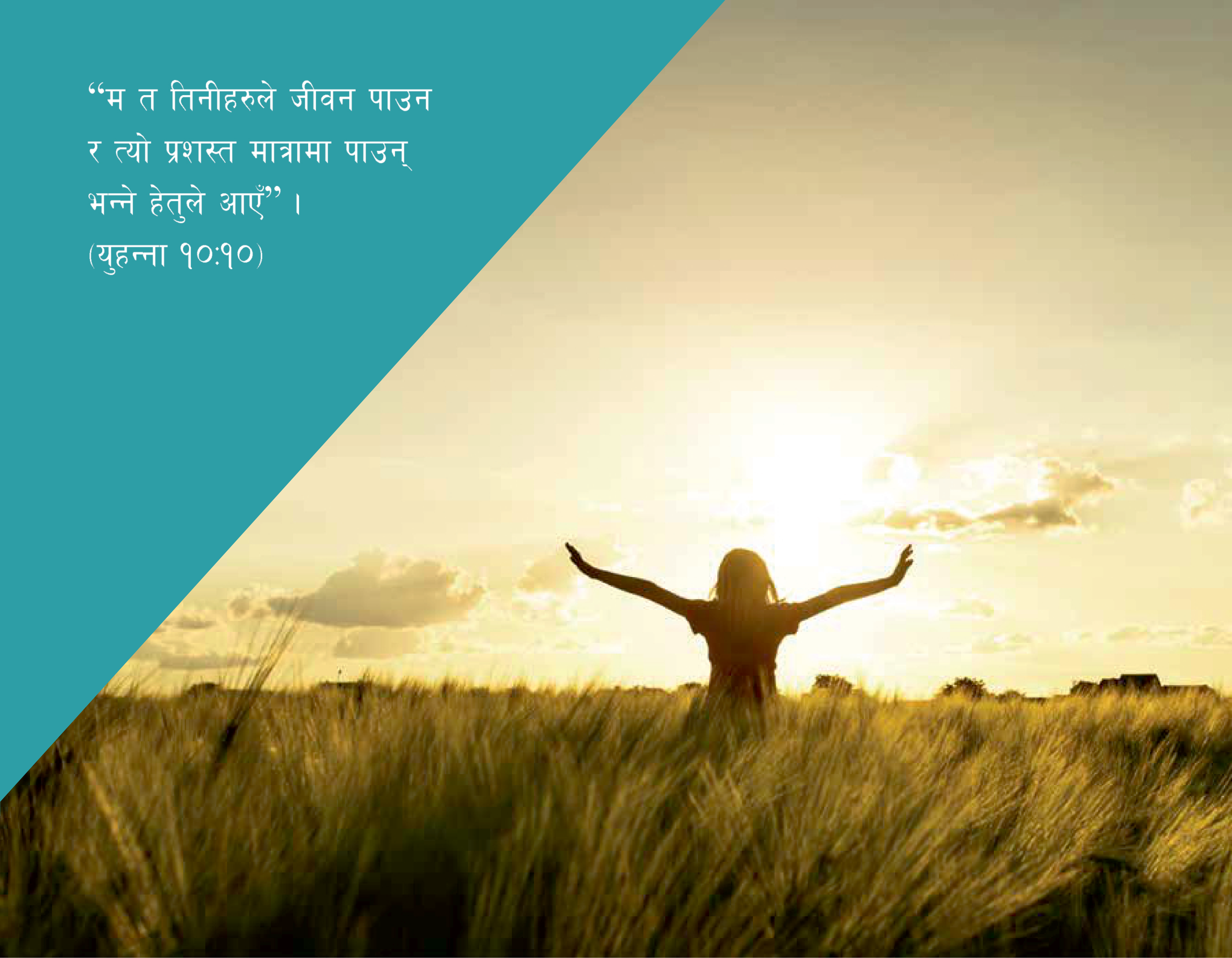
स्वस्थ्य जिवनको लागि परमेश्वरको योजना

“म त तिनीहरुले जीवन पाउन
र त्यो प्रशस्त मात्रामा पाउन्
भन्ने हेतुले आएँ” ।
(युहन्ना १०:१०)



सत्य जीवन र आरधना

परमेश्वर हाम्रो सृष्टिकर्ता हुनुहुन्छ, उहाँले मानिसलाई जमिनको माटोबाट बनाउनु भयो र सिद्ध परमेश्वरको तर्फबाट हामीलाई उहाँले शारीरिक रुपमा पुर्ण र स्वस्थ्य शरिर प्रदान गर्नुभयो। तब परमेश्वरले भन्नुभयो, “हेर, म तिमीहरुलाई पृथ्वीका सबै बिउ उमार्ने बोटहरु र फलमा नै बिउ हुने सबै फलका रुखहरु दिन्छु। ती तिमीहरुलाई आहारको निम्ति हुनेछन्”। (उत्पत्ति १:२९) जहाँसम्म प्रथम पुरुष आदमको आखाँले देख्न सक्दथ्यो, त्यहाँसम्म परमेश्वरको आशिष भरिपुर्ण थियो। यसबाट स्पष्ट हुन्छ कि परिमेश्वरले मानिसको शारीरिक संरचना शाकाहारीको रुपमा नै बनाउनु भयो यसै प्रकारले हामी भागवत् गीतामा पाउन सक्छौं कि सात्विक भाजनले शाकाहारी जीवनको अवधिलाई बढाउँदछ, मानिसको विचारलाई शुद्ध र सफा गर्दछ, शक्ति, सुख र संन्तुष्टि प्रदान गर्दछ यस्तो प्रकारका आहार स्वास्थ्यवर्धक हुँदछ, भागवत् गीता १७:८

परमेश्वरले मानिसलाई यस कारणले बनाउनु भयो कि परमेश्वरको तर्फबाट परमेश्वरको सृष्टिलाई संरक्षण गरी यस उदेश्य पुरा गर्नका लागि परमेश्वरले मनुष्यको अधिकार दिएर नैतिक जिम्मेवारी दिनुभयो : फेरी परमेश्वरले भन्नुभयो, “मानिसलाई आफ्नै स्वरुपमा, हाम्रै प्रतिरुपमा बनाऔं। तिनीहरुले समुन्द्रका माछाहरु, आकाशका पंक्षीहरु, पालिने पशुहरु र जमिनमा चलहल गर्ने सबै जन्तुहरुमाथि अधिकार गरुन्”। (उत्पत्ति १:२६)

“उसको सामर्थ्य कति महान छ, यो भन्दा पनि महान पुरुष छन्, सबै प्राणी उसको लागि एक चौथाईको बराबर हुन्”। ऋगवेद १०:९०, ५-६

परमेश्वरले मानिसको शारीरिक भलाईमा मात्रै होइन, सम्पुर्ण भलाईमा रुचि राख्नुहुन्छ। उहाँले हामीलाई बनाउनुभयो र हाम्रो नाकमा आफ्नो श्वास फुकिदिनुभयो। हाम्रो शरिर, आत्मा र प्राणका उहाँ नै स्वामी हुनुहुन्छ। परमेश्वरले न केवल हाम्रो लागि शारीरिक भोजनको प्रबन्ध गर्नुभयो परन्तु उहाँले हाम्रो उद्धारको लागि आत्मिक मार्गदर्शन पनि प्रदान गर्नुभयो।

जब मानिसको भोजन शुद्ध हुन्छ तब उसको जीवन पनि शुद्ध हुँदछ
-छान्दोग्य उपनिषद् ७.२६.२

परमेश्वरले चाहानुहुन्छ कि उहाँका विश्वासी धन्यवादी होउन किनभने परमेश्वरले सृजनुभएको हरेक कुरा असल छ र धन्यवादसाथ ग्रहण गरे कुनै थोक पनि इन्कार गरिनुपर्दैन। (१ तिमोथी ४:४)

भारतिय संस्कृतिक अनुसार, भोजन .वास्तविक रुपमा ब्रम्हाको एक स्वरुप हो (अनन्त परमब्रम्हा स्वरुप)। यहाँ परमेश्वरको तर्फबाट एक उपहार हो, यसको सम्मान गर्नुपर्दछ।

परमेश्वरलाई प्रसन्न गर्ने जीवनको सिद्धान्त

एक स्वस्थ जीवन जीउनको लागि परमेश्वरले स्पष्ट दिशा निर्देश दिनुभएको छ -जसमध्ये यहाँ केहि मुख्य सिद्धान्तहरु दिएका छन् :

१. परमेश्वरका निकटतामा ध्यान दिनु ।

परमेश्वर हाम्रो लागी पुर्ण रुपमा सदैव निकट हुनुहुन्छ । उहाँले हाम्रो नाकमा आफ्नो श्वास फुकिदिनुभयो र हाम्रो शरिरलाई आफ्नो आत्माको निवास स्थान बनाउनुभयो । तिमीहरुको शरिर पवित्र आत्माको मन्दिर हो, जुन पवित्र आत्मा तिमीहरुले परमेश्वरबाट पाएका छौ र उहाँ तिमीहरुभित्र बास गर्नुहुन्छ भन्ने के तिमीहरुलाई थाहा छैन ? "तिमीहरु स्वयं आफ्नै होइनौ । तिमीहरु मोल तिरेर किनिएका हौ । यसकारण तिमीहरुका शरिरमा परमेश्वरको महिमा गर" । (१ कोरन्थी ६:१९-२०)

२. जे सही हो त्यही चुन्न सिकौं ।

परमेश्वर सबै विश्वासीलाई एक स्वस्थ्य जीवन बिताउनका लागि उत्साहित गर्नुहुन्छ, तर उहाँले निर्णय गर्नको निम्ति हामीलाई क्षमता पनि दिनुभएको छ । परमेश्वर बलको प्रयोग गर्नुहुन्न तर यसको सट्टामा आमन्त्रित गर्नुहुन्छ र बुद्धिमानीसाथ निर्णय गर्न हामीलाई प्रोत्साहित गर्नुहुन्छ "हेर, आज मैले तिमीहरुका अघि जीवन र बुद्धि अनि मृत्यु र नाश राखेको छु । परमप्रभु तिमीहरुका परमेश्वरलाई प्रेम गर्न, उहाँको मार्गमा हिड्न, उहाँको आज्ञा विधि र नियमहरु पालन गर्न आज तिमीहरुलाई आदेश दिँदछु । तब मात्र तिमीहरु जिउनेछौ, तिमीहरुको वृद्धि हुनेछ" । (व्यवस्था ३०:१५-१६)

स्वस्थ्य हुनुकम वास्तवमा अनेकौ लाभहरु छन् र असल स्वास्थ्यमा हामी अरुको अझ राम्रो सेवा गर्न सक्दछौ । साराशं यहि हो कि यस कुराको स्मरण राखौं : मानिसले जे रोप्दछ त्यसेको कटनी पनि गर्नेछ । (गलाती ६:७)

३. भोजनको प्रभाव :

एक स्वस्थ्यवर्धक आहरमा मुख्य रुपमा, रुख-वृक्षबाट मिल्ने सम्पुर्ण, अपरिष्कृत भोजन अधिक मात्रामा पाउँदछौ । जो अनेक शक्तिमा सम्पन्न वृक्षको धारण गर्दछ......... र पृथ्वी जसले हाम्रो निम्ति अन्न उब्जाउँदछ, हामी तिमीमा भर पर्दछौ.................. पृथ्वी-सुक्त पद २ र २९ अथर्ववेद

पवित्रशास्त्र बाईबल मान्ने मध्ये कोही मानिस, विशेष रुपमा एडभेन्टिस्ट मानिसहरु मद्यपान देखि टाढा रहन्छन् र गाईको मासु पनि खाँदैनन् : सामान्य रुपमा उनीहरु मासु सेवन गर्दैनन्, उनीहरु फलफुल, साग-सब्जि, मेवा र सम्पुर्ण अन्नहरु अधिक मात्रामा खान्छन् । तिनीहरु मध्ये प्रायजसो मानिसहरु : दुध र दुधबाट बनेको पदार्थ वा अण्डाको सेवन पनि गर्दैनन् र जो मानिसले गर्दछन् उनीहरु यस बस्तुको सेवन उचित मात्रामा गर्दछन् ।

“तपाइले मलाई जीवनका मार्ग बताउनुभएको छ ।”
(भजनसंग्रह १६:११)

“यसकारण चाहे तिमीहरु खाओ अथवा पिओ वा तिमीहरु जे सुकै गर, सब परमेश्वरका महिमाको निम्ति गर ।”
(१ कोरन्थी १०:३१)

स्वस्थ्यवर्धक खानाको सिद्धान्त तल उल्लेखीत वर्णनमा हर प्रकारद्धारा सम्भ्फाईएको छ :
तब परमेश्वरले भन्नुभयो, “हेर , म तिमीहरुलाई पृथ्वीका सबै बिउ उमार्ने बोटहरु फलमा नै बिउ हुने सबै फलका रुखहरु दिन्छु । ती तिमीहरुलाई आहारको निम्ति हुनेछन् ।” (उत्पत्ति १:२९)

एक प्रख्यात एडभेन्टिष्ट धार्मिक अगुवाले लेखेका छन् “हामीले खाने भोजन पदार्थ सकेसम्म साधारण र प्राकृतिक रुपमा पकाइयो भने हाम्रो स्वास्थ्यको निम्ति सबैभन्दा अधिक लाभदायक र पोसिलो साबित हुन्छ “साराशं यहि हो कि, यसकारण तिमीहरु चाहे खाओ अथवा पिओ, वा तिमीहरु जेसुकै गर, सबै परमेश्वरको महिमाको निम्ति गर” । (१ कोरन्थी १०:३१) यहि मार्ग दर्शक सिद्धान्तले एडभेन्टिष्ट मानिसहरुलाई विगत १५० वर्षदेखि अगुवाई प्रदान गरिएको छ । यस्तै प्रकारको विचार हिन्दु प्रथामा केही मन्त्रको उच्चारणद्धारा गरिन्छ र प्रार्थना गर्दै भोजन सेवन गर्नुभन्दा पहिले भोजनमाथि र चारैतिर जल छर्कने गरिन्छ ।

यसैकारण, के खाने भन्ने कुराको निर्णय गर्नुभन्दा पहिले यी कुराहरुमा ध्यान दिनुहोस् :
“प्रार्थनाद्धाराा परमेश्वरको आशिषको स्मरण गर्नु ।” जब उहाँले मानिस जातिलाई भोजन र शरण प्रदान गर्नुहुन्छ तब त्यो मानव जातीको निम्ति एक संसार बन्दछ” । (बृहदारण्यक उपनिषद १.४.१६)

अनेक प्रकारको फलफुल, सागपात जुन ताजा छन् खानु र कडा अमिलो, काँचो हरियो सब्जि, तेलयुक्त,तिल वा सेतो तोरीसंग मिसाइएका, नशाकारक पदार्थ, माछा, मासु, ……… आदि खानु हुँदैन । (हथायोग प्रादिपीक १.६१)

शाकाहारी भोजनलाई प्राथमिकता दिनु पर्दछ तर मासु खान मानिसको ईच्छामाथि भर पर्दछ उहाँले पशु बनाउनुभयो जसद्धारा हामीले आफ्नो लागि भोजन उत्पादन गर्न सकौं ।

आज धेरै जसो मानिसहरु स्वास्थ्यको कारण मासुरहित भोजनलाई प्राथमिकता दिइरहेका छन् । अधिकाशं ऐडभेन्टिष्ट आफ्नो भोजनमा मासुको विकल्पको रुपमा तोफु (सोयाबिनबाट बनेको पनिर) र वद्धबाट मिल्ने प्रोटिनयुक्त अरु पदार्थको सेवन गर्दछन्, वृद्धबाट प्राप्त हुने वाला खाद्य पदार्थ खाने एडभेन्टिष्ट मानिसहरुको सङ्ख्या दिन-दिनै बढिरहेका छन् । वृक्षद्धारा प्राप्त हुनेवाला भोजन कोहि मानिसको निम्ति न केवल स्वास्थ्य वर्धक छ, उहाँले हाम्रो ग्रहको निम्ति पनि स्वास्थ्यवर्धक मानिएको छ ।

मैदाको पाउरोटी, पोलिस गरेको चामल र परिष्कृत अन्नबाट बनेको भोजन लिनुको सट्टामा आँटाबनट बनेको ब्राउन(खैरो) पाउरोटी तथा गेडागुडिको प्रयोग गर्न पर्दछ । सम्पुर्ण अन्नद्धारा बनिएको भोजन पदार्थमा उदाहरणको लागि जौ आँटाको ब्रेड (पाउरोटी), फलेको चामल, सम्पुर्ण अन्नको रोटी आदि सामेल हुँदछ ।

प्राय: गेडागुडीको प्रयोग गर्नुपर्दछ जसमा मुसुर, मटर, मटरको दाल, भटमास, तोफु र काबली चना पर्दछन् ।

प्रतिदिनको आहारमा सुख्खा मेवा र बिउ अवश्य सामेल गर्नु, ओखर, बदाम, सुर्यमुखीको बिउ, तिल, जीरा, अलसी, मुँमफली, बदामको मक्खन र मुँगफलीको मक्खनहरु मध्ये केहि विकल्प हुन सक्दछन् ।

प्रतिदिन स्वास्थ्यवर्धक नास्ता(बिहानको खाजा) खाना र साँझको भोजन क्यालोरिज को हिसाबद्धारा सिमित मात्रामा सेवन लाभदायक हुन्छ।

दुधजन्य पदार्थ (दुध, पनिर, दही, क्रिम, अण्डा र मख्खन) को प्रयोग सिमित मात्रमा गर्नुपर्दछ। धेरैजसो मानिस सोयाबिन, बदाम र दास्रो प्रकारको दुध (जसमा क्यालसियम र भिटामिन बी १२ पाईन्छ) लिन रुचाउँदछन्।

हिन्दु शास्त्रमा दुधलाई सर्वात्तम -सात्विक भोजनको श्रेणीमा राखिएको छ यसो भनिन्छ कि गाईको दुधको प्रभाव शान्तिदायक हुन्छ। यसले मनन गर्न शक्ति बढाँउदछ।

चिनी, साधारण पेय पदार्थ र मिठाई सिमित मात्रामा लिनुपर्छ। प्राकृतिक मिठाई जस्तै बयर, आरु, नरिवल र खजुरको सेवनद्धारा आनन्द लिन सकिन्छ। चिनीबाट मिठो बनाइएको पदार्थ लिनुको सट्टामा शुद्ध फलको रस जस्तै अंगुरको रस, नरिवलको रस, उखुको रस, अथवा आँपको रस प्रयोग गर्नु लाभदायक हुन्छ।

नुन र अधिक सोडियमको मात्रावाला खाद्य पदार्थ सिमित मात्रामा लिनु। जब कि यहाँ धेरैको निम्ति एक नयाँ बिचार हुन सक्दछ तर जो मानिस अधिकतम स्वास्थ्य लाभ प्राप्त गर्ने चाहाना गर्दछन् उनीहरुको बिचमा यही धारणा प्रचलित छ।

उपवास -उपवासद्धारा रगतमा पाईने बोसोको मात्रालाई कम गर्न सकिन्छ, शरिरको भित्रको बिकार हटाउन सकिन्छ र यसले हामीलाई परमेश्वरको नजिक भएको आभाष गराउँछ । हप्तामा एक दिनको उपवास शरिरको लागि र आत्मिक जीवनको लागि अधिक लाभकारी हुन्छ।

४ हामीलाई हिँडडुल गर्नको लागि बनाइएको थियो।

शारीरिक रुपमा सक्रिय रहन स्वास्थ्यको एक महत्वपुर्ण भाग हो र यसमा अनेक गतिविधिहरु जस्तै चाँडै पैदल हिड्नु, साईकल चलाउनु, पौडी खेल्नु, उफ्रनु, खेलमा भाग लिनु, शक्ति बढाउने खालको व्यायाम गर्नु, आफ्नो परिवारको साथमा खेल खेल्नु अथवा आरधनामा परमेश्वर समक्ष घुँडा टेक्नु आदि। एकै स्थानमा धेरै समयसम्म बस्नुको सट्टामा या त चाँडो पैदल हिड्नु अथवा आफ्नो शरिर तन्काउनु लाभकारी हो र यसले हाम्रो कार्यक्षमतालाई बढाउँदछ। पवित्र बाईबलले एक व्यक्तिको बारेमा भन्दछ जसको नाम एलिया हुन् उनी यति धेरै स्वस्थ्य थिए कि चौंध (१४) माईलसम्म अहाब राजाको रथको अगाडि दौडन सक्दथे (१ राजा १८:४६)। शारिरीक स्वास्थ्यको लागि उल्लेखीत कथनले पहिले ऐडभेन्टिष्ट विश्वासीहरुलाई १०० भन्दा पनि पहिले देखि मार्गदर्शन प्रदान गर्दै आएको छ।

"जब पनि मौसमले साथ दिदँछ,
संभवतः मानिस यसो गर्न सक्दछन्,
उनीहरु हर समय, गर्मी याममा वा
चिसो मौसममा खुल्ला हावामा रहन
आवश्यक छ।"

स्वास्थ्यमा परामर्श ५२

“प्रिय मित्र म प्रार्थना गर्दछु कि सबै कुरामा तिम्रो भलो होस् र तिम्रो स्वास्थ्य ठीक रहोस् । तिम्रो आत्मिक जीवन ठीक छ भन्ने म जान्दछु ।”

(३ युहन्ना १:२)

५) चुरोट, रक्सी र मनोरंजनको लागि लागुपदार्थ (ड्रग्स) लिनु स्वास्थ्यको लागि हानिकारक छ ।

ऐडभेन्टिष्टहरु यो विश्वास गर्दछन् कि उनीहरुको यस्तो पदार्थ देखि टाढा रहनुपर्छ जसले स्पष्ट रुपमा स्वास्थ्यलाई हानि पुऱ्याउँदछ (जस्तै धुम्रपान गर्नु) अथवा त्यो वस्तु जसले हाम्रो सोच्ने र सम्झना शक्तिलाई नकरात्मक रुपमा प्रभावित गर्दछन् -जस्तै रक्सी वा लागुपदार्थ आदि । करोडौ मानिसको लागि कफि पिउनु एक प्रिय शोक हुनसक्छ तर पनि क्याफिनयुक्त पदार्थ लिने बानीलाई विराम दिनु पर्दछ किनकी यसले स्वास्थ्यलाई हानी पनि पुऱ्याउँदछ । बाईबलले स्पष्ट रुपमा कफि पिउनलाई मनाही गर्दछ तर स्पष्ट मार्गदर्शन दिदँछ "सबै कुरा न्यायसङ्गत छन् तर सबै फाईदाका छैनन् ।" सबै कुरा न्यायसङगत छन् तर सबै कुराले सुधार गर्दैनन् । (१ कोरन्थी १०:२३)

"प्रत्येक व्यक्तिको अगाडी दुई (२) विकल्प हुन्छ भलाई वा प्रसन्नतादायक (प्रलोभनमा पुऱ्याउनेवाला गलत/अनुचित)" कठोउपनिषद ।

६) सयमंको नियमको पालना गर्नु ।
समयको अर्थ हो कि हानिकारक बस्तुदखि टाढा रहनु र भलो कुरा हो त्यसको उचित मात्रामा सेवन गर्नुपर्दछ । उचित समयसम्म काम गर्नु काम गर्नेको लत नबनाउनु, मनोरञ्जनको समय निकाल्नु, तर पुरा समयसम्म खेलि नरहनु, असल खाना खानु तर उचित मात्रामा खानु धेरै समयसम्म नबस्नु, धेरै समयसम्म टि.भि नर्हेनु र धेरै समयसम्म कम्प्युटर गेम नखेल्नु, समयले जीवनमा संतुलन बनाईरहन्छ र हामी अति गर्नबाट बाँच्दछौं ।

७) खुशीयालीले विश्रामको माग गर्दछ ।
परमेश्वरको योजना अनुसार रातको समय विश्राम गर्नको लागि जबकि दिनको समय कार्य गर्नको निम्ति प्रयोग गर्नुपर्दछ । उत्पादक बन्ने र असल शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्यको आनन्द लिनको लागि समयमा आराम गर्नुपर्छ र यसको साथमा राम्ररी (उचित रुपमा) सुतनुपर्छ । (जवानको सात देखि आठ घण्टा र बालकको त्यो भन्दा अधिक समय निदाउन आवश्यक छ ।)

प्रसिद्ध लेखक विलियम ब्लेकले भन्नुहुन्छ "बिहानमा चिन्तन गर्नु, दिउँसो काम गर्नु र साँझमा खानु अनि रातमा सुत्नु" ।

जीवनमा यो कुरा पनि सामेल हुनु पर्दछ कि हप्तामा एक दिन पुर्ण रुपले छुट्टी राख्नु र आफ्नो परिवार र साथी तथा परमेश्वरको साथ समय बिताउनु, यसो गर्नाले हप्ताभरिको काममा खर्चिएको शक्ति पुन प्राप्त हुन्छ ।

परमेश्वरद्धारा मोशालाई दिइएको आज्ञा अनुसार "शवाथ-दिन पवित्र मान्नु पर्दछ भनि याद राख्नु । ६ दिनसम्म परिश्रम गरेर आफ्ना सबै काम गर्नु तर सातौंदिन चाँहि परमप्रभु तिमीहरुका परमेश्वरको निम्ति शबाथ-दिन हो । त्यसमा तिमीहरुले केही काम नगर्नु ...."(प्रस्थान २०:८-११)

८) असल स्वास्थ्यको लागि एक स्वस्थ्य वातावरण हुन अति आवश्यक छ।
बिरामीदेखि बच्ने बाटो साधारण छन् : आफ्नो हात धुनु, आफ्नो शरिर र कपडा सफा राख्नु, आफ्नो भान्छा र भोजन तयार गर्ने स्थान स्वच्छ र किटाणुरहित राख्नु र जुन स्थानमा रहनुहुन्छ त्यो पनि स्वच्छ र सफा राख्नुपर्छ। यसबाहेक यो पनि आवश्यक छ कि पिउने पानी सफा होस्, फोहोर र मैला फ्याँकनको लागि उचित स्थान होस। ऐडभेन्टिष्ट जनहरु यो कुरामा विश्वास गर्दछन् कि चिनीद्धारा बनाईएको मिठो पेय पर्दाथ पिउनुको सट्टामा पिउनको लागि शुद्ध पानी नै सर्वोत्तम पेय पदार्थ हो। सुर्यको किरण पनि स्वास्थ्यको लागि लाभदायक छ तर छालाको क्यान्सरबाट बच्नको निम्ति -सुर्यको किरणलाई सिमित मात्रामा जब सुर्यको किरण जमिनमा फिक्का परिरहेको हुन्छ। असल स्वास्थ्यको लागि वातावरणलाई स्वच्छ र सफा राख्नुपर्छ जसमा वायु पनि सामेल छ जसमा हामी स्वास लिदछौं, जुन अति आवश्यक छ।

९) स्वास्थ्यमा सम्पुर्ण मानव सामेल छन्।
ऐडभेन्टिष्ट जनहरु यो विश्वास गर्दछन् कि सर्वोत्तम जीवन प्राप्त गर्नको निम्ति शारीरिक, मानसिक तथा आत्मिक शक्तिको सन्तुलित रुपमा एकसाथ मिलेर गर्न आवश्यक छ। यस्तो प्रकारले न केवल शरिरको निम्ति आनन्दित मन मात्र नभई प्राणको लागि पनि असल बानीको विकास गर्न सहयोग पुग्दछ। व्यक्तिको सम्पुर्ण स्वास्थ्को निम्ति असल बानीहरु सामेल हुन्छन् जस्तै तनावको सिमित गर्ने -असल बानी बसाल्नुपर्छ जस्तै आशावादी र सकरात्मकसोच बनाई राख्नु, प्रार्थना र मनन गरेर समय बिताउनु, सामुदायिक सेवामा हात बढाउनु, असल सम्बन्धको विकास गर्नु, पारिवारिक जीवनलाई सशक्त बनाउन, दया देखाउनु र प्रेम तथा क्षमताको भाव देखाउदै अरुको साथ व्यवहार गर्नु आदि। परमेश्वरको वचन बाईबलको पद याद गर्नु सबभन्दा बढी लाभ प्राप्त गर्ने एक निशुल्क विकल्प हो।

"मननद्धारा स्वर्गीय शक्तिको अनुभव प्राप्त हुदँछ " । भागवत गीता । "मनन गर्ने त्यो मनुष्य जसले आफ्नो हृदय पवित्रता प्राप्त गर्नको लागि केन्द्रित गर्दछ, उसको लागि त्यही कार्य उसको मार्ग बन्दछ : जब उसले यस कुरा प्राप्त गर्दछ, उसको लागि निष्क्रियता त्यो मार्ग बन्न जाँदछ।" भागवत गीता ६:३

१०) नियमित रुपमा स्वास्थ्य परिक्षणले स्वास्थ्यको रक्षा गर्दछ।
तपाँई यस्तो अवस्थामा पनि पर्नसक्नु हुन्छ कि तपाईले सबै कुरा ठीक गर्नुभएको छ तर पनि यो सम्भव छ कि हात भाँचिन सक्दछ, संक्रमण लाग्न सक्दछ, अथवा काई दिर्घकालिन स्वास्थ्य समस्या सुरु हुन्छ। नियमित रुपमा स्वास्थ्य जाँच गर्नु जसमा सुरक्षात्मक जाँच सामेल हुन्छन् र एक स्वस्थ्य जीवनको लागि यहि कुरा धेरै नै महत्वपुर्ण छ। यसमा दैनिक रुपमा दाँत माझ्नेको साथसाथ नियमित रुपमा जाँच तथा सरसफाई सामेल हुन्छन्। यस यात्रामा एक यस्तो बानी बनाई राख्दै अरुलाई सिकाउन र परमेश्वरको मार्गदर्शनको अनुसार स्वास्थ्यवर्धक जीवन शैलीलाई अपनाउनेको लागि सुअवसर प्रदान गर्दछ, हामी एक अर्कालाई प्रोत्साहित गर्न र सहायता गर्न कोसिस पनि गर्नु पर्दछ।

श्रीमद् भागवत गीता, English translation and commentary by Swami Swarupananda [1909], pp 139

“परमप्रभुले आफ्ना मानिसहरुलाई शक्ति प्रदान गर्नुहुन्छ, परमप्रभु आफ्ना मानिसहरुलाई शान्तिको वरदान दिनुहुन्छ ।”
(भजनसंग्रह २९:११)

“म तपाईको प्रशंसा गर्छु,
किनकी म भयानक र अद्भुत
रितीले बनाईएको छु। तपाईका
कार्यहरु अद्भुत छन् र त्यो कुरा
म पुर्ण रुपले जान्दछु।”
(भजनसंग्रह १३९:१४)

सारांश :

१. आफ्नो आत्मा र प्राणको असल हेर विचार गर्दै परमेश्वर प्रति कृतज्ञता व्यक्त गर्नु -परमेश्वरले तपाईको हृदयमा आफ्नो आत्मा राख्नु भएको छ।

२. स्वास्थ्य वर्धक जीवनशैली आरधनाको नै एक रुप हो ।

३. बेट-बृक्षबाट प्राप्त हुने खालका आहार (फलफुल, सागपात, सम्पुर्ण अन्न, दाल) जस्ता कुरा आहारको रुपमा प्रयोग गर्ने, स्वास्थ्यवर्धक भोजन खानु र बोसो तथा कोलेस्ट्रोल बढाउने खालको भोजन पदार्थको सिमित मात्रामा मात्रै लिने गर्नु ।

४. सकभर प्रत्येक दिन शारीरिक रुपमा एक सक्रिय जीवनशैली अपनाउनुपर्दछ ।

५. धुम्रपान, मद्यपान, मनोरञ्जनवाला, लागुऔषध र अरु हानिकारक पदार्थ देखि टाढा रहनु ।

६. कार्य गर्ने, खेल्ने, टि.भि हेर्ने र खानामा संयम राख्ने ।

७.प्रतिदिन पर्याप्त मात्रामा निदाउनु (जवानको निम्ति ७-८ घण्टा र बालकको निम्ति अधिक समयसम्म निदाउन जरुरी छ) । यो बाहेक हरेक हप्तामा कामबाट एक पुरा दिनको आवकाश लिएर आफ्नो परमेश्वर र परिवारको साथ आफ्नो समय बिताउनु ।

८. पर्याप्त मात्रामा सुर्यको किरण, सफा पानी र शुद्ध हावा लिनु र स्वास्थ्यबधृक वातावरण बनाई राख्नको लागि स्वच्छतामाथि पुरा ध्यान दिनु ।

९ं स्वास्थ्यवर्धक : स्वास्थ्य सम्बन्धमा सामेल हुनु, जीवन प्रति एक आशावादी बानी अपनाउनु, कृतज्ञ र सकरात्मक बन्नु, प्रार्थना र मननको अभ्यास गर्नु र प्रति दिनको जीवनमा प्रेम देखाउनु र क्षमा गर्ने जीवनशैली अपनाउनु ।

“जो अरुलाई प्रेम गर्दछ, उनीहरु सबै जीवित प्राणीमा आफ्नो नै एक अंश देख्न थाल्दछ । उनीहरु सबैको प्रेमी, सम्पुर्ण विश्वको आनन्दको एक भाग बन्दछन् । उनीहरु प्रसन्नताको धारामा बग्दछन् र उनीहरु प्रत्येक प्राणीद्धारा आशिषित हुँदछन् “ । (यजुर्वेद)

१०) रोगबाट बच्नको निम्ति जाँच गर्नुको साथ-साथ नियमित रुपमा आफ्नो दाँत र स्वास्थ्यको पनि जाँच गरिरहन आवश्यक छ ।

जो थाकेका छन् उनीहरु मसंग आउनु................

दुई हजार वर्ष पहिलेको कुरा हो, एक बिरामी महिला येशु मसिहको नजिक आईन्। उनी बाह्र वर्षदेखि बिरामी थिईन् र आफ्नने सारा सम्पती औषधी र डाक्टरमा खर्च गरिसकेकी थिईन तर यसबाट उनलाई केही लाभ भएन। उनले सुनेकी थिईन कि येशु मसिहले एक अन्धा मानिसको आँखा दिएर पुन : देख्न सक्ने बनाउनुभयो, एक बालिका जो मरेकी थिईन् उनलाई जिवित पारिकन उनको माता पितालाई सुम्पिनुभएको थियो। एक आत्मालाई निकाल्नुभएको थियो जसले एक बिचरा बालकलाई आगोमा लडाई दिएको थियो र उहाँले बाह्र कुष्ट रोगीहरुलाई रोगबाट निको पारिदिनुभएको थियो। आफ्नो मुख छोपेर उनी यस प्रकारले येशुको साथ आईन ताकि उनलाई कसैले देख्न सकुन् र उनले बिस्तारै येशुको वस्त्र छोइन्। येशु मसिहले उनलाई प्रेम गर्नुहुन्थ्यो र येशुद्धारा चैगाई प्राप्त गरिन। तर येशुले चाहानु भएको थियो कि उक्त स्त्रीले शारीरिक चंगाई प्राप्त गर्नुको साथसाथै मानसिक र आत्मिक शान्ति पनि प्राप्त गरुन् र पुर्ण रीतिले चंगाई होउन्। त्यस स्त्री तर्फ फर्केर उनलाई शर्ममा नपार्ने इच्छा गर्दै उहाँले विनम्रपुर्वक उनलाई सोध्नुभयो, "मलाई कसले छोयो ?" यो सुनेर मानिसहरु आश्चर्यमा परे, यति ठुलो भिडमा कसरी उहाँले यस प्रकारको कुरा सोध्नुभयो कि मलाई कसले छोयो भनेर ? तर येशु मसिह त एक साधारण स्पर्शको विषयमा होईन, विश्वासले भरिएका स्पर्शको कुरा गरिरहनु भएको थियो। त्यस महिलाको लागि यो सोच्न गलत थियो कि आदरणीय येशु मसिहको वस्त्रमा केही विशेष शक्ति थियो, तर उनमा एक यस्तो विश्वास थियो जसले उनलाई निको पार्न सक्दथ्यो।

उनको विश्वासको कारण येशुले उनलाई चंगाई दिनुभयो र शर्माउदै उक्त स्त्री अघि बढीन र उनले आफ्नो बिरामी, दु:ख र अशुद्धता तथा विश्वासको स्पर्शको विषयमा सबैको अगाडि येशु मसिहलाई भनिन् स्वामीको मुखबाट उनको लागि जिवनको यो वचन निस्कियो।

"ए छोरी, तिम्रो विश्वासले तिमीलाई निको पारेको छ। शान्तिसाथ जाऊ। तिम्रो रोग निको होस्।" अब उनी एक अशुद्ध स्त्री रहिनन् तर उनी त अब परमेश्वरको प्रिय बनिसकेकि थिईन्।

के तपाँई आफ्नो जीवनमा कष्ट, बिरामीबाट ग्रसीत सही बाटो चुन्न असमर्थ हुनुको कारणले भ्रमको सामना गरिरहनु भएको छ ? येशु मसिहसंग तपाईलाई चंगा पार्ने सामर्थ्य छ, उहाँको यो वचन तपाईको निम्ति हो : "हे सबै थाकेका र बोझले दबेका हो, मकहाँ आओ,म तिमीहरुलाई विश्राम दिनेछु।' (मत्ती ११:२८) के तपाई जीवन पाउनको निम्ति उहाँको नजिक आउन चाहानुहुन्छ ?

“तिमीहरुको शरिर पवित्र आत्माको मन्दिर हो, जुन पवित्र आत्मा तिमीहरुले परमेश्वरबाट पाएका हौ र उहाँ तिमीहरुभित्र बास गर्नुहुन्छ भन्नै के तिमीहरुलाई थाहा छैन ? तिमीहरु स्वयं आफ्नै होईनौ । तिमीहरु मोल तिरेर किनिएका हो । यसकारण तिमीहरुका शरिरमा परमेश्वरको महिमा गर ।”

(१ कोरन्थी ६:१९-२०)

“मैले तिमीहरुका अगि जीवन र मृत्यु, आशिष र श्राप राखेको छु । अब जीवन नै रोज, ताकि तिमीहरु र तिमीहरुका बाल बच्चाहरु जिउन सकुन् र उहाँसंगै लिन बन्दै बाँचिरहो ।”

(व्यवस्था ३०:१९-२०)

GENERAL CONFERENCE
Adventist
Health Ministries