प्रभुमा जबर हुन बाइबल पढ्न अनिवार्य भएकोले, येशुभक्तले त्यसमा वचनबद्धता जनाउन हरेक दिन पढेको छु भनेर टिक (√) चिन्ह लगाउनु होला।

अध्याय / बार	शबाथ	आइतबार	सोमबार	मंगलबार	बुधबार	बिहिबार	शुक्रबार
१ चैत्र १४-२० (मार्च २७-अप्रिल २)							
२ चैत्र २१-२७ (अप्रिल ३-९)							
३ चैत्र २८-बैशाख ३ (अप्रील १०-१६)							
४ बैशाख ४-१० (अप्रील १७-२३)							
५ बैशाख ११-१७ (अप्रील २४-३०)							
६ बैशाख १८-२४ (मे १-७)							
७ बैशाख २४-३१ (मे ८-१४)							
८ जेठ १-७ (मे १५-२१)							
९ जेठ ८-१४ (मे २२-२८)							
१० जेठ १५-२२ (मे २९-जुन ४)							
११ जेठ २३-२९ (जुन ५-११)							
१२ जेठ ३०-असार ४ (जुन १२-१८)							
१३ असार ५-११ (जुन १९-२५)							

स्वास्थ्य र स्वस्थ
Health and Healing

लेखकः
जनरल कनफरेन्स हेल्थ एन्ड टेम्पेरन्स मिनिस्ट्री डिपार्टमेन्ट तथा यस पुस्तकका मूल लेखकहरूः आलान हान्डिसी डेस, काथली कुन्ट्राफ, पिटर लान्डलेस, स्टोइ प्राक्टर र थोमस जरकल

अनुवादक
भजुराम श्रेष्ठ

पब्लिशिङ्ग डिपार्टमेन्ट अभ्
सेभेन्थ-डे एडभेन्टिस्ट चर्च,
नेपाल फिल्ड
(Publishing Department of Seventh-Day Adventist Church, Nepal Field)

यस बाइबल अध्ययनका मुख्य सम्पादकीय कार्यालय:
१२५०१ ओल्ड कोलम्बिया पाईक, स्प्रिङ्गफिल्ड,
मेरिलाण्ड, २०९०४, संयुक्त राज्य अमेरिका
सम्पादक: सोराया होनायुरी, सहयोगी सम्पादकः जर्ज ब्लेसर र एस्थर डोस
प्रकाशक अधिकृत: ली अलेक्जेण्डर ग्रीभ
नेपाली भाषामा ईन्टरनेटमा प्रस्तुत गर्नेः जितेन्द्र श्रेष्ठ
ईन्टरनेट वेबसाईट : **www.nepalworks.com/bhajupurna**

प्रतिलिपि अधिकार © जनरल कनफरेन्स अभ सेभेन्थ डे एडभेन्टिस्ट चर्च, शवाथ स्कुल विभाग

प्रथम संस्करण : २०६६ (ई.सं. २०१०)

पाण्डुलिपि ईन्टरनेटबाट प्राप्त गर्न र अनुवादको लागि आधिकारिक अनुमती प्रदान
साउथरन एशिया डिभिजन अभ सेभेन्थ-डे एडभेन्टिस्ट

प्रकाशन सहयोगी - अमर पोते

कम्प्यूटर लेआउट तथा आवरण चित्र - संदीप कुमार साह तथा सुजित साह

प्रकाशनको लागि आर्थिक सहयोग : डेनमार्ककी गैर-मिशन कर्मचारी महिला

(बाइबल साथमा लिएर यस पुस्तकलाई अध्ययन गर्नुहोला)

अनुवादकको अनुरोधः पाठकवृन्धहरूले यस अध्ययनमा भएका त्रुटिहरू औंल्याएर सुधार गर्न सुझाव दिनुभएमा अनुवादक आभारित हुनेछन्

सहयोगको लागि रू. ५०/-

प्रकाशक
पा. उमेश कुमार पोखरेल,
निर्देशकः पब्लिशिङ्ग डिपार्टमेन्ट नेपाल फिल्ड अभ एसडिए चर्च, फोनः ६६३७१८१, umsan@wlink.com.np

सम्पर्कः-
एल्डर कुबेर लामिछाने ☎ ९८४१७१५०९५
एल्डर मदन आचार्यः निर्देशक इष्ट हिमालयन रिजन जलपाईगुरी, पश्चिम बंगाल, ☎००९१९४३४५००९८३/००९१९००२५५३२०४
एल्डर भजुराम श्रेष्ठ, ☎ ५५२७८३० **bhajupurna@gmail.com**

अस्थाई पाना

सुझाव: त्रैमासिक अध्ययन – चैत्र १४-असार ११, २०६६ (मार्च २७-जुन २५, २०१०)पछि आफ्नो इच्छा अनुसार यो पाना च्याती दिनुहोला। प्रत्येक अध्याय शनिवार बेलुकादेखी शुक्रबार बेलुकासम्मको अध्ययन तीथि तोकिएको छ। तद्अनुसार जब यो अध्ययन चर्चमा सिकाउनु पर्दा प्रत्येक शुक्रबार सम्म अध्ययन गरेको अध्याय शनिबार बिहान अर्थात शबाथमा सिकाउनु होला। याद गर्नुहोस्, यस अध्ययन पुस्तिकालाई बाइबलको हस्तपुस्तिकाको रूपमा उपयोग गर्नु हुन सुझाव गरिन्छ। अरूलाई बाइबल सम्वन्धी शिक्षा दिनु यो अत्यन्त उपयोगी श्रोत हो।

१	अध्याय १	चैत्र १४-२० (मार्च २७-अप्रिल २)
२	अध्याय २	चैत्र २१-२७ (अप्रिल ३-९)
३	अध्याय ३	चैत्र २८-बैशाख ३ (अप्रील १०-१६)
४	अध्याय ४	बैशाख ४-१० (अप्रील १७-२३)
५	अध्याय ५	बैशाख ११-१७ (अप्रील २४-३०)
६	अध्याय ६	बैशाख १८-२४ (मे १-७)
७	अध्याय ७	बैशाख २४-३१ (मे ८-१४)
८	अध्याय ८	जेठ १-७ (मे १५-२१)
९	अध्याय ९	जेठ ८-१४ (मे २२-२८)
१०	अध्याय १०	जेठ १५-२२ (मे २९-जुन ४)
११	अध्याय ११	जेठ २३-२९ (जुन ५-११)
१२	अध्याय १२	जेठ ३०-असार ४ (जुन १२-१८)
१३	अध्याय १३	असार ५-११ (जुन १९-२५)

विषयसूची

अध्याय		पृष्ठ
१	सारा आशिषहरुलाई प्रवाह गर्ने परमेश्वरको प्रशंसा र स्तुती होस्	१
२	आत्मनिर्णयको शक्ति	१३
३	व्यायामका आनन्दहरु	२५
४	जीवनको पानी	३७
५	वातावरण	४९
६	विश्वास र स्वस्थ	६१
७	बिश्राम र विश्रान्ति अर्थात नयाँ स्फुर्ति	७३
८	स्तुति प्रशंसाको वातावरण	८५
९	स्वस्थकर जीवनशैली	९७
१०	सत्यनिष्ठ वा इमान्दारीपनाले ल्याउने स्वस्थ र पवित्र मनस्थिति	१०७
११	सकारात्मक मनस्थिति वा सोचाइले ल्याउने शक्ति	१२१
१२	असल र स्वस्थकर खानाको बारेमा बाइबलले के भन्छ	१३३
१३	एक आपसमा दिने टेवा वा विशेश हौसलाः सबैलाई बाध्ने गाठो	१४५

भूमिका

“हाम्रो शरीरलाई सुरक्षित राख्ने अभिभारा”

“म तिम्रो परमप्रभु परमेश्वर हुँ। मेरो वचनलाई ध्यानपूर्वक सुन। तिम्रो आँखाले जे उचित देख्छ सो गर। मेरा निर्देशनहरूलाई दत्तचित्त ध्यान देऊ। मैले दिएका सबै नियमहरूलाई पालन गर। यदि मैले दिएको नियमको रेखामा तिमीहरू बस्यौ भने मिश्र अर्थात् इजिप्तका मानिसहरूलाई पठाएको कुनै पनि रोगहरू तिमीहरूलाई पठाउने छैन। तिमीहरूलाई स्वस्थ बनाउने परमेश्वर मै हुँ।" प्रस्थान १५:२६।

मिश्र देशबाट निस्किएको लगत्तै इस्रायलीहरूलाई ती रोगहरूबाट मुक्त गराउँछु भनेर परमेश्वरले प्रतिज्ञा गर्नुभएको थियो जुन रोगहरू मीश्रीहरूमा थियो। तर यो प्रतिज्ञा परमेश्वरले गर्नुभएको प्रतिज्ञामा मात्र सिमित थिएन। उहाँको एकतर्फि कार्यान्वनमा मात्र भर परेको थिएन। तर उहाँको यो प्रतिज्ञा स्वास्थ्यको मौलिक तथा प्राकृतिक नियमहरूमा भर पर्दथ्यो। यदि परमेश्वरले स्वास्थ्यका क्षेत्रमा दिनुभएका निर्देशनहरू मानिसहरूले पालन गरेर आफ्नो शरीरलाई सफा र स्वच्छ राख्न सफल भयो भने मिश्री अर्थात् इजिप्तका बासिन्दाहरूले खेप्नुपरेको कुनै पनि रोगहरू तिनीहरूमा लाग्ने थिएन। उदाहरणमा ती इजिप्सियनहरूले मानिसका मलमुत्र तथा दीसालाई औषधीको रूपमा प्रयोग गर्दथे। तर इस्रायलीहरूले ती मलमुत्र तथा दीसालाई आफ्ना शिविरभन्दा बाहिर गाड्थे।

परमेश्वरले उहाँका जनहरूका आत्मिक र सारीरिकका स्वास्थ्यप्रति अत्यन्त सरोकार राख्नुहुन्छ भनेर हामीले यहाँ पाउँछौं। हिब्रु भाषामा शालोम (shalom) भन्ने शव्द एकदम प्रचलित शव्द हो। यसको अर्थ “शान्ति" हो। तर यो शव्द केवल मानसिक तनावबाट मुक्त हुने शान्तिमात्र नभएर मानिसको पूरा शारीरिक, मानसिक सुस्वास्थ्यको कामना गर्नु हो। यो शव्दलाई बाइबलमा प्रथम पटक अब्राहमको नाती याकूब आफ्नो मामाको बारेमा सोधेर प्रयोग गरेको थियो। उनले लाबानका गोठालाहरूलाई सोधे, “के उहाँ सञ्चै हुनुहुन्छ? अनि उनिहरूले जवाफ दिए, उहाँ सञ्चै

हुनुहुन्छ।" (उत्पत्ति २९:६)। परमेश्वरले दिनुभएको निर्देशन र याकूबले सोधेका सुस्वास्थ्यको वचनलाई शलोम भन्ने शव्द प्रयोग गरिएको छ। यसले गर्दा हामीलाई यकिन भएको छ कि परमेश्वरले हाम्रो शरीरको स्वस्थतालाई उहाँले चासो राख्नुहुन्छ। आखिरमा उहाँले हामीलाई कुनै अदृष्य जीव नबनाइ भौतिक मानव शरीर बनाइ सृष्टि गर्नुभएको कुरालाई हामीले कहिलै पनि नकार्नु हुन्न। हामी चाहे पुरुष हौं वा महिला हौं वा बालबालिकाहरू हौं, काल्पनिक आत्मा होइनौं तर वास्तविक भौतिक शरीर बौकेर रहेकाछौं। पापको आगमनभन्दा पहिले नै हाड छालाको मानव चोला थियौं। हामी मानव चोला भएकोले पापी भएका होइनौं, तर स्वइच्छाले मानव चोलामा पापी भयौं। जब परमेश्वरले आदम र हवालाई सृष्टि गर्नुभयो, असल चोलामा उनीहरू सृष्टि भएकोले उहाँ खुशी हुनुभएको थियो। यसको अर्थ हाम्रो शरीर आफै दुष्ट वा खराब होइन। न त यो शरीर आत्माको बन्दिगृह नै हो। कतिपय धार्मिक विद्याहरूले हाम्रो शरीरलाई तुच्छको रूपमा लिन्छन् र यसलाई हेपेर यातना दिनु धार्मिक कार्य हो भनेर सिकाउँछन्। हाम्रो भौतिक शरीर, आफ्नो प्रतिरूपमा सृष्टि गर्ने प्रेमिलो परमेश्वरको आश्चर्यमय उपहार हो। (महात्मा गान्धीले एकफेरा भनेका थिए, "हाम्रो शरीर परमेश्वरको उपहार हो, यसलाई हामी के गर्छौं, यो उहाँलाई उपहार हो।")। हाम्रो शरीरलाई स्वस्थ राखेर यसै पतित संसारमै पनि सकेसम्म रमाइलो र आनन्द गरोस् भनेर परमेश्वरले चाहनुभएको इच्छाबाट हामी बिचलित हुनुहुन्दैन।

त्यसकारण, प्रायजसो हामीले बिर्सेका परमेश्वरले दिनुभएको आश्चर्यपूर्ण र प्रशंसनिय सत्यको यस अध्यायमा अध्ययन गर्नेछौं। हामीले प्रस्तुत गर्न गइरहेका सन्देश सुस्वास्थ्य हुने सन्देश हुन्। जुन कारणले प्रभु येशू मर्नुभयो, त्यहि कारणको निम्ति परमेश्वरले हामीलाई असल स्वास्थ्यका नियमहरू दिनुभएको हो। अर्थात्, हाम्रो आत्मिक जीवन स्वस्थ होस् भनेझैं हाम्रो भौतिक जीवन पनि स्वस्थ होस् भन्नाको लागि उहाँ क्रुसमा टाँगिनुभएको थियो। हामीलाई प्रेम गर्नुभएकोले र हाम्रो सर्वोच्च हित चाहनुभएकोले नै यो बिधि परमेश्वरले अपनाउनुभएको हो।

हाम्रो जीवनमा येशू ख्रीष्टको प्रत्यक्ष्य आगमन भएन भने, एक दिन हामीले यस नश्वर शरीर मर्ने नै छ भन्ने कुरालाई मध्य नजर राख्नबाट पछि हट्नुहुन्न। हामी कुनै न कुनै रितले बिरामी पर्दछौं। यो भवितव्यलाई अहिलेनै कसैले पनि बदलिन सकिन्दैन। हामी निरोगी वा स्वस्थ जीवनशैली अपनायो भन्दैमा बिरामी हुँदैन भन्नेछैन। यसको अर्थ यो होइन, परमेश्वरले दिनुभएको यस सरीरलाई सकेसम्म राम्ररी हेरचाह गर्नु आवश्यक छैन। यसको अर्थ यो पनि होइन, परमेश्वरले दिनुभएको यस शरीररूपी मन्दिरलाई स्वस्थ र सफा राख्न हाम्रो धर्म होइन। "मरी हाल्छ नि, किन यस भौतिक शरीरको रखवाली हामीले गर्नुपर्छ र?" भनेर यस शरीरलाई हिफाजत गर्ने कर्तव्यबाट हामी हटोस् भन्ने परमेश्वर चाहनुहुन्न। पावलले निर्णायक रूपमा भनेका छन्, " तिमीहरूका शरीरहरू पवित्र आत्माको घर हो भनेर के तिमीहरूलाई थाहा छैन र? परमेश्वरको आत्मा तिमीहरूमा छ। यो पवित्र आत्मा तिमीहरूले परमेश्वरबाटै पाएका हौ। तिमीहरूको शरीर आफ्नै हो भन्ने नठान्नु। येशूले आफ्नो रगतद्वारा मोल तिरेर किन्नुभएको जीवन तिमिहरूको हो। त्यसकारण तिमीहरूका यस शरीरहरूलाई परमेश्वरको महिमा तथा गौरबको निम्ति प्रयोग गर।" (१ कोरन्थी ६:१९,२०)।

अमेरिकाको मेरिलान्ड स्थित सिल्भरस्प्रिङ्गमा रहेको जनरल कन्फरेन्स हेल्थ डिपार्टमेन्टले यस अध्ययन पुस्तिकालाई तयार पारेको हो। जबसम्म येशू प्रत्यक्ष्यरूपमा यस संसारमा आएर यस पतित भौतिक शरीरलाई महिमित बनाउनुहुन्न (रोमी ८:२३) तबसम्म हामी सबैले सच्चमूचरूपमा शलोम अर्थात् शान्तिको अनुभव गरेर यस शरीरलाई सम्मान गरेर राख्न सक्षम् होस् भन्ने सेभेन्थ-डे एडभेन्टिस्टको यस बिभागले कामना व्यक्त गर्दछ।

हेल्थ एण्ड टेम्परेन्स मिनिस्त्री डिपार्टमेन्ट अभ द जनरल कन्फरेन्स अभ सेभेन्थ-डे एडभेन्टिस्टबाट प्रस्तुत गरिएको यस पुस्तकको रचयिता आलान हान्डिसाइड्स, क्याथलिन कुन्ट्राफ, पिटर लान्डलेस्, स्टवाई प्रोक्टर, र थोमस जरकल हुन्।