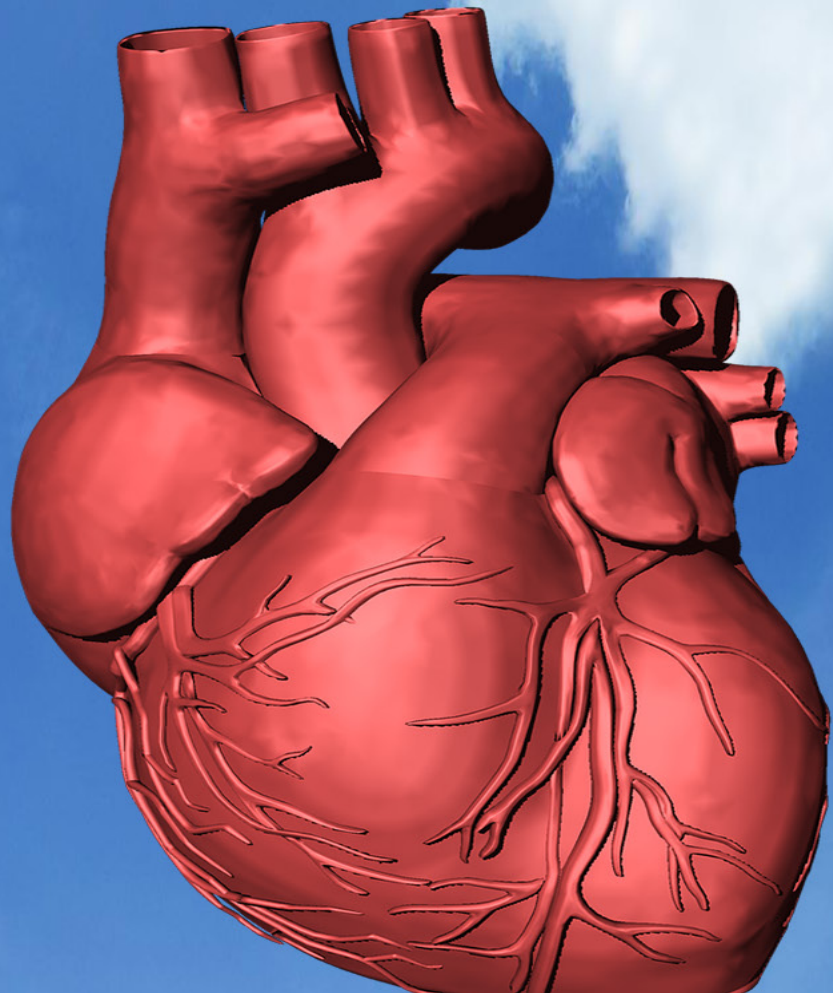


স্বাস্থ্য বিষয়



মূল বিষয়

তুমি হয়তো জেনে থাকবে, হৃদরোগ স্বাভাবিকের তুলনায় অনেক বেশী দেখা যায়। যদি আমরা জীবাণু সংক্রান্ত অসুখে মারা না যাই, আমরা শরীরের কিছু গুরুত্বপূর্ণ অঙ্গ নষ্ট না হওয়া পর্যন্ত বেঁচে থাকব। হৃদয়ই হল শরীরের সবথেকে প্রথমে আক্রান্ত হওয়া অঙ্গ। কিছু সাধারণ নির্দেশাবলী আপনার হৃদয়কে দীর্ঘজীবি করতে সাহায্য করবে:

ভালো খাবার শরীরের যেকোনো গঠনতন্ত্রের জন্য প্রয়োজন হয়।

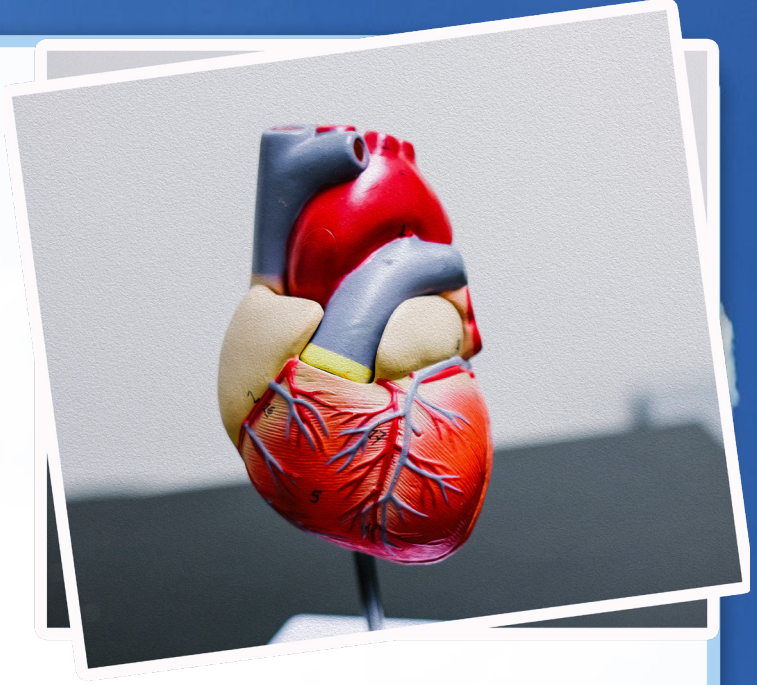
[“আমিই সেই জীবন্ত রুটি যা স্বর্গ থেকে নেমে এসেছে। কেউ যদি এই রুটি খায় তবে সে চিরজীবি হবে।” যোহন 6:51]

মাত্রাতিরিক্ত ওজন হৃদয়ের জন্য চাপের কারণ হয়। [“তোমরা সতর্ক থেকে, নাহলে উচ্ছৃঙ্খল আমোদ-প্রমোদে এবং মত্ততায় জাগতিক ভাবনা চিন্তায় তোমাদের হৃদয় আক্রান্ত হয়ে পড়বে।” লুক 21:34]

এটা বিশ্বাস করা হয় যে অতিরিক্ত চর্বিযুক্ত খাদ্য হৃদয়ের ধমনীর জন্য ক্ষতিকর হয়। [“ আজ, যদি তোমরা ঈশ্বরের রব শোন, তাহলে তোমাদের অন্তর কঠিন কোর না, যেমন সেই বিদ্রোহের দিনে করেছিলে।” ইব্রীয় 3:15]



স্নায়বিক উত্তেজনা হৃদরোগের কারণ হয়। [“ কোন কিছুতে উদ্বিগ্ন হয়ো না, বরং সকল বিষয়েই প্রার্থনার মাধ্যমে তোমাদের যা কিছু প্রয়োজন তা একমাত্র ঈশ্বরকে জানাও এবং তাঁকে ধন্যবাদ দাও।” ফিলিপীয় 4:6]



হৃদয়গ্রাহী ঘটনা

“মানুষের মন খুবই কৌশলপূর্ণ এবং তার অসুস্থ অবস্থার কোন চিকিৎসা নেই। কিন্তু আমিই প্রভু এবং আমি মানুষের হৃদয়ও পরিষ্কার দেখতে পাই, আমি একজন মানুষের মনকে পরীক্ষা করতে পারি, আমি নির্ধারণ করতে পারি কার কি থাকা উচিত, আমি একজন মানুষের কর্মের ফল নির্ধারণ করতে পারি।” যিরমিয় 17:7

“সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হল তুমি যা ভাবছ সে সম্পর্কে সজাগ থেকে, তোমার ভাবনাই তোমার ভাগ্য নিয়ন্ত্রা।” হিতোপদেশ 4:23

“ঈশ্বর সর্বত্র বিরাজমান এবং সকলের মনেরই সমস্ত কথাই জানতে পারেন।” 1 বংশাবলী 28:9

“তারা কি চিন্তা করছে, তা জানতে পেরে যীশু বললেন, তোমরা মনে মনে কেন এমন মন্দ চিন্তা করছ?” মথি ৯:৪

“প্রভু দেখলেন যে পৃথিবীতে লোকে শুধু কাজই করছে, প্রভু দেখলেন যে লোক সারাফণ মন্দ জিনিসের কথাই চিন্তা করছে।” আদিপুস্তক ৬:৫

“আমার ইচ্ছা তারা যেন হৃদয়ের মধ্য থেকে সর্বদাই আমাকে সম্মান করে এবং আমার সমস্ত আদেশগুলো মেনে চলে। তাহলে তাদের এবং তাদের উত্তরপুরুষদের পক্ষে সমস্ত কিছুই চিরকালের জন্য ভালো হবে।” দ্বিতীয় বিবরণ ৫:২৯



নিরাময়ঃ

ঈশ্বর তোমাকে একটি নতুন হৃদয় দিতে পারেন

“আমি তোমাদের এক নতুন আত্মা দেব; আমি তোমাদের চিন্তাধারা পালটে দেব, আমি তোমাদের দেহ হতে পাথরের হৃদয় বের করে সেখানে নরম মানুষের হৃদয় স্থাপন করব।” যিহিঙ্কেল ৩৬:২৬

“তুমি যদি নিজ মুখে যীশুকে প্রভু বলে স্বীকার করো; এবং অন্তরে বিশ্বাস করো যে ঈশ্বরই তাকে মৃতদের মধ্য

থেকে জীবিত করেছেন তাহলে উদ্ধার পাবে। কারণ মানুষের অন্তরে বিশ্বাস করে ধার্মিকতা লাভ করার জন্য আর মুখে সেই বিশ্বাসের কথা স্বীকার করে উদ্ধার পাবার জন্য।”

রোমীয় 10:9,10



“আমাদের শূচি করা হয়েছে ও দোষী বিবেকের হাত থেকে মুক্ত করা হয়েছে। আমাদের দেহকে শূচি জলে ধৌত করা হয়েছে। আমরা শুদ্ধ হৃদয়ে বিশ্বাসের কৃত নিশ্চয়তায় ঈশ্বরের সামনে হাজির হই।” ইব্রীয় 10:22

**আপনার হৃদয় বিচলিত করবেন না:
ঈশ্বরের উপর ভরসা রাখুন!**

