ভস্ম বুধবার
৫ মার্চ, ২০২৫

প্রকাশনার ৮৫ বছর
সাপ্তাহিক
প্রতিবেশী
সংখ্যা : ৮ ❖ ২ - ৮ মার্চ, ২০২৫ খ্রিস্টাব্দ

জুবিলী বর্ষে প্রায়শ্চিত্তকাল: আলোর দিকে যাত্রা

মানব তুমি ধূলিতেই মিশে যাবে

তপস্যাকাল: পরিবর্তন ও মুক্তির আশা

‘পরমদেশে যাত্রার ১২ বছর’

“মরণ সে তো শেষ নয়,
ভক্ত প্রাণের নেইতো ক্ষয়।
উন্নত মহিমাতে তুমি নিত্য রয়েছো সাথে
তমসার পাড়ে রয়েছো দাঁড়ায়ে মঙ্গলদীপ ধরি”

প্রিয় লিলি,

দেখতে দেখতে তোমার পরমদেশে যাত্রার ১২টি বছর পূর্ণ হলো। তুমি আমাদের মাঝে নেই, এই ভেবে আমরা প্রতিনিয়ত গভীর শূন্যতা অনুভব করি। তোমার সহজ-সরল কথা বলা, অকৃত্রিম আচার-ব্যবহার, সব-ই ছিল চির-কোমল ও নম্রতার প্রতীক। তোমার মতো একজন সৎ, উদার, নিঃস্বার্থপর ও প্রার্থনাশীল মানুষের সংস্পর্শ লাভ করে আমরা সত্যিই তোমার প্রতি চির-কৃতজ্ঞ। এজন্য ঈশ্বরকে অসংখ্য ধন্যবাদ ও কৃতজ্ঞতা জানাই। আমাদের পরিবারের জন্য, সকল আত্মীয়-স্বজন এবং শুভাকাঙ্ক্ষীদের জন্য তোমার কাছে আশীর্বাদ কামনা করি যেন তোমার আদর্শ অনুসরণ করে এ জগতে বিশ্বাসের তীর্থ যাত্রায় আমরা সবাই সৎ জীবন-যাপন করতে পারি। সর্বশক্তিমান পিতা ঈশ্বর তোমার আত্মার চির-শান্তি দান করুন-আমেন।

প্রয়াত লিলি মিরেন্ডা রোজারিও
জন্ম: ১ ডিসেম্বর, ১৯৫৬ খ্রিস্টাব্দ
মৃত্যু: ৪ মার্চ, ২০১৩ খ্রিস্টাব্দ
তেজকুনিপাড়া, ঢাকা।
করান, নাগরী।

তোমার আশীর্বাদে গড়া পরিবার,

স্বামী : বাদল বেঞ্জামিন রোজারিও
তিন সন্তান : লিভা, লিমা ও লিন্ডা রোজারিও
মেয়ে-জামাই : কেনেট ক্রুশ, অনাদি বিশ্বাস ও নালাকা নোনিস
নাতি-নাতনী : পুষ্পিতা ক্রুশ, ভিওলা বিশ্বাস ও জেনিসা নোনিস
অলিভার বিশ্বাস ও নোয়া নোনিস।

বিজ্ঞ/৫৮/২০২৫

সাপ্তাহিক প্রতিবেশী

বর্ষ : ৮৫, সংখ্যা : ০৮
০২ মার্চ- ০৮ মার্চ, ২০২৫ খ্রিস্টাব্দ
১৭ ফাল্গুন - ২৩ ফাল্গুন ১৪৩১ বঙ্গাব্দ

সম্পাদক
ফাদার বুলবুল আগষ্টিন রিবেরু

সম্পাদকীয় বোর্ড
ফাদার কমল কোড়াইয়া
মারলিন ক্লারা বাড়ৈ
থিওফিল নিশারন নকরেক

সহযোগিতায়
সুনীল পেরেরা
সজল মেলকম বালা
বিশাল এভারিশ পেরেরা
জেভিয়ার রোজারিও

প্রচ্ছদ পরিকল্পনা
ফাদার বুলবুল আগষ্টিন রিবেরু

প্রচ্ছদ ছবি
সংগৃহীত

সার্কুলেশন ও বিজ্ঞাপন
মেরী তেরেজা বিশ্বাস
প্রান্ত গমেজ

বর্ণ বিন্যাস ও গ্রাফিক্স
দীপক সাংমা
পিতর হেম্ব্রম
সাম্য টলেন্টিনু

মুদ্রণ : জেরী প্রিন্টিং
৬১/১, সুভাষ বোস এভিনিউ
লক্ষীবাজার, ঢাকা - ১১০০
ফোন: ৪৭১১৩৮৮৫

চিঠিপত্র/বিজ্ঞাপন/গ্রাহক
চাঁদা/ লেখা পাঠাবার ঠিকানা
সাপ্তাহিক প্রতিবেশী
৬১/১, সুভাষ বোস এভিনিউ
লক্ষীবাজার, ঢাকা - ১১০০, বাংলাদেশ
ফোন: ৪৭১১৩৮৮৫
মোবাইল : ০১৭৯৮৫১৩০৪২
E-mail :
wklypratibeshi@gmail.com
Visit: www.weekly.pratibeshi.org

মূল্য : ১০ টাকা মাত্র

সম্পাদক কর্তৃক খ্রীষ্টীয় যোগাযোগ কেন্দ্র
৬১/১, সুভাষ বোস এভিনিউ, লক্ষীবাজার
ঢাকা-১১০০ থেকে মুদ্রিত ও প্রকাশিত

সম্পাদকীয়

তপস্যাকালে আমাদের যাত্রা হোক আত্মশুদ্ধিতে

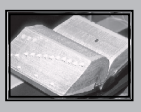
এ বছরের তপস্যাকাল আমাদের ব্যক্তি, সমাজ ও রাষ্ট্রীয় জীবনে অনেক বেশি তাৎপর্যপূর্ণ হয়ে ওঠে ফলপ্রসূতা আনতে পারে। ১ মার্চ থেকে শুরু হতে যাচ্ছে রমজান মাস। ত্যাগ-সাধনায়, সংযম-কৃচ্ছ্রতায় ধর্মপ্রাণ মুসলিমগণ তাদের বিশ্বাসীয় জীবনের সৌন্দর্য প্রকাশ করার সুযোগ পেয়ে থাকে। একইভাবে ৫ মার্চ ভস্ম বুধবারে কপালে ছাই মেখে সারা বিশ্বের খ্রিস্টানগণ তপস্যা বা প্রায়শ্চিত্তকাল শুরু করতে যাচ্ছে। মুসলিম ও খ্রিস্টানদের যথাক্রমে ৩০ দিন ও ৪০ দিনের এই সিয়াম সাধনার এই যাত্রা আসলে নিজেকে আবিষ্কার করে পরস্পরের মাঝে আনন্দ-মিলন সহভাগিতার মোক্ষম সময়। তবে আনন্দ পাবার পূর্বে প্রথমত নিজেকে পরিবর্তনের প্রক্রিয়ায় প্রবেশ করাতে হবে। তাই আমরা দেখি, খ্রিস্টানদের প্রায়শ্চিত্তকাল এবং মুসলিমদের রোজার মধ্যে কিছু মিল রয়েছে। প্রতিটি ধর্মের এই আচারগুলোর প্রধান উদ্দেশ্য হচ্ছে আত্মবিশ্লেষণ, আত্মশুদ্ধি, এবং আধ্যাত্মিক উন্নতি লাভ করা। তবে, তাদের পেছনে থাকা উদ্দেশ্যগুলো কিছুটা ভিন্ন হলেও মূল লক্ষ্য কিন্তু আত্মশুদ্ধি।

বর্তমানে সময়ে ব্যক্তি, সমাজ, স্থানীয় মণ্ডলী ও দেশীয় পরিমণ্ডলে আত্মশুদ্ধি হতে পারা অনেক বেশি প্রয়োজন ও সময়ের দাবি। আমরা সহসাই একজন আরেকজনের দিকে অঙ্গুলি দেখিয়ে পারস্পরিক সীমাবদ্ধতা,মন্দতা ও অন্ধকার দিকের কথা বলছি। সে ঘুষ খাচ্ছে, ও দুর্নীতি করছে, পাশের বাড়ি বৌ পরকীয়া করছে, ওর ছেলেটা নেশা করছে, অবৈধ পথে সে অর্থ উপার্জন করে বাড়ি বানাচ্ছে, অমুকের ছেলে জমির দালালি করে বড়লোক হয়ে গেছে, তুমি তো আছো শুধু তেল মারা আর তোষামোদ করায় আর তিনি তো তেল ও অর্থ পাইলে সবই জল করে দেন এমনিসব বাক্যগুলো আমরা অন্যদের দিকে তীরের ন্যায় ছুঁড়ে দেই। আমি ও আমার পরিবারের অনেকে যে একইভাবে এগুলোতে নিমজ্জিত তা বেমালুম ভুলে যাই। যখন আমরা নিজের দিকে না তাকিয়ে অন্যদের দিকে তাকাই তখন আমার জীবনটা কিন্তু অন্ধকারেই থাকে। আর তাই নিজের অন্ধকার দিকটি আবিষ্কার করে তা থেকে বেরিয়ে আসার শুভ ইচ্ছাই হলো শুদ্ধতার পথে যাত্রার প্রাথমিক ধাপ।

জুবিলী বর্ষের আশার তীর্থযাত্রী মূলভাবের সাথে সামঞ্জস্য রেখে এ বছর তপস্যাকালীন বাণীর শিরোনাম নির্ধারণ করা হয়েছে আশাতে আমরা একসাথে পথ চলি। এ বাণীতে পুণ্যপিতা পথ চলার গুরুত্ব, একসাথে পথচলা এবং আশা নিয়ে পথচলা- এ তিনটি দিক তুলে ধরতে চেয়েছেন। আমাদের বিশ্বাসের জীবন মন পরিবর্তনের একটি যাত্রা। প্রতিনিয়ত যেমনি ভুল করি তেমনি অনবরত পরিবর্তিত হয়ে ঈশ্বরের দিকে যাত্রা করি। এই তপস্যাকালে পুণ্যপিতা পোপ ফ্রান্সিস বিশ্বাসী ভক্তদেরকে তাদের জীবন মূল্যায়ন করার আহ্বান রাখছেন; আমরা কি আধ্যাত্মিক জীবন নবীকরণের জন্য সম্পূর্ণভাবে সক্রিয় নাকি ভয় বা হতাশার কারণে গুটিয়ে রয়েছি অথবা আমাদের আরামের স্থান থেকে বেরিয়ে আসতে অনিচ্ছুক। এ সব প্রশ্নের আলোকে আমার অবস্থান নির্ধারণ করা পূর্বক পরিবর্তনের জন্য যাত্রার প্রস্তুতি শুরু করি ভস্ম বুধবার থেকেই।

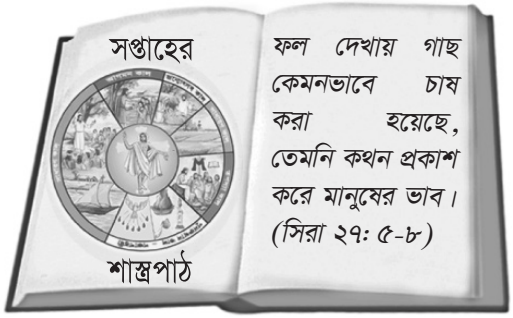
তপস্যাকালের যাত্রা বা আধ্যাত্মিক পথচলা হলো একটি গভীর এবং শান্ত প্রক্রিয়া, যেখানে ব্যক্তি তার আত্মাকে শুদ্ধ করতে, মনের শান্তি অর্জন করতে এবং ঈশ্বরকে পেতে বা তার নিজের আধ্যাত্মিক লক্ষ্য অর্জন করতে চায়। এ ক্ষেত্রে, তপস্যা বলতে সাধারণত এমন এক প্রক্রিয়া বোঝায় যেখানে ব্যক্তির নিজের ইচ্ছার, আত্মবিশ্বাসের, বা জীবনের বিভিন্ন বিষয়ের উপর গভীর চিন্তা এবং আত্মসমীক্ষা ঘটে। এর মধ্যে ভক্তি, ধ্যান, উপবাস, এবং ঈশ্বরের প্রতি সম্পূর্ণ আত্মসমর্পণ বিষয়গুলো গুরুত্বপূর্ণ অংশ হয়ে দাঁড়ায়। তপস্যা মানে শুধুমাত্র আধ্যাত্মিক সাধনা নয়, বরং এটা আত্মসমীক্ষার একটি প্রক্রিয়া। এটি একজন ব্যক্তির মনের সমস্ত অন্ধকার, কুসংস্কার, এবং নেতিবাচক অনুভূতিগুলি পরিষ্কার করার সুযোগ দেয়। এটি তাকে তার জীবন, তার সিদ্ধান্ত এবং তার আত্মসত্তার সাথে সম্পর্কিত প্রশ্নগুলির মধ্যে গভীরভাবে চিন্তা করতে সাহায্য করে।

তপস্যাকালে বহু মানুষ শারীরিক উপবাস বা অন্যান্য কঠিন শৃঙ্খলা পালন করে থাকে, যা এক ধরনের আত্মসংযম এবং আত্ম-নিয়ন্ত্রণের চর্চা। এতে করে তারা তাদের দৈহিক চাহিদা এবং অভ্যাস থেকে বের হয়ে এক নতুন আধ্যাত্মিক বা দর্শনগত পথ অনুসরণ করার চেষ্টা করে। আসুন আত্মসংযম ও আত্মশুদ্ধির সেই যাত্রা শুরু করি আজ থেকেই। তপস্যাকালের যাত্রা শুভ হোক। †



ভাল মানুষ নিজের হৃদয়ের ভাল ভাণ্ডার থেকে ভাল জিনিস বের করে, ও মন্দ মানুষ মন্দ ভাণ্ডার থেকে মন্দ জিনিস বের করে; কেননা হৃদয় থেকে যা ছেপে ওঠে, তার মুখ তা-ই বলে। *(লুক ৬:৩৯-৪৫)*

অনলাইনে সাপ্তাহিক প্রতিবেশী পড়ুন : www.weekly.pratibeshi.org



কাথলিক পঞ্জিকা অনুসারে সপ্তাহের বাণীপাঠ ও পার্বণসমূহ ০২ মার্চ - ০৮ মার্চ, ২০২৫ খ্রিস্টাব্দ

০২ মার্চ, রবিবার
সিরা ২৭: ৫-৮, সাম ৯২: ১-২, ১২-১৫, ১ করি ১৫: ৫৪-৫৮, লুক ৬:৩৯-৪৫

০৩ মার্চ, সোমবার
সিরা ১৭: ২০-২৮ (২৪-২৯), সাম ৩২: ১-২, ৫, ৬, ৭, মার্ক ১০: ১৭-২৭

০৪ মার্চ, মঙ্গলবার
সাধু কাসিমির
সিরাক ৩৫: ১-১৫ (১-১২), সাম ৫০: ৫-৬, ৭-৮, ১৪, ২৩, মার্ক ১০: ২৮-৩১

০৫ মার্চ, বুধবার
ভস্ম বুধবার
যোয়েল ২: ১২-১৮, সাম ৫১: ১-৪, ১০-১২, ১৫, ২ করি ৫: ২০--৬: ২, মথি ৬: ১-৬, ১৬-১৮

০৬ মার্চ, বৃহস্পতিবার
২ বিব ৩০: ১৫-২০, সাম ১: ১-২, ৩, ৪, ৬, লুক ৯: ২২-২৫

০৭ মার্চ, শুক্রবার
সাধ্বী পের্পেতুয়া ও সাধ্বি ফেলেসিতা, ধর্মশহীদ-এর স্মরণ দিবস
ইসা ৫৮: ১-৯, সাম ৫১: ১-৪, ১৬-১৭, মথি ৯: ১৪-১৫

০৮ মার্চ, শনিবার
ক্রুশভক্ত সাধু যোহন, সন্ন্যাসী-এর স্মরণ দিবস
ইসা ৫৮: ৯খ-১৪, সাম ৮৬: ১-২, ৩-৪, ৫-৬, লুক ৫: ২৭-৩২

প্রয়াত বিশপ, পুরোহিত, ব্রতধারী-ব্রতধারিণী

০২ মার্চ, রবিবার
+ ১৯৮৫ সি. বার্ণার্ড, আরএনডিএম (চট্টগ্রাম)
+ ২০০৬ সি. মেরী সান্ত্বনা, এসএমআরএ (ঢাকা)

০৪ মার্চ, মঙ্গলবার
+ ১৯৪৪ ফা. রেমন্ড মাসার্ট, সিএসসি (ঢাকা)
+ ১৯৫৫ সি. মেরী কলেট, পিসিপিত্র (ময়মনসিংহ)
+ ১৯৬৫ ফা. জন হেনেসী, সিএসসি (ঢাকা)
+ ১৯৮৭ ব্রা. ম্যাথিও যোসেফ গারা, সিএসসি

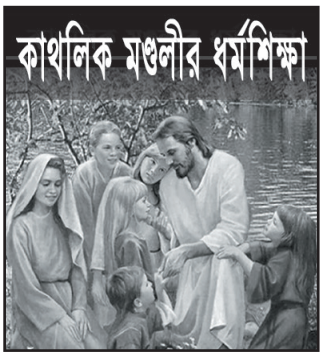
০৫ মার্চ, বুধবার
+ ১৯৯৬ সি. ভের্জিনিয়া তাভের্না, এসসি (ঢাকা)

০৬ মার্চ, বৃহস্পতিবার
+ ১৯৬০ সি. এম. করোনা, আরএনডিএম (চট্টগ্রাম)
+ ১৯৭২ বিশপ ওবের্ট যোসেফ, পিমে (দিনাজপুর)
+ ১৯৯৩ ফা. জ্যাঁ-ডরিস মাকত্তি, সিএসসি (ঢাকা)

০৭ মার্চ, শুক্রবার
+ ১৯৭১ ফা. রিচার্ড ডি' প্যাট্রিক, সিএসসি (ঢাকা)
+ ১৯৭৬ ফা. রবার্ট লাভে, সিএসসি (চট্টগ্রাম)

০৮ মার্চ, শনিবার
+ ১৯২৮ সি. এম. ব্রিজেট হল, সিএসসি
+ ২০১৭ সি. মেরী ফিলোমিনা, এসএমআরএ (ঢাকা)

তৃতীয় খণ্ড
খ্রীষ্টে আশ্রিত জীবন



১৯১১ মানুষের পারস্পরিক নির্ভরশীলতা সারা পৃথিবীতে দিন দিন বেড়ে চলছে ও বিস্তৃত হয়ে মানুষের পড়ছে। সমান প্রকৃতিগত মর্যাদাসম্পন্ন জনগণের সমন্বয়ে গঠিত মানব পরিবারের একতার জন্য প্রয়োজন *বিশ্বজনীন সাধারণ মঙ্গল*। এই মঙ্গল সাধনের জন্য জাতিসমূহের মধ্যে একটি সংঘ গঠনের প্রয়োজনীয়তা রয়েছে যা "মানুষের বিভিন্ন অভাব মেটাতে সক্ষম হবে; এর আওতাধীনে থাকবে সামাজিক জীবন যার মধ্যে আছে: খাদ্য, স্বাস্থ্য, শিক্ষা, কর্মসংস্থান, ইত্যাদি..., আর বিশেষ পরিস্থিতি অনুযায়ী নির্দিষ্ট প্রয়োজন, যেমন বিশ্বের বিভিন্ন স্থানে ছড়িয়ে পড়া শরণার্থীদের দুঃখ-দুর্দশা লাঘব, অভিবাসীদের ও তাদের পরিবারগুলোর সহায়তা দান।"

১৯১২ "সাধারণ মঙ্গল সর্বদা ব্যক্তির প্রগতির উদ্দেশে নিয়োজিত: বস্তুবিশ্বকে ব্যক্তি ব্যবস্থার অধীন হতে হবে, এর উল্টোটা নয়।" এই ব্যবস্থার ভিত্তি সত্যের উপর স্থাপিত, ন্যায্যতার উপর নির্মিত, ও ভালোবাসার দ্বারা প্রাণ-সঞ্চারিত।

১৯১৩ "অংশগ্রহণ" হচ্ছে সমাজের পারস্পরিক আদান-প্রদানে ব্যক্তির স্বেচ্ছাকৃত ও উদার আত্মনিয়োজন। সাধারণ মঙ্গল সাধনে নিজ নিজ পদ ও ভূমিকা অনুসারে সকলেরই অংশগ্রহণ করা একান্ত আবশ্যক। মানবব্যক্তির মধ্যেই এই কর্তব্যটি নিহিত।

১৯১৪ অংশগ্রহণ প্রথমতঃ তখনই অর্জিত হয় যখন কেউ তার নির্দিষ্ট কর্মদায়িত্বের জন্য ব্যক্তিগত দায়-দায়িত্ব গ্রহণ করে: নিজের পরিবারের শিক্ষা-দীক্ষার দায়িত্ব পালন ক'রে, বিবেকসম্মত কাজকর্ম ক'রে, আরও অনেকভাবে, মানুষ অন্যের ও সমাজের মঙ্গল সাধনে অংশগ্রহণ করে।

১৯১৫ নাগরিকগণ যতদূর সম্ভব তাদের জনজীবনে সক্রিয় অংশগ্রহণ করবে। অংশগ্রহণের ধরন দেশ বা কৃষ্টি ভেদে বিভিন্ন হতে পারে। "যে সমস্ত দেশে সুষ্ঠু সমাজ-ব্যবস্থার ফলে সর্বাধিক সংখ্যক নাগরিকের পক্ষে প্রকৃত স্বাধীনতা নিয়ে জনজীবনে অংশগ্রহণ করার সুযোগ রয়েছে তারা সত্যিই প্রশংসা পাবার যোগ্য।"

ভুল সংশোধন

সাপ্তাহিক প্রতিবেশীর সংখ্যা-৬, বর্ষ-৮৫, ১৬ থেকে ২২ ফেব্রুয়ারি, ২০২৫ খ্রিস্টাব্দের সংখ্যায় প্রথম ইনার কালার পূর্ণ পৃষ্ঠা বিজ্ঞাপনে **"পরলোকে মি: বেঞ্জামিন গমেজ ঢালি"**- এর **"জন্ম: জানুয়ারি ১৯৪০ খ্রিস্টাব্দ"**-এর পরিবর্তে জন্ম: **"১লা জানুয়ারি ১৯৪০ খ্রিস্টাব্দ"** পড়তে হবে এবং তৃতীয় প্যারায় ৪র্থ লাইনে **"ঈশ্বর নির্ভরশীল ছিলেন"**- এর পরিবর্তে **"ঈশ্বর ভীরু হয়"** এ বাক্যটি পড়তে হবে। এ অনিচ্ছাকৃত ভুলের জন্য আন্তরিকভাবে দুঃখিত।

সম্পাদক
সাপ্তাহিক প্রতিবেশী।

মানব তুমি ধূলিতেই মিশে যাবে

ব্রাদার আলবার্ট রত্ন সিএসসি

“মানব তুমি ধূলিতেই মিশে যাবে” এ সত্য কথাটি মানব জাতির জন্য সর্বশ্রেষ্ঠ ও পরম উপদেশ বাণী। এ বাণী আমাদের স্মরণ করিয়ে দেয়, জীবনের শেষ পরিণতির কথা, প্রেরণা ও নির্দেশনা দেয় সৎ জীবন যাপন করার জন্য। কর্মব্যস্ততা ও ভোগময় জীবন যাপনের আশায় মানব সন্তানগণ ভুলে যায় নিজ নিজ জন্মের ও মৃত্যুর রহস্য। আমরা নিজের ইচ্ছায় এ পৃথিবীতে জন্মাইনি ও নিজের ইচ্ছায় পৃথিবী ছেড়ে চলেও যাব না। একথা স্মরণ রাখতে অনেক সময় ব্যর্থ হই। শুধু তাই নয়, মুখে ধর্মের কথা বলেও, মানুষের হৃদয় ও মন ঈশ্বর থেকে অনেক দূরে রয়েছে। যিশু যেমন বলেছেন, “এ জাতি শুধু মুখেই আমাকে সম্মান দেখায়, তাদের হৃদয় কিন্তু পড়ে আছে আমার কাছ থেকে বহু দূরে। তারা বৃথাই আমার পূজা করে; তারা যে ধর্মশিক্ষা দিয়ে থাকে, তা তো নিছক মানুষেরই তৈরী বিধিনিয়ম” *(মথি ১৫: ৮-৯ পদ)*। তাই পাপময় জীবন থেকে মুক্তি পাওয়ার জন্য ত্যাগস্বীকার ও উপবাস করে সকল প্রকার ভোগবিলাসিতা ও পাপ-কার্য ত্যাগ করে মানব সেবায় নিবেদিত হয়ে প্রকৃত আনন্দ পাবার জন্যই দেহে ভস্ম মেখে আমাদের দুর্বল স্বভাবের কথা চিন্তা করি ও অনুতাপ, প্রায়শ্চিত্ত ও মন পরিবর্তনের আশায় নবযাত্রা শুরু করি।

সত্যকে মানতে কষ্ট হলেও গ্রহণ করতে বাধ্য, যেমন: মানব জীবন ক্ষণস্থায়ী ও কখন কোথায় শূন্য হাতে পৃথিবী থেকে বিদায় নিতে হবে, তাও আমরা কেউ জানি না। এ জগতে যা রেখে যাবো তা আমাদের গুণগান করবে কি না, তাও আমাদের জানা নেই। এ জীবন হলো “ক্ষণিকের ভালোবাসার ফুল”। আজ আছি, কাল নেই। তাহলে প্রশ্ন হলো যে, আমরা কিসের পিছনে ছুটে চলেছি, কেন এত পরিশ্রম, অন্যায় ও ভোগ-বিলাসিতার পিছনে অর্থ ব্যয় করা। আমরা হয়তো জীবনে এমন সময় পেতে নাও পারি, নিজেকে সংশোধন করা, ভালো-মন্দের হিসেব-নিকাশ করার, অর্থাৎ পাপময়তা ও মানুষের অভিশাপ নিয়ে এ সংসার ত্যাগ করতে হবে। সংসারের আপন ও প্রিয়জন যারা তারাই আমাদের মৃতদেহ এক বা দুই দিনের বেশি দেখতে চাইবেন না। আপনজনদের অনেকে হয়তো খুশিতে কীর্তন করতে ব্যস্ত হবেন। জীবনের বাস্তবতা নিয়ে চিন্তা করা, ধ্যান-প্রার্থনার মধ্যদিয়ে নিজেকে সঠিক পথে পরিচালনার উত্তম সুযোগ হল এই পবিত্র দিন, অর্থাৎ “ভস্ম বুধবার”। এ দিনটি সব মানুষের অন্তর গভীরে প্রবেশ করে নিজেকে নিয়ে চিন্তা, ভাবনা, প্রার্থনা-ধ্যান করে আত্মমূল্যায়নের মাধ্যমে জীবনকে নবায়ন করতে সাহায্য করে। সব মানুষের নিজেকে নিয়ে চিন্তা, প্রার্থনা-ধ্যান করে আত্মমূল্যায়ন করে সঠিক ও সুন্দর জীবন পথে ফিরে আসতে হয়। ভস্ম বুধবার দিনটি আমাদের সেই নতুন যাত্রা পথে পরিচালনা করে থাকে। এ যাত্রা হলো কপালে “ছাই মাখা” অর্থ হলো, নিজেকে ছোট করা, সরল ও নম্র হওয়ার মধ্যদিয়ে পাপময় জীবন ত্যাগ করে পূর্ণ ও পবিত্রতার জীবন পথে এগিয়ে যাওয়া। “ভস্ম বুধবার” একটি পবিত্র উৎসব। এই দিন শোক ও ত্যাগের দিন হিসেবে উদ্‌যাপন করা হয়। এই দিনে খ্রিস্টান ধর্মাবলম্বীদের পাপের অনুতাপ করার জন্যই কপালে ছাই লাগিয়ে থাকেন। এই দিনটি হলো প্রায়শ্চিত্তকালের বা উপবাসকালের প্রথম দিন। এই দিনটিতে বলা হয়, “Day of Ash” বাংলায় বলা হয়, “ভস্ম বুধবার”। তাই মণ্ডলীর যাজক ও পুরোহিত এই দিন মণ্ডলীর বিশ্বাসীগণের কপালে ছাই দিয়ে ক্রুশ চিহ্ন অঙ্কন করে বলেন “তোমার এই শরীর ধুলির, আর ধুলাতেই ফিরে যাবে” *(আদিপুস্তক ৩:১৯পদ)*। ভস্ম বুধবার বিশেষভাবে নিজেদের আত্মপরীক্ষা, চেতনা ও মন পরিবর্তন, প্রার্থনা ও আত্মশুদ্ধি করার এবং পুনরুত্থানের জন্য নিজেদের প্রস্তুত করার সময়। যিশু তখন তাদের কাছে এসে বললেন, “স্বর্গে ও পৃথিবীতে পূর্ণ অধিকার আমাকে দেওয়া হয়েছে। সুতরাং যাও, তোমরা গিয়ে সকল জাতির মানুষকে আমার শিষ্য কর; পিতা, পুত্র ও পবিত্র আত্মার নামে তাদের দীক্ষাস্নাত কর! তোমাদের যা-কিছু আদেশ দিয়েছি, তাদের তা পালন করতে শেখাও। আর জেনে রাখ, জগতের সেই অন্তিমকাল পর্যন্ত আমি সর্বদাই তোমাদের সঙ্গে আছি” *(মথি ১৮: ১৮-২০পদ)*। এই দিনে কপালে ছাই লেপন করে প্রভু যিশুর আজ্ঞা ও শিক্ষার প্রতি বিশ্বস্ত হয়ে ঈশ্বরের সামনে আমরা গভীর দুঃখ প্রকাশ ও অনুতাপের প্রকাশ, কুসংস্কার ও অন্ধবিশ্বাস পরিত্যাগ করে যিশুর ন্যায় মানব সেবায় নিজেকে নিবেদন করার প্রতিজ্ঞাবদ্ধ হই।

“কপালে ছাই লেপন”- এটি বাহ্যিক বিষয় হলেও এর গভীর অর্থ ও তাৎপর্য রয়েছে। তপস্যাকালের মূল বিষয় হলো প্রার্থনা, উপবাস ও দান করা। যিশুর শিক্ষা অনুসারে বাহ্যিকতা থেকে অন্তরের গভীরতা অনেক বেশি। যিশু নিজেই এ বিষয়ে বলেছেন, “তোমরা যখন উপোস কর, তখন ভণ্ডদের মতো বিষণ্নভাব দেখিয়ো না। তারা যে উপোস করছে, সেটা লোকদের দেখাবার জন্যেই তো তারা মুখখানা অমন শুকনো করে রাখে। আমি তোমাদের সত্যিই বলছি, তাদের পুরস্কার তারা পেয়েই গেছে। যখন তুমি উপোস করছ, মানুষ যেন তা জানতে না পারে, যেন জানতে পারেন শুধু তোমার পিতা, সেই গোপনেই থাকেন যিনি। তাহলে তোমাদের পিতা, যিনি গোপনে সব কিছু দেখতে পান, তিনি তোমাকে পুরস্কৃতই করবেন” *(মথি ১৬-১৮ পদ)*।

কথায় বলে, “তপস্যা বা সাধনা” ছাড়া ভালো কিছু পাওয়া যায় না। খ্রিস্টসাধক হওয়া বা খ্রিস্টকে আপন করে পাওয়ার জন্য কঠোর পরিশ্রম, ত্যাগ ও সাধনা একান্ত প্রয়োজন। এ সাধনা বা পুণ্যতার দিকে মানুষের বিশেষ যাত্রা শুরু হয় ভস্ম বুধবারের মধ্যদিয়ে। কপালে ছাই মেখে আমরা স্বীকার করি যে, “মানব মাত্রই পাপি, ধূলি থেকে আগত ও ধূলিতেই ফিরে যাবে একদিন”। একই সাথে স্মরণ করা হয় যে, এ জগতে আমরা সামান্য ও তুচ্ছ মানুষ। আজ আছি কাল নেই ও

যখন চলে যাবো সাথে করে কিছু নিয়ে যাবো না। টাকা-পয়সা, ধন-সম্পদ, মান-মর্যাদা ইত্যাদি প্রয়োজন হলেও, আত্মার মুক্তি ও ঐশসম্পদ লাভের জন্য আরো কিছু গুরুত্বপূর্ণ বিষয় প্রয়োজন, তা হলো ভালো জীবন যাপন ও অন্যদের উপকার সাধন, সেবা, প্রার্থনা, উপবাস, ত্যাগস্বীকার ইত্যাদি। এগুলো হলো পরজীবনের সম্পদ ও এই সম্পদ লাভের উপযুক্ত সময় হল এই তপস্যাকাল। তপস্যাকালের আর একটি বিশেষ দিক হলো একই অপরাধে পতিত না হওয়া বা বার বার পাপ না করাই হল প্রকৃত তপস্যা। কপালে ছাই মেখে যে তপস্যা শুরু করি তা হলো, আত্মা থেকে সমস্ত পাপ উচ্ছেদ করে স্বীকার করা যে পাপই আমাদের মৃত্যুর কারণ। পাপময় জীবন ত্যাগ করতে পারলেই আমরা ঈশ্বরের সঙ্গে বসবাস করার যোগ্য সন্তান হয়ে উঠতে পারি। যিশু নিজেই সে কথা বলেছেন যে, "পাপী মনপরিবর্তন করে তপস্যা করলে, তা স্বর্গে পিতা ও দূতদের জন্য গভীরতম ও অতুলনীয় আনন্দের"। পবিত্র বাইবেলে যিশু বার বার বলেছেন, "আমি পাপীর মৃত্যুতে প্রীত নই, আমি বরং চাই, দুনিয়ায় ছেড়ে সে যেন বাঁচে; সিঁদুর লাল হলেও তোমাদের পাপ তুষারের মত শুভ্র হয়ে উঠবে; রক্ত লাল হলেও উঠবে পশমের মত"।

পরিশেষে বলা যায় যে, ভস্ম বুধবার কপালে "ছাই" লাগিয়ে মন পরিবর্তনের সাধনা শুরু করি ও অতীতের দিকে তাকিয়ে নিজ নিজ পাপের কথা স্মরণ করে "আর পাপ নয়"- বলে নতুন জীবন শুরু করি। তাই ঈশ্বর অতীত জীবনের সকল পাপ ক্ষমা করেন; কিন্তু নতুন করে পাপে পতিত না হওয়ার জন্য প্রত্যেকে নিজের দায়িত্ব ও দায়বদ্ধ হতে আহ্বান করেন। অনুতাপের প্রকৃত মনোভাব ও কৃত পাপের জন্য দুঃখভোগ করি ও অবিরাম প্রার্থনা করার ফলে ঈশ্বর আমাদের পাপের স্মৃতি মুছে দেন তাঁর ভালোবাসা, কৃপা ও পবিত্র আত্মার সহায়তায় ভালো ও সৎভাবে জীবনযাপন চেষ্টা করি। মানুষ হিসেবে অনেক সময় প্রতিজ্ঞা রাখতে ব্যর্থ হলেও, বার বার প্রতিজ্ঞা করতে পারলেই ঈশ্বরের অনুগ্রহ লাভের সুযোগ সৃষ্টি হয়। ঈশ্বরের আশীর্বাদ, অন্যদের প্রার্থনার ফল, নিজের ত্যাগ ও সাধনা, অবিরত বাণী ধ্যান, সৎ জীবন এবং সৎ কর্মে এগিয়ে যাই, তাহলেই কপালে "ভস্ম লেপন" স্বার্থক হবে। ঈশ্বর আমাদের পাপের ক্ষমা দেবার অপেক্ষায় আছেন। তিনি চান, আমরা তাঁর সাথে পুনর্মিলিত হই ও শান্তি স্থাপন করি। তিনি সর্বদা ভালোবাসেন ও কখনও প্রতিশোধ নেন না বরং ক্ষমা করে দিয়ে বুকে জড়িয়ে নেওয়ার অপেক্ষায় আছেন। আসুন এই ভস্ম বুধবারের নতুন যাত্রায় বেশি ত্যাগ, প্রার্থনা ও দানের প্রতি মনোযোগী হয়ে অনন্ত শান্তি ও মুক্তির জন্য আপ্রাণ চেষ্টা করি।

কৃতজ্ঞতা স্বীকার: উপাসনা-সহায়ক প্রার্থনা বই, ঐশবাণী-ধ্যান, খ্রিস্টমণ্ডলীর পিতৃগণের সঙ্গে, ওয়েবসাইট ও ইন্টারনেট, **পবিত্র বাইবেল**, বিশ্বাসের মানুষ,লখক, জীন গসেলিন আরনল্ড।

নম্রতায় প্রার্থনা

ক্ষুদীরাম দাস

ঈশ্বর আমার, নম্রতায় করি আরাধনা;
আমার বিনতি, শুনেন আমার প্রার্থনা।

আমি বিশ্রাম পাই, যখন আমি ক্লান্ত হই;
কেউ নেই যখন, তার দিকে চেয়ে রই।

তার সান্ত্বনায় বেঁচে আছি;
তিনি আমার ভালোবাসা।

রক্ষা করেন সর্বদা তিনি মোদের,
তিনি আমার আমি যে তাঁর।

সনদ নং ঃ ০৪৯৭৮-০০৭১১-০০৫৫২ এমআরএ ঃ ০০০০৫৬৪

নিয়োগ বিজ্ঞপ্তি

ঢাকা ওয়াইডাব্লিউসিএ একটি স্বেচ্ছাসেবী আন্তর্জাতিক নারী সংগঠন এবং এনজিও ব্যুরো কর্তৃক রেজিষ্ট্রীকৃত। এটি বাংলাদেশে প্রথম স্থানীয় ওয়াইডাব্লিউসিএ হিসেবে ১৯৬১ খ্রিস্টাব্দ থেকে একটি ন্যায্য বৈষম্যহীন টেকসই শান্তিপূর্ণ সমাজ গঠনের লক্ষ্যে বিশেষতঃ সমাজের পিছিয়ে পড়া সুবিধা বঞ্চিত নারী, যুব নারী ও শিশুদের ক্ষমতায়ন ও উন্নয়ন কল্পে কাজ করে চলেছে। ঢাকা ওয়াইডাব্লিউসিএ কর্তৃক পরিচালিত এবং এম আর এ অনুমোদিত সঞ্চয় ও ঋণদান প্রকল্পে **"ক্রেডিট অর্গানাইজার"** পদে নিয়োগের জন্য সৎ, যোগ্য ও পরিশ্রমী প্রার্থীদের নিকট থেকে দরখাস্ত আহ্বান করা যাচ্ছে। পদের বিবরণ এবং প্রয়োজনীয় শর্তাবলী নিম্নে উল্লেখ করা হলোঃ

পদের বিবরণ ও দায়িত্ব কর্তব্যসমূহঃ	প্রয়োজনীয় শর্তাবলীঃ
• পদের নাম ঃ **ক্রেডিট অর্গানাইজার** • কর্ম এলাকা ঃ গ্রীণরোড ও মিরপুর কর্ম এলাকা • বয়স ঃ ২৫ - ৩৫ বছর **প্রধান দায়িত্ব ও কর্তব্যসমূহঃ** • মাঠ পর্যায়ে সমিতি গঠন ও পরিচর্যা, সঞ্চয় আদায়, ঋণ প্রদান, কিস্তি আদায় করা, প্রতিবেদন তৈরী করা। • সমিতির নিয়মিত মিটিং করা ও তদারকি করা	• শিক্ষাগত যোগ্যতা ঃ কমপক্ষে এইচএসসি পাশ। • কমপক্ষে এক বছরের কাজের অভিজ্ঞতা থাকতে হবে। **অন্যান্য শর্তাবলীঃ** • প্রয়োজনে অফিসের সময়ের বাইরে ও ছুটির দিনে কাজ করবার মানসিকতা থাকতে হবে। • মানুষের সাথে পেশাগত সম্পর্ক স্থাপনে কৌশলী হতে হবে। • সদস্যদের ঋণ গ্রহণের উদ্বুদ্ধ করতে পারদর্শী হতে হবে।

বেতন এবং অন্যান্য সুবিধাদি : বেতন ও ভাতাদি প্রতিষ্ঠানের প্রচলিত নিয়মানুযায়ী প্রদান করা হবে।

আবেদন করার প্রয়োজনীয় নিয়মাবলী ও শর্তাবলী :

- ❑ প্রার্থীকে আবেদন পত্রের সাথে এক কপি জীবন বৃত্তান্ত, সম্প্রতি তোলা ১(এক) কপি পাসপোর্ট সাইজের ছবি, সত্যায়িত সকল সনদপত্র এবং জাতীয় পরিচয় পত্রের কপি জমা দিতে হবে।
- ❑ দুইজন প্রতিষ্ঠিত ব্যক্তির নাম, ঠিকানা ও মোবাইল/টেলিফোন নম্বরসহ রেফারেন্স হিসেবে উল্লেখ করতে হবে।
- ❑ আবেদন পত্র ও উল্লেখিত সকল কাগজ-পত্রাদিসহ **আগামী ২০ মার্চ, ২০২৫ তারিখের মধ্যে** সাধারণ সম্পাদক, ঢাকা ওয়াইডাব্লিউসিএ, ১০-১১, গ্রীণ স্কোয়ার, গ্রীণ রোড, ঢাকা ১২০৫, এই ঠিকানায় (খামের উপর পদের নাম উল্লেখ করতে হবে) প্রেরণ করতে হবে।

কেবলমাত্র প্রাথমিকভাবে বাছাইকৃত প্রার্থীদের লিখিত/মৌখিক পরীক্ষার জন্য যোগাযোগ করা হবে। লিখিত ও মৌখিক পরীক্ষায় অংশগ্রহণের জন্য কোন প্রকার TA/DA প্রদান করা হবে না।

YWCA

সাধারণ সম্পাদক
ঢাক ওয়াইডাব্লিউসিএ
১০-১১, গ্রীণ স্কোয়ার, গ্রীণ রোড
ঢাকা-১২০৫
ই-মেইলঃ **dhakaywca@gmail.com**

বিজ্ঞ/৬০/২৫

তপস্যাকাল: পরিবর্তন ও মুক্তির আশা

ফাদার মাইকেল মিলন দেউরী

তপস্যাকাল হল পরিবর্তন ও মুক্তির আশায় সাধনার পুণ্য সময়। "সময় হয়ে এসেছে: ঐশরাজ্য এখন খুব কাছেই! তোমরা মন ফেরাও; তোমরা মঙ্গল সমাচারে বিশ্বাস কর" *(মার্ক ১:১৫)*। মুক্তির আশায় মনপরিবর্তনের আহ্বানে ভস্ম বুধবার কপালে ভস্ম মেখে প্রার্থনা, উপবাস ও ভিক্ষাদানের মধ্য দিয়ে এগিয়ে চলি জীবনের পথে। আমরা নিজেকে প্রস্তুত করি প্রভু যিশুর যাতনাভোগ, মৃত্যু ও পুনরুত্থানের মহোৎসবে আমাদের মুক্তির উৎসবে। আমরা প্রার্থনায় ঈশ্বরের সঙ্গে ও নিজের সঙ্গে মিলন ঘটাই। উপবাসে নিজেকে নিয়ন্ত্রণ করে ঈশ্বরের চরণে নিবেদন করি। ভিক্ষাদানে আমি সেবাকাজে আত্মনিয়োগ করি। আমরা প্রার্থনা, উপবাস ও দয়াদানে নিজেকে নিয়ন্ত্রণ ও ঈশ্বরের চরণে নিবেদনই করি না, বরং খ্রিস্টের ইচ্ছাকে বিশ্বস্তভাবে অনুসরণ করার অবিরাম চেষ্টা করি। নিজের জীবনের সামগ্রিক রূপান্তরের সাধনা করি। "এখন তোমরা সর্বান্তঃকরণে আমার কাছে ফিরে এসো" *(যোয়েল ২:১২ক)*।

পরিবর্তন ও মুক্তির আশা: আত্মশুদ্ধির আহ্বানে মনপরিবর্তন ও মুক্তির আশা নিয়ে আমরা তপস্যাকালে প্রার্থনা করি, করি উপবাস, দীনজনের সেবার্থে ভিক্ষা। এমনিভাবে উপবাসে, প্রার্থনায় ও কৃচ্ছ্রতা সাধনে নিজ জীবনে ধ্যান ও মূল্যায়ন, ঈশ্বরের দয়া অনুগ্রহ ও মানবজাতির প্রতি ঈশ্বরের ভালোবাসা উপলব্ধি করি। "পরমেশ্বর জগৎকে এতই ভালোবেসেছেন যে, তাঁর একমাত্র পুত্রকে তিনি দান করে দিয়েছেন, যাতে যে-কেউ তাঁকে বিশ্বাস করে, তার যেন বিনাশ না হয়, বরং সে লাভ করে শাশ্বত জীবন" *(যোহন ৩:১৬)*। তাই আমরা আশাতে মুক্তির তীর্থে ত্যাগস্বীকার করি। প্রার্থনায় ঈশ্বরের নৈকট্য লাভ করতে চাই, চাই মুক্তি ও শাশ্বত জীবন।

যিশুতে প্রার্থনা ও আত্মত্যাগে আমরা যিশুর জীবনের সঙ্গে যুক্ত হই। "তোমরা কি এ কথা জান না যে, দীক্ষাস্নানে খ্রিস্টযিশুতে অবগাহিত হয়ে আমরা সকলে তাঁর মৃত্যুর মধ্যেই আবগাহিত হয়েছি? আর তাই দীক্ষাস্নানে আমরা তাঁর সঙ্গে সমাহিত হয়েছি, তাঁর মৃত্যুতেও সমাহিত হয়েছি, যাতে, মৃতদের মধ্যে থেকে খ্রিস্ট যেমন পিতার মহিমা শক্তিতে পুনরুত্থিত হয়েছেন, তেমনি আমরাও যেন এক নবজীবনের পথে যেতে পারি" *(রোমীয় ৬:৩-৪)*। তপস্যাকালে যিশুর জীবনের মহান রহস্য (যাতনাভোগ, মৃত্যু ও পুনরুত্থান (পাস্কারহস্য) ধ্যান করি প্রার্থনা, উপবাসে ও ভিক্ষাদানে।

আমরা তপস্যা/উপবাসকালের ঐতিহ্য অনুসারে শুক্রবার মাংসাহার পরিহার করি। তবে আমাদেরকে জীবনের শৃঙ্খলার অনুশীলন করতে হয়, ফলে অন্য উপায়ে উপবাস করে জীবনের পরিবর্তন ঘটাতে পারি ও অন্যদের সহায়তায় সেবাকাজ করতে পারি। ভিক্ষাদান হল নিজের জীবনে ঈশ্বরের অনুগ্রহদান সহভাগিতা করার একটি উপায়। এই সহভাগিতা শুধুমাত্র অর্থবিতরণের মাধ্যমেই নয় বরং আমাদের সময়, বুদ্ধিমত্তা ও প্রতিভাগুলো সহভাগিতা করা। সাধু জন ক্রিসোস্তম যেমন আমাদের মনে করিয়ে দেন: "দরিদ্রদেরকে আমাদের বিষয়-আশয়ে অংশ না দেওয়ার অর্থ তাদের কাছ থেকে চুরি করা এবং তাদেরকে জীবন থেকে বঞ্চিত করা। আমাদের যা আছে আসলে আমাদের নয়, তাদেরই" (ক.ম.ধ. ২৪৪৬)। এইভাবেই তপস্যাকালে ঈশ্বরের দিকে চোখ তুলে মিলনের প্রত্যাশায় প্রার্থনা করে উপবাস করে ভিক্ষাদানে সেবায় নিবিষ্ট হই।

প্রার্থনা: লিজিয়োর সাধ্বী তেরেজা বলেন; "আমাদের জন্য প্রার্থনা হল অন্তরের এক ব্যাকুলতা, স্বর্গের দিকে এক নিবিড় দৃষ্টি; এ হল প্রেম ও স্বীকৃতি লাভের এক উদাত্ত কান্না, যা আনন্দ ও পরীক্ষা উভয়কেই আলিঙ্গন করে" (ক.ম.ধ. ২৫৫৮)। উপবাসকালে আমাদের প্রার্থনায় ঈশ্বরের বাণী শুনে ঈশ্বরের সঙ্গে যুক্ত হওয়া ও মানুষের সঙ্গে সম্পর্ক স্থাপন করে পবিত্র হওয়ার সাধনা করি। ব্যক্তিগত প্রার্থনা "যখন তুমি প্রার্থনা কর, তুমি বরং তখন তোমার নিজের ঘরেই যাও, আর দরজা বন্ধ ক'রে তোমার পিতাকে ডাক, আড়ালে থাকেন যিনি। তাহলে তোমার পিতা, যিনি গোপন সবকিছু দেখতে পান, তিনি তোমাকে পুরস্কৃত করবেন" *(মথি ৬:৬)*। একান্ত মনে ঈশ্বরের এবং নিজের সঙ্গে সংযোগ ও যোগাযোগ স্থাপন করে আনন্দে জীবনযাপন করা।

সমবেত প্রার্থনা: "তোমাদের মধ্যে দু'জন যদি এই পৃথিবীতে কোন কিছুর জন্যে একমন হয়ে প্রার্থনা জানায়, তাহলে স্বর্গে বিরাজমান পিতা তাদের সেই প্রার্থনা নিশ্চয়ই পূর্ণ করবেন" *(মথি ১৮:১৯)*। সমবেত প্রার্থনায় শুধু বিনতি প্রার্থনা ও চাওয়া পূরণই হয় না, বরং স্বয়ং যিশু নিজেই আমাদের মাঝে উপস্থিত থাকেন। "দু'তিনজন লোক আমার নাম নিয়ে যখন মিলিত হয় আমি সেখানেই আছি, তাদের মাঝখানেই আছি" *(মথি ১৮:২০)*। আমরা যেভাবেই প্রার্থনা করি না কেন, প্রার্থনায় আমরা ঈশ্বরের কাছে নিবেদিত হয়ে ঈশ্বর ও মানুষের সঙ্গে মিলন ঘটাই। লিজিয়োর সাধ্বী তেরেজা বলেন; "ঈশ্বরের দিকে হৃদয় ও মন তুলে ধরা অথবা ঈশ্বরের কাছে ভাল কোন কিছু যাচ্না করাই প্রার্থনা" (ক.ম.ধ. ১৫৫৯)।

উপবাস: ভস্ম বুধবার এবং পুণ্য শুক্রবারে উপবাস ও মাংসাহার বাধ্যতামূলক। তপস্যাকালে শুক্রবারগুলোতে মাংসাহার ত্যাগ বাধ্যতামূলক। কাথলিক মণ্ডলীর শিক্ষায় ১৮ বছর থেকে ৫৯ বছর পর্যন্ত উপবাস ও মাংসাহার বাধ্যতামূলক এবং ১৪ বছর থেকে মাংসাহার বাধ্যতামূলক। পুনরুত্থান উৎসবে পুণ্যতার সাথে যোগ দিতে উপবাসের মাধ্যমে নিজেকে প্রস্তুত করা। আমাদের উপবাস হবে নিজের মনের পরিবর্তন ও ঈশ্বরের সঙ্গে মিলনের সাধনায়। লোক দেখানো নয় *(দ্রঃ মথি ৬:১৬-১৮)*। ধ্বংসের হাত থেকে রক্ষা ও পবিত্র হওয়ার সাধনায় উপবাস ও কৃচ্ছ্রতাসাধন *(দ্রঃ যোনা ৩:৪-১০)*। তপস্যাকালের প্রায়শ্চিত্ত লোক দেখানো নয় বরং নিজেদের পরিবর্তন করে ঈশ্বরের কাছে ফিরে আসা। "তোমাদের পোশাক নয়, হৃদয়ই ছিঁড়ে ফেল, তোমাদের পরমেশ্বর প্রভুর কাছে ফিরে এসো, তিনি দয়াবান, স্নেহশীল, ক্রোধে ধীর কৃপায় ধনবান; অমঙ্গল সাধন করে তিনি দুঃখ পান" *(যোয়েল ২:১৩)*।

ভিক্ষাদান: ভিক্ষাদান মঙ্গলসমাচারের একটি আহ্বান। আমরা কিভাবে যিশুর কথা শুনি ও পালন করি! "তোমরা এই ক্ষুদ্রতম মানুষদের একজনেরও প্রতি যা কিছু করো নি, তা আমার প্রতি করো নি" *(মথি ২৫:৪৫)*। তপস্যাকালে ভিক্ষাদানের মধ্য দিয়ে সেবাকাজে আরও বেশী মনোযোগী হতে পারি। "দরিদ্রদের সাহায্য করে দেওয়া হল ভ্রাতৃপ্রেমের সাক্ষ্য: এটা ন্যায্যতারও একটি কাজ যাতে ঈশ্বর খুশী হন" *(ক.ম.ধ.২৪৬২)*। মঙ্গলসমাচার ও মাণ্ডলিক শিক্ষা অনুসারে ব্যক্তি, পরিবার, ধর্মপল্লী ও ধর্মপ্রদেশে ভিক্ষাদানের মাধ্যমে অভাবী মানুষদের সাহায্য ও সেবা করতে পারি। আমার এই দয়ার দান যেন হয় ভালোবাসায়পূর্ণ ও অন্যদের দেখানোর জন্য

নয় বরং গোপনে *(মথি ৬:১-৪)*।

উপবাসকালে খ্রিস্টবিশ্বাসীদের জন্য কয়েকটি লক্ষ্যণীয় বিষয়:

ক) শ্রবণ ও বিশ্বাস: মঙ্গলবাণী শ্রবণ ও বাণী অনুসারে জীবনযাপন খ্রিস্ট বিশ্বাসীদের জন্য এই আহ্বান শোনা। "তোমরা মন ফেরাও; তোমরা মঙ্গলসমাচারে বিশ্বাস কর" *(মার্ক ১:১৫খ)*। মন ফেরানোর জন্য মঙ্গলবাণী শ্রবণ করা জরুরী বিষয়। মঙ্গলবাণী শ্রবণেই বিশ্বাসের জন্ম হয়। "বিশ্বাস জন্মায় বাণীপ্রচারেই ফলে আর বাণীপ্রচার সার্থক হয় খ্রিস্টের আপন বাণীরই গুণে" *(রোমীয় ১০:১৭)*। সুতরাং বাণীপ্রচার শ্রবণের মধ্য দিয়ে মানুষ বিশ্বাস করেই মনের পরিবর্তন ঘটায়। উপবাস, প্রার্থনা ও দয়াদানের সঙ্গে সঙ্গে বিশ্বাসী ভক্ত জনগণ ১০ আজ্ঞা, সংস্কারসমূহ, ত্রি-ব্যক্তি পরমেশ্বরের একতার কথাও স্মরণ করে নিজেদের আধ্যাত্মিক জীবনকে আরও সমৃদ্ধ করে তোলে। এই সবকিছুর কেন্দ্রবিন্দু মঙ্গলবাণী।

খ) প্রার্থনা ও মনপরিবর্তন: প্রার্থনা খ্রিস্টবিশ্বাসীর জীবনে একটি চলমান ক্রিয়া, যা আমরা অনবরত ও অবিরত করে থাকি। উপবাসকাল বিশেষ প্রার্থনার সময়। ৪০ দিনব্যাপী প্রার্থনা করা আমাদের কাজ ও মণ্ডলীর নির্দেশনা। আমরা প্রার্থনা করার সাথে সাথে একটি যাত্রা করি। এই যাত্রায় আমরা আশা করি যে, প্রার্থনায় আমাদের মনের পরিবর্তন ঘটে ও যিশুখ্রিস্টের কাছাকাছি নিয়ে যায়। উপবাসে প্রার্থনা তপস্যার একটি রূপ ও ঈশ্বরের সান্নিধ্যে থাকার উপায়। ফলে তাঁর সাথে আমাদের সাক্ষাৎ হয়, মনের পরিবর্তন ঘটে। একজনের সাথে অন্যের মিলন ঘটায়। উপবাস ও প্রার্থনা আমাদের পাপ থেকে দুরে রাখে ও খ্রিস্টের দিকে যেতে সাহায্য করে।

গ) শৃঙ্খলা (Discipline): ব্যক্তিগতভাবে শৃঙ্খলা নিয়ে কাজ করার একটি ভাল ও নির্দিষ্ট সময়। শুধুমাত্র ছেড়ে দেওয়াই নয়, বরং জীবনের ইতিবাচক পরিবর্তন আনাই নিজের জীবন ও অন্যদের জন্য কিছু করা। নিয়মানুবর্তীতাই জীবনকে সুন্দর করে। আমি নিয়মানুসারে কাজকর্ম করে ও অন্যদের মূল্যায়ন করব। আমি আরও প্রার্থনা করতে পারি। আমি আমার পরিবার, বন্ধু-বান্ধব ও সহকর্মীদের কাছে আরও ভালো হতে পারি। শৃঙ্খলার আরও গুরুত্বপূর্ণ দিক হল; আত্ম-নিয়ন্ত্রণের, নিজের দুর্বলতা, সীমাবদ্ধতা খুঁজে বের করা যেগুলো আমাকে খ্রিস্টের কাছ থেকে দূরে ও তাঁর ক্রুশ যন্ত্রণাকে আরও বাড়িয়ে দেয়। তাই আত্ম-নিয়ন্ত্রণ করে নিজের বদঅভ্যাস গুলোকে চিহ্নিত করে সেগুলো পরিহার করে নিজেকে শৃঙ্খলায় এনে খ্রিস্টের মুক্তির মহারহস্যে যোগদান করা। শৃঙ্খলায় শুদ্ধতার আনন্দে পুনরুত্থান উৎসবে যোগদান করা।

ঘ) ধৈর্য ও যোগাযোগ: আমরা আমাদের ব্যক্তিগত জীবনে অনেক সময় ধৈর্যহারা হয়ে যাই। নিজের ও অন্যের প্রতি ধৈর্য হারা হয়ে যাই। আর এই অবস্থার পরিবর্তন করা এতো সহজও নয়; এর জন্য দরকার ধারাবাহিক কার্যক্রম করা। তাই মণ্ডলী একই বিষয় বছরের পর বছর ভক্ত জনগণের তুলে ধরে যাতে মানুষ ধৈর্যশীল হয়। খ্রিস্টবিশ্বাসী ভক্ত জনগণ সমগ্র জীবন ঈশ্বরের নিকটবর্তী হওয়ার জন্য সাধনা করে। তাই প্রতিনিয়ত প্রার্থনায় উপবাসে ঈশ্বরের সঙ্গে আমরা যোগাযোগ করি। তাই নিজেকে অন্যের সাথে ধৈর্য ধারণ করতে হয়, নতুবা আমরা নিজের দুর্বলতাগুলো রাগ, হিংসা, অহংকার, ও পরচর্চার মুখোমুখি হই। ঈশ্বর আমাদেরকে ধৈর্য ধরতে ও নিঃশর্ত ভালোবাসার সাথে নিজের মতো করে দেখতে আহ্বান করেছেন। "তোমাদের পরমেশ্বর প্রভুর কাছে ফিরে এসো, তিনি দয়াবান, স্নেহশীল, ক্রোধে ধীর কৃপায় ধনবান" *(যোয়েল ২:১৩খ)*।

ঙ) ভালোবাসা: যিশু বলেন; "আমি যেমন তোমাদের ভালোবেসেছি, তোমরাও তেমনি পরস্পরকে ভালোবাসবে" *(যোহন ১৫:১২)*। মণ্ডলী উপবাসকালে যিশুর মত ভালোবাসতে আমাদের আহ্বান জানায়। আমাদের দুঃখ-কষ্ট এবং ত্যাগ-স্বীকারের মধ্যে নিজেদেরকে দান করে আমাদেরকে খ্রিস্টের মতো প্রেমের কাছাকাছি নিয়ে যায়, যিনি আমাদের সকলের জন্য ক্রুশের উপর নিঃশর্তভাবে কষ্ট সহ্য করেছেন ও নিজেকে আমাদের পরিত্রাণের জন্য উৎসর্গ করেছেন। "মানবপুত্র তো সেবা পাবার জন্যে আসেননি; সে এসেছে সেবা করতে এবং বহুমানুষের মুক্তিপণ হিসেবে নিজের প্রাণ বিসর্জন দিতে" *(মার্ক ১০:৪৫)*। উপবাসকাল হল ত্যাগস্বীকার ও আত্মদানের মরুভূমির মধ্য দিয়ে পুণ্য শুক্রবারে পবিত্র ক্রুশের পাদদেশে একটি যাত্রা। যখন আমরা তাঁকে খুঁজি, তাঁর সাহায্য চাই, তাঁর কষ্টে অংশগ্রহণ করি ও তাঁর মতো ভালোবাসতে শিখি।

উপসংহার: "বন্ধুদের জন্য প্রাণ দেওয়ার চেয়ে বড় ভালোবাসা মানুষের আর কিছুই নেই" *(যোহন ১৫:১৩)*। উপবাসকালে যিশুখ্রিস্টের চরম ও পরম ভালোবাসাকে খ্রিস্টবিশ্বাসীরা স্মরণ করে নিজের জীবনের পরিবর্তন সাধনে প্রার্থনায় নিবিষ্ট হয় ঈশ্বরের নৈকট্য লাভের উদ্দেশে। উপবাসে নিজেকে নিয়ন্ত্রণ করে যিশুর ক্রুশের দিকে ধাবিত হই। এভাবেই আমরা এই উপবাসকালে প্রার্থনা, উপবাস ও ভিক্ষাদানে নিজেদেরকে ঈশ্বরের আশীর্বাদে ধন্য হই। "ধন্য ধন্য আমাদের প্রভু যিশুখ্রিস্টের ঈশ্বর ও পিতা, কারণ খ্রিস্টকে আশ্রিত ক'রে তিনি স্বর্গালোকের শত আধ্যাত্মিক আশীর্বাদে আমাদের ধন্য করেছেন" *(এফেসীয় ১:৩)*। ৯০

স্তুতি নৈবেদ্য মহাসেবকের জন্যে

যিশু বাউল

যাজকের সংস্কারের দৃঢ় চেতনার দাঁড় বেয়ে
তিনি এসেছিলেন পূর্ব বাংলার বৃহত্তর সিলেটে
সাহসী মিশনারী বেশে তাঁর আধ্যাত্মিক নেতৃত্ব
ও সেবা দায়িত্বের উদারতা ও বাণী প্রচারের
দিগন্ত উন্মোচিত করে।

মেহনতি ও গতর-ঘাটা আদিবাসী ভূমিতে
খ্রিস্টের বাণী প্রচারের জয়গান পাহাড়
বন-অরণ্যে
আধ্যাত্মিক ও নৈতিক শিক্ষাদানের গুরু হয়ে
তাঁর চলন-বলন-কথন অতি মধুর সুরে।

ধর্মপ্রদেশ নির্জন ধ্যান সভা পরিচালনার মাঝে
তিনি গুরু, প্রবক্তা ও বাণী ঘোষক সবার কাছে
দীন দরিদ্র অসহায় মানুষের অকৃতিম বন্ধু বেসে
তাঁর সহজ-সরল জীবনাদর্শ অনুকরণ
সবার জন্যে।

অবলেট মিশনারী হিসাবে তাঁর দূরদর্শিতা
স্থানীয় মিশন গড়ার কাজে নিঃস্বার্থ,
নিঃশর্ত সেবাদানে,
সংঘ পরিচালনায় শক্ত হাল ধরেছেন নির্ভিক
খ্রিস্ট সৈনিক হয়ে
অকৃত্তিম বন্ধু ও সেবক বেশে হেঁটেছেন বহু পথ
ঐশ রাজ্য প্রতিষ্ঠার লক্ষ্যে, স্রষ্টার মহা ডাকে
শায়িত তিনি সাড়ে তিন হাত মাটির কক্ষে
প্রার্থনা-শ্রদ্ধা-কৃতজ্ঞতার স্তুতি নৈবেদ্য
মহান সেবক ফাদার এমিল মোরাইস ওএমআই
এর জন্যে।

(ফাদার এমিল মোরাইস ওএমআই এর মহাপ্রয়াণ স্মরণে)

জুবিলী বর্ষে প্রায়শ্চিত্তকাল: আলোর দিকে যাত্রা

ডানিয়েল লর্ড রোজারিও

প্রতিবছর প্রায়শ্চিত্তকাল আসে মন পরিবর্তন/ জীবন পরিবর্তনের আহ্বান নিয়ে। অনুতাপ, অনুশোচনা, ত্যাগস্বীকার ও তপস্যা সাধনার মধ্য দিয়ে পাপময় জীবনের পরিবর্তন, যিশুর ক্রুশীয় মৃত্যু-যাতনা ধ্যান করে নিজেদের পাপের ভয়াবহতা অনুধ্যান করা এবং যিশুর ক্রুশের যাত্রায় সঙ্গী হয়ে কালভেরীর শিখর পর্যন্ত তাকে অনুসরণ, তার সাথে আমাদের পাপময় জীবনটাকে কবর দেওয়া এবং তার সাথে নবজীবনে পুনরুত্থিত হওয়ার লক্ষ্যে এই প্রায়শ্চিত্তকাল, এই ৪০ দিনের দীর্ঘ যাত্রা। আর এ বছর আমাদের খ্রিস্টীয় জীবনে খুব গুরুত্বপূর্ণ একটি সময় কারণ আমরা এবছর পালন করছি খ্রিস্টের জন্মের ২০২৫ বছরের জুবিলী। আর এ জুবিলী বর্ষের মূলসুর হিসেবে বেছে নেওয়া হয়েছে "আশার তীর্থযাত্রী"। জুবিলী একজন খ্রিস্টভক্তের জীবনে নবায়িত হবার আশা জাগায়। আর সে নবায়িত হবার একটা উপলক্ষ্য হলো তীর্থ করা। তীর্থ ধারণাটি স্থানের সাথে সম্পর্কিত যা ধর্মীয়, আধ্যাত্মিক বা পবিত্র হিসেবে বিবেচনা করা হয়। তীর্থ সাধারণত সেই স্থানগুলোকে নির্দেশ করে যেখানে ধর্মীয় উপাসনা, পূজার্চনা বা আধ্যাত্মিক সাধনার জন্য যাত্রা করে। পৃথিবীর প্রধান ধর্মগুলোতে তীর্থ করার প্রচলন ও প্রচেষ্টা বেশ দৃঢ়ভাবেই প্রতিষ্ঠিত। হিন্দুধর্মের একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ হলো গঙ্গা, কাশী, বৃন্দাবন, পূরী প্রভৃতি স্থানে তীর্থ করা। একইভাবে ইসলাম ধর্মে মক্কা-মদিনায় হজ পালন, বৌদ্ধধর্মে লুম্বিনী, বোগধারায় তীর্থভ্রমণ ও খ্রিস্টধর্মে জেরুশালেমে এবং রোমে তীর্থ করা। তাই পবিত্র জুবিলী বর্ষে যখন রোম বা ইউরোপের কোন প্রসিদ্ধ স্থানে তীর্থ করার সুযোগ আসে তখন সকলেই হুমড়ি খেয়ে পড়ে তীর্থ করতে। তবে যারা তীর্থ করতে চায় তাদের মনে রাখতে হবে তীর্থের কারণ হলো আধ্যাত্মিক উন্নতি, পাপমোচন, ঐতিহ্য সংরক্ষণ, সামাজিক সংযোগ বৃদ্ধিকরণ, ধর্মবোধের প্রতি বিশ্বাস ও শ্রদ্ধা বাড়ানো। তীর্থযাত্রার আধ্যাত্মিকতা গভীরভাবে ধর্মীয় বিশ্বাস, আত্মশুদ্ধি, ঈশ্বরের সঙ্গে সংযোগ স্থাপন এবং মানসিক ও আত্মিক পূর্ণতার সাথে সম্পর্কিত।

জুবিলী বছর কি তা ভাতিকান ব্যাখ্যা করে বলে, জুবিলী বর্ষ হলো "পাপের ক্ষমার বছর, প্রতিপক্ষের সাথে পুনর্মিলনের বছর, মনপরিবর্তন ও পাপস্বীকার সংস্কার গ্রহণের সময় এবং সবার সাথে মিলন, আশা, ন্যায্যতা, এবং আমাদের ভাইবোনদের সাথে আনন্দ সহকারে ও শান্তিতে ঈশ্বরের সেবা করতে সংকল্পবদ্ধ হওয়ার বছর। তাই জুবিলী বর্ষ একটি আশার বছর যা খ্রিস্টের পৃথিবীতে আগমনের একটি বিশেষ অনুগ্রহের সময়। এটি ঈশ্বরের সাথে, একে অন্যের সাথে এবং বিশ্বসৃষ্টির সাথে সম্পর্ক পুনঃস্থাপনের যথাযথ সময়। পোপ ফ্রান্সিস বছরটিকে আশার বছর হিসেবে ঘোষণা দেন যেন আমরা প্রত্যেকে "আশার তীর্থযাত্রী"- বিষয়টির ওপর ধ্যান করতে পারি। জুবিলী উৎসবে স্রষ্টার প্রতি উৎসারিত হয় সুগভীর ধন্যবাদ যিনি সবকিছুর সৃজনকার, পালনকার। সৃষ্টির সেরা মানুষ হিসেবে স্বীয় অস্তিত্বের চরম মূল্যায়ন ও পুনঃমূল্যায়নের সময়কাল এই সাধনার জুবিলী। বিশেষ করে প্রাত্যহিক ও যাপিত জীবনে ঈশ্বর ও প্রতিবেশি মানুষের জন্য এই জয়ন্তী উৎসব। আর অধর্ম, অনাচার জয়ের জন্য মানবিক, আধ্যাত্মিক এবং বাস্তব চর্চার সময় হচ্ছে ইহুদীয় ইয়াবেল তথা জুবিলী। তাই ইয়াবেল ধ্বনি মানবজাতির সামাজিক, রাজনৈতিক, অর্থনৈতিক ও বিশ্বাসের সমতাবাদ প্রতিনিধিত্ব করে।

খ্রিস্টমণ্ডলীর বর্ষপুঞ্জিকায় একটি গুরুত্বপূর্ণ কাল হলো প্রায়শ্চিত্তকাল। প্রায়শ্চিত্তকালকে আত্মশুদ্ধি বা মন পরিবর্তনের কাল হিসেবে আখ্যায়িত করা হয়। কেননা মাতা মণ্ডলী চল্লিশদিন ধরে প্রভু যিশুর জীবন ও বাণী ধ্যান, ক্রুশের পথ, উপবাস, প্রার্থনা ও দয়ার কাজের মধ্য দিয়ে পাপময় জীবন পরিবর্তন করতে এবং পাপবিহীন জীবনযাপন ও নতুন মানুষ হয়ে উঠতে সুযোগ প্রদান করে থাকে।

ঐতিহাসিক প্রেক্ষাপটে প্রায়শ্চিত্তকাল: ৩২৫ খ্রিস্টাব্দে নিসিয়া ধর্মমহাসভায় ৪০ দিন তপস্যাকালের প্রস্তাব করা হলেও ৩৬০ খ্রিস্টাব্দে লাউডিসিয়ে ধর্মসভার পর থেকে মণ্ডলীতে সর্বত্র ৪০ দিন তপস্যাকাল উদ্‌যাপিত হয়ে আসছে। ত্রাণকর্তা প্রভু খ্রিস্টের যাতনাভোগ-মৃত্যু-পুনরুত্থানের প্রস্তুতি হিসেবে খ্রিস্টমণ্ডলীতে তৃতীয় শতাব্দী থেকে প্রায়শ্চিতকাল উদ্‌যাপিত হয়ে আসছে। খ্রিস্টের চল্লিশ দিন উপবাসের স্মরণে ও অনুকরণে খ্রিস্টভক্তরা চল্লিশ দিন নির্ধারিত করেছিল উপবাস, প্রার্থনা ও প্রায়শ্চিত্তের জন্য। রবিবার দিনগুলোতে উপবাস করা হতো না বলে এবং পুরোপুরি ৪০ দিন উপবাস করার সুযোগ দেওয়ার জন্য মোট ৪৬ দিন প্রায়শ্চিত্তকাল ধার্য করা হয়েছিল। তাছাড়া রবিবার হল প্রভু যিশুর গৌরবময় পুনরুত্থানের স্মরণ দিবস, তাই এ দিনে উপবাস করা হয় না বিধায় ভস্ম বুধবার থেকে পুণ্য শনিবার পর্যন্ত ৪৬ দিন হলেও ৬ রবিবার (৬ দিন) বাদ দিয়ে ৪০ দিন গণনা করা হয়। কিন্তু পঞ্চম শতাব্দীর শুরুতে তপস্যাকালে উপবাস রাখার উপর অধিক গুরুত্ব প্রদান করা হয়। তৎকালে উপবাসকালে, এমনকি খ্রিস্টের পুনরুত্থান স্মরণ দিবসে মাছ, মাংস, ডিম বা আমিষ জাতীয় খাবার গ্রহণে নিষেধাজ্ঞা প্রদান করে এবং দিনে শুধুমাত্র একবার খাবার গ্রহণে অনুপ্রাণিত করা হয়। কিন্তু নবম শতাব্দীতে এ প্রথাটি কিছুটা শিথিল করা হয়। ১৩ শতাব্দীতে উপবাসের সময় তরল ও হাল্কা খাবার গ্রহণ ও ১৫ শতাব্দীতে দুপুরে খাবার গ্রহণের ক্ষেত্রে শিথিলতা আনা হয়। আবার ট্রেন্ট মহাসভা উপবাসের চেয়ে অনুতাপ ও দয়ার কাজ, দান ও সৎ কাজ করার ক্ষেত্রে অধিক গুরুত্ব প্রদান করে। কিন্তু পরবর্তীকালে, পোপ ষষ্ঠ পল ১৯৭৫ খ্রিস্টাব্দে ভস্ম বুধবার ও পুণ্য শুক্রবারে প্রাপ্তবয়স্কদের বাধ্যতামূলক মাংসাহার ত্যাগের বিধান জারি করেন। এছাড়া অন্যান্য শুক্রবারে মাংসাহার ত্যাগের বিধান দেন।

প্রায়শ্চিত্তকাল বা তপস্যাকালের অর্থ: তপস্যাকালের ইংরেজী প্রতিশব্দ 'Lent' শব্দটি এসেছে মধ্যযুগের ইংরেজী প্রতিশব্দ 'Leinte' অথবা Lente থেকে যার অর্থ হল বসন্ত বা (Season of spring)। তাই বলা যায়, তপস্যাকাল হলো পাপ থেকে মন পরিবর্তন ও আত্মশুদ্ধির বসন্তকাল। প্রভু যিশু খ্রিস্টের যাতনাভোগ, ক্রুশ-মৃত্যু, পুনরুত্থান স্মরণে ও খ্রিস্টভক্তদের আত্মশুদ্ধি, পাপ থেকে মন পরিবর্তনের লক্ষ্যে খ্রিস্টমণ্ডলীর পূজনবর্ষে তপস্যাকালকে অধিক গুরুত্ব প্রদান করে থাকে। ভস্ম বুধবারের মধ্য দিয়ে আমরা প্রায়শ্চিত্তকালে প্রবেশ করি। প্রায়শ্চিত্তকাল হলো আত্মশুদ্ধির কাল, তপস্যা বা সাধনার কাল। অন্যকথায় বলা যায় যে, তপস্যাকাল হল ঈশ্বরের অনুগ্রহ ও আশীর্বাদ লাভের কাল। এই সময় আমরা আমাদের জীবনের কু-প্রবৃত্তি ত্যাগ করি, মন পরিবর্তন করি, দূষিত জীবনের পরিবর্তন ঘটাই এবং জীবন স্বামী প্রভু যিশুর সাথে সংযুক্ত থেকে পথ চলি।

খ্রিস্টমণ্ডলীতে ভস্ম বুধবার পালন: মণ্ডলীর ইতিহাসে গোড়ার দিকে উপাসনালয়ে ভস্মের কিছু কিছু ব্যবহার লক্ষণীয়। তবে ইতিহাস থেকে জানা যায় খ্রিস্টীয় সপ্তম শতাব্দীতে সর্বপ্রথম রোমে আনুষ্ঠানিকভাবে ভস্ম বুধবার পালন করা হয়ে থাকে। যিশুর অনুসারীরা তখন নিজের কৃতকর্মের জন্য অনুতপ্ত হৃদয়ে ভস্ম বুধবারে তাদের

কপালে ভস্ম মেখে প্রায়শ্চিত্তকালের সূচনা করতেন। আমাদের মাতামণ্ডলী কয়েকটি শতাব্দীতে প্রায়শ্চিত্তকালের সূচনা করতেন প্রায়শ্চিত্তকালের প্রথম রবিবার থেকে কিন্তু পরবর্তীতে পঞ্চম শতাব্দীর মাঝামাঝি সময়ে প্রায়শ্চিত্তকালকে আরও চারদিন বাড়িয়ে আগের বুধবার থেকে প্রায়শ্চিত্তকাল শুরু করা হয়। পরবর্তীতে এই বুধবারেই প্রায়শ্চিত্তের চিহ্নস্বরূপ কপালে ছাই মাখা হয়।

প্রায়শ্চিত্তকাল ও জুবিলী বর্ষ উভয়ই আমাদের আহ্বান করে পরমেশ্বরের সন্নিকটে ফিরে যাওয়ার জন্য। জুবিলী বর্ষ হলো পাপের ক্ষমার বছর, প্রতিপক্ষের সাথে পুনর্মিলনের বছর, মনপরিবর্তন ও পাপস্বীকার সংস্কার গ্রহণের সময় এবং সবার সাথে মিলন, আশা, ন্যায্যতা, এবং আমাদের ভাইবোনদের সাথে আনন্দ সহকারে ও শান্তিতে ঈশ্বরের সেবা করতে সংকল্পবদ্ধ হওয়ার বছর। প্রায়শ্চিত্তকালে আমরা নিজের পাপের জন্য অনুতপ্ত হয়ে ঈশ্বরের দিকে ফিরে আসতে চাই। তাই ঈশ্বরের দিকে ধাবিত হওয়ার জন্য বিশেষভাবে প্রায়শ্চিত্তকালে মাতামণ্ডলী আমাদের আহ্বান করে প্রার্থনা, উপবাস ও দয়ার কাজ করতে।

প্রার্থনা: প্রার্থনা হলো একটি সম্পর্ক, যোগাযোগ বা আলাপন। প্রার্থনার মধ্য দিয়ে আমরা পিতা ঈশ্বরের সাথে সম্পর্ক তৈরি করি। আমাদের মনের বাসনা প্রকাশ করি। তবে আমাদের প্রার্থনা কেমন হওয়া উচিত তা যিশু নিজেই আমাদের শিখিয়েছেন। পবিত্র মঙ্গলসমাচারে যিশু আমাদের প্রার্থনা করার নির্দেশনা দিয়েছেন। আমরা যেন প্রার্থনার সময় অযথা বেশি কিছু না বলি। কারণ আমাদের কি প্রয়োজন তা পরম পিতা জানেন। তাই তিনি নিজে আমাদের প্রভুর প্রার্থনা শিখিয়ে বলেছেন, আমরা যেন ঈশ্বরের গৌরব করি এবং তার ইচ্ছাপূর্ণ হোক এই কামনা করি, আমরা যেন দৈনিক খাবার খেতে পাই, আমরা যেন অপরাধীকে ক্ষমা করি, আমরা যেন প্রলোভনে না পরি, পিতা ঈশ্বর যেন আমাদের সর্বদা সকল অসত্যের হাত থেকে রক্ষা করেন এই কামনা করাই হলো পৃথিবীর শ্রেষ্ঠ প্রার্থনা।

উপবাস: যিশুর শিক্ষা ও নির্দেশনা হচ্ছে আমরা যখন উপবাস করি তখন আমাদের মধ্যে যেন কোন ভণ্ডামি না থাকে। তাই খ্রিস্টমণ্ডলী আমাদের শিক্ষা দেয় উপবাস শুধুমাত্র খাওয়া-দাওয়া থেকে বিরত থাকা নয় বরং মনের বা হৃদয়ের পরিবর্তন হচ্ছে বড় উপবাস। কারণ আমাদের মন ও হৃদয় থেকেই বেরিয়ে আসে সকল প্রকার রাগ, অহংকার, হিংসা অর্থাৎ সকল মন্দতা। আমরা যদি নিজের মন্দতা জয় করতে পারি তাহলে সেটাই একজন খ্রিস্টবিশ্বাসী হিসেবে বড় উপবাস। তাই প্রবক্তা যোয়েল এ প্রসঙ্গে সতর্ক করে বলেছেন, "তোমাদের পোশাক নয় বরং তোমাদের হৃদয়টাই ছিঁড়ে ফেল।"

দানকর্ম: একবার দান করে দেখুন অন্তরে শান্তি পাবেন। যা শত টাকা দিয়েও কিনতে পারবেন না। আমাদের প্রত্যেকের উচিত নিজের সাধ্যমত দান করা, পরের কল্যাণ সাধন করা। তবে এই দান কেমন করে করতে হবে তা পবিত্র মঙ্গলসমাচার আমাদের শিক্ষা দেয়। "যখন তুমি কাউকে ভিক্ষা দাও, দেখ, তোমার ডান হাত যে কী করছে, তোমার বা হাত যেন তা জানতে না পারে। তোমার এই ভিক্ষা দান বরং গোপনই থাকুক" *(মথি ৬:১)*। যিশুখ্রিস্টের একজন সৈনিক হিসেবে আমাদের প্রত্যেকের আহ্বান হলো আমরা যেন অন্যের কল্যাণে নিজেকে বিলিয়ে দেই।

জুবিলী বর্ষে প্রায়শ্চিত্তকাল: আলোর দিকে যাত্রা করার জন্য প্রায়শ্চিত্তকালে আমরা আমাদের মানবীয় দুর্বলতা ও ভঙ্গুরতা স্বীকার করে অনুতপ্ত হৃদয়ে আমাদের ব্যক্তিজীবনে যেসকল কাজ করতে পারি তা হলো:

❖ আত্মমূল্যায়নের দ্বারা নিজেদের ব্যক্তিগত জীবনের পাপময়তা, মন্দতা ও বিবেক বিরোধী কাজকর্ম থেকে নিজেদের বিরত রাখা।

❖ খ্রিস্টীয় মূল্যবোধ অনুসারে জীবনযাপন ও অন্তরের পবিত্রতা লাভের প্রচেষ্টা চালিয়ে যাওয়া।

❖ অন্যের মঙ্গল কামনা ও ক্ষমার মনোভাব অর্জনের চেষ্টা করা।

❖ প্রার্থনা, ভিক্ষাদান ও উপবাসের মধ্য দিয়ে যিশুর কষ্ট ও যাতনাভোগের সহভাগী হতে পারি এবং যিশুর ন্যায় পরস্পরের কষ্টের সাথেও একাত্ম হয়ে কষ্টভোগী সেবকের কষ্টের অভিজ্ঞতায় খাঁটি খ্রিস্টবিশ্বাসী হয়ে উঠতে পারি।

❖ পরিবারে, সমাজে ও অন্যান্য ব্যক্তিদের সাথে পারস্পরিক সুসম্পর্ক গড়ে তুলি এবং প্রতিবেশিসুলভ আচরণের মধ্য দিয়ে মিলন সমাজ গড়ে তুলতে পারি।

❖ অন্যের সমালোচনা ও নিন্দা থেকে নিজেকে বিরত রাখা এবং সচেতন থাকা।

❖ পাপী ও অবিশ্বাসী মানুষের মন পরিবর্তনের জন্য প্রার্থনা করা।

❖ পরিবারে পরস্পরের সাথে মিলন ও সন্ধি স্থাপন।

❖ রোগী, অসুস্থ, বয়স্ক, প্রতিবন্ধী মানুষের পাশে থেকে তাদের সেবা যত্ন ও সাহায্য-সহযোগিতা করা।

❖ প্রায়শ্চিত্তকালীন বিভিন্ন ধ্যান-প্রার্থনায় স্বতঃস্ফূর্তভাবে অংশগ্রহণ।

❖ কমপক্ষে যেকোন একটি বদঅভ্যাস ত্যাগ করা।

❖ নিজের অতিরিক্ত খরচ কমিয়ে অভাবী ও দরিদ্র মানুষের জন্য সহযোগিতার হাত বাড়ানো।

জুবিলী বর্ষের প্রায়শ্চিত্তকালে আলোর তীর্থযাত্রী হতে আমরা বিশেষ যা যা করতে পারি:

➢ **তীর্থযাত্রা:** জুবিলী বর্ষে গুরুত্বপূর্ণ একটি বিষয় হলো তীর্থযাত্রা করে ঈশ্বরের সঙ্গে একত্রিত হওয়া। তাই আমাদের সামর্থ অনুযায়ী এ পুণ্যবর্ষে দেশে/বিদেশে বিভিন্ন তীর্থস্থানে তীর্থ করতে পারি।

➢ **কৃত পাপের জন্য অনুতাপ:** আমরা অনেক সময় শয়তানের বশবর্তী হয়ে পাপের অবস্থায় থাকতে অনেক বেশি পছন্দ করি তবে জুবিলী বর্ষ আমাদের উদাত্ত আহ্বান করে আমাদের পাপের জন্য অনুতাপ ও পাপস্বীকার করতে।

➢ **প্রার্থনার মানুষ হওয়া:** খ্রিস্টজুবিলী বর্ষে আমাদের জীবনে ঈশ্বরের ভালোবাসাপূর্ণ একটি আহ্বান হতে পারে প্রার্থনার মানুষ হওয়া।

➢ **সামাজিক ন্যায্যতা প্রতিষ্ঠায় কাজ করা:** সমাজে নানা ধরণের সমস্যা বিদ্যমান আর এ সমস্যা সমাধানের ক্ষেত্রে যুবাদের ভূমিকা অপরিসীম।

➢ **ত্যাগস্বীকার ও দান:** পবিত্র বাইবেলে বেশ কয়েক জায়গায় প্রার্থনা, উপবাস ও দান করার কথা বলা হয়েছে। আমাদের চারপাশে প্রতিনিয়ত হাজার হাজার মানুষ নানাভাবে ক্ষতিগ্রস্ত ও সমস্যার সম্মুখীন। জুবিলী বর্ষ আমাদের আহ্বান করে ত্যাগস্বীকার ও দানের মাধ্যমে ঈশ্বরের সৃষ্টির যত্ন নিতে।

প্রার্থনা, উপবাস ও দয়াকাজে নিজেকে বেশি করে নিবিষ্ট করতে পারলেই আমরা আমাদের মধ্যকার হিংসা-বিদ্বেষ, মনোমালিন্য, বিবাদ-বিশৃঙ্খলা, অনৈতিক জীবন-যাপন, ভোগবিলাসিতা, পরশ্রীকাতরতা, পরনিন্দা, খ্রিস্টীয় জীবনে উদাসীনতাসহ আরো অনেক মন্দতা পরিহার করে পারস্পরিক সম্মান ও ভালোবাসায় সুন্দর খ্রিস্টীয় জীবন গড়ে তুলতে পারব। তপস্যাকালে ঈশ্বরের সান্নিধ্য লাভ করাই আমাদের তপস্যা হয়ে উঠুক। আসুন, আমরা জুবিলী বর্ষের প্রায়শ্চিত্তকালে আলোর দিকে যাত্রা করি। আসুন, খ্রিস্টের আলোয় নিজেকে আলোকিত করি, অন্যকে আলোকিত হতে সহায়তা করি।

কৃতজ্ঞতা স্বীকার:

১) প্রায়শ্চিত্তকালীন প্রার্থনা সহায়িকা ২০২২

২) সাপ্তাহিক প্রতিবেশী ২০২৩, ৭ম সংখ্যা

৩) জুবিলী বাইবেল ও মঙ্গলবার্তা।

৪) ফাদার সুনীল রোজারিও, বড়দিন: খ্রিস্ট জুবিলী বর্ষে আশার তীর্থ, সাপ্তাহিক প্রতিবেশী, বড়দিন সংখ্যা ২০২৪।

৫) জুবিলী বর্ষ ২০২৫: আশার তীর্থযাত্রী, সাপ্তাহিক প্রতিবেশী, সংখ্যা ২,২০২৫

৬) https:// www.jubiliaeum2025.va/en.htm

৭) কাথলিক মণ্ডলীর ধর্মশিক্ষা, বাংলাদেশ কাথলিক বিশপ সম্মিলনী, ঢাকা, ১৯৯০

জাগ্রত হও জেগেই থাকো

সুনীল পেরেরা

তপস্যাকালের প্রথম দিন ভস্মবুধবার খ্রিস্টযজ্ঞের সময় ভক্তগণের কপালে ছাই বা ভস্ম দিয়ে ক্রুশ-চিহ্ন এঁকে দিয়ে বলা হয় "হে মানব, মনে রেখো ধূলিতেই তোমার জন্ম এবং এই ধূলিতেই তুমি আবার মিশে যাবে।" ধর্মানুষ্ঠানে শুধু একবারই ভক্তবৃন্দকে 'মানব' বলে সম্বোধন করা হয়, ভ্রাতৃবৃন্দ বা নাম ধরে নয়। এই ভস্ম-ক্রুশ চিহ্ন এক পরম সত্যের প্রতীক। আমাদের জীবনকে মহত্তর করে তোলার এই হলো পরম ক্ষণ, মন পরিবর্তনের হলো অবসর। তাই তপস্যাকাল উৎসবের সময় নয়, সংযতভাবে বাস্তবের মুখোমুখি হওয়ার সময়। এই সময় আমরা যেন 'সজাগ থাকি' এবং সততার আলোক-বর্তিকাটি নিজেদের মধ্যে জ্বালিয়ে নেই। স্বীয় অন্তরে ঈশ্বরের প্রভুত্ব আবার যেন সঞ্জীবিত করে তুলি।

তপস্যাকাল শুধুই আহার বা ধূমপানে সংযত হওয়ার সময়। এ সময়টিতে একটি বাস্তব ও প্রয়োজনীয় কর্তব্য হচ্ছে দুঃস্থদের জন্য সাহায্য বা অর্থদান। তপস্যাকালের প্রারম্ভে সমাচার পাঠে এই মর্মে এক সাবধান বাণী ও মিনতি আছে। যিশু বলেছেন, "আমার দীনতম ভাইদের একজনের জন্য তোমরা যা কিছু করেছ, তা আমারই জন্য করেছ।" যিশুর এই বাণী স্মরণে রেখে নিয়মিত ধ্যান-প্রার্থনা করা, দৈনন্দিন জীবনে সংযত ও প্রশান্ত গাম্ভীর্য থাকা উচিৎ।

প্রায়শ্চিত্ত বা তপস্যাকাল আত্মশুদ্ধির কাল, জীবন পরিবর্তনের কাল, পারস্পরিক ক্ষমা ও মিলনের কাল। এ কালের মূল আহ্বান হলো নিজ নিজ পাপময় জীবনের জন্য অনুতাপ-অনুশোচনা, প্রার্থনা ও দয়ার কাজের মধ্যে দিয়ে ঈশ্বরের নৈকট্য ও কৃপা লাভ করে। অক্ষয়, অমর আত্মার জন্য কিছু সঞ্চয় করার অমূল্য সময় হলো এই জগত সংসার অর্থাৎ ইহকার। এ সময় আমরা সর্বান্তকরণে পিতার কাছে আসতে পারি। ঈশ্বরের প্রতি বিশ্বাস, বিশ্বস্ততা ও তাঁর মুখ নিঃসৃত বাণী দ্বারাই মানুষ পরিত্রাণ পায়। অনেক ক্লেশের মধ্য দিয়েই ঈশ্বরের পরম রাজ্যে প্রবেশ করতে হবে। তুমি ক্রুশ বহন করতে স্বীকৃত হও, দেখতে সমস্ত কষ্ট ঈশ্বরীয় সান্ত্বনায় পরিণত হবে। নিজের ক্রুশ নিজে বহন, সেই অনুগমনই নিত্য জীবন। যিশুর কাছে পৌঁছতে হলে, তার সঙ্গে পথ চলতে হলে আমাদের প্রতিদিনকার ক্রুশ তুলে নিয়ে তাকে অনুসরণ করতে হবে। বিশেষভাবে যিশুর কষ্টময় যাতনাভোগ, ক্রুশীয় মৃত্যু ও পুনরুত্থান বিষয়ে ধ্যান করতে হবে।

প্রায়শ্চিত্ত বা তপস্যা হলো সাধনা অর্থাৎ নিজেকে আত্মমূল্যায়নের মাধ্যমে নতুন করে গড়ে তোলা। মানুষের প্রতিটা মুহূর্তই সাধনা বা তপস্যার সময়। তপস্যাকাল মণ্ডলী কর্তৃক গৃহিত একটি বিশেষ উপহার, যা খ্রিস্টের দ্বারা গৃহীত হয়েছিল তার উপবাস, যাতনাভোগ এবং ক্রুশে যন্ত্রণাময় আত্মবলিদানের মধ্য দিয়ে। দীর্ঘ চল্লিশ দিন তপস্যা এবং সাধনার মাধ্যমে নিজেকে সংযমী, দীন, নম্র করে গড়ে তুলে আমরা খ্রিষ্টের পুনরুত্থানের সহভাগি হয়ে উঠি। শুধু দেহের তপস্যা নয়, খ্রিস্ট চান মনের তপস্যা। মনকে সংযত করতে না পারলে তপস্যায় সিদ্ধি লাভ করা যায় না। লোক দেখানো উপবাস বা তপস্যা নিজের মধ্যে পাপময়তা বাড়িয়ে তোলে।

আমাদের জীবনকে প্রেমপূর্ণ সেবার জীবন করে নিতে হলে আমাদের দেহ-মন-আত্মাকে সততা, ন্যায্যতা ও মিতাচার দিয়ে পরিশুদ্ধ ও সুদৃঢ় করে নিতে হবে। যিশু বলেছেন, "আমি বলিদান নয়, বরং দয়া চাই।" সন্ত পল বলেন, জীবনের সব কিছুর গভীরে বিশ্বাস, আশা ও ভালোবাসা বিদ্যমান, যার মধ্যে শ্রেষ্ঠ হলো ভালোবাসা। আমাদের জীবনের সুদৃঢ় করে নিতে হবে। তাই আমরা যেন প্রায়শ্চিত্তকালে বিশ্বাসে বলীয়ান হতে চেষ্টা করি, অনন্ত জীবনের প্রত্যাশায় ভাই মানুষ ও ঈশ্বরকে ভালোবাসি। এসময় আমরা যেন উদার হই, অন্তরে দরিদ্র হই। অন্তরের দারিদ্র্যতা আমাদের এক দিকে বৈষয়িক আসক্তিমুক্ত করে এবং অন্যদিকে দীন-দরিদ্র্যদের প্রতি মনোযোগি ও দায়িত্বশীল হতে প্রেরণা যোগায়।

আমাদের জীবনে ভোগ-বিলাসিত, হিংসা-অহংকার, পরনিন্দা, অবৈধ সংসর্গ, মিথ্যাচার, নীপিড়ন, অনৈতিক জীবনযাপন সহ আরও কত মন্দতা রয়েছে। প্রায়শ্চিত্তকালে পাপস্বীকার সংস্কার গ্রহণ করে ঈশ্বরের সঙ্গে ও ভাই মানুষের সঙ্গে পুনর্মিলিত হতে পারি। নিজেরা হয়ে উঠতে পারি পুনরুত্থিত মানুষ। তাই আমরা যেন তপস্যাকালে সত্যিকার তপস্বী হই, অন্ধকার থেকে আলোতে, মৃত্যু থেকে অনন্তধামে পৌঁছানের নিরন্তর চেষ্টা করি।

এই পার্থিব জীবনের আয়ষ্কাল নিত্যস্থায়ী। তাই অনাদি অনন্ত ও পারলৌকিক জীবনের সন্ধান দেয়, তা খুঁজে পাওয়ার সাধনার সময় হলো এই তপস্যাকাল। প্রার্থনা, উপবাস ও দয়ার কাজের মধ্য দিয়ে প্রায়শ্চিত্তকালে নিজেকে পরিশুদ্ধ করতে পারি। বাড়ি বাড়ি জপমালা প্রার্থনা, কষ্টের গান, পালাগান, ধ্যান সভা, সেমিনারের মাধ্যমে আমরা নিজেদের পরিশুদ্ধ করি। শাশ্বত জীবন ও মুক্তির পথ পেতে হলে আমাদের জীবনের মন্দতাকে পরিহার করতে হবে। প্রায়শ্চিত্তকাল হলো বোধসম্পন্ন হওয়ার কাল। দেহ-মন-আত্মায় জীবন পরিশোধনের সময়।

যিশু আমাদের এক বৈপ্লবিক ভালোবাসার সঞ্জীবনীতে আবদ্ধ করেছেন। তার এ ভালোবাসায় সমস্ত পতিত-ব্যথিত, ক্ষুধিত-তৃষিত মানুষের অভ্যুত্থান। এ ভালোবাসা মানুষকে বদলে দেবার, বদলে যাবার চূড়ান্ত বিপ্লব। আমরা উপবাস করি যারা তারা মূলত অভাবী ভাইবোনদের সাথে একাত্ব হই, তাদের প্রতি সহানুভূতিশীল হই। এসময় হৃদয়ে তাগিদ অনুভব করি দীনদরিদ্রদের সাহায্য করতে।

যিশু আমাদের সব সময়ই আহ্বান করেন। বিশেষভাবে ক্রুশের উপর তিনি দু'হাত প্রসারিত করে যেন বলছেন, "পরিশ্রান্ত, ভারাক্রান্ত যারা আমার কাছে এসো, আমি তোমাদের আরাম দেবো।" প্রায়শ্চিত্তকালে ও যাত্রাপথ অবশ্যই মন পরীক্ষার যাত্রা, হৃদয়-মনকে আরও সুন্দর করে প্রভুর ক্রুশের পথে অগ্রসর হওয়ার মাণ্ডলিক আহ্বান।

অনেকেই প্রায় সমস্ত বিধি পালন করে থাকে কিন্তু অক্ষম, অসহায় মানুষকে ভুলে থাকে। তারা পূজার ছলে ঈশ্বরকে ভুলে যায়। তারা উপবাস করে ঠিকই কিন্তু দয়া প্রদর্শন করে না। অনেকে নিয়মিত ক্রুশের পথ করেন কিন্তু সমাজে পিলাতের মতো আচরণ করতে দ্বিধা করে না। অনেকে ক্রুশ মূর্তির সামনে মাথা নত করে প্রার্থনা করেন কিন্তু সংসারের মানুষদের ভালোবাসতে পারেন না।

প্রায়শ্চিত্তকাল পুণ্য অর্জনের সময়। কে জানে হয়তো এবারই আমার জীবনের শেষ প্রায়শ্চিত্তকাল। আগামী বছর হয়তো বেঁচে নাও থাকতে পারি। তাই এ বছরটি, এই প্রায়শ্চিত্তকালটি আমার জন্য কতটাই না গুরুত্বপূর্ণ। তাই প্রস্তুত থাকার অর্থাৎ শেষ যাত্রার জন্য যা প্রয়োজন তা এখনই করতে হবে। সঞ্চয় করে নিতে হবে যাত্রাপথের কড়ি। কাজেই পরিবারে, সমাজে নিজ নিজ দায়িত্ব ও কর্তব্য সময় থাকতেই যথাযথ পালন করতে হবে। আমাদের জীবন যাত্রার ছোট ছোট ক্রুশগুলো চিহ্নিত করে নিজ নিজ ক্রুশ বহনে যিশুর ক্রুশীয় কষ্টকে লাঘব করতে পারি। ক্রুশ বহনে যেন পিছু পা না হই। তাই আসুন, আমরা খ্রিস্টবিশ্বাসী সকলেই খ্রিস্টের মতো আত্মত্যাগী জীবন যাপন করতে এখন থেকেই, আজই প্রস্তুত হই। খ্রিস্টের উপর নির্ভর করলে অবশ্যই আমরা বিজয়ী হবো সংসারের প্রলোভন হতে। জীবন যাত্রা পথে পৌঁছতে পারবো চূড়ান্ত লক্ষ্যে ঈশ্বরের কাছে।

আত্মশুদ্ধির পথে

লাকী ফ্লোরেন্স কোড়াইয়া

মানুষ জন্মগতভাবেই স্বাধীন। কিন্তু স্বাধীনতার অপব্যবহারের ফলে মানুষ পরাধীন হয়ে পরে। বিশ্বাস হারায়। স্বাধীনতার বড় বাধা হলো ভয়, যা জীবনে নরকের পথ খুলে দেয়। মানুষের জীবনে "ভয়" প্রবেশ করে "অবাধ্যতার" মধ্য দিয়ে; যার প্রমাণ পাই পবিত্র বাইবেলে। আদি পিতামাতা আদম ও হবা প্রথম পাপ করেছিল ঈশ্বরের অবাধ্য হয়ে। আর অবাধ্য হয়েই তারা ঈশ্বরকে "ভয়" পেয়েছিল। নিজেদের আড়াল করেছিল। আর এইভাবে স্বাধীনতার অপব্যবহার করে তারা ঈশ্বরের অনুগ্রহ থেকে বঞ্চিত হয়েছিল। যদিও ঈশ্বর তাদের স্বর্গের সুখ থেকে বঞ্চিত করেন, তবুও তিনি তাদের পরিত্যাগ করেন নি। এর মধ্য দিয়ে ঈশ্বর বুঝিয়েছেন যে, তিনি তাঁর সৃষ্টিকে ভালোবাসেন। তিনি ধ্বংসের নয়, ভালোবাসার ঈশ্বর। আর এ কারণে ঈশ্বর মানুষকে তাঁর সর্বশ্রেষ্ঠ দয়া দেখালেন তাঁর একমাত্র পুত্র "যিশু" কে এ জগতে দান করে। যিশুও সম্পূর্ণ স্বাধীন ছিলেন, তথাপি তিনি সম্পূর্ণভাবে পিতা ঈশ্বরের অধীনে ছিলেন। তিনি স্বাধীনতার অপব্যবহার করেননি। যদিও যিশু সর্বময় ক্ষমতার অধিকারী ছিলেন, তবুও তিনি নিজ ক্ষমতায় নয় বরং পিতার শক্তিতেই নানা আশ্চর্য কাজ করেছেন। এমনকি যিশু মরুভূমিতে ৪০ দিন ৪০ রাত কঠোর ত্যাগ ও উপবাসের মধ্য দিয়ে অতিবাহিত করেছেন। এখানেও যিশু সম্পূর্ণ পিতার প্রতি বাধ্য ছিলেন এবং স্বাধীনতার অপব্যবহার করেননি। এমনকি শয়তানের প্রলোভনেও পরেননি বরং শয়তানকে তাড়িয়ে দিয়েছেন। এখানে চাইলে যিশু তাঁর ক্ষমতা প্রয়োগ করতে পারতেন। কিন্তু তিনি ঈশ্বরের প্রতি সম্পূর্ণ বিশ্বস্ত ছিলেন।

বর্তমান জগতের সকল ক্ষেত্রেই আমরা স্বাধীনতার অপব্যবহার করছি। ঈশ্বর দয়া করে যে জ্ঞান, বুদ্ধি, টাকা-পয়সা, সম্পদ, ক্ষমতা দিয়েছেন তা নিজের যোগ্যতা বলে মনে করে স্বাধীনতার অপব্যবহার করে যাচ্ছি। নিজেকে ধ্বংস করছি, সমাজকে ধ্বংস করছি। আর সমস্ত জগৎ লাভ করে নিজের আত্মা হারাচ্ছি। কিন্তু মানুষকে পাপের পথ থেকে সরিয়ে সত্য ও আলোর পথে ফিরিয়ে আনার উদ্দেশ্যে মাতামণ্ডলী প্রায়শ্চিত্তকালীন সময়টাকে বেছে নিয়েছেন, যেন এই সময়ে আমরা আত্ম মূল্যায়ন করে নিজ কৃতকর্মের জন্য অনুতপ্ত হয়ে ঈশ্বরের নিকট আত্মসমর্পণ করি এবং ক্ষমা লাভ করে পিতার বাধ্য ও স্বাধীন সন্তান হয়ে উঠতে পারি। পবিত্র বাইবেলে আমরা দেখতে পাই যে, যিশু গেৎসিমানী বাগানে সম্পূর্ণভাবে পিতার কাছে আত্মনিবেদন করেছেন আর পিতার ইচ্ছা পূরণ করেছেন। অথচ স্বাধীন সন্তান হিসেবে যিশু যদি ইচ্ছা প্রকাশ করতেন, তবে সেদিন তিনি শেষ পর্যন্ত পিতার ইচ্ছাকে অসম্মতি জানাতে পারতেন। কিন্তু তিনি তা না করে পিতার উপর বিশ্বাস রেখে বলেছেন, "আমার ইচ্ছা নয়, তোমার ইচ্ছাই পূরণ হোক" *(লূক ২২:৪২)*। আর যিশু তা করেছেন যেন যুগ যুগ ধরে সকল

মানুষ স্বাধীনতার প্রকৃত অর্থ বুঝতে পারে। কিন্তু মাটির তৈরি মানুষ আমরা জাগতিক ও সাংসারিক দায়িত্বে, ভোগবিলাসের মোহে ভুলে যাই পিতার সর্বশেষ ও সর্বশ্রেষ্ঠ দয়া যিশুর আত্মত্যাগ ও ভালোবাসার কথা। তাই মাতামণ্ডলী আমাদের আধ্যাত্মিক প্রস্তুতির সূচনা হিসেবে আমাদের জন্য "ভস্ম বুধবার" দিনটি রেখেছেন। এইদিনে কপালে ছাই মেখে সবাই পরিশুদ্ধ হয়ে এর মধ্য দিয়ে তপস্যাকালে প্রবেশ করি।

এই ভস্ম বুধবারে যাজক সকলের কপালে ক্রুশচিহ্ন অংকন করে উচ্চারণ করেন "হে মানব মনে রেখো তুমি ধুলি, আবার এই ধুলিতেই মিশে যাবে।" যাজকের উচ্চারিত এই শব্দগুলো অন্তরে কোমল অনুভূতি জাগায়, যার ফলে আমরা আপন কৃতকর্মের কথা স্মরণ করে অনুতপ্ত হই, দুঃখ প্রকাশ করি আর আমাদের এই নশ্বর দেহ এবং মৃত্যুর কথা স্মরণ করি। সেই সাথে সুন্দরভাবে জীবন যাপনের চেষ্টা করি এবং এর মধ্য দিয়ে তপস্যাকালে প্রবেশ করতে পারি, যেন আমরা খ্রিস্টের মত পিতার অনুগ্রহ লাভ করতে পারি।

তপস্যা বা প্রায়শ্চিত্তকালীন সময়ে যদি আমরা নিজ নিজ অবস্থানে থেকে ক্রুশবিদ্ধ যিশুর কথা স্মরণ করে "স্বাধীনতার" প্রকৃত অর্থ বোঝার চেষ্টা করি, তাহলে অবশ্যই আমরা নিজেদের আত্মা রক্ষা করতে পারব। রক্ত মাংসের মানুষ হিসাবে হয়তো এই পার্থিব জীবনের সবকিছু ত্যাগ করতে পারবনা, কিন্তু আমাদের দূষিত জীবনের পরিবর্তন তো ঘটাতে পারব। মাতা মণ্ডলী এই তপস্যাকালের মধ্য দিয়ে আমাদের সেই সুযোগ করে দিয়েছেন যেন এই সময়ে আমরা যিশুর যাতনাভোগের কথা স্মরণ করে নিজেদের দুর্বলতা পরিহার করে আমাদের দূষিত জীবনের পরিবর্তন ঘটাতে পারি এবং কিছু দুর্বল দিক থেকে মুক্ত হয়ে ভাল কাজের সাথে যুক্ত হতে পারি। আর এ কারণে তপস্যাকালকে বলা হয় "জীবনের বসন্তকাল"।

ঠিক যেমন শীতের আগমনে গাছের পাতা ঝরে যায় আবার বসন্তকালে নতুন পাতা গজায়, তেমনি এই তপস্যাকাল হল আমাদের সকল দূর্বলতা পরিহার করে নতুনভাবে জীবনকে সাজানোর সময়।

বিনম্র অন্তরের স্বদিচ্ছা ঈশ্বর সর্বদা পূরণ করেন। অন্তর থেকে নিজেকে মূল্যায়ন করে দূষিত জীবনের পরিবর্তন ঘটাতে চাইলে ঈশ্বর অবশ্যই তা পূরণ করবেন। কেননা ঈশ্বর সর্বদা আমাদের মন পরিবর্তন ও ফিরে আসার অপেক্ষায় থাকেন। একইভাবে যিশুও চান আমাদেরকে পাপের বাঁধন হতে মুক্ত করে পিতার কাছে নিয়ে যেতে। কারণ এই জন্যই তিনি পিতার স্বাধীন ও বাধ্য সন্তান হয়ে এই পৃথিবীতে এসেছেন। কোনো মানুষই আর পাপের দাসত্বে বন্দী না থাকুক। ভাসুলা রিডেন এর মতে- যিশু এভাবেই বলেন,"হ্যাঁ, পাপ ও মৃত্যুর বিধান থেকে আমি তোমাকে মুক্তই করেছি। এসো, তোমার দৌড় শেষ না হওয়া পর্যন্ত তুমি আমার প্রতি বিশ্বস্ত থাক; আমি, তোমার স্রষ্টা, তোমার সঙ্গে থেকে এ দৌড় শেষ করব। আমার সঙ্গে থাকলে তোমার ভয় নেই; আমার সঙ্গে থাকলে তোমার খাবার পূর্ণই থাকবে। আমি কখনো তোমাকে ত্যাগ করব না।"

ভস্ম বুধবারের মধ্য দিয়ে ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র ত্যাগস্বীকার, প্রার্থনা, উপবাস আর আত্মসংযমের মধ্য দিয়ে জাগতিক অতিরিক্ত ভোগবিলাস ও আমরা শয়তানের প্রলোভন থেকে নিজেদের মুক্ত করতে পারি। ঈশ্বর আমাদের প্রত্যেককেই সেই আত্মিক শক্তি দিয়েছেন, আসুন আমরা নিজেদের আত্মিক উন্নতি সাধনে এই পবিত্র দিনে নিজেদের জীবন নিয়ে ধ্যান করি, আত্মমূল্যায়ন করি, এবং বর্তমান জরাজীর্ণ, অশান্তিপূর্ণ সমাজে একজন প্রকৃত খ্রিস্টান হিসেবে নিজেদের পরিচয় তুলে ধরি।

শতবর্ষের পথ ধরে বোর্ণী ধর্মপল্লী

সাগর কোড়াইয়া

বোর্ণীতে অভিবাসনের শতবর্ষ উদ্‌যাপিত হলো। ১৯২৪ বা ২৫ খ্রিস্টাব্দের দিকে ভাওয়াল থেকে খ্রিস্টানগণ বোর্ণীতে আসতে শুরু করেন। আর এই শতবর্ষ উৎসবটি অভিবাসন, প্রেরণ, খ্রিস্টবিশ্বাস চর্চা, কৃষ্টি-সংস্কৃতি-ঐতিহ্যের চর্চা, ইতিহাস ও অত্র জনপদের চিত্রকে মূল্যায়নের মধ্য দিয়ে সামনে নিয়ে এসেছে। বোর্ণী ধর্মপল্লীতে অভিবাসনের শতবর্ষ ও পাশাপাশি ধর্মপল্লী প্রতিষ্ঠার প্লাটিনাম জুবিলী প্রত্যেক বোর্ণীবাসীকে একই কাতারে আনতে সক্ষম হয়েছে। বোর্ণী মায়ের সন্তানরা নিজেদের অতীত ও শিকড়ের সন্ধানে শতবর্ষ আগে এবং শতবর্ষের পথ ধরে বর্তমানে ফিরে গিয়েছিলেন।

ইতিহাস থেকে জানা যায়, ১৯০০ খ্রিস্টাব্দের প্রথম দিক থেকে পাবনা জেলার চাটমোহরের জঙ্গলে পরিপূর্ণ ও হিংস্র বন্য শুকরের অভয়াশ্রম উত্থুলী গ্রামে ব্যাপ্টিস্ট খ্রিস্টানরা ভীত অবস্থায় বসবাস করতে থাকেন। তখন ব্যাপ্টিস্ট পালক বন্য শুকরের মুখোমুখি হয়ে ভয় পান। তিনি শর্ত দেন যদি শুকরগুলোকে মেরে ফেলা না হয় তাহলে তিনি আর এই এলাকায় আসবেন না। তাই ব্যাপ্টিস্ট খ্রিস্টভক্তগণ পালকের বাবুর্চীর কথানুসারে বাবুর্চীর বন্ধু নাগরী ধর্মপল্লীর পল গমেজকে (পলু শিকারী) অনুরোধ করলে তিনি তা আনন্দে গ্রহণ করে ১৯২০/২১ খ্রিস্টাব্দের দিকে দীর্ঘ পথ পাড়ি দিয়ে মথুরাপুরে আসেন। প্রথমে তিনি একাই এসেছিলেন। পরবর্তীতে পলু শিকারী অত্র এলাকার প্রাকৃতিক সৌন্দর্য ও শিকারের সুবিধা দেখে আবারো ভাওয়াল এলাকায় ফিরে যান। পরিবার পরিজন নিয়ে ফিরে এসে মথুরাপুরের দক্ষিণে বসবাস শুরু করেন। শুকরের লেজের বিনিময়ে জমিদারের নিকট থেকে জমি লাভ করার পর পলু শিকারী রেলগাড়ীতে চড়ে চাটমোহর, জোনাইল, বনপাড়া, মুলাডুলি এলাকায় বাঘ ও শুকর শিকার করতেন। এটাই ছিলো মূলত উত্তরবঙ্গে ভাওয়াল কাথলিক খ্রিস্টভক্তদের আগমনের সূচনা।

তৎকালীন সময়ে অত্র এলাকায় এসে অভিবাসী হওয়ার প্রক্রিয়া ছিলো বেশ জটিল। বিশেষত ভাওয়াল এলাকা থেকে নাটোরের বড়াইগ্রাম ও পাবনার চাটমোহর অঞ্চলের দূরত্ব হচ্ছে প্রায় দুইশত কিলোমিটারের অধিক। সবচেয়ে বড় সমস্যা ছিলো পথের মাঝে খরস্রোতা যমুনা নদী। তাই যানবাহন বলতে ট্রেন এবং নৌপথ। দুটি রুটে ট্রেন ও নৌপথে খ্রিস্টানগণ ভাওয়াল থেকে এই অঞ্চলে আসেন। বিশেষ করে মথুরাপুর, বোর্ণী, গোপালপুর, ফৈলজানা এবং বনপাড়ার অধিকাংশ জনগণ ট্রেনযোগে আড়িখোলা থেকে পূবাইল অথবা কমলাপুর থেকে ঢাকার টঙ্গি হয়ে যমুনার পূর্বপাড়ে এসে স্টিমারে যমুনা পাড়ি দিয়ে আবার ট্রেনে চড়ে চাটমোহর এবং মুলাডুলিতে নামেন।

আবার ভবানীপুর ও বনপাড়ার খ্রিস্টানগণ গাজীপুরের শীতলক্ষ্যা নদী ধরে নৌকায় নারায়নগঞ্জ, আবার অনেকে নৌকায় টঙ্গিতে এসে ট্রেনে নারায়নগঞ্জ এবং সেখান থেকে স্টিমারে পদ্মা পাড়ি দিয়ে রাজবাড়ির দৌলতদিয়া ঘাট। তারপর গোয়ালন্দ থেকে ট্রেনে কুষ্টিয়ার পোড়াদহ ও পাবনার ঈশ্বরদী হয়ে বনপাড়া-ভবানীপুরের নিকটবর্তী গোপালপুর রেলস্টেশনে নেমে অত্র এলাকায় বসতি স্থাপন করেন। অনেকে আবার গুণে টানা বড় নৌকা ভাড়া করে বিভিন্ন নদ-নদী পাড়ি দিয়ে অত্র এলাকায় আসেন। যে যেভাবেই আসুন না কেন সবার লক্ষ্য ছিলো জীবনের তাগিদে নতুন বসতি গড়ে তোলা।

পলু শিকারীর অভিবাসনের কয়েক বছরের মধ্যে তার ভাইয়েরাও মথুরাপুরে চলে আসেন। আর বোর্ণী ধর্মপল্লীতে খ্রিস্টানদের অভিবাসনের ইতিহাস একটু ভিন্ন। 'খুব সম্ভবত: ১৯২৪/২৫ খ্রিস্টাব্দের দিকে পাচু রোজারিও'র ছেলে নাগর রোজারিও চামটা গ্রামে বসতি স্থাপন করেন। এখানে উল্লেখ্য তিনি সম্ভবতঃ মঠবাড়ী মিশনের ভাসানিয়া গ্রাম হতে পাবনা জেলার মথুরাপুর অঞ্চলে, তারপর কিছুদিনের মধ্যে নাটোর; নাটোর থেকে পারবোর্ণী, অতঃপর চামটা গ্রামে চলন বিলের ধারে বসতি স্থাপন করেন' (দ্রষ্টব্য- সুবর্ণ জয়ন্তী স্মরণিকা, মারীয়াবাদ ধর্মপল্লী, বোর্ণী, ১৯৪৯-১৯৯৯ খ্রিস্টাব্দ)। নাগর রোজারিও'র পরে মথুরাপুর থেকে সাবু গমেজের বোর্ণীতে আগমন ঘটে। একই সময়ে ডেঙ্গুয়া গমেজও এসে বসতি স্থাপন করেন।

সমসাময়িক সময়ে নাগরী থেকে দাগু ও তারু রোজারিও তাদের বিরাট জনগোষ্ঠী নিয়ে চামটা গ্রামে বসতি গড়েন। কিছুদিনের মধ্যে কালিস্তুস গমেজ নাগরীর তিরিয়া গ্রাম হতে, ছাবু ও গাবু গমেজ ভুরুলিয়া গ্রাম হতে প্রথমে মথুরাপুর এবং পরে বোর্ণীতে চলে আসেন। ১৯২৫ থেকে ১৯২৯ খ্রিস্টাব্দের দিকে এলেন কস্তা (বৈরাগী), যোয়া কস্তা, ফ্রান্সিস কস্তা (নকি), মোংলা রোজারিও (সাগুল), আন্তনী রোজারিও (কানা), খাকরী রোজারিও (খাটাস), বিটু রোজারিও, পলু গমেজ, বিছু ক্রুশ (মোয়ালী), জন রোজারিও (ভক্ত), তারা রোজারিও (ভক্ত), জুয়া রোজারিও (ভক্ত) বোর্ণীতে চলে আসেন।

১৯২৭ থেকে ১৯৩০ খ্রিস্টাব্দের মধ্যে বালি গমেজের বাবা মালান গমেজ, আন্তনী রোজারিও নাগরীর পাঞ্জোরা থেকে এবং চালী রোজারিও তুমিলিয়া থেকে এসে বসতি স্থাপন করেন। ১৯২৫ খ্রিস্টাব্দের পরে মথুরাপুর থেকে তিনজন ব্যক্তি ফ্রান্সিস গমেজ, ভিনসেন্ট বিছান্তি কোড়াইয়া, মনাই কস্তা বোর্ণী হয়ে বনপাড়া দেখতে আসেন। স্থানীয় হিন্দু ও মুসলমানগণ সাহায্যের আশ্বাস দিলে তারা মথুরাপুর ফিরে গিয়ে আরো পাঁচজন পিতর গমেজ, তনা কস্তা, আলশিয়া, পচা পালমা, আলি ক্রুশ ও টেমা কস্তাকে সঙ্গে নিয়ে বনপাড়ায় আসেন। ১৯৩০ খ্রিস্টাব্দের পর থেকে বিভিন্ন সময়ে আরো অনেকে ভাওয়াল থেকে বোর্ণী মিশনের চামটা, দিঘইর, আদগ্রাম, বাঘাইট/মানগাছা এবং মথুরাপুর ও বনপাড়াতে এসে বসতি স্থাপন করেন। আন্ধারকোঠা ধর্মপল্লীতে সংরক্ষিত রেজিষ্টার বইয়ে বর্তমান বনপাড়ার মাঝগ্রামে খ্রিস্টানদের বসতি ছিলো বলে উল্লেখ রয়েছে।

ভাওয়াল থেকে আগমনের পরে ভাওয়ালবাসী খ্রিস্টানগণ খ্রিস্টধর্ম চর্চা ভুলে যাননি। বরং এই বিদেশ বিভুঁইয়ে এসেও আধ্যাত্মিক চর্চার বিষয়টা অক্ষুন্ন রেখেছেন। আর এরই ধারাবাহিকতায় 'ফাদার লুইজি মার্টিভেল্লি ছিলেন প্রথম পুরোহিত যিনি ১৯২৮ খ্রিস্টাব্দে সুদূর কৃষ্ণনগর থেকে বোর্ণী পরিদর্শনে আসেন। এরপর দ্বিতীয়জন, যিনি বোর্ণী পরিদর্শনে এসেছিলেন, তিনি হলেন ফাদার যোসেফ অর্বেট। ১৯৩০ খ্রিস্টাব্দে বোর্ণীর পরিদর্শক হিসেবে তৃতীয় বারের মত আরেকজন পুরোহিত আসেন, তিনি হলে ফাঃ পাউলো কার্ণেভালে যিনি আন্ধারকোঠা থেকে এসেছিলেন। ১৯৩০ খ্রিস্টাব্দে ফাদার কার্ণেভালেকে পালপুরোহিতের দায়িত্ব দিয়ে আন্ধারকোঠা ধর্মপল্লীর শুভ উদ্বোধন হয় এবং বনপাড়া ও বোর্ণীকে এর অন্তর্ভুক্ত করা হয়। ফাদার কার্ণেভালের পালকীয় কর্মকাণ্ড ছিলো সম্পূর্ণরূপে শৃঙ্খলাপূর্ণ এবং অর্থপূর্ণ। ১৯৩০ থেকে ১৯৪০ খ্রিস্টাব্দ পর্যন্ত আন্ধারকোঠা থেকে এবং ১৯৪০ খ্রিস্টাব্দ থেকে তিনি বনপাড়া হতে এসব পালকীয় যত্ন নিতেন' (দ্রষ্টব্য- সুবর্ণ জয়ন্তী স্মরণিকা, মারীয়াবাদ ধর্মপল্লী, বোর্ণী, ১৯৪৯-১৯৯৯ খ্রিস্টাব্দ)।

বোর্ণী ধর্মপল্লীতে ১৯২৪/২৫ থেকে ১৯২৮ খ্রিস্টাব্দ পর্যন্ত খ্রিস্টভক্তদের আধ্যাত্মিক যত্নের নিমিত্তে পুরোহিতগণ বছরে একবার আসতেন। সে সময়ে খ্রিস্টানদের জনসংখ্যা স্বল্পতার কারণে দীক্ষা, বিবাহ ও অন্যান্য সাক্রামেন্ত বছরে একবারই অনুষ্ঠিত হতো এবং তা ছিলো স্বল্পসংখ্যক। '১৯২৮ খ্রিস্টাব্দের ৭ ফেব্রুয়ারীতে পারবোর্ণী ও চামটার ৩ জনকে দীক্ষা দেওয়া হয়েছিলো। এদের দীক্ষার রেকর্ড ভারতের কৃষ্ণনগর রেজিষ্টার থেকে আনা হয়। এরপর চামটার ৩ জন ও পারবোর্ণীর ৩ জন শিশুর দীক্ষার রেকর্ড দিনাজপুরের ধানজুড়ি মিশনের রেজিষ্টার থেকে আনা হয়' (দ্রষ্টব্য- সুবর্ণ জয়ন্তী স্মরণিকা, মারীয়াবাদ ধর্মপল্লী, বোর্ণী, ১৯৪৯-১৯৯৯ খ্রিস্টাব্দ)। ১৯২৯ থেকে ১৯৪০ খ্রিস্টাব্দ পর্যন্ত বোর্ণী ধর্মপল্লীতে যতগুলো দীক্ষা, বিবাহ, হস্তার্পণ সংস্কার ও অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া সম্পন্ন হয়েছে তার রেকর্ড আন্ধারকোঠায় অফিস রেজিষ্টারে সংরক্ষিত আছে। ফাদার কার্ণেভালের স্বাক্ষরিত রেকর্ড থেকে এটা স্পষ্ট হয়ে ওঠে যে তিনি বোর্ণী, বনপাড়া ও মথুরাপুরের খ্রিস্টানদের আধ্যাত্মিক যত্ন নিতেন।

ভাওয়াল থেকে খ্রিস্টানদের অভিবাসনের সময় সাময়িক সময়ের জন্য বিভিন্ন স্থানে খ্রিস্টান বসতি গড়ে ওঠেছিলো কিন্তু পারিপার্শিক নানাবিধ সমস্যার কারণে সে বসতি অন্যত্র স্থানান্তরিত হয়েছে। জানা যায় বর্তমান বোর্ণী ধর্মপল্লীর দিঘইর গ্রামের বিলের অপরপাশে মুসলিম অধ্যুষিত এলাকায় এক সময় খ্রিস্টান বসতি ছিলো। এছাড়াও ঢাকামুখী বনপাড়া বাইপাসের পর মাঝগ্রাম নামক স্থানে এক সময় খ্রিস্টান বসতি গড়ে উঠে। তবে কালের পরিক্রমায় সে বসতি বিলিন হয়ে গিয়েছে। জানা যায় যে, মাঝগ্রাম থেকে অনেকেই সে সময় মথুরাপুর, বনপাড়া ও মানগাছাতে গিয়ে বসতি গড়ে তুলেন। জানা যায় যে, বর্তমান নগর ইউনিয়নের কোন একস্থানে এক সময় সাময়িকভাবে খ্রিস্টান বসতি গড়ে ওঠেছিলো। তবে এই তথ্যের কোন উৎকৃষ্ট ভিত্তি নেই। হতে পারে স্বল্প সময়ের জন্য কোন পরিবার সেখানে বসবাস করতেও পারে। ঐতিহাসিকভাবে নগর যে বেশ পুরনো একটি বসতি তা সবারই জানা। নামের সাথেই এর প্রমাণ বিদ্যমান।

আজ থেকে প্রায় শতবর্ষ পূর্বে ভাওয়ালবাসী অভিবাসী হয়ে পাবনা ও নাটোরে আসার প্রাককালে আজকের অবস্থা ছিলো না। অজানা এক স্বপ্নকে পুঁজি করে ইস্রায়েল জাতির মতো ভাওয়ালবাসী যমুনা নদী পাড়ি দিয়ে চলন-বড়ালের অববাহিকায় এসে বসতি গড়ে। ভাওয়ালবাসীর এই যাত্রা ছিলো বিপদসংকুল। একাধারে প্রাকৃতিক দূর্যোগ, বন্যপশুর ভয় আবার অন্যদিকে স্থানীয়দের অবহেলা, নির্যাতন ও গ্রহণীয় মনোভাবের অভাব লক্ষ্যণীয় ছিলো। কিন্তু ভাওয়ালবাসী খ্রিস্টানগণ কখনো প্রতিশোধ পরায়ন হয়ে উঠেননি। সে সময়কার একটি ঘটনা; নাগর রোজারিও মথুরাপুর থেকে এসে চলনবিলের নিকটে বোর্ণী ধর্মপল্লীর চামটা গ্রামে বসতি গড়ে তুলেন। পরবর্তীতে তিনি আদগ্রামে গিয়ে বসতি স্থাপন করেন। কিন্তু আদগ্রামে চলে আসার পূর্বে তাঁর বাড়িঘর কারা যেন আগুন দিয়ে পুড়িয়ে ভস্মীভূত করে দেয়। তিনি কারো প্রতি প্রতিশোধ নেননি। নীরবে সব অত্যাচার সহ্য করেছেন।

স্থানীয়রা খ্রিস্টানদের পরিচয় আগে কখনো পায়নি বিধায় অনেকে খ্রিস্টানদের দেখতে আসতো। অনেকেই খ্রিস্টানদের নিচু জাত বলে মনে করতো। ঘৃণার চোখে দেখতো অনেকেই। নাপিত খ্রিস্টানদের চুল কাঁটতে চাইতো না। হাটে-বাজারে খ্রিস্টানদের স্থান ছিলো না। বিক্রির উদ্দেশ্যে কেউ কোন কিছু বাজারে নিয়ে গেলে অন্যরা তা ক্রয় করা থেকে বিরত থাকতো। এমনকি চায়ের দোকানে দোকানী চায়ের পেয়ালাতে খ্রিস্টানদের চা পরিবেশন করতো না। বাজারে পানি পান করার জন্য খ্রিস্টানদের আলাদা গ্লাস ব্যবহার করতে হতো। বোর্ণী ধর্মপল্লীর সামনে বয়ে চলা বড়াল নদীতে যখন কোন ব্রীজ ছিলো না তখন খ্রিস্টানদের মাঝিরা নদী পাড় করতে চাইতো না। তাই বাধ্য হয়ে খ্রিস্টানদের নদী পাড়াপারের জন্য একজন খ্রিস্টান মাঝি রাখা হয়েছিলো। বোর্ণী ধর্মপল্লীর রূপকার নমস্য প্রয়াত ফাদার কান্তনের ভাষ্যানুযায়ী, "খ্রিস্টানদের সঙ্গে স্থানীয় অন্য ধর্মের লোকেরা মুচির মত পথে ব্যবহার করতো। একবার আমি যখন বোর্ণীতে আসার পথে আহম্মদপুরে পিপাসা মিটানোর জন্য একটু জল চাইলাম, তারা আমাকে তাও দিলো না। এ থেকেই বোঝা যায়, স্থানীয় লোকদের কাছে ঢাকা থেকে আগত খ্রিস্টানগণ এক অস্পৃশ্য জাতি ছিলো"।

সময়ের আবর্তনে খ্রিস্টানদের অবস্থার ব্যাপক পরিবর্তন এসেছে। অন্য ধর্মের মানুষজন অভিবাসী খ্রিস্টানদের প্রতি অন্য দৃষ্টিতে তাকাতে শুরু করে। আর ক্ষেত্রে খ্রিস্টানদের খ্রিস্টিয় মূল্যবোধগুলো প্রধান হিসাবে কাজ করেছে। অন্য ধর্মের মানুষজন যখন দেখলো খ্রিস্টানরা বাজারে দুধে পানি মেশায় না, পণ্যে ভেজাল দেয় না, হাটে কিছু বিক্রি করতে গেলে ওজনে কম দেয় না, হাটে-বাজারে নিয়ে যাওয়া জিনিসপত্র পরিস্কার-পরিচ্ছন্ন থাকতো, অন্যের প্রতি সব সময় দয়ার মনোভাব প্রদর্শন করে, তারা প্রতিশোধ পরায়ন নয়, সর্বস্তরের মানুষের মধ্যে শিক্ষার আলো বিতরণের জন্য শিক্ষাপ্রতিষ্ঠান স্থাপন করে, চিকিৎসা সেবায় খ্রিস্টানরা ডিসপেন্সারীতে সব ধর্মের মানুষকে স্বাস্থ্যসেবা প্রদান করে তখন তারা খ্রিস্টানদের সদগুণ দেখে আকৃষ্ট হয়। অন্যেরা বুঝতে পারে খ্রিস্টানরা নিস্পৃশ্য জাতি নয় বরং অন্যদের তুলনায় খ্রিস্টানদের মানসিকতা অনেক ঊর্ধ্বে অবস্থান করে।

ফাদার কান্তনের ভাষ্যানুযায়ী, 'কালক্রমে কিছু দিনের মধ্যেই স্থানীয় অন্য ধর্মের লোকদের মনোভাব একেবারেই পাল্টে গেল, তারা যখন দেখলো খ্রিস্টানগণ খুব সরল, নম্র, ভদ্র, বিশ্বাসী তখন তারা খ্রিস্টানদের কাছে আসতে লাগলো এবং তাদের গ্রহণ করতে লাগলো। খ্রিস্টানদের নানান সুন্দর ও খ্রিস্টিয় জীবনাদর্শ দেখে লোকেরা কিছু দিনের মধ্যে খ্রিস্টানদের খুব আপন করে নিলো। খ্রিস্টানদের সাথে সাথে তাদের ফাদার হিসাবে আমাকে কেউ 'ফাদার' বা অন্যেরা 'সাহেব' হিসেবে ডাকতো'। ফাদার পিনোস, পিমে মথুরাপুর, বোর্ণী ও বনপাড়া মিশন সম্পর্কে সুন্দর ও বাস্তবভিত্তিক মন্তব্য করে বলেন, 'মিশনগুলোর মধ্যে একাধিক বিষয়ে সাদৃশ্য রয়েছে। এসব মিশনের রবিবারের মিশায় খ্রিস্টিয় সমাজের ব্যাপক উপস্থিতি এবং বিশাল স্থাপনা সম্পর্কে গর্ববোধ করতে পারেন। যে কেউ এটা ধর্মপ্রদেশের দক্ষিণের মঠ বলে অভিহিত করতে পারেন'।

বোর্ণীবাসী অনন্য শতবর্ষের একটি মাইলফলক পাড় করেছে। ঐতিহাসিক একটি মাহেন্দ্রক্ষণ ও ঘটনা ছিলো এই শতবর্ষ। শতবর্ষের পথ ধরে বোর্ণীবাসীদের বহু চড়াই উৎরাই অতিক্রম করতে হয়েছে। তবু বোর্ণীবাসী আশা হারায়নি; এগিয়ে গিয়েছে দূর্দণ্ডপ্রতাপে! শতবর্ষের যাত্রাপথে বোর্ণীবাসীর আহ্বানে কত শত যাজকের পদচারণায় ধন্য হয়েছে বোর্ণীর মাটি। শতবর্ষ পূর্বে পূর্বপুরুষগণ যেমন খ্রিস্টবিশ্বাসকে আকড়ে ধরে যেমন বাঁচতে চেয়েছিলেন ঠিক তেমনি সেই একই বিশ্বাস কালের পরিক্রমায় পরবর্তী প্রজন্ম ধরে রেখেছে। পূর্বপুরুষগণ কোন রকম উচ্চ প্রত্যাশা ছাড়া শুধুমাত্র সামাজিক ও ধর্মীয় কুপ্রথা, শ্রেণীবিবাদ, নির্যাতন-অত্যাচার ও অবহেলা থেকে মুক্ত হবার প্রয়াসে খ্রিস্টধর্মে দীক্ষিত হয়েছিলেন। তাই গর্ব করার মতো অনেক কিছু রয়েছে। অতীতের বোর্ণী আজ মহিরূহ সমান। দেশ ও মণ্ডলী গঠনে ব্যাপক অবদান রেখে চলেছে। বোর্ণী থেকে অনেকেই রাজশাহী, দিনাজপুর, ঢাকা, দেশের বাইরে আমেরিকা, ইউরোপ ও অস্ট্রেলিয়ায় অভিবাসি হয়েছে। বলা যায়, পূর্বপুরুষদের কাছ থেকে পাওয়া খ্রিস্টবিশ্বাসের অগ্নিশিখা এখনো প্রজ্বলিত। জয়তু, হে বোর্ণীবাসী খ্রিস্টবিশ্বাসের তীর্থযাত্রী পূর্বপুরুষগণ, খ্রিস্টপতাকাবাহী অমর।

সফ্‌ট স্কিলস্

উইলিয়াম জেরিয়েল

বর্তমানে বিশ্ব খুব দ্রুত পরিবর্তনশীল। পরিবর্তনের ছোঁয়া আমাদের চোখের সামনে দৃশ্যায়মান। যদি সবকিছু পরিবর্তন হয় তবে আমাদেরও কি পরিবর্তন হওয়া আবশ্যক নয়? হ্যাঁ আমাদেরও যুগের পরিবর্তনে যুগের চাহিদার সাথে মিল রেখে পরিবর্তনকে গ্রহণ করে পরিবর্তন হতে হবে। বিশ্ব আজ এগিয়ে চলেছে দুরন্ত গতিতে আমাদের গতি কম হলে আমরা কি তাদের সাথে গতিতে টিকে থাকতে পারবো, কোন দিন পারবোনা। আমরা হার্ড স্কিলসে শুরু থেকে খুব ভালো এবং সেখানে ইদানিং সবাই খুব জোর দিচ্ছি। কিন্তু আমরা তারপরও কেন যেন পেরে উঠতে পারছিনা, কেন পারছিনা? আমরা কি বিষয়টি নিয়ে একবার চিন্তা বা বিবেচনা করেছি, হয়তো করেছি বা করিনি। আমাদের অনেক গুরুত্বপূর্ণ বিষয়গুলোর মধ্যে একটি অন্যতম বিষয় হচ্ছে আমাদের সফ্‌ট স্কিলস নেই বা সফ্‌ট স্কিলস্ এর খুব অভাব। তাই আমাদের অবিলম্বে এ বিষয় মনোনিবেস করতে হবে।

সফ্‌ট স্কিলস্ হচ্ছে এমন কিছু স্কিল যার মাধ্যমে আমরা আমাদের নিজেদের আরো ভালোভাবে উপস্থাপন করতে পারি, আমাদের পণ্য আরো বেশি বাজার-জাত করতে পারি, আমাদের চাকুরি ও ব্যক্তি জীবনে আরো বেশি উৎপাদনশীল হতে পারি এ বিষয়গুলোতে সাহায্য করা। সফ্‌ট স্কিলস্ বর্তমানে সারা বিশ্বে একটি আলোচিত বিষয়। সবাই বর্তমানে সফ্‌ট স্কিলস্ লুফে নিচ্ছে, কেননা ব্যক্তি জীবনে এবং কর্মজীবনে সফ্‌ট স্কিলের কোন বিকল্প নেই। সফ্‌ট স্কিলস্ বুঝার জন্য আমাদের হার্ড স্কিলস্ এর বিষয় প্রথমে একটু জানা প্রয়োজন। স্কুল-কলেজ এবং বিশ্ববিদ্যালয় আমাদের হার্ড স্কিলস্ বিষয়ে পড়ানো বা শিক্ষা প্রদান করা হয়। বিষয়ভিত্তিক পারদর্শী করে তোলার চেষ্টা করা হয়। সেখানে আমাদের প্রকৃতপক্ষে কোন সফ্‌ট স্কিলস্ শেখানো হয়না। যদি আমরা কাউকে জিজ্ঞাসা করি, তুমি কিসে ভালো? সে বলবে আমি গণিতে ভালো। কেউ আবার বলে আমি ইংরেজিতে অনেক ভালো, অনেকে আবার বিজ্ঞানে ভালো। এইযে, প্রতিষ্ঠানিক শিক্ষা যেগুলো আমরা পরিমাপ বা মানদণ্ড করে থাকি সাধারণত সিজিপিএ দেখে বা জিপিএ দেখে এগুলো হচ্ছে হার্ড স্কিলস্। হার্ড স্কিলস্ আমরা গ্রহণ করি মূলত চাকুরি পাবার আশায়। আপনি কি জানেন? এই প্রশ্নের উত্তর হচ্ছে হার্ড স্কিল, যেমন আমি জানি গণিত, ইংরেজি, বিজ্ঞান ইত্যাদি। ৩.৫০ আমার জিপিএ এটিই হচ্ছে হার্ড স্কিলের পরিমাপের মেজার। কিন্তু বর্তমানে দেখা যাচ্ছে যে হার্ড স্কিলস্ একা যথেষ্ঠ নয়। আরো কিছু অতি প্রয়োজনীয় স্কিলস্ আবশ্যক তা হলো সফ্‌ট স্কিলস্। এই সফ্‌ট স্কিলস্, হার্ড স্কিলগুলোকে আরো সমৃদ্ধ ও কাজে গতি আনতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে।

সফ্‌ট স্কিলস্ আপনাকে উপস্থাপন করতে সাহায্য করবে, কিভাবে আপনি কথা বলছেন? কিভাবে আরো বেশি পণ্য আপনি অল্প সময় আরো অধিক পণ্যে সেল করতে পারবেন সে বিষয় আপনাকে দক্ষ করে তুলবে। আপনার যত ভালো হার্ড স্কিলস্ থাকুক না কেন সফ্‌ট স্কিলস্ প্রয়োজন হবেই। সফ্‌ট স্কিলস্ ছাড়া আমরা মানুষের কাছে যেতে পারছিনা, যোগাযোগ করতে পারছিনা, কনভেন্স করতে পারছিনা তাই সফ্‌ট স্কিলস্ আজ, সারা বিশ্বে আলোচিত এবং সবাই সফ্‌ট স্কিলস্ এর এত গ্রহণীয়তা দিন দিন বৃদ্ধি পাচ্ছে। দিন দিন সফ্‌ট স্কিলস্ এর চাহিদা ও জনপ্রিয়তা বৃদ্ধি পাচ্ছে ও বৃদ্ধি পাবে।

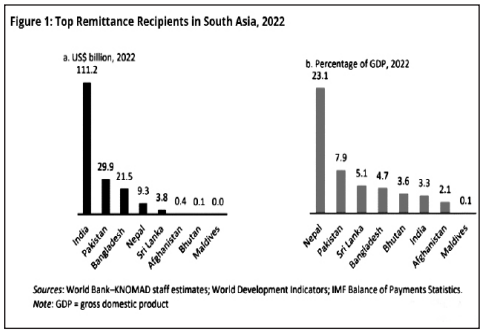
আমরা যদি বিগত ৭০-১০০ বছর এর চিত্র দেখি তবে দেখতে পাই যে, সবকিছুর কত পরিবর্তন এবং কত কম সময়ে পরিসরে বৃদ্ধি পাচ্ছে। মোবাইল ফোন এর পরিবর্তন কত দ্রুত হয়েছে টেলিফোন তার যুক্ত, মোবাইল ফোন তার বিহীন, মোবাইল স্মাট ফোন, স্মাট প্রো ইত্যাদি। আমরা যদি কম্পিউটারের দিকে তাকাই তবে দেখতে পাই কত বড় ছিল প্রথম কম্পিউটারটি এরপর ধিরে ধিরে ছোট হয়ে আসলো ডেস্কটপ, এরপর লেপটপ সামনে আসছে আরো নতুন কোন কিছু। আমরা যদি গাড়ির দিকে লক্ষ্য করি তবে দেখতে পাই, গাড়ির বর্তমানে কত পরিবর্তন এবং নতুন মডেলের সমারোহ। আগে খুব কম ১০০ কিলোমিটার গতির গাড়ি বাজারে দেখা যেতো, কিন্তু বর্তমানে আমরা দেখতে পারছি ৪০০ কিলোমিটার গতির গাড়ি বাজারে। নতুন নতুন ফিচার নিয়ে সামনে আসছে আরো নতুন অত্যাধুনিক কার। কিন্তু আমরা যদি আমাদের শিক্ষা ব্যবস্থার দিকে একটু লক্ষ্য করি তবে দেখতে পাই যে, বিগত ১০০ বছর আগে যা ছিল বর্তমানে সেই অবস্থায় আছে। কোন পরিবর্তন নেই, আমরা শ্রেণী কক্ষের মধ্যেই আবদ্ধ ছিলাম ১০০ বছর আগে, আমরা আছি ১০০ বছর পরেও। আমাদের পাঠ্য বই আগের মতই আছে, কোন পরিবর্তন নেই। তবে পরিবর্তন সবচেয়ে বেশি প্রয়োজন ছিল শিক্ষা ব্যবস্থায়।

আমাদের ছোটবেলা থেকেই সফ্‌ট স্কিলস্ শিখা প্রয়োজন, কিন্তু দুঃখজনক আমাদের দেশে বিশ্ববিদ্যালয়ে এই বিষয় শিক্ষা দেয়া হয় না। তাই আমরা দেখতে পাই কোন একটি সমস্যা দেখা দিলে আমরা সমাধান করতে পারছি না, তার মানে আমার সফ্‌ট স্কিলস্ নাই। অফিসে কোন সমস্যা হয়েছে সমাধান করতে পারছিনা, বিভিন্ন সময় সহকর্মীর সাথে মতবিরোধ হয় আমি সমাধান করতে পারছিনা। তাই ছোটবেলা থেকে সফ্‌ট স্কিলস্ জানা থাকলে আমার পক্ষে এই বিষয়গুলো মুখোমুখি হওয়া সহজ হতো, কিন্তু সফ্‌ট স্কিলস্ না থাকার কারণে আমি পারছিনা সে সমস্যা থেকে নিজে বের হয়ে আসতে। যদি আমার সফ্‌ট স্কিলস্ থাকে আমি সহজে তা মোকাবেলা করতে পারবো। আমাদের জীবনে প্রতিদিন নতুন নতুন সমস্যা আসে, একটা সমস্যা যেতে না যেতে আরো ২-৩টি সমস্যা এসে উপস্থিত হয়। কিন্তু আমরা সবাই কি সে সমস্যার সমাধান করতে পারি? সবাই পারি না। আবার দেখা যায় আমাদের বন্ধু মহলে অনেকে আছে যে খুব সহজে যে কোন সমস্যা সমাধান করতে পারেন। আমাদের মধ্যে কেউ কোন সমস্যায় পড়লে আমরা আমাদের সেই বন্ধুর কাছে সাহায্য গ্রহণের জন্য চলে যাই। “Hard Skill tell us what you know. On the other side Soft Skill tell us “How you are implementing what you know.” আপনি কি জানেন তা হচ্ছে হার্ড স্কিল। অপর দিকে আপনার জানাটিকে কিভাবে কাজে লাগাবেন সেই বিষয়টি হচ্ছে সফ্‌ট স্কিল। এই দুইটি বিষয় এর সেতুবন্ধন না হলে আশা অনুরূপ ফললাভ করা সম্ভব নয়।

সবার সাথে মিলেমিশে থাকতে হবে, এটি ভাল সফ্‌ট স্কিলস্। আমরা দেখতে পাই বর্তমানে আমাদের মধ্যে নানা সমস্যা কেউ মিলেমিশে থাকতে চাই না, সবাই একা একা থাকার চেষ্টা করে যা আমাদের জন্য আশার বার্তা নয়। জানার আগ্রহ অনেক গুরুত্বপূর্ণ একটি সফ্‌ট স্কিলস্। বড়দের দেখা যায় দিন দিন জানার আগ্রহ কমে যাচ্ছে, কিন্তু একজন চার বছরের শিশু তার জানার অনেক আগ্রহ রয়েছে। তাকে একটি খেলনা দিলে সে সেটা খুলে খুলে দেখবে কি কি অংশ আছে। জানার আগ্রহ থাকবে তত বেশি জানার চেষ্টা আপনি করবেন। জানার আগ্রহ শেষ মানে আপনার সফ্‌ট স্কিলস্ শেষ। যোগাযোগ হচ্ছে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ সফ্‌ট স্কিলস্। অনেক ভালো ডিজিটার স্কিলস্, হার্ড স্কিলস্ কাজে আসবেনা, যদি যোগাযোগ ভালো করতে না জানা থাকে। ভালো যোগাযোগ জানা একটি উত্তম সফ্‌ট স্কিলস্। তাই যোগাযোগ ভালো করে করতে হবে, যোগাযোগে ভালো হবার ফলে আমাদের নিকটবর্তী দেশ সমূহ প্রচুর বৈদেশিক মুদ্রা

অর্জন করছে। কেননা তাদের ইংরেজী বলার দক্ষতা এবং উপস্থাপন আমাদের চেয়ে ভালো। এছাড়া কাউকে কোন কিছু বোঝাতে পারা এবং কনভেন্স করতে পারা একটি অনন্য সফ্‌ট স্কিলস্। আমাদের দেশের প্রচুর বেকার মানুষ হার্ড স্কিল গ্রহণ করছেন এরপর তারা বিদেশ পারি জমাচ্ছেন, কিন্তু ভাষা না শিখার কারণে, বেতন কম পাচ্ছেন। তারার যদি ঠিক মত ভাষাটি শিখতে পারতেন তবে তারা আলোচনা করে অর্থাৎ সফ্‌ট স্কিলস্ ব্যবহার করে তাদের বেতন কম হলেও ২০,০০০ টাকা বেশি করতে পারতেন। আমরা দেখতে পারি যে, পাশের দেশগুলোর সফ্‌ট স্কিলস্ ভালো এবং দক্ষ হবার কারণে আমাদের তুলনায় অধিক বৈদেশিক মুদ্র্য অর্জন করছেন।

পরিসংখ্যান বলে,



বর্তমানে আমাদের অনলাইন প্লাটফর্ম অনেক বেশি ব্যবহার করতে হচ্ছে এবং সামনে আরো

বেশি অনলাইন প্লাটফর্ম এর উপর আমাদের নির্ভরশীলতা বৃদ্ধি পাবে। তাই আমাদের সফ্‌ট স্কিলস্ এর পাশাপাশি ডিজিটাল স্কিলস্ অর্জন করতে হবে এই বিষয় কোন সন্দেহ নেই। আমাদের সামনের দিনগুলোতে টিকে থাকতে মাল্টি স্কিলস্ অর্জন করতে হবে। এখন আমরা বিদেশী গ্রাহক এর সাথে অনলাইনে নানা ব্যবসা বানিজ্যের মিটিং করে থাকি, আমাদের অনলাইনে তাদের নানা বিষয় বুঝাতে হয়। সামনা-সামনি বুঝানো সহজ কিন্তু অনলাইনে বুঝানো কঠিন। তাই আমাদের ব্যাপক প্রস্তুতি প্রয়োজন, সফ্‌ট স্কিলস্ আমাদের এই বিষয় অনেক সাহায্য করে, যে কোন ব্যক্তিকে কি করে সহজে কনভেন্স করা যায়। সঠিকভাবে উপস্থাপন, সঠিক সময় যোগাযোগ যে কাউকে কনভেন্স করতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে।

সামনে আমাদের সবচেয়ে বড় বৈদেশিক মুদ্রা অর্জনের খাত হতে যাচ্ছে ফ্রিল্যান্সিং। বর্তমানে আমাদের দেশ প্রচুর বৈদেশিক মুদ্রা অর্জন করছে এই খাত থেকে। প্রচুর যুবক-যুবতীর কর্মসংস্থান হচ্ছে এবং সামনে আরো কর্মসংস্থান হবে ফ্রিল্যান্সিং সেক্টরে। সারা বিশ্ব বাজারে বাংলাদেশ বর্তমানে দ্বিতীয় অবস্থানে রয়েছে ফ্রিল্যান্সিং সেক্টরে, কিন্তু আমাদের জানা আছে প্রচুর প্রতিযোগিতা বিরাজমান এই সেক্টরে। আমরা জানি যে অনলাইনে কাজ পেতে কনভেন্স করতে হয় বিদেশী গ্রাহককে। আমাদের হার্ড স্কিলস্ অনেক ভালো হলেও কোন লাভ হবে না যদি না, আমরা আমাদের সফ্‌ট স্কিলস্ আরো ভালো করতে পারি। কনভেন্স করে, সঠিক যোগাযোগ এর মাধ্যমে আমাদের কাজটি পেতে হবে। তা না হলে কাজটি তৃতীয় কোন পক্ষ পেয়ে যাবে।

অনেক সময় আমরা হার্ড স্কিলস্ এবং সফ্‌ট স্কিলস্ এক করে ফেলি, কিন্তু এই দুই এর মধ্যে কিছু পার্থক্য রয়েছে যেমন হার্ড স্কিলস্ কোন ভাষা জানা বা পারা যেমন: চাইনিজ ভাষা, জাপানিজ ভাষা, টাইপিং করতে পারা, মেসিন অপারেশন করতে পারা ও কম্পিউটার চালানো দক্ষতা হার্ড স্কিলস্ হিসেবে বিবেচ্য, মোট কথা হার্ড স্কিলস্ একটি ডিগ্রি বা সার্টিফিকেট দ্বারা পরিমাপ যোগ্য। অপর দিকে সফ্‌ট স্কিলস্ আমরা অনুভব বা উপলব্ধি করতে পারি, যা কোন সংখ্যা বা পরিমান করা যায় না। এটি কোন ডিগ্রি বা সার্টিফিকেট দ্বারা বোঝানো যায় না। অনেকগুলো সফ্‌ট স্কিল রয়েছে তবে আমরা গুরুত্বপূর্ণ কিছু সফ্‌ট স্কিল নিয়ে নিম্নে আলোকপাঠ করবো।

যোগাযোগ: বর্তমানে ভালো যোগাযোগের কোন বিকল্প নেই। যোগাযোগ ভালো করতে আমরা অনেক সময় খুব দুর্বল হয়ে পরি। তাই আমরা অনেক সময় আমাদের সুনিশ্চিত কাজটি ও পাইনা। বর্তমানে কাজ বা চাকুরি পেতে সবচেয়ে গুরুত্ব দেয়া হয় যোগাযোগকে। যোগাযোগে ভুল হলে আমাদের আশানুরূপ ফল পাওয়া বা প্রত্যাশা পূরণ হওয়া সম্ভব নয়। উদাহরণ: চাকুরি পরীক্ষায় আপনি সব উত্তর দিয়েছেন, কিন্তু আপনার উত্তর দেয়ার ধরণ চাকুরীদাতা প্রতিষ্ঠানের কারো ভালো লাগেনি, তাই আপনার চাকুরি হয়নি। তাই আমাদের প্রতিনিয়ত এই দক্ষতাটি বৃদ্ধি করতে হবে।

নেতৃত্ব: নেতৃত্ব সবার থাকে না, নেতৃত্ব একদিনে হয় না। নেতৃত্ব ধীরে ধীরে বিকশিত করতে হয়। যারা পারে তারাই সামনে এগিয়ে যায়। আমরা যদি আমাদের বন্ধুমহলে দেখি তবে দেখতে পাই যে কোন একটি অনুষ্ঠান আয়োজনে বা শিক্ষাসফর আয়োজন করলে একজন বন্ধু সকল কাজে এগিয়ে আসে, সে নিজে দায়িত্ব গ্রহণ করে ও অন্যদের দায়িত্ব ভাগ করে দেয়। আমি বুঝতে পারি যে, আমার চেয়ে তার সফ্‌ট স্কিলস্ ভালো, সে নেতৃত্ব দিচ্ছে এবং সামনেও সে ভালো নেতৃত্ব দিবে। আমরা দিন দিন নেতৃত্বের অভাব লক্ষ্য করছি, প্রকৃত নেতা বর্তমানে খুঁজে পাওয়া কঠিন। তাই আমাদের সফ্‌ট স্কিলস্ গ্রহণ ও অনুশীলন অপরিহার্য বিষয় হয়ে দাঁড়িয়েছে। ব্যক্তি জীবন পাশাপাশি কর্মজীবন উভয় ক্ষেত্রে নেতৃত্বে বিকাশ করতে হবে।

নমনীয়তা: নমনীয়তা একটি সফ্‌ট স্কিল যা আমাদের কঠিন জীবনকে অনেক সহজ ও সরল করে দেয়। আমাদের নমনীয় থেকে সবার সাথে মিলেমিশে চলতে হবে। আমরা অনেক সময় নমনীয় হতে পারি না। যে কারণ আমাদের নানা সমস্যার মুখোমুখি হতে হয়। আমরা সবার কাছ থেকে নানা সময় নানা কিছু শিখতে ও জানতে পারি। তাই আমাদের নমনীয় ও ওপেন থাকা প্রয়োজন। আমি অনেক জানি ভাবলে আমি নিজেকে নমনীয় করতে পারবো না। তাই আমাদের এই সফ্‌ট স্কিল অনুশীলন করা একান্ত প্রয়োজন।

টিম ওয়ার্ক: আমরা অনেক সময় টিমে কাজ করতে পারি না। নানা সমস্যার মুখোমুখি হতে হয় টিমে কাজ করতে। তাহলে বুঝতে হবে আমি সফ্‌ট স্কিলে পিছিয়ে আছি, টিমে কাজ করতে না পারলে আমি ধীরে ধীরে টিমের বাহিরে চলে যাবো। কোন কাজ আর আমার ভালো লাগবেনা, এরপরও আমি টিম ওয়ার্ক করবো কারণ বর্তমানে বেশি উৎপাদন মুখী কর্মক্ষেত্রে টিম ওয়ার্ক একটি অসাধারণ কনসেপ্ট। কর্পোরেট অফিসে এবং বিশ্ব বিদ্যালয়ে প্রচুর টিম ওয়ার্ক করতে হয় তাই এর কোন বিকল্প নেই।

সময় ব্যবস্থাপনা: সময় অনেক মূল্যবান আমরা সবাই জানি কিন্তু মানতে চেষ্টা করতে পারিনা। আমরা সবাই জানি সময় চলে গেলে আর ফিরে আসেনা। আমাদের সবার জন্য সময় সমান, কারও জন্য কম আবার কারও জন্য বেশি এমনটি নয়। এরপরও আমাদের সময় মত মিটিং এ উপস্থিত হওয়া সম্ভব হয়ে ওঠে না, কারণ আমাদের সফ্‌ট স্কিল আরো বেশি প্রয়োজন। সফ্‌ট স্কিলের অভাব প্রতীয়মান। আমরা যদি ইউরোপের কোন ব্যক্তির সাথে হোটেল সোনারগাঁও মিটিং করতে সময় দেই সকাল ১০:০০ টা, সে এসে ঠিক উপস্থিত হয় কিন্তু আমি পারি না, কারণ আমার সফ্‌ট স্কিল কম। অন্য যে কোন ব্যক্তি থেকে সময় ব্যবস্থাপনা কর্মক্ষেত্রে আমাদের অনেক এগিয়ে নিয়ে যাবে। আপনি সময় মত একটি কাজ সম্পূর্ণ করেছেন কিন্তু সময় মত কাজটি বস এর টেবিলে দিতে পারেননি তাই বস বলবেন আপনার সময় ব্যবস্থাপনা দুর্বল তাই কর্মক্ষেত্রে আপনি বেশি দূর যেতে পারবেন না।

সাদা-কালো জীবন

মালা রিবেরু

কখনো কাউকে অবেহলা করতে নেই, আর সেই অবহেলিত ব্যক্তির কাছে যে পরে আবার যেতে হয় তা সিক্তা আজ নিজের জীবনের সাথে ঘটে যাওয়া অভিজ্ঞতা থেকে প্রমাণ পেয়েছে। সিক্তা গ্রামের কৃষক পরিবারের মেয়ে, সে পড়াশুনায় বরাবরই অনেক ভালো। তাই এসএসসি পরীক্ষা দেওয়ার পরে অনেক ভালো ভালো বিয়ের প্রস্তাব আসার পরেও সম্মতি দেয়নি, সে পরীক্ষার রেজাল্ট হওয়ার আগের দিনগুলো কম্পিউটারে বিভিন্ন প্রোগ্রামের উপর দক্ষতা অর্জনের জন্য ট্রেনিং করে। এর মধ্যে রেজাল্ট বের হয় এবং সে জিপিএ-৫ পায়। এরপর অনেক কষ্টে মা বাবাকে রাজী করে ঢাকায় একটি প্রাইভেট কোম্পানীতে কম্পিউটার অপারেটর এর চাকরি নেয় গ্রামের মেয়েকে ঢাকা শহরে বসবাস শুরু করতে অনেক বেগ পেতে হয়েছে। তারপরে তার বেতনও এতো বেশী ছিলো না যে, বাবা মাকে নিয়ে আলাদা বাসায় উঠবে। তা অনেক খোঁজার পরে পাশের গ্রামের কল্যাণী দিদির খবর পেলো যে, তার স্বামী, একমেয়ে ও কল্যাণী দিদির ছোট বোনকে নিয়ে তিনরুমের বাসায় ভাড়ায় থাকে। তাই মাকে নিয়ে গিয়ে এক রুম নিয়ে তাদের সাথে সাবলেট থাকার কথা বলে আসলো।

চাকরি ও নতুন পরিবেশ প্রথমে খাপ খেয়ে নিতে একটু কষ্ট হলেও আস্তে আস্তে মানিয়ে নিতে চেষ্টা করে আর খবরের কাগজে চাকরির বিজ্ঞাপন দেখতে থাকে। কারণ চাকরিতে বেতন কম, বাসা ভাড়া, খাবার ও অন্যান্য খরচে ও বাবা মাকে কিছু টাকা দিয়ে তার ঢাকায় থাকাটা প্রায় অসম্ভব হয়ে পড়ে।

অন্য জিনিস দেখা বা অন্য মানুষের চলাফেরা করলে মানুষের চলাফেলা তার প্রকৃত রূপ প্রকাশিত হয়। কল্যাণী দিদি ও তার স্বামী চাকরি করেন, কল্যাণী দিদির ছোট বোন গীতা বাসায় থাকে আর কল্যাণী দিদির মেয়ের দেখাশুনা করেন। সিক্তা সকালে ৮ টার সময় ঘর থেকে বের হয়ে যায় আর আসতে আসতে সন্ধ্যা ৭টা বেজে যায়। এর মধ্য আসতে না আসতে গীতার শুরু হয় উপদেশ, এত বেশী পানি ব্যবহার করা যাবে না, বেশী বিদ্যুৎ ব্যবহার করা যাবে না। সে কতটা সময় থাকে বা একজন মানুষ কতটা পানি বা বিদ্যুৎ ব্যবহার করে। প্রতিদিন এই কথা বা আচরণ তাকে বিরক্ত করে তুলে।

এর মধ্যে সুমনের সাথে সিক্তার মন দেওয়া-নেওয়া চলছিলো। সুমন ঢাকায় আরেকটি সরকারি অফিসে অডিট অফিসার হিসেবে কাজ করে। তাই একদিন বিকেলে কাজ শেষে সুমন তার অফিসে আসলে দুইজন রেস্টুরেন্টে খাওয়া-দাওয়া করে একটু দেরী করে বাসায় গেলে জবাবদিহিতার শেষ নাই। এর মধ্যেই পুলিশের এসআই পদের চাকরি নিয়োগ দেখে সুমনের সাথে করে নিয়ে সমস্ত কাজ করে। তাই বাসায় আসতে আসতে সেইদিন প্রায় রাত ১০টা বেজে যায়। সেই দিন আসার পরে

কল্যাণীর ছোট বোন গীতাই নোংরাভাবে গালি গালাজ করতে থাকে। সিক্তা কোন কথাই বলে বুঝাতে পারেনা। এই কয়েকদিনের আচরণে সিক্তা বুঝে গেছে এদের দুই বোনের সাথে কথা বলে কোন লাভ নেই। সিক্তা শুধু নীরবে ঈশ্বরের কাছে প্রার্থনা করতে লাগলো যেন তাড়াতাড়ি তার অন্য কোথাও ভালো একটা চাকরি হয় তাহলে সে হোস্টেলে চলে যাবে। আর ঈশ্বরের কাছে প্রার্থনা করে সে কতটা সৎ তা যেন সে প্রমাণ করে দিতে পারে। সেইদিন সে কাজ না করে রাতে না খেয়ে ঘুমিয়ে পড়ে, মা বাবাকে সে কোন কিছুই বলতে পারে না, কারণ তারা তাহলে খুব কষ্ট পাবে। সে নিজে কষ্ট করতে পারবে কিন্তু তার কারণে বাবা মার কষ্ট সে কোন দিন যে সহ্য করতে পারবে না।

যা হোক সেই দিনের তার কান্না ও তার সততার প্রমাণ ঈশ্বর তাকে দিয়েছেন। সে পুলিশের চাকুরীতে খুব ভালো রেজাল্ট করে চাকরিতে সুযোগ পেয়েছে। প্রায় দশ বৎসর বিভিন্ন জায়গায় কাজ করে নিজ এলাকার থানার ওসি হয়ে এসেছে। স্বামী সুমন ও মেয়ে অপূর্বাকে নিয়ে সুখের সংসার। সুমন ঢাকায় থাকে, সুমনের বাবা মা গত বৎসর মারা গেছে, মৃত্যুর আগপর্যন্ত তারা সিক্তার সাথেই ছিলেন। সে তাদের অনেক যত্ন করেছেন, তারাও প্রাণভরে সিক্তার জন্য আশীর্বাদ করে গেছেন। এখন সিক্তার বাবা মা'রও বয়স হয়ে গেছে, সিক্তা তাদের একমাত্র সন্তান, সুমন তাদেরকে নিয়ে এসেছে। তাই সিক্তার কাজে গেলেও চিন্তা হয় না, কারণ কাজের মাসি পাশাপাশি তার সন্তানকে দেখার জন্য বাবা মা আছে।

আজ সন্ধ্যায় যখন সব ফাইল বন্ধ করে সিক্তা বের হওয়ার প্রস্তুতি নিচ্ছিলো, তখন কল্যাণী দিদি দৌড়ে থানায় ঢুকতে দেখে সিক্তার একটুও ভুল হয়নি। কল্যাণী দিদি প্রথমে সিক্তাকে দেখে চিনতে পারে নি। কাছে এসে যেই কথা বলতে যাবে, সিক্তা ভ্যাবাচ্যাকা খেয়ে গেল। একটু পরে জোরে চিৎকার করে কান্না করে সিক্তার পা ধরতে যায়। সিক্তা তাকে বলে, দিদি কান্না না করে একটু শান্ত হয়ে বসুন, আর বলুন কি হয়েছে। আমি আপনার জন্য কি করতে পারি।

কল্যাণী চেয়ায়ে বসে বলতে থাকে, বোন আমাকে তুমি ক্ষমা করে দাও, তুমি আমাদের সাথে তিন মাস ছিলে। আমি আর বোন তোমার সাথে অনেক খারাপ আচরণ করেছি, খারাপ ভাষায় গালি দিয়েছি, এর জন্য ঈশ্বর আমাদের শাস্তি দিয়েছে। আমার বোন গীতার মানুষের সাথে খারাপ আচরণের জন্য বিয়ে হয়নি। তুমি আসার দুই বৎসর পরে আমার স্বামীর সাথে বনাবনি না হওয়ায় আমাদের ডিভোর্স হয়ে যায়। আমি আমার মেয়ে ও বোনকে নিয়ে গ্রামে চলে আসি। আমার মেয়ে স্কুলে যাওয়ার পথে পাশের গ্রামের রহিমের সাথে প্রেম করে। গত পরশুদিন এই নিয়ে খুব রাগ করেছি আর গালি দিয়েছি। তাই সে গতকাল স্কুল থেকে বাড়ী ফেরেনি। তাই থানায় এসেছি ডায়েরী করতে। কল্যাণী বলে, দিদি আপনি চিন্তা করবেন না, আমি আমার সর্বস্ব দিয়ে আপনার সন্তানকে আপনার কাছে নিরাপদে পৌঁছে দিতে চেষ্টা করব। সিক্তা বাসায় আসতে আসতে ভাবতে থাকে কারো সাথেই খারাপ আচরণ করতে নেই, আর মানুষের অসহায়ত্ব নিয়ে কাউকে অবহেলা করতে নেই। ঈশ্বর মানুষের প্রতিটি কাজের ফল এই পৃথিবীতে দেন এবং সবাইকে তার কর্মফল ভোগ করতে হয়।

ভাইরাল জ্বর - লক্ষণ, কারণ এবং চিকিৎসা

ভাইরাল জ্বর একটি প্রচলিত স্বাস্থ্য অবস্থা যা বিভিন্ন ভাইরাল সংক্রমণের কারণে সব বয়সের মানুষকে প্রভাবিত করে। এটি শরীরের তাপমাত্রা বৃদ্ধি করে এবং আক্রমণকারী ভাইরাসের প্রতি ইমিউন সিস্টেমের প্রতিক্রিয়াকে সংকেত দেয়। যদিও ভাইরাল জ্বর সাধারণত প্রাণঘাতী নয়, তবে এর উপসর্গ, যেমন ক্লান্তি, শরীরে ব্যথা এবং উচ্চ জ্বর, দুর্বল করে দিতে পারে এবং দৈনন্দিন জীবনকে প্রভাবিত করতে পারে।

ভাইরাল জ্বর কি?

ভাইরাল জ্বর কোনো রোগ নয়, এটি ভাইরাল সংক্রমণের লক্ষণ। এটি ঘটে যখন শরীরে একটি ভাইরাসের উপস্থিতি শনাক্ত হয় এবং শরীরের তাপমাত্রা বাড়িয়ে একটি ইমিউন প্রতিক্রিয়া তৈরি করে। ভাইরাল জ্বরের ধরন এবং এটি যে সিস্টেমগুলোকে প্রভাবিত করে তার উপর নির্ভর করে ভিন্নভাবে প্রকাশ করতে পারে। উদাহরণস্বরূপ:

➢ শ্বাসযন্ত্রের ভাইরাস গলা ব্যথা এবং কাশির মতো উপসর্গ সৃষ্টি করতে পারে।

➢ মশাবাহিত ভাইরাস যেমন ডেঙ্গু বা জিকা প্রায়ই জ্বর, ফুসকুড়ি এবং জয়েন্টে ব্যথার সাথে উপস্থিত হয়।

➢ গ্যাস্ট্রোইনটেস্টাইনাল ভাইরাস যেমন রোটাভাইরাস ডায়রিয়া এবং বমিসহ জ্বর হতে পারে।

ভাইরাল জ্বরের কারণ:

১. শ্বাসযন্ত্রের ভাইরাস:

➢ ইনফ্লুয়েঞ্জা ভাইরাস: জ্বর, কাশি, এবং শরীর ব্যথা সহ মৌসুমী ফ্লু ঘটায়।

➢ রাইনোভাইরাস: সাধারণ সর্দি-কাশির সাধারণ কারণ, প্রায়ই হালকা জ্বর হয়।

➢ coronavirus: SARS-CoV-2 (COVID-19) এর মতো স্ট্রেন অন্তর্ভুক্ত, যা গুরুতর উপসর্গের দিকে নিয়ে যেতে পারে।

২. মশাবাহিত ভাইরাস:

➢ ডেঙ্গু ভাইরাস: এডিস মশা দ্বারা সংক্রামিত, উচ্চ জ্বর, ফুসকুড়ি এবং জয়েন্টে ব্যথা সৃষ্টি করে।

➢ Zika ভাইরাস: জ্বর এবং গর্ভবতী মহিলাদের জন্মগত ত্রুটির সাথে এর সংযোগের জন্য পরিচিত।

➢ চিকুনগুনিয়া ভাইরাস: জ্বর এবং গুরুতর জয়েন্টে ব্যথা দ্বারা চিহ্নিত করা হয়।

৩. গ্যাস্ট্রোইনটেস্টাইনাল ভাইরাস:

➢ Rotavirus: শিশুদের মধ্যে সাধারণ, ডায়রিয়া এবং জ্বর সৃষ্টি করে।

➢ Norovirus: অত্যন্ত সংক্রামক, যা পেটে ব্যথা, বমি এবং জ্বরের দিকে পরিচালিত করে।

৪. রক্তবাহিত ভাইরাস:

➢ হেপাটাইটিস ভাইরাস: হেপাটাইটিস এ, বি এবং সি লিভারের প্রদাহের পাশাপাশি জ্বরও হতে পারে।

➢ এইচ আই ভি: জ্বর প্রায়ই এইচআইভি সংক্রমণের প্রাথমিক প্রকাশগুলোর মধ্যে একটি।

ভাইরাল জ্বরের লক্ষণ

➢ মাত্রাতিরিক্ত জ্বর: সাধারণত 100.4°F (38°C) এর উপরে এবং প্রায়শই ঠাণ্ডা লাগে।

➢ ক্লান্তি এবং দুর্বলতা: পর্যাপ্ত বিশ্রামের পরেও ক্রমাগত ক্লান্তি।

➢ ব্যাথা বডিস্যুট: পেশী এবং জয়েন্টে ব্যথা, কখনও কখনও তীব্র যেমন ডেঙ্গু জ্বরে দেখা যায়।

➢ মাথা ব্যাথা: তীব্র ব্যথা যে ঘনত্ব প্রভাবিত করতে পারে।

➢ শ্বাসযন্ত্রের লক্ষণ: শ্বাসযন্ত্রের ভাইরাল জ্বরে গলা ব্যথা, সর্দি, এবং ভিড় সাধারণ।

➢ চামড়া লাল লাল ফুসকুড়ি: হাম, রুবেলা বা ডেঙ্গুর মতো ভাইরাল সংক্রমণ প্রায়শই বৈশিষ্ট্যযুক্ত ফুসকুড়ি সৃষ্টি করে।

➢ গ্যাস্ট্রোইনটেস্টাইনাল সমস্যা: গ্যাস্ট্রোইনটেস্টাইনাল ভাইরাস সংক্রমণে বমি বমি ভাব, বমি এবং ডায়রিয়া হয়।

➢ গন্ধ বা স্বাদ হ্রাস: কোভিড-১৯ সংক্রমণে বিশেষভাবে উল্লেখ করা হয়েছে।

➢ চোখের লালতা: প্রায়ই ভাইরাল কনজেক্টিভাইটিস জড়িত ক্ষেত্রে দেখা যায়।

ভাইরাল জ্বরের চিকিৎসা

যদি জ্বর পাঁচ দিনের বেশি স্থায়ী হয় তবে এটি আরও গুরুতর অবস্থা নির্দেশ করতে পারে। উপরন্তু শ্বাসকষ্ট, বিভ্রান্তি, বা বুকে ব্যথার মতো উপসর্গগুলোকে উপেক্ষা করা উচিত নয়, কারণ তারা একটি অন্তর্নিহিত সমস্যার সংকেত দিতে পারে। গুরুতর ডিহাইড্রেশনের লক্ষণগুলির জন্য আরও জটিলতা প্রতিরোধ করার জন্য অবিলম্বে মনোযোগ এবং চিকিৎসা যত্ন প্রয়োজন।

মেডিকেশন

১.অ্যান্টিপাইরেটিক্স: অ্যাসিটামিনোফেন বা অনুরূপ লবণযুক্ত ওষুধগুলি জ্বর কমাতে এবং মাথাব্যথার মতো সম্পর্কিত উপসর্গগুলো উপশম করতে ব্যবহৃত হয়।

২. বেদনানাশক: নন-স্টেরয়েডাল অ্যান্টি-ইনফ্লেমেটরি ড্রাগস (NSAIDs) সাধারণত শরীরের ব্যথা এবং জয়েন্টের ব্যথা উপশম করার জন্য সুপারিশ করা হয়।

৩. Decongestants: অনুনাসিক স্প্রে বা সিউডোফেড্রিন বা ফেনাইলেফ্রিনযুক্ত ওষুধ শ্বাসযন্ত্রের ভাইরাল জ্বরে নাক বন্ধ করতে সাহায্য করতে পারে।

সহায়ক যত্ন

১. বিশ্রাম: পর্যাপ্ত বিশ্রাম পুনরুদ্ধারের জন্য অত্যাবশ্যক, শরীরকে সংক্রমণের বিরুদ্ধে লড়াই করার জন্য শক্তি সঞ্চয় করতে দেয়।

২. পানি পান: প্রচুর পরিমাণে তরল পান করুন যেমন জল, ইলেক্ট্রোলাইট সলিউশন বা নারকেল জল হারানো তরল পূরণ করতে এবং হাইড্রেশন বজায় রাখতে।

৩. সাধারণ খাদ্য: সহজে হজমযোগ্য খাবার যেমন পরিষ্কার স্যুপ, সেদ্ধ শাকসবজি এবং ফলের জন্য বেছে নিন যাতে শরীর অতিরিক্ত হজম না করে প্রয়োজনীয় পুষ্টি পায়।

ভাইরাল জ্বর প্রতিরোধ

• নিয়মিত সাবান ও পানি দিয়ে হাত ধুয়ে নিন।

• কাশি বা হাঁচি দেওয়ার সময় আপনার মুখ এবং নাক ঢেকে রাখুন।

• ইনফ্লুয়েঞ্জা, হাম এবং হেপাটাইটিস ভ্যাকসিনের সাথে আপডেট থাকুন।

• শিশুদের সুপারিশকৃত টিকা প্রাপ্তি নিশ্চিত করুন।

• পোকামাকড় নিরোধক এবং মশারি ব্যবহার করুন।

• মশার বংশবৃদ্ধি কমাতে জমে থাকা পানি দূর করুন।

• ভিটামিন এবং খনিজ সমৃদ্ধ সুষম খাবার খান।

• রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়াতে নিয়মিত ব্যায়াম করুন।

• পরিষ্কার, ফিল্টার করা পানি পান করুন এবং দূষিত খাবার এড়িয়ে চলুন।

• ফল এবং শাকসবজি খাওয়ার আগে ভালভাবে ধুয়ে নিন।

এই প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থাগুলি অনুসরণ করে, আপনি ভাইরাল জ্বরের ঝুঁকি উল্লেখযোগ্যভাবে কমাতে পারেন এবং সামগ্রিক স্বাস্থ্য বজায় রাখতে পারেন।

ভাইরাল জ্বরের ঘরোয়া প্রতিকার

১. আদা এবং মধু চা: এক কাপ উষ্ণ আদা এবং মধু চা গলা ব্যথা প্রশমিত করে ।

২. উষ্ণ সংকোচন: কপাল, পিঠ বা জয়েন্টের মতো জায়গায় একটি উষ্ণ সংকোচ প্রয়োগ করা শরীরের ব্যথা এবং ঠাণ্ডা কমাতে সাহায্য করে।

৪. হাইড্রেশন: ঘাম বা অন্যান্য উপসর্গ দ্বারা সৃষ্ট ডিহাইড্রেশনের বিরুদ্ধে লড়াই করার জন্য ভাইরাল জ্বরের সময় হাইড্রেটেড থাকা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। ইলেক্ট্রোলাইট ভারসাম্য বজায় রাখতে প্রচুর পরিমাণে তরল পান করুন, যার মধ্যে রয়েছে জল, ভেষজ চা, পরিষ্কার স্যুপ এবং ওরাল রিহাইড্রেশন সলিউশন (ORS)।

৫. বিশ্রাম: শারীরিক পরিশ্রম এড়িয়ে চলা এবং যথেষ্ট বিশ্রামের প্রয়োজন ।

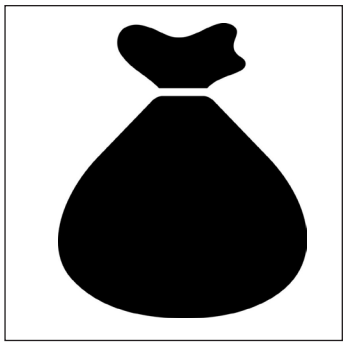
যদি উপসর্গগুলো আরও খারাপ হয় বা অব্যাহত থাকে, অবিলম্বে চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে।

https://www.apollohospitals.com/bn/health-librarz/viral-fever/

সত্যবাদিতার পুরস্কার

এক গ্রামে থাকত ছোট্ট ছেলেটি, নাম তার রাকিব। সে ছিল খুব সৎ ও সত্যবাদী। তার বাবা ছিলেন একজন কৃষক, আর মা ছিলেন গৃহিণী। একদিন, রাকিব মাঠে খেলতে গিয়ে একটি ছোট্ট থলে পেল। থলেটি খুলে দেখে, ভেতরে অনেক টাকা! রাকিব ভয় পেল, এত টাকা নিশ্চয়ই কারো হারিয়ে গেছে। সে ভাবলো, "যদি আমি টাকাগুলো রেখে দেই, তবে যার টাকা সে খুব কষ্ট পাবে।"

তাই সে থলেটি নিয়ে গ্রামপ্রধানের কাছে গেল। গ্রামপ্রধান সকল গ্রামবাসীকে ডেকে জিজ্ঞেস করলেন, "কারো কি টাকা হারিয়েছে?"



এক বৃদ্ধলোক কাঁদতে কাঁদতে বললেন, "হ্যাঁ, আমার টাকার থলেটি হারিয়ে গিয়েছে। এতে আমার পুরো পরিবারের খরচ ছিল!"

গ্রামপ্রধান বৃদ্ধের কথা যাচাই করে তখন তিনি রাকিবকে বাহবা দিলেন এবং বললেন, "তুমি সত্যিই মহান! তোমার সততার জন্য আমরা গর্বিত।"

বৃদ্ধ লোকটি কৃতজ্ঞ হয়ে রাকিবকে কিছু টাকা পুরস্কার দিতে চাইলেন, কিন্তু রাকিব বিনয়ের সাথে বললো, "না কাকা, এটা তো আপনার টাকা, আমি শুধু আমার দায়িত্ব পালন করেছি।"

গ্রামপ্রধান খুশি হয়ে রাকিবকে "সততার দৃষ্টান্ত" বলে ঘোষণা করলেন। সেই দিন থেকে, সবাই তাকে আরও ভালোবাসতে লাগল।

শিক্ষা: সততা ও সত্যবাদিতা আমাদের জীবনে অনেক সম্মান ও ভালোবাসা এনে দেয়।

মাতৃস্নেহ

এ গল্পটি বলেছেন বিখ্যাত ফরাসি লেখক ভিক্টর হুগো। এটা ঘটেছিল ১৭০০ খ্রিস্টাব্দে ফরাসি বিপ্লবের সময়। এক মা তার দু'সন্তানকে নিয়ে প্রাণের ভয়ে বাড়ি ছেড়ে গভীর জঙ্গলে আশ্রয় নিয়েছিল। তারা বনের মধ্যে অনেক ঘোরাঘুরি করেছে এবং বনের পাতা-লতা, শিকড় খেয়ে জীবন ধারণ করেছে। সৈন্যরা তাদেরকে বন থেকে বের করে নিয়ে এসেছে। অফিসার মহোদয় দেখতে পেলেন তারা অনাহারে অত্যন্ত ক্ষুধার্ত ও তৃষ্ণার্ত। তিনি তাদেরকে একটি রুটি দিলেন। মা ছো মেরে রুটিটি তার হাতে নিল এবং দু'টুকরো করে দু'সন্তানকে দিল।

একজন অফিসার তা দেখলো এবং অন্যদের জিজ্ঞাসা করলো,"ঐ মা কি ক্ষুধার্ত নয়?"

দলের ক্যাপ্টেন বললেন, "মা বলেই সে ক্ষুধার্ত নয়, একমাত্র মায়েরাই এটা করতে পারেন।"

তথ্যসূত্র: গল্পে গল্পে নীতি শিক্ষা (১ম খণ্ড)

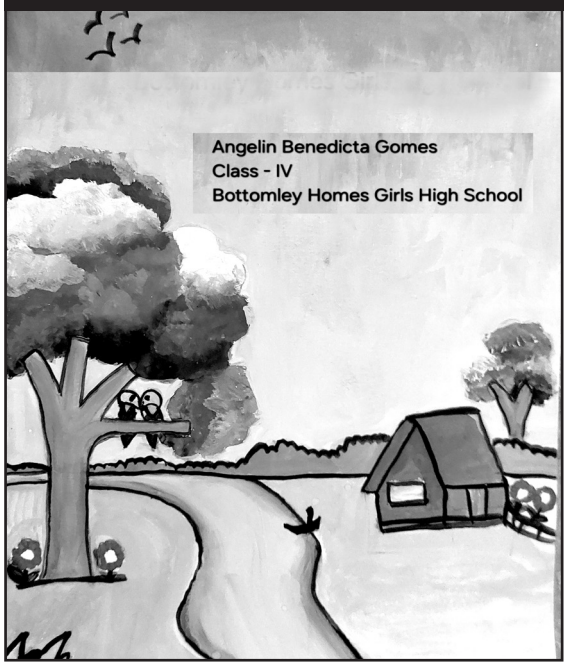
অনুবাদ, সংকলন ও সম্পাদনা: ফাদার জর্জ কমল রোজারিও সিএসসি

ঈশ্বর আমার, আমি ঈশ্বরের

ক্ষুদীরাম দাস

হৃদয়-নদীতটে ধরণী চিরপরিচিত
লুটায়ে পড়েছে সুখের শয্যাগুলো।
আমার ওষ্ঠাধর ঈশ্বর নাম স্মরণে
বিপদে নেই কেউ বিজন মহত্ত্ব
অশ্রুজল গণ্ডদেশ বহিয়া চলে।
চিরনিস্তব্ধ হৃদয় উপকূল আমার
বিষাদশান্ত তবুও আমি
ঈশ্বর পথপানে চেয়ে রই!
আমার দুই নেত্রপল্লবে
টপ টপ ঝরিছে অশ্রুজল;
মর্মবিদ্ধ নিদ্রা উড়িয়া যায়
শয়নগৃহ অশান্তির ছোঁয়ায়
অশ্রুবাষ্পে ধোঁয়া ধোঁয়ায়।
আমি নিস্তব্ধ ব্যাকুল জীবন প্রান্তে
নির্জনতার সীমা ছাড়িয়ে
একাকিনী সুপ্ত জগতের মন বিষাদে
আমার অন্তরাত্মা চেতনাশক্তি হারায়
জগতে নেই কেউ আমাকে সুধায়;
ঈশ্বর আমার, আমি ঈশ্বরের।

কেমন তোমার ছবি এঁকেছি!



বিশ্ব মণ্ডলীর সংবাদ

ফাদার বুলবুল আগষ্টিন রিবেরু

পুণ্যপিতা পোপ মহোদয়ের অবস্থা সংকটজনক হলেও স্থিতিশীল

গত মঙ্গলবার সন্ধ্যায় ভাতিকানের প্রেস অফিস পুণ্যপিতা পোপ মহোদয়ের স্বাস্থ্য বিষয়ে জানায় যে, তিনি এখন শ্বাসসংক্রান্ত সমস্যায় তীব্র ভাবে ভুগছেন না এবং তার রক্ত সঞ্চালন স্থিতিশীল রয়েছে। তবে এখনো সুনিশ্চিতভাবে কিছুই বলা যাচ্ছে না। সন্ধ্যায় ডাবল নিউমোনিয়ার বর্তমান অবস্থা জানার জন্য সিটি স্ক্যান করা হয়। পর্যবেক্ষণ অনুযায়ী সতর্কতা বজায় রাখতে বলা হয়। সকালে খ্রিস্টপ্রসাদ গ্রহণের পরে পোপ মহোদয় তার কর্মে মনোনিবেশ করেন।

ব্রঙ্কাইটিসের কারণে ১৪ ফেব্রুয়ারি রোমের আগস্তিনো জেমেল্লি হাসপাতালে ভর্তি হবার পর থেকে প্রতিদিন দু'বার করে পোপ মহোদয়ের স্বাস্থ্য বিষয়ে জনগণকে বিবৃতি প্রদান করা হয়। পোপ মহোদয় বর্তমানে ডাবল নিউমোনিয়ায় চিকিৎসাধীন রয়েছেন। গত সপ্তাহে স্বাস্থ্য বিষয়ে হালনাগাদকরণে বলা হয়, উনার কিডনিজনিত সামান্য সমস্যা রয়েছে, তবে এখন তা নিয়ন্ত্রণে রয়েছে। গত সোমবার সন্ধ্যায় লক্ষ্য করা গেছে, পোপ মহোদয়ের শারীরিক অবস্থা ঝুঁকিপূর্ণ হলেও সামান্য উন্নতি হয়েছে। সোমবারে কোনো শ্বাস-কষ্ট উঠেনি এবং স্বাস্থ্য পরীক্ষার কোনো কোনো ক্ষেত্রে উন্নতি লক্ষ্য করা গেছে। একটু কমালেও অক্সিজেন দেওয়া চলমান রয়েছে। বিবৃতিতে আরো জানানো হয় যে, বিভিন্ন পরীক্ষা-নিরীক্ষায় পোপ মহোদয়ের স্বাস্থ্যের যে চিত্র উঠে এসেছে তাতে চিকিৎসকগণ তাঁর চিকিৎসাতে সতর্ক দৃষ্টি রেখেছেন।

পুণ্যপিতার সুস্থতা কামনায় প্রার্থনাতে সাধু পিতরের চত্বরে শত-সহস্র মানুষের সমাবেশ

পোপ পদে আসীন হবার প্রথম দিনে যে চত্বরে পোপ ফ্রান্সিস ভক্তজনগণদের আশীর্বাদ করেছেন এবং তাদের কাছ থেকে আশীর্বাদ চেয়েছেন; সেই একই চত্বরে গত সোমবার (২৪/২/২৫) রোম সময় রাত ৯টায় বিশ্বাসী ভক্তকূল মিলিত হয়েছেন তাদের মেষপালক পোপ ফ্রান্সিসের সুস্বাস্থ্য, সুস্থতা ও তাদের মাঝে তাঁকে ফিরে পাবার আশা নিয়ে প্রার্থনা করতে। এ সমাবেশে যুবক-যুবতী, পরিবারের সদস্যরা, সেমিনারীয়ান, পুরোহিত, সন্ন্যাসব্রতী, রোমে অবস্থানকারী কার্ডিনালগণ, ডিকাস্টারির সদস্যগণ এবং রোমান কোরিয়ার সদস্যরা উপস্থিত ছিলেন। পুণ্যপিতার জেমেল্লি হাসপাতালে ভর্তির দশম দিনে সেক্রেটারী অব স্টেট, কার্ডিনাল পিয়েত্ত পারোলিনের নেতৃত্বে রোজারিমালা প্রার্থনা করা হয়। শুরুতে কার্ডিনাল পারোলিন সকলকে আহ্বান করেন প্রার্থনা করতে যাতে পুণ্যপিতা পোপ ফ্রান্সিস পুনরায় সুস্থ হয়ে ওঠেন।

বিশ্বের বিভিন্ন প্রান্তে রোজারিমালা প্রার্থনা ও খ্রিস্টযাগ: সোমবার বিকালে রোমে বৃষ্টি এবং পরিবহন ধর্মঘট থাকা সত্ত্বেও পুণ্যপিতার সুস্থতা কামনায় প্রার্থনাতে শত-সহস্র মানুষ অংশ নিয়েছে। প্রার্থনার এই উদ্যোগটি গত শনিবারে শুরু হওয়া বিশ্বের বিভিন্ন প্রান্তের বিভিন্ন ডায়োসিসে প্রার্থনা ম্যারাথন উদ্যোগকে শক্তিশালী করেছে। সম্প্রতি আর্জেন্টিনার বুয়েন্স আয়ার্স, যা পুণ্যপিতার জন্মস্থান সেখানে প্রার্থনা ম্যারাথন চলমান এবং ভিল্লা মিজারিয়াতে খ্রিস্টযাগ উৎসর্গ করা হয়েছে। গত শনিবার পোপ মহোদয়ের স্বাস্থ্য আরো খারাপ হয়ে যাবার ঘটনা এবং সোমবার একটু উন্নতির কথা জেনে ভক্ত জনগণ ৮৮ বছর পুণ্যপিতার স্নেহ ও নৈকট্যের কথা স্মরণ করেন এবং তা প্রকাশ করেন রোজারিমালা প্রার্থনা ও খ্রিস্টযাগ উৎসর্গ করার মধ্যদিয়ে। পুণ্যপিতা নিজেই তার জন্য প্রার্থনা করতে আহ্বান করেছেন; কেননা প্রার্থনা হলো মেষপালকের রক্ষাকবচের মতো।

উপস্থিত সমাবেশে ছিলেন কার্ডিনাল ও ডিকাস্টারি সদস্যগণ: সোমবার দুপুরে বৃষ্টি হলেও সন্ধ্যায় মৃদু আবহাওয়া বিরাজ করেছিল। প্রায় ৩০জন কার্ডিনাল ছিলেন; তাদের মধ্যে সামনের সারিতে চেনা কার্ডিনালগণ হলেন তাগলে, ক্যুয়েলেট, প্রেভোস্ট, আরতিমে, বাঙ্নাস্কো, ফেরোসি, সেমেরারো, বুর্কে, ম্যুলের এবং বেক্কো। অন্যদের মধ্যে জনগণের সাথে ছিলেন কার্ডিনাল সিজেরনি। সামনের সপ্তাহে ভাতিকানসিটি রাষ্ট্রের পরিচালন কার্যে দায়িত্ব নিতে যাওয়া সিস্টার রাফায়েলা পেত্রিনিসহ রোমান কোরিয়া ও রোম ডায়োসিসের অনেকে উপস্থিত ছিলেন।

রোজারিমালা প্রার্থনা : চত্বরে উপস্থিত বিশ্বাসী ভক্তদের হাতে দেখা গেছে বিভিন্ন বয়সের মানুষের হাতে বিভিন্ন ধরণের ও রংয়ের রোজারিমালা, যারা গভীর মনোযোগের সাথে আনন্দময় নিগূঢ়তত্ত্বটি করে চলেছিল। মাঝে মাঝে গান, বাইবেল পাঠ ও সাধু-সাধ্বীদের স্তবগানে অন্যরকম পরিবেশ সৃষ্টি হয়েছিল। কেউ সারাটা সময় দাঁড়িয়ে, কেউ বসে আবার কেউ কেউ নীরবে প্রার্থনা করেছে। এ সময় কেউ নিজ দেশের পতাকা হাতে রেখেছে, কেউ রেখেছে পোপ ফ্রান্সিসের মুদ্রিত বা ডিজিটাল ছবি। কেউ মোমবাতি জ্বালিয়ে, কেউ চিমনিসহ বিশেষ বাতি জ্বালিয়ে প্রার্থনায় অংশ নিয়েছে। প্রত্যেকেই রোজারিমালা করতে করতে সামনের দিকে সেই জায়গার দিকে এগিয়ে গিয়েছে যেখানে সাধারণত পুণ্যপিতা প্রার্থনা পরিচালনা বা পৌরহিত্য করার সময় আসন নেন। সোমবার রাতে সেখানে রোগীদের স্বাস্থ্য: মা মারীয়ার প্রতিকৃতি রাখা হয়, যার উপর কার্ডিনাল পারোলিন পুণ্যপিতাকে অর্পণ করেন।

পুণ্যপিতার জন্য ঐকান্তিক প্রার্থনা: প্রেরিতদের কার্যাবলীতে বর্ণিত আছে, যখন প্রেরিতদূত পিতর জেলে বন্দী ছিলেন তখন মণ্ডলী গভীর আন্তরিকতা নিয়ে প্রার্থনা করেছিল। দুই হাজার বছর ধরে যখনই পোপগণ বিপদে বা অসুস্থতায় পড়েছেন তখনই ভক্তজনগণ প্রার্থনা করেছেন। কার্ডিনাল পারোলিন বলেন, এমনকি এই সময়েও যখন পুণ্যপিতা ফ্রান্সিস জেমেল্লি হাসপাতালে ভর্তি তখন ভক্তের ব্যক্তিগত ও ভক্তসমাজের ঐকান্তিক প্রার্থনা প্রভুর কাছে উত্তোলিত হচ্ছে।

মানুষের আশা: রাতের সেই প্রার্থনা শেষ হয় ক্রুশ চিহ্ন ও হাততালির মধ্যদিয়ে। এ সময়ে চত্বরের শেষপ্রান্ত থেকে স্বাভাবিক ধ্বনি, 'পাপা ভিভা, পুণ্যপিতা দীর্ঘজীবী হোন' ভেসে আসে। সম্পূর্ণ অনুষ্ঠানটি সমাপ্ত হয় ৪৫ মিনিটে। অনেকে চত্বর থেকে চলে গেলেও কেউ কেউ প্রার্থনা করতে থাকেন। তাদের মধ্যে ছিলেন; স্পেনিস সিস্টারগণ, একদল চীনা খ্রিস্টবিশ্বাসীরা এবং ফিলিপাইনের এক দল যাজক। একজন কলম্বিয়ান যাজক যিনি মঙ্গোলিয়াতে মিশনারী কাজে আছেন তিনি বলেন, এটি খুবই কঠিন মুহূর্ত পোপ মহোদয়ের জন্য, তবে আমরা তাঁর সাথে আছি। দুইজন যুবতী বলেন, আমরা রোমের বেশ বাইরে থেকে এসেছি, কিন্তু আমরা চেয়েছি আমরা যেনো প্রার্থনায় থাকতে পারি। পোপ ফ্রান্সিসই তা করেছেন, তিনি অবশ্যই তা করেছেন। তাঁকে আমাদের প্রয়োজন রয়েছে। উত্তর ইতালি থেকে জুবিলী পালন করতে রোমে আসা এক দম্পতি বলেন, পোপ ফ্রান্সিস আমাদের জীবনের গাইড। পোপ ফ্রান্সিসের অসুস্থতা নিয়ে মিথ্যা তথ্য ছড়ানো নিয়ে বিরক্ত ও রাগান্বিত এই নারী প্রার্থনায় অংশ নিয়ে বলেন, আজ আমরা জীবনের সৌন্দর্য দেখতে পেলাম। আমি বাড়িতে পোপ মহোদয়ের জন্য প্রতিদিন প্রার্থনা করি এবং আজ একসাথে করতে পারা কতই না সৌন্দর্যমণ্ডিত একটি বিষয়।

যাজক বিষয়ক পোপীয় দপ্তরের প্রিফেক্ট কোরিয়ান কার্ডিনাল লাজারো ইয়ু হেয়ং-সিক বলেন, পোপ মহোদয়ের এই অবস্থায় অনেকেই চত্বরে দেখে আমি অভিভূত। পোপ মহোদয় আমাদের খ্রিস্টধর্মের ও মণ্ডলীর কেন্দ্রে রয়েছেন। তিনি পিতরের উত্তরসূরী। আমরা অবশ্যই তার জন্য প্রার্থনা করবো। তিনি আমাদের ভালোবেসেছেন, এখন আমরা অবশ্যই তাঁকে ভালোবাসা দিব। আমি আশা করি তিনি শিঘ্রই সুস্থ হয়ে উঠবেন।

- তথ্যসূত্র : news.va

চড়াখোলা গির্জায় শিশুমঙ্গল সেমিনার

সিস্টার মেরী ফ্লোরেন্স এসএমআরএ: "আশার তীর্থযাত্রী" এই মূলসুরকে কেন্দ্র করে ১৬ ফেব্রুয়ারি চড়াখোলা 'স্বর্গোন্নীতা রাণী মারীয়ার' গির্জায় শিশুদের এক সেমিনার অনুষ্ঠিত হয়। এতে ২জন ফাদার, ২ জন সিস্টারসহ ৬০ জন শিশু অংশগ্রহণ করে। শিশুরা সকাল ৮ টায় চড়াখোলা স্কুল থেকে শ্লোগান দিতে দিতে সারিবদ্ধভাবে গির্জা ঘরে প্রবেশ করে। সকাল ৮:৩০ মিনিটে খ্রিস্টযাগ উৎসর্গ করেন ফাদার প্রবেশ এসজে। তিনি তার উপদেশে শিশুদের উপযোগী করে সুন্দর সহভাগিতা করেন। তিনি বলেন-শিশু কারা? যারা অসহায় সম্পূর্ণ অন্যের উপর নির্ভরশীল। শিশুরা কোন সিদ্ধান্ত নিতে পারে না। পিতামাতা অভিভাবক শিক্ষকগণ যেভাবে বলেন, সেভাবে তারা চলে। তিনি আরও বলেন- আমাদের ধর্মবিশ্বাস আমরা পিতামাতা, পূর্বপুরুষদের কাছ থেকে পেয়েছি। সেই বিশ্বাস সন্তান/শিশুদের মধ্যে দিয়ে তাদের বিশ্বাসের জীবন যাপন করতে শিশুদের শিক্ষা দিতে হবে। তারাই আমাদের ভবিষ্যৎ। মণ্ডলীতে তাদের গুরুত্ব অনেক বেশী। যিশু নিজেই তাঁর জীবনে শিশুদের গুরুত্ব দিয়েছেন। তাদের মত ঈশ্বরে নির্ভরশীলতা আমাদের স্বর্গরাজ্য লাভের প্রতিশ্রুতি দেয়। খ্রিস্টযাগে শিশুরা পাঠ, গান, অর্ঘ্য সবকিছুতে সক্রিয় অংশগ্রহণ করে। খ্রিস্টযাগের পর ফাদার রনাল্ড গাব্রিয়েল কস্তা "আশার তীর্থযাত্রী" জুবিলী বৎসরের মূলসুরের উপর সুন্দর সহভাগিতা করেন। তিনি বলেন- আমাদের সব কিছুতে আশা রাখতে হবে। আশা নিয়ে পথ চললে বাসা বাঁধা যায় অর্থাৎ লক্ষ্যে পৌঁছানো যায়। তিনি আরও বলেন- কিভাবে শিশুরা মূল্যবোধের মধ্য দিয়ে গঠন লাভ করতে পারে। শিশু হিসেবে কিভাবে তারা আশার তীর্থযাত্রী হয়ে উঠতে পারে। সিস্টার মেরী ফ্লোরেন্স এসএমআরএ শিশুদের জন্য উৎসাহমূলক কথা বলেন। তিনি সবাইকে সবকিছুর জন্য ধন্যবাদ জানিয়ে ১১:৩০ মিনিটে এই সেমিনার সমাপ্ত করেন।

সেন্ট গ্রেগরী হাই স্কুল অ্যান্ড কলেজের বিজ্ঞান উৎসব

নিজস্ব সংবাদদাতা: রাজধানীর লক্ষ্মীবাজারে সেন্ট গ্রেগরী হাই স্কুল অ্যান্ড কলেজে তিন দিনব্যাপী ১৬ তম জাতীয় বিজ্ঞান উৎসব শেষ হয়েছে। গত ২০ ফেব্রুয়ারি পর্দা নামে এবারের উৎসবের, যার প্রধান অতিথি হিসাবে উপস্থিত ছিলেন বাংলাদেশে হলিক্রস ব্রাদারদের প্রভিন্সিয়াল সুপিরিয়র ব্রাদার রিপন জেমস্ গমেজ সিএসসি। রোববার সমাপনী আয়োজনের মাধ্যমে বিজয়ীদের মধ্যে পুরস্কার বিতরণ করা হয়।

সমাপনী অনুষ্ঠানে প্রধান অতিথি হিসেবে উপস্থিত ছিলেন শিকাগোর সেন্ট জেভিয়ার্স ইউনিভার্সিটির গ্রাহাম স্কুল অব ম্যানেজমেন্টের প্রতিষ্ঠাতা ডিন ও জিএনএ-এর চেয়ারম্যান ড. ফয়সাল এম রহমান, গেস্ট অনার ফাদার কমল কোড়াইয়া, গভর্নিং বডির চেয়ারম্যান ও বিশেষ অতিথি লেকচার পাবলিকেশন লিমিটেডের বিক্রয় ও বিপণন ব্যবস্থাপক নিজাম আহমেদ। অনুষ্ঠানে সভাপতিত্ব করেন সেন্ট গ্রেগরী হাই স্কুল অ্যান্ড কলেজের অধ্যক্ষ ব্রাদার প্লাসিড পিটার রিবেরু সিএসসি।

তিন দিনব্যাপী ৬৮ তম বার্ষিক ও ১৬ তম জাতীয় বিজ্ঞান উৎসবে শিক্ষার্থীরা পাঁচটি গ্রুপে অংশ নেয়। উৎসবে ছিল-অলিম্পিয়াড, দুই ক্যাটাগরির সায়েন্স প্রজেক্ট, বিজ্ঞানভিত্তিক ওয়াল ম্যাগাজিন, গেম ইভেন্ট, হান্ট দ্য পিরিয়ডিক টেবিল এবং মিউজিয়াম স্পেসিমেন্ট আইডেন্টিফিকেশন। সেন্ট গ্রেগরী ১৯৬০ খ্রিস্টাব্দে প্রথম বিজ্ঞান উৎসব শুরু করে।

মুশরইল ধর্মপল্লী ও সেমিনারীর প্রতিপালক সাধু পিতরের পর্ব উদ্‌যাপন

লর্ড রোজারিও: গত ২২ ফেব্রুয়ারি মুশরইল ধর্মপল্লী ও সেমিনারীর প্রতিপালক সাধু পিতরের পর্ব পালন করা হয়। পর্বীয় খ্রিস্টযাগে পৌরোহিত্য করেন ফাদার দিলীপ এস কস্তা এবং তাকে সহায়তা করেন পালপুরোহিত ফাদার প্রশান্ত আইন্দ, সেমিনারীর পরিচালক ফাদার বিশ্বনাথ মারান্ডী ও অন্যান্য ফাদারগণ। পর্বীয় খ্রিস্টযাগে ধর্মপল্লীর বিভিন্ন গ্রামের ২৭ জন ছেলে-মেয়েকে প্রথম খ্রিস্টপ্রসাদ সংস্কার প্রদান করা হয়।

খ্রিস্টযাগে ফাদার দিলীপ তার সহভাগিতায় বলেন, সাধু পিতর ছিলেন মণ্ডলীর প্রথম পোপ। যিশু সেই পিতর অর্থাৎ প্রস্তরের ওপর মণ্ডলী স্থাপন

করেছিলেন। সাধু পিতরের রক্তে যে মণ্ডলী স্থাপিত হয়েছে তা কখনো বিলীন হবে না। সাধু পিতর ছিলেন বিভিন্ন গুণের অধিকারী যার মধ্যে অন্যতম হলো নম্রতা তাই আসুন আজ আমরা সাধু পিতরের গুণ নিয়ে ধ্যান করি এবং ব্যক্তিজীবনে প্রতিফলন ঘটাতে চেষ্টা করি।

ফাদার প্রশান্ত আইন্দ সকলকে সার্বিক সহযোগিতা ও অনুষ্ঠানকে সাফল্যমণ্ডিত করার জন্য ধন্যবাদ ও কৃতজ্ঞতা জানান।

খ্রিস্টযাগের পরে ধর্মপল্লীর খ্রিস্টভক্ত ও সেমিনারীয়ানদের অংশগ্রহণে এক মনোজ্ঞ সাংস্কৃতিক অনুষ্ঠান ও কীর্তন প্রতিযোগিতা অনুষ্ঠিত হয়।

বাংলাদেশ খ্রিস্টান লেখক ফোরামের 'জীবন তরীর কাব্য' বইয়ের মোড়ক উন্মোচন

জ্যাষ্টিন গোমেজ: অমর একুশে বই মেলায় বাংলাদেশ খ্রিস্টান লেখক ফোরাম প্রকাশিত 'জীবন তরীর কাব্য' গ্রন্থের মোড়ক উন্মোচন করা হয়েছে। শুক্রবার (২১ ফেব্রুয়ারি) সোহরাওয়ার্দী উদ্যানে অমর একুশে বইমেলার গ্রন্থ উন্মোচন কেন্দ্রে ১৫ জন কবির মোট ৯৮টি কবিতা নিয়ে লেখা বইটির মোড়ক উন্মোচন করা হয়।

ফোরামের প্রকাশনা সম্পাদক জ্যাষ্টিন গোমেজ বলেন, 'এবার একুশে বই মেলায় বাংলাদেশ খ্রিস্টান লেখক ফোরামের পক্ষ থেকে প্রকাশিত বইটিতে কবিদের জীবন, সমাজ, প্রকৃতি ও প্রভৃতি বিষয়ক কবিতাগুলো স্থান পেয়েছে।' তিনি আরও বলেন, 'আমাদের এই ফোরাম তার প্রতিষ্ঠাকাল ১৯৯৭ থেকে বিভিন্ন প্রকাশনা বের করে আসছে। খ্রিস্টান লেখকদের সংকলিত বই ছাড়াও নিয়মিত সাহিত্য পত্রিকা বের করা হয়।'

অনুষ্ঠানে উপস্থিত ছিলেন ফোরামের সভাপতি অমল মিল্টন রোজারিও, সহ-সভাপতি হেলেন কাপালী, সাধারণ সম্পাদক রক রোনাল্ড রোজারিও, কোষাধ্যক্ষ হিমেল রোজারিও, গ্রন্থনা ও প্রকাশনা সম্পাদক জ্যাষ্টিন গোমেজ এবং নির্বাচিত সদস্য মালা রিবেরু। এ ছাড়াও বইটির লেখক ও সদস্যদের মধ্যে উপস্থিত ছিলেন পিটারসন কুবি, ফালগুনী ডি কস্তা, শ্যমলী রোজারিও, উজ্জ্বল এ গমেজ, মিনু গরেট্টি কোড়াইয়া ও অসীম বেনেডিক্ট পামার।

'জীবন তরীর কাব্য' বইটি 'আর্শি' স্টলে (স্টল নং ৩১, লিটন ম্যাগাজিন চত্বর, সোহরাওয়ার্দী উদ্যান) মেলা চলাকালীন সময়ে পাওয়া যাবে।

মহিপাড়া ধর্মপল্লীতে শিশুমঙ্গল দিবস উদ্‌যাপন

ফাদার নরেশ মার্ডী: "জাতিসমূহের মাঝে আশার প্রেরণকর্মী" এই মূলসুরকে কেন্দ্র ক'রে গত ১৬ ফেব্রুয়ারি ২০২৫ খ্রিস্টাব্দ, রবিবার মহিপাড়া ধর্মপল্লীতে শিশুমঙ্গল দিবস উদ্‌যাপন করা হয়। এদিনে সকাল থেকেই বিভিন্ন গ্রাম থেকে শিশুরা ও এনিমেটরসহ সকাল ৮:৩০ মিনিটে বিভিন্ন দলে দলে মহিপাড়া ধর্মপল্লীতে আসতে শুরু করে। ২ জন ফাদার, ২ জন সিস্টার, ৯ জন এনিমেটর এবং শিশুদের সংখ্যা ছিল মোট ৬৯ জন। রেজিস্ট্রেশনের পর পরই সবাই খ্রিস্টযাগের জন্য গির্জাঘরে প্রবেশ করে। খ্রিস্টযাগ উৎসর্গ করেন ধর্মপল্লীর পাল-পুরোহিত ফাদার শিশির নাতালে গ্রেগরি এবং তাকে সহায়তা করেন ফাদার নরেশ মার্ডী। ফাদার শিশির তার উপদেশে বলেন,"জাতি শুধু আমরা একা না, সব জাতিগোষ্ঠীর মাঝে ঈশ্বরের বাণী প্রচার করা হয়। আমরা শিশুরা আমাদের টিফিনের টাকা থেকে যারা ঈশ্বরের বাণী পৃথিবীর বিভিন্ন প্রান্তে প্রচার করে তাদেরকে সহযোগিতা করতে পারি।"। পবিত্র খ্রিস্টযাগের পর শিশুদের টিফিন দেওয়া হয় এবং টিফিন শেষে কিছু সহভাগিতা এবং শিশুদের বিভিন্ন ধরণের খেলাধুলা করানো হয়।

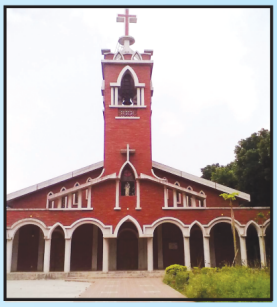
দুপুরের আহারের পর মনোজ্ঞ সাংস্কৃতিক অনুষ্ঠানের আয়োজন করা হয় এবং বিজয়ীদের হাতে ফাদার শিশির নাতালে গ্রেগরি পুরস্কার তুলে দেন। আশীর্বাদের মধ্য দিয়ে অনুষ্ঠানটির সমাপ্তি ঘটে।

মুক্তিদাতা হাই স্কুলে নবীন বরণ অনুষ্ঠান-২০২৫

ব্রাদার রঞ্জন লুক পিউরিফিকেশন সিএসসি: যথাযোগ্য মর্যাদায়, আনন্দঘন পরিবেশের মধ্যদিয়ে গত ১৮ ফেব্রুয়ারি রোজ মঙ্গলবার মুক্তিদাতা হাইস্কুল, বাগানপাড়া, রাজশাহী-এর আয়োজনে বিদ্যালয় প্রাঙ্গণে নবাগত শিক্ষার্থীদের বরণ করে নেওয়া হয়। অনুষ্ঠানের শুরুতেই আসন গ্রহণ করেন প্রধান অতিথি অত্র প্রতিষ্ঠানের পরিচালনা পর্ষদের সভাপতি ও রাজশাহী ধর্মপ্রদেশের ভিকার জেনারেল ফাদার ফাবিয়ান মারান্ডী এবং সভাপতিত্ব করেন অত্র প্রতিষ্ঠানের প্রধান শিক্ষক ব্রাদার রঞ্জন লুক পিউরিফিকেশন সিএসসি। অতিথিদের আসন গ্রহণ, সর্বজনীন প্রার্থনা ও উদ্বোধনী নৃত্যের দ্বারা প্রধান অতিথি, প্রধান শিক্ষক ও অন্যান্য শিক্ষকদেরকে ফুলের তোড়া ও ব্যাজ প্রদান করে সম্মান প্রদর্শন করা হয়। ২০২৫ শিক্ষা বর্ষের নবাগত শিক্ষার্থীদের উদ্দেশে প্রধান অতিথি ও প্রধান শিক্ষক মঙ্গল প্রদীপ প্রজ্বলন করার মধ্য দিয়ে তাদের জন্য মঙ্গল কামনা করেন। অনুষ্ঠান মঞ্চে শ্রেণী অনুসারে নবাগত শিক্ষার্থীদের আহ্বান করা হলে প্রধান অতিথি, প্রধান শিক্ষক ও শিক্ষকবৃন্দ তাদের হাতে রাখি-বন্ধনী পড়িয়ে এবং ফুল দিয়ে বরণ করে নেন। শুভেচ্ছা বক্তব্যে মিসেস ইসরাত জাহান ইভা নবাগত শিক্ষার্থীদের অভিনন্দন জানান এবং সকলকে শুভেচ্ছা জ্ঞাপন করে উদ্বোধনী বক্তব্য প্রদান করেন।

প্রধান অতিথি তার বক্তব্যে বলেন, তোমরাই আগামী দিনের ভবিষ্যৎ। তোমরা দেশের কল্যাণে নিজেদের বিলিয়ে দেবে। দেশ ও জাতির উন্নয়নে তোমাদের ভূমিকা থাকবে সবার উপরে। প্রধান শিক্ষকও তার বক্তব্যে বলেন, "জীবনই শৃঙ্খলা আর শৃঙ্খলাই জীবন" সুতরাং তোমাদের হয়ে উঠতে হবে শৃঙ্খলার মানুষ। তিনি আরো বলেন, তোমাদের মধ্যে যেন দেশপ্রেম জাগ্রত থাকে। দেশের প্রতি সদা কৃতজ্ঞ থাকবে। এর পর নবাগত শিক্ষার্থীদের উদ্দেশে মানপত্র পাঠ ও মনোজ্ঞ সাংস্কৃতিক অনুষ্ঠান এবং জলযোগের মধ্য দিয়ে অনুষ্ঠান সমাপ্ত করা হয়।

শুলপুর ধর্মপল্লীর প্রতিপালকের পার্বণ আপনিও কিন্তু নিমন্ত্রিত



আমরা আনন্দের সাথে জানাচ্ছি, **২২ মার্চ, শনিবার,** শুলপুর ধর্মপল্লীর প্রতিপালক কুমারী মারীয়ার স্বামী সাধু যোসেফের পার্বণ মহাসমারোহে পালন করা হবে।

প্রতি বছরই এ পার্বণটি প্রায়শ্চিত্তকালে পড়ে। শুক্রবার উপবাস ও মাংসাহার ত্যাগের দিন। সার্বিক বিবেচনায়, ঢাকা মহাধর্মপ্রদেশের পরম শ্রদ্ধেয় আর্চবিশপ বিজয় এন. ডি'ক্রুজ মহোদয়ের অনুমতি ও শুলপুর ধর্মপল্লীবাসীর সম্মতিতে ঘোষণা করা হচ্ছে, **এখন থেকে প্রতি বছর কুমারী মারীয়ার স্বামী সাধু যোসেফের পার্বণ ১৯ মার্চ হলেও শুলপুর ধর্মপল্লীর পার্বণ তার পরবর্তী শনিবার পালন করা হবে।**

অনুষ্ঠান সূচী

নভেনা শুরু ১৩ মার্চ, বৃহস্পতিবার - ২১ মার্চ, শুক্রবার
খ্রিষ্টযাগ সকাল ৬:৩০ ও বিকাল ৪টায়

পার্বণ ২২ মার্চ, শনিবার
পর্বীয় খ্রিষ্টযাগ সকাল ৬:৩০টায় ও ৯টায়

পর্বকর্তা ১০০০ টাকা (প্রস্তাবিত নতুন স্কুল বিল্ডিং নির্মাণের জন্যে অনুদান ১০০০ টাকা সাদরে গ্রহণ করা হবে)
পবিত্র খ্রিষ্টযাগের উদ্দেশ্য ২০০ টাকা

আপনারা সকলেই এ শুভ বার্ষিক অনুষ্ঠানে নিমন্ত্রিত।

কৃতজ্ঞতাসহ,
শুলপুল ধর্মপল্লীবাসী
সিস্টার-ফাদারগণ।

বিজ্ঞ/৫৯/২০২৫

সাপ্তাহিক প্রতিবেশী'র ইস্টার সংখ্যার জন্য বিজ্ঞাপনের আহ্বান

আপনার প্রিয় সাপ্তাহিক পত্রিকা 'সাপ্তাহিক প্রতিবেশী' আসন্ন ইস্টার সানডে উপলক্ষে জ্ঞানগর্ভ, অর্থপূর্ণ ও আকর্ষণীয় সাজে সজ্জিত হয়ে প্রকাশিত হতে যাচ্ছে। সম্মানিত পাঠক, লেখক লেখিকা ও সুধী, আসন্ন ইস্টার সানডে উপলক্ষে আপনি কি প্রিয়জনকে শুভেচ্ছা জানাতে চান কিংবা আপনার প্রতিষ্ঠানের বিজ্ঞাপন দিতে চান? এবারও ভিতরের পাতায় রঙিন বিজ্ঞাপন ছাপার সুযোগ রয়েছে। তবে আর দেরী কেন? আজই যোগাযোগ করুন।

ইস্টার সানডে'র বিশেষ বিজ্ঞাপন হার

শেষ কভার পূর্ণ পৃষ্ঠা (৪ রঙা)	=	২৮,০০০ টাকা
প্রথম কভার ভিতরে পূর্ণ পৃষ্ঠা (৪ রঙা)	=	২০,০০০ টাকা
শেষ কভার ভিতরে পূর্ণ পৃষ্ঠা (৪ রঙা)	=	২০,০০০ টাকা
ভিতরে পূর্ণ পৃষ্ঠা রঙিন	=	১২,০০০ টাকা
ভিতরে অর্ধেক পৃষ্ঠা রঙিন	=	৭,০০০ টাকা
ভিতরে পূর্ণ পৃষ্ঠা সাদাকালো	=	৮,০০০ টাকা
ভিতরে অর্ধেক পৃষ্ঠা সাদাকালো	=	৪,৫০০ টাকা
ভিতরে এক চতুর্থাংশ সাদাকালো	=	৩,০০০ টাকা

যোগাযোগ করুন -
বিজ্ঞাপন সার্কুলেশন বিভাগ
ফোন : ৪৭১১৩৮৮৫
মোবাইল: ০১৭৯৮-৫১৩০৪২ (বিকাশ)

বর্ষ ৮৫ ❖ সংখ্যা - ৮
THE WEEKLY PRATIBESHI
Issue - 8
Regd. No. DA-33
❖ 2 - 8 March, 2025, ১৭-২৩ ফাল্গুন, ১৪৩১ বঙ্গাব্দ

BOOK POST

ঐশধামে যাত্রার নবম বার্ষিকী

তোমাকে ছাড়া আমরা বড় অসহায়: বেঁচে আছি শুধু তোমার স্মৃতি নিয়ে

প্রয়াত খ্রীষ্টফার সমীর গমেজ
জন্ম: ২৪ ডিসেম্বর, ১৯৫৮ খ্রিস্টাব্দ
মৃত্যু: ২ মার্চ, ২০১৬ খ্রিস্টাব্দ
গ্রাম: রাঙ্গামাটিয়া পূর্বপাড়া
রাঙ্গামাটিয়া ধর্মপল্লী

বছর ঘুরে ফিরে এলো সেই বেদনাঘন দিন- ২ মার্চ। নয়টি বছর পার হয়ে গেল তুমি আমাদের ছেড়ে পরম পিতার অনন্তধামে আশ্রয় নিয়েছো। তোমার এভাবে হঠাৎ চলে যাওয়াটা আমাদের এখনও কাঁদায়। তোমার এ যাত্রার কথা ঘুণাক্ষরেও আমরা আঁচ করতে পারিনি। একটি মুহূর্তের জন্যও আমরা ভুলিনি তোমায়, ভুলবো না কোনদিন। তোমার স্মৃতি চির ভাস্বর আমাদের সবার হৃদয়ে। তোমাকে চিরতরে হারিয়ে আমরা হয়ে পড়েছি বড় অসহায়, অভিভাবকহীন। তুমি জীবিত অবস্থায় তোমার আদরের নাতীন শুধু সুজানাকে দেখে গিয়েছ। এখন কিন্তু তোমার দুই ছেলের সংসারে তিনজন নাতীন ও এক নাতী। ওরা তোমাকে 'খ্রীষ্ট ভাই' বলে প্রতিনিয়ত খোঁজে। ঘরে তোমার ছবির দিকে তাকিয়ে থাকে। তাছাড়া অষ্ট্রেলিয়াতে তোমার আদরের মেয়ে বৃষ্টির ঘর আলো করে আরো এক নাতীন ও এক নাতীর জন্ম হয়েছে। সময়ের ব্যবধানে পরিবারের সদস্য/সদস্যা সংখ্যা বেড়েছে। সবাই আছে শুধু তুমি নেই। প্রতিক্ষণে মানসপটে ভেসে ওঠে তোমার আদরমাখা মুখ। তুমি রয়েছ মিশে স্মৃতির পাতায়, তোমার কথায় ও তোমার ভালোবাসার স্পর্শে।

প্রয়াত খ্রীষ্টফার অসাধারণ মেধা, অধ্যবসায় ও পরিশ্রমের ফলে খুব সাধারণ অবস্থা থেকে উচ্চ শিখরে পৌঁছতে সক্ষম হয়েছিল। আমাদের বাবা/দাদু ছিল সুশিক্ষিত, সৎ, পরিশ্রমী, কর্তব্যনিষ্ঠ, মৃদুভাষী, ধর্মভীরু ও নীতিবান মানুষ। আন্তর্জাতিক স্বেচ্ছাসেবী ও উন্নয়ন সাহায্য সংস্থা ওয়ার্ল্ড ভিশন বাংলাদেশ-এর ফাইন্যান্স ও এডমিনিষ্ট্রেটিভ ডিরেক্টর পদে বহু বছর সেবাদান করে গেছেন। চাকুরীর পাশাপাশি বিভিন্ন সামাজিক ও অর্থনৈতিক কর্মকাণ্ডেও খ্রীষ্টফারের সরব ভূমিকা ছিল।

বাবা/দাদু, স্বর্গরাজ্য থেকে তুমি আমাদের জন্য প্রার্থনা করো যেন তোমার শিক্ষা, সততা, কর্মনিষ্ঠতা, নীতি-আদর্শ ও তোমার রেখে যাওয়া অসম্পূর্ণ স্বপ্নগুলো বাস্তবায়ন করে তোমাকে আমাদের মাঝে চিরদিন বাঁচিয়ে রাখতে পারি।

শোকাহত পরিবারের পক্ষে,

স্ত্রী: সবিতা জসিন্তা গমেজ
বড় ছেলে-ছেলে বৌ: সজল যোসেফ-বীথি সিসিলিয়া
ছোট ছেলে-ছেলে বৌ: সুজন ডমিনিক-সিলভিয়া
মেয়ে-মেয়ে জামাই: বৃষ্টি স্কলাস্টিকা-মামুন
নাতনী: সুজানা, সায়ানা, সামারা ও আরিয়া
নাতী: সৃজন, আয়ান।

বিজ্ঞ/৫৭/২০২৫

Edited & Published by **Fr. Bulbul Augustine Rebeiro,** Christian Communications Centre, 61/1, Subhash Bose Avenue, Luxmibazar, Dhaka-1100, Bangladesh, Phone : (880-2) 47113885, Printed at Jerry Printing, 61/1, Subhash Bose Avenue, Luxmibazar, Dhaka-1100, Phone : 47113885, E-Mail : **wklypratibeshi@gmail.com,** Web: weekly.pratibeshi.org