

শরীরের যত্ন নেওয়া

খুব দামী ও সুন্দর সুন্দর আসবাব পত্র একটা ভাংগা ঘরে রাখলে-তা কি কখনো মানায়? নিশ্চয়ই না। অথচ কারো কারো অবস্থা প্রায় এমনিই। তারা তাদের ব্যক্তিত্বের যত্ন নেয়, অথচ দেহের প্রতি কোন খেয়ালই নেই।

এটা আমরা খুব সহজেই বুঝতে পারি যে, ব্যক্তিত্ব হচ্ছে আমাদের সমস্ত সত্ত্বার একটি মাত্র অংশ। মাথা যেমন দেহের একটি অংশ, তেমনি দেহ হচ্ছে ব্যক্তিত্বের মত সমগ্র সত্ত্বার আর একটি অংশ। আগের পাঠে আমরা জানতে পেরেছি যে, ব্যক্তিত্বের উন্নতি করা যেমন আমাদের মহান দায়িত্ব, এই পাঠে জানতে পারবো দেহের যত্ন নেওয়াও তেমনি আর একটি অবশ্য করণীয় দায়িত্ব। সোজা কথায় আমরা আমাদের দেহের ধনাধ্যক্ষ।

এই পাঠটি দেওয়ার একটি বিশেষ উদ্দেশ্য, আমাদের দেহের ধনাধ্যক্ষতার কাজে অনুশীলন করতে সাহায্য করা। ঈশ্বরের গৌরবের জন্য আমাদের দেহ কিভাবে ব্যবহার করবো, সেই বিষয়ে অনেক প্রয়োজনীয় নির্দেশ এ পাঠের মধ্যে পাওয়া যাবে। আমরা আরও জানতে পারবো যে, কিভাবে দেহকে ভাল রাখা যায় এবং বাইরের লোকদের সামনে তা দৃষ্টান্ত স্বরূপ করা যায়।

পাঠের খসড়া :

নৈতিক জীবন যাপন করা।

দেহ নিজের অধীনে রাখুন।

ঈশ্বরের গৌরবের জন্য দেহ ব্যবহার করুন।

স্বাস্থ্য রক্ষা করা :

স্বাস্থ্য ভাল রাখার নিয়মাবলী পালন করুন।

নিরাপত্তা বজায় রেখে চলুন।

কু-অভ্যাস থেকে দূরে থাকুন।

দেহ ও মনের ক্ষতিকর চিন্তা ও অনুভূতি থেকে দূরে থাকুন।

সুন্দর ও মার্জিত চেহারা বজায় রাখা।

শরীর পরিষ্কার রাখুন :

পোষাক পরিচ্ছদে পরিপাটি থাকুন।



পাঠের লক্ষ্য :

এই পাঠ শেষ করলে পর আপনি :-

- ★ দেহের ধনাধ্যক্ষ বলতে কি বুঝায়, তা ব্যাখ্যা করতে পারবেন।
- ★ আপনার স্বাস্থ্য রক্ষার কতগুলি উপায় সম্পর্কে বলতে পারবেন।
- ★ খ্রীষ্টিয়ানদের পোষাক পরিচ্ছদ ব্যবহার করার যে নিয়মাবলী বাইবেলে আছে, সেগুলি নিজের জীবনে ব্যবহার করতে পারবেন।

আপনার জন্য কিছু কাজ :

- ১। পাঠের বিস্তারিত বিবরণ ভালভাবে পড়ুন। পাঠের মধ্যকার প্রশ্নাবলীর উত্তর দেখবার আগে আপনার নিজের দেওয়া উত্তরগুলো আর একবার পরীক্ষা করে নিন। পাঠের মধ্যে যে পদগুলো আছে, সেগুলো বাইবেল থেকে পড়ুন। যে শব্দগুলোর অর্থ জানেন না, সেগুলি বইয়ের শেষের দিকে 'পরিভাষা'য় খোঁজ করুন।
- ২। পাঠটি শেষ করার পর আবার ভালভাবে পড়ুন, তারপর পাঠের শেষের পরীক্ষাটি দিন। বইয়ের পেছনে দেওয়া উত্তরের সাথে এটি মিলিয়ে নিন।

মূল শব্দাবলী :

প্রলুপ্ত

অবগত

নৈতিক দ্রুততা

অসংযমী

দ্বায়ু মণ্ডলী

মনস্তাপ

শালীনতা

কৃষ্টি

পাঠের বিস্তারিত বিবরণ :



উপাসনালয় সব ধর্মের লোকদের কাছেই একটি পবিত্র স্থান। তাই সকলেই নিজ নিজ উপাসনালয়ের প্রতি গভীর ভক্তি দেখায়। তাছাড়া, উপাসনালয় অপবিত্র করে, এমন কোন কাজও কেউ সমর্থন করে না।

বাইবেল অনুসারে, দেহও একটি মন্দির। আমাদের দেহ হচ্ছে পবিত্র আত্মার গৃহ বা মন্দির (১ করিন্থীয় ৬ : ১৯)। আমাদের দেহ ঈশ্বরের বাসস্থান, সুতরাং এর মালিক তিনিই, আমরা নই।

আমাদের দেহের উপর আমাদের যে দায়িত্ব, তা কেবল রক্ষণাবেক্ষণ করা। সহজ ভাষায় বলতে গেলে আমরা আমাদের দেহের ধনাধ্যক্ষ মাত্র। কোন কিছু দ্বারা এর কোন ক্ষতি বা অপবিত্র করা না হয়, সেদিকে সতর্ক থাকা ও এর যত্ন নেওয়াই হোক আমাদের এক মহান দায়িত্ব। নীচে কিছু নির্দেশাবলী আলোচনা করা হল, যেগুলো দেহের প্রতি আমাদের দায়িত্ব পালনে যথেষ্ট সহায়ক হবে।

১। আমাদের দেহ যে পবিত্র আত্মার থাকবার ঘর একথার ভিত্তি কি ?

নৈতিক জীবন যাপন করা :

দেহ নিজের অধীনে রাখুন :

লক্ষ্য ১ : খ্রীষ্টিয়ানেরা কেন তাদের দেহ নিজেদের অধীনে রাখতে পারে, ও বাইরের লোকেরা কেন পারে না, তা বুঝতে পারা।

যারা ঈশ্বরকে তাদের মালিক হিসাবে চিনতে পারেনি, প্রভু তাদের মধ্যে বাস করেন কিনা, তাও তারা ঠিকমত বুঝতে পারে না। আসলে তারা হয়ে পড়ে পাপের দাস—অথচ তারা মনে করে যে, তারা নিজেরাই নিজেদের প্রভু। আর এইরূপ চিন্তা করে ও শয়তানের দ্বারা

প্রলুব্ধ হয়ে সব রকম অশুচি কাজ করবার জন্য তারা লাগাম ছাড়া কামনার হাতে নিজেদের ছেড়ে দেয় (ইফিমীয় ৪ : ১৯), যে পর্যন্ত না তারা তাদের পাওনা শাস্তি নিজেদের মধ্যে পায় (রোমীয় ১ : ২৪, ২৬-২৭)। তারা যে পাপের দাস হয়ে পড়েছে, মাঝে মাঝে তাদের বুদ্ধিবৃত্তি দ্বারা তারা তা বুঝতে পারে, কিন্তু তবুও তাদের ইচ্ছাশক্তি এত দুর্বল যে, দেহের কামনা গুলিকে তারা নিজেদের অধীনে রাখতে পারে না (রোমীয় ৭ : ২৩-২৪)।

কিন্তু খ্রীষ্টিয়ানদের জীবন সম্পূর্ণ আলাদা। ঈশ্বর তাদের জীবনের মালিক, খ্রীষ্ট তাদের প্রভু। তাদের দেহ পবিত্র আত্মার বাসস্থান (১ করিন্থীয় ৩ : ১৬)। খ্রীষ্টিয়ানেরা পাপের দাস নয়, তারা খ্রীষ্টের দাস—কেননা পবিত্র আত্মাই তাদের শয়তানের রাজ্য থেকে মুক্ত করে বের করে এনেছেন (রোমীয় ৮ : ২)। সুতরাং দেহ আমাদের পরিচালনা করবেনা বরং আমরাই দেহকে পরিচালনা করবো। পাপ—স্বভাবের যে সকল কামনা-বাসনা দেহকে পরিচালনা করে, তা আমরা কোন ক্রমে বরদাস্ত করবো না (রোমীয় ৬ : ১২, ১৪ ; ১ পিতর ২ : ১১)। অধিকন্তু দেহকে সম্পূর্ণভাবে আমরা নিজেদের অধীনে রাখবো (১ করিন্থীয় ৯ : ২৭)। ধনাধ্যক্ষ হিসাবে এটি হচ্ছে আমাদের আর একটি মহান দায়িত্ব।

২। দেহকে নিজের অধীনে রাখার ক্ষমতা খ্রীষ্টিয়ানদের আছে অথচ বাইরের লোকদের নেই—এর কারণ কি? নীচের যে উক্তিটিতে তুলনা-মূলকভাবে বেশী স্পষ্ট করে দেখান হয়েছে, তা টিক্ (✓) চিহ্ন দিয়ে দেখিয়ে দিন।

ক) বাইরের লোকেরা যে পাপের দাস তা তারা অবগত নয়, তাই তারা তাদের দেহকে নিজেদের অধীনে রাখতে পারে না। অপর পক্ষে, যেহেতু ঈশ্বর খ্রীষ্টিয়ানদের এই অধিকার দিয়েছেন যে, তারা ই তাদের দেহের মালিক, তাই তারা তা পারে।

খ) বাইরের লোকেরা দেহকে নিজেদের অধীনে রাখতে পারে না, কেননা তারা পাপের দাস। কিন্তু পবিত্র আত্মা খ্রীষ্টিয়ানদের শয়তানের রাজ্য থেকে মুক্ত করেছেন, তাই তারা পারে।

৩। দেহকে নিজেদের অধীনে রাখার ক্ষমতা খ্রীষ্টিয়ানদের আছে— এই ক্ষমতা থাকার ‘কারণ’ কাউকে বুঝাবার জন্য নীচের কোন্ পদটি সবচেয়ে উপযোগী বলে মনে করেন? টিক্ (✓) চিহ্ন দিয়ে বুঝিয়ে দিন।

- ক) রোমীয় ১ : ২৪ পদ।
 খ) রোমীয় ৮ : ২ পদ।
 গ) ১ করিন্থীয় ৯ : ২৭ পদ।
 ঘ) ১ পিতর ২ : ১১ পদ।

ঈশ্বরের গৌরবের জন্য দেহ ব্যবহার করুন :

লক্ষ্য ২ : এমন কতগুলো পদ দেখতে পারা, যেখানে দেহের বিভিন্ন অংশের বিষয় উল্লেখ করা হয়েছে, এবং প্রত্যেকটি পদে ঈশ্বরের গৌরবের জন্য দেহের এই অংশগুলি কিভাবে ব্যবহার করতে হবে তা সংক্ষেপে বলা হয়েছে।

ঈশ্বরই জীবনের মালিক—এখনও যারা বুঝে উঠতে পারেনি, তারা তাদের দেহের অংগ-প্রত্যংগের অপব্যবহার করে চলেছে। রোমীয় ৩ : ১৩-১৫, যাকোব ৩ : ৬-৮ এবং ২ পিতর ২ : ১৪ পদে তাদের বিষয়ে স্পষ্টভাবে বলা হয়েছে।

অপর পক্ষে, যারা বুঝতে পারে যে ঈশ্বরই তাদের দেহের মালিক তারা তাদের দেহকে পবিত্র আত্মার বাসস্থান মনে করেন। সুতরাং তাদের দেহ কোন পাপ কাজে ব্যবহার হতে পারে না। যদি হয়, তা হবে পবিত্র আত্মাকে অসম্মান করাও পাপ করা। যেমন—হাত যেন অন্যের কিছু চুরি না করে বা কাউকে আঘাত না দেয় (ইফিসীয় ৪ : ২৮), তেমনিভাবে পা এমন কিছু না করুক, আবার মুখ যেন মিথ্যা না বলে, কারো মনঃকষ্টদায়ক বা নোংরা তামাশার কথাও না বলে (ইফিসীয় ৪ : ২৫, ২৯ ; ৫ : ৪)। কুৎসিত কোন কিছুর দিকে চোখ যেন বেশী সময় থাকিয়ে না থাকে বা কোন স্ত্রীলোকের দিকে কুনজরে না তাকায় (মথি ৫ : ২৮)। সমস্ত রকম নৈতিক দ্রষ্টতা বা ব্যভিচার থেকে নিজেদের দেহকে দূরে রাখে (১ করিন্থীয় ৬ : ১৩, ১৮)।

যাহোক, আমাদের দেহের মালিক যে ঈশ্বর তা বুঝবার সবচেয়ে সহজ পথ হচ্ছে তাঁর হাতে নিজেদের তুলে দেওয়া (রোমীয় ৬ : ১৩-১২ : ১)। নিজেদের এভাবে ঈশ্বরের হাতে তুলে দিলেই আমাদের দেহ ও অংগ-প্রত্যংগ গুলো তাঁর গৌরবের জন্য ব্যবহৃত হবে (রোমীয় ৬ : ১৯, ১ করিন্থীয় ৬ : ২০)।



৪। ঈশ্বরের গৌরবের জন্য আমাদের দেহের প্রতিটি অংগ-প্রত্যংগ কিভাবে ব্যবহার করবো, নীচের পদগুলোতে, ভিন্ন ভিন্ন ভাবে, তা বলা হয়েছে। নীচে কয়েকটি ধাপ দেখান হল, এগুলোর সাহায্যে তালিকাটি তৈরী করুন : (১) প্রতিটি পদ বের করে ভালভাবে পড়ুন। (২) যে যে অংগ-প্রত্যংগের বিষয় বলে তার পাশে তা লিখুন। (৩) তার-পর পাশের খালি জায়গায় অংগটি কিভাবে ঈশ্বরের গৌরবের জন্য ব্যবহার করা হয়েছে, তা লিখে নিন। কোন কোন জায়গায় একাধিক পদও ব্যবহার করতে হতে পারে। বুঝবার জন্য নীচে একটা উদাহরণ দেওয়া হোল :

হিতোপদেশ ৩১ : ২০	প্রেরিত ১৯ : ৬	১ তীমথিয় ২ : ৮
মথি ১৩ : ৯	রোমীয় ১০ : ৯-১০	ইব্রীয় ১৩ : ১৫
মার্ক ১৬ : ১৮	রোমীয় ১০ : ১৫	যাকোব ৩ : ৯
প্রেরিত ২ : ৪	গালাতীয় ৬ : ১১	প্রকাশিত বাক্য ২ : ৭
প্রেরিত ১০ : ৪৬	ইফিসীয় ৪ : ২৮	

অংগ-প্রত্যংগ	পদ	ঈশ্বরের গৌরবের জন্য এটি কিভাবে ব্যবহার হবে
কান	মথি ১৩ : ৯ প্রকাশিত বাক্য ২ : ৭	যীশু ও পবিত্র আত্মা কি বলেন তা শোনে
জিহ্বা ওষ্ঠ অথবা মুখ		
হাত		
পা		

উপরের তালিকায় যেভাবে দেখানো হয়েছে, সেভাবে আমাদের অংগ-প্রত্যংগগুলো ব্যবহার করতে পারলেই ঈশ্বর গৌরবাগ্নিত হবেন। বন্ধুগণ, সাথে সাথে একথাও মনে রাখবেন—প্রভুর কাজে যদি নিজেকে নিয়োজিত করেন, আপনার প্রয়োজনীয় সবকিছু তিনিই ব্যবস্থা করে দেবেন (১ করিন্থীয় ৬ : ১৩)। এর অর্থ হোল, যারা তাদের অংগ-প্রত্যংগ ঈশ্বরের উদ্দেশ্যে উৎসর্গ করে, তিনি তাদের সমস্ত দৈহিক প্রয়োজন মেটান। তিনি তাদের শক্তি বা বল বৃদ্ধি করেন (মিশাইয় ৪০ : ২৯, ৩১), তাদের খাদ্য, বস্ত্র দিয়ে প্রতিপালন করেন (মথি ৬ : ৩১, ৩৩) ও তাদের স্বাস্থ্য ভাল রাখেন (যাজ্ঞা পুস্তক ১৫ : ২৬)।

স্বাস্থ্য রক্ষা করা :

প্রক্য ৩ : স্বাস্থ্য ভাল রাখার নিয়ম-কানুন যারা পালন করছে এমন লোকদের উদাহরণ দেখাতে পারা।

স্বাস্থ্য ভাল রাখার নিয়মাবলী পালন করুন :

সুস্থ দেহ ঈশ্বরের গৌরব ও সম্মান রক্ষা করে। কেননা দেহ সুস্থ থাকলেই তা তাঁর কাজে ঠিকমত ও প্রয়োজনমত ব্যবহৃত হয়। সত্যই, ঈশ্বর আমাদের সমস্ত প্রকার অসুখ দূর করবেন (গীতসংহিতা

১০৩ : ৩), তবুও স্বাস্থ্যের প্রতি যত্ন নেবার দায়িত্ব তিনি আমাদের দিয়েছেন। নীচে কতগুলো নিয়ম আলোচনা করা হল, যেগুলো পালন করে আমরা সুস্বাস্থ্য লাভ করতে পারি।

১। **ভাল খাবার খাওয়া :** ভাল খাবার খাওয়ার অর্থ এ নয় যে, আমাদের খুব বেশী করে খেতে হবে, বরং দেহের জন্য প্রয়োজনীয় খাবার খাওয়া। সব খাবারের মধ্যেই বিশেষ খাদ্যপ্রাণ থাকে, এটাকে আমরা বলে থাকি 'ভিটামিন', যা স্বাস্থ্য ভাল রাখার জন্য একান্তভাবে দরকার। সব সময়ে যদি আমরা একই ধরনের খাবার খাই, তাহলে অন্যান্য খাবারের মধ্যে যে ভিটামিন আছে, আমাদের দেহে সেগুলোর অভাব দেখা দেবে। ফলে ঐ ভিটামিনের অভাবে আমাদের দেহ হয়ে পড়বে দুর্বল, দেখা দেবে অসুখ—স্বাস্থ্য হয়ে যাবে খারাপ।

২। **ব্যায়াম করা :** শারিরিক ব্যায়াম না করার জন্য শরীরের ওজন অত্যাধিক বেড়ে যায় এবং তা স্বাস্থ্যের জন্য খুবই খারাপ। যার জন্য আমাদের শারিরিক ব্যায়ামের প্রয়োজন রয়েছে। ব্যায়ামের মধ্যে শারিরিক পরিশ্রমই সবচেয়ে ভাল। কিন্তু যারা অফিস-আদালত বা সারাদিন বসে বসে কাজ করে, অর্থাৎ যাদের কোন শারিরিক পরিশ্রম করতে হয় না, তাদের সময় করে মাঝে মাঝে খেলাধুলা বা সকাল-সন্ধ্যায় হাটা-চলা করা দরকার।

৩। **প্রয়োজনীয় বিশ্রাম নেওয়া :** অত্যাধিক কাজ-তা শারিরিক হোক বা মানসিক হোক, স্বাস্থ্যের জন্য খুবই খারাপ। তাই প্রয়োজনীয় বিশ্রামের দরকার। যীশু শুধু কথার কথাই বলেন নি বরং গুরুত্ব দিয়ে বলেছিলেন যে, 'বিশ্রামবার' মানুষের জন্যই (মার্ক ২ : ২৭)। ঠিক একইভাবে বলা যায় যে, সারাদিন কাজ করার পর একজন লোকের প্রায় আট ঘণ্টা বিশ্রাম নেওয়া দরকার। তা না হলে, তার স্বাস্থ্য ভেংগে যেতে পারে।

৪। **পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন ভাবে থাকা :** পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকবার জন্য অনেক টাকা-পয়সার প্রয়োজন হয় না। ইম্রায়েলদের পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকবার নিয়ম-কানুন ঈশ্বর বিস্তারিত ভাবে লেবীয় পুস্তকে বলেছিলেন। তারা রীতিমত স্নান করতো, কাপড়-চোপড়, ঘর-

বাড়ী পরিষ্কার করতো। পরিষ্কার খাবার খেতো। এমন কি মরুভূমিতে তাঁবু করে যেখানে তারা থাকতো, সে জায়গায়ও যথাসাধ্য পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখত। মরুভূমিতে থাকাকালীন সেখানে তাদের যদিও পায়খানার ভাল বন্দোবস্ত ছিল না, তবুও তাদের সবার স্বাস্থ্য খুবই ভাল ছিল (গীত ১০৫ : ৩৭) তাহলে, নিঃসন্দেহে একথা বলা যায় যে, আমরা যদি পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকবার নিয়ম-পালন করি, আমাদের স্বাস্থ্যও ভাল থাকবে।

নিরাপত্তা বজায় রেখে চলুন :

এ্যাক্সিডেন্ট বা বিপদ-আপদ হামেশাই ঘটে থাকে। এ্যাক্সিডেন্ট ঘটলে তা নিজের পরিবারের জন্য যেমন ক্ষতিকর, প্রভুর কাজেও তা হবে তেমনি ক্ষতিকর। সুতরাং সব সময়ে নিজেদের নিরাপত্তা বজায় রেখে চলা উচিত। কিছু কিছু লোক আছে যাদের প্রায়ই 'একটা না একটা বিপদ-আপদ' ঘটে থাকে। অর্থাৎ অন্যান্য লোকদের তুলনায় তাদের বিপদ-আপদ একটু বেশী হয়ে থাকে। আমাদের জীবনে যদি এমনি ঘন ঘন বিপদ-আপদ আসতে থাকে—তাহলে আসুন প্রভুর চরণে নিজেদের সমর্পণ করি, যেন প্রভু এ ব্যাপারে সাহায্য করেন ও রক্ষা করেন।

৫। নীচের উদাহরণ গুলির মধ্যে স্বাস্থ্য রক্ষার নিয়ম-কানুন কে কে পালন করছে, টিক্ (✓) চিহ্ন দিয়ে বুঝিয়ে দিন।

- ক) যোহন বাইবেল স্কুলের ছাত্র। পড়াশুনার মধ্যেও প্রতিদিন সে ব্যায়াম করবার জন্য সময় করে নেয়।
- খ) শ্যামল মাখন-রুটি খেতে খুব পছন্দ করে। তাই অন্য কিছু না খেয়ে প্রতিদিন সে মাখন-রুটিই বেশী করে খায়।
- গ) পালককে সব সময় সাহায্য করতে প্রদীপ খুব ব্যস্ত থাকে। তাকে এত বেশী কাজ করতে হয় যে, প্রতিরাতে সে মাত্র পাঁচ ঘণ্টা ঘুমায়।
- ঘ) মেরী প্রতিদিন তার ঘর-দোর, কাপড়-চোপড় ও জিনিষপত্র পরিষ্কার করে রাখে। তার প্রতিবেশীদের মধ্যে কেউ এত পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকে না।

কু-অভ্যাস থেকে দূরে থাকুন :



লক্ষ্য ৪ : খ্রীষ্টিয়ানদের কেন সব রকম কু-অভ্যাস ও যে সকল অনু-ভূতি মনের জন্য ক্ষতিকর, সেগুলো থেকে দূরে থাকা উচিত, তা বুঝতে পারা।

যেহেতু আমাদের দেহে পবিত্র আত্মা বাস করেন, সেহেতু, আমাদের সব সময় এই দেহ সতেজ ও পবিত্র রাখা দরকার। যা কিছু দেহের জন্য ক্ষতি, ধ্বংস বা অনাদরজনক, আসলে সেগুলোই দেহের পক্ষে অশুচিকর। আগেই বলা হয়েছে যে, ঈশ্বরের আত্মা আমাদের দেহের মধ্যে বাস করেন। যদি কেউ তাঁর থাকবার ঘর অশুচি করে বা অপবিত্র করে, তবে তিনি তাকে নিশ্চয় কঠিন ভাবে দণ্ড দেবেন (১ করিন্থীয় ৩ : ১৭)। এই কারণে খ্রীষ্টিয়ানদের ধূমপান করা, মদ গাঁজা খাওয়া, বা নেশাকর কোন ওষুধ বা ইন্জেকসনের ব্যবহার প্রভৃতি কু-অভ্যাসগুলি থেকে দূরে থাকতে হবে। এগুলোর ব্যবহার আমাদের পক্ষে যে মারাত্মক ক্ষতিকর, এতে সন্দেহের কোন অবকাশ নেই।

খ্রীষ্ট আমাদের দেহ মনের প্রভু। তিনি যেমন চান, আমরা সেভাবে চলব। আমরা তাঁর দাস। আমাদের নেশার অভ্যাস থাকলে, আমরা সেই নেশার দাস হয়ে পড়ি। যেমন—কথায় বলে ‘মানুষ অভ্যাসের দাস’। যীশু স্পষ্ট ভাবেই বলেছেন, “কেউই দুই কর্তার সেবা করতে পারে না” (মথি ৬ : ২৪)। উপরোক্ত অভ্যাসগুলির দ্বারা যাদের জীবন পরিচালিত, কি করুন অবস্থা তাদের। এ অভ্যাসগুলো তারা ছেড়ে দিতে চান, কিন্তু কোন রকমেই পেরে উঠেনা। আমাদের মধ্যে কারো যদি এ ধরনের কোন অভ্যাস থাকে, আসুন—এখনই সে অভ্যাসের দাসত্ব থেকে নিজেকে মুক্ত করি। পবিত্র আত্মার কাছে সাহায্য চাই, তিনিই যেন আমাদের পরিচালনা করেন। ইচ্ছাশক্তি নিজেদের

অধীনে রাখবার জন্য পবিত্র আত্মা নিশ্চয়ই আমাদের সাহায্য করবেন (গালাতীয় ৫ : ২৩, ২৫)। তখন আমরা পৌলের মত বলতে পারবো “আমি কোন কিছুই দাস হবো না” (১ করিন্থীয় ৬ : ১২)।



কু-অভ্যাস



দেহের ধনাধ্যক্ষ হিসাবে আমাদের কর্তব্য দেহের সাধারণ কামনা-বাসনাগুলোকে নিজেদের বশে রাখা। তা না হলে এই বাসনাগুলোই আমাদের কু-অভ্যাসের দিকে নিয়ে যাবে ও আমরা তাদের দাস হয়ে পড়বো। বিশ্বাসীদের কখনই পেটুক বা লোভী হওয়া উচিত না বা নৈতিকভাবে অসংযমি বা ব্যভিচারী হওয়া উচিত না (১ করিন্থীয় ৭ : ১-৫)।

দেহ ও মনের ক্ষতিকর চিন্তা ও অনুভূতি থেকে দূরে থাকুন :

মাঝে মাঝে এমন সব চিন্তা ও অনুভূতি আমাদের মনে দানা বেধে ওঠে যেগুলো আমাদের স্বাস্থ্যের পক্ষে খুবই ক্ষতিকর। যেমন—রাগ আমাদের দেহের স্নায়ুমণ্ডলীর পক্ষে খুবই ক্ষতিকর। আবার দুশ্চিন্তার জন্য মানুষের আলসার (গ্যাস্ট্রিক ও পরে পাকস্থলীতে ঘা) হয়। প্রতিশোধ নেওয়ার ইচ্ছা নিয়ে বেশী দিন থাকলে, তা লিভারের পক্ষে ভীষণ ক্ষতিকর। ভয় ও গভীর মনস্তাপ—এ ধরনের অনুভূতিগুলো থেকেও সব সময় আমাদের দূরে থাকতে হবে এবং পবিত্র আত্মার কাছে সাহায্য চাইতে হবে যেন তিনি আমাদের জীবনে পূর্ণতা ও প্রচুর ‘ফল’ দান

করেন (এগুলো চতুর্থ পাঠে আমরা দেখেছি) । আর তাতে সব সময় আমাদের দেহ ও মন থাকবে ভাল—যা ঈশ্বরের সম্মান ও গৌরব প্রকাশ করবে ।

৬। দেহের জন্য ক্ষতিকর অভ্যাস থেকে খ্রীষ্টিয়ানদের কেন দূরে থাকতে হবে—নীচের কোন্ উক্তিগুলোতে এর কারণ দেখানো হয়েছে, টিক্ (✓) চিহ্ন দিয়ে বুঝিয়ে দিন ।

ক) দেহ পবিত্র আত্মার বাসস্থান—কু-অভ্যাস সেই দেহের ক্ষতি করে ।

তাই ক্ষতিকর অভ্যাস থেকে খ্রীষ্টিয়ানদের দূরে থাকতে হবে ।

খ) কোন অভ্যাসই মানুষের জন্য ভাল নয় ।

গ) কারো যদি কখনও কোন অভ্যাস হয় সে আর তা' ত্যাগ করতে পারে না ।

ঘ) আমরা কেবল যীশুরই দাস—আমরা অভ্যাসের দাস হতে পারি না ।

স্বন্দর ও মার্জিত চেহারা বজায় রাখা :

লক্ষ্য ৫ : খ্রীষ্টিয়ানদের কি অবস্থায় কোন ধরনের পোষাক-পরিচ্ছদ পরতে হবে তা বুঝতে পারা ।

ঈশ্বর যখন আমাদের অন্তর্করণ দেখবেন (১ শমুয়েল ১৬ : ৭) তখন আর বাইরের চেহারায় পরিপাটি হওয়ার কি দরকার আছে ? হ্যাঁ, দরকার আছে, কারণ, মানুষ কিন্তু অন্তর দেখেনা, তারা একজনের বাইরের চেহারাই দেখে থাকে । আমাদের দেহ পবিত্র আত্মার মন্দির—এর ধনাধ্যক্ষ হয়ে আমরা যদি এর যত্ন না নেই বা অবহেলা করি, তা হলে, তা বাইরের লোকদের কাছেও অবহেলার বিষয় হবে এবং তাতে ঈশ্বরের অসম্মানই হবে । সুতরাং, আমাদের সব সময় মনে রাখতে হবে যে, কিভাবে আমাদের বাইরের চেহারার মধ্যে দিয়েও ঈশ্বরের সম্মান বাড়াতে পারি ।

শরীর পরিষ্কার রাখুন :

আমরাই আমাদের দেহের ধনাধ্যক্ষ । সুতরাং পবিত্র আত্মার মন্দির—এই দেহকে পরিষ্কার রাখার দায়িত্বও আমাদের । দেহকে পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখা বলতে আমাদের কাপড়-চোপড়, দেহ ও এর

সাথে যুক্ত সব কিছু রীতিমত পরিষ্কার করে রাখা বুঝায়। এমন ধরণের কাজ কেউ করছে, যেখানে হাত, পা বা দেহে কাঁদা বা ময়লা লাগে যেতে পারে তবে কাজ শেষ হবার পর পরই হাত-মুখ ও দেহ ভালভাবে ধুয়ে ময়লা কাপড়-চোপড় পাল্টিয়ে নিতে হবে। অপরিচ্ছন্নতাকে নম্রতার অজুহাত হিসাবে ব্যবহার করা ঠিক নয়। মাঝে মাঝে আমাদের মধ্যে কেউ কেউ এরূপ করে বসে—আর তা হয় ঈশ্বরের প্রতি অসম্মান জনক।

পোষাক-পরিচ্ছদে পরিপাটি থাকুন :

ঈশ্বরের ধনাধ্যক্ষ কি ধরণের পোষাক-পরিচ্ছদ পরবেন? প্রথম খ্রীষ্ট-মণ্ডলীতে এ বিষয়ে কিছু কিছু নির্দেশ দেওয়া হয়েছিল (১ করিন্থীয় ১১ : ২-১৫, ১ তীমথিয় ২ : ৯, ১ পিতর ৩ : ১-৩)। মানব ইতিহাসের প্রথমে আদি পুস্তক ৩ : ৭ পদে দেখা যায় যে, প্রথম নর-নারী নিজেদের পছন্দমত পোষাক পরতে চেষ্টা করেছিল। কিন্তু ঈশ্বর তাতে খুশী না হলে 'তঁার পছন্দমত' পোষাক তাদের পরতে দিলেন (আদি পুস্তক ৩ : ২১)। নিজেদের চোখে বা মানুষের চোখে সুন্দর লাগে এমন পোষাক আমরা পরবো না, বরং আমরা এমন পোষাক পরবো, যাতে ঈশ্বর সন্তুষ্ট হন। কেননা আমরা এমন একটি মন্দিরের পোষাকের বিষয় চিন্তা করছি, যেখানে ঈশ্বরই বাস করেন।

উপরে পোষাক পরবার বিষয় যে নীতিটি আলোচনা করা হল, তার পরিপ্রেক্ষিতে আমরা আরও চারটি বিষয়ের উপর গুরুত্ব দেবো। যেমন—(ক) পোষাকের মধ্যে বৈশিষ্ট্য থাকবে, (খ) পোষাক হবে সাধারণ—জম্‌কালো নয়, (গ) পোষাকের মধ্যে শালীনতা থাকবে, এবং (ঘ) পোষাকের মধ্যে উপযুক্ততা থাকবে। খ্রীষ্টিয় মণ্ডলীতে পোষাক পরবার বিষয় প্রেরিত পৌল ও পিতর যে শিক্ষা দিয়েছিলেন সেগুলো থেকেই এই চারটি বিষয় আলোচনা করা হোল।

ক) পোষাকের মধ্যে বৈশিষ্ট্য থাকবে :

দ্বিতীয় বিবরণ ২২ : ৫ পদে বলা হয়েছে : “জীলোক পুরুষের পরিধেয়, কিম্বা পুরুষ জীলোকের বস্ত্র পরিধান করিবে না ; কেননা যে কেহ তাহা করে, সে তোমার ঈশ্বর সদাপ্রভুর ঘৃণার পাত্র।” এই পদের

মধ্যে দিয়ে ঈশ্বর পুরুষ ও মহিলাদের পোষাকের মধ্যে বৈশিষ্ট্য বা পার্থক্য থাকার বিষয়ে ইস্রায়েলদের নির্দেশ দিয়েছিলেন। সম্ভবতঃ এই একই নীতির উপর ভিত্তি করে প্রেরিত পৌল করিন্থীয় মণ্ডলীর প্রতি তার নির্দেশ দান করেছিলেন। তিনি বলেছিলেন যে, নারী পুরুষের পোষাকের মধ্যে পার্থক্য থাকতে হবে (১ করিন্থীয় ১১ : ২-১৫)। আমাদেরও এই একই নীতি অনুসরণ করে পবিত্র আশ্রয় নির্দেশ ও নিজ নিজ কৃষ্টি অনুসারে পোষাক পরতে হবে। আমরা যে দেহের ধনাধ্যক্ষ সে দেহ তাঁরই বাসস্থান, সুতরাং আমরা এমন ধরণের পোষাক পরবো, যাতে তিনি সন্তুষ্ট থাকেন।

খ) পোষাক হবে সাধারণ-জম্‌কালো নয় :

খ্রীষ্টিয়ানরা সাধারণ পোষাক পরবে। তার অর্থ তারা ভাল পোষাক পরবেনা তা নয়। এর অর্থ তারা অত্যধিক গহনা ও জম্‌কালো পোষাক পরবে না। প্রেরিত পৌল ও পিতর তাদের মণ্ডলী গুলোতে এ ধরণের শিক্ষাই দিয়েছিলেন (১ তীমথিয় ২ : ৯, ১ পিতর ৩ : ৩)।

প্রভু যীশু ও যাকোব এরা দুজনেই ধনী লোকদের কথা উল্লেখ করেছেন, যারা দামী দামী জম্‌কালো কাপড় ও মূল্যবান অলংকার পরত (লুক ১৬ : ১৯ ; যাকোব ২ : ২)। পোষাকের বিষয়টা যদিও এখানে মুখ্য নয় কিন্তু এ ধরণের পোষাক যে গরীব ও দুঃখী-দুর্দশাগ্রস্থ লোকদের পক্ষে কণ্টদায়ক তা সুস্পষ্ট। তাদের জাক্‌জমক এটাই প্রমাণ করে যে, তারা বিলাসিতায় মগ্ন ও দুঃখী দরিদ্রের প্রতি উদাসীন। ঈশ্বরের ধনাধ্যক্ষ হিসাবে এরূপ পোষাক পরিচ্ছদ ব্যবহার করা কখনই আমাদের কৰ্তব্য নয়।

গ) পোষাকের মধ্যে শালীনতা থাকবে :

প্রেরিত পৌল স্পষ্টভাবে বলেছেন যে, খ্রীষ্টিয়ানরা যেন ভদ্রভাবে ও ভাল বিচার বুদ্ধি ব্যবহার করে কাপড়-চোপড় পরে। তারা পোষাক দিয়ে দেহকে এমনভাবে সাজাবেনা যাতে অন্যদের মনে বা দেহে কামনার উদ্রেক হয়। এভাবে যারা চলছে তাদের অনুসরণ করাও ঠিক হবে না। খ্রীষ্টিয়ানদের সব সময়ে একথা মনে রাখতে হবে যে,

তাদের দেহ ব্যভিচার করবার জন্য নয়, বরং তা প্রভুর জন্য (১ করিন্থীয় ৬ : ১৩)। পৌল বলেছেন, আমাদের দেহ কেবলমাত্র ঈশ্বরের গৌরবের জন্যই ব্যবহৃত হবে, কোন ক্রমেই যেন তা' অন্যদের পথের বাধা না হয় (১ করিন্থীয় ১০ : ৩১-৩২)। বর্তমান যুগ এই ব্যাপারে যে অবস্থার দিকে এগিয়ে যাচ্ছে তাতে এই বিষয় আমাদের সদা সতর্ক থাকা দরকার।

ঘ) পোষাকের মধ্যে উপযুক্ততা থাকবে :

পোষাক-পরিচ্ছদ ব্যবহারের বিষয়ে আমরা এ পর্যন্ত যা কিছু জেনেছি তার সংগে ও উপযুক্ততার সংগে কিছু পার্থক্য আছে। উপযুক্ততা বলতে সুনির্দিষ্টভাবে স্থান, কাল ও পাত্র ভেদে মানুষের পোষাক আসাক বা হাল-চালের যে পরিবর্তন হয় তাকেই লক্ষ্য করে। মানুষের কৃষ্টি সব সমাজে, সব সময় একই হয় না, যেমন এক ধরণের পোষাক এক বিশেষ কৃষ্টি, সময় ও জায়গায় উপযুক্ত কিন্তু অন্য জায়গায় তা অনুপযুক্ত। দৃষ্টান্ত স্বরূপ আমেরিকান মেয়েদের পোষাক আর বাংলাদেশের মেয়েদের পোষাক এক রকম নয়। তাই স্থান, কাল ও কৃষ্টি অনুসারে আমাদের পোষাক ব্যবহার করতে হবে। এই উপযুক্ততা সম্পর্কে শিক্ষা দিতে গিয়ে ১ করিন্থীয় ১১ : ১৩ পদে প্রেরিত পৌল করিন্থীয় মহিলাদের লক্ষ্য করে বলেছিলেন, “মাথায় কাপড় না দিয়ে ঈশ্বরের কাছে প্রার্থনা করা কি স্ত্রীলোকদের মানায় ?”



কোন কোন সময়ে আমাদের আচার-আচরণ হয়ত সেই সময়ের পরিপ্রেক্ষিতে উপযুক্ত বলে বিবেচিত হয়না, কিন্তু তাকে পাপও বলা যায় না। যেমন—জুতা পরা কোন দোষের বিষয় নয় কিন্তু মোশি

যখন জুতা পরে ঈশ্বরের সামনে উপস্থিত হতে যাচ্ছিলেন, ঈশ্বর তাকে জুতা খুলতে নির্দেশ দিলেন। ঈশ্বরের সামনে এভাবে উপস্থিত হওয়া তার পক্ষে অনুপযুক্ত ছিল (যাত্রা পুস্তক ৩ : ৫)। এমন কি আজকালও অনেক উপাসনালয়ে জুতা পরে ঢোকা বা মাথায় টুপি পরে উপাসনালয়ে যাওয়া নিষেধ। অথচ ইহুদীরা সব সময়ে টুপি পরেই উপাসনালয়ে যেত। একইভাবে বলা যায়, কাজের কাপড় ও গীর্জায় যাবার কাপড় একই হতে পারে না। পবিত্র আত্মা নিশ্চয় এ বিষয়ে প্রত্যেককে বুঝতে সাহায্য করবেন। উপযুক্ত পোষাক পরে আপনি ঈশ্বরকে সুখী করতে পারেন ও অন্যদের কাছেও আশীর্বাদ স্বরূপ হতে পারেন।

৭। খ্রীষ্টিয়ানদের কি ধরণের পোষাক-পরিচ্ছদ পরতে হবে সেই বিষয়ে ডান দিকে কয়েকটি নীতি দেওয়া হয়েছে। বা দিকের কোন্ পরিস্থিতিতে ঐ নীতিগুলি খাটালে ঠিক হবে তা দেখান।

- | | | |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
|ক) | বনভোজন থেকে ফিরে এসে কাপড়-চোপড় না বদলিয়েই যোহন সোজা গির্জায় চলে গেল। | ১। পোষাকের মধ্যে পার্থক্য থাকবে। |
|খ) | মিনু তার এক নখ্রীষ্টিয়ান বান্ধবীর মত অতি অধুনিক পোষাক পরে। | ২। পোষাক হবে সাধারণ-জমকালো নম্ন। |
|গ) | বোনাসের টাকা পেয়ে ছোট ভাই-বোনদের জন্য কিছু না কিনে মেরী তার নিজের জন্য দামী গয়না বানালো। | ৩। পোষাকের মধ্যে শালীনতা থাকবে। |
|ঘ) | সুলতা আজকাল ছেলেদের মত করে প্যান্ট সার্ট পরে। | ৪। পোষাকের মধ্যে উপযুক্ততা থাকবে। |
|ঙ) | চঞ্চলের বাবার অনেক টাকা আছে তা দেখাবার জন্য সে আজকাল খুব দামী কোট-প্যান্ট-টাই ও জুতা পরে ঘুরে বেড়ায়। | |

পরীক্ষা-৫

১। বাইরের লোকেরা দেহকে নিজের অধীনে রাখতে পারে না, কিন্তু খ্রীষ্টিয়ানদের পারার কারণ তারা—

- ক) আর পাপের দাস নয়।
 খ) বাইরের লোকদের চেয়ে অন্য ধরণের সমস্যার সম্মুখীন হচ্ছেন।
 গ) জানে যে তাদের দেহের মালিক তারা নিজেরা নয়।

২। যারা ঈশ্বরের গৌরবের জন্য নিজেদের দেহকে ব্যবহার করে তাদের জন্য তিনি কি প্রতিজ্ঞা রেখেছেন? কেউ যদি এই প্রশ্ন করে, তাকে বুঝাবার জন্য নীচের কোন পদগুলো উপযোগী হবে (টিক্ (✓) চিহ্ন দিয়ে বুঝিয়ে দিন)?

- ক) যান্না পুস্তক ১৫ : ২৬ পদ। ও) মার্ক ১৬ : ১৮ পদ।
 খ) হিতোপদেশ ৩১ : ২০ পদ। চ) ১ করিন্থীয় ৬ : ১৩ পদ।
 গ) যিশাইয় ৪০ : ২৯, ৩১ পদ। ছ) যাকোব ৩ : ৯ পদ।
 ঘ) মথি ৬ : ৩১-৩৩ পদ।

৩। স্বাস্থ্য রক্ষা করার জন্য 'ভাল খেতে হবে'—শমুয়েল এই নিয়মটি পালন করতে চায়। তাহলে ভাল খাওয়ার অর্থ হোল—

- ক) ঘন ঘন খাওয়া ও অনেক করে খাওয়া।
 খ) নিজের পছন্দ সই খাবারগুলি বেশী করে খাওয়া।
 গ) বিভিন্ন ধরণের খাবার খাওয়া।

৪। টিক্ (✓) চিহ্ন দিয়ে সঠিক উত্তরটি বুঝিয়ে দিন।

- ক) অনুভূতির প্রভাব দেহের উপরে খুবই কম।
 খ) ঈশ্বর মানুষের দেহে যে স্বাভাবিক কামনা-বাসনা দিয়েছেন, সেগুলি দমন করে রাখবার কোন দরকার নেই।
 গ) দৃষ্টিশক্তি ও মানসিক অসুস্থতা-এ ধরণের অনুভূতিগুলো থেকে আমাদের দূরে থাকতে হবে, কেননা এগুলো আমাদের স্বাস্থ্যের জন্য খুব ক্ষতিকর।

৫। ঈশ্বরের পরিচর্যাকারীরা কি ধরণের পোষাক পরবে সেই বিষয়ে যে নিয়মগুলো আলোচনা করা হয়েছে, সেগুলোর মধ্যে কোন্টি বাইবেলের প্রথমে পাওয়া যায় ?

ক) পোষাকের মধ্যে শালীনতা বজায় রাখতে হবে।

খ) ঈশ্বরকে সন্তুষ্ট করবার জন্য।

গ) পোষাকের মধ্যে পার্থক্য থাকা।

ঘ) পোষাক অন্যদের দেখানোর জন্য নয়।

ঙ) উপযুক্তভাবে ব্যবহার করা।

৬। এই পাঠে পোষাক-পরিচ্ছদের বিষয়ে যে নীতিগুলো আলোচনা করা হয়েছে, নীচে সেগুলোর একটি তালিকা দেওয়া গেল। এই নীতিগুলো কোন্ বইয়ের কোন্ অধ্যায়ে ও কোন্ পদে আলোচনা করা হয়েছে, তা প্রতিটি নীতির ডান পাশের খালি জায়গায় বসান। (একই পদ একাধিক নীতির বিষয়েও ব্যবহার করতে পারেন)

ক) ঈশ্বরকে সন্তুষ্ট করবার জন্য.....

খ) পোষাকের মধ্যে পার্থক্য থাকা.....

গ) পোষাক হবে সাধারণ-জম্‌কালো নম্ন.....

ঘ) পোষাকের মধ্যে শালীনতা থাকা.....

ঙ) পোষাক উপযুক্তভাবে ব্যবহার করা.....

পাঠের মধ্যকার প্রশ্নগুলির উত্তর :

(উত্তরগুলো ধারাবাহিক নম্ন)

৪। নীচে যেভাবে দেখান হয়েছে, সেভাবেও তালিকাটি পূর্ণ করতে পারেন বা অন্যভাবেও পূর্ণ করতে পারেন, তবে লক্ষ্য রাখতে হবে যে, পদগুলো যে অংশের কথা বলে সেই অংশের পাশেই যেন লেখা হয়।

কান	মথি ১৩ : ৯ প্রকাশিত বাক্য ২ : ৭	যীশু ও পবিত্র আত্মা কি বলেন তা শোনে
জিহ্বা, ওষ্ঠ অথবা মুখ	প্রেরিত ২ : ৪ ; ১০ : ৪৬ ; ১৯ : ৬ রোমীয় ১০ : ৯-১০ ইব্রীয় ১৩ : ১৫ যাকোব ৩ : ৯	পবিত্র আত্মার শক্তিতে কথা বলে যীশুকে প্রভু বলে মুখে স্বীকার করে মুখ দিয়ে ঈশ্বরের প্রশংসা করে জিভ দিয়ে পিতা ঈশ্বরের গৌরব করে
হাত	হিতোপদেশ ৩১ : ২০ মার্ক ১৬ : ১৮ গালাতীয় ৬ : ১১ ইফিসীয় ৪ : ২৮ ১ তীমথিয় ২ : ৮	গরীবদের সাহায্যের জন্য হাত খুলে দেওয়া রোগীদের গায়ে হাত দিয়ে প্রার্থনা করা বাইবেলের কথা লেখা সৎভাবে পরিশ্রম করা হাত তুলে প্রার্থনা করা
পা	রোমীয় ১০ : ১৫	সুখবর প্রচার করতে যায়

- ১। ১ করিন্থীয় ৬ : ১৯ পদ বলে যে আমরাই পবিত্র আত্মার মন্দির ।
৫। ক) ঘোহন, ঘ) মেরী ।
২। খ) উদাহরণটি সঠিক । ক) উদাহরণে আমরা দুটো ভুল দেখতে
পারি— যেমন (১) বাইরের লোকেরা যে পাপের দাস, মাঝে মাঝে
তারা তা বুঝতে পারে, (২) ঈশ্বর বিশ্বাসীকে তার দেহের মালিক
করে দেননি, তিনিই এর মালিক ; কেবল ব্যবহার করার ক্ষমতা
তিনি আমাদের দিয়েছেন ।

৬। (ক) উত্তরটি (কু-অভ্যাস দেহের ক্ষতি করে) ও (ঘ) উত্তরটি (আমরা শীশুর দাস—কোন অভ্যাসের দাস হতে পারি না) সঠিক।
(খ) উত্তরটি সঠিক নয়, কেননা সব অভ্যাসই দেহের ক্ষতি করে না। যেমন—পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকার অভ্যাস। (গ) উত্তরটি ও সঠিক নয়, কেননা মানুষ ইচ্ছা করলে পবিত্র আত্মার সাহায্যে যে কোন কুঅভ্যাস ত্যাগ করতে পারে।

৩। খ) রোমীয় ৮ : ২ পদ।

৭। ক- ৪) পোষাকের মধ্যে উপযুক্ততা থাকবে।

খ- ৬) পোষাকের মধ্যে শালীনতা থাকবে।

গ- ২) পোষাক হবে সাধারণ-জম্‌কালো নয়।

ঘ- ১) পোষাকের মধ্যে পার্থক্য থাকবে।

ঙ- ২) পোষাক হবে সাধারণ-জম্‌কালো নয়।

