्थ रहे। मुझे प्रतिदिन चलने, आपसे बात करने और आपकी सुनने के लिए प्रेरित करें। मैं जानता हूँ कि आपके साथ व्यक्तिगत संबंध रखना मेरे जीवन के लिए अत्यंत आवश्यक है।

आप मेरी आवश्यकताओं को पहले से जानते हैं, इसलिए मैं आपसे प्रार्थना करता हूँ कि आप मुझे प्रतिदिन ऐसी प्रार्थना करना सिखाएँ जो अंतरंगता और संबंध को बढ़ाए।

मैं आपके साथ एक लंबा और समृद्ध जीवन जीने के लिए एक स्वस्थ शरीर की अत्यंत आवश्यकता और इच्छा रखता हूँ, और आपकी इच्छा के प्रति आज्ञाकारिता में चलना चाहता हूँ। मैं जानता हूँ कि आप हमेशा से मुझसे प्रेम करते आए हैं, आप मुझसे प्रेम करते हैं, और आप मुझसे सदैव प्रेम करेंगे। कृपया इसे मेरे जीवन में वास्तविकता बनाएँ।

मैं फिर कभी अपनी आत्मा की सर्दी का भय अनुभव नहीं करूँगा, क्योंकि आप मेरे साथ हैं। मैं पूरे मन से आपका धन्यवाद करता हूँ और आपके साथ चलने की प्रतीक्षा करता हूँ। यीशु के नाम में, मैं प्रार्थना करता हूँ।
आमीन।

Hindi Section 28

अब मेरा वजन पंद्रह वर्ष पहले की तुलना में लगभग साठ पाउंड कम है। मैंने चौरासी वर्ष की आयु में एक स्वस्थ और मजबूत शरीर प्राप्त करने के लिए अध्ययन किया है और उस पर कार्य किया है। मेरी योजना अनंतकाल तक जीवित रहने की है—मेरी आत्मा और आत्मिक जीवन तो सदैव जीवित रहेंगे, और शायद मेरा शरीर भी।

मैं कुछ बातें साझा करना चाहता हूँ जिनका मैं अभ्यास करता हूँ। लेकिन मैं यह स्पष्ट कर दूँ कि मैं कोई डॉक्टर नहीं हूँ और न ही मैंने कोई चिकित्सीय प्रशिक्षण लिया है। ये केवल मेरे विचार हैं, कोई चिकित्सीय सलाह नहीं। अपने शरीर की सही देखभाल करना आपकी ज़िम्मेदारी है। यदि आप मेरी किसी विधि का उपयोग करना चाहते हैं, तो अपने डॉक्टर से पूछें कि वे आपके लिए सुरक्षित हैं—आपकी सुरक्षा और मेरी सुरक्षा के लिए।