



स्वस्थ जीवन के लिए परमेश्वर की योजना



“मैं इसलिए आया कि वे जीवन पाएं,
और बहुतायत से पाएं”

(युहन्ना 10:10)



सत्य जीवन और आराधना

परमेश्वर हमारा सृष्टिकर्ता हैं, उसने मनुष्य को भूमि की मिट्टी से रचा और सिद्ध परमेश्वर की ओर से उसको शारीरिक स्वास्थ्य और पूर्णतया स्वस्थ शरीर प्रदान किया। "और परमेश्वर ने उनसे कहा सुनो जितने बीजवाले छोटे- छोटे पेड़ सारी पृथ्वी के ऊपर हैं और जितने वृक्षों में बीजवाले फल होते हैं वे सब मैंने तुम को दिये हैं,वे तुम्हारे भोजन के लिए हैं।" (उत्पत्ति 1:29) जहाँ तक प्रथम पुरुष आदम की आँखे देख सकती थी, वहाँ तक परमेश्वर की आशीषों की भरपूरी थी। इससे स्पष्ट होता है कि परमेश्वर ने मनुष्य की शारीरिक रचना शाकाहारी के रूप में ही की है इसी प्रकार हम भगवत गीता में पाते हैं कि सात्विक भोजन शाकाहार जीवन की अवधि को बढ़ाता, मनुष्य के विचारों को शुद्ध करता और सेहत, शक्ति,सुख एवं संतुष्टि प्रदान करता है इस प्रकार का आहार स्वास्थ्यवर्धक तथा मन को प्रसन्न करने वाला होता है भगवद् गीता 17.8

परमेश्वर ने मनुष्य को इसलिए बनाया कि वह परमेश्वर की ओर से परमेश्वर की सृष्टि के ऊपर अधिकार रखे इस उद्देश्य को पूरा करने के लिए परमेश्वर ने मनुष्य को अधिकार देकर नैतिक जिम्मेदारी दी: "फिर परमेश्वर ने कहा, हम मनुष्य को अपने स्वरूप के अनुसार अपनी समानता में बनाएं, और वे समुद्र की मछलियों ,और आकाश के पक्षियों और घरेलू पशुओं और सारी पृथ्वी पर और सब रंगनेवाले जन्तुओं पर जो पृथ्वी पर रेंगते हैं, अधिकार रखें." (उत्पत्ति 1:26)

"उसकी सामर्थ्य कितनी महान है ; हाँ, इससे भी महान पुरुष है. सभी प्राणी उसके लिए एक चौथाई के बराबर हैं"ऋग्वेद 10.90.5-6

परमेश्वर मनुष्य की केवल शारीरिक भलाई में ही नहीं, अपितु संपूर्ण भलाई में रूचि रखता है. उसने हमें बनाया और हमारे नथुनों में अपना श्वास फूँका है। हमारी देह, आत्मा और प्राण का वही स्वामी है। परमेश्वर ने न केवल हमारे लिए शारीरिक भोजन का प्रबन्ध किया है अपितु उसने हमारे उद्धार के लिए आत्मिक मार्गदर्शन भी प्रदान किया है।

जब मनुष्य का भोजन शुद्ध होता है तब उसका जीवन भी शुद्ध हो जाता है—छान्दोग्य उपनिषद् 7.26.2

परमेश्वर चाहता है कि उसके विश्वासी धन्यवादी बने : क्योंकि परमेश्वर की सृष्टि हुई हर एक वस्तु अच्छी है, और कोई अस्वीकार करने के योग्य नहीं ; पर यह कि धन्यवाद के साथ खाई जाए। (1 तीमुथियुस 4:4)

भारतीय संस्कृति के अनुसार, भोजन वास्तविक रूप से ब्रह्मा का ही एक स्वरूप है(अन्नम परमब्रह्मा स्वरूपम). चूँकि यह परमेश्वर की ओर से एक उपहार है, भोजन का सम्मान किया जाना चाहिए।

परमेश्वर को प्रसन्न करनेवाले जीवन की कुंजीयाँ

एक स्वस्थ जीवन जीने के लिए परमेश्वर ने स्पष्ट दिशा निर्देश दिये हैं यहाँ पर उनमें से कुछ मुख्य सिद्धान्त दिये जा रहे हैं:

1 परमेश्वर की निकटता पर ध्यान दें।

परमेश्वर हमारी अपनी ग्रीवा शिरा से हमारे सदैव निकट है। उसने हमारे नथनों में अपना श्वास फूँका है, और हमारे शरीरों को अपनी आत्मा का निवास स्थान बनाया है। क्या तुम नहीं जानते कि तुम्हारी देह पवित्र आत्मा का मन्दिर है, जो तुम में बसा हुआ है और तुम्हें परमेश्वर की ओर से मिला है; और तुम अपने नहीं हो क्योंकि दाम देकर मोल लिये गये हो, इसलिए अपनी देह के द्वारा परमेश्वर की महिमा करो (1कुरिन्थियों 6:19-20)

2 जो सही है उसी का चुनाव करना सीखें।

परमेश्वर सभी विश्वासियों को एक स्वस्थ जीवन बिताने के लिए उत्साहित करता है, लेकिन उसने निर्णय करने के लिए हमें क्षमताएं भी दी है। परमेश्वर बल का प्रयोग नहीं करता है, लेकिन इसके बजाय आमंत्रित करने और बुद्धिमानी से निर्णय करने के द्वारा हमें प्रोत्साहित करता है "सुन तुझ को जीवन और मरण, हानि और लाभ दिखाया है। क्योंकि मैं तुझे आज्ञा देता हूँ कि अपने परमेश्वर यहोवा से प्रेम करना, और उसके मार्गों पर चलना और उसकी आज्ञाओं, विधियों और

नियमों को मानना, तू जीवित रहे, और बढ़ता जाए....." (व्यवस्थाविवरण 30:15-16)

स्वस्थ होने में वास्तव में अनेक लाभ है और अच्छे स्वास्थ्य की दशा में हम दूसरों की बेहतर सेवा कर सकते हैं। सारांश यह है कि इस बात को स्मरण रखें: क्योंकि मनुष्य जो कुछ बोता है, वही काटेगा (गलातियों 6:7)

3 पोषण का प्रभाव।

एक स्वास्थ्यवर्धक आहार में मुख्य रूप से, पेड़-पौधों से मिलने वाला संपूर्ण, अपरिष्कृत भोजन अधिक मात्रा में पाया जाता है। जो अनेक शक्तियों से सपन्न वृक्षों को धारण करती हैं.....और, पृथ्वी जो हमारे लिये अन्न उपजाती है, हम तुझ पर निर्भर हों.... पृथ्वी-सूक्त पद 2 और 29 अथर्ववेद

पवित्रशास्त्र बाईबल को माननेवाले लोगों में कुछ लोग, विशेषरूप से ऐडवेन्टिस्ट लोग शराब से दूर रहते हैं और गाय का मॉस नहीं खाते ; सामान्य रूप से वे मॉस का सेवन नहीं करते हैं, वे फल, सब्जियाँ, मेवे और संपूर्ण अनाज अधिक खाते हैं। उनमें से अधिकांश लोग प्रायः दूध और दूध से बने पदार्थों और अण्डों का सेवन भी नहीं करते हैं और जो लोग करते हैं वे इन वस्तुओं का सेवन उचित मात्रा में ही करते हैं।

“तु मुझे जीवन का रास्ता दिखाएगा”

(भजन सहिता 16:11)



“इसलिए तुम चाहे खाओ, चाहे
पीओ, चाहे जो कुछ करो,
सब कुछ परमेश्वर की
महिमा के लिए करो”
(1कुरिन्थियों 10:31)



स्वास्थ्यवर्धक भोजन लेने का सिद्धान्त नीचे दिये गये कथन में भले प्रकार से समझाया गया है:

“अनाज, फल,मेवे, और सब्जियाँ वे वस्तुएं हैं जो हमारे सृष्टिकर्ता के द्वारा हमारे भोजन के लिए हमें दी गई हैं” (उत्पत्ति 1:29)

एक जाने –माने ऐडवेंटिस्ट धार्मिक अगवे ने लिखा है “ये भोजन पदार्थ यथा–संभव साधारण और प्राकृतिक रूप से पकाये जाएं तो हमारे स्वास्थ्य के लिए सबसे अधिक लाभदायक और पोषक साबित होते हैं “सारांश यह है कि, “इसलिए तुम चाहे खाओ, चाहे पीओ, चाहे जो कुछ करो सब कुछ परमेश्वर की महिमा के लिए करो” (1कुरिन्थियों 10:31) इन मार्गदर्शक सिद्धान्तों ने ऐडवेंटिस्ट लोगो को पिछले 150 वर्षों से अधिक समय से अगवाई प्रदान की हैं. इसी प्रकार का एक विचार हिन्दू प्रथा में कुछ मंत्रों का उच्चारण करते और प्रार्थना करते हुए भोजन करने से पहले भोजन के ऊपर और उसके चारों ओर जल छिड़कने के द्वारा भी प्रगट होता है।

इसलिए, क्या खाना है इस बात का निर्णय करने से पहले इन बातों पर ध्यान दे:

“प्रार्थना के द्वारा परमेश्वर की आशिषों को स्मरण करना। “जब वह मानव जाति को भोजन और शरण प्रदान करता है तो वह मानव जाति के लिए एक संसार बन जाता है”.....(बृहदारण्यक उपनिषद,1.4.16)

अनेक प्रकार के फल और सब्जियाँ जो ताजी हो खाएँ, परन्तु “कडवा खटटा, कच्ची हरी सब्जियाँ, किण्वित, तेलीय, तिल या सफेद सरसो के साथ मिलाई हुई, नशाकारक पदार्थ, मछली, माँस.....आदि नहीं खाये जातें. (हथायोगा प्रादिपीका,1.61)

एक शाकाहारी भोजन को प्राथमिकता दी जानी चाहिए, लेकिन माँस खाना मनुष्य कि इच्छा पर निर्भर है उसने पशु बनाये हैं जिनके द्वारा हम अपने लिए भोजन का उत्पादन कर सके

आज बहुत से लोग स्वास्थ्य कारणों से माँस रहित भोजन को प्राथमिकता दे रहे है अधिकांश ऐडवेंटिस्ट अपने भोजन में माँस के विकल्प के रूप में, टोफू(सोयाबिन से निर्मित पनीर) और पौधों से मिलने वाले प्रोटीन युक्त दूसरे पदार्थों का सेवन करते है पौधों से प्राप्त होने वाले खाद्य पदार्थ खाने वाले ऐडवेंटिस्ट लोगों की संख्या दिनों –दिन बढ़ रही है। पौधों से प्राप्त होनेवाला भोजन किसी व्यक्ति के लिए न केवल स्वास्थ्यवर्धक है, अपितु उसे हमारे ग्रह के लिए भी स्वास्थ्यवर्धक माना गया है।

मैदा की ब्रेड ,पॉलिस किया हुआ चावल और परिष्कृत अनाजों से बने भोजन लेने के बजाय आटे से बनी हुई ब्राउन ब्रेड तथा सीरियल्स का प्रयोग किया जाना चाहिए। संपूर्ण अनाजों से बने भोज्य पदार्थों में उदाहरण के लिए जई आटे की ब्रेड भूरा चावल, संपूर्ण अनाज की रोटी आदि शामिल हैं।

प्रायः फलियों का प्रयोग करना जिसमें मसूर, मटर, मटर की दाल, सोयाबिन, टोफू और काबली चना शामिल है।

प्रतिदिन के आहार में सूखे मेवे और बीज अवश्य शामिल करें, अखरोट, बादाम ,सूरजमुखी के बीज, तिल, जीरा, अलसी, मूँगफली, बादाम का मक्खन और मूँगफली का मक्खन अनेक में से कुछ विकल्प हो सकते हैं।

प्रतिदिन स्वास्थ्यवर्धक नाश्ता करना और संध्या का भोजन कैलोरीज के हिसाब से सीमित मात्रा में लाभदायक रहता है।

दूध से बने पदार्थ (दूध, पनीर, दही, क्रीम, अण्डे और मक्खन) का प्रयोग सीमित मात्रा में किया जाए। बहुत से लोग सोयाबीन, बादाम और दूसरे प्रकार के दूध (जिसमें कैल्शियम और विटामिन बी 12 पाया जाता है।) लेना पसन्द करते हैं।

हिन्दू शास्त्रों में दूध को सर्वोत्तम –सात्विक भोजन की श्रेणी में रखा गया है ऐसा कहा जाता है कि गाय के दूध का प्रभाव शान्तिदायक और मनन करने की शक्ति को बढ़ाता है।

चीनी ,सॉफ्ट ड्रिन्कस् और मिठाईयाँ सीमित मात्रा में लें प्राकृतिक मीठा जैसे बेर अनन्नास, आड़ू, नारंगी और खजूर का आनन्द लें, चीनी से मीठे बनाये गये पदार्थों को लेने के बजाय शुद्ध फलों का रस जैसे कि अंगूर का रस, नारंगी का रस, गन्ने के रस, अथवा आम का रस प्रयोग करें

नमक और अधिक सोडियम की मात्रा वाले खाद्य पदार्थ सीमित मात्रा में लें। जबकि यह बहुतों के लिए एक नया विचार हो सकता है, लेकिन जो लोग अधिकतम स्वास्थ्य लाभ प्राप्त करना चाहते हैं उनके बीच में यह काफी प्रचलित है।

उपवास— उपवास से रक्त में पायी जानेवाली चर्बी की मात्रा को कम किया जा सकता है, शरीर की अशुद्धियाँ दूर की जा सकती हैं और यह हमें परमेश्वर की उपस्थिति का अधिक अहसास करवा सकता है। सप्ताह में एक दिन का उपवास शरीर के लिए और आत्मिक जीवन के लिए अधिक लाभकारी होता है।

4 हमें चलने फिरने के लिए बनाया गया था।

शारीरिक रूप से सक्रिय रहना स्वास्थ्य का एक महत्वपूर्ण भाग है और इसमें अनेक गतिविधियाँ जैसे तेज पैदल चलना, साइकिल चलाना, पानी में तैरना, जॉगिंग करना, खेलों में भाग लेना शक्ति बढ़ानेवाले व्यायाम करना, अपने परिवार के साथ खेल खेलना अथवा आराधना में परमेश्वर के समक्ष घुटने टेकना। एक ही स्थान पर अधिक समय तक बैठने रहने के बजाय या तो तेज पैदल चलें अथवा अपने शरीर को तानें। यह लाभकारी है और हमारी कार्यक्षमता को बढ़ाता है पवित्र बाईबल एक व्यक्ति के बारे में बताती है जिसका नाम एलिय्याह था जो इतना अधिक स्वस्थ था कि वह चौदह मील तक अहाब राजा के रथ के आगे दौड़ सका (देखें 1राजा18:46) शारीरिक स्वास्थ्य के लिये निम्नलिखित कथन ने ऐडवेन्टिस्ट विश्वासियों को 100 से भी अधिक वर्षों से मार्गदर्शन प्रदान किया है।



“जब भी मौसम मौका दे,
संभवतः जो लोग ऐसा कर
सकते हैं, उन्हें हर रोज, गर्मियों
और सर्दियों में खुली हवा में
टहलना चाहिए”

स्वास्थ्य पर परामर्श 52

“मेरी प्रार्थना है कि जैसे तू आत्मिक
उन्नति कर रहा है, वैसे ही तू सब
बातों में उन्नति करे और भला चंगा रहे”
(3यूहन्ना 1:2)



5 तम्बाकू, शराब और मनोरंजन के लिए ड्रग्स लेना स्वास्थ्य के लिए हारिकारक हैं।

ऐडवेन्टिस्ट लोग यह विश्वास करते हैं कि उनका कर्तव्य है कि वे अपने आपको ऐसे पदार्थों से दूर रखें जो स्पष्ट रूप से स्वास्थ्य को हानि पहुँचाते हैं (जैसे धूम्रपान करना) अथवा वे वस्तुएं जो हमारे सोचने समझने की शक्ति को नकारात्मक रूप से प्रभावित करती हैं (जैसे कि शराब और ड्रग्स आदि) करोड़ों लोगों के लिए कॉफी पीना एक प्रिय शौक है, लेकिन फिर भी कैफिन युक्त पदार्थों को लेने की आदत को विराम देना चाहिए, क्योंकि इसकी लत पड़ जाती और यह स्वास्थ्य को हानि भी पहुँचाती है। बाइबल स्पष्ट रूप से कॉफी पीने को मना नहीं करती हैं लेकिन वह हमें स्पष्ट मार्गदर्शन देती है: "सब वस्तुएं मेरे लिये उचित तो हैं परन्तु सब लाभ की नहीं: सब वस्तुएं मेरे लिए उचित तो हैं, परन्तु सब वस्तुओं से उन्नति नहीं" (1कुरिन्थियों 10:23)

"प्रत्येक व्यक्ति के सामने दो विकल्प होते हैं भला और प्रसन्नतादायक (प्रलोभन में डालनेवाला किन्तु गलत/अनुचित)" कठोउपनिषद्

6 सयमं के सिद्धान्त का पालन करें।

सयमं का अर्थ है कि हानिकारक वस्तुओं से बचा जाए और जो भली वस्तुएं हैं उनका उचित मात्रा में सेवन किया जाए. उचित समय तक कार्य करें लेकिन कार्य करने के लती न बनें मनोरंजन के लिए समय निकालें, लेकिन पूरे समय तक खेलते ही न रहें. अच्छा खाना खाये, लेकिन उचित मात्रा में खायें. अधिक समय तक न बैठें, अधिक टी वी न देखें और अधिक समय तक कम्प्यूटर गेम ही न खेलते रहें. समय से जीवन में संतुलन बना रहता है और हम अति करने से बच जाते हैं।

7 खुशहाली विश्राम की माँग करती है।

यह परमेश्वर की योजना है कि रात का समय विश्राम करने के लिए जबकि दिन का समय कार्य करने के लिए प्रयोग किया जाए. उत्पादक बनने और अच्छी शारीरिक तथा

मानसिक सेहत का आनन्द लेने के लिए प्रत्येक को चाहिए कि वह समय समय पर आराम करता रहे और इसके साथ ही उचित मात्रा में नींद भी ले (प्रौढ को सात से आठ घण्टे और बालको उससे अधिक समय नींद लेना आवश्यक है।)

प्रसिद्ध लेखक विलियम ब्लेक कहते हैं "सुबह में चिन्तन करो दोपहर में कार्य करो शाम को खाओ रात को सोओ"

जीवन में यह बात भी शामिल होनी चाहिये कि सप्ताह में कम से कम एक दिन पूरी तरह से छुट्टी रखें और अपने परिवार और मित्रों तथा परमेश्वर के साथ समय बिताएँ ऐसा करने से सप्ताह भर काम के दौरान खोई हुई शक्ति पुनः प्राप्त हो जाती है। परमेश्वर द्वारा मूसा को दी गई आज्ञा के अनुसार "तू विश्रामदिन को पवित्र मानने के लिए स्मरण रखना छः दिन तो तू परिश्रम करके अपना सब काम —काज करना; परन्तु सातवाँ दिन तेरे परमेश्वर यहावा के लिए विश्रामदिन है; उसमें तू किसी भाँति का काम काज न करना .."(निर्गमन 20:8-10)

8 अच्छे स्वास्थ्य के लिए एक स्वस्थ वातावरण का होना अति आवश्यक है

बीमारियों से बचने के रास्ते साधारण हैं: अपने हाथों को धोयें, अपने शरीर और कपड़ों को साफ रखें, अपना रसोई घर और भोजन तैयार करने का स्थान स्वच्छ और कीटाणुरहित रखें और जिस स्थान पर रहते हैं उसे भी स्वच्छ और साफ रखें। इसके अलावा यह भी आवश्यक है कि पीने का पानी शुद्ध हो कचरा तथा गन्दगी फेंकने के लिए उचित स्थान हों ऐडवेन्टिस्ट लोग इस बात पर जोर देते हैं कि चीनी से मीठे बनाये गये पेय पदार्थ पीने के बजाए पीने का शुद्ध पानी ही सर्वोत्तम पेय पदार्थ हैं। सूर्य की धूप भी स्वास्थ्य के लिए लाभदायक है परन्तु त्वचा के कैंसर से बचने के लिए धूप को सीमित मात्रा में और उस समय लिया जाए जब सूर्य की किरणें जमीन पर तिरछी पड़ रही हों। सभी के अच्छे स्वास्थ्य के लिए वातावरण को स्वच्छ व साफ रखना जिसमें वायु भी शामिल है जिसमें हम साँस लेते हैं अति आवश्यक है।

9 स्वास्थ्य में सम्पूर्ण मानव शामिल है

ऐडवेन्टिस्ट लोग यह विश्वास करते हैं कि सर्वोत्तम सेहत पाने के लिए शारीरिक मानसिक और आत्मिक शक्तियों को संतुलित रीति से एक साथ मिलकर कार्य करना चाहिए। इस प्रकार से न केवल शरीर के लिए अपितु मन और प्राण के लिए भी अच्छी आदतों का विकास करना महत्वपूर्ण है व्यक्ति के संपूर्ण स्वास्थ्य के लिए अच्छी आदतों में शामिल हैं जैसे तनाव को सीमित करना ताल-मेल बैठाने के लिए रणनीतियाँ बनाना, आशावादी और सकारात्मक रवैया बनाये रखना प्रार्थना और मनन में समय बिताना, सामुदायिक सेवा में हाथ बंटाना, अच्छे रिश्तों

को विकसित करना, पारिवारिक जीवन को सशक्त बनाना, दया दिखाना और प्रेम तथा क्षमा का भाव दिखाते हुए दूसरों के साथ व्यवहार करना। परमेश्वर का वचन बाइबल के पद याद करना अधिकतम लाभ प्राप्त करने के लिए एक निःशुल्क विकल्प है।

“मनन करने के द्वारा स्वर्गीय शक्ति का अनुभव प्राप्त होता है” भगवद् गीता। “मनन करनेवाले उस मनुष्य के लिए जो हृदय की पवित्रता को प्राप्त करने के लिए ध्यान केन्द्रित करता है उसके लिए यही कार्य वह मार्ग बन जाता है: जब वह इस दशा (ध्यान केन्द्रित) को प्राप्त कर लेता है, उसके लिए निष्क्रियता वह मार्ग बन जाता है。” भगवद् गीता 6.3*

10 नियमित रूप से मेडिकल जाँच स्वास्थ्य की रक्षा करती है

उस दशा में भी जब आपको लगे कि आपने सब कुछ ठीक किया है, फिर भी यह संभव है कि हाथ टूट जाए, संक्रमण लग जाए, अथवा कोई दीर्घकालीन स्वास्थ्य समस्या पैदा हो जाए। नियमित रूप से मेडिकल देख भाल करना, जिसमें सुरक्षात्मक जाँच करवाना शामिल है और एक स्वस्थ जीवन के लिए यह बात बहुत ही महत्वपूर्ण है। इसमें दैनिक रूप से ब्रश करने के साथ साथ नियमित रूप से दाँतों की जाँच तथा सफाई शामिल हैं। इस यात्रा में एक ऐंसा रवैया बनाये रखते हुए जो दूसरों को चुनने, सीखने और परमेश्वर के मार्गदर्शन के अनुसार स्वास्थ्यवर्धक जीवन शैली को अपनाने का सुअवसर प्रदान करता है, हमें एक दूसरे को प्रोत्साहित करने और सहायता करने की कोशिश भी करनी चाहिए।

*Srimad-Bhagavad-Gita, English translation and commentary by Swami Swarupananda, [1909], pp 139

“यहोवा अपनी प्रजा को बल देगा; यहोवा
अपनी प्रजा को शान्ति की आशीष देगा”

(भजन संहिता 29:11)



“इसलिए कि मैं भयानक और अदभुत
रीति से रचा गया हूँ,तेरे काम तो
आश्चर्य के हैं,और मैं इसे भली
भाँति जानता हूँ,”

(भजन संहिता 139:14)



सरांश

- 1 अपनी देह और प्राण की अच्छी देखभाल करते हुए परमेश्वर के प्रति कृत्यज्ञता व्यक्त कीजिए – परमेश्वर ने आपके हृदय में अपना आत्मा रखा है।
- 2 स्वास्थ्य वर्धक जीवन शैली आराधना का ही एक रूप है।
- 3 पेड़-पौधों से प्राप्त होनेवाले आहार (फल सब्जियाँ,संपूर्ण अनाज मेवे और दालों) पर अधिक बल देते हुए स्वास्थ्यवर्धक भोजन खाइये, और चर्बी तथा कॉलेस्ट्रॉल बढ़ाने वाले भोजन पदार्थों को सीमित मात्रा में ही लिया करें।
- 4 यथा संभव प्रतिदिन शारीरिक रूप से एक सक्रिय जीवन शैली अपनाइये।
- 5 धूम्रपान ,शराब, मनोरंजन वाली ड्रग्स और दूसरे हानिकारक पदार्थों से दूर रहें।
- 6 कार्य करने, खेलने, टी वी देखने और खाने में संयम रखें।
- 7 प्रति रात पर्याप्त मात्रा में नींद लें (प्रौढ़ों के लिए सात से आठ घण्टे और बालकों के लिए उससे अधिक समय तक नींद जरूरी है) इसके अलावा प्रत्येक सप्ताह कार्य से एक पूरे दिन का अवकाश लेकर अपने परमेश्वर और परिवार के साथ अपने रिश्तों को बहाल करें।

8 पर्याप्त मात्रा में सूर्य की धूप, साफ पानी और शुद्ध वायु का सेवन करें और स्वास्थ्यवर्धक वातावरण बनाये रखने के लिए स्वच्छता पर पूरा ध्यान दें।

9 स्वास्थ्यवर्धक: स्वस्थ रिश्तों में शामिल हों जीवन के प्रति एक आशावादी रवैइया अपनायें, कृतज्ञ और सकारात्मक बनें ,प्रार्थना और मनन का अभ्यास करें ,स्वार्थरहित सेवा में समय बितानें और प्रति दिन के जीवन में प्रेम दिखाने और क्षमा करने की जीवन शैली अपनाएं।

“जो दूसरों को प्रेम करता है वह सभी जीवित प्राणियों में अपना ही एक अंश देखने लगता है। वह सभी का प्रेमी, संपूर्ण विश्व के आनन्द का एक भाग बन जाता है। वह प्रसन्नता की धारा में बहता है, और वह प्रत्येक प्राणी के द्वारा आशीषित होता है”। (यजुर्वेद)

10 रोगों से बचने के लिए जाँच करवाने के साथ साथ नियमित रूप से अपने दाँतों और स्वास्थ्य की भी जाँच करवाते रहना चाहिए।

जो थके हुए हैं वे मेरे पास आयें.....

दो हजार वर्ष पहले की बात है एक बीमार महिला यीशु मसीह के पास आयी। वह बारह वर्ष से बीमार थी और अपनी सारी पूँजी दवाईयों और डॉक्टर्स के ऊपर खर्च कर चुकी थी, लेकिन इससे उसे कोई लाभ नहीं हुआ। उसने सुना था कि यीशु मसीह ने एक अंधे को आँखें देकर पुनः देखने की क्षमता प्रदान की थी, एक बालिका को जो मर गई थी जीवित करके उसके माता-पिता के सुपर्द कर दिया था, एक आत्मा को निकाला था जो एक बेचारे बालक को आग में गिरा देती थी और उसने 12 कोढ़ियों को कोढ़ से चंगा कर दिया था। अपना मुँह छिपा कर वह इस प्रकार से यीशु के पास आयी कि वह उसे देख न सके, और फिर उसने धीरे से यीशु के वस्त्र को छू लिया। यीशु मसीह उससे प्रेम करते थे, और यीशु की ओर से चंगाई मिल गयी। लेकिन यीशु चाहते थे कि वह स्त्री शारीरिक चंगाई प्राप्त करने के साथ साथ मानसिक और आत्मिक शान्ति भी प्राप्त करे और पूरी रीति से चंगी हो जाए। उस स्त्री की ओर मुड़ते हुए और उसे शर्मिन्दा न करने के इरादे से उसने बड़ी विनम्रता से पूछा: "मुझे किसने छुआ?" यह सुनकर लोगों को आश्चर्य हुआ, इतनी बड़ी भीड़ में वह इस तरह की बात कैसे पूछ सकता था कि मुझे किसने छुआ? परन्तु यीशु मसीह तो एक

साधारण स्पर्श के विषय में नहीं, विश्वास से भरे हुए स्पर्श के विषय में बात कर रहे थे। उस महिला के लिए यह सोचना गलत था कि आदर्श यीशु मसीह के वस्त्र में कोई विशेष शक्तियाँ थी, लेकिन उसमें एक ऐसा विश्वास था जो उसे चंगा कर सकता था, और उसके विश्वास के कारण यीशु ने उसको चंगाई दी शर्मते हुए वह स्त्री बढी और उसने अपनी बीमारी, दुःख और अशुद्धता तथा विश्वास के स्पर्श के विषय में सबके सामने यीशु मसीह को बताया स्वामी के मुँह से उसके लिए जीवन के ये वचन निकले। "बेटी, तेरे विश्वास ने तुझे चंगा किया है।" शान्ति से जा और अपनी बीमारी से स्वतंत्र रह।" अब वह एक अशुद्ध स्त्री नहीं रही, परन्तु वह तो अब परमेश्वर की प्रिय बन चुकी थी।

क्या आप अपने जीवन में कष्ट, बीमारी या फिर सही का चुनाव करने में असमर्थ होने के कारण भ्रम का सामना कर रहे हैं? यीशु मसीह के पास आपको चंगा करने की सामर्थ्य है, उसके ये वचन आपके लिए हैं: "हे सब परिश्रम करने वालो और बोझ से दबे हुए लोगो मेरे पास आओ; मैं तुम्हें विश्राम दूँगा." (मति 11:28) क्या आप जीवन पाने के लिए उसके पास आना चाहते हैं?

“क्या तुम नहीं जानते कि तुम्हारी देह पवित्र
आत्मा का मन्दिर है, जो तुम में बसा हुआ है और
तुम्हें परमेश्वर की ओर से मिला है; और तुम अपने
नहीं हों,के इसलिये अपनी देह के द्वारा परमेश्वर की
महिमा करो”

(1कुरिन्थियों 6:19–20)





“मैंने जीवन और मरण,आशीष,और शाप को तुम्हारे आगे रखा है;इसलिये तू जीवन ही को अपना ले,कि तू और तेरा वंश दोनों जीवन रहे;क्योकि तेरा जीवन और दीर्घजीवन यही है”

(व्यवस्थाविवरण 30:19–20)



GENERAL CONFERENCE

Adventist
Health Ministries

