

الہمی مفت برائے صحت منسوبہ



13

امیزنگ فیکٹس
اسٹڈی گائیڈ

عظیم طبی نگہداشت زندگی کا ایک انمول اصول ہے۔ لیکن کیا یہ اچھا نہیں ہو گا اگر ہمیں ڈاکٹروں کی مزید ضرورت نہ پڑے۔؟ بے شک کیوں نہیں؟ کیا آپ جانتے ہیں کہ ایک آزمودہ طریقہ ہے جہاں ہمیں ڈاکٹروں کی ضرورت پیش نہیں آتی...؟ اپنے جسم کا خیال رکھیں! ماہرینِ صحت نے کولیٹروں، تمباکو، تناؤ، موٹاپا اور شراب کے بارے میں خطرے کی گھنٹی بجادی ہے، تو پھر آپ اپنی قسمت کو کیوں برباد کریں؟، خُدا کو واقعی پرواہ ہے کہ آپ اپنے جسم کے ساتھ کیسا سلوک کرتے ہیں، اور اُس نے آپ کو ایک مفت صحت کا منصوبہ دیا ہے— آپ بائبل مقدّس کے مطابق اُس پر عمل پیرا ہوں! اس بارے میں حیرت انگیز حقائق ہیں جس کی مدد سے آپ کس طرح بھرپور صحت اور لمبی زندگی گزار سکتے ہیں، اس مطالعاتی کتابچے کو دیکھیں— لیکن نتائج پر جانے سے پہلے یہ سب ضرور پڑھیں!

1 صحت کے اصول واقعی بائبل مقدّس کے حقیقی مذہب کا ایک حصّہ ہیں؟

"آے پیارے! میں یہ دُعا کرتا ہوں کہ جس طرح تُو روحانی ترقی کر رہا ہے اسی طرح تُو سب باتوں میں ترقی کرے اور تندرست رہے" (3- یوحنا 1:2)۔

جواب: ہاں۔ جی ہاں۔ بائبل مقدّس صحت کو اہمیت کے لحاظ سے سرفہرست قرار دیتی ہے۔

کسی شخص کا دماغ، بُروحانی فطرت اور جسم سب باہمی اعتبار سے ہم آہنگ ہیں ایک دوسرے پر منحصر ہیں۔ جب ایک متاثر ہوتا ہے تو وہ دوسروں کو متاثر کرتا ہے اگر جسم کا ناجائز استعمال ہوتا ہے تو، دماغ اور بُروحانی فطرت وہ نہیں بن سکتے جو خُدا نے منصوبہ بنایا کہ اُنہیں ہونا چاہئے۔ اور آپ کثرت کی زندگی نہیں گزار پائیں گے۔ (یوحنا 10:10 ملاحظہ کریں)۔

2 خُدا نے اپنے لوگوں کو صحت کے اصول کیوں دیے ہیں؟

"سو خُداوند نے ہم کو ان سب احکام پر عمل کرنے اور ہمیشہ اپنی جھلائی کے لئے خُداوند اپنے خُدا کا خوف ماننے کا حکم دیا ہے تاکہ وہ ہم کو زندہ رکھے" (استثنا 6:24)۔ "اور تم خُداوند اپنے خُدا کی عبادت کرنا تب وہ تیری روٹی اور پانی پر برکت دے گا اور میں تیرے بیچ سے بیماری کو دُور کر دوں گا" (خروج 23:25)۔

جواب: خُدا نے صحت کے اصول دیے ہیں کیونکہ وہ جانتا ہے کہ انسانی جسم کے لئے بہتر کیا ہے، آٹوموبائل گاڑیاں بنانے والی کمپنی ہر نئی گاڑی کے دستاں کی ٹوکری میں ایک عملی ہدایات کا ایک کتابچہ رکھتی ہیں کیونکہ وہ جانتے ہیں کہ اُن کی ایجاد کردہ گاڑی کی دیکھ بھال کے لئے کیا بہتر ہے۔ خُدا، جس نے ہمارے جسم بنائے، اُس کے پاس "آپریشن مینوئل" یعنی عملی ہدایات کا کتابچہ بھی ہے۔ یہ بائبل مقدّس ہے۔ خُدا کے "اس ضروری کتابچے" کو نظر انداز کرنے کے نتیجے میں اکثر بیماری، تکالیف، منفی سوچ اور گھبراہٹ بھری زندگی کا سبب بنتا ہے، ٹریفک قوانین کی خلاف ورزی سے ایک کار سنگین حادثہ کا شکار ہو سکتی ہے۔ خُدا کے اصولوں پر عمل پیرا ہونے کے نتیجے میں "صحت کو بحال" رکھا جا سکتا ہے (زبور 2:67) اور کثرت کی زندگی، (یوحنا 10:10)۔ ہمارے تعاون سے، خُدا ان عظیم صحت کے قوانین کو شیطان کی بیماریوں کے اثرات کو نمایاں طور پر کم کرنے اور ختم کرنے کے لیے استعمال کر سکتا ہے۔ (زبور 103:2،3)۔

3

کیا خدا کے صحت بخش اصولوں کا کھانے پینے سے کوئی تعلق ہے؟

"اور وہ چیز جو اچھی ہے کھاؤ" (یسوعیہ 2:55) "پس تم کھاؤ یا پیو یا جو کچھ کرو سب خدا کے جلال کے لئے کرو" (1- کرنتھیوں 31:10)۔

جواب: جی ہاں۔ یہاں تک کہ ایک مسیحی مختلف طریقے

سے کھائے اور پیے گا۔ سب کچھ خدا کے جلال کے

لیے۔ صرف "اچھی چیز" کا انتخاب کرتا ہے۔ اگر خدا کہتا

ہے کہ کوئی چیز کھانے کے قابل نہیں ہے تو اس کے پاس

اس کی ایک بہتر وجہ ہوگی۔ وہ سخت آمر نہیں، بلکہ ایک محبت کرنے والا باپ

ہے۔ اس کی ساری مشورت ہمیشہ ہماری بھلائی کے لئے ہے۔ بائبل مقدس وعدہ

کرتی ہے، "وہ راست رو سے کوئی نعمت باز نہ رکھے گا" (زبور 11:84)۔ اس لیے اگر خدا ہم سے کسی چیز کو روکتا ہے تو اس کی وجہ یہ ہے کہ وہ ہمارے لئے اچھی نہیں ہے۔

نوٹ: کوئی شخص کھانے پینے سے آسان پر جانے کا راستہ طے نہیں کر سکتا۔ صرف یسوع مسیح کو خداوند اور شخصی نجات

دہندہ کے طور پر قبول کرنا ہی ایسا کر سکتا ہے۔ تاہم، خدا کے صحت کے قوانین کو نظر انداز کرنا، ایک شخص کو اپنے اچھے فیصلے

سے محروم کرنے اور گناہ میں پڑنے کا سبب بن سکتا ہے، یہاں تک کہ نجات کو کھونے کی حد تک لے جاتا ہے۔

4

جب خدا نے لوگوں کو کامل ماحول میں پیدا کیا تو کھانے کے لیے کیا دیا؟

"اور خدا نے کہا کہ دیکھو میں تمام زوی زمین کی کل بیج دار سبزی اور ہر درخت جس میں اس

کاج دار پھل ہو تم کو دیتا ہوں۔" اور خداوند خدا نے آدم کو حکم دیا اور کہا کہ تو باغ کے ہر

درخت کا پھل بے روک ٹوک کھا سکتا ہے" (پیدائش 1:29؛ 2:16)۔

جواب: خدا نے ابتدا میں لوگوں کو جو غذائی تھی وہ پھل،

اناج اور گری دار میوے تھے۔ سبزیوں کو تھوڑی

دیر بعد شامل کیا گیا۔ (پیدائش 3:18)۔

خُدا کن چیزوں کو خاص طور پر ناپاک اور ممنوع قرار دیا ہے؟

جواب: احبار 11 اور استثنا 14 میں، خُدا نے درج ذیل کھانے کے مجموعوں کے ناپاک ہونے کی نشاندہی کی۔ لہذا ان دونوں ابواب کو مکمل پڑھیں۔

الف۔ وہ تمام جانور جن کے پاؤں تو پچرے ہوئے نہیں ہیں اور وہ جگالی نہیں کرتے وہ ناپاک ہیں (استثنا 14:6)۔

ب۔ آبی جانوروں میں سے تُم اُن کو نہ کھانا جن کے پر اور پھلکے نہ ہوں (استثنا 14:9)۔ قریباً تمام مچھلیاں پاک ہیں۔

ج۔ تمام مردار کھانے والے شکاری پرندے، اور مچھلی کھانے والے (احبار 11:13-19)۔

د۔ بیشتر "رینگنے والی چیزیں" (کینڑے مکوڑے)۔ (احبار 11:21-44)۔

نوٹ: مذکورہ ابواب میں واضح طور پر یہ بتایا گیا ہے کہ اکثر جانوروں، پرندوں اور آبی حیات کو لوگ عام طور پر کھاتے ہیں وہ حلال اور پاک ہیں، تاہم، کچھ قابل ذکر استثنا موجود ہیں، خُدا کے قواعد کے مطابق، مندرجہ ذیل جانور ناپاک ہیں اور حرام ہیں: ہلباں، کتے گھوڑے، اونٹ، عقاب، گدھ، گلہری، خرگوش، کیٹ فش، مچھلی، جھینگا، کلیسے، سمندری جانور کیکڑے، صدف، مینڈک اور دیگر۔ وغیرہ وغیرہ۔

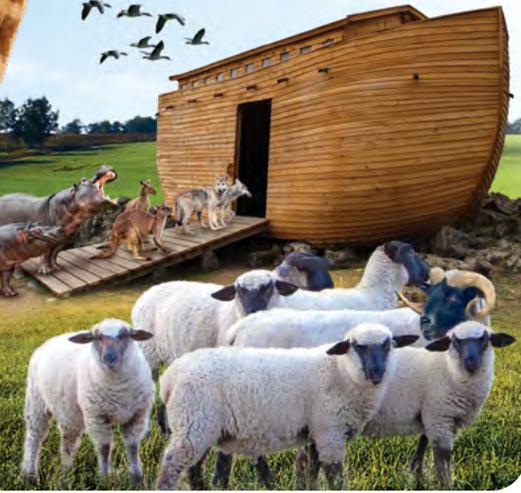
اگر کوئی شخص خنزیر پسند کرتا ہے اور اُسے کھاتا ہے تو کیا وہ واقعی مسیح کی دوسری آمد پر تباہ ہو جائے گا؟

"کیونکہ دیکھو خُداوند آگ کے ساتھ آئے گا اور اُس کے رتھ گرد باد کی مانند ہوں گے تاکہ اپنے تہر کو جوش کے ساتھ اور اپنی تمبیہ کو آگ کے شعلہ میں ظاہر کرے۔ کیونکہ آگ سے اور اپنی تلوار سے خُداوند تمام بنی آدم کا مقابلہ کرے گا اور خُداوند کے مقتول بُت سے ہوں گے۔ وہ جو باغوں کے وسط میں کسی کے پیچھے کھڑے ہونے کے لئے اپنے آپ کو پاک و صاف کرتے ہیں جو سُوڑ کا گوشت اور مکروہ چیزیں اور چُو ہے کھاتے ہیں خُداوند فرماتا ہے وہ باہم فنا ہو جائیں گے" (یسعیاہ 66:15-17)۔

جواب: اِس بات سے آپ کو جھنگلاگ سکتا ہے، لیکن یہ سچ ہے اور اسے کہا جانا چاہیے۔ بائبل مقدس کہتی ہے کہ جو کوئی بھی "جو سُوڑ کا گوشت" اور دیگر ناپاک چیزیں کھاتا ہے وہ "مکروہ" ہے، وہ سب خُداوند کے آنے پر فنا ہو جائیں گے۔ جب خُدا کہتا ہے کہ کچھ چھوڑ دو اور اُسے نہ کھاؤ، ہمیں ہر طرح سے اُس کی اطاعت کرنی چاہئے۔ بہر حال، آدم اور حوا کے ذریعہ ممنوع پھل کھانے سے پہلے اِس دُنیا میں گناہ اور موت آئی، کیا کوئی کہہ سکتا ہے کہ اِس سے کوئی فرق نہیں پڑتا؟ خُدا کا کہنا ہے کہ لوگ تباہ ہو جائیں گے۔ "بلکہ اُنہوں نے وہی کیا جو میری نظر میں بُرا تھا اور وہ چیز پسند کی جس سے میں خوش نہ تھا" (یسعیاہ 66:4)۔

لیکن پاک اور ناپاک جانوروں کی یہ شریعت موسیٰ سے شروع نہیں ہوئی؟ کیا یہ صرف یہودیوں کے لیے نہیں تھی، اور کیا یہ صلیب پر ختم نہیں ہوئی؟

"اور خداوند نے نوح سے کہا کہ تو اپنے پورے خاندان کے ساتھ کشتی میں آ کیونکہ میں نے تجھی کو اپنے سامنے اس زمانہ میں راست باز دیکھا ہے۔ کل پاک جانوروں میں سے سات سات زرا اور اُن کی مادہ اور اُن میں سے جو پاک نہیں ہیں دو دو زرا اور اُن کی مادہ اپنے ساتھ لے لینا" (پیدائش 1:7، 2)۔



جواب: تمام نکات پر نہیں۔ اس سے پیشتر کہ زمین پر کوئی یہودی ہوتا نوح بہت پہلے حیات تھا، لیکن وہ پاک اور ناپاک جانوروں کے بارے میں جانتا تھا، کیونکہ اُس نے پاک جانوروں کے سات سات جوڑے اور ناپاک جانوروں کے دو دو جوڑوں کو کشتی میں داخل کیا تھا۔ (مکاشفہ 2:18) کچھ پرندوں کو مسیح کی دوسری آمد سے پہلے ناپاک قرار دیا گیا ہے۔ مسیح کی موت نے کسی بھی طرح سے ان صحت کے قوانین کو متاثر یا تبدیل نہیں کیا، چونکہ بائبل مقدّس بیان کرتی ہے۔ "کیونکہ دیکھو خداوند آگ کے ساتھ آئے گا... جو سُور کا گوشت اور مکروہ چیزیں اور چُوہے کھاتے ہیں خداوند فرماتا ہے وہ باہم فنا ہو جائیں گے" (یسعیاہ 66:15-17)۔ یہودیوں کا نظام انہضام کسی بھی

طرح غیر قوموں کے نظام انہضام سے مختلف نہیں ہے۔ یہ صحت کے قوانین تمام لوگوں کے لیے ہمیشہ کے لیے ہیں۔

کیا بائبل مقدّس الکحل کے استعمال کے بارے میں کچھ کہتی ہے؟

"مے مسخرہ اور شراب ہنگامہ کرنے والی ہے اور جو کوئی ان سے فریب کھاتا ہے دانا نہیں" (امثال 20:1)۔

"جب تے لال لال ہو۔ جب اُس کا گلس جام پر پڑے اور جب وہ روانی کے ساتھ نیچے اترے تو اُس پر

نظر نہ کر کیونکہ انجام کار وہ سانپ کی طرح کا ٹٹی اور افعی کی طرح ڈس جاتی ہے" (امثال 23:31، 32)۔ "کیا تم نہیں جانتے کہ بدکار خدا کی بادشاہی کے وارث

نہ ہوں گے؟ فریب نہ کھاؤ۔ نہ حرام کار خدا کی بادشاہی کے وارث

ہوں گے نہ بٹ پرست نہ زنا کار نہ عیاش۔ نہ لونڈے باز۔ نہ

چور۔ نہ لالچی نہ شرابی۔ نہ گالیاں بکھنے والے نہ ظالم" (1- کرنتھیوں 6:9، 10)۔

جواب: ہاں۔ بائبل الکحل کے مشروبات کے

استعمال کے خلاف سختی سے خبردار کرتی ہے۔

کیا بائبل مقدس دیگر نقصان دہ نشہ آور اشیاء جیسے تمباکو کے استعمال سے متنہ کرتی ہے؟

جواب: ہاں۔ بائبل مقدس کچھ وجوہات بتاتی ہے کیوں کہ تمباکو جیسی مضر صحت چیزوں کا استعمال خدا کو ناپسند ہے:

الف۔ مضر صحت اشیاء کا استعمال صحت کو نقصان پہنچاتا ہے اور جسم کو متاثر بھی کرتا ہے۔
"کیا تم نہیں جانتے کہ تم خدا کا مقدس ہو اور خدا کا روح تم میں بسا ہوا ہے؟ اگر کوئی خدا کے مقدس کو برباد کرے گا تو خدا اس کو برباد کرے گا کیونکہ خدا کا مقدس پاک ہے اور وہ تم ہو" (1۔ کرنتھیوں 3: 16، 17)۔

ب۔ نیکو ٹین ایک نشہ آور مادہ ہے جو لوگوں کو غلام بنا دیتا ہے۔ رومیوں 6: 16 کا کہنا ہے کہ، "کیا تم نہیں جانتے کہ جس کی فرمانبرداری کے لئے اپنے آپ کو غلاموں کی طرح حوالہ کر دیتے ہو۔ تمباکو استعمال کرنے والے نیکو ٹین کے غلام بن جاتے ہیں۔" یسوع نے اس سے کہا اے شیطان دُور ہو کیونکہ لکھا ہے کہ تو خداوند اپنے خدا کو سجدہ کر اور صرف اسی عبادت کر" (متی 4: 10)۔

ج۔ تمباکو ایک گندی عادت ہے۔ "اس واسطے خداوند فرماتا ہے کہ ان میں سے نکل کر الگ رہو اور ناپاک چیز کو نہ چھوؤ تو میں تم کو قبول کر لوں گا"
(2۔ کرنتھیوں 6: 17)۔ کیا کسی بھی شکل میں تمباکو کو استعمال کرتے ہوئے مسیح کے متعلق سوچنا مضحکہ خیز نہیں ہے؟

د۔ مضر صحت نقصان دہ مادے کے استعمال سے پیسوں کا ضیاع ہوتا ہے۔ "تم کس لئے اپنا رُوپیہ اس چیز کے لئے جو روٹی نہیں اور اپنی محنت اس چیز کے واسطے جو آسودہ نہیں کرتی خرچ کرتے ہو؟ تم غور سے میری سُنو اور وہ چیز جو ابھی ہے کھاؤ اور تمہاری جان فریبی سے لذت اٹھائے (یسعیاہ 55: 2)۔" اور یہاں مختار میں یہ بات دیکھی جاتی ہے کہ
دینت دار نکلے" (1۔ کرنتھیوں 2: 4)۔

ہ۔ مضر صحت مادوں کا استعمال رُوح القدس کے اشاروں کو سمجھنے کی ہماری صلاحیت کو کمزور کرتا ہے۔ "اے پیارو! میں تمہاری منت کرتا ہوں کہ تم اپنے آپ کو پردیس کی اور مسافر جان کر ان جسمانی خواہشوں سے پرہیز کرو جو رُوح سے لڑائی رکھتی ہیں"
(1۔ پطرس 2: 11)۔ نقصان دہ مادے کا استعمال جسمانی تندرستی ہے۔

و۔ نقصان دہ چیزوں کا استعمال زندگی کو کم کر دیتا ہے۔ سائنس نے تصدیق کی ہے کہ تمباکو کا استعمال ڈرامائی طور پر زندگی کے دورانہ کو کم کر سکتا ہے۔ یہ قتل کے خلاف خدا کا حکم توڑنا ہے۔ (خروج 13: 20)۔ اگرچہ یہ ست قتل ہے، پھر بھی یہ قتل ہے۔ اپنے جنازے کو ملتوی کرنے کا ایک بہترین طریقہ تمباکو نوشی کو ترک کرنا ہے۔



بائبل مقدّس میں صحت کے متعلق کچھ آسان لیکن اہم قوانین کیا ہیں؟

جواب: جواب: یہاں بائبل مقدّس میں 11 صحت کے اصول بیان کئے گئے ہیں:

الف۔ اپنے کھانے کو باقاعدگی سے وقفے پر کھاؤ، اور جانوروں کی چربی یا خون کا استعمال نہ کریں مناسب وقت پر توانائی کے لئے کھائیں اور نہ اسلئے کہ بد مست ہوں "آے مملکت تجھ پر افسوس جب نابالغ تیرا بادشاہ ہو اور تیرے سردار صُبح کو کھائیں" (واعظ 17:10)

"یہ تمہاری سب سکونت گاہوں میں نسل در نسل ایک دائمی قانون رہے گا کہ تم چربی یا خون مُطلق نہ کھاؤ" (اجبار 17:3)۔

نوٹ: ماہرین صحت نے تصدیق کی ہے کہ زیادہ تر دل کے دورے ہائی کو لیسٹرول کی وجہ سے ہوتے ہیں اور چربی کا استعمال بڑی حد تک کو لیسٹرول کی اعلیٰ سطح کے لئے ذمہ دار ہوتا ہے۔ آیا لگتا ہے کہ خُداوند جانتا ہے کہ وہ آخر کس کے بارے میں بات کر رہا ہے، ہے نا؟

ب۔ ٹھونس کر مت کھائیں "اگر تو کھاؤ ہے تو اپنے گلے پر چھری رکھ دے" (امثال 2:23)۔
لوقا 21:34 میں، مسیح نے خاص طور پر آخری دنوں میں "نشہ بازی" (خمار/مستی) کے خلاف انتباہ کیا تھا۔ کھانے میں بد پرہیزی نظام انہضام کی بیماریوں کی ذمہ دار ہے۔

ج۔ حسد نہ کریں اور نہ ہی دل میں بدگمانی رکھیں۔ اس طرح کے گناہ آلودہ احساسات دراصل جسمانی عمل میں خلل ڈالتے ہیں۔ بائبل مقدّس فرماتی ہے، "مطمئن دل جسم کی



جان ہے لیکن حسد بدیوں کی بوسیدگی ہے" (امثال 14:30)۔
یہاں تک کہ مسیح نے ہمیں رنجشوں کو دور کرنے کا حکم دیا کہ دوسرے ہمارے خلاف رکھتے ہیں (متی 5:23، 24)۔

د۔ خوشگوار لہجے، خوش مزاجی کو برقرار رکھیں۔ "شادمان دل شفا بخشتا ہے لیکن افسردہ دل ہڈیوں کو خشک کر دیتی ہے" (امثال 17:22)۔ "کیونکہ جیسے اُس کے دل کے اندیشے ہیں وہ ویسا ہی ہے۔" (امثال 7:23)۔ بہت سی بیماریاں جس سے لوگ متاثر ہوتے ہیں انہیں دباؤ کا نتیجہ ہوتی ہیں۔ ایک خوشگوار، خوش طبع مزاج صحت بخشتا ہے اور عمر کو بڑھاتا ہے!

ه۔ خُداوند پر پورا بھروسہ رکھیں۔ "خُداوند کا خوف زندگی بخش ہے۔ اور خُدا ترس سیر ہو گا اور بدی سے محفوظ رہے گا" (امثال 19:23)۔ خُداوند پر بھروسہ صحت اور زندگی کو تقویت دیتا ہے۔ "اے میرے بیٹا! میری باتوں پر توجّہ کر۔ میرے کلام پر کان لگا۔ کیونکہ جو اس کو پالیتے ہیں یہ ان کی حیات اور ان کے سارے جسم کی صحت ہے" (امثال 4:20، 22)۔ صحت خُدا کے احکام کی اطاعت اور اس پر پورا بھروسہ کرنے سے حاصل ہوتی ہے۔



و۔ متوازن کام اور نیند اور آرام کے ساتھ ورزش "چھ دن تک تو محنت کر کے اپنا سارا کام کاج کر لیا۔ لیکن ساتواں دن خداوند تیرے خدا کا سب سے اس میں میں نہ تو کوئی کام کرے" (خروج: 20:9-10)۔ "مزرور آدمی کی نیند میٹھی ہے" (واعظ: 5:12)۔ "تو اپنے منہ کے پسینے کی روٹی کھایا گیا جب تک کہ زمین میں تو پھر لوٹ نہ جائے اسلئے کہ تو اس سے نکالا گیا ہے کیونکہ تو خاک ہے اور خاک میں پھر لوٹ جائیگا" (پیدائش: 3:19)۔ "تمہارے لئے سویرے اٹھنا اور دیر میں آرام کرنا اور مشقت کی روٹی کھانا باعث ہے" (زبور: 127:2)۔ "کیونکہ آدمی کو اس کی ساری مشقت اور جانفشانی سے جو اُس نے دنیا میں کی کیا حاصل ہے؟ کیونکہ اُس کے لئے عمر بھر غم ہے اور اُس کی محنت ماتم ہے بلکہ اُس کا دل رات کو بھی آرام نہیں پاتا۔ یہ بھی اِطْلان ہے" (واعظ: 2:22، 23)۔

ز۔ اپنے جسم کو صاف رکھیں "پاک ہو" (یسعیاہ: 52:11)۔

ح۔ ہر چیز میں اعتدال پسند ہوں۔ "اور ہر پہلوان سب طرح کا پریز کرتا ہے۔ وہ لوگ تو مر جھانے والا سپر اپانے کے لئے یہ کرتے ہیں مگر ہم اُس سر سے کے لئے کرتے ہیں جو نہیں مر جھاتا" (1۔ کرنتھیوں: 9:25)۔ "تمہاری نرم مزاجی سب آدمیوں پر ظاہر ہو۔ خداوند قریب ہے" (فلپیوں: 4:5)۔ ایک مسیحی کو مکمل طور پر ان چیزوں سے بچنا چاہیے جو کہ نقصان دہ ہیں اور جو چھٹی چیزیں ہیں ان کے استعمال میں اعتدال پسند ہونا چاہئے۔ بری عادتیں جو آپ کی صحت کو بری طرح متاثر کرتی ہیں۔ صحت کو نقصان پہنچانے والی عادات درجوں کے لحاظ سے "قل نہ کریں" کے حکم کو توڑ دیتی ہیں۔ وہ قسطوں کے منصوبے پر خود کشی کر رہے ہیں۔



ط۔ جسم کے لیے نقصان دہ کسی بھی چیز سے پرہیز کریں (1۔ کرنتھیوں: 3:16، 17)۔ یہ آپ کو حیرت میں ڈال سکتا ہے، لیکن میڈیکل سائنس اس بات کی تصدیق کرتی ہے کہ چائے، کافی اور سائٹ ڈرنگس جن میں منشیات کیٹینین اور دیگر مضر صحت اجزاء ہوتے ہیں وہ انسانی جسم کے لیے نقصان دہ ہیں۔ ان میں سے کسی میں شامل شدہ چینی یا کربیم کے علاوہ کھانے کوئی بھی افادت نہیں ہوتی ہے اور ہم میں سے بیشتر پہلے ہی بہت زیادہ چینی استعمال کرتے ہیں۔ یہ سبھی محرکات جسم کو ابھارتی ہیں نقصان دہ ہیں، جیسے کسی ہاتھ ریڑھی میں ایک ٹن وزن لے جانے کی کوشش کرنا ہے۔ ان مشروبات کی مقبول ذائقہ یا شہتہرات کی وجہ سے نہیں، بلکہ اس میں کیٹینین اور چینی کی مقدار میں ہے۔ بہت سے امریکی کافی، چائے اور سائٹ ڈرنگس کی لت کی وجہ سے بیمار ہیں۔ یہ شیطان کو خوش کرتے ہیں اور انسانی جانوں کو نقصان پہنچاتے ہیں۔

ی۔ کھانے کے وقت کو خوشگوار وقت بنائیں "اور یہ بھی کہ ہر ایک انسان کھائے اور پیے اور اپنی ساری محنت سے فائدہ اٹھائے۔ یہ بھی خدا کی بخشش ہے" (واعظ: 3:13)۔ کھاتے وقت پریشان کن امور پر بات نہ کریں جس کی وجہ سے ہاضمہ پر منفی اثرات ڈالتا ہے۔ لہذا اس سے بچیں۔

ک۔ ضرورت مندوں کی مدد کریں۔ "کیا وہ روزہ جو میں چاہتا ہوں یہ نہیں کہ ظلم کی زنجیریں توڑیں اور جوئے کے بندھن کھولیں اور مظلوموں کو آزاد کریں بلکہ ہر ایک جوئے کو توڑ ڈالیں؟ کیا یہ نہیں کہ تو اپنی روٹی بھوکوں کو کھلائے اور مسکینوں کو جو آوارہ ہیں اپنے گھر میں لائے اور جب کسی کو ننگا دیکھے تو اسے پہنانے اور تُو اپنے ہم جنس سے رُو پوشی نہ کرے؟ تب تیری روشنی صبح کی مانند بھٹکتے گی اور تیری صحت کی ترقی جلد ظاہر ہوگی۔ تیری صداقت تیری ہر اول ہوگی اور خداوند کا جلال تیرا چنداں ہوگا" (یسعیاہ: 58:6-8)۔ یہ غلط فہمی کے لیے بہت سادہ ہے: جب ہم غریبوں اور ضرورت مندوں کی مدد کرتے ہیں، تو ہم اپنی صحت کو بہتر بناتے ہیں۔



11

جو لوگ خُدا کے اصولوں کو نظر انداز کرتے ہیں اُن کو کیا اہم یاد دہانی کرائی جاتی ہے؟

"فریب نہ کھاؤ۔ خُدا خُصّوں میں نہیں اُڑایا جاتا کیونکہ آدمی جو کچھ بولتا ہے وہی
کاٹے گا" (مکلتیوں 6:7)۔

جواب: جو لوگ خُدا کے صحت کے اصولوں کو نظر انداز کرتے ہیں، زیادہ
امکان اس بات کا ہے کہ وہ ناکارہ جسموں اور ٹوٹی پھوٹی زندگیوں کی فصل
کاٹیں گے، بالکل اسی طرح جس نے ٹریفک کے قوانین کی خلاف ورزی کرے
گا اپنی گاڑی کے حادثہ میں شدید پریشانی کا سامنا کرنا پڑے گا۔ اور جو لوگ

خُدا کے صحت کے قوانین کو توڑتے رہتے ہیں وہ بالآخر ختم ہو جاتے ہیں (1- کرنتھیوں 3:16، 17)۔ خُدا کے صحت کے
قوانین آمریت پسندی یا امن مانی پر مشتمل نہیں ہیں۔ بلکہ یہ کائنات کے فطری، قائم شدہ قوانین ہیں، جیسے کشش ثقل کا
قانون۔ اس قانون کو نظر انداز کرنے سے تباہ کن نتائج پیش آتے ہیں! بائبل مقدّس فرماتی ہے، بلاوجہ لعنت نہیں [آ] سکتی ہے" (امثال 2:26)۔ پریشانی تب آتی ہے جب ہم صحت کے قوانین کو نظر انداز کرتے ہیں۔ خُدا، اپنے فضل کی بدولت، ہمیں بتاتا
ہے کہ یہ قوانین کیا ہیں لہذا ہم اُن سماعت سے بچ سکتے ہیں جو ان قوانین کو توڑنے کے نتیجے میں ہمیں سامنا کرنا پڑتا ہے۔

12

صحت کے بارے میں کون سی حیرت انگیز حقیقت جس میں ہمارے بچے اور پوتے پوتیاں شامل ہیں؟

"تُو اُسے نہ کھانا تاکہ تیرے اُس کام کے کرنے سے جو خُداوند کی نظر میں ٹھیک ہے تیرا اور تیرے ساتھ تیری
اولاد کا بھی بھلا ہو" (استثنا 12:25)۔ "تُو اُن کے آگے سجدہ نہ کرنا اور نہ اُن کی عبادت کرنا کیونکہ میں
خُداوند تیرا خُدا غیور خُدا ہوں اور جو تجھ سے عداوت رکھتے ہیں اُن کی اولاد کو تیسری اور چوتھی پشت تک
باپ دادا کی بدکاری کی سزا دیتا ہوں" (خروج 20:5)۔

جواب: خُدا نے یہ واضح کر دیا کہ بچے اور پوتے (چوتھی نسل تک)
والدین کی حماقت کی سزا پاتے ہیں جو خُدا کے صحت کے اصولوں کو
نظر انداز کرتے ہیں۔ بچے اور پوتے پوتیاں کیسے کمزور اور بیمار جسموں
کے وارث ہوتے ہیں جب اُن کی ماؤں اور والدین نے اپنی زندگی کے
لئے خُدا کے قوانین کی خلاف ورزی کی۔ تو اس کے نتائج بچوں پر ظاہر
ہوتے ہیں۔ کیا آپ کسی اور ایسی چیز سے گریز نہیں کریں گے جو آپ
کے قیمتی بچوں اور پوتے پوتیوں کو نقصان پہنچا سکتی ہے؟





خُدا کا کلام دوسری کون سی سنجیدہ حقیقت ظاہر کرتا ہے؟

13

"اور اُس میں کوئی ناپاک چیز یا کوئی شخص جو گھسنے کا م کرتا یا جھوٹی باتیں گھڑتا ہے ہرگز داخل نہ ہو گا مگر وہی جن کے نام برہ کی کتابِ حیات میں لکھے ہوئے ہیں" (مکاشفہ 27:21)۔ "لیکن جن کا دل اپنی نفرتی اور مکروہ چیزوں کا طالب ہو کر اُن کی پیروی میں ہے اُن کی بابت خُداوند خُدا فرماتا ہے کہ میں اُن کی روش کو اُن ہی کے سر پر لاؤں گا" (حزقی ایل 21:11)۔

جواب: خُدا کی بادشاہی میں کسی بھی غلط اور ناپاک چیز کو داخل ہونے کی اجازت نہیں۔ تمام غلیظ عادتیں انسان کو ناپاک کرتی ہیں۔ حرام کھانے کا استعمال کسی شخص کو ناپاک کرتا ہے (دانی ایل 8:1)۔ یہ سنجیدہ ہے لیکن سچ ہے۔ اُن کے اپنے طریقے اور چیزوں کا انتخاب کرنا جن سے خُدا خوش نہیں ہوتا اُن کو ابدی نجات کی قیمت ادا کرنا پڑے گی۔ (یسعیاہ 66:3، 4، 15، 17)۔

ہر مخلص مسیحی کو بیک وقت کیا کرنے کی کوشش کرنی چاہیے؟

14

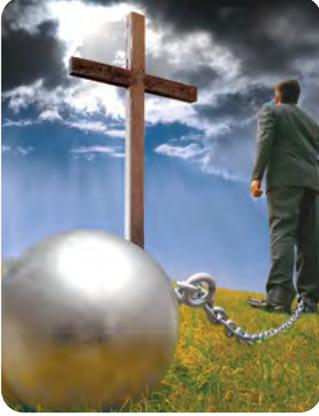
"پس آے عزیزو! بچو نیکو ہم سے ایسے وعدے کئے گئے آؤ ہم اپنے آپ کو ہر طرح کی جسمانی اور روحانی آلودگی سے پاک کریں اور خُدا کے خوف کے ساتھ پاکیزگی کو کمال تک پہنچائیں" (2- کرنتھیوں 1:7)۔ اور جو کوئی اُس سے یہ اُمید رکھتا ہے اپنے آپ کو ویسا ہی پاک کرتا ہے جیسا وہ پاک ہے۔" (1- یوحنا 3:3)۔ "اگر تم مجھ سے محبت رکھتے ہو تو میرے حُکموں پر عمل کرو گے" (یوحنا 14:15)۔

جواب: مخلص مسیحی اپنی زندگیوں کو فوراً خُدا کے صحت کے اصولوں کے مطابق بنائیں گے کیونکہ وہ اُس سے محبت کرتے ہیں۔ وہ جانتے ہیں کہ اُس کے قوانین صرف اُن کی خوشی میں اضافہ کرتے ہیں اور انہیں شیطان کی بیماریوں سے بچاتے ہیں (اعمال 10:38)۔ خُدا کی مشورت اور قانون ہمیشہ ہمارے لئے بہتر ہوتا ہے، اسی طرح اچھے والدین کے قواعد اور مشورے اپنے بچوں کے لئے بہترین ہیں۔ اور ایک بار جب ہم بہتر جانتے ہیں، خُدا ہمیں جوابدہ بناتا ہے۔ "پس جو کوئی بھلائی کرنا جانتا ہے اور نہیں کرتا اُس کے لئے گناہ ہے" (یعقوب 4:17)۔



کچھ بری عادتیں لوگوں کو بُری طرح جکڑ لیتی ہیں تو اس سے نکلنے کے لئے وہ کیا کریں؟

"لیکن جتنوں نے اُسے قبول کیا اُس نے اُنہیں خُدا کے فرزند بننے کا حق بخشا یعنی اُنہیں جو اُس کے نام پر ایمان لاتے ہیں" (یوحنا: 12)۔ "جو مجھے طاقت بخشا ہے اُس میں میں سب کچھ کر سکتا ہوں" (فلپیوں 4:13)۔



جواب: آپ ان تمام عادات کو مسیح کے پاس لے جاسکتے ہیں اور اُنہیں اُس کے پاؤں پر رکھ سکتے ہیں۔ وہ خوشی سے آپ کو ایک نیا دل اور طاقت دے گا جس کی آپ کو کسی بھی گناہ کی عادت کو توڑنے اور خُدا کا بیٹا یا بیٹی بننے کی ضرورت ہوگی (حزقی ایل 11:18، 19)۔ یہ جان کر یہ کتنا سنسنی خیز اور دل دہلا دینے والا ہے۔ "یسوع نے اُن کی طرف نظر کر کے کہا یہ آدمیوں سے تو نہیں ہو سکتا لیکن خُدا سے ہو سکتا ہے کیونکہ خُدا سے سب کچھ ہو سکتا ہے" (مرقس 10:27)۔ جو کچھ باپ مجھے دیتا ہے میرے پاس آجائے گا اور جو کوئی میرے پاس آئے گا اُسے میں ہر گز نکال نہ دوں گا" (یوحنا 6:37)۔ یسوع اُن بندھنوں کو توڑنے کے لیے تیار ہے جو ہمیں قید کرتے ہیں۔ وہ ہمیں آزاد کرنے کی آرزو رکھتا ہے اور وہ کرے گا، لیکن ہم صرف اِس کی اجازت دیں گے۔ جب ہم اُس کا اقرار کرتے ہیں تو ہماری پریشانیوں، خراب عادات، اعصابی تناؤ اور خوف ختم ہو جائیں گے۔ "میں نے یہ باتیں اِس لئے تم سے کہی ہیں کہ میری خوشی تم میں ہو اور تمہاری خوشی پوری ہو جائے" (یوحنا 15:11)۔ شیطان کا استدلال ہے کہ آزادی نافرمانی میں پائی جاتی ہے، لیکن یہ غلط ہے! (یوحنا 8:44)۔

خُدا کی نئی بادشاہی کے بارے میں کیا سنسنی خیز وعدے دیئے گئے ہیں؟

16

"وہاں کے باشندوں میں بھی کوئی نہ کہے گا کہ میں بیمار ہوں اور اُن کے گناہ بخشے جائیں گے" (یسعیاہ 33:24)۔ "اور وہ اُن کی آنکھوں کے سب آنسو پونچھ دے گا۔ اِس کے بعد نہ موت رہے گی اور نہ ماتم رہے گا۔ نہ آہ و نالہ نہ درد۔ پہلی چیزیں جاتی رہیں۔" (مکاشفہ 4:21)۔ "لیکن خُداوند کا انتظار کرنے والے از سر نو زور حاصل کریں گے۔ وہ عقابوں کی مانند بال و پر سے اُڑیں گے وہ ڈوڑیں گے اور نہ تھکیں گے۔ وہ چلیں گے اور ماندہ نہ ہوں گے۔" (یسعیاہ 40:31)۔



جواب: خُدا کی نئی سلطنت میں لوگ خوشی سے صحت کے اصولوں پر عمل کریں گے، اور کوئی بیماری یا روگ نہیں ہوگا۔ اُنہیں ابدی جوش و خروش سے نوازا جائے گا اور ساری ابدیت کے لئے خُدا کے ساتھ خوشی اور خُرمی میں زندگی گزاریں گے۔

چونکہ صحت مند زندگی واقعی بائبل مقدس کے مذہب کا حصہ ہے، کیا آپ خُدا کے تمام صحت کے اصولوں کی پیروی کرنا چاہتے ہیں؟

17

آپ کا جواب:

آپ کے سوالات کے جوابات

1- (1 تیمتھس 4:4) کہتا ہے، "کیونکہ خُدا کی پیدائش کی ہُوئی ہر چیز اچھی ہے اور کوئی چیز انکار کے لائق نہیں کیا۔" آپ اس کی وضاحت کر سکتے ہیں؟

جواب: اس صحیفہ کا حوالہ اُس کھانے کی طرف ہے "جنہیں خُدا نے اس لئے پیدا کیا ہے کہ ایمان دار اور حق کے پہچاننے والے انہیں شکر گزار کی ساتھ کھائیں" (آیت 3)۔ ان پاک کھانوں کا ذکر احبار 11 باب میں مندرج ہے۔ اور استثنا 14 باب۔ آیت نمبر 4 سے یہ بات واضح ہو جاتی ہے کہ خُدا کی پیدائش کی ہُوئی ہر چیز اچھی ہے اور کوئی چیز انکار کے لائق نہیں کیا۔ بشرطیکہ وہ ان لوگوں میں شامل ہیں جو شکر یہ ادا کرنے والوں کے ساتھ" (پاک جانور)۔ آیت 5 بتاتی ہے کہ یہ جانور (بطور خوراک) قابل قبول کیوں ہیں: وہ خُدا کے کلام کے ذریعہ "مقدس" ہیں، جس میں کہا گیا ہے کہ وہ پاک ہیں، اور برکت کی ایک "ذعا" کے ذریعہ، جو کھانے سے پہلے پیش کی جاتی ہے۔ تاہم، براہ کرم نوٹ کریں کہ جو "اپنے آپ کو پاک ٹھہرانے" کی کوشش کرتے ہیں اور ناپاک کھانے کھاتے ہیں بالآخر تباہ ہو جائیں گے (یسعیاہ 66:17)۔

2- (متی 11:15) فرماتا ہے، "جو چیز مُنہ میں جاتی ہے وہ آدمی کو ناپاک نہیں کرتی مگر جو مُنہ سے نکلتی ہے وہی آدمی کو ناپاک کرتی ہے" آپ اس کی وضاحت کیسے کرتے ہیں؟

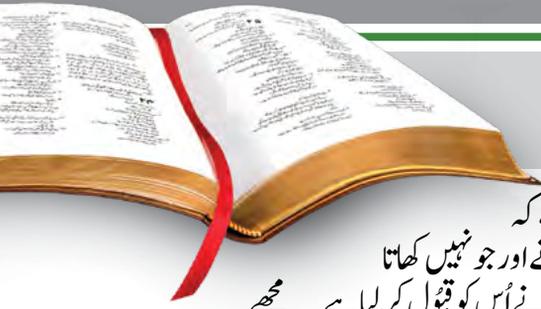
جواب: یہ موضوع: (متی 15:1-20) میں مرقوم ہے۔ کھانا کھاتے وقت ہاتھ نہ دھونا۔ (آیت 2)۔ یہاں توجہ کھانا نہیں ہے، لیکن دھونا ہے۔ فریسیوں نے یہ سکھایا کہ خصوصی رسم کھانا کھانے سے پہلے ہاتھ نہ دھونا آدمی کو ناپاک کر دیتا ہے۔ یسوع نے کہا کہ یہ دھونا بے معنی ہے اگر۔ (آیت 19) کیونکہ بُرے خیال۔ خُز بیزیاں۔ زنا کاریاں۔ حرام کاریاں۔ چوریوں۔ جھوٹی گواہیاں۔ بدگوئیاں دل ہی سے نکلتی ہیں۔ یہی باتیں ہیں جو آدمی کو ناپاک کرتی ہیں مگر بیخبر ہاتھ دھوئے کھانا کھانا آدمی کو ناپاک نہیں کرتا" (آیت 20)۔

3- لیکن کیا یسوع نے پطرس کی رویا میں تمام جانوروں کو پاک نہیں ٹھہرایا، جیسا کہ اعمال 10 باب میں مندرج ہے؟

جواب: نہیں۔ اس رویا کا موضوع جانور نہیں، لوگ ہیں۔ خُدا نے پطرس کو یہ رویا دیا کہ کھانے کے لیے دی کہ غیر توہین ناپاک نہیں ہیں جیسے کہ یہودیوں کا اعتقاد تھا۔ خُدا نے، کُرنیلیس کو ہدایت دی تھی کہ وہ اپنے آدمیوں کو پطرس سے ملنے کے لیے بھیجے۔ لیکن اگر خُدا پطرس کو رویا کے ذریعے سمجھاتا تو پطرس نے اُن کو ملنے سے انکار کر دیا ہوتا۔ کیونکہ یہودی شریعت غیر یہودیوں کے ساتھ کھانا پینا منع کرتی تھی۔ (آیت 28)۔ "لیکن جب وہ لوگ آخر کار پہنچے تو پطرس نے اُن کا استقبال کیا، یہ وضاحت کرتے ہوئے کہ عام طور پر وہ ایسا نہیں کرتا، "مگر خُدا نے مجھ پر ظاہر کیا کہ میں کسی آدمی کو نجس بنا پاؤں نہ کنوں" (آیت 28)۔ اگلے باب (اعمال 11) میں، کلیسیاء کے اراکین نے اُن غیر یہودیوں کے ساتھ بات کرنے پر پطرس کو تنقید کا نشانہ بنایا۔ چنانچہ پطرس نے اپنی رویا کی پوری کہانی کا مطلب اُنہیں بتایا۔ اور (اعمال 18:11) میں کہا گیا ہے، "وہ یہ سُن کر چُپ رہے اور خُدا کی تجوید کر کے کہنے لگے کہ پھر تو بے شک خُدا نے غیر قوموں کو بھی زندگی کے لئے توبہ کی توفیق دی ہے"

4- خُدا نے خنزیر کو کس لئے بنایا، اگر کھانا نہیں ہے تو؟

جواب: اُس نے اُسے اسی مقصد کے لیے بنایا تھا جس مقصد کے لیے اُس نے گدھ کو بنایا تھا۔ یعنی مردار اور کوڑا کرکٹ صاف کرنے کے لیے ایک صفائی کرنے والے کے طور پر۔



5۔ رومیوں 14:3، 14، 20، میں مر قوم ہے کہ

"کھانے والا اُس کو جو نہیں کھاتا حقیر نہ جانے اور جو نہیں کھاتا

وہ کھانے والے پر الزام نہ لگائے کیونکہ خدا نے اُس کو قبول کر لیا ہے... مجھے معلوم ہے بلکہ خداوند یسوع میں مجھے یقین ہے کہ کوئی چیز بذاتہ حرام نہیں لیکن جو اُس کو حرام سمجھتا ہے اُس کے لئے حرام ہے۔... کھانے کی خاطر خدا کے کام کو نہ رگاڑ۔ ہر چیز پاک تو ہے مگر اُس آدمی کے لئے بُری ہے جس کو اُس کے کھانے سے ٹھوکر لگتی ہے"

جواب: آیات 3 سے 6 تک دو گروہوں میں تضاد ہے، وہ لوگ جو مخصوص چیزیں کھاتے اور وہ جو نہیں کھاتے؛ اقتباس یہ نہیں کہتا کہ یا تو صحیح ہے، بلکہ یہ مشورہ دیتا ہے، کہ کوئی ایک دوسرے پر الزام نہ لگائے۔ کیونکہ عدالت کرنے والا خدا ہے۔ (آیات 4، 10، 12)۔ اور 14 اور 20 آیات میں ایسے کھانوں کا حوالہ دیا گیا ہے جو پہلے بتوں کو پیش کیے گئے تھے۔ رسمی اعتبار سے ناپاک تھے۔ (1۔ کرنتھیوں 10:4، 13: پڑھیں)۔ بحث کا نکتہ یہ ہے کہ کوئی بھی کھانا "حرام" یا "ناپاک" نہیں ہے کیونکہ یہ بتوں کو سب سے پہلے پیش کیا گیا ہے، کیونکہ بت "دُنیا میں کچھ بھی نہیں ہے" (1۔ کرنتھیوں 4:8)۔ لیکن اگر کسی کا ضمیر اسے اس طرح کا کھانا کھانے پر پریشان کرتا ہے تو اسے تنہا چھوڑنا چاہئے۔ یا یہاں تک کہ اگر اس سے کسی دوسرے کو ٹھوکر لگتی ہے تو بھی اسے چاہئے کہ دوسرے کی خاطر اس سے پرہیز کرے۔

6۔ کیا صرف خداوند سے مجتہد کرنے اور خدا کے صحت کے اصولوں سے اپنے آپ کو فکر مند رکھنا کافی نہیں ہے؟

جواب: لیکن اگر آپ واقعی خداوند سے مجتہد کرتے ہیں، تو آپ اُس کے صحت کے قوانین کی تعمیل کرنے کے لیے بے چین ہوں گے کیونکہ اُس نے آپ کے لیے بہترین صحت، خوشی اور پاکیزگی حاصل کرنے کا طریقہ وضع کیا ہے۔ "اور کامل بن کر اپنے سب فرمانبرداروں کے لئے ابدی نجات کا باعث ہوا" (عبرانیوں 9:5)۔ "اگر تم مجھ سے مجتہد رکھتے ہو تو میرے حکموں پر عمل کرو گے" (یوحنا 14:15)۔ جب ہم واقعتاً خداوند سے مجتہد کرتے ہیں تو، ہم اُس کے صحت کے قوانین (یا کسی دوسرے احکامات) کو چھوڑنے یا عذر کرنے کی کوشش نہ کریں۔ یہ رویہ دراصل خدا کی دوسری چیزوں میں حقیقی دل کو ظاہر کرتا ہے۔ "جو مجھ سے آئے خداوند کے خداوند! کہتے ہیں اُن میں سے ہر ایک آسمان کی بادشاہی میں داخل نہ ہو گا مگر وہی جو میرے آسمانی باپ کی مرضی پر چلتا ہے" (متی 7:21)۔

یہاں اپنی رائے یا سوالات لکھیں۔

یہ اسٹڈی گائیڈ 14 کی سیریز [سلسلہ] میں سے صرف ایک ہے!

ہر سبق حیرت انگیز حقائق سے بھرا ہوا ہے جو آپ کو اور
آپ کے خاندان کو بدل دے گا اور آپ کو دیر پا امید لائے
گا۔ کسی ایک کو بھی نظر انداز مت کریں!



کیا خدا نے شیطان
کو پیدا کیا؟



کیا کوئی چیز باقی ہے
جس پر آپ بھروسہ
کر سکتے ہیں؟



نوشتہ سنگ



خوشحال ازدواجی
زندگی کے رموز



بے مثال آسمانی شہر



یقینی موت سے بچاؤ



کیا مرے ہاتھی
مرے ہوتے ہیں؟



پاکیزگی اور طاقت



حتمی نجات یسوع
مسیح کی واپسی



تاریخ کا
مکشودہ دن



کیا فریڈرک قانون
پرستی ہے؟



الہی مفت منسوبہ
برائے صحت



امن کے ہزار سال



کیا جہنم کا دار و فہ
شیطان ہے؟

جب آپ پہلی 14 اسٹڈی گائیڈز مکمل کر لیں، تو لکھ کر ہمارے اگلے جدید سیٹ کے بارے میں پوچھیں:

Amazing Facts India, Post Box No 51, Banjara Hills, Hyderabad - 500034

برائے مہربانی اس سمری شیٹ کو پڑ کرنے سے پہلے اس سبق کو پڑھیں۔ تمام جوابات اسٹڈی گائیڈ میں مل سکتے ہیں۔
 درست جواب کے ذریعے چیک Tick لگائیں۔ تو سین میں نمبر (1) صحیح جوابات کی تعداد کو ظاہر کرتے ہیں۔
 فارم کو پُر کرنے کے لیے برائے مہربانی "Adobe Reader" استعمال کریں۔

- 1- انسانی جسم کے لیے خدا کے صحت سے متعلق اصولوں پر عمل کرنا (1)
 بچوں کے لئے ضروری ہے، لیکن کسی بالغ کے لیے اس کی زیادہ اہمیت نہیں ہے۔
 یہ اصول بائبل مقدس کے حقیقی مذہب کا ایک بہت اہم حصہ ہے۔
 کسی شخص کا مذہب سے کوئی لینا دینا نہیں ہے۔
- 2- خدا کی طرف سے صحت کے اصول فراہم کیے گئے ہیں؛ (1)
 ایک محبت بھرے خدا کی طرف سے جس نے ہمیں ابتدا میں بنایا اور جانتا ہے کہ ہماری خوشی کے لیے کیا بہتر ہے۔
 صرف یہودیوں کے لئے اور موجودہ زمانے پر اس کا اطلاق نہ کریں۔
 ہمیں دکھانے کے لئے کہ وہ ہمارا آقا ہے اور ہم پر قابو پا سکتا ہے۔
- 3- ایک حقیقی مسیحی کرے گا (1)
 چاہے کچھ بھی کھائے پئے جو اُسے پسند ہے۔
 بس خداوند سے انتہائی محبت کریں اور اُس کے صحت کے قوانین کو نظر انداز کریں کیونکہ وہ صلیب پر ختم ہو گئے تھے۔
 صرف اُن چیزوں کو کھاؤ جو جس سے جسم، دماغ اور کردار کو تقویت ملے گی اور خدا کے نام کو جلال دیتا ہے۔
- 4- انسان کی پہلی غذا (1)
 پھل، اناج، اور گری دار میوے پر مشتمل ہے۔
 الکل، مشروبات اور گوشت کے کھانوں پر شامل ہے۔
 کچھ بھی اور ہر ایک چیز جس کو آدم اور حوا کو پسند تھی۔
- 5- خُدا ان مخلوقات کو ناپاک ٹھہراتا ہے: (7)
 گائے، خرگوش، سور، کیٹ فش، مرغی، ہرن، ٹراؤٹ، گلہری
- 6- الکوہل مشروبات ہیں (1)
 ایک مسیحی کے لیے ٹھیک ہے اگر اعتدال میں استعمال کیا جائے۔
 کسی شخص کے لئے اُن اشیاء کا استعمال غلط ہے اگر وہ یہ سوچتا ہے کہ یہ اشیاء غلط ہیں۔
 مسیحیوں کو استعمال نہیں کرنی چاہیے۔
- 7- تمہا کو کا استعمال ہے (1)
 ہر شخص کا شخصی معاملہ ہے اور اُس کا مذہب سے کوئی تعلق نہیں ہے۔
 گناہ سے بھرپور اشیاء، چاہے وہ کسی بھی شکل میں ہوں ایک مسیحی اُن کو استعمال نہیں کرے گا۔
 مسیحی کے لئے فائدہ مند ہے۔
- 8- نیچے دیے گئے ذیل درج صحت کے قوانین کو دیکھیں جو خدا کے صحت کے قوانین ہیں: (9)
 ضرورت سے زیادہ مت کھا کھائیں۔
 ہر کھانے کے بعد سگریٹ پیئیں۔
 خوش اور دلشاد رہیں۔
 کھانے سے پہلے کچھ شراب پیئیں۔
 اپنے جسم کو صاف رکھیں۔
 سوراخ گوشت، بہت زیادہ کھائیں۔
 کافی اور چائے بہت زیادہ پیئیں۔
 تمام چیزوں میں پرہیزگار بنیں۔
 باقاعدہ وقفوں سے کھانا کھائیں۔
 رنجش نہ رکھیں۔
 متوازن کام، ورزش اور نیند کریں۔
 خداوند پر عمل بھروسہ رکھیں۔
 جانوروں کی چربی اور اُن کے خون کا استعمال نہ کریں۔
- 9- خدا کے صحت کے قوانین کے بارے میں ایک بہت ہی اہم حقیقت یہ ہے کہ (1)
 بچوں اور پوتے پوتیوں کے جسم اور دماغ اکثر کمزور ہوتے ہیں کیونکہ اُن کے والدین خدا کے صحت کے قوانین کو نظر انداز کرتے ہیں۔

سپاں
 کیڈز
 جھنگا
 کبری

خرگوش
 کیٹ فش
 ہرن
 ٹراؤٹ

گائے
 سور
 مرغی
 گلہری

یہ قوانین صرف یہودیوں کے لئے تھے اور آج لاگو نہیں ہوتے ہیں۔
اگر ہم واقعی مسیح سے محبت کرتے ہیں تو، اُس کے صحت سے متعلقہ قوانین غیر اہم ہیں۔

12- ایک مخلص مسیحی کی مرضی (1)

عبادت میں زیادہ وقت گزاریں اور خُدا کے صحت کے اصولوں کو نظر انداز کریں۔
کسی بھی عادت کو فوری طور پر تبدیل کریں جب اُسے یہ معلوم ہو کہ وہ خُدا کے قوانین سے متصادم ہیں، کیونکہ جب ہم مسیح سے محبت کرتے ہیں تو، ہم خوشی سے اُس کے قواعد و احکام کو برقرار رکھیں گے۔
تمباکو کے استعمال سے اجتناب کریں۔

10- گناہ بھری عادات پر قابو پانے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ: (1)

"اُن کو ترک کریں۔"
مسیح کو پوری طرح اپنائیں، جو ہمیں ہر چیز کو کرنے کی طاقت فراہم کرتے ہیں۔
امید ہے یہ ختم ہوں گے۔

13- خُدا کے صحت کے قوانین پر عمل کرنا میرا منصوبہ ہے۔

جی ہاں۔
نہیں۔

11- خُدا کے صحت کے قوانین یہ ہیں: (1)

کار چلانے کے اصولوں کی طرح: یہ ہماری زندگی کے بہترین اصول ہیں، اور جب ہم انہیں نظر انداز کرتے ہیں تو ہم شدید پریشانی میں پڑ جاتے ہیں۔
موسیٰ کے قانون کا ایک حصہ جو صلیب پر منسوخ ہو گیا۔
ایک اچھا خیال، لیکن وہ متاثر نہیں کرتے ہیں۔
کسی شخص کا خُدا سے تعلق۔

اوپر دیے گئے تمام سوالات کے جوابات دینا یقینی بنائیں!

AMAZING FACTS

اندرج کے لیے اپنا نام، ای میل اور فون نمبر درج کریں۔
اپنی اگلی مفت مطالعاتی گائیڈ حاصل کرنے کے لیے "جمع کروائیں" پر کلک کریں۔

م: ان اک پ آ		
ل: ی می اک پ آ		
ر: ب من ن وف		
ہ: ت پ اک پ آ		
ع: ل ض، ر، ہ ش	ت: س ای ر	ک: ل م
ن: پ	پ: و ر م ع	ن: س ن ج

اپنے رابطے کی معلومات کو اپ ڈیٹ کریں۔