

বিনামূল্যে ঈশ্বরের স্বাস্থ্য পরিকল্পনা



আমেইজিং ফ্যাক্টস্
অধ্যয়ন সহায়িকা



উত্তম

চিকিৎসা সেবা মূল্য দ্বারা নির্ণয় করা যায় না—কিন্তু এটা কি আরও ভালো হতো না যদি আমাদের আর চিকিৎসকেরই প্রয়োজন না হতো? আচ্ছা, আপনি কি জানেন বহু চিকিৎসককে দূরে রাখার একটি প্রমাণিত উপায় রয়েছে? ... আপনার শরীরের যত্ন নিন! বিজ্ঞানীরা কোলেস্টেরল, তামাকজাত দ্রব্য গ্রহণ, অবসাদ, শূলুতা, এবং মদ ইত্যাদির বিষয়ে সতর্কবাণী উচ্চারণ করেছেন, সুতরাং বাড়তি ঝুঁকি নিচ্ছেন কেন? সত্যিই ঈশ্বর আপনার স্বাস্থ্যের ব্যাপারে যত্নবান, আর তিনি আপনাকে বিনামূল্যে একটি সুস্বাস্থ্য বিধি দিয়েছেন—সেটি হল বাইবেল! কীভাবে আপনি পর্যাপ্ত স্বাস্থ্য এবং দীর্ঘায়ু পাবেন সে বিষয়ে বিস্ময়কর সব তথ্য পেতে, এই সহায়িকা বইটি মনযোগ দিয়ে পড়ুন—তবে কোনও সিদ্ধান্ত নেয়ার পূর্বে সম্পূর্ণ বইটি অবশ্যই পড়বেন।

1

স্বাস্থ্য নীতিমালা কি বাইবেলে বর্ণিত ধর্মের অংশবিশেষ?

“প্রিয়তম, প্রার্থনা করি, যেমন তোমার প্রাণ কুশলপ্রাপ্ত, সর্ববিষয়ে তুমি তেমনি কুশলপ্রাপ্ত ও সুস্থ থাক” (৩ যোহন ১:২)।

উত্তর: হ্যাঁ। বাইবেল স্বাস্থ্যবিধিকে গুরুত্বপূর্ণ বিষয়গুলোর তালিকায় শীর্ষস্থানের কাছে রেখেছে। মানুষের মন, আধ্যাত্মিক স্বভাব, এবং দেহ—এসব পরস্পর সম্পর্কযুক্ত ও আন্তঃনির্ভরশীল। কোনও কিছুতে একটি প্রভাবিত হলে অন্যগুলোও প্রভাবিত হয়। দেহ ক্ষতিগ্রস্ত হলে, মন ও আধ্যাত্মিক স্বভাব ঈশ্বরের পরিকল্পনা অনুসারে কাজ করতে পারে না—আর আপনি পর্যাপ্তভাবে জীবন যাপন করতে সক্ষম হবেন না। (যোহন ১০:১০ পদ দেখুন।)

2

ঈশ্বর কেন তাঁর সন্তানদের স্বাস্থ্য বিধি দিয়েছেন?

“সদাপ্রভু আমাদের এই সমস্ত বিধি পালন করিতে, আমাদের ঈশ্বর সদাপ্রভুকে ভয় করিতে আঞ্জা করিলেন, যেন যাবজ্জীবন আমাদের মঙ্গল হয়, আর তিনি অদ্যকার মত যেন আমাদের জীবিত রাখেন” (দ্বিতীয় বিবরণ ৬:২৪)। “তোমরা আমাদের ঈশ্বর সদাপ্রভুর সেবা করিও; তাহাতে তিনি তোমার অন্নজলে আশীর্বাদ করিবেন, এবং আমি তোমার মধ্য হইতে রোগ দূর করিব” (যাত্রাপুস্তক ২৩:২৫)।

উত্তর: ঈশ্বর স্বাস্থ্যবিধি দিয়েছেন কারণ তিনি জানেন কোন্ জিনিসটি মানব দেহের জন্য সর্বোত্তম। গাড়ি-নির্মাণের প্রতিটি নতুন গাড়িতেই একটি করে সহায়িকা বই দেন কারণ তারা জানেন তাদের তৈরি সেই গাড়ির জন্য কী উত্তম। যিনি আমাদের দেহ নির্মাণ করেছেন, সেই ঈশ্বরেরও একটি “সহায়িকা বই” রয়েছে। আর তা হল বাইবেল। ঈশ্বরের “সহায়িকা বই”টি উপেক্ষার ফলাফল প্রায়ই রোগ, খারাপ চিন্তা-ভাবনা, এবং ধ্বংসপ্রাপ্ত জীবন, ঠিক যেমন গাড়িকে অপব্যবহার করার ফলে গাড়ির মারাত্মক সমস্যা দেখা দিতে পারে। ঈশ্বরের স্বাস্থ্য বিধি মেনে চলার ফলাফল “স্বাস্থ্য সুরক্ষা” (গীতসংহিতা ৬৭:২) এবং জীবনের উপচয় (যোহন ১০:১০)। আমাদের সহযোগিতার মাধ্যমে, ঈশ্বর এই মহত্ব স্বাস্থ্য বিধিগুলোকে ব্যবহার করে শয়তান সৃষ্ট ভয়ঙ্কর রোগ-ব্যাদি উল্লেখযোগ্যভাবে হ্রাস করতে পারেন (গীতসংহিতা ১০৩:২, ৩)।

3

ঈশ্বরের স্বাস্থ্য বিধির সঙ্গে খাদ্য ও পানীয়ের কোনও সম্পর্ক আছে কি?

“উত্তম ভক্ষ্য ভোজন কর” (মিশাইয় ৫৫:২)। “তোমরা ভোজন, কি পান, কি যাহা কিছু কর, সকলই ঈশ্বরের গৌরবার্থে কর” (১ করিন্থীয় ১০:৩১)।

উত্তর: হ্যাঁ! একজন খ্রীষ্টীয়ানের আহার ও পান সম্পূর্ণ আলাদা হবে—সে সকলই ঈশ্বরের গৌরবার্থে করবে—কেবল যা “উত্তম,” তাই সে বাছাই করবে। যদি ঈশ্বর বলে থাকেন এটা খাওয়া উচিত নয়, তার অবশ্যই যথেষ্ট কারণ আছে। তিনি একজন হৃদয়হীন স্বৈরাচার নন, কিন্তু এক প্রেমময় পিতা। তাহার পরামর্শ সদা সর্বদা আমাদের জন্য উত্তম। বাইবেল প্রতিশ্রুতি দেয়, “যাহারা সিদ্ধতায় চল,তিনি তাহাদের মঙ্গল করিতে অস্বীকার করিবেন না” (গীতসংহিতা ৮৪:১১)। তাই যদি ঈশ্বর আমাদের কোনও কিছু দিতে অসম্মত হন, সেটা এই জন্য যে ওটা আমাদের জন্য ভালো নয়।

টীকা: নিজের পছন্দমত খাদ্য ও পানীয় গ্রহণ করে স্বর্গে যাওয়া যায় না। একমাত্র যীশু খ্রীষ্টকে প্রভু এবং উদ্ধারকর্তা হিসেবে গ্রহণ করেই সেটা সম্ভব। তবে, মানুষ ঈশ্বরের স্বাস্থ্য বিধিগুলো উপেক্ষা করলে সে ভাল-মন্দ বুঝবার ক্ষমতা হারিয়ে পাপে পতিত হতে পারে, এমনকি পরিত্রাণ হারানোর পর্যায়েও যেতে পারে।

4

সৃষ্টির সময়ে স্বর্গের নিখুঁত পরিবেশে ঈশ্বর মানুষকে কোন্ খাদ্য তালিকা দিয়েছিলেন?

“ঈশ্বর ... কহিলেন, দেখ, আমি সমস্ত ... বীজোৎপাদক ওষধি ও যাবতীয় সবীজ ফলদায়ী বৃক্ষ তোমাদিগকে দিলাম। ... তুমি এই উদ্যানের সমস্ত বৃক্ষের ফল স্বচ্ছন্দে ভোজন করিও” (আদিপুস্তক ১:২৯; ২:১৬)।

উত্তর: ঈশ্বর সৃষ্টির সময়ে মানুষকে যে খাদ্য দিয়েছিলেন তা হল ফল, শস্য, এবং বাদাম। শাক-সব্জি আরও পরে যোগ করেছিলেন (আদিপুস্তক ৩:১৮)।



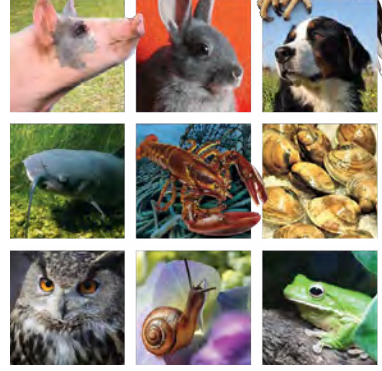
5

কোন খাদ্যগুলো ঈশ্বর সূনির্দিষ্টভাবে অশুচি বলেছেন ও নিষিদ্ধ করেছেন?



উত্তর: লেবীয় ১১ এবং দ্বিতীয় বিবরণ ১৪ অধ্যায়ে ঈশ্বর নিম্নোক্ত খাদ্যগুলোকে অশুচি বলে উল্লেখ করেছেন। উভয় অধ্যায়গুলো সম্পূর্ণ পড়ুন।

- ১। যত পশু সম্পূর্ণ দ্বিখণ্ড খুরবিশিষ্ট নয় ও জাবর কাটে না **(দ্বিতীয় বিবরণ ১৪:৬)**
- ২। যে সব মাছ ও জলচরের ডানা ও আইস নেই **(দ্বিতীয় বিবরণ ১৪:৯)**। প্রায় সব মাছই শুচি।
- ৩। সব শিকারী পখী, আবর্জনা কিংবা পচা মাংসভোজী, এবং মাছ ভোজনকারী **(লেবীয় ১১:১৩-১৯)**।
- ৪। “ভূচর প্রত্যেক কীট” (কিংবা অমেরুদণ্ডী প্রাণী) **(লেবীয় ১১:২১-৪৪)**।



টীকা: এই অধ্যায়গুলো আমাদের স্পষ্ট করে বলে যে, মানুষ সাধারণত যে সব পশু, পাখি, এবং জলজ প্রাণী খেয়ে থাকে তার অধিকাংশই শুচি। তথাপি, কিছু ব্যতিক্রম লক্ষ্য করা যায়। ঈশ্বরের বিধান অনুসারে, নিম্নোক্ত পশুগুলো অশুচি এবং খাওয়া নিষিদ্ধ: বিড়াল, কুকুর, ঘোড়া, গাঁধা, খচ্চর, উট, ঈগল, শকুন, শূকর, কাঠবিড়ালি, খরগোশ, ট্যাংরা, কুচে/বানমাছ, চিংড়ি, ঝিনুক, কাঁকড়া, বাগদা-চিংড়ি, শামুক, ব্যাঙ, ইত্যাদি।

6

যদি কেহ শূকরের মাংস পছন্দ করে এবং খায়, তবে সে কি দ্বিতীয় আগমনে বিনাশ প্রাপ্ত হবে?

“দেখ, সদাপ্রভু অগ্নিসহ আগমন করিবেন ... ও আপন খড়্গ দ্বারা সমস্ত মর্ত্যের সহিত আপনার বিবাদ নিষ্পন্ন করিবেন; আর সদাপ্রভু কর্তৃক অনেক লোক নিহত হইবে ... যাহারা ... আপনাদের পবিত্র ও শুচি করে, শূকরের মাংস, ঘৃণ্য দ্রব্য ও মূষিক খায়, তাহারা একসঙ্গে বিনষ্ট হইবে” **(যিশাইয় ৬৬:১৫-১৭)**।

উত্তর: কথটা শুনে হয়তো চমকে যাবেন, কিন্তু ভবুও তা সত্য এবং বলা অবশ্যই প্রয়োজন। বাইবেল বলে যে, যে কেউ “শূকরের মাংস” এবং অন্যান্য অশুচি খাবার অর্থাৎ “ঘৃণ্য দ্রব্য” খাবে তারা প্রভুর আগমনে ধ্বংস হয়ে যাবে। যখন ঈশ্বর কোন কিছু থেকে দূরে থাকতে বলেন এবং না খেতে বলেন, আমাদের যে কোনও উপায়ে তাঁর বাধ্য হওয়া উচিত। আর তাছাড়া, শুরুরে আদম ও হবা নিষিদ্ধ ফল খাবার কারণেই তো এই পৃথিবীতে পাপ ও দুঃখ নেমে আসে। কে বলবে যে এতে কিছু এসে যায় না? ঈশ্বর বলেন লোকেরা ধ্বংস হবে কারণ তারা “যাহাতে আমার প্রীতি নাই তাহাই মনোনীত করিত” **(যিশাইয় ৬৬:৪)**।



7

শুচি অশুচি প্রাণীদের এই নিয়ম কি মোশির সময়কার নয়? শুধুমাত্র, তা কি কেবল যিহূদীদের জন্য ছিল না, এবং ক্রুশেই কি এর সমাপ্তি ঘটেনি?

“সদাপ্রভু নোহকে কহিলেন, ... শুচি পশুর ... প্রত্যেক জাতির সাত সাত জোড়া এবং অশুচি পশুর ... প্রত্যেক জাতির এক এক জোড়া ... আপনার সঙ্গে রাখ” (আদিপুস্তক ৭:১, ২)।

উত্তর: কোনও ক্ষেত্রেই না। নোহ যিহূদীদের উত্থানের বহু পূর্বেই ছিলেন, কিন্তু তিনি শুচি ও অশুচির প্রভেদ জানতেন, কারণ তিনি শুচি পশুর সাত জোড়া এবং অশুচি পশুর এক জোড়া করে জাহাজের ভেতর প্রবেশ করিয়েছিলেন।

প্রকাশিত বাক্য ১৮:২ পদ যীশুর দ্বিতীয় আগমনের আগে ঘটনা বর্ণনায় কিছু অশুচি পক্ষীর কথা উল্লেখ করে। খ্রীষ্টের মৃত্যু কোনও ভাবেই এ স্বাস্থ্য বিধিগুলো পরিবর্তন করেনি, যেহেতু বাইবেল বলে যে যারা সেগুলো লঙ্ঘন করবে তারা যীশুর প্রত্যাবর্তনের সময়ে ধ্বংস হবে (যিশাইয় ৬৬:১৫-১৭)। যিহূদীদের পরিপাকতন্ত্র তো অ-যিহূদীদের পরিপাকতন্ত্র থেকে আলাদা নয়। এই স্বাস্থ্যবিধি সব যুগের সব মানুষের জন্য।



8

বাইবেল কি মদ্যপ পানীয়ের ব্যবহার সম্বন্ধে কোনও কিছু উল্লেখ করে?

“দ্রাক্ষারস নিলুক; সুবা কলহকারিণী; যে তাহাতে ড্রান্ত হয়, সে জ্ঞানবান নয়” (হিতোপদেশ ২০:১)। “দ্রাক্ষারসের প্রতি দৃষ্টিপাত করিও না, যদিও উহা রক্তবর্ণ, যদিও উহা পাত্রে চকমক করে, যদিও উহা সহজে গলায় নাষিয়া যায়; অবশেষে উহা সর্পের ন্যায় কামড়ায়, বিষধরের ন্যায় দংশন করে” (হিতোপদেশ ২৩:৩১, ৩২)। “যাহারা ব্যভিচারী ... কি ... মাতাল ... তাহারা ঈশ্বরের রাজ্যে অধিকার পাইবে না” (১ করিন্থীয় ৬:৯, ১০)।

উত্তর: হ্যাঁ! বাইবেল দৃঢ়ভাবে মদ্যপ পানীয় ব্যবহারের বিরুদ্ধে সাবধান করে।

বাইবেল কি অন্যান্য ক্ষতিকর বস্তু ব্যবহার সম্বন্ধে সতর্ক করে, যেমন তামাকজাত দ্রব্য?

উত্তর: হ্যাঁ। ঈশ্বর তামাকজাত দ্রব্যের মত ক্ষতিকর বস্তুগুলোতে কেন অসন্তুষ্ট সে বিষয়ে বাইবেল ছয়টি কারণ উল্লেখ করে:

- ক। ক্ষতিকর বস্তু ব্যবহার স্বাস্থ্যের ক্ষতি করে এবং দেহকে অপবিত্র করে।** “তুমি কি জান না যে, তোমরা ঈশ্বরের মন্দির, এবং ঈশ্বরের আত্মা তোমাদের অন্তরে বাস করেন? যদি কেহ ঈশ্বরের মন্দির নষ্ট করে, তবে ঈশ্বর তাহাকে নষ্ট করিবেন, কেননা ঈশ্বরের মন্দির পবিত্র, আর সেই মন্দির তোমরাই” (১ করিন্থীয় ৩:১৬, ১৭)।
- খ। নিকোটিন একটি আসক্তিকর বস্তু যা মানুষকে ক্রীতদাসে পরিণত করে।** **রোমীয় ৬:১৬** পদ বলে যে আমরা যার (কিংবা যা কিছু) কাছে নিজেকে সমর্পণ করি আমরা তারই ক্রীতদাসে পরিণত হই। তামাক ব্যবহারকারীগণ নিকোটিনের ক্রীতদাস। যীশু বলেছেন, “তোমার ঈশ্বর প্রভুকেই প্রণাম করিবে, কেবল তাঁহারই আরাধনা করিবে” (মথি ৪:১০)।
- গ। তামাক ব্যবহারের অভ্যাস অশুচিকর:** “তোমরা তাহাদের মধ্য হইতে বাহির হইয়া আইস, ও পৃথক হও, ইহা প্রভু কহিতেছেন, এবং অশুচি বস্তু স্পর্শ করিও না; তাহাতে আমিই তোমাদিগকে প্রহণ করিব” (২ করিন্থীয় ৬:১৭)। খ্রীষ্টের পক্ষে তামাকজাত দ্রব্য সেবন কি অমৌক্তিক কাজ নয়?
- ঘ। ক্ষতিকর বস্তু ব্যবহারে অর্থের অপচয় হয়।** “কেন অখাদ্যের নিমিত্ত রৌপ্য তৌল [অর্থাৎ অর্থ ব্যয়] করিতেছ?” (মিশাইয় ৫৫:২)। আমাদের যে অর্থ দেওয়া হয়েছে, তার উপর আমরা ঈশ্বরের ধনাধ্যক্ষ, আর “ধনাধ্যক্ষের এই গুণ চাই, যেন তাহাকে বিশ্বস্ত দেখিতে পাওয়া যায়” (১ করিন্থীয় ৪:২)।
- ঙ। ক্ষতিকর দ্রব্যের ব্যবহার আমাদের পবিত্র আত্মার ডাক শোনার ক্ষমতাকে দুর্বল করে।** “মাংসিক অভিলাষ সকল হইতে নিবৃত্ত হও, সেইগুলি আত্মার বিরুদ্ধে যুদ্ধ করে” (১ পিতর ২:১১)। ক্ষতিকর দ্রব্যের ব্যবহার একটি মাংসিক অভিলাষ।
- চ। ক্ষতিকর দ্রব্যের ব্যবহারে আয়ু কমে যায়।** বিজ্ঞান প্রমাণ করেছে যে তামাক ব্যবহারে আয়ুস্কাল নাটকীয়ভাবে কমে যেতে পারে। এটি নরহত্যার বিরুদ্ধে ঈশ্বরের আঙ্গাটির লক্ষণ হয় (যাত্রাপুস্তক ২০:১৩)। হতে পারে এটি ধীরে ধীরে হত্যা। তবুও এটা হত্যাই। আমাদের অণ্ডোষ্ঠিক্রিয়াকে বিলম্বিত করার একটি উত্তম উপায় হলো তামাক সেবনকে ত্যাগ করা।

10

বাইবেলে আর কী কী সবল অথচ গুরুত্বপূর্ণ স্বাস্থ্য বিধির উল্লেখ আছে?



উত্তর: এ হলো বাইবেলে উল্লিখিত ১১ টি স্বাস্থ্য নীতিমালা:

- ১। **সঠিক সময়ের ব্যবধানে আহার করুন,**
এবং পশুর চর্বি কিংবা রক্ত বর্জন করুন।
“উপযুক্ত সময়ে ভোজন করুন” (উপদেশক ১০:১৭)। “চিরস্থায়ী
নিয়ম এই, তোমরা মেদ ও রক্ত কিছুই ভোজন করিবে না”
(লেবীয় ৩:১৭)।



টিকা: বিজ্ঞান প্রমাণ করেছে যে বেশিরভাগ হৃদরোগ, যেমন হার্ট অ্যাটাক, উচ্চ কোলেস্টেরলের কারণে হয়—এবং উচ্চ কোলেস্টেরল মূলত চর্বি খাওয়ার কারণে হয়। মনে হচ্ছে প্রভু জানেন তিনি কী বলছেন, তাই না?

- ২। **মাত্রাতিরিক্ত ভোজন নয়।**

“শদি তুমি উদরস্তরি হও, তবে আপনার গলায় আপনি ছুরি দিবে”
(হিতোপদেশ ২৩:২)। লুক ২১:৩৪ পদে খ্রীষ্ট পৃথিবীর শেষ সময়ে
বিশেষ করে “মত্ততার” (অর্থাৎ অমিতাচারের) বিষয়ে সতর্ক
করেছেন। অতিভোজন একটি অমিতাচার যা বহু মরণঘাতী রোগের
জন্য দায়ী।

- ৩। **হিংসা বা ক্ষোভ পুষে রাখবেন না।**

সত্যিই এ ধরনের খারাপ অনুভূতিগুলো দেহের প্রক্রিয়াগুলোতে
ব্যাহত করে। বাইবেল বলে যে ঈর্ষা “অস্থির পচনস্বরূপ”
(হিতোপদেশ ১৪:৩০)। এমনকি খ্রীষ্টও আমাদের বিরুদ্ধে অন্যদের
ক্ষোভ নিষ্পত্তি করতে আদেশ দিয়েছেন (মথি ৫:২৩, ২৪)।

- ৪। **একটি প্রফুল্ল, আনন্দময় স্বভাব বজায় রাখুন।**

“মানন্দ হৃদয় স্বাস্থ্যজনক [ঔষধের ন্যায়]”
(হিতোপদেশ ১৭:২২)। “কেননা সে অন্তরে
যেমন ভাবে, নিজেও তেমনি” (হিতোপদেশ
২৩:৭)। লোকের যে সব রোগে ভুগে থাকে
সে সবার মধ্যে বেশির ভাগই বিষণ্ণতা
থেকে আসে। একটি প্রফুল্ল, আনন্দময় স্বভাব
আপনাকে সুস্বাস্থ্য এবং দীর্ঘায়ু দেবে!

- ৫। **ঈশ্বরের উপর সম্পূর্ণ আস্থা রাখুন।**

“সদাপ্রভুর ভয় জীবনে লইয়া যায়, যাহার
তাহা আছে, সে তুষ্ট হইয়া বসতি করে”
(হিতোপদেশ ১১:২৩)। ঈশ্বরের উপর আস্থা
আপনার স্বাস্থ্য ও জীবনকে মজবুত করবে।
“বতস, আমার বাক্যে অবধান কর ... কেননা
যাহারা তাহা পায়, তাহাদের পক্ষে তাহা জীবন,
তাহা তাহাদের সর্বস্বের স্বাস্থ্যস্বরূপ (হিতোপদেশ ৪:২০, ২২)।
সুস্বাস্থ্য আসে ঈশ্বরের আদেশের প্রতি বাধ্যতা এবং তাঁর উপর
সম্পূর্ণ আস্থা রাখার মাধ্যমে।



৬। ঘুম এবং বিশ্রামের সঙ্গে কার্য এবং ব্যায়ামের ভারসাম্য রক্ষা করুন।
 “ছয় দিন শ্রম করিও, আপনার সমস্ত কার্য করিও; কিন্তু সপ্তম দিন
 তোমার ঈশ্বর সদাপ্রভুর উদ্দেশে বিশ্রামদিন। সেই দিন তুমি ... কোন
 কার্য করিও না” (যাত্রাপুস্তক ২০:৯, ১০)। “শ্রমজীবী[র] ... নিদ্রা তাহার
 মিষ্ট লাগে” (উপদেশক ৫:১২)। “তুমি ঘর্ষাজ্ঞ মুখে আহার করিবে”
 (আদিপুস্তক ৩:১৯)। “বৃথাই তোমরা প্রতুষে উঠ ও বিলম্বে শয়ন কর,”
 (গীতসংহিতা ১২৭:২)। “সূর্যের নিচে মনুষ্য যে সকল পরিশ্রমে ও হৃদয়ের
 উদ্বোধে পরিশ্রান্ত হয়, তাহাতে তাহার কি ফল দর্শে? ... রাত্রিতেও তাহার
 হৃদয় বিশ্রাম পায় না। ইহাও অসার” (উপদেশক ২:২২, ২৩)।



৭। দেহকে শুদ্ধ রাখুন।
 “তোমরা বিশুদ্ধ হও” (মিশাইয় ৫২:১১)।

৮। সব ক্ষেত্রেই আল্পসংযমী হোন।
 “যে কেহ মল্লযুদ্ধ করে, সে সর্ববিশেষে ইন্দ্রিয়দমন করে”
 (১ করিন্থীয় ৯:২৫)। “তোমাদের শান্ত ভাব মনুষ্যমাত্রের বিদিত হউক”
 (ফিলিপীয় ৪:৫)। একজন খ্রীষ্টান ব্যক্তি অবশ্যই যা খারাপ তা সম্পূর্ণ
 বর্জন করবে এবং যা কিছু ভালো সেগুলো করার ক্ষেত্রে মিতাচারী হবে।
 যে সব অভ্যাস স্বাস্থ্যের ক্ষতি করে সেগুলো ক্রমান্বয়ে “নরহত্যা করিও না”
 শীর্ষক সেই আঙ্গাকে লঙ্ঘন করে। সেগুলো আল্লহত্যার এক একটি কিস্তিরূপক।



৯। যা কিছু দেহের জন্য ক্ষতিকর তা বর্জন করুন।
 (১ করিন্থীয় ৩:১৬, ১৭)। এতে হয়তো আপনি অবাক হবেন, কিন্তু চিকিতসা বিজ্ঞান প্রমাণ দেয় যে
 চা, কফি, এবং যে সব ঠাণ্ডা পানীয়ে ক্যাফিন নামক মাদক এবং অন্যান্য ক্ষতিকর পদার্থ থাকে সেগুলি
 আমাদের দেহের জন্য হানিকর। এগুলোর কোনোটিতেই চিনি এবং মাখন ব্যতীত আর কোনও খাদ্য মান
 নেই, আর চিনি তো আমরা ইতিমধ্যেই অতিরিক্ত ব্যবহার করেই থাকি। উত্তেজক পদার্থ শরীরকে ক্ষতি সহ
 কৃত্রিমভাবে চাপা করে যেন ঠেলাগাড়িতে করে এক টন মাল নেয়ার চেষ্টা। এই সমস্ত পানীয়ের জনপ্রিয়তা
 এর স্বাদ-গন্ধ কিংবা বিজ্ঞাপনের কারণে আসেনি, বরং এতে থাকা চিনি ও ক্যাফিনের পরিমাণের কারণে
 এসেছে। অনেক আমেরিকানদের অসুস্থতার কারণ কফি, চা, এবং ঠাণ্ডা পানীয়ে
 তাদের আসক্তি। এটা শয়তানকে আনন্দ দেয় এবং মানুষের জীবন ধংস করে।

১০। খাদ্য গ্রহণের সময়টি আনন্দমুখর করুন।

“প্রত্যেক মনুষ্য যে ভোজন পান ও সমস্ত পরিশ্রমের মধ্যে সুখভোগ করে,
 ইহাও ঈশ্বরের দান” (উপদেশক ৩:১৩)। খাবার গ্রহণের সময় হাসি-খুশি
 পরিবেশ না থাকলে পরিপাক বাধাপ্রাপ্ত হয়। সুতরাং সেদিকে লক্ষ্য রাখুন।

১১। অভাবগ্রস্ত লোকদের সাহায্য করুন। “দুস্ততার গটি সকল
 খুলিয়া দেও ... প্রত্যেক জোঁয়ালি ভগ্ন কর, ... ক্ষুধিত লোককে
 তোমার খাদ্য বন্টন কর, ... তাড়িত দুঃখীদিগকে গৃহে আশ্রয়
 দেও, ... উলঙ্গকে দেখিলে তাহাকে বস্ত্র দান কর ...
 আর ... তোমার আরোগ্য শীঘ্রই অঙ্কুরিত হইবে”
 (মিশাইয় ৫৮:৬-৮)। বাক্যগুলো এত সরল
 যে ভুল বোঝার কোন সুযোগ নেই: যখন
 আমরা গরীব এবং দুঃস্থদের সাহায্য করি, তখন
 আমাদের নিজেদেরই স্বাস্থ্যের উন্নতি হয়।



11

যারা ঈশ্বর-দত্ত নীতিমালা উপেক্ষা করে তাদের গম্ভীরভাবে কী স্মরণ করানো হয়েছে?

“তোমরা দ্রাস্ত হইও না, ঈশ্বরকে পরিহাস করা যায় না; কেননা
মনুষ্য যাহা কিছু বলে তাহাই কাটিবে” (গালাতীয় ৬:৭)।

উত্তর: ঈশ্বরের স্বাস্থ্য বিধিগুলো উপেক্ষা করার সম্ভাব্য
ফলাফল হলো ভগ্ন স্বাস্থ্য এবং বিধ্বস্ত জীবন, ঠিক

যেমন নিজের গাড়ি ব্যবহারে যত্নবান না হলে

ভয়ংকর সমস্যার সম্ভাবনা থাকে। আর যারা

ক্রমাগত ঈশ্বরের স্বাস্থ্য বিধি অমান্য করে তারা

পরিশেষে ধ্বংসপ্রাপ্ত হবে। (১ করিন্থীয় ৩:১৬, ১৭)।

ঈশ্বরের স্বাস্থ্যবিধি কোন খামখেয়ালী বিষয় নয়—

ওগুলো বিশ্বরক্ষাণের প্রতিষ্ঠিত, স্বাভাবিক নিয়মই, যেমন

মাধ্যাকর্ষণ আইন। এই আইনগুলো অমান্য করলে তার ফলাফল ধ্বংসাত্মক হতে পারে। বাইবেল বলে, “অকারণে

দত্ত শাপ নিকটে আইসে না” (হিতোপদেশ ২৬:২)। সমস্যা তখনই আসে যখন আমরা স্বাস্থ্য বিধিকে অমান্য করি।

ঈশ্বর তাঁর অনুগ্রহে আমাদের এই অজ্ঞতাগুলো জানান যেন আমরা সেগুলো লক্ষন করার দুঃখজনক ঘটনাগুলো
এড়াতে পারি।

12

স্বাস্থ্য সংক্রান্ত এমন বিস্ময়কর কী সত্য রয়েছে যা আমাদের সন্তান ও নাতি-নাতনিদের সম্পৃক্ত করে?

“তুমি তাহা ভোজন করিবে না; যেন ... তোমার মঙ্গল ও তোমার ভাবী সন্তানদের মঙ্গল

হয়” (দ্বিতীয় বিবরণ ১২:২৫)। “তোমার ঈশ্বর সদাপ্রভু আমি স্বগৌরব রক্ষণে উদ্যোগী ঈশ্বর; আমি

পিতৃগণের অপরাধের প্রতিফল সন্তানদের উপরে বর্তাই, যাহারা আমাকে ঘেঁষ করে, তাহাদের তৃতীয়

চতুর্থ পুরুষ পর্যন্ত বর্তাই” (যাত্রাপুস্তক ২০:৫)।

উত্তর: ঈশ্বর স্পষ্ট করে বলেন, যে সব পিতামাতা ঈশ্বরের স্বাস্থ্য নীতিমালা

উপেক্ষা করে, তাদের মূখতার মূল্য তাদের সন্তান ও নাতি-নাতনিরা (চতুর্থ

বংশ পর্যন্ত) পরিশোধ করবে। মাতা-পিতৃগণ যখন তাদের জীবনের জন্য

ঈশ্বরের নীতিমালা তুচ্ছ করে, তখন সন্তানেরা ও নাতি-নাতনিরা দুর্বল এবং

রোগা দেহের অধিকারী হয়। যা কিছু আপনার অতি আদরের সন্তান এবং

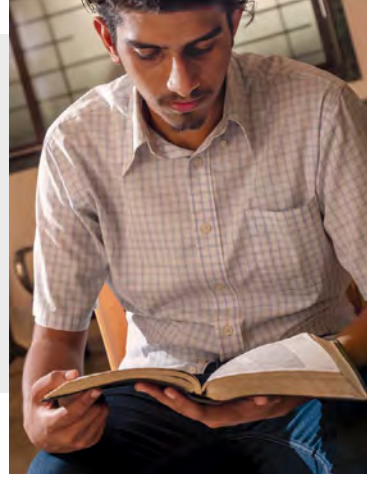
নাতি-নাতনিদের ক্ষতির কারণ, আপনি কি সে সব এড়াতে চাইবেন না?

13

ঈশ্বরের বাক্য আর কোন্ গুরুত্বপূর্ণ বিষয়টি প্রকাশ করে?

“অপবিত্র কিছু অথবা ঘৃণ্যকর্মকারী ও মিথ্যাচারী কেহ কখনও তাহাতে [অর্থাৎ, ঈশ্বরের গৌরবের রাজ্যে] প্রবেশ করিতে পারিবে না” (প্রকাশিত বাক্য ২১:২৭)। “যাহাদের হৃদয় তাহাদের জঘন্য পদার্থ সকলের হৃদয়ের, ও তাহাদের ঘৃণ্য বস্তু সকলের অনুগমন করে, তাহাদের কার্যের ফল আমি তাহাদেরই মস্তকে বর্তাইব, ইহা প্রভু সদাপ্রভু কহেন” (যিহিঙ্কল ১১:২১)।

উত্তর: ঈশ্বরের রাজ্যে কোন অপবিত্রকর কিংবা অশুচি বস্তুর স্থান নেই। অপবিত্র বদভ্যাসগুলো মানুষকে কলুষিত করে। অনুচিত খাবার গ্রহণ মানুষকে দূষিত করে “দানিয়েল মনে স্থির করিলেন যে, তিনি রাজ্যের আহারীয় দ্রব্যে ও তাঁহার পানীয় দ্রাক্ষারসে আপনাকে অশুচি করিবেন না” (দানিয়েল ১:৮)। কথাটি গম্ভীর প্রকৃতির হলেও কিন্তু সত্য। নিজের ইচ্ছ অনুযায়ী এবং ঈশ্বরের পছন্দের বিরুদ্ধ পথ বেছে নেয়ার পরিণাম হলো ক্ষতিপূরণ হিসেবে নিজদের অনন্ত পরিত্রাণ বিসর্জন দেয়া (যিশাইয় ৬৩:৩, ৪, ১৫-১৭)।



14

কোন্ কাজটি করতে প্রত্যেক আন্তরিক খ্রীষ্টীয়ানের অবিলম্বেই চেষ্টা করা উচিত?

“আইস, আমরা মাংসের ও আন্নার সমস্ত মালিন্য হইতে আপনাদিগকে শুচি করি” (২ করিন্থীয় ৭:১)। “তাঁহার [অর্থাৎ, খ্রীষ্টের] উপরে এই প্রত্যাশা যে কাহারও আছে, সে আপনাকে বিশুদ্ধ করে, যেমন তিনি বিশুদ্ধ” (১ যোহন ৩:৩)। “তোমরা যদি আমাকে প্রেম কর, তবে আমার আজ্ঞা সকল পালন করিবে” (যোহন ১৪:১৫)।

উত্তর: যারা আন্তরিক খ্রীষ্টীয়ান, তারা ঈশ্বরকে ভালোবাসে বলে অবিলম্বেই তাঁর দেয়া স্বাস্থ্যবিধির সঙ্গে তাদের জীবনের সামঞ্জস্য বজায় রাখতে শুরু করবে। তারা এটা জানে যে তাঁর দেয়া বিধিগুলো তাদের আনন্দ বৃদ্ধিই করবে এবং শয়তানের উদ্ভাবিত রোগ-ব্যাদি থেকে সুরক্ষাই দেবে (প্রেরিত ১০:৩৮)। ঈশ্বরের পরামর্শ এবং বিধিগুলো সব সময়ই আমাদের মঙ্গলের জন্যই হয়, ঠিক যেমন উত্তম মাতা-পিতাগণ তাদের সন্তানগণের জন্য যে নিয়ম এবং পরামর্শ দেন, তা তাদের মঙ্গলের জন্য। আর যখন আমরা বেশি করে জানা শুরু করি তখন তা মেনে না চললে আমরা ঈশ্বরের কাছে দায়বদ্ধ থাকবো। “যে কেহ সতকর্ম করিতে জানে, অথচ না করে, তাহার পাপ হয়” (যাকোব ৪:১৭)।



15

কিছু কিছু মন্দ অভ্যাস মানুষকে শক্ত করে বেঁধে রাখে। তাদের কী করার আছে?

“যত লোক তাঁহাকে গ্রহণ করিল, সেই সকলকে ... তিনি ঈশ্বরের সম্ভান হইবার ক্ষমতা দিলেন” (যোহন ১:১২)। “যিনি আমাকে শক্তি দেন, তাঁহাতে [অর্থাৎ খ্রীষ্টে] আমি সকলই করিতে পারি” (ফিলিপীয় ৪:১৩)।

উত্তর: আপনি আপনার সব মন্দ অভ্যাসগুলো খ্রীষ্টের কাছে এনে তার চরণে সমর্পণ করুন। তিনি খুশি হয়ে আপনাকে এক নতুন হৃদয় দিবেন এবং আপনার যে কোনও পাপের অভ্যাস ছেড়ে দিয়ে ঈশ্বরের পুত্র কিংবা কন্যা হওয়ার জন্য যে ক্ষমতা প্রয়োজন তা দিবেন (মিহিল্লে ১১:১৮, ১৯)। এটা জেনে আপনি আনন্দ এবং উত্সাহ পাবেন যে “ঈশ্বরের সকলই সাধ্য!” (মার্ক ১০:২৭)। যীশু আরও বলেন “যে আমার কাছে আসিবে, তাহাকে আমি কোন মতে বাহিরে ফেলিয়া দিব না” (যোহন ৬:৩৭)। আমরা যে শেকলে আবদ্ধ রয়েছি যীশু সেগুলো ছিন্ন করার জন্য প্রস্তুত। তিনি আমাদের মুক্ত করার জন্য আকুল হয়ে আছেন, আর তিনি তা করবেনও, কেবল আমরা যদি তাঁকে অনুমতি দেই। যখন আমরা তাঁর ইচ্ছা অনুসারে কাজ করবো, তখন আমাদের দুশ্চিন্তা, খারাপ অভ্যাস, মানসিক চাপ, এবং ভয়-ভীতিগুলো সব শেষ হয়ে যাবে। “এই সকল কথা তোমাদিগকে বলিয়াছি, যেন ... তোমাদের আনন্দ সম্পূর্ণ হয়” (যোহন ১৫:১১)। পঞ্চাশতের শয়তান বলে থাকে যে, অবাধ্য হওয়ার মাধ্যমে স্বাধীনতা আসে, কিন্তু সেটি মিথ্যা! (যোহন ৮:৪৪)।



16

ঈশ্বরের নতুন রাজ্যকে নিয়ে কি কি চাঞ্চল্যকর প্রতিজ্ঞা দেওয়া হয়েছে?

“নগরবাসী কেহ বলিবে না, আমি পীড়িত” (মিশাইয় ৩৩:২৪)। “মৃত্যু আর হইবে না; শোক বা আর্তনাদ বা ব্যথাও আর হইবে না” (প্রকাশিতবাক্য ২১:৪)। “তাহারা ঈগল পক্ষীর ন্যায় পক্ষসহকারে উর্ধ্বে উঠিবে; তাহারা দৌড়াইলে প্রান্ত হইবে না; তাহারা গমন করিলে ক্লান্ত হইবে না” (মিশাইয় ৪০:৩১)।

উত্তর: ঈশ্বরের রাজ্যের অধিবাসীগণ হুটুটিতে তাঁর স্বাস্থ্য বিধি পালন করে চলবে, সেখানে কোনও রোগ-ব্যাধি থাকবে না। তারা অনন্তকালীন শক্তি ও জীবনের আশীর্বাদ প্রাপ্ত হবে। অনন্তকাল তারা পরম আনন্দ ও সুখ নিয়ে ঈশ্বরের সঙ্গে জীবন-যাপন করবে।

17

যেহেতু স্বাস্থ্যসম্মত জীবন-যাপন বাইবেলে বর্ণিত ধর্মেরই অংশ, তাই আপনি কি ঈশ্বর-দত্ত স্বাস্থ্যবিধি সকল মেনে চলতে ইচ্ছুক?

আপনার উত্তর: _____

আপনার প্রশ্নগুলোর উত্তর

১। ১ ভীমথিয় ৪:৪ পদে লেখা আছে, “ঈশ্বরের সৃষ্ট সমস্ত বস্তুই ভাল; ... কিছুই অগ্রাহ্য নয়।” এটিকে ব্যাখ্যা করবেন কি?

উত্তর: পবিত্র শাস্ত্রের এই অংশ ঐ ধরনের খাবারের কথা বলছে যেগুলো ঈশ্বর ধন্যবাদ সহ গ্রহণ করার জন্যেই সৃষ্টি করেছেন (৩ পদ)। এগুলো হলো সেই শুচি খাবার যেগুলো **লেবিয় ১১ অধ্যায়ে** এবং **দ্বিতীয় বিবরণ ১৪ অধ্যায়ে** তালিকাকৃত করা হয়েছে। **৪র্থ পদ** স্পষ্ট করে বলে যে ঈশ্বরের সৃষ্ট সব প্রাণীই ভালো এবং গ্রহণযোগ্য যদি তা “ধন্যবাদ সহকারে গ্রহণ” করার জন্য সৃষ্টি করা হয়ে থাকে (অর্থাৎ শুচি পশু)। **৫ম পদ** বলে কেন এই প্রাণীগুলো (কিংবা খাদ্য) গ্রহণযোগ্য: সেগুলো ঈশ্বরের বাক্য দ্বারা, যা বলে যে ওগুলো শুচি, এবং একটি আশীর্বাদের “প্রার্থনা” দ্বারা “পবিত্রীকৃত,” যা আহারের আগে উতসর্গ করা হয়। দয়া করে লক্ষ্য করুন, যারা অশুচি খাবার খেয়ে নিজের “পবিত্র ও শুচি” করতে চেষ্টা করে, পরিশেষে তারা ধ্বংসপ্রাপ্ত হবে (মিশাইয় ৬৬:১৭)।

২। মথি ১৫:১১ বলে, “মুখের ভিতরে যাযা যায়, তাহা যে মনুষ্যকে অশুচি করে, এমন নয়, কিন্তু মুখ হইতে যাযা বাহির হয়, তাহাই মনুষ্যকে অশুচি করে।” এর ব্যাখ্যা কী?

উত্তর: মথি ১৫:১-২০ এ উল্লিখিত বিষয়টি হল হাত না ধুয়ে খাওয়ার প্রসঙ্গ (২য় পদ)। এখানের লক্ষ্যবস্তুটি খাদ্য নয় কিন্তু হাত ধোয়া। ধর্মগুরুরা শিক্ষা দিত যে যিনি আনুষ্ঠানিকভাবে হাত না ধুয়ে কোনও খাবার খান, তিনি অশুদ্ধ হয়ে যান। যীশু এই সমস্ত আনুষ্ঠানিক হাত ধোয়াকে অর্থহীন বলেছেন। **১১ পদে** তিনি নির্দিষ্ট কিছু খারাপ অভ্যাস তালিকাকৃত করেছেন যেমন: হত্যা, ব্যাভিচার, চুরি, ইত্যাদি। উপসংহারে তিনি বললেন, “এই সকলই মনুষ্যকে অশুচি করে; কিন্তু অধোত হস্তে ভোজন করিলে মনুষ্য তাহাতে অশুচি হয় না।” কারণ হজমের পর তা বাইরে নির্গত হয়, কিন্তু মুখ থেকে যা বের হয় তা আসলে আমাদের চিন্তা-ভাবনার প্রকাশ। এই ভাবনা থেকেই মানুষ কুর্মে লিপ্ত হয়, এবং এর ফলেই মানুষ অশুচি হয়, কিন্তু হাত না ধুয়ে খাবার গ্রহণ করার কারণে নয় (২০ পদ)।

৩। যীশু কি পিতরের দর্শনের সকল প্রাণীকে শুচি করেননি, যেমন প্রেরিত ১০ অধ্যায় বলে?

উত্তর: না! এই দর্শনের বিষয়টি কোনও প্রাণীকে নিয়ে নয়, মানুষকে নিয়ে। ঈশ্বর পিতরকে এই দর্শন দিয়েছিলেন এটা দেখাতে যে পরজাতীয়েরা সঙ্গে বাক্য বিনিময় করলে কেউ অশুচি হয়ে যায় না, যেমন মিছদিরা বিশ্বাস করত। ঈশ্বর পিতরের সঙ্গে দেখা করতে লোক পাঠানোর জন্য কর্নেলিয় নামের এক অধিবাসীকে নির্দেশ দিয়েছিলেন। ঈশ্বর যদি পিতরকে ঐ দর্শন না দিতেন, তাহলে তিনি তাদের সঙ্গে দেখা করতে সম্মত হতেন না কারণ যিহূদী আইন অনুযায়ী অধিবাসীদের আতিথেয়তা করা নিষেধ ছিলো (২৮ পদ)। কিন্তু অবশেষে যখন লোকেরা এসে পৌঁছালো, পিতর তাদের স্বাগত জানালেন, এবং বুঝিয়ে বললেন, “আমাকে ঈশ্বর দেখাইয়া দিয়াছেন যে, কোন মনুষ্যকে অপবিত্র কিম্বা অশুচি বলা অনুচিত” (২৮ পদ) অন্যথায় তিনি তাদের সঙ্গে দেখা করতেন না। পরবর্তী অধ্যায়ে (প্রেরিত ১১), মণ্ডলীর সদস্যগণ পিতরকে ঐ অধিবাসীদের সঙ্গে কথা বলার কারণে নিন্দা করলো। তাই পিতর তাদের কাছে সেই দর্শন ও তার অর্থসহ সম্পূর্ণ ঘটনাটি বললেন। আর প্রেরিত ১১:১৮ বলে, “এই সকল কথা শুনিয়া তাহারা চূপ করিয়া রহিলেন, এবং ঈশ্বরের গৌরব করিলেন, কহিলেন, ‘তবে ত ঈশ্বর পরজাতীয় লোকদিগকেও জীবনার্থক মন পরিবর্তন দান করিয়াছেন।’”



৪। শূকরের মাংস যদি খাওয়া না-ই যায় তবে কেন ঈশ্বর শূকর সৃষ্টি করেছেন?

উত্তর: তিনি শূকরকে নোংরা আবর্জনা পরিষ্কার করার জন্য সৃষ্টি করেছেন—যেভাবে শূকন করে থাকে। আর শূকর তার কাজ ঠিকভাবেই করে।

৫। রোমীয় ১৪:৩, ১৪, ২০ পদ বলে: “যে যাহা ভোজন করে, সে এমন ব্যক্তিকে তুচ্ছ না করুক, যে তাহা ভোজন করে না। ... কোনও বস্তুই স্বভাবত: অপবিত্র নয়। ... সকল বস্তুই শুচি বটে।” আপনি কীভাবে এর ব্যাখ্যা করবেন?

উত্তর: ৩ থেকে ৬ পদ পর্যন্ত দু’দল লোকের মধ্যে তুলনা করে: প্রথম দলের লোক এমন কিছু খাবার খায়, যা দ্বিতীয় দলের লোক খায় না। পদটি সে কথা বলে না যে, সেগুলো খাওয়া ঠিক কি না, বরং এটাই পরামর্শ দেয় যেন কেউ অন্যের বিচার না করে। পক্ষান্তরে, ঈশ্বর যেন বিচারক হন (৪, ১০–১৩ পদ)। ১৪ এবং ২০ পদ এমন সব খাদ্যের কথা বলে যা মূর্তির সামনে উত্সর্গ করা হয়েছে—অতঃপর, সেগুলো আইন অনুসারে অশুচি—পদগুলো লেবীয় পুস্তক ১১ অধ্যায়ে বর্ণিত শুচি এবং অশুচি মাংসের কথা বলে না (১ করিন্থীয় ৮:১, ৪, ১০, ১৩ পদগুলো পড়ুন)। আলোচনার বিষয়টি হলো কোনও খাবারকে কেবল মূর্তির কাছে উত্সর্গ করা হলেই তা “অশুচি” কিংবা “অপবিত্র” হয়ে যায়, তা নয়, কারণ বাইবেল বলে যে, “প্রতিমা জগতে কিছুই নয়” (১ করিন্থীয় ৮:৪)। তবে ঐ রকম খাবার খেতে গিয়ে যদি কারোর বিবেকে ব্যাঘাত লাগে, তবে তার খাবারটি না খাওয়া-ই উচিত। নতুবা ঐ খাবার গ্রহণ যদি অন্য কেউ অপমানিত হন, সে ক্ষেত্রেও তা একই ভাবে পরিহার করা উচিত।

৬। স্বাস্থ্য বিধি পালন না করেও যদি আমরা ঈশ্বরকে প্রেম করি তাহলে তা যথেষ্ট নয় কি?

উত্তর: আপনি যদি সত্যিই ঈশ্বরকে ভালবাসেন, তাঁর স্বাস্থ্যবিধি পালন করতে আপনি উত্সাহী হবেন, কারণ বিধিগুলো ঈশ্বর এমন ভাবেই সাজিয়েছেন যেন আপনি সর্বোত্তম স্বাস্থ্য, সুখ, এবং পবিত্রতা লাভ করেন। “[তিনি] আশুভবহ সকলের অনন্ত পরিগ্রাণের কারণ হইলেন” (ইব্রীয় ৫:১)। শীশ বলেন, “তোমরা যদি আমাকে প্রেম কর, তবে আমার আশুভা সকল পালন করিবে” (যোহন ১৪:১৫)। যদি আমরা ঈশ্বরকে সত্যিই প্রেম করি, আমরা তাঁর স্বাস্থ্যবিধি (বা অন্যান্য বিধিগুলো পালনে অজুহাত বা ফাঁকি দেব না। এতে ঈশ্বরের সঙ্গে আমাদের অন্যান্য বিষয়গুলোর আসল চিত্র প্রকাশ পায়। “যাহারা আমাকে হে প্রভু, হে প্রভু বলে, তাহারা সকলেই যে স্বর্গ-রাজ্যে প্রবেশ করিতে পারিবে, এমন নয়, কিন্তু যে ব্যক্তি আমার স্বর্গস্থ পিতার ইচ্ছা পালন করে, সেই পারিবে” (মথি ৭:২১)।

নোট লিখুন:



01



02



03



04



05



06



07



08



09



10



11



12



13



14

এই সহায়িকা বইটি ১৪ টি বইয়ের একটি সিরিজের মধ্যে কেবল একটি! প্রতিটি পাঠই এমন সব বিস্ময়কর ঘটনাবলীতে পূর্ণ যা আপনাকে ও আপনার পরিবারকে রূপান্তরিত করে দীর্ঘস্থায়ী আশা দেবে। একটিও হাতছাড়া করবেন না!

- সহায়িকা বই ০১: এমন কি কিছু বাকি আছে, যাতে আপনি আশ্বা রাখতে পারেন?
- সহায়িকা বই ০২: ঈশ্বর কি শমতানকে সৃষ্টি করেছেন?
- সহায়িকা বই ০৩: নিশ্চিত মৃত্যুর হাত থেকে রক্ষা
- সহায়িকা বই ০৪: মহাকাশে একটি প্রকাণ্ড শহর
- সহায়িকা বই ০৫: সুখী দাম্পত্য জীবনের চাবিকাঠি
- সহায়িকা বই ০৬: প্রস্তরের উপর লিখন!
- সহায়িকা বই ০৭: ইতিহাসের হারানো দিনটি
- সহায়িকা বই ০৮: পরম উদ্ধার (যীশু খ্রীষ্টের পুনরাগমন)
- সহায়িকা বই ০৯: বিশুদ্ধতা এবং শক্তি!
- সহায়িকা বই ১০: মৃতেরা কি সত্যিই মৃত?
- সহায়িকা বই ১১: দিয়াবল কি নরকের অধিকর্তা?
- সহায়িকা বই ১২: ১০০০ বছরের শান্তি
- সহায়িকা বই ১৩: বিনামূল্যে ঈশ্বরের স্বাস্থ্য পরিকল্পনা
- সহায়িকা বই ১৪: বাধ্যতার অর্থ কি আইনবাদ?

আপনি যখন প্রথম ১৪টি অধ্যয়ন সহায়িকা সম্পন্ন করবেন তখন পরবর্তী পাঠগুলো পাবার জন্য লিখিতভাবে আবেদন করুন:

Amazing Facts India, Post Box No 51, Banjara Hills, Hyderabad-500034

দয়া করে এই প্লেনের সমাধান করার আগে পাঠটি পড়ে নিন। সমস্ত উত্তর আপনি এই সহায়িকা বইটিতে পেয়ে যাবেন।। সঠিক উত্তরটির পাশে টিক চিহ্ন দিন। **বন্ধনীর সংখ্যাগুলো (১) সঠিক উত্তরের সংখ্যা নির্দেশ করে।**

১। মানব দেহের জন্য ঈশ্বর-দত্ত স্বাস্থ্যবিধিগুলো (১)

- শিশুদের জন্য প্রয়োজনীয়, কিন্তু প্রাপ্তবয়স্কদের জন্য খুব একটা গুরুত্বপূর্ণ নয়।
- বাইবেলের শিক্ষামালার অতি গুরুত্বপূর্ণ একটি অংশ।
- কোনও ব্যক্তির ধর্মীয় জীবনের সঙ্গে সম্পৃক্ত নয়।

২। ঈশ্বরের স্বাস্থ্য বিধানগুলো (১)

- একজন প্রেমময় ঈশ্বর দিয়েছেন যিনি আমাদের সৃষ্টি করেছেন এবং জানেন কিসে আমরা সুখী হব।
- কেবল যিহুদীদের জন্য আর বর্তমানে প্রযোজ্য নয়।
- তিনি দিয়েছেন যেন দেখাতে পারেন তিনি অধীশ্বর এবং আমাদের নিয়ন্ত্রণ করতে পারেন।

৩। যিনি প্রকৃত খ্রীষ্টিয়ান তিনি (১)

- যা খুশি ভোজন ও পান করতে পারেন।
- ঈশ্বরকে শুধু প্রেম করবেন কিন্তু তাঁর স্বাস্থ্যবিধিগুলো উপেক্ষা করবেন, কারণ সেগুলো কুশেই শেষ হয়েছে।
- কেবল এমন খাবার খাবেন যা শরীর, মন, এবং চরিত্রকে মজবুত রাখবে, এবং ঈশ্বরকে গৌরব দেবে।

৪। মানুষের প্রথম খাদ্য তালিকায় (১)

- ফল, দানাশস্য ও বাদাম ছিলো।
- মদ্য পানীয় এবং মাংসাদি ছিলো।
- আদম ও হবা যা চাইতেন তার সবই ছিলো।

৫। ঈশ্বর নিম্নোক্ত প্রাণীগুলোকে অশুচি বলেছেন: (৭)

- | | | |
|-------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> গরু | <input type="checkbox"/> খরগোশ | <input type="checkbox"/> ক্যাম |
| <input type="checkbox"/> শূকর | <input type="checkbox"/> ক্যাটফিশ | <input type="checkbox"/> বাগদা চিংড়ি |
| <input type="checkbox"/> মুরগী | <input type="checkbox"/> হরিণ | <input type="checkbox"/> গলদা চিংড়ি |
| <input type="checkbox"/> কাঠবিড়ালী | <input type="checkbox"/> ট্রাউট | <input type="checkbox"/> ছাগল |

৬। সুব্রাজাতীয় পানীয়গুলো (১)

- পরিমিত মাত্রায় সেবন খ্রীষ্টিয়ানদের জন্য সঠিক।
- গ্রহণ করা অনুচিত মনে করলে তা অনুচিত।
- খ্রীষ্টিয়ানগণের একেবারেই ব্যবহার করা উচিত নয়।

৭। তামাক ব্যবহার হলো (১)

- প্রতিটি ব্যক্তির নিজস্ব বিষয়, ধর্মের সঙ্গে সম্পর্কহীন।
- একটি পাপ, এবং খ্রীষ্টিয়ানদের তা করা অনুচিত।
- খ্রীষ্টিয়ানদের জন্য উপকারী।

৮। নিম্নোক্ত যে স্বাস্থ্যবিধিগুলো ঈশ্বর-দত্ত সেগুলো চিহ্নিত করুন: (৯)

- অধিক ভোজন করবেন না।
- খাবার পর ধূমপান করুন।
- খুশি ও আনন্দিত থাকুন।
- খাদ্যের পূর্বে অল্প সুরাপান করুন।
- দেহ পরিষ্কার রাখুন।
- প্রচুর পরিমাণে শূকরের মাংস খান।
- প্রচুর চা, কফি পান করুন।
- সবকিছুতে সিতাচারী হোন।
- নির্দিষ্ট সময়ের ব্যবধানে আহার করুন।
- ক্ষোভ পুষে রাখবেন না।
- পরিশ্রম, ব্যায়াম, এবং নিদ্রায় ভারসাম্য রক্ষা করুন।
- প্রভুতে সম্পূর্ণ নির্ভরশীল হোন।
- পশুর চর্বি এবং রক্ত খাবেন না।

৯। ঈশ্বরের স্বাস্থ্যবিধি সংক্রান্ত একটি খুব গুরুত্বপূর্ণ সত্য হলো (১)

- পিতামাতার ঈশ্বরের স্বাস্থ্যবিধি উপেক্ষার ফলে তাদের সন্তানগণ ও পরবর্তি প্রজন্ম দৈহিকভাবে দুর্বল হয়।
- এগুলো শুধুমাত্র যিহুদীদের জন্য, এ যুগে প্রযোজ্য নয়।
- যদি আমরা খ্রীষ্টকে প্রেম করি, তাঁর স্বাস্থ্যবিধিগুলো গুরুত্বহীন।

১০। পাপপূর্ণ অভ্যাস ছাড়ার সর্বোত্তম উপায় হলো (১)

- একটু একটু করে পরিত্যাগ করা।
- খ্রীষ্টে নির্ভর করা, যিনি সব কিছু করতে শক্তি দেন।
- ওগুলো আপনা-আপনি চলে যাবে বলে প্রত্যাশা করা।

১১। ঈশ্বরের স্বাস্থ্য বিধিগুলি (১)

- ঠিক, গাড়ী চালাবার নিয়মের মতো: আমাদের ভালোর জন্য, যখনই অবহেলা করি, তখনই মারাত্মক সমস্যার সম্মুখীন হই।
- মোশির সময়কার বিধি, যা ক্রুশে বিলুপ্ত হয়ে গেছে।
- ভাল বিষয়, কিন্তু ঈশ্বরের সঙ্গে ব্যক্তিগত সম্পর্কে প্রভাবিত করে না।

১২। একজন আন্তরিক খ্রীষ্টিয়ান (১)

- অধিক সময় প্রার্থনা করবে এবং ঈশ্বরের স্বাস্থ্যবিধিগুলো উপেক্ষা করবে।
- তার ঈশ্বরের স্বাস্থ্যবিধির বিরুদ্ধ অভ্যাসগুলো তৎক্ষণাৎ বদলাবে, কারণ সে খ্রীষ্টকে প্রেম করে।
- অবাধে তামাক সেবন করবে।

১৩। আমি ঈশ্বরের স্বাস্থ্যবিধিগুলো মেনে চলার পরিকল্পনা করছি।

- হ্যাঁ।
- না।

উপরের এবং পৃষ্ঠার উল্টোদিকের সমস্ত প্রশ্নের উত্তর দিতে ভুলবেন না।



India



আপনার প্রবর্তী সহায়িকা বইটি বিনামূল্যে পেতে এখানে নিবন্ধন করুন।

বিল্ডু দিয়ে তেরী লাইন বরাবর কাটুন, স্বাক্ষরিত করে নিচে দেওয়া ঠিকানায়ে পাঠিয়ে দিন।
দমা করে স্পষ্ট করে লিখবেন। এটি কেবল ভারতবর্ষে পাওয়া যাবে।

নাম: _____ ফোন নম্বর: _____

ঠিকানা: _____

আপনার ফোন নম্বর: _____ তোমার ইমেইল: _____

AMAZING FACTS INDIA
Post Box No 51
BANJARA HILLS
HYDERABAD - 500034



বিনামূল্যের এই বাইবেল স্কুলটি
আপনার বন্ধুদের সঙ্গে ভাগ করে
নির্না পরিদর্শন করুন:
Bible - Study.AFTV.in