

আবিষ্কার গাইড ১৬

স্বাস্থ্যজনক জীবনযাপনের রহস্য

বাইবেলভিত্তিক একটি পরম সত্যকে সমসাময়িক গবেষণা অতিক্রমে স্বীকৃতি দিতে বাধ্য হয়েছে : মানবদেহ নানা অঙ্গযুক্ত পূর্ণাঙ্গ দেহ। দৈহিক, মানসিক এবং আত্মিক অঙ্গগুলি পরস্পরিকিত ও অবিচ্ছেদ্য। অন্য কথায়, যা শরীরকে আক্রান্ত করে তা মনকেও আঘাত করে। আমাদের আত্মিক ভাবনার চাপ আমাদের শরীরের উপরে পড়ে। মানবদেহে সর্বাংগীয়।

দৃষ্টান্তস্বরূপ, বৈজ্ঞানিক গবেষণায় জানা গেছে, সুখী আনন্দময় জীবনের হাসিচ্ছটা শরীরে প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করে। আনন্দিত হলে সত্যিই আপনি রোগ প্রতিরোধের শক্তি লাভ করবেন। এই গবেষণায় প্রামাণিত হয়েছে শরীর ও মনের সম্পর্ক কত নিবিড়।

শত শত বছর পূর্বে ঈশ্বরের বাক্য এই মূল সম্পর্কের কথা ব্যক্ত করলেও, মাত্র কয়েক বৎসর পূর্বে চিকিৎসা বিজ্ঞান এই তত্ত্বকে গ্রহণ করেছে :

“সানন্দ হৃদয় স্বাস্থ্যজনক; কিন্তু ভগ্ন আত্মা অস্থি শুষ্ক করে।”

-- হিতো ১৭ঃ২২

প্রেরিত যোহনের মতে, আত্মিক কুলশতার ক্ষেত্রে ও মনের সম্পর্ক কি রকম থাকা আবশ্যিক?

“প্রিয়তম প্রার্থনা করি, যেমন তোমার প্রাণ কুশল প্রাপ্ত, সর্ববিষয়ে তুমি তেমনি কুশলপ্রাপ্ত ও সুস্থ থাকা।” -- ৩ যোহন ২

আমাদের স্রষ্টা চান আমরা যেন সুস্থ্যস্ত্রের অধিকারী হই। ঈশ্বরের বাক্য অনন্ত জীবন তথা বর্তমান জীবনে স্বাস্থ্যের উনুইস্বরূপ কার্যকর। দৈহিক মানসিক এবং আত্মিক কুশলতার পারস্পরিক সম্পর্কের কথা প্রসঙ্গে পৌল মন্তব্য করেছেন :

“অতএব তোমরা ভোজন, কি পান, কি যাহা কিছু কর, সকলই ঈশ্বরের গৌরবার্থ করা।” -- ১ করি। ১০ঃ৩১

সুসমাচার শারীরিক এবং আত্মিক উভয়ের পুনস্থাপনার কথা উল্লেখ করে। স্বাস্থ্যজনক জীবনধারা আমাদের উদ্দীপনাময় খ্রীষ্টবিশ্বাসীরূপে গড়ে তোলো।

আপনি যদি স্বাস্থ্যবান এবং সক্রিয় জীবন যাপন করতে চান তাহলে আপনার জন্য এখানে আটটি অনুসরণীয় বিধি উল্লেখ করা হচ্ছে :

১। বিশুদ্ধ বাতাস

সুস্বাস্থ্যের জন্য বিশুদ্ধ ও তাজা বাতাস অত্যাবশ্যকীয়। দিবালোকে কিম্বা রাত্ৰিতে নিদ্রাকালে আমাদের বাড়িতে এবং কর্মক্ষেত্রে যেন উপযুক্ত বায়ু চলাচলের ব্যবস্থা থাকে, যাতে শরীরের কোন অঙ্গে অক্সিজেনের ঘাটতি না হয়। প্রাতঃ ভ্রমণের গভীর শ্বাস আপনার শরীরকে অক্সিজেনে ভরিয়ে দিতে পারে।

যে রকমের বাতাস আমরা গ্রহণ কবর তা স্পষ্টতই গুরুত্বপূর্ণ। সজাগ থাকবেন, যেন ধূয়া, গ্যাস, কিম্বা বায়ুবাসী কোন গোপন ব্যাক্টেরিয়া আপনার শরীরে প্রবেশ করতে না পারে। ধূমপান বাতাসকে দূষিত করে এবং এটি বর্তমানের সর্বনাশী প্রাণঘাতক। বৈজ্ঞানিক গবেষণার ফলে জানা গেছে, তামাকজাত দ্রব্য ফুসফুসের ক্যানসার এবং নানাবিধ হৃদরোগের মূল কারণ। সিগারেটের মধ্যকার নিকোটিনের আশঙ্কি এমন প্রবল যে, এই অভ্যাস ত্যাগ করা অতীব কষ্টসাধ্য। এই রকম প্রবণতা থাকলে, ২০২০ সালের মধ্যে প্রতি বছর ১২ মিলিয়ন মানুষ ধূমপানের কারণে মারা যাবে।

২। সূর্যালোক

সূর্যালোকের উপকার অনেক :

(১) প্রাতঃকালে কিম্বা সায়ংকালে প্রত্যহ ১৫ - ৩০ মিনিট শরীরে সূর্যালোক লাগাতে পারলে ত্বকের পক্ষে আবশ্যিক ভিটামিন ডি শরীরে তৈরী হয়ে যাবে। ভিটামিন ডি শরীরের রক্তকোষে ক্যালসিয়াম এবং ফসফরাস উৎপাদন করে এবং অস্থিমজ্জাকে মজবুত করে।

(২) সূর্যালোক সংক্রমণ নাশ করে এবং ব্যাকটেরিয়ার বিনাশ সাধনে সক্ষম।

(৩) সূর্যালোকের প্রভাবে উদ্ভিদকুল অক্সিজেন উৎপাদন করে। ফলে প্রাণীজগৎ জীবিত থাকে কিন্তু অতিরিক্ত সূর্যালোক ত্বকের পক্ষে হানিকারক।

৩। বিশ্রাম

শরীরের মেরামতির জন্য বিশ্রামের দরকার। কর্মভার এবং পারিবারিক চাপ মুক্ত হতে আমাদের বিনোদন ও বিশ্রামের প্রয়োজন। বিশ্রামের অভাবে মানুষ উদ্বেগ, নৈরাশ্য এবং বিরক্তির শিকার হয়। ফলে মানুষ অসুস্থ হয়ে পড়ে। রাত্ৰিকালীন সুনিদ্রার কোন বিকল্প নাই।

দৈনিক ভিত্তিতে আমাদের আত্মিক ব্যাটারির চার্জ দৈহিক স্বাস্থ্যের পক্ষে ফলদায়ক।

খ্রীষ্টবিশ্বাসীর দৈনন্দিন ধ্যানধারণা বাইবেল চর্চা, এবং প্রার্থনা প্রাণের সঙ্গে দেহকেও সুস্থ সবল রাখে। সাপ্তাহিক এবং বাৎসরিক কর্মবিরতিও ফলপ্রদ।

৪। ব্যায়াম

ব্যায়াম স্বাস্থ্যরক্ষার মূল কথা :

- (১) ব্যায়াম রক্তচাপকে স্বাভাবিক করে।
- (২) ব্যায়ামের মাধ্যমে সারা শরীরে রক্ত সঞ্চালিত হয়।
- (৩) শরীরচর্চার মাধ্যমে মানসিক এবং দৈহিক চাপ দূরীভূত হয়।
- (৪) মস্তিষ্ক এবং স্নায়ুকোষে ব্যায়ামের ফলে উৎপাদিত বৈদ্যুতিক শক্তি দেহমানে প্রসন্নতার উদ্রেক করে।
- (৫) ব্যায়াম ক্লান্তির অবসান ঘটিয়ে আপনার জীবনকে প্রানচাঞ্চল্যে ভরিয়ে তোলে।

আপনি যদি ব্যায়াম করতে অভ্যস্ত না থাকেন, অল্প অল্প করে শুরু করে ক্রমশ সময়সীমা

বাড়াতে থাকবেন। দেখবেন আপনি ক্রমশঃ সক্রিয় হয়ে উঠছেন। তবে আপনার চিকিৎসকের সঙ্গে আলোচনা করে শরীরচর্চা শুরু করলে ভাল হয়। ১৫ মিনিট ১ মাইল হাঁটার সমতুল্য ব্যায়াম সপ্তাহে চার পাঁচ করতে হবে।

৫। জল

শরীরের প্রতি কোষের জন্য জলের প্রয়োজন বলে আমাদের প্রচুর পরিমাণে জল পান করা দরকার।

- (১) ওজনের হিসাবে শরীরে জলের পরিমাণ ৭০ শতাংশ।
- (২) শারীরিক ক্রিয়ার জন্য প্রতিদিন প্রায় আড়াই পাইট জলের প্রয়োজন। তার মধ্যে কয়েকটি প্রক্রিয়া হল, রক্ত সঞ্চালন, বর্জ্য পরিত্যাগ, শক্তি সরবরাহ, পরিপাক ইত্যাদি।
- (৩) মানুষের গড়ে ১৫ - ৪০ বিলিয়ন মস্তিষ্ক কোষ রয়েছে। তাদের প্রতিটিতে আমার ৭০ - ৮৫ শতাংশ জল। সুতরাং এই সব কোষকে তরতাজা রাখতে যথেষ্ট জলের প্রয়োজন।
- (৪) শুধু পানীয় জল নয়, শীতল বা কবোষণ জলে নিত্য স্নান করলে শরীরের আবর্জনা দূর হয় এবং দেহমানে শক্তি সঞ্চালিত হয়।

৬। উপযুক্ত আহার

সৃষ্টি ঈশ্বর আদম এবং হবাকে আহারার্থে শস্য, বাদাম ও ফলমূল (আদি ১ঃ২৯) প্রদান করেছিলেন।

আদম এবং হবা পাপ করবার পর তাদের খাদ্য তালিকায় শাকসবজি সংযুক্ত হয় (আদি ৩ঃ১৮)। মহাপ্লাবনের পর, স্রষ্টা তাদের খাদ্য তালিকায় যুক্ত করেন “শুচি” আমিষ খাদ্য (আদি ৭ঃ২-৩, ৯ঃ১-৬)।

প্রাণীজ মাংসে প্রচুর পরিমাণে স্যাচুরেটেড ফ্যাট এবং কোলেস্টেরল থাকার জন্য উচ্চ রক্তচাপ, হৃদরোগ, ক্যানসার মধুমেহ এবং নানাবিধ রোগের সৃষ্টি হয়।

নিরামিষভোজীরা স্বাস্থ্যবান ও দীর্ঘজীবী হওয়ার কারণে অনেক খাদ্য বিশেষজ্ঞ আমাদের আদিম খাদ্যে ফিরে আসার আবেদন রেখেছেন। নিরামিষ আহার শুরু করলে আপনাকে মাংসবিহীন সুস্বাদু খাদ্যের ভারসাম্য বজায় রাখতে নানা প্রকার ফল, সবজি, এবং শস্য খাদ্য হিসাবে গ্রহণ করতে হবে।

যারা মাংস ভোজন করে, তাদের খেয়াল রাখতে হবে যেন বাইবেল নির্দেশিত শুচি মাংস তারা ভক্ষণ করে। মহাপ্লাবন বা বন্যার পরে ঈশ্বর যখন মানুষকে মাংস খাওয়ার অনুমতি দিয়েছিলেন, তখনই তিনি শুচি ও অশুচি মাংসের বিবরণ দিয়েছিলেন (আদি ৭ঃ২-৩, লেবীয় ১১ ঃ৪৭)।

কোন পশু, পাখি, কিস্বা মাছ অশুচি জানতে হলে লেবীয় ১১ এবং দ্বিবি ১৪ অধ্যায়ে উল্লেখিত খাদ্য তালিকা দেখুন। শুচি পশুরা হরে দ্বিখন্ড খুরবিশিষ্ট, এবং তারা জাবর কাটবে। শুচি মাছের থাকবে আঁশ এবং পাখনা। মাংসাশী পক্ষি পরিত্যাজ্য।

অশুচি প্রাণীদের মধ্যে শূয়ার সর্বতোভাবে বর্জনীয় (দ্বিবি ১৪ঃ৮)। এই মাংসে বাসকারী ত্রিচিনেই জীবানু মানব শরীরের ভয়ঙ্কর ক্ষতি সাধন করে।

৭। ক্ষতিকারক পদার্থ বর্জনীয়

মাদকদ্রব্য সম্পর্কে বাইবেল কি সতর্কবার্তা দিয়েছে :

“দ্রাক্ষারস নিন্দক; সুরা কলহকারিণী; যে তাহাতে ভ্রান্ত হয়, সে জ্ঞানবান নয়।” -- হিতো ২০ঃ১

“যাহারা ব্যভিচারী কি প্রতিমাপূজক কি পরদারিক কি স্ত্রীবৎ আচারী কি পুঙ্গামী কি চোর কি লোভী কি মাতল কি কটুভাষী কি পরধনগ্রাহী, তাহারা ঈশ্বরের রাজ্যে অধিকার পাইবে না।” -- ১ করি ৬ঃ১০

অ্যালকোহল বা মাদক বিবিধ প্রক্রিয়ার ক্ষতিসাধন করে :

(১) রোগ প্রতিরোধ প্রক্রিয়া -- মাদক দ্রব্য শ্বেতকণিকার অবলুপ্তি ঘটানোর ফলে শরীরের রোগ প্রতিরোধ প্রক্রিয়া ব্যাহত হয়। এতে নিউমোনিয়া, যক্ষ্মা, হেপাটাইটিস ইত্যাদি রোগের প্রাবল্য দেখা যায়।

(২) এন্ডোক্রিন প্রক্রিয়া -- দৈনিক দু তিন বার মাদক সেবন করার ফলেই বন্ধ্যাত্ব, গর্ভপাত, এবং অকাল প্রসবের ঝুঁকি বেড়ে যায়।

(৩) সঞ্চালক প্রক্রিয়া -- করোনারি হৃদরোগ, উচ্চ রক্তচাপ এবং ব্লাড সুগার হ্রাসের পক্ষে মাদকদ্রব্যের কুপ্রভাব অভাবনীয়।

(৪) পাচন প্রক্রিয়া -- তরল মাদক পাকস্থলীর ক্ষয়সাধন করায় এখানে গ্যাসট্রিক ব্লিডিংয়ের সৃষ্টি হয়। নিয়মিত মদ্যপান যকৃৎ বৃদ্ধি এবং লিভার ও অন্ত্রে দূরারোগ্য ক্ষত সৃষ্টি করে।

জগতের বিশাল সংখ্যক আত্মহত্যা, খুনজখম, শিশুদূষণ, এবং পারিবারিক আত্মকলহের মূল কারণ হল এই মদ্যপান।

৮। দিব্য শক্তিতে আস্ত্রা

যে ব্যক্তি আতঙ্ক এবং অপরাধভারে জর্জরিত তার পক্ষে এই স্বাস্থ্যবিধি খুব একটা ফলদায়ক হবে না। কিন্তু ইতিবাচক ঈশ্বরবিশ্বাসীর পক্ষে এই নীতিগুলি অব্যর্থভাবে কার্যকরী হবে।

“হে আমার প্রাণ, সদাপ্রভুর ধন্যবাদ কর, তাঁহার সকল উপকার ভুলিয়া যাইও না। তিনি তোমার সমস্ত অধর্ম ক্ষমা করেন, তোমার সমস্ত রোগের প্রতিকার করেন। তিনি কুপ হইতে তোমার জীবন মুক্ত করেন, দয়া ও করুণার মুকুটে তোমাকে ভূষিত করেন।” -- গীতা ১০৩ঃ২-৪

ডেভিড লার্সন, যুক্তরাষ্ট্রের মানসিক স্বাস্থ্য পরিষেবার অন্যতম চিকিৎসক, গভীর গবেষণার মাধ্যমে ধর্ম এবং স্বাস্থ্যের সম্পর্ক নির্ণয় করতে সফল হয়েছেন। খ্রীষ্টীয় বিশ্বাস এবং স্বাস্থ্যের সঙ্গে তিনি প্রত্যক্ষ সম্পর্ক নির্ণয় করেছেন। তিনি সবিম্বয়ে আবিষ্কার করেছেন : যারা চার্চে যান তারা, যারা চার্চে যোগদান করেন না তাদের চেয়ে বেশি দিন বেঁচে থাকেন। নিয়মিত মন্ডলীতে যারা যোগদান করে, তাদের ক্ষেত্রে হৃদরোগ, ধমনী সংক্রান্ত ব্যাধি, এবং উচ্চ রক্তচাপের হার অনেক কম। যাদের ঈশ্বরে বিশ্বাস ভরসা আছে তাদের জীবনের চাপ অনেক কমে যায়। কারণ-- তাদের মদ্যপান, কারাবাস এবং অসুখী দাম্পত্য জীবনের কুফল তেমন ভোগ করতে হয় না। দিব্য শক্তিতে আস্ত্রা স্থাপন সুখী এবং আনন্দদায়ক জীবন যাপনের মূল চাবিকাঠি।

কমপক্ষে ৫০,০০০ সেভেন্টি-ডে অ্যাডভেন্টিস্টের উপর ৩০ বছর ধরে গবেষণা করে দেখা গেছে, সাধারণ মানুষের থেকে অ্যাডভেন্টিস্ট পুরুষ গড়ে ৮.৫ বছর বেশি বাঁচে।

ক্যালিফোর্নিয়া সহ পোল্যান্ড, নরওয়ে ও হল্যান্ডে একই ফল পাওয়া গেছে। এই গাইডে উল্লিখিত ৮টি বা কয়েকটি বিধি পালনের জন্যই অ্যাডভেন্টিস্টদের আয়ু বৃদ্ধির রহস্য জানা গেছে। এই বিধি পালন করে মানুষ শুধু দীর্ঘায়ু নয়, উন্নততর জীবনযাত্রারও অধিকারী হতে পারেন।

বাইবেলের মতাদর্শে চলার জন্য মানুষের জীবন এতই পরিবর্তিত হয়েছে খ্রীষ্টান ধর্ম জগতের সর্বশ্রেষ্ঠ ধর্মরূপে বিবেচিত হয়েছে। এই ধর্ম মানুষের চিন্তাধারা এবং কার্যকলাপের আমূল পরিবর্তন সাধন করে তাকে এক নতুন মানুষে পরিণত করে।

যীশুর দ্বিতীয় আগমনের জন্য প্রস্তুত হতে হলে স্বাস্থ্যজনক জীবনযাপন করতে হবে (১ যোহন ৩ঃ ১-৩)। খ্রীষ্ট শুধু আমাদের কাছে তার সঙ্গে সাক্ষাৎ নয়, তিনি চান আমাদের উন্নত গুণবিশিষ্ট অবস্থায় সাক্ষাৎকার করতে। যীশু আমাদের মধ্যকার সমূহ কদভ্যাস দূর করবার প্রতিশ্রুতি দিয়েছেন (ইফি ৩ঃ ২০)। আপনি যদি মাদক, তামাকু ইত্যাদি ধ্বংসাত্মক বদভ্যাসের হাত থেকে মুক্তি পেতে ইচ্ছুক থাকেন, এখনই ঐশী শক্তিকে আহ্বান করুন। ঈশ্বরের বাক্যের শক্তিতে সকলই সম্ভব (ফিলি ৪ঃ ১৩) ।

আবিষ্কার উত্তর পত্র ১৬

স্বাস্থ্যজনক জীবন যাপনের রহস্য

আবিষ্কার গাইড ১৬ পাঠ করে এই উত্তরপত্রটি পূরণ করে নিচের ঠিকানায় পাঠিয়ে দিন এবং আমাদের সঙ্গে সরাসরি যোগাযোগ স্থাপন করুন।

সঠিক মন্তব্যগুলির পাশে টিক চিহ্ন দিন

- _____ শারীরিক স্বাস্থ্যের সঙ্গে আত্মিক কুশলতার সম্পর্ক রয়েছে।
- _____ সুসমাচারের মধ্যে শারীরিক এবং আত্মিক কুশলতার বিষয় ব্যক্ত হয়েছে।
- _____ ঈশ্বর চান আমরা যেন সুস্বাস্থ্যের অধিকারী হই।
- ১। _____ সিগারেট সেবন বাতাসকে দূষিত করে এবং এটি আজকের সর্ববাসী প্রাণঘাতক।
- ২। _____ সূর্যের আলো আমাদের শরীরে ভিটামিন সি তৈরী করে।
- ৩। _____ শরীরের মেরামতির জন্য বিশ্রামের দরকার।
- ৪। _____ ব্যায়াম কেবল ৫৫ বছরের নিচের মানুষের জন্য উপকারী।
- ৫। _____ শরীরের জন্য প্রতিদিন প্রায় আড়াই পাইট জলের আবশ্যিক।
- ৬। সৃষ্টিকালের মানুষকে খাদ্য হিসাবে দেওয়া হয়েছিল
_____ শস্য, বাদাম ও ফলমূল।
_____ মাংস এবং শাক সবজি।
- শুচি মাংস মানুষের খাদ্যতালিকায় সংযুক্ত হয়েছিল
_____ আদম এবং হবা পাপ করবার পর।
_____ মহাপ্লাবনের পর।
- ঈশ্বর অশুচি প্রাণীর মাংস খেতে নিষেধ করেন
_____ কারণ তা খাওয়া ক্ষতিকারক।
_____ প্রায়শ্চিত্তের জন্য।

৭। মাদকদ্রব্যের ব্যবহার

- _____ প্রতিরোধ প্রক্রিয়া, এন্ডোক্রিন, সঞ্চালন এবং পাচন
প্রক্রিয়ার ক্ষতিসাধক।
_____ বাইবেলসম্মত বিধি।

৮। যারা স্বাস্থ্যবিধি পালন করেন তারা

- _____ সাধারণ মানুষের থেকে প্রায় ৮ বছর বেশি বাঁচেন।
_____ দীর্ঘজীবী হন না, কিন্তু স্বাস্থ্যবান এবং সুখী জীবনের
অধিকারী হন।

খ্রীষ্ট চান

- _____ শুধু আমাদের সঙ্গে সাক্ষাৎ করতে।
_____ আমাদের উন্নত গুণবিশিষ্ট অবস্থায় সাক্ষাৎ করতে।

প্রার্থনার আবেদন : কোন কদভ্যাস ত্যাগ করতে কি আপনি যীশুর
স্মরণাপন্ন হতে আমাদের প্রার্থনার আকাঙ্ক্ষা করেন?