

[Link to T/C](#)

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 Copilot and DeeL Mistakes can be made. 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

[Link to T/C](#)

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 रैपचर 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.....	4
Hindi Prologue.....	6
Rebuilding God's Temple.....	10
English Section 21.....	10
English Section 22.....	12
English Section 23.....	14
English Section 24.....	14
English Section 25.....	18
English Section 26.....	18
English Section 27.....	20
English Section 28.....	22
Hindi Section 21.....	26
Hindi Section 22.....	28
Hindi Section 23.....	28
Hindi Section 24.....	30
Hindi Section 25.....	32
Hindi Section 26.....	34
Hindi Section 27.....	36
Hindi Section 28.....	38

Rebuilding God's 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.

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. 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.

English Section 22

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 3:4-5 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.

Genesis 3:6 KJV

(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.

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

English Section 23

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.

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.

English Section 24

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

[Link to T/C](#)

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.

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 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.

English Section 25

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.

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.

English Section 26

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."

Prayer

Father, I ask you to give me wisdom in my eating habits. Please give me the strength and will to eat what is 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 daily for intimacy and relationship-building.

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 my heart, I thank you and look forward to talking with you. In the name of Jesus, I ask Amen.

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, perhaps my body.

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.

English Section 27

But unfortunately, they are also the most dangerous ingredient. Proteins are much less harmful because the body can turn them into muscles, but it must 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.

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.

[Link to T/C](#)

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 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, 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. 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 28

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 through prescription only.

[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** you may need this body for a long time. Therefore, I must be ready and able to walk obediently with the Lord."

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 कई लोग बढ़ती उम्र के परिणामों से पीड़ित 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, अल्जाइमर, गठिया, ब्रेन फॉग आदि से पीड़ित है। हालाँकि, लगभग सभी—यदि सभी नहीं—में एक बात समान है: वे बड़ी मात्रा में कार्बोहाइड्रेट का सेवन करते हैं। फिर भी बहुत कम लोग इन दोनों घटनाओं के बीच कोई संबंध जोड़ते हैं, जबकि अतीत में बहुत कम लोगों को ये स्वास्थ्य समस्याएँ होती थीं। मेरा मानना है कि इन घटनाओं के बीच एक संबंध है, लेकिन यह उम्र बढ़ने के कारण नहीं है; यह कुछ और ही 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, तो उन्होंने कोई गलती नहीं की। और न ही वह मंदिर की मरम्मत करने में असमर्थ हैं। सामान्य परिस्थितियों में, यह अपने आप ठीक हो जाता है। केवल कभी-कभी ही इसे बाहरी सहायता की आवश्यकता होती है, और बहुत कम दवा की जरूरत पड़ती है। दवा को लोगों को सामान्य स्वास्थ्य में बहाल करना चाहिए और इसका उपयोग केवल उनके स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए एक अस्थायी समाधान के रूप में किया जाना चाहिए। क्या बदल गया है?

जब लाखों लोग एक ऐसा संबंध देखने में असफल रहते हैं जहाँ एक सामान्य संबंध स्पष्ट रूप से मौजूद है और जो स्पष्ट रूप से एक वास्तविकता के रूप में दिखाया गया है, तो मुझे विश्वास है कि कुछ हो रहा है—और यह उम्र बढ़ने 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।

प्रत्येक व्यक्ति का शरीर परमेश्वर के मंदिर के रूप में बनाया गया था, और परमेश्वर ने हमें इसकी देखभाल करने की जिम्मेदारी 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, बहुसंख्यक लोग अपनी मनमर्जी करते रहते हैं, जाहिर तौर पर इस बात की परवाह किए बिना कि परमेश्वर को क्या भाता है। बेशक, यदि आपको स्वास्थ्य संबंधी समस्याएँ हैं, तो आप परमेश्वर की मदद के बिना वजन कम नहीं कर पाएंगे। आगे बढ़ो और उससे पूछो; मुझे यकीन है कि वह मदद करने में प्रसन्न होगा।

मैं एक बहुत ही आम अवधारणा को उजागर करना चाहता हूँ जिसका आज शैतान बहुत प्रभावी ढंग से उपयोग कर रहा है।

Hindi Section 22

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 यह क्षमता विश्वास से कहीं अधिक व्यापक है। उदाहरण के रूप में, मैं आदम और उसकी पत्नी का उपयोग करूँगा जो ईडन के बगीचे 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 लोग अपनी परीक्षा के क्षण तक विश्वासी थे। उस क्षण में, उस स्त्री ने परमेश्वर पर नहीं, बल्कि शैतान पर विश्वास करना चुना, और पुरुष ने भी वैसा ही किया।

इस महान परीक्षा के समय में शैतान दुनिया में बेरोकटोक काम कर रहा है। आदम और उसकी पत्नी की तरह, परीक्षा के इस क्षण में कई लोग असफल हो रहे हैं और खुद को शैतान के प्रभाव में डाल रहे हैं। जागने और अपने जीवन में शैतान के इस काम को नष्ट करने तथा अपने शरीरों को उनकी पूर्व महिमा में बहाल करने के लिए हमारे ईश्वर-प्रदत्त अधिकार का उपयोग करने का समय आ गया है।

सत्य: प्रत्येक कार्बोहाइड्रेट को व्यक्ति के रक्तप्रवाह में प्रवेश करने से पहले ग्लूकोज में बदलना आवश्यक है। सबसे जटिल कार्बोहाइड्रेट से लेकर सबसे सरल चीनी तक, हर कार्बोहाइड्रेट की विषाक्तता एक जैसी होती है। सबसे जटिल शर्करा सबसे सरल शर्करा की तुलना में रक्त में...

अधिक धीरे-धीरे अवशोषित होती हैं, और किसी भी समय रक्त में ग्लूकोज की कुल मात्रा ही शरीर के लिए इसकी विषाक्तता निर्धारित करती है। इस प्रक्रिया को दो कारक प्रभावित करते हैं: ग्लाइसेमिक इंडेक्स, जो यह निर्धारित करता है कि कार्बोहाइड्रेट कितनी जल्दी अवशोषित होता है, और ग्लाइसेमिक लोड, जो यह निर्धारित करता है कि अवशोषण के लिए कितने कार्बोहाइड्रेट उपलब्ध हैं।

Hindi Section 23

ये लोग अपनी परीक्षा के क्षण तक विश्वासी थे। उस क्षण में, उस स्त्री ने परमेश्वर पर नहीं, बल्कि शैतान पर विश्वास करना चुना, और पुरुष ने भी वैसा ही किया।

इस महान परीक्षा के समय में शैतान दुनिया में बेरोकटोक काम कर रहा है। आदम और उसकी पत्नी की तरह, परीक्षा के इस क्षण में कई लोग असफल हो रहे हैं और खुद को शैतान के प्रभाव में डाल रहे हैं। जागने और

अपने जीवन में शैतान के इस काम को नष्ट करने तथा अपने शरीरों को उनकी पूर्व महिमा में बहाल करने के लिए हमारे ईश्वर-प्रदत्त अधिकार का उपयोग करने का समय आ गया है।

सत्य: प्रत्येक कार्बोहाइड्रेट को व्यक्ति के रक्तप्रवाह में प्रवेश करने से पहले ग्लूकोज में बदलना आवश्यक है। सबसे जटिल कार्बोहाइड्रेट से लेकर सबसे सरल चीनी तक, हर कार्बोहाइड्रेट की विषाक्तता एक जैसी होती है। सबसे जटिल शर्करा सबसे सरल शर्करा की तुलना में रक्त में अधिक धीरे-धीरे अवशोषित होती हैं, और किसी भी समय रक्त में ग्लूकोज की कुल मात्रा ही शरीर के लिए इसकी विषाक्तता निर्धारित करती है। इस प्रक्रिया को दो कारक प्रभावित करते हैं: ग्लाइसेमिक इंडेक्स, जो यह निर्धारित करता है कि कार्बोहाइड्रेट कितनी जल्दी अवशोषित होता है, और ग्लाइसेमिक लोड, जो यह निर्धारित करता है कि अवशोषण के लिए कितने कार्बोहाइड्रेट उपलब्ध हैं।

Hindi Section 24

पंद्रह से अधिक साल पहले की तुलना में अब मेरा वजन लगभग साठ पाउंड कम है। मैंने चौरासी वर्ष की आयु में एक स्वस्थ, मजबूत शरीर प्राप्त करने के लिए अध्ययन किया है और उस पर काम किया है। मेरी योजना हमेशा के लिए जीने की है; यही मेरी आत्मा और आत्मा है। ईश्वर की योजना है कि प्रत्येक व्यक्ति की मृत्यु हो, लेकिन ईश्वर की यह योजना नहीं है कि हम मृत्यु का अनुभव करें। मेरा मानना है कि ईश्वर वर्तमान में लोगों को मृत्यु से एक क्षण पहले उनके मरते हुए शरीरों से हटा रहे हैं ताकि वे इसका अनुभव कभी न कर सकें।

मैं कुछ ऐसी बातें बताना चाहता हूँ जिनका मैं अभ्यास करता हूँ। हालाँकि, मैं इस बात पर ज़ोर देता हूँ कि मैं कोई डॉक्टर नहीं हूँ और न ही मैंने कोई मेडिकल ट्रेनिंग ली है। ये मेरी राय हैं, कोई मेडिकल सलाह नहीं। अपने शरीर की सही देखभाल करना आपकी ज़िम्मेदारी है, मेरी नहीं। यदि आप मेरे द्वारा इस्तेमाल की जाने वाली कोई भी तकनीक का उपयोग करना चाहते हैं या मेरे निर्देशों का किसी भी तरह से पालन करना चाहते हैं, तो अपने डॉक्टर से पूछें कि क्या वे आपके लिए सुरक्षित हैं, ताकि मेरी और आपकी दोनों की सुरक्षा हो सके।

हमारी संस्कृति में वर्तमान समस्याओं में से एक मोटापा है। मधुमेह, कोरोनरी हृदय रोग, उच्च कोलेस्ट्रॉल, उच्च ट्राइग्लिसराइड्स और कई अन्य समस्याओं से जटिल यह हमारे समाज में पैर पसार रहा है।

चीनी, सरल कार्बोहाइड्रेट, मोटापे में सबसे आम घटक हैं। लेकिन दुर्भाग्य से, वे सबसे खतरनाक घटक भी हैं। प्रोटीन बहुत कम हानिकारक होते हैं क्योंकि शरीर उन्हें मांसपेशियों में बदल सकता है, लेकिन उन्हें ग्लूकोज ऊर्जा में बदलने या वसा के रूप में संग्रहीत करने के लिए अधिक मेहनत करनी पड़ती है। इसी तरह, वसा आसानी से ग्लूकोज में परिवर्तित नहीं होती है, क्योंकि ऐसा करने के लिए उनकी लगभग 60% ऊर्जा की आवश्यकता होती है। इसलिए, हम अपनी वसा कैलोरी का लगभग 60% शेष 40% को ग्लूकोज में बदलने के लिए उपयोग करते हैं। इसके अलावा, हमारे शरीर को चीनी या कार्बोहाइड्रेट का सेवन करने की आवश्यकता नहीं है क्योंकि हम उन्हें अपने द्वारा खाए जाने वाले स्वस्थ मांस और सब्जियों से प्राप्त कर सकते हैं।

हम इंटरनेट पर ग्लाइसेमिक लोड और इंडेक्स की तालिका पा सकते हैं। यदि हम केवल कम से मध्यम ग्लाइसेमिक इंडेक्स और ग्लाइसेमिक लोड वाले खाद्य पदार्थ खाते हैं, तो हम मोटापे के इस मार्ग को काट सकते हैं। साथ ही, मैं कार्ब की लालसा को कम करने के लिए रोज़ाना प्लांट एमिनो टैबलेट लेता हूँ। थोड़े ही समय में, यह बहुत प्रभावी साबित हुआ है।

उच्च-ग्लाइसेमिक खाद्य पदार्थों के अत्यधिक सेवन का एक प्रभाव धमनियों में सूजन और संभवतः शरीर के अन्य भागों में भी सूजन है। सामान्य शारीरिक कार्य के दौरान, रक्त वाहिकाएँ दिन में कई बार लचीली होती हैं। उदाहरण के लिए, हमारी नब्ज हमारे पूरे शरीर में रक्त पंप करने वाले दिल के कारण होती है। यह धड़कन वाली गति अक्सर हमारी धमनियों में सूक्ष्म दरारें पैदा करती है। शरीर आमतौर पर इन दरारों को ठीक कर देता है, लेकिन उच्च रक्त शर्करा का स्तर इस प्रक्रिया में बाधा डालता है। तब शरीर इन दरारों की मरम्मत के लिए कोलेस्ट्रॉल का उत्पादन बढ़ा देता है, जिससे कोलेस्ट्रॉल का स्तर बढ़ जाता है।

Hindi Section 25

जब मैं इस स्थिति में पहुँचा, तो मैंने चीनी जलाने के लिए व्यायाम करना शुरू किया, इसे और कम करने के लिए डाइटिंग की, और सूजन कम करने में मदद के लिए बेबी एस्पिरिन और हल्दी लेने लगा। यह मेरे लिए कारगर रहा, और मेरा वजन भी कम होने लगा।

मेरे कम भोजन सेवन के कारण, मैंने मल्टीविटामिन लेना शुरू कर दिया। बाद में, मैंने इस दिनचर्या में फिश ऑयल और एंजाइम भी शामिल किए।

उच्च ट्राइग्लिसराइड्स का एक और प्रभाव रक्त में यूरिक एसिड के स्तर में वृद्धि है। इसका एक कम ज्ञात परिणाम वजन बढ़ने पर इसका प्रभाव है। मैं एक उदाहरण दूँगा।

पतझड़ में, अगर हम भालू वाले इलाके में रहते, तो हम जानवरों को भोजन, खासकर बेरी की तलाश में बाहर निकलते हुए देख सकते थे। बेरी का उच्च ग्लाइसेमिक इंडेक्स और अत्यधिक भोजन की मात्रा यह सुनिश्चित करती है कि भालू सर्दियों की गुफावास के लिए आवश्यक वजन बढ़ा लें। हालाँकि, यह संयोजन भालू के शरीर में यूरिक एसिड का स्तर भी बढ़ाता है, जो शरीर को उनके भोजन से वसा बनाने और गुफावास के लिए यथासंभव वसा संग्रहीत करने का संकेत देता है। दुर्भाग्य से, वह जीवित रहने की प्रवृत्ति मानव में भी अंतर्निहित है।

अत्यधिक चीनी खाने से हमारे शरीर को एक संकेत मिलता है, जिससे हमारे यूरिक एसिड का स्तर बढ़ जाता है। परिणामस्वरूप, हम एक ऐसे सर्दियों के लिए तैयारी कर रहे हैं जो शायद कभी न आए। इसके अलावा, हमारी आत्माओं को अपने रिश्तों में सर्दियों का अनुभव हो सकता है। रिश्ते बदल जाते हैं, दूर हो जाते हैं या लगभग अस्तित्वहीन हो जाते हैं। हमारे करीबी लोग चले जाते हैं या शायद मर जाते हैं। शायद हमने कभी किसी अंतरंग रिश्ते में शामिल होने का आनंद नहीं लिया। ये चीजें हमारी आत्मा को जीवन में 'सर्दियाँ' नामक मार्ग का अनुभव करा सकती हैं। परिणामस्वरूप, कई लोग जीवित रहने के लिए आवश्यक सर्दियों की खाने-

पीने की आदतों को अपना लेते हैं। जब तक हम इस रास्ते से बाहर नहीं निकलते, हम जल्द ही ऐसा दिखने लगेंगे जैसे हम शीतनिद्रा के लिए तैयारी कर रहे हों।

यूरिक एसिड के स्तर को कम करने में 500 मिलीग्राम विटामिन सी का दैनिक सेवन एक सुरक्षित और आसानी से उपलब्ध सहायता है। कुछ खाद्य पदार्थ भी इसमें मदद करते हैं। विभिन्न दवाएँ भी केवल प्रिस्क्रिप्शन पर ही उपलब्ध हैं।

Hindi Section 26

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

प्रार्थना

पिता, मैं आपसे प्रार्थना करता हूँ कि आप मुझे अपनी खाने की आदतों में बुद्धि दें। कृपया मुझे वह शक्ति और इच्छा दें कि मैं वही खाऊँ जो मेरे लिए उपयुक्त हो, ताकि मेरा शरीर स्वस्थ रहे। मुझे प्रतिदिन टहलने, आपसे बात करने और आपकी सुनने के लिए प्रोत्साहित करें। मैं जानता हूँ कि आपके साथ एक व्यक्तिगत संबंध रखना मेरे जीवन में आवश्यक है। आप मेरी ज़रूरतों को पहले से ही जानते हैं, इसलिए मैं आपसे प्रार्थना करता हूँ कि आप मुझे अंतरंगता और संबंध बनाने के लिए प्रतिदिन प्रार्थना करना सिखाएँ।

मैं आपके साथ एक लंबा और समृद्ध जीवन जीने के लिए एक स्वस्थ शरीर की बहुत चाहत और आवश्यकता रखता हूँ। साथ ही, आपकी इच्छा के प्रति आज्ञाकारिता में चलने के लिए भी। मैं जानता हूँ कि आप हमेशा से मुझसे प्रेम करते आए हैं, आप मुझसे प्रेम करते हैं, और आप मुझसे हमेशा प्रेम करेंगे। कृपया इसे मेरे जीवन में वास्तविकता बनाएँ। मैं फिर कभी अपने आत्मा की सर्दियों के डर का अनुभव नहीं करूँगा क्योंकि आप मेरे साथ हैं। मैं पूरे दिल से आपका धन्यवाद करता हूँ और आपसे बात करने के लिए उत्सुक हूँ। यीशु के नाम में, मैं प्रार्थना करता हूँ। आमीन।

अब मेरा वजन पंद्रह साल से भी पहले की तुलना में लगभग साठ पाउंड कम है। मैंने चौरासी वर्ष की आयु में एक स्वस्थ, मजबूत शरीर प्राप्त करने के लिए अध्ययन किया है और उस पर काम किया है। मेरी योजना हमेशा जीने की है; मेरा आत्मा और मेरा मर्म, शायद मेरा शरीर भी।

मैं कुछ ऐसी बातें बताना चाहता हूँ जिनका मैं अभ्यास करता हूँ। हालाँकि, मैं इस बात पर ज़ोर देता हूँ कि मैं कोई डॉक्टर नहीं हूँ और न ही मैंने कोई मेडिकल ट्रेनिंग ली है। ये मेरी राय हैं, कोई मेडिकल सलाह नहीं। अपने शरीर की सही देखभाल करना आपकी ज़िम्मेदारी है, मेरी नहीं। यदि आप मेरे द्वारा इस्तेमाल की जाने वाली कोई भी तकनीक का उपयोग करना चाहते हैं या किसी भी तरह से मेरे निर्देशों का पालन करना चाहते हैं, तो अपने डॉक्टर से पूछें कि वे आपके लिए सुरक्षित हैं या नहीं, ताकि मेरी और आपकी दोनों की सुरक्षा हो सके।

Hindi Section 27

लेकिन दुर्भाग्य से, वे सबसे खतरनाक घटक भी हैं। प्रोटीन बहुत कम हानिकारक होते हैं क्योंकि शरीर उन्हें मांसपेशियों में बदल सकता है, लेकिन उन्हें ग्लूकोज ऊर्जा में बदलने या उन्हें वसा के रूप में संग्रहीत करने के लिए अधिक मेहनत करनी पड़ती है। इसी तरह, वसा आसानी से ग्लूकोज में नहीं बदलती है, क्योंकि ऐसा करने के लिए उनकी लगभग 60% ऊर्जा की आवश्यकता होती है। इसलिए, हम अपनी वसा कैलोरी का लगभग 60% शेष 40% को ग्लूकोज में बदलने के लिए उपयोग करते हैं। इसके अलावा, हमारे शरीर को चीनी या कार्बोहाइड्रेट का...

सेवन करने की आवश्यकता नहीं है क्योंकि हम उन्हें स्वस्थ मांस और सब्जियों से प्राप्त कर सकते हैं।

हम इंटरनेट पर ग्लाइसेमिक लोड और इंडेक्स की तालिका पा सकते हैं। यदि हम केवल कम से मध्यम ग्लाइसेमिक इंडेक्स और ग्लाइसेमिक लोड वाले खाद्य पदार्थ खाते हैं, तो हम मोटापे के इस रास्ते को काट सकते हैं। साथ ही, मैं कार्ब की लालसा को कम करने के लिए रोज़ाना प्लांट एमिनो टैबलेट लेता हूँ। थोड़े ही समय में, यह बहुत प्रभावी साबित हुआ है।

उच्च-ग्लाइसेमिक खाद्य पदार्थों के अत्यधिक सेवन का एक प्रभाव धमनियों में सूजन और संभवतः शरीर के अन्य भागों में भी सूजन है। सामान्य शारीरिक कार्य के दौरान, रक्त वाहिकाएँ दिन में कई बार लचीली होती हैं। उदाहरण के लिए, हमारी नब्ज हमारे पूरे शरीर में रक्त पंप करने वाले दिल के कारण होती है। यह धड़कन वाली गति अक्सर हमारी धमनियों में सूक्ष्म दरारें पैदा करती है। शरीर आमतौर पर इन दरारों को ठीक कर देता है, लेकिन उच्च रक्त शर्करा का स्तर इस प्रक्रिया में बाधा डालता है। तब शरीर इन दरारों की मरम्मत के लिए कोलेस्ट्रॉल का उत्पादन बढ़ा देता है, जिससे कोलेस्ट्रॉल का स्तर बढ़ जाता है।

जब मैं इस स्थिति में था, तो मैंने व्यायाम करना शुरू किया, इसे और कम करने के लिए डाइटिंग की, और सूजन कम करने में मदद के लिए बेबी एस्पिरिन और हल्दी लेना शुरू कर दिया। यह मेरे लिए कारगर रहा, और मेरा वजन भी कम होने लगा।

मेरे कम भोजन सेवन के कारण, मैंने मल्टीविटामिन लेना शुरू कर दिया। बाद में, मैंने इस दिनचर्या में मछली का तेल और एंजाइम भी शामिल किए।

उच्च ट्राइग्लिसराइड्स का एक और प्रभाव रक्त में यूरिक एसिड का बढ़ना है। इसका एक कम ज्ञात परिणाम वजन बढ़ने पर इसका प्रभाव है। मैं एक उदाहरण देता हूँ।

पतझड़ में, अगर हम भालू वाले इलाके में रहते, तो हम जानवरों को भोजन, खासकर बेरी की तलाश में बाहर निकलते हुए देख सकते थे। बेरी का उच्च ग्लाइसेमिक इंडेक्स और अत्यधिक भोजन की मात्रा यह सुनिश्चित करती है कि भालू सर्दियों की गुफावास के लिए आवश्यक वजन बढ़ा लें। हालाँकि, यह संयोजन भालू की प्रणाली में यूरिक एसिड भी बढ़ाता है, जो शरीर को उनके भोजन से वसा बनाने और गुफावास के लिए यथासंभव वसा संग्रहीत करने का संकेत देता है। दुर्भाग्य से, वह जीवित रहने की प्रवृत्ति मानव में भी अंतर्निहित है।

Hindi Section 28

अत्यधिक चीनी खाने से हमारे शरीर को एक संकेत मिलता है, जिससे हमारे यूरिक एसिड का स्तर बढ़ जाता है। परिणामस्वरूप, हम एक ऐसे सर्दियों के लिए तैयारी कर रहे हैं जो शायद कभी न आए। इसके अलावा, हमारी आत्माओं को अपने रिश्तों में सर्दियों का अनुभव हो सकता है। रिश्ते बदल जाते हैं, वे दूर हो जाते हैं या लगभग अस्तित्वहीन हो जाते हैं। हमारे करीबी लोग चले जाते हैं या शायद मर जाते हैं। शायद हमने कभी किसी अंतरंग रिश्ते में शामिल होने का आनंद नहीं लिया। ये चीजें हमारी आत्मा को जीवन में 'सर्दियाँ' नामक मार्ग का अनुभव करा सकती हैं। परिणामस्वरूप, कई लोग जीवित रहने के लिए आवश्यक सर्दियों की खाने-पीने की आदतों को अपना लेते हैं। जब तक हम इस रास्ते से बाहर नहीं निकलते, हम जल्द ही ऐसा दिखने लगेंगे जैसे हम शीतनिद्रा के लिए तैयारी कर रहे हों।

यूरिक एसिड के स्तर को कम करने में 500 मिलीग्राम विटामिन सी का दैनिक सेवन एक सुरक्षित और आसानी से उपलब्ध सहायता है। कुछ खाद्य पदार्थ भी इसमें मदद करेंगे। विभिन्न दवाएँ भी केवल प्रिस्क्रिप्शन पर उपलब्ध हैं।

सबसे महत्वपूर्ण बात, अवांछित वजन कम करने में पवित्र आत्मा की सहायता लें। वह आपसे भी अधिक चाहता है कि आप एक मजबूत और स्वस्थ जीवन जिएँ। वह सभी की मदद करेगा जो ईमानदारी से प्रार्थना करते हैं। एक मानसिकता अपनाएँ: "मैं अब अनंतकाल में जी रहा हूँ और मुझे इस शरीर की लंबी समय तक आवश्यकता हो सकती है। इसलिए, मुझे प्रभु के साथ आज्ञाकारी होकर चलने के लिए तैयार और सक्षम रहना चाहिए।"

प्रार्थना

पिता, मैं आपसे प्रार्थना करता हूँ कि आप मुझे अपने खाने की आदतों में बुद्धि दें। कृपया मुझे उन खाद्य पदार्थों को खाने की शक्ति और इच्छा दें जो मेरे लिए उपयुक्त हैं, ताकि मेरा शरीर स्वस्थ रहे। मुझे प्रतिदिन टहलने, आपसे बात करने और आपकी सुनने के लिए प्रोत्साहित करें। मैं जानता हूँ कि आपके साथ एक व्यक्तिगत संबंध रखना मेरे जीवन के लिए आवश्यक है। आप मेरी ज़रूरतों को पहले से ही जानते हैं, इसलिए मैं आपसे प्रार्थना करता हूँ कि आप मुझे प्रतिदिन ऐसे तरीकों से प्रार्थना करना सिखाएँ जो अंतरंग और संबंध-निर्माण करने वाले हों।

मैं आपके साथ एक लंबा और समृद्ध जीवन जीने के लिए एक स्वस्थ शरीर की बहुत चाहत रखता हूँ और मुझे इसकी आवश्यकता है। साथ ही, आपकी इच्छा के प्रति आज्ञाकारिता में चलने के लिए भी। मैं जानता हूँ कि आप हमेशा से मुझसे प्रेम करते आए हैं, आप मुझसे प्रेम करते हैं, और आप मुझसे हमेशा प्रेम करेंगे। कृपया इसे मेरे जीवन में वास्तविकता बनाएँ। अब मैं फिर कभी अपनी आत्मा की सर्दियों के डर का अनुभव नहीं करूँगा क्योंकि आप मेरे साथ हैं। मैं पूरे दिल से आपको धन्यवाद देता हूँ और साथ चलने के लिए उत्सुक हूँ। यीशु के नाम में, मैं प्रार्थना करता हूँ। आमीन।