

১৪ সেপ্টেম্বর

পবিত্র ক্রুশের বিজয়োৎসব

প্রকাশনার ৮৬ বছর

সাপ্তাহিক



প্রতিবেশী

সংখ্যা : ৩২ ১৩ - ১৪ সেপ্টেম্বর, ২০২৬ খ্রিস্টাব্দ



পবিত্র ক্রুশের মহিমা ও আমাদের জীবন

পবিত্র ক্রুশের বিজয় উৎসব ও মানব জীবন

পবিত্র ক্রুশ: ভালোবাসার নীরব ভাষা - মায়ের হাত ধরে
যিশুর পথে-দুঃখ, ক্ষমা, আশা ও নতুন জীবনের যাত্রা





“নয়নসমুখে তুমি নাই, নয়নের মাঝখানে নিয়েছ যে ঠাই।”

রমনা তেরেজা ক্যাথি বড়ুয়া, আমাদের আদরের প্রিয় ছোট বোন, গত সোমবার ২৪ আগস্ট ২০২৬ খ্রিস্টাব্দে অনাকাঙ্ক্ষিতভাবে আমাদের মায়া ছেড়ে অনন্তলোকে পরমেশ্বরের কাছে গমন করে, মাত্র ২১ বছর বয়সে।

তার এই অকালমৃত্যুতে আমরা বেদনায় মুহ্যমান। আমাদের সন্তানের কোনো ভাষা নেই। তার হাসিমাখা মুখ, সৃজনশীলতা, তার স্মৃতি-এখন আমাদের পরম সম্পদ। কায়মনে প্রার্থনা করি, সদাপ্রভু যেন তাঁর এই সেবিকাকে পরম যত্নে স্বর্গধামে স্থান দেন।

ক্যাথির বাবা এলিয়াস করুন বড়ুয়া এবং মা মারিয়া মায়া গমেজ যথাক্রমে ২ ও ৯ বছর পূর্বে এই পৃথিবীর মায়া ত্যাগ করে প্রভু পরমেশ্বরের কাছে স্বর্গে চলে গেছেন।

আমাদের এই প্রচণ্ড আকস্মিক বিয়োগ-ব্যথার সময় ক্যাথির অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ায় ফাদারগণ, সিস্টারগণ, ক্যাথির স্কুল ও কলেজের শিক্ষক-শিক্ষিকাগণ এবং সকল আত্মীয়-পরিজন উপস্থিত থেকে আমাদের সান্ত্বনা দিয়েছেন। এছাড়া মারিয়া সেনা সংঘের ভাই ও ভগিনীদের বিশেষ প্রার্থনা এবং তিন দিনের নিরামিষ ভাঙার খ্রিস্টিয়াগে যারা অংশগ্রহণ করে আমাদের এই দুঃসময়ে পাশে থেকে সহযোগিতা করেছেন, তাঁদের প্রত্যেককে আমাদের পরিবারের পক্ষ থেকে জানাই আন্তরিক কৃতজ্ঞতা ও ধন্যবাদ।

ক্যাথি ২০২৬ খ্রিস্টাব্দের H.S.C. পরীক্ষায় অংশগ্রহণ করে। সে ছিল পুরান তুইতাল ফকির বাড়ির, লক্ষ্মীবাজারে বসবাসরত বিশিষ্ট ব্যবসায়ী ও সমাজসেবক পিউস গমেজ ও রমনা প্রীতি গমেজের ছোট মেয়ে মারিয়া মায়া গমেজ এবং ডা. এলিয়াস করুন বড়ুয়ার একমাত্র কন্যাসন্তান।

শোকাহত পরিবারের পক্ষ থেকে—

এলেন, এলিথিয়া, এঞ্জেলা, এনথিয়া ও এলড্রিন।

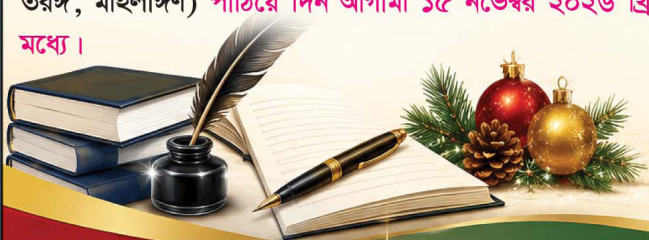
সাপ্তাহিক প্রতিবেশী'র

২০২৬-এর বড়দিন সংখ্যার জন্য

লেখা আহ্বান!

সুবর্ণ সুযোগ! সুবর্ণ সুযোগ!!

সুপ্রিয় লেখক-লেখিকাবৃন্দ,
সাপ্তাহিক প্রতিবেশী'র পক্ষ থেকে খ্রিস্টীয় শুভেচ্ছা নিবেন। এ বছর সাপ্তাহিক প্রতিবেশী'র “বড়দিন সংখ্যা ২০২৬” নতুন আঙ্গিকে ও নতুন পরিসরে প্রকাশ পেতে যাচ্ছে। তাই বড়দিন সংখ্যা ২০২৬ এর জন্য আপনার সুচিন্তিত লেখা (প্রবন্ধ ও নিবন্ধ, গল্প, স্মৃতিকথা, স্বাস্থ্য সমাচার, কবিতা ও কলাম) বিভাগ উল্লেখপূর্বক (খোলা জানালা, সাহিত্য মঞ্জুরী, যুব তরঙ্গ, মহিলাঙ্গণ) পাঠিয়ে দিন আগামী ১৫ নভেম্বর ২০২৬ খ্রিস্টাব্দের মধ্যে।



লেখা পাঠানোর নিয়মাবলী:

১. যে কোন লেখায় উদ্ধৃতি বা কোন তথ্য সহায়তা নিলে তার জন্য অবশ্যই কৃতজ্ঞতা স্বীকার করতে হবে। তাছাড়া তথ্যসূত্রও জানাতে হবে। এ ব্যাপারে আপনাদের আন্তরিক সহযোগিতা কামনা করি।
২. আপনাদের লেখা পূর্বে কোথাও ছাপানো হয়ে থাকলে, তা জানাতে হবে অর্থাৎ কোথায়, কখন ছাপানো হয়েছে, তা উল্লেখ করতে হবে। অথবা ‘সৌজন্যে’ লিখতে হবে।
৩. লেখা কম্পোজ করে, Sutonny MJ ফন্টে এবং MS Word 97-2003 Document-এ পাঠাতে হবে। হাতের লেখা গ্রহণ করা হয়, তবে তা কাগজের এক পৃষ্ঠায়, স্পষ্টভাবে লিখতে হবে।
৪. মণ্ডলীর শিক্ষার পরিপন্থী, কোন ব্যক্তি বা প্রতিষ্ঠানের বিরুদ্ধে সরাসরি, কিংবা নাম উল্লেখ করে কোন লেখা, তা ছাড়া মানবিক মর্যাদা, অধিকার ও মূল্যবোধ ক্ষুণ্ণ হয় এমন লেখা পরিহার যোগ্য।
৫. লেখা মান সম্মত হলেই কেবল ছাপানো হয়।

লেখা পাঠাবার ঠিকানা

সাপ্তাহিক প্রতিবেশী

৬১/১, সুভাষ বোস এভিনিউ, লক্ষ্মীবাজার,
ঢাকা - ১১০০, বাংলাদেশ

E-mail : wklypratibeshi@gmail.com





পবিত্র ক্রুশের বিজয়োৎসবে আমাদের প্রতি পবিত্র ক্রুশের বার্তা

খ্রিস্টীয় উপাসনায় ১৪ সেপ্টেম্বর আড়ম্বরের সাথে পবিত্র ক্রুশের পর্ব পালন করা হয়। কেননা পবিত্র ক্রুশ খ্রিস্টীয় বিশ্বাসীরা জীবনের অন্যতম কেন্দ্রীয় একটি বিষয়। স্বাভাবিকভাবে ক্রুশ দু'খণ্ড কাঠ ছাড়া আর তেমন কিছু নয়। যা একসময় ঘৃণা, লজ্জা ও কষ্টকর শাস্তির প্রতীক ছিল। তবে এই ক্রুশের উপর ঝুলে যিশুর মৃত্যু ও পরবর্তী ঘটনা ক্রুশের অর্থ পরিবর্তন করে এর মহিমা বৃদ্ধি করেছে। ক্রুশের দিকে তাকালে আমরা একদিকে দেখতে পাই মানুষের পাপ, অন্যায়, হিংসা ও নিষ্ঠুরতার ভয়াবহতা; অন্যদিকে দেখতে পাই ঈশ্বরের সীমাহীন ভালোবাসা, ক্ষমা ও আত্মদানের মহিমা। যে ক্রুশ একসময় লজ্জা ও মৃত্যুর প্রতীক ছিল, খ্রিস্টের পুনরুত্থানের মধ্য দিয়ে সেটিই হয়ে উঠেছে বিজয় ও আশার প্রতীক। তাই পবিত্র ক্রুশের বিজয়োৎসব আমাদের শুধু ক্রুশকে শ্রদ্ধা করতে আহ্বান জানায় না; বরং জীবনের ক্রুশকে খ্রিস্টের মতো ভালোবাসা, ধৈর্য ও বিশ্বাসের সঙ্গে বহন করার আহ্বান জানায়।

আমাদের প্রত্যেকের জীবনেই কোনো না কোনো ক্রুশ আছে। কারও ক্রুশ দারিদ্র্য, অসুস্থতা, একাকিত্ব কিংবা প্রিয়জন হারানোর বেদনা; কারও ক্রুশ পারিবারিক অশান্তি, সম্পর্কের টানা পোড়েন বা ভবিষ্যতের অনিশ্চয়তা। আবার অনেকের ক্রুশ হলো নিজের দুর্বলতা, ব্যর্থতা, হতাশা, অপরাধবোধ কিংবা দীর্ঘদিনের কোনো অমীমাংসিত কষ্ট। এসব ক্রুশ থেকে পালিয়ে যাওয়ার পরিবর্তে খ্রিস্টের ক্রুশের দিকে তাকিয়ে আমাদের শিখতে হবে-দুঃখের মধ্যেও আশা আছে, অন্ধকারের মধ্যেও আলো আছে এবং মৃত্যুর মধ্যেও জীবনের সম্ভাবনা আছে।

ব্যক্তিগত জীবনের ক্রুশ মোকাবেলায় প্রয়োজন বিশ্বাস ও ধৈর্য। ক্রুশ আমাদের শেখায়, জীবনের প্রতিটি কষ্ট অর্থহীন নয়। কষ্টকে মহিমায়িত করা নয়, বরং কষ্টের মধ্যেও ঈশ্বরের উপস্থিতি আবিষ্কার করাই খ্রিস্টীয় দৃষ্টিভঙ্গি। যিশু নিজে ক্রুশের পথে হেটেছেন; তাই আমাদের দুঃখ তিনি দূর থেকে দেখেন না। তিনি আমাদের দুঃখের অংশীদার হন। ফলে একজন খ্রিস্টবিশ্বাসী হতাশ হয়ে ভেঙে পড়বে না; বরং প্রার্থনা, বিশ্বাস ও ভালোবাসার শক্তিতে নিজের ক্রুশ বহন করবে।

আমাদের সমাজেরও রয়েছে অসংখ্য ক্রুশ। দারিদ্র্য, বৈষম্য, বেকারত্ব, মাদকাসক্তি, নারী ও শিশুর প্রতি সহিংসতা, দুর্নীতি, সামাজিক অবিচার, সাম্প্রদায়িক বিদ্বেষ, মিথ্যা তথ্য ও ঘৃণার প্রচার-এসব শুধু সামাজিক সমস্যা নয়; এগুলো আমাদের সম্মিলিত ক্রুশ। সমাজের প্রান্তিক মানুষ, দরিদ্র, প্রতিবন্ধী, অসহায়, সংখ্যালঘু ও অবহেলিত মানুষের কষ্ট আমাদেরও কষ্ট হওয়া উচিত। ক্রুশের পাদদেশে দাঁড়িয়ে আমরা যদি তাদের কান্না শুনতে না পাই, তবে আমাদের ক্রুশভক্তি অসম্পূর্ণ থেকে যায়।

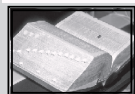
তাই পবিত্র ক্রুশ আমাদের আহ্বান জানায়-অন্যের ক্রুশ বহনে সহযোগী হতে। ক্ষুধার্তকে খাদ্য দিতে, অসহায়ের পাশে থাকতে, অন্যায়ের বিরুদ্ধে সত্য কথা বলতে, বিবাদের পরিবর্তে সম্প্রীতির সেতু নির্মাণ করা।

মাণ্ডলিক জীবনেও রয়েছে নানা ক্রুশ। আধ্যাত্মিকতা ও প্রার্থনার চর্চা কমে যাওয়া, তরুণ প্রজন্মের মণ্ডলী থেকে দূরে সরে যাওয়া, পারিবারিক ও নৈতিক মূল্যবোধের সংকট, নেতৃত্বের নানা সীমাবদ্ধতা, পারস্পরিক দূরত্ব, ঈর্ষা, বিবাদ-বিভাজন ইত্যাদি। আমাদের মণ্ডলীর বাস্তব চ্যালেঞ্জ। কিন্তু ক্রুশের বার্তা আমাদেরকে হতাশ না হয়ে নিজেদের দিকে তাকাতে বলে। প্রশ্ন করি নিজেদেরকে- আমরা কি সত্যিই খ্রিস্টের মতো একে অন্যকে গ্রহণ করছি? ক্ষমা করছি? দুর্বল ও প্রান্তিক সদস্যদের পাশে দাঁড়াচ্ছি?

মণ্ডলী যদি ক্রুশের অর্থকে সত্যিকারভাবে ধারণ করতে চায়, তবে তাকে হতে হবে মানুষের দুঃখের অংশীদার। শুধু উপাসনালয়ের ভেতরে নয়, মানুষের জীবনসংগ্রামের মাঝেও মণ্ডলীর উপস্থিতি দৃশ্যমান হতে হবে। শিক্ষা, স্বাস্থ্যসেবা, মানবিক সহায়তা, সামাজিক ন্যায়বিচার, শান্তি ও সম্প্রীতি প্রতিষ্ঠা এবং মানুষের মর্যাদা রক্ষার মধ্য দিয়ে মণ্ডলী ক্রুশের ভালোবাসাকে সমাজে দৃশ্যমান করতে পারে।

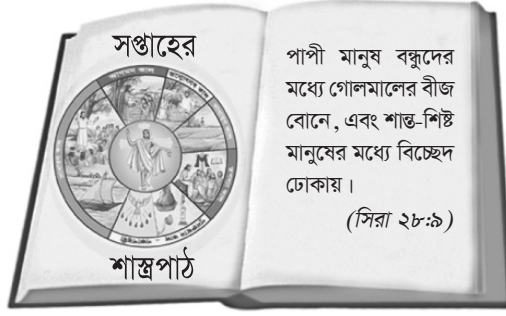
তাই পবিত্র ক্রুশের বড় বার্তা হলো-ত্যাগের মধ্য দিয়েই বিজয় আসে, ভালোবাসার মধ্য দিয়েই জীবন জয়ী হয়। খ্রিস্ট ক্রুশে পরাজিত হননি; তাঁর ক্রুশ পুনরুত্থানের বিজয়ের পথে পরিণত হয়েছিল। আমাদের জীবনেও তাই আজকের ক্রুশ আগামী দিনের আশার পথ হতে পারে।

পবিত্র ক্রুশের বিজয়োৎসবে তাই আসুন আমরা নিজেদের জীবনের ক্রুশগুলোকে নতুন চোখে দেখি। ব্যক্তিগত কষ্টে যেন আমরা বিশ্বাস হারিয়ে না ফেলি; সমাজের অন্যায় দেখে যেন উদাসীন না হই; মণ্ডলীর দুর্বলতা দেখে যেন দূরে সরে না যাই; রাষ্ট্রের সংকট দেখে যেন হতাশ না হই। বরং প্রত্যেকে নিজের জায়গা থেকে ভালোবাসা, সত্য, ন্যায়, ক্ষমা ও সেবার মাধ্যমে ক্রুশ বহন করি। †



আমার স্বর্গস্থ পিতা তোমাদের প্রতি ঠিক এভাবেই ব্যবহার করবেন, তোমরা প্রত্যেকে যদি নিজ নিজ ভাইকে অন্তর থেকেই ক্ষমা না কর। (মথি ১৮:৩৫)

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



কাথলিক পঞ্জিকা অনুসারে সপ্তাহের বাণীপাঠ ও পার্বণসমূহ ১৩ সেপ্টেম্বর - ১৯ সেপ্টেম্বর, ২০২৬ খ্রিস্টাব্দ

১৩ সেপ্টেম্বর, রবিবার সাধারণকালের ২৪তম রবিবার (প্রোফেট প্রাঃ সঃ-৪) সিরা ২৭: ৩৩ - ২৮: ৯; সাম ১০৩: ১-২, ৩-৪, ৯-১০, ১১-১২; রোম ১৪: ৭-৯, মথি ১৮: ২১-৩৫
১৪ সেপ্টেম্বর, সোমবার পবিত্র ক্রুশের বিজয়োৎসব, পর্ব সাধু-সাধবীদের পর্বদিবসের বাণীবিতান - গণনা ২১: ৪-৯; ফিলি ২: ৬-১১; সাম ৭৮: ১-২, ৩৪-৩৮; যোহন ৩: ১৩-১৭
১৫ সেপ্টেম্বর, মঙ্গলবার সাধারণকালের ২৪তম সপ্তাহ (প্রোফেট প্রাঃ সঃ-৪) শোকার্তা জননী মারীয়া, স্মরণ দিবস সাধু-সাধবীদের পর্বদিবসের বাণীবিতান - হিব্রু ৫: ৭-৯; সাম ৩১: ১-৫, ১৪-১৫, ১৯; যোহন ১৯: ২৫-২৭ (বিকল্প লুক ২: ৩৩-৩৫)
১৬ সেপ্টেম্বর, বুধবার সাধারণকালের ২৪তম সপ্তাহ (প্রোফেট প্রাঃ সঃ-৪) সাধু কর্ণেলিউস, পোপ এবং সাধু সিলভিয়ান, বিশপ ধর্মশহীদগণ, স্মরণদিবস ১ করি ১২: ৩১-১৩: ১৩; সাম ৩৩: ২ - ৫, ১২, ২২; লুক ৭: ৩১-৩৫
১৭ সেপ্টেম্বর, বৃহস্পতিবার সাধারণকালের ২৪তম সপ্তাহ (প্রোফেট প্রাঃ সঃ-৪) সাধু রবার্ট বেলার্মিন, বিশপ ও আচার্য, বিজ্ঞানের সাধু হিন্ডেগার্ড, চিরকুমার ও আচার্য ১ করি ১৫: ১-১১, সাম ১১৮: ১-২, ১৬-১৭, ২৮, ২১; লুক ৭: ৩৬-৫০
১৮ সেপ্টেম্বর, শুক্রবার সাধারণকালের ২৪তম সপ্তাহ (প্রোফেট প্রাঃ সঃ-৪) ১ করি ১৫: ১২-২০; সাম ১৭: ১, ৬-৮, ১৫; লুক ৮: ১-৩
১৯ সেপ্টেম্বর, শনিবার সাধারণকালের ২৪তম সপ্তাহ (প্রোফেট প্রাঃ সঃ-৪) সাধু জানুয়ারিউস, বিশপ ও সাক্ষ্যমর ১ করি ১৫: ৩৫-৩৭, ৪২-৪৯; সাম ৫৬: ৯-১৩; লুক ৮: ৪-১৫

প্রয়াত বিশপ, পুরোহিত, ব্রতধারী-ব্রতধারিণী

১৩ সেপ্টেম্বর, রবিবার + ১৯৩৮ ফা. ফ্রান্সিস বোয়েস, সিএসসি (ঢাকা) + ১৯৮২ ফা. ফ্রান্সিস বার্টন, সিএসসি (ঢাকা) + ২০০৯ সি. মেরী ফিলেচিটা, পিসিপিএ (ময়মনসিংহ) + ২০১৫ সি. এম. যোসেফিনা, এসসি
১৫ সেপ্টেম্বর, মঙ্গলবার + ২০০৬ সি. মারীসেলিন, এসএমআরএ (ঢাকা)
১৬ সেপ্টেম্বর, বুধবার + ১৯৪৩ সি. এম. ডেসিথী, আরএনডিএম + ১৯৯২ ব্রা. প্যাট্রিক লুইস ডিক্সন সিএসসি (ঢাকা)
১৮ সেপ্টেম্বর, শুক্রবার + ২০১০ ফা. শিমন তিগগা (দিনাজপুর) + ২০১০ সি. মেরী বার্গাডেট, পিসিপিএ
১৯ সেপ্টেম্বর, শনিবার + ১৯৫৪ সি. মেরী লরেটো, এসএমআরএ (ঢাকা) + ১৯৯১ ফা. আলফন্স কোড়াইয়া (ঢাকা) + ১৯৯৮ ফা. লুইজি মারকাতো, পিমে (দিনাজপুর) + ২০১৬ সি. শিউলী গমেজ, এসসি (ঢাকা) + ২০১৮ সি. ক্যাথেরিন গনসালভেস, এসসি (খুলনা)

তুমি তোমার প্রভু ঈশ্বরকে ভালবাসবে গর্তপাত

২২৭০ গর্ত সঞ্চারের মুহূর্ত থেকেই মানক জীবনরক নিঃশর্তভাবে মর্যাদা দিতে এবং রক্ষা করতে হবে। তার অস্তিত্বের প্রথম মুহূর্ত থেকেই ব্যক্তি হিসেবে মানুষের অধিকার স্বীকার করতে হবে। আর তার মধ্যে নির্দোষ ব্যক্তির জীবনে বেচেন থাকার অলঙ্ঘনীয় অধিকারও স্বীকার করতে হবে।

“মাতৃগর্ভে তোমাকে গড়ার আগে আমি তোমাকে জানতাম; তুমি জন্ম নেবার আগেই আমি তোমাকে আমার উদ্দেশ্যে পবিত্রীকৃত করে রেখেছি।”

আমি যখন গোপনে হচ্ছিলাম সংগঠিত, পৃথিবীর গভীরে যখন হচ্ছিলাম এই দেহের বয়ন, তখন তোমার কাছে আমার হাড়গুলো ছিল না লুক্কায়িত।

২২৭১ প্রথম শতাব্দী থেকেই খ্রীষ্টমণ্ডলী সব ধরনের গর্তপাত ঘটানোকে নৈতিকভাবে মন্দ বলে দৃঢ়ভাবে প্রকাশ করে আসছে। এই শিক্ষার পরিবর্তন হয়নি এবং অপরিবর্তনীয় থাকবে। প্রত্যক্ষ গর্তপাত অর্থাৎ ইচ্ছাকৃত গর্তপাত, হোক তা ক্রিমার লক্ষ্য বা উপায় হিসেবে, তা গুরুতররূপে নৈতিক বিধানের পরিপন্থী:

তুমি ঋণকে গর্তপাত দ্বারা হত্যা করো না এবং নবজাতকের মৃত্যু হবার কারণ হবে না।

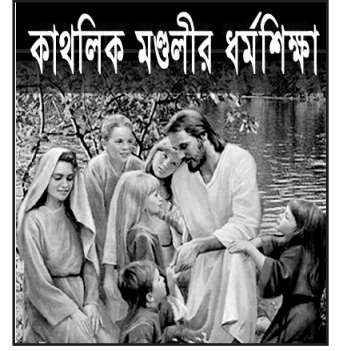
জীবনের যিনি প্রভু, সেই ঈশ্বর মানুষের উপর জীবনকে রক্ষা করার সুমহান দায়িত্ব ন্যস্ত করেছেন; সুতরাং মানুষকে তার নিজ মর্যাদার উপযুক্ত পদ্ধতিতেই সেই দায়িত্ব পালন করতে হবে। গর্তসঞ্চারের মুহূর্ত থেকেই জীবনকে অতি সযত্নে রক্ষা করতে হবে: গর্তপাত এবং শিশুহত্যা মারাত্মক ঘৃণ্য অপরাধ।

২২৭২ গর্তপাতে প্রত্যক্ষ সহযোগিতা হচ্ছে গুরুতর অপরাধ। মানব জীবনের বিরুদ্ধে এই অপরাধে অপরাধী হলে খ্রীষ্টমণ্ডলী তার মাণ্ডলিক আইনে মণ্ডলীচ্যুত করার দণ্ড দিয়েছে। “যে ব্যক্তি পূর্ণ গর্তপাত ঘটায় সে তার কার্যবলেই মণ্ডলীচ্যুত হয় (latae sententiae)”. “সেই অপরাধের কারণেই” এবং মাণ্ডলিক আইনের শর্ত সাপেক্ষেই মণ্ডলীচ্যুত হয়। খ্রীষ্টমণ্ডলী তার ক্ষমার পরিসর সীমিত করতে চায় না। পক্ষান্তরে কৃত অপরাধের গুরুত্বই সে স্পষ্টভাবে তুলে ধরে। নিষ্পাপ যাকে হত্যা করা হলো তার প্রতি, এমনকি বাবা-মা ও সমাজের প্রতি যে অপূরণীয় ক্ষতি সাধন করা হলো তা-ই খ্রীষ্টমণ্ডলী তুলে ধরে।

২২৭৩ প্রতিটি নির্দোষ মানুষের বেঁচে থাকার অনস্বীকার্য অধিকার নাগরিক সমাজের এবং তার আইন-ব্যবস্থার অপরিহার্য উপাদান:

“নাগরিক সমাজ এবং রাজনৈতিক কর্তৃপক্ষকে প্রতিটি মানুষের অনস্বীকার্য অধিকার স্বীকার ও সম্মান করতে হবে। মানবাধিকার কোন একক ব্যক্তি বা পিতামাতার উপর নির্ভর করে না, অথবা তা সমাজ বা রাষ্ট্রের দেয়া সুবিধাও নয়। মানবাধিকারের ভিত্তি হচ্ছে মানবপ্রকৃতি, এবং যে সৃজনশীল কাজের ফলে তার জন্ম হয়েছে সেই কাজের গুণেই তার ব্যক্তিসত্তার মধ্যে নিহিত। এ প্রসঙ্গে এরূপ মৌলিক অধিকারের মধ্যে উল্লেখ করা প্রয়োজন যে, গর্তসঞ্চারের মুহূর্ত থেকে মৃত্যু অবধি প্রত্যেক মানব ব্যক্তির জীবনের এবং শারীরিক অখণ্ডতা বিস্তৃত।

“রাষ্ট্রীয় আইনের অধীনে যে-নিরাপত্তার ব্যবস্থা থাকা বাঞ্ছনীয়, মানুষের প্রণীত আইন যে মুহূর্তে কোন শ্রেণীয় মানুষকে সেই নিরাপত্তা থেকে বঞ্চিত করে সেই মুহূর্ত থেকেই রাষ্ট্র আইনের চোখে সবার সমান অধিকারের কথা অস্বীকার করে। রাষ্ট্র যদি প্রত্যেক নাগরিকের, বিশেষভাবে যারা অধিকতর অসহায় তাদের অধিকার রক্ষার সেবায় তার ক্ষমতা প্রয়োগ না করে তখন আইনের উপর ভিত্তি করে প্রতিষ্ঠিত রাষ্ট্রের ভিত্তি দুর্বল হয়ে পড়ে।... ফলে গর্তসঞ্চারের মুহূর্ত থেকে ভূমিষ্ঠ না হওয়া পর্যন্ত শিশুকে যে মর্যাদা ও নিরাপত্তা অবশ্যই দেয়া প্রয়োজন তা নিশ্চিত করতে হলে মারা ইচ্ছাকৃতভাবে শিশুর অধিকার লঙ্ঘন করে, আইনে তাদের উপযুক্ত শাস্তি বিধানের ব্যবস্থা থাকতে হবে।”



পবিত্র ক্রুশের মহিমা ও আমাদের জীবন

ফাদার ফিলিপ তুমার গমেজ

পৃথিবীর ইতিহাসে কিছু প্রতীক আছে, যেগুলো কেবল কোনো একটি ঘটনা বা সময়কে স্মরণ করিয়ে দেয় না; বরং মানুষের চিন্তা, বিশ্বাস ও জীবনদর্শনকে গভীরভাবে স্পর্শ করে। খ্রিস্টীয় বিশ্বাসে পবিত্র ক্রুশ তেমনই এক অনন্য প্রতীক। একসময় ক্রুশ ছিল অপরাধী ও বিদ্রোহীদের জন্য নির্মম মৃত্যুদণ্ডের চিহ্ন; কিন্তু যিশু খ্রিস্টের আত্মদান সেই ক্রুশকেই পরিণত করেছে ঈশ্বরের প্রেম, মুক্তি, ক্ষমা ও আশার সর্বশ্রেষ্ঠ প্রতীকে। প্রতি বছর ১৪ সেপ্টেম্বর বিশ্বব্যাপী কাথলিক মণ্ডলী পবিত্র ক্রুশের মহিমাময় উৎসব বা *Feast of the Exaltation of the Holy Cross* পালন করে। ক্রুশ আমাদের স্মরণ করিয়ে দেয় ঈশ্বরের ভালোবাসা কখনো কেবল কথায় সীমাবদ্ধ থাকে না; সত্যিকারের ভালোবাসা নিজেকে দান করতে জানে।

পবিত্র ক্রুশের উৎসবের ইতিহাস খ্রিস্টীয় মণ্ডলীর প্রাচীন ঐতিহ্যের সঙ্গে গভীরভাবে যুক্ত। যিশুর ক্রুশবিদ্ধতা ও পুনরুত্থানের পর বহু বছর ধরে তাঁর ক্রুশের স্থান ও ক্রুশের কাঠের স্মৃতি খ্রিস্টানদের কাছে বিশেষ পবিত্র হয়ে ওঠে। প্রাচীন ঐতিহ্য অনুসারে, সম্রাট কনস্টানটাইনের মা সাধী হেলেন চতুর্থ শতকে জেরুজালেমে এসে খ্রিস্টের ক্রুশের সন্ধান করেন। পরবর্তী খ্রিস্টীয় ঐতিহ্যে বলা হয়, তাঁর উদ্যোগে গলগথা ও পবিত্র সমাধির স্থান চিহ্নিত করা হয় এবং সেখানে গির্জা নির্মাণ করা হয়। সম্রাট কনস্টানটাইনের সময় জেরুজালেমে খ্রিস্টের সমাধি ও ক্রুশবিদ্ধতার স্থানকে কেন্দ্র করে যে বিশাল গির্জা নির্মিত হয়েছিল তার উৎসর্গ অনুষ্ঠান ৩৩৫ খ্রিস্টাব্দে অনুষ্ঠিত হয়। এই উৎসর্গ স্মৃতির সঙ্গে পবিত্র ক্রুশের স্মরণও গভীরভাবে যুক্ত হয়ে পড়ে। পরবর্তী সময়ে পূর্ব ও পশ্চিমের খ্রিস্টীয় ঐতিহ্যে ১৪ সেপ্টেম্বর ক্রুশের মহিমা উদ্‌যাপনের একটি বিশেষ দিন হিসেবে প্রতিষ্ঠিত হয়।

ক্রুশ বিজয়ের প্রতীক। একজন নিরপরাধ মানুষকে অপমানিত করা হলো, প্রহার করা হলো, কাঁটার মুকুট পরানো হলো এবং শেষ পর্যন্ত ক্রুশে বিদ্ধ করে হত্যা করা হলো। তাঁর শিষ্যদের কাছেও সেই মুহূর্তে মনে হয়েছিল সবকিছু শেষ। কিন্তু ঈশ্বরের পরিকল্পনায় ক্রুশ কোনো সমাপ্তি ছিল না। ক্রুশের পরেই এসেছিল পুনরুত্থান। এই কারণেই খ্রিস্টীয় বিশ্বাসে ক্রুশ ও পুনরুত্থানকে আলাদা করা

যায় না। ক্রুশ ছাড়া পুনরুত্থানের রহস্যকে সম্পূর্ণভাবে বোঝা যায় না; আবার পুনরুত্থানের আলো ছাড়া ক্রুশকে কেবল দুঃখ ও মৃত্যুর প্রতীক বলে মনে হয়। সাধু পল ক্রুশের এই রহস্যকে অত্যন্ত গভীরভাবে উপলব্ধি করেছিলেন। তিনি বলেছেন, “আমরা কিন্তু প্রচার করি ক্রুশবিদ্ধ খ্রিস্টকেই” (১ করিন্থীয় ১:২৩)। তাঁর কাছে ক্রুশ ছিল দুর্বলতার নয়, বরং ঈশ্বরের শক্তির প্রকাশ।

যিশুর ক্রুশের দিকে তাকালে প্রথম যে বিষয়টি আমাদের হৃদয়কে স্পর্শ করে, তা হলো ভালোবাসা। “ঈশ্বর জগতকে এতই ভালোবেসেছেন যে, তাঁর একমাত্র পুত্রকে তিনি দান করে দিয়েছেন” (যোহন ৩:১৬)। এই ভালোবাসা কোনো বিমূর্ত ধারণা নয়;



ক্রুশের ওপর তা দৃশ্যমান হয়ে উঠেছে। ক্রুশের ওপর যিশুর দুই হাত যেন সমগ্র মানবজাতির দিকে প্রসারিত। সেখানে বন্ধু ও শত্রুর মধ্যে কোনো বিভাজন নেই। সেখানে পাপী ও ধার্মিকের জন্য একই আশ্বাস ফিরে এসে, ভালোবাসায় ফিরে এসে। ক্রুশ হলো সেই ভালোবাসার দৃশ্যমান প্রকাশ।

আমাদের জীবনের পবিত্র ক্রুশের দিকে তাকাই, তখন আমাদের নিজেদের জীবনের ক্রুশগুলোর কথাও মনে পড়ে। প্রত্যেক মানুষের জীবনেই কোনো না কোনো ক্রুশ আছে। কারও ক্রুশ অসুস্থতা, কারও পারিবারিক দুঃখ; কারও একাকিত্ব, কারও ব্যর্থতা; কারও প্রিয়জনকে হারানোর বেদনা, কারও দীর্ঘ দায়িত্বের ভার। কেউ নিজের কষ্ট প্রকাশ করতে পারে, কেউ আবার নীরবে অশ্রু লুকিয়ে জীবন চালিয়ে যায়। ক্রুশ আমাদের একটি গভীর সত্যের সামনে দাঁড় করায় দুঃখের মধ্যে মানুষ একা নয়।

যিশু নিজেই মানুষের দুঃখের পথে হেঁটেছেন। তিনি প্রত্যাখ্যাত হয়েছেন, অপমানিত হয়েছেন, বিশ্বাসঘাতকতার শিকার হয়েছেন, যন্ত্রণা ভোগ করেছেন এবং মৃত্যুকে গ্রহণ করেছেন। তাই আমাদের অশ্রু তাঁর কাছে অপরিচিত নয়। আমরা যখন নিজের ক্রুশ বহন করি, তখন খ্রিস্টের সঙ্গে আমাদের একটি গভীর সঙ্গ তৈরি হয়। যিশু বলেছেন, “কেউ যদি আমার অনুগামী হতে চায়, তবে সে আত্মত্যাগ করুক এবং প্রতিদিন নিজের ক্রুশ তুলে নিয়ে আমাকে অনুসরণ করুক” (লুক ৯:২৩)।

আমাদের জীবনে সবচেয়ে কঠিন ক্রুশগুলোর একটি হলো ক্ষমা। কেউ আমাদের কষ্ট দিয়েছে। কেউ বিশ্বাস ভেঙেছে। কেউ অন্যায় করেছে। কোনো একটি কথা হয়তো বহু বছর পরও মনে দাগ কেটে আছে। আমরা বাইরে থেকে স্বাভাবিক থাকি, কিন্তু ভেতরে সেই আঘাত বহন করি। ক্রুশ আমাদের সেখানে একটি নতুন পথ দেখায়। ক্রুশের ওপর যিশুর একটি বাক্য আজও মানবতার বিবেককে নাড়া দেয়, “পিতা, ওদের ক্ষমা করো” (লুক ২৩:৩৪)। যারা তাঁকে হত্যা করছিলেন, তাদের জন্যও তিনি ক্ষমা প্রার্থনা করেছিলেন। তাই ক্রুশ শুধু আত্মদানের নয়; এটি ক্ষমার প্রতীক। ক্রুশ আমাদের আরও একটি গুরুত্বপূর্ণ শিক্ষা দেয় প্রত্যেক মানুষের মূল্য আছে। যিশু যাদের জন্য ক্রুশে প্রাণ দিলেন, তাঁদের মধ্যে ছিলেন পাপী, দুর্বল, দরিদ্র, প্রত্যাখ্যাত ও অবহেলিত মানুষ। তাই কোনো মানুষকে তুচ্ছ করার অধিকার আমাদের নেই। যে মানুষ সমাজের চোখে মূল্যহীন, ঈশ্বরের চোখে সে মূল্যবান। যে বৃদ্ধ একা পড়ে আছেন, যে শিশু অবহেলিত, যে দরিদ্র মানুষ সাহায্যের অপেক্ষায়, যে অসুস্থ ব্যক্তি অন্যের ওপর নির্ভরশীল তাদের প্রত্যেকের মুখে আমরা খ্রিস্টের মুখ দেখতে শিখি।

ক্রুশ অন্ধকারের মধ্যে আশার আলো। জীবনের সবচেয়ে অন্ধকার মুহূর্তে মানুষ প্রায়ই ভাবে সব শেষ। কিন্তু খ্রিস্টীয় বিশ্বাস বলে, ক্রুশ শেষ কথা নয়। গলগথার অন্ধকারের পর এসেছিল খালি সমাধি। মৃত্যুর পর এসেছিল জীবন। কান্নার পর এসেছিল

(বাকি অংশ ৮ পৃষ্ঠায় পড়ুন...)

পবিত্র ত্রুশের বিজয় উৎসব ও মানব জীবন

ব্রাদার আলবার্ট রত্ন সিএসসি

পবিত্র ত্রুশ খ্রিস্টীয় বিশ্বাসের অন্যতম প্রধান প্রতীক। খ্রিস্টানদের কাছে ত্রুশ শুধু যন্ত্রণা, মৃত্যু বা পরাজয়ের চিহ্ন নয়; এটি ভালোবাসা, আত্মত্যাগ, ক্ষমা, মুক্তি ও বিজয়ের প্রতীক। পবিত্র ত্রুশের বিজয় উৎসব আমাদের স্মরণ করিয়ে দেয় যে, যিশু খ্রিস্ট ত্রুশের মধ্য দিয়ে পাপ ও মৃত্যুর ওপর বিজয় অর্জন করেছেন। তিনি নিজের ইচ্ছায় ও ত্রুশকে ভালোবেসে প্রাণ ত্যাগ করে ত্রুশকে মহিমাঘিত করেছেন। আমরা তাই ত্রুশকে ভালোবাসি ও ত্রুশ নিয়ে জীবন যাপন করি।

ত্রুশের অর্থ: যিশু নির্দোষ হয়েও মানবজাতির মুক্তির জন্য ত্রুশের কষ্ট গ্রহণ করেছিলেন। তাঁর ত্রুশবরণ ছিল মানুষের প্রতি ঈশ্বরের অসীম ভালোবাসার প্রকাশ। যিশু নিজে বলেছেন, “কেউ যদি আমার অনুসরণ করতে চায়, তবে সে নিজেকে অস্বীকার করুক, প্রতিদিন তার ত্রুশ তুলে নিয়ে আমাকে অনুসরণ করুক” (লুক ৯:২৩)। অতএব, ত্রুশ শুধু গলায় পরার একটি প্রতীক নয়; এটি খ্রিস্টীয় জীবনের পথ ও আদর্শ।

মানব জীবনে ত্রুশের চ্যালেঞ্জ: প্রত্যেক মানুষের জীবনেই কোনো না কোনো ত্রুশ রয়েছে; দুঃখ, অসুস্থতা, দারিদ্র্য, ব্যর্থতা, একাকিত্ব, পারিবারিক সমস্যা, অন্যায়, অপমান কিংবা নানা সংগ্রাম। এসব কষ্ট থেকে পালিয়ে না গিয়ে যিশুর মতো বিশ্বাস ও ধৈর্যের সঙ্গে তা বহন করা খ্রিস্টীয় জীবনের গুরুত্বপূর্ণ শিক্ষা।

ত্রুশ থেকে মানব জীবনের শিক্ষা: ত্রুশ থেকে আমরা অনেক শিক্ষা নিতে পারি। ত্রুশ আমাদের শিক্ষক। ত্রুশ আমাদেরকে জীবন পথে চলতে সাহস ও শক্তি যুগিয়ে থাকে। আমাদের ভালোবাসার ত্রুশ থেকে যে সকল শিক্ষা নিতে পারি তা, নিম্নে আলোচনা করা হল:

১) আত্মত্যাগের শিক্ষা: ত্রুশ আমাদের শেখায় যে সত্যিকারের ভালোবাসা নিজের স্বার্থের উর্ধ্বে উঠে অন্যের জন্য ত্যাগস্বীকার করতে পারে। ত্রুশ আমাদের আত্মত্যাগ আদর্শ ও প্রেরণা। যিশু নিজের জন্য নয়, মানুষের জন্য ত্রুশ বহন করেছেন। তাঁর জীবন আমাদের শেখায়, সত্যিকারের ভালোবাসা শুধু কথা দিয়ে নয়; প্রয়োজনে অন্যের জন্য ত্যাগস্বীকার করতে হয়। ত্যাগের মাধ্যমে যেমন মহিমা সম্ভব, তেমনি ত্রুশ আমাদের

জীবনে আশীর্বাদ ও ত্রুশের চিহ্নে আমাদের জয়, আমাদের আশা-আনন্দ।

২) ক্ষমার শিক্ষা: ত্রুশে যিশু তাঁর নির্যাতনকারীদের জন্যও ক্ষমা প্রার্থনা করেছিলেন (লুক ২৩:৩৪)। তাই আমাদেরও ক্ষমাশীল হতে হবে। ত্রুশ আমাদের ক্ষমা করতে শেখায়; ত্রুশে যিশু তাঁর নির্যাতনকারীদের জন্যও ক্ষমা প্রার্থনা করেছিলেন (লুক ২৩:৩৪)। তাই আমাদের বিশ্বাসের একটি গুরুত্বপূর্ণ ফল হলো—অন্যকে ক্ষমা করা, ঘৃণার পরিবর্তে ভালোবাসা এবং প্রতিশোধের পরিবর্তে শান্তি বেছে নেওয়া।

৩) ধৈর্যের শিক্ষা: কষ্টের সময় হাল ছেড়ে না দিয়ে ঈশ্বরের ওপর বিশ্বাস রেখে এগিয়ে যেতে হবে। ত্রুশ আমাদের কষ্টের সময় শক্তি দেয়। মানব জীবনে দুঃখ, ব্যর্থতা, অসুস্থতা, অপমান ও নানা সমস্যা আসতে পারে। তখন ত্রুশ আমাদের মনে করিয়ে দেয়, কষ্টের মধ্যেও ঈশ্বর আমাদের সঙ্গে আছেন। যিশু বলেছেন, “প্রতিদিন তার ত্রুশ তুলে নিয়ে আমাকে অনুসরণ করুক” (লুক ৯:২৩)।

৪) ভালোবাসার শিক্ষা: ত্রুশ হলো ঈশ্বরের ভালোবাসার গভীর প্রকাশ। তাই মানুষের প্রতি ভালোবাসা, সহানুভূতি ও সেবা আমাদের জীবনের অংশ হওয়া উচিত। ত্রুশ আমাদের ঈশ্বরের ভালোবাসার কথা মনে করিয়ে দেয়। যোহন ৩:১৬-এ বলা হয়েছে, ঈশ্বর জগতকে এত ভালোবাসলেন যে তাঁর একমাত্র পুত্রকে দিলেন। ত্রুশ সেই ভালোবাসার দৃশ্যমান প্রকাশ। তাই ত্রুশের দিকে তাকালে আমরা মনে করি; ঈশ্বর আমাদের ভালোবাসেন এবং আমাদের মুক্তি চান। অন্য ভাই-বোনদের ভালোবাসার প্রেরণা ত্রুশ থেকে পেয়ে থাকি।

৫) আশার শিক্ষা: ত্রুশের পর আসে পুনরুত্থান। তাই জীবনের অন্ধকার ও কষ্টই শেষ কথা নয়। বিশ্বাসী মানুষের সামনে সবসময় আশার আলো থাকে। ত্রুশ আমাদের আশা দেয়। ত্রুশের মৃত্যু শেষ কথা নয়; যিশুর পুনরুত্থান দেখায় যে মৃত্যুর ওপর জীবনের এবং অন্ধকারের ওপর আলোর বিজয় হয়েছে। তাই একজন খ্রিস্টানের বিশ্বাস দুঃখের মধ্যেও আশায় পূর্ণ থাকে।

৬) অন্যায়ের বিরুদ্ধে দাঁড়ানোর শিক্ষা: যিশুর ত্রুশ আমাদের সত্য, ন্যায় ও ভালোবাসার পথে দৃঢ় থাকার আহ্বান জানায়।

৭) ত্রুশের পথ নশ্তার পথ: সাধু পল আজ আমাদের বলেন যে, “যিশুর যে মনোভাব ছিল, তা যেন তোমাদের অন্তরেও থাকে।” একইভাবে, যিশুরও দাবী; আমরা যেন যিশুর ত্রুশের ভাগী হতে পারি। আমাদের প্রত্যেকের নিজ নিজ ত্রুশ কাঁধে নিয়ে যিশুর পিছনে যেতে হবে। সাধু পলের কথা অনুসারে, যিশু যেমন নিজেকে নশ্ত করেছেন তেমনিভাবে আমাদেরও প্রত্যেককে নিজেকে শূন্য করতে হবে। আমাদের ভিতরে রয়েছে অহংকার, স্বার্থপরতা, লোভ, দলাদলি, ঠকানোর স্বভাব ইত্যাদি। এগুলোই আমাদের জীবন পথের বাঁধা, যা সরানোর জন্য আমাদের নশ্ত হয়ে যিশুর পথে চলতে হয়। মহান সাধু লিও বলেছেন, “যদি কেউ খ্রিস্টের সঙ্গে যাতনাভোগ, মৃত্যু-বরণ ও পুনরুত্থান না করে তবে সে খ্রিস্টের প্রকৃত শিষ্য হতে পারে না, কারণ খ্রিস্ট নিজেই তো যাতনাভোগ, মৃত্যু-বরণ ও পুনরুত্থান করেছেন।”

৮) ত্রুশ আমাদের বিশ্বাসকে কাজে পরিণত করে: ত্রুশের প্রতি বিশ্বাস শুধু গলায় ত্রুশ পরা বা ত্রুশের চিহ্ন আঁকার মধ্যে সীমাবদ্ধ নয়। সত্যিকারের বিশ্বাস প্রকাশ পায় ভালোবাসার মাধ্যমে, ক্ষমার মাধ্যমে, অসহায় মানুষের সেবার মাধ্যমে, অন্যায়ের বিরুদ্ধে সত্যের পক্ষে দাঁড়ানোর মাধ্যমে, এবং কষ্টের মধ্যেও ঈশ্বরের ওপর আস্থা রাখার মাধ্যমে। ত্রুশ ও বিশ্বাস একে অপরের সঙ্গে গভীরভাবে যুক্ত। ত্রুশ আমাদের শেখায়—কষ্টের মধ্যেও বিশ্বাস রাখতে হয়, ত্যাগের মধ্যেও ভালোবাসতে হয় এবং অন্ধকারের মধ্যেও আশায় বাঁচতে হয়। তাই আমাদের জীবনের প্রতিটি ত্রুশকে যিশুর হাতে সমর্পণ করে তাঁর পথ অনুসরণ করা উচিত।

৯) ত্রুশ হচ্ছে বিজয়ের প্রতীক: ঈশ্বরের নির্দেশে মোশী যে সর্প মূর্তি তৈরী করে লাঠির অগ্রভাগে ঝুলিয়েছিলেন; সেই মূর্তি ইহুদীদের মৃত্যুর হাত থেকে রক্ষা করেছিল। তেমনি ভাবে যিশুকে যারা ত্রুশে হত্যা করেছিল ও তাদের পাপের কারণে যিশুকে ত্রুশে মৃত্যুবরণ করতে হয়েছিল, তারা যদি অনুতপ্ত হয়ে সেই ত্রুশের দিকে তাকায় তবে তারা অবশ্যই রক্ষা পাবে। যিশুর ডান পাশে ঝুলন্ত চোরটি এবং যিশুর উক্তি, “পিতা ওদের ক্ষমা কর কারণ ওরা জানেনা ওরা কি করছে”- এই বাণী

(বাকি অংশ ১৩ পৃষ্ঠায় পড়ুন...)

পবিত্র ক্রুশ: ভালোবাসার নীরব ভাষা

মায়ের হাত ধরে যিশুর পথে-দুঃখ, ক্ষমা, আশা ও নতুন জীবনের যাত্রা

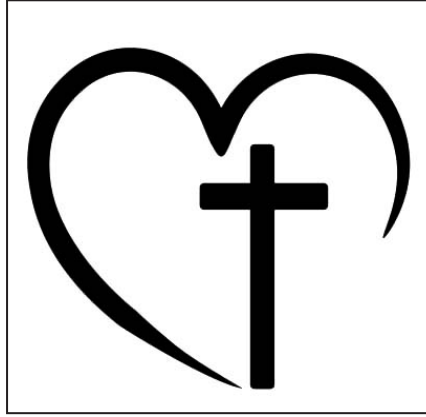
ফাদার রনাল্ড গাব্রিয়েল কস্তা

আমরা যখন একটি ক্রুশের দিকে তাকাই, প্রথমে হয়তো দেখি কাঠ, যিশুর কষ্ট এবং তাঁর মৃত্যু। কিন্তু খ্রিস্টীয় বিশ্বাস আমাদের আরও গভীরে তাকাতে শেখায়। ক্রুশের মধ্যে আমরা দেখি এমন এক ভালোবাসা, যা নিজের জন্য কিছু রাখেনি, বরং মানুষের জন্য নিজেকে সম্পূর্ণভাবে দান করেছে। যিশু বলেছেন, “এর চেয়ে বড় ভালোবাসা আর নেই যে, সে তার বন্ধুদের জন্য নিজের প্রাণ দেয় (যোহান ১৫:১৩)।” তাই পবিত্র ক্রুশ শুধু দুঃখের চিহ্ন নয়। এটি ভালোবাসা, আত্মদান, ক্ষমা, আশা এবং নতুন জীবনের চিহ্ন।

ক্রুশের দিকে একটু থেমে তাকানো: আমরা প্রতিদিন ক্রুশ দেখি-গির্জায়, বাড়িতে, প্রার্থনার সময় এবং কখনো গলায় পরা ক্রুশে। কিন্তু আমরা কি কখনো সত্যিই থেমে তার দিকে তাকাই? ক্রুশের দিকে তাকালে আমাদের নিজের জীবনও সামনে আসে। একজন মা সন্তানের জন্য নিজের আরাম ত্যাগ করেন। একজন বাবা পরিবারের জন্য প্রতিদিন পরিশ্রম করেন। একজন অসুস্থ মানুষ দীর্ঘ কষ্ট সহ্য করেন। একজন যুবক ভবিষ্যতের অনিশ্চয়তার মধ্যেও আশা ধরে রাখেন। একজন মানুষ অন্যায়ের পরেও প্রতিশোধ না নিয়ে ক্ষমা করেন। এসব জীবনের মধ্যে আমরা ক্রুশের একটি আলো দেখতে পাই। ক্রুশ শুধু গির্জার দেওয়ালে নেই; মানুষের ভালোবাসা ও ত্যাগের মধ্যেও তার অর্থ প্রকাশ পায়।

ক্রুশে ঈশ্বরের ভালোবাসা: যিশু মানুষের কষ্টকে দূর থেকে দেখেননি। তিনি মানুষের জীবনের মধ্যে প্রবেশ করেছেন। তিনি ক্ষুধার্ত হয়েছেন, ক্লান্ত হয়েছেন, প্রত্যাখ্যাত হয়েছেন, অপমান সহ্য করেছেন, মিথ্যা অভিযোগের শিকার হয়েছেন এবং শেষ পর্যন্ত ক্রুশে প্রাণ দিয়েছেন। তাই খ্রিস্টীয় বিশ্বাসে ঈশ্বর এমন একজন নন, যিনি মানুষের কষ্টের বাইরে দাঁড়িয়ে শুধু তা দেখেন। তিনি মানুষের কষ্টের কাছাকাছি এসেছেন। এই কারণেই একজন অসুস্থ মানুষ, একজন শোকাহত মা, একজন হতাশা যুবক কিংবা একজন একাকী বৃদ্ধ ঈশ্বরের কাছে বলতে পারেন, “প্রভু, তুমি আমার কষ্ট বোঝো।” ক্রুশ আমাদের মনে করিয়ে দেয়-আমাদের কান্না ঈশ্বরের কাছে অজানা নয়।

বাংলাদেশের জীবনে ক্রুশ: আমাদের দেশের মানুষের দৈনন্দিন জীবনে অনেক নীরব ত্যাগ আছে। একজন মা সীমিত আয়ের মধ্যেও সন্তানের পড়াশোনার জন্য চেষ্টা করেন। একজন বাবা পরিবারের জন্য কঠোর পরিশ্রম করেন। কেউ চিকিৎসার খরচ নিয়ে চিন্তিত। কেউ কাজের জন্য পরিবার থেকে দূরে থাকেন। কোনো পরিবার প্রিয়জনকে হারিয়ে শোক বহন করে। কোনো যুবক কাজের সন্ধানে ভবিষ্যতের পথ খুঁজছেন। এই বাস্তবতাগুলো আমাদের শেখায়-ক্রুশ শুধু



অতীতের ঘটনা নয়; এটি আজও মানুষের জীবনে কথা বলে। কিন্তু ক্রুশের খ্রিস্টীয় অর্থ শুধু কষ্টের মধ্যে থেমে থাকে না। ক্রুশের পর আসে পুনরুত্থান।

ক্রুশের পর পুনরুত্থান: যিশুর শিষ্যদের কাছে ক্রুশের দিনটি ছিল গভীর অন্ধকারের দিন। তাদের মনে হয়েছিল সব শেষ। কিন্তু ঈশ্বরের পরিকল্পনা সেখানে শেষ হয়নি। তৃতীয় দিনে যিশু পুনরুত্থিত হলেন। এই কারণেই খ্রিস্টানদের কাছে ক্রুশ কখনো হতাশার কথা নয়। আমাদের জীবনেও কখনো মনে হতে পারে-“সব শেষ।” “আর কোনো পথ নেই।” “এই কষ্ট কখনো শেষ হবে না।” কিন্তু পুনরুত্থানের বিশ্বাস আমাদের বলে: অন্ধকার শেষ কথা নয়। ঈশ্বরের আলো এখনও আসতে পারে। ক্রুশ আমাদের শেখায় কষ্টকে অস্বীকার করতে নয়, বরং কষ্টের মধ্যেও ঈশ্বরের উপস্থিতি ও ভবিষ্যতের আশাকে ধরে রাখতে।

ক্রুশ আমাদের ক্ষমা করতে শেখায়: ক্রুশের সবচেয়ে গভীর মুহূর্তগুলোর একটি হলো যিশুর প্রার্থনা: “পিতা, এদের ক্ষমা করো; কারণ এরা কী করছে তা জানে না (লুক ২৩:৩৪)।” যারা তাঁকে কষ্ট দিয়েছিল, তাদের জন্যও যিশু ক্ষমার প্রার্থনা করেছেন। আমাদের জীবনে ক্ষমা সহজ নয়। কেউ আমাদের অপমান করতে পারে, বিশ্বাস ভেঙে দিতে পারে, অথবা গভীরভাবে কষ্ট দিতে পারে। তখন ক্রুশ আমাদের জিজ্ঞাসা করে, আমি কি আমার হৃদয়কে ঘৃণার হাতে ছেড়ে দেব, নাকি ক্ষমার পথে হাঁটব? ক্ষমা মানে অন্যায়কে অস্বীকার করা নয়। ক্ষমা মানে অন্যায়কে সমর্থন করাও নয়। ক্ষমা মানে নিজের হৃদয়কে ঘৃণার বন্ধন থেকে মুক্ত করা এবং প্রতিশোধের বদলে ভালোবাসার পথ বেছে নেওয়া।

পরিবারে ক্রুশের শিক্ষা: পরিবার হলো ভালোবাসার জায়গা, কিন্তু সেখানে ভুল বোঝাবুঝি, অভিমান ও কষ্টও থাকতে পারে। কখনো শান্তির জন্য নিজের রাগ থামাতে হয়। কখনো নিজের ভুল স্বীকার করতে হয়। কখনো আগে গিয়ে ক্ষমা চাইতে হয়। কখনো নিজের কথা বলার চেয়ে অন্যের কথা শুনতে হয়। কখনো শুধু বলতে হয়, “চলো, আবার শুরু করি।” এগুলো ছোট কাজ মনে হতে পারে। কিন্তু এই ছোট আত্মদানেই ক্রুশের ভালোবাসা পরিবারে জীবন্ত হয়। ক্রুশ আমাদের শেখায়-ভালোবাসা শুধু অনুভূতি নয়; ভালোবাসা একটি সিদ্ধান্ত এবং একটি কাজ।

যুবকদের জীবনে ক্রুশ: আজকের যুবকদেরও নিজেদের অদৃশ্য ক্রুশ আছে-পরীক্ষার চাপ, কাজের অনিশ্চয়তা, সম্পর্কের সমস্যা, পরিবারের প্রত্যাশা, সামাজিক তুলনা এবং ভবিষ্যৎ নিয়ে ভয়। Social media-তে একজন মানুষ হাসতে পারেন, অথচ তাঁর ভিতরে গভীর কষ্ট থাকতে পারে। তাই যুবকদের বিচার করার আগে তাদের শোনা দরকার। কখনো “শক্ত হও” বলার চেয়ে বেশি দরকার হলো বলা, “আমি তোমার কথা শুনতে প্রস্তুত। তুমি একা নও।” একজন হতাশা যুবকের পাশে দাঁড়ানো, তার কথা শোনা এবং তাকে আশা দেওয়া-এও ক্রুশের ভালোবাসার একটি বাস্তব প্রকাশ।

ক্রুশের নিচে মা: ক্রুশের নিচে মা মারীয়া দাঁড়িয়েছিলেন: “যিশুর ক্রুশের কাছে তাঁর মা দাঁড়িয়ে ছিলেন” (যোহন ১৯:২৫)। মারীয়া যিশুর কষ্ট থামাতে পারেননি। কিন্তু তিনি চলে যাননি। তিনি পাশে ছিলেন। এখানে আমরা গভীর একটি শিক্ষা পাই: ভালোবাসা সবসময় কষ্ট দূর করতে পারে না; কিন্তু ভালোবাসা মানুষকে কষ্টের মধ্যে একা ছেড়ে দেয় না। একজন অসুস্থ মানুষের পাশে বসা, শোকাহত পরিবারের কথা শোনা, একজন একাকী মানুষের সঙ্গে সময় কাটানো কিংবা একজন হতাশা যুবকের হাত ধরে থাকা—এসবই মানুষের জীবনে ঈশ্বরের উপস্থিতির ছোট চিহ্ন হতে পারে।

আমার জীবনের ক্রুশ: আমাদের প্রত্যেকের জীবনে কোনো না কোনো ক্রুশ আছে। হয়তো অসুস্থতা। হয়তো পরিবার। হয়তো অর্থনৈতিক সমস্যা। হয়তো একাকিত্ব। হয়তো সম্পর্কের কষ্ট। হয়তো অতীতের কোনো ক্ষত। হয়তো নিজের কোনো দুর্বলতা। আমরা সবসময় আমাদের পরিস্থিতি পরিবর্তন করতে পারি না। কিন্তু আমরা সেই পরিস্থিতির মধ্যে যিশুর সঙ্গে হাঁটতে পারি। যিশু বলেছেন, “কেউ যদি আমার অনুসরণ করতে চায়, তবে সে নিজেকে অস্বীকার করুক, প্রতিদিন তার ক্রুশ তুলে নিয়ে আমাকে অনুসরণ করুক” (লুক ৯:২৩)। এর অর্থ কষ্ট খুঁজে নেওয়া নয়। বরং ভালোবাসা, সত্য ও দায়িত্বের পথে যে ত্যাগ আসে, তা বিশ্বাসের সঙ্গে গ্রহণ করা।

ক্রুশ শুধু পরার জন্য নয়: আমরা গলায় ক্রুশ পরি। এটি আমাদের বিশ্বাসের একটি সুন্দর চিহ্ন। কিন্তু ক্রুশের অর্থ তখনই গভীর হয়, যখন আমরা তার শিক্ষা জীবনে গ্রহণ করি। আমি যদি ক্রুশ পরি, কিন্তু কাউকে ক্ষমা করতে না পারি—তাহলে ক্রুশের ভালোবাসা আমাকে আরও গভীরভাবে বুঝতে হবে। আমি যদি ক্রুশের সামনে প্রার্থনা করি, কিন্তু দরিদ্র মানুষের কষ্টের দিকে চোখ বন্ধ রাখি—তাহলে আমার প্রার্থনা অসম্পূর্ণ। আমি যদি যিশুর ক্রুশকে ভালোবাসি, কিন্তু অন্যের কষ্টে পাশে না দাঁড়াই—তাহলে ক্রুশ এখনও আমার জীবনে পুরোপুরি কথা বলেনি। ক্রুশ শুধু গলায় পরার চিহ্ন নয়; এটি জীবনযাপনের পথ।

ক্রুশ থেকে নতুন জীবনের পথে: ক্রুশ আমাদের কিছু গুরুত্বপূর্ণ প্রশ্ন করতে শেখায়; আমি কাকে ভালোবাসি? কাকে ক্ষমা করা দরকার? কার পাশে দাঁড়াতে পারি? কোন কষ্ট ঈশ্বরের হাতে তুলে দিতে পারি? কোথায় আমার আরও আশা দরকার? এই প্রশ্নগুলো

আমাদের ভিতর থেকে বদলাতে পারে। কারণ খ্রিস্টীয় জীবন শুধু ক্রুশে শেষ হয় না। ক্রুশ আমাদের পুনরুত্থানের দিকে নিয়ে যায়। যেখানে ভয় ছিল, সেখানে আশা জন্মায়। যেখানে ঘৃণা ছিল, সেখানে ক্ষমার পথ খুলে যায়। যেখানে হতাশা ছিল, সেখানে নতুন সাহস আসে। যেখানে মৃত্যু ছিল, সেখানে জীবন জন্মী হয়।

শেষ কথা: ক্রুশের দিকে তাকিয়ে

পরেরবার যখন আমরা একটি ক্রুশের সামনে দাঁড়াব, একটু থামি। শুধু কাঠের দিকে নয়—যিশুর দিকে তাকাই। তাঁর মধ্যে দেখি এমন ভালোবাসা, যা আমাদের জন্য নিজেকে দিয়েছে। তখন হয়তো আমরা বলতে পারি, “প্রভু, তুমি আমার ক্রুশ জানো।” আমার পরিবারের ক্রুশ তুমি জানো। আমার দেশের মানুষের কষ্ট তুমি জানো। দরিদ্র মানুষের কষ্ট তুমি জানো। আমাদের যুবকদের উদ্বেগ তুমি জানো। আমার নিজের হৃদয়ের ব্যথাও তুমি জানো। আজ আমি আমার জীবন ও আমার ক্রুশ তোমার হাতে তুলে দিচ্ছি।

পবিত্র ক্রুশ আমাদের শেখায়—ভালোবাসা শুধু কথা নয়। ভালোবাসা অপেক্ষা করে। ভালোবাসা ক্ষমা করে। ভালোবাসা ত্যাগ করে। ভালোবাসা কাঁদে। ভালোবাসা পাশে থাকে। আর ভালোবাসা আশাকে ধরে রাখে। যিশু ক্রুশে আমাদের জন্য নিজেকে দিয়েছেন। এখন প্রশ্ন হলো: আমি তাঁর ভালোবাসার উত্তর কীভাবে দেব? হয়তো আমার উত্তর খুব বড় কিছু হবে না। হয়তো একজন মানুষের পাশে দাঁড়ানো। হয়তো একটি ক্ষমার কথা। হয়তো একটি সহানুভূতির হাত। হয়তো একজন মানুষের কথা মন দিয়ে শোনা। হয়তো একটি ছোট প্রার্থনা। কিন্তু সেই ছোট ভালোবাসার মধ্যেই ক্রুশ আজও জীবন্ত হয়ে উঠতে পারে। পবিত্র ক্রুশের দিকে তাকাই। যিশুর ভালোবাসা হৃদয়ে গ্রহণ করি। মায়ের হাত ধরে যিশুর পথে হাঁটি। আর সেই ভালোবাসা নিয়ে মানুষের কাছে ফিরে যাই। কারণ—

ক্রুশের পথ কষ্টের পথ, কিন্তু ভালোবাসার পথ।

আর ভালোবাসার পথ শেষ পর্যন্ত পুনরুত্থানের পথ।

তথ্যসূত্র

১. পবিত্র বাইবেল – লুক ৯:২৩; লুক ২৩:৩৪; যোহন ১৫:১৩; যোহন ১৯:২৫-৩০; ফিলিপীয় ২:৬-১১; ১ করিন্থীয় ১:১৮।

২. Catechism of the Catholic Church, ৫৯৯-৬১৮ – খ্রিস্টের মৃত্যু ও পরিব্রাজনের রহস্য।

৩. Second Vatican Council, Lumen Gentium, Chapter VIII – খ্রিস্টের রহস্যে মারীয়ার ভূমিকা।

৪. St. John Paul II, Salvifici Doloris, Apostolic Letter on the Christian Meaning of Human Suffering, 1984.

৫. Pope Benedict XVI, Deus Caritas Est, Encyclical Letter, 2005.

৬. Pope Francis, Evangelii Gaudium, Apostolic Exhortation, 2013.

(৫ পৃষ্ঠার পর)

আনন্দ। পরাজয়ের মতো দেখানো ঘটনার মধ্য থেকেই প্রকাশিত হয়েছিল বিজয়। তাই আমাদের জীবনের কোনো ব্যর্থতা, কোনো বিচ্ছেদ, কোনো অশ্রু কিংবা কোনো অন্ধকারই ঈশ্বরের কাছে শেষ অধ্যায় নয়। ক্রুশ আমাদের শেখায় অন্ধকার থাকলেও আলো আসবে মৃত্যু থাকলেও জীবন আসবে। কান্না থাকলেও আনন্দ আসবে। ক্রুশ থাকলেও পুনরুত্থান আসবে।

বেথলেহেমের গোয়ালঘর থেকে কালভেরীর ক্রুশ পর্যন্ত যিশুর সমগ্র জীবন ছিল মানুষের জন্য আত্মদান, সেবা ও ভালোবাসার জীবন। ক্রুশে তাঁর প্রসারিত দুই হাত যেন সমগ্র মানবজাতিকে আলিঙ্গন করে ঘোষণা করছে ঈশ্বরের ভালোবাসা সকল মানুষের জন্য উন্মুক্ত। তাই পবিত্র ক্রুশ খ্রিস্টীয় বিশ্বাসের অন্যতম গভীর ও তাৎপর্যপূর্ণ প্রতীক। এটি শুধু যিশু খ্রিস্টের যন্ত্রণাদায়ক মৃত্যুর স্মারক নয়; বরং মানবজাতির প্রতি ঈশ্বরের অপরিমিত প্রেম, ক্ষমা, আত্মদান ও পরিব্রাজনের চিহ্ন। যে ক্রুশ একসময় ছিল অপমান, যন্ত্রণা ও মৃত্যুর প্রতীক, খ্রিস্টের আত্মত্যাগের মধ্য দিয়ে সেটিই হয়ে উঠেছে আশা, জীবন, বিজয় ও মহিমার প্রতীক। ক্রুশ তাই আমাদের শুধু অতীতের কালভেরীর কথা স্মরণ করায় না; এটি আজও আমাদের আহ্বান জানায় ভালোবাসতে, ক্ষমা করতে, সেবা করতে এবং জীবনের প্রতিটি ক্রুশের মধ্যেও পুনরুত্থানের আশায় এগিয়ে যেতে।

তথ্যসূত্র

● বন্দোপাধ্যায়, সজল ও খ্রীষ্টিয় মিংঙো এস. জে. (সম্পাদিত): মঙ্গলবার্তা, জেভিয়ার প্রকাশনী, কলকাতা, ২০১১।

● ডি'রোজারিও, প্যাট্রিক, সম্পাদিত: কাথলিক মণ্ডলীর ধর্মশিক্ষা, কাথলিক বিশপ সম্মিলনী, ঢাকা, ২০০০।

● মিংঙো খ্রীষ্টিয় এস. জে.: আমার মধ্যেই থেকো, জেভিয়ার প্রকাশনী, কলকাতা, ২০১১।

দর্শন দানের মাধ্যমে ক্যাটালিনা রিভাস এর কাছে পবিত্র খ্রিস্টিয়াগের তাৎপর্য ব্যাখ্যা

সিস্টার রুমা গমেজ

বিদায়ী আশীর্বাদ ও সমাপ্তি

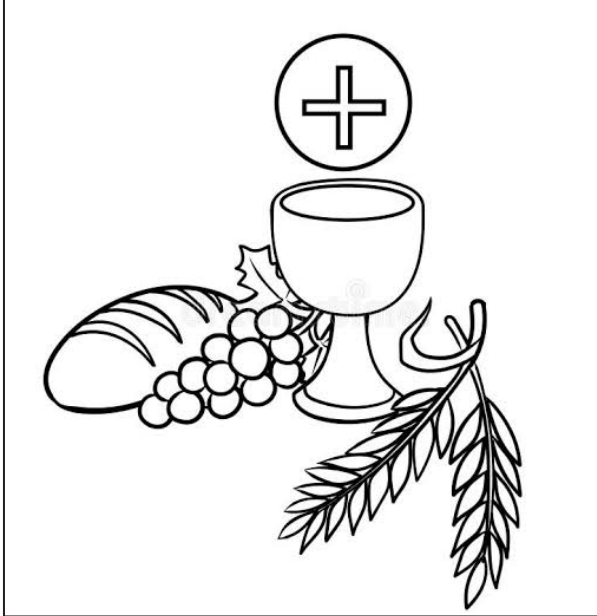
যাজক যখন চূড়ান্ত আশীর্বাদ দিতে যাচ্ছিলেন, ধন্যা কুমারী মারীয়া বললেন: “মনোযোগ দাও, যত্নশীল হও... তোমরা ক্রুশচিহ্ন আঁকার নামে যেকোনো ভাবেই করো। মনে রেখো, কোনো যাজকের হাত থেকে এটাই হতে পারে তোমার জীবনের শেষ আশীর্বাদ। তুমি জানো না এখান থেকে বের হওয়ার পর তুমি বেঁচে থাকবে কি না। তুমি জানো না অন্য কোনো যাজকের কাছ থেকে আশীর্বাদ পাওয়ার সুযোগ তুমি আর কখনো পাবে কি না। সেই উৎসর্গীকৃত হাতগুলো পরম ত্রিভুজের নামে তোমাকে আশীর্বাদ করছে। তাই অত্যন্ত শ্রদ্ধার সাথে ক্রুশচিহ্ন অঙ্কন করো, যেন এটিই তোমার জীবনের শেষ ক্রুশচিহ্ন।”

পবিত্র খ্রিস্টিয়াগের প্রকৃত অর্থ না বুঝে এবং প্রতিদিন এতে অংশ না নিয়ে আমরা কত বড় আধ্যাত্মিক সম্পদ হাতছাড়া করছি! দিনটি আধা ঘণ্টা আগে শুরু করে পবিত্র খ্রিস্টিয়াগে অংশ নিতে ছুটে যাওয়া এবং প্রভু আমাদের ওপর যে আশীর্বাদ বর্ষণ করতে চান তা গ্রহণ করার চেষ্টা আমরা কেন করব না?

আমি জানি যে, কাজের ব্যস্ততার কারণে সবাই হয়তো প্রতিদিন খ্রিস্টিয়াগে আসতে পারবেন না, কিন্তু সপ্তাহে অন্তত দুই বা তিনবার তো আসা যায়। অনেকে রবিবারের খ্রিস্টিয়াগেও সামান্য অজুহাতে এড়িয়ে যান যেমন একটি, দুটি বা দশটি সন্তান আছে, তাই গির্জায় আসতে পারছেন না। অন্য কোনো গুরুত্বপূর্ণ সামাজিক প্রতিশ্রুতি থাকলে মানুষ কীভাবে তা সামাল দেয়? তারা সব সন্তানদের সাথেই নিয়ে যায়, অথবা পালাবদল করে স্বামী এক সময়ে যায় এবং স্ত্রী অন্য সময়ে যায়, কিন্তু ঈশ্বরের প্রতি তাদের কর্তব্য তারা পালন করে। আমাদের পড়াশোনা, কাজ, বিনোদন ও বিশ্রামের সময় আছে, কিন্তু রবিবারের দিন পবিত্র খ্রিস্টিয়াগে যাওয়ার মতো সময় আমাদের নেই! খ্রিস্টিয়াগ শেষ হওয়ার পর যিশু আমাদের তাঁর সাথে আরও কয়েকটা মিনিট অবস্থান করতে বললেন। তিনি

বললেন: “মিসা শেষ হওয়ার পরেই তাড়াহুড়ো করে চলে যেও না। আমার সান্নিধ্যে কিছুক্ষণ সময় কাটাও এবং এটি উপভোগ করো, আর আমাকেও তোমার সান্নিধ্যে উপভোগ করতে দাও...”

ছোটবেলায় আমি কাউকে বলতে শুনছিলাম যে কম্যুনিয়ন গ্রহণের পর প্রভু আমাদের সাথে পাঁচ বা দশ মিনিট থাকেন। আমি সেই মুহূর্তে তাঁকে জিজ্ঞেস করলাম: “প্রভু, বলুন, কম্যুনিয়ন গ্রহণের পর আপনি



কতক্ষণ আমাদের সাথে থাকেন?” আমার এই বোকামিপূর্ণ প্রশ্নে প্রভু নিশ্চয়ই মনে মনে হেসেছিলেন, কারণ তিনি উত্তর দিলেন: “তুমি যতক্ষণ আমাকে তোমার সাথে রাখতে চাও, ঠিক ততক্ষণ। তুমি যদি সারা দিন ধরে তোমার কাজের ফাঁকে ফাঁকে আমার সাথে কথা বলো, কিছু শব্দ উৎসর্গ করো, আমি তা শুনব। আমি সবসময় তোমার সাথেই আছি। তোমারাই আমাকে ছেড়ে চলে যাও। তোমরা খ্রিস্টিয়াগ শেষ করে চলে যাও এবং মনে করো বাধ্যবাধকতার দিনটি শেষ। তোমরা প্রভুর দিনটি পালন করেছ এবং তোমাদের কাজ শেষ। তোমরা কি ভাবে না যে অন্তত সেই দিনটিতে আমি তোমাদের পারিবারিক জীবনের অংশ হতে চাই?”

“তোমাদের বাড়িতে সব কিছুর জন্য নির্দিষ্ট জায়গা এবং প্রতিটি কাজের জন্য আলাদা ঘর আছে: ঘুমানোর ঘর, রান্নাঘর, খাওয়ার ঘর ইত্যাদি। আমার জন্য তোমরা কোন জায়গাটি রেখেছ? এটি এমন কোনো জায়গা হওয়া উচিত নয় যেখানে শুধু একটা মূর্তি বা ছবি থাকবে যা কেবল ধুলোবালি জমা করে, বরং এমন একটি স্থান হওয়া উচিত যেখানে দিনের মধ্যে অন্তত পাঁচটা মিনিট পুরো পরিবার একত্রিত হয়ে দিনের জন্য এবং জীবনের এই দানের জন্য ধন্যবাদ জানাবে, দিনের প্রয়োজনীয়তাগুলোর জন্য প্রার্থনা করবে, আশীর্বাদ, সুরক্ষা ও সুস্থতা চাইবে। তোমাদের বাড়িতে সব কিছুর জায়গা আছে, শুধু আমার ছাড়া।”

“মানুষ তাদের দিন, সপ্তাহ, সেমিস্টার, ছুটি ইত্যাদির পরিকল্পনা করে। তারা জানে কোন দিন তারা বিশ্রাম নেবে, কোন দিন সিনেমা দেখতে যাবে বা পার্টিতে যাবে, অথবা ঠাকুমা-দাদু, নাতি-নাতনি, সন্তান, বন্ধুবান্ধবদের দেখতে যাবে এবং নিজেদের বিনোদন করবে। কতগুলো পরিবার মাসে অন্তত একবার বলে: ‘আজ আমাদের পালা তাবেরনাকলে গিয়ে (গির্জায় রাখা পবিত্র সাক্রামেন্টে উপস্থিত) যিশুর সাথে দেখা করার’, এবং পুরো পরিবার আমার সাথে কথা বলতে আসে? কতজন আমার

সামনে বসে আমার সাথে কথোপকথন করে, গতবারের পর থেকে কী কী ঘটেছে তা বলে, তাদের সমস্যা ও অসুবিধার কথা জানায় এবং তাদের যা প্রয়োজন তা চেয়ে আমাকে তাদের জীবনের অংশ করে নেয়? কতবার এমন হয়?”

“আমি সব জানি। আমি তোমাদের হৃদয় ও মনের গভীরতম রহস্যও পড়তে পারি। কিন্তু তোমরা যখন তোমাদের জীবনের কথা আমাকে বলো, আমাকে পরিবারের একজন সদস্যের মতো, তোমাদের সবচেয়ে অন্তরঙ্গ বন্ধুর মতো পাশে রাখো তা আমি ভীষণ উপভোগ করি। ওহ, আমাকে নিজের জীবনে স্থান না দিয়ে মানুষ কত কত অনুকম্পা ও আশীর্বাদ হারিয়ে ফেলে!”

আমি যখন সেই দিন এবং অন্য অনেক দিন তাঁর সাথে অবস্থান করলাম, তিনি আমাদের আরও অনেক শিক্ষা দিতে লাগলেন। আজ আমি আপনাদের সাথে সেই মিশনটি ভাগ করে নিতে চাই যা তিনি আমার ওপর অর্পণ করেছেন। যিশু বলেছেন, “আমি আমার সৃষ্টিকে রক্ষা করতে চেয়েছিলাম, কারণ স্বর্গের দ্বার উন্মুক্ত করার মুহূর্তটি অত্যন্ত গভীর বেদনায় সিক্ত ছিল...” “মনে রেখো, কোনো মা তার সন্তানকে নিজের মাংস খাইয়ে বড় করেনি। আমি ভালোবাসার সেই চরম সীমায় গিয়েছি যাতে আমার সমস্ত যোগ্যতা তোমাদের মধ্যে সঞ্চারিত করতে পারি।”

“পবিত্র খ্রিস্টিয়াগ হলো আমি নিজেই, যা তোমাদের মধ্যে ত্রুশের ওপর আমার জীবন এবং আমার বলিদানেরই এক অবিচ্ছিন্ন বিস্তার। আমার জীবন এবং আমার রক্তের যোগ্যতা (মূল্য) ছাড়া, পিতা ঈশ্বরের সামনে দাঁড়ানোর মতো তোমাদের কীই বা আছে? কিছুই নেই, কেবল আছে তোমাদের দীনতা, দৃষ্টি আর পাপ...”।

“পবিত্রতা বা গুণের দিক থেকে তোমাদের স্বর্গদূত ও প্রধান স্বর্গদূতদেরও ছাড়িয়ে যাওয়া উচিত, কারণ তারা আমাকে আহ্বান বা আত্মিক খাদ্য হিসেবে গ্রহণ করার আনন্দ পায় না যা তোমরা পাও। তারা ঋণ থেকে কেবল এক ফোঁটা পান করে, কিন্তু তোমরা যারা আমাকে গ্রহণ করার অনুগ্রহ পেয়েছ তোমাদের পান করার জন্য রয়েছে সমগ্র মহাসমুদ্র।”

আরেকটি বিষয় যা প্রভু অত্যন্ত বেদনার সাথে বলেছিলেন তা হলো সেইসব মানুষের কথা যারা কেবল অভ্যাসের বশে তাঁর মুখোমুখি হয়, যারা প্রতিবার তাঁর সাথে সাক্ষাতের সেই বিস্ময়বোধ হারিয়ে ফেলেছে। এই যান্ত্রিকতা কিছু মানুষকে এতটাই কুসুম গরম বা উদাসীন করে তোলে যে তারা যখন যিশুকে গ্রহণ করে, তখন নতুন করে বলার মতো কিছুই তাদের কাছে থাকে না। প্রভু আরও বলেছেন যে, অনেক উৎসর্গীকৃত আত্মা (যাজক ও সন্ন্যাসী-সন্ন্যাসিনী) প্রভুর প্রেমে পড়ার সেই উৎসাহ হারিয়ে ফেলেছেন এবং তাদের আত্মনাকে শুধুমাত্র একটি পেশা বা চাকুরিতে পরিণত করেছেন যেখানে দায়িত্বের খাতিরে যতটুকু করা দরকার ততটুকুই করা হয়, কিন্তু তার মধ্যে কোনো আন্তরিক অনুভূতি থাকে না...

এরপর প্রভু আমার সাথে কথা বললেন প্রতিটি খ্রিস্ট প্রসাদ বা কম্যুনিয়ন গ্রহণের পর আমাদের জীবনে যে ফল আসা উচিত, সে সম্পর্কে। এমন অনেক মানুষ আছেন যারা প্রতিদিন প্রভুকে গ্রহণ করেন কিন্তু তাদের জীবনের কোনো পরিবর্তন হয় না। তারা

প্রার্থনায় অনেক ঘণ্টা কাটান এবং অনেক ধর্মীয় কাজ করেন ইত্যাদি, কিন্তু তাদের জীবন রূপান্তরিত হয় না; আর যে জীবন রূপান্তরিত হয় না তা প্রভুর জন্য কোনো প্রকৃত ফল বহন করতে পারে না। খ্রিস্ট প্রসাদ বা ইউকারিস্টিয়া থেকে আমরা যে যোগ্যতা লাভ করি, তা যেন আমাদের নিজেদের মধ্যে মন পরিবর্তনের ফল এবং আমাদের ভাই-বোনদের প্রতি ভালোবাসার ফল বয়ে আনে।

মণ্ডলীতে আমাদের সাধারণ বিশ্বাসীদের একটি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রয়েছে। আমাদের নীরব থাকার কোনো অধিকার নেই, কারণ প্রভু বাণিজ্যপ্রাপ্ত আমাদের সকলকে সুসমাচার প্রচার করার জন্য পাঠিয়েছেন।

এই জ্ঞান নিজেদের মধ্যে চেপে রাখার এবং অন্যদের সাথে ভাগ না করার কোনো অধিকার নেই; আমাদের হাতে যখন এত রুচি রয়েছে, তখন আমাদের ভাইদের ক্ষুধায় মরতে দেওয়া অনুচিত। আমরা আমাদের মণ্ডলী বা গির্জাকে ভেঙে পড়তে দেখতে পারি না যখন আমরা নিজেরা নিজেদের প্যারিশ বা ঘরে আরামে বসে প্রভুর কাছ থেকে এত কিছু গ্রহণ করছি; তাঁর বাক্য, যাজকদের উপদেশবাণী, তীর্থযাত্রা, পাপস্বীকার সংস্কারে ঈশ্বরের দয়া, কম্যুনিয়নের মাধ্যমে পরম মিলন এবং প্রচারকদের আলোচনা।

অন্য কথায়, আমরা এত কিছু লাভ করছি অথচ আমাদের আরামদায়ক পরিবেশ থেকে বেরিয়ে কোনো কারাগারে, কোনো সংশোধনাগারে গিয়ে সবচেয়ে অসহায় মানুষদের সাথে কথা বলার সাহস দেখাতে পারছি না। সেখানে গিয়ে তাদের বলা উচিত যেন তারা হাল না ছাড়ে, তারা কাথলিক হিসেবে জন্মগ্রহণ করেছে এবং যেখানে রয়েছে তারা মণ্ডলীর তাদের সেখানে প্রয়োজন রয়েছে কারণ তাদের এই কষ্ট অন্যদের পরিত্রাণে সাহায্য করবে এবং এই বলিদান তাদের অনন্ত জীবন এনে দেবে। আমরা হাসপাতালে মুমূর্ষু রোগীদের কাছে যেতে পারছি না এবং ‘ঐশ্বর্য করুণার জপমালা’ প্রার্থনার মাধ্যমে আলো ও অন্ধকারের সেই অস্তিম লড়াইয়ের মুহূর্তে শয়তানের প্রলোভন ও ফাঁদ থেকে তাদের মুক্ত করতে আমাদের প্রার্থনা দিয়ে সাহায্য করছি না। প্রতিটি মৃত্যু পথযাত্রী মানুষের মনে ভয় থাকে, আর শুধু তাদের হাত ধরে ঈশ্বরের ভালোবাসার কথা বলা এবং স্বর্গে যিশু, মা মারীয়া ও তাদের পূর্বপুরুষদের পাশে যে অলৌকিক জগত তাদের জন্য অপেক্ষা করছে তা জানালেই তারা পরম সান্ত্বনা পায়।

আমরা বর্তমানে যে সময়ে বাস করছি তা আমাদের উদাসীন থাকার অনুমতি দেয় না। আমাদের অবশ্যই আমাদের যাজকদের

হাতের সম্প্রসারণ হতে হবে এবং যেখানে যাজকরা পৌঁছাতে পারেন না, সেখানে আমাদের পৌঁছাতে হবে। কিন্তু এর জন্য আমাদের সাহসের প্রয়োজন। আমাদেরকে যিশুকে গ্রহণ করতে হবে, যিশুর সাথে বাঁচতে হবে এবং যিশুর মাধ্যমে নিজেদের আত্মিকভাবে পুষ্ট করতে হবে।

আমরা নিজেদের একটি বেশি উৎসর্গ করতে ভয় পাই, অথচ প্রভু যখন বলেন: “প্রথমে ঈশ্বরের রাজ্য খোঁজ করো, এবং বাকি সব কিছু তোমাদের এমনিই দেওয়া হবে,” তিনি এর মাধ্যমে সব কিছু বলে দিয়েছেন, ভাই ও বোনেরা। এর অর্থ হলো সব উপায়ে এবং সব কিছু দিয়ে ঈশ্বরের রাজ্য অন্বেষণ করা, এবং বাকি সব কিছু লাভ করার জন্য নিজের হাত দুটি উন্মুক্ত রাখা! কারণ তিনিই হলেন সেই প্রভু যিনি সবচেয়ে সেরা প্রতিদান দেন, যিনি আপনাদের ক্ষুদ্রতম প্রয়োজনের প্রতিও সদয় দৃষ্টি রাখেন। ভাই ও বোনেরা, এই পৃষ্ঠাগুলো আপনাদের কাছে পৌঁছে দেওয়ার যে দায়িত্ব আমাকে দেওয়া হয়েছিল, তা পালন করার সুযোগ দেওয়ার জন্য আপনাদের ধন্যবাদ। পরবর্তীবার যখন আপনারা পবিত্র খ্রিস্টিয়াগে অংশ নেবেন, তখন এটি অন্তর দিয়ে যাপন করুন। আমি জানি, প্রভু আপনাদের প্রতি তাঁর এই প্রতিশ্রুতি পূরণ করবেন যে “আপনাদের খ্রিস্টিয়াগ আর কখনো আগের মতো সাধারণ থাকবে না।” আর আপনারা যখনই তাঁকে গ্রহণ করবেন, তাঁকে গভীরভাবে ভালোবাসুন!

আপনার জন্য বিদ্ব হওয়া তাঁর পার্শ্বদেশের ভাঁজে নিজেকে সমর্পণ করার মধুরতা অনুভব করুন, যা তিনি আপনার জন্য উৎসর্গ করেছেন যাতে আপনার জন্য তাঁর মণ্ডলী (গির্জা) এবং তাঁর মাতাকে রেখে যেতে পারেন, এবং আপনার জন্য তাঁর পিতার গৃহের দ্বার উন্মুক্ত করতে পারেন। এই সাক্ষ্যের মাধ্যমে আপনি যেন নিজের অন্তরে তাঁর দয়াময় প্রেম উপলব্ধি করতে পারেন, এবং আপনার সন্তানসুলভ প্রেম দিয়ে তাঁর প্রতিদান দেওয়ার চেষ্টা করুন।



প্রতিবেশীর বার্ষিক চাঁদা
পরিশোধ করেছেন কি?

পারস্পরিক সম্পর্ক ক্রমান্বয়ে হ্রাস পাচ্ছে

ব্রাদার সিলভেস্টার মুখা সিএসসি

উপরে উল্লেখিত মূলভাবটি যুগের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ বিষয়গুলোর মধ্যে অন্যতম। মানুষ এতটা যান্ত্রিক হয়ে উঠেছে যে, পরম আত্মীয়-স্বজনও এখন পর হয়ে যাচ্ছে। এর অনেকগুলো অর্থপূর্ণ কারণ রয়েছে অবশ্যই। যেমন- সীমিত আয়, পরিবারের অধিক ব্যয়, বিলাসিতা, আরামদায়ক সুযোগসুবিধা গ্রহণ, সংকীর্ণ মানসিকতা, দূরদর্শী চিন্তা, সম্ভাবনাদের অতিরিক্ত চাহিদা, ব্যক্তি প্রতিযোগিতা, প্রাচুর্য ও সম্মানবোধ, বংশের উচ্চ মর্যাদা রক্ষা ইত্যাদি বহু বিষয় এর সঙ্গে জড়িত।

আধুনিক প্রযুক্তি ব্যবহারে সীমাহীন বাড়াবাড়িও অপর একটি কারণ। মানুষের বেঁচে থাকার ন্যূনতম চাহিদার গণ্ডি আর থাকছে না। জীবন বৈচিত্র্য এমন এক পর্যায়ে গিয়ে পৌঁছে গেছে যে, ব্যক্তিকেন্দ্রিক স্বার্থপরতা সব কিছু অতিক্রম করে যাচ্ছে। অপরদিকে নশ-বিনয়ীভাব না থাকায় নিজেকে জাহির করতে গিয়ে মানুষ গর্ব-অহংকারী হয়ে পড়ছে। দাঙ্কিতা ও ব্যক্তি মর্যাদা, অক্ষুণ্ণ রাখতে গিয়ে রক্তের সম্পর্কের আত্মীয় পরিজনকে অস্বীকার করতেও ছাড় দিচ্ছে না। সমাজ ব্যবস্থায় এখন দিনদিন ভেঙ্গে পড়ছে এসব অন্তর্নিহিত কারণের জন্য। এমন কি নিত্য প্রয়োজনীয় দ্রব্য সামগ্রীর মূল্য নাগালের বাহিরে অর্থাৎ ক্রয় ক্ষমতার উর্ধ্বে চলে যাওয়ায় বাড়তি খরচ এড়াতে মানুষ এখন বিভিন্ন কৌশল অবলম্বন করছে। যুগের ও বৈশ্বিক পরিবর্তন আর একটি গুরুত্বপূর্ণ বিষয় যার প্রভাব প্রতিটি পরিবারে বর্তায়। এর ফলে যা করতে চাই তা হয় না; আর যা কিছু করতে চাই না তাই জীবনে প্রবেশ করে সমূহ ক্ষতিগ্রস্ত করে।

সম্পর্কের কতগুলো বৈশিষ্ট্য আছে তা সকলের জন্য প্রযোজ্য। প্রকৃত বন্ধু, ছেলে-মেয়ে, প্রতিবেশী, মা-বাবা, স্বামী-স্ত্রী ও আত্মীয় স্বজনদের মধ্যে সৌহার্দ্য, ভ্রাতৃত্ব, সহৃদয়তা, আন্তরিকতা, সৌজন্য মনোভাব ইত্যাদির সংস্পর্শ এখন প্রায় অনুপস্থিত। অথচ এগুলো কোন টাকা পয়সা দিয়ে ক্রয় করতে হয় না অথবা বিনিময় মূল্যও নেই। অথচ প্রদর্শনে কেন যে এত অবহেলা ও কার্পণ্য আমরা করে যাচ্ছি যা ভালো ফলতো আনতে পারে না বরং সম্পর্কে টানাপোড়ন ও দূরত্বই বেড়ে যাচ্ছে। আসলে আমরা শান্তি প্রিয় নই এবং কল্যাণ ও মঙ্গল চিন্তা করছি না; ফলশ্রুতিতে তিক্ততা, সহানুভূতিহীন ভালোবাসাসহ অনেক কিছুই অভাব হেতু আমরা দুশ্চিন্তায় নিজেদের মধ্যে মানসিক অস্থিরতা বৃদ্ধি করেই চলেছি। স্বার্থপরতা

বিষয়টি পূর্বে উল্লেখ করেছি। এই মনোভাবের পরিচয় দিতে গিয়ে শুধু সম্পর্কই বিনষ্ট হচ্ছে না মনো কষ্ট বেড়েই চলেছে। আর্থিক দৈনন্দিন কাম-বেশি সকলের আছে। তাই বলে সরল মনে সৌজন্য কথাবার্তা, সাধ্যমত যোগাযোগ ও আদান-প্রদান অব্যাহত রাখতে আমাদের এত কষ্ট হচ্ছে কেন? কুশলাদি বিনিময় করতে সময়ের দোহাই দিয়ে পরস্পরের মধ্যে দূরত্ব সৃষ্টি করে চলেছি। দাওয়াত, নিমন্ত্রণ, আমন্ত্রণ আস্থান বা বেড়াতে যাওয়া আর আগের মত রক্ষা করা যেমন হচ্ছে না আবার সদিচ্ছা না থাকার কারণে কোথাও বেড়াতে যেতে একেবারে ইচ্ছাই করে না। আসলে আমরা কোন কিছু সম্বল হিসেবে বেছে নিতে এখনকার যুগে অস্বীকার করে যাচ্ছি। সেই সম্বল কি?

শান্তিপূর্ণ সহাবস্থান ভাই-বোনের মধ্যে গভীর ভালোবাসা ও মিলন বন্ধন, আন্তরিকতাপূর্ণ সহযোগিতা, সম-মর্যাদা বোধ, সম্মান ও শ্রদ্ধা নিয়ে নশতার সাথে পথ চলা। স্বার্থপর ও সংকীর্ণমনা না হয়ে উদার, দানশীল, অপরের চিন্তা, সেবার হাত প্রসারিত করা। একটি বাস্তব উদাহরণ - খাবার টেবিলে মা ৫/৭ জন ভাই-বোনের ও সকলের জন্য বোলে মাছ, মাংস ও অন্যান্য খাবার রেখে দিয়েছেন। বলা হয়েছে এখানে যা দেয়া বা রাখা হয়েছে এর বাহিরে আর কোন কিছু অবশিষ্ট নাই। অতএব এ খাবার সকলে যেন ভাগ করে খায়। এখন যদি কেউ স্বার্থপরতার মত মাংস বা মাছের টুকরা বেশি নিয়ে ফেলে তাহলে অন্য কেউ হয়তো বা কম পাবে বা নাও পেতে পারে। এখানে বলা বাহুল্য, কিছুটা ত্যাগস্বীকার করলে হয়তো ছোট ভাই-বোন বা সকলের শেষে যে মা খাবেন, তিনি কিছুটা পেতে পারেন। এই খাবার চিন্তা, ত্যাগস্বীকার, সহযোগিতা ও ভালোবাসা প্রদর্শন করে কেউ মারা যাবে না। সামান্য কষ্ট হয়তো লাগতে পারে কিন্তু ত্যাগের মনোভাব থাকায় সুখ, শান্তি, আনন্দ সকলে সমানভাবে ভাগ করে দিতে সক্ষম হবে।

আমরা সকলে জানি যিশু প্রচারকালে ৫ খানা রুটি ও ২ খানা মাছ দিয়ে ৫ হাজার লোককে উদরপূর্তি বা পেট ভরে খাইয়েছেন। এরপর ১২ বুড়ি অবশিষ্ট ছিল। আবার ৪ হাজার লোককে ৪টি রুটি ও ২টি মাছ দিয়ে খাওয়াতে পেরেছিলেন কিভাবে? নিশ্চয়ই ঈশ্বরের আশীর্বাদ সেখানে ছিল। তবে তাঁর সাথে সকলের সহযোগিতা, সহভাগিতা, ভালোবাসা ও ত্যাগের মনোভাব বিদ্যমান ছিল সন্দেহ নাই। পুণ্যপিতা ফ্রান্সিস ভ্রাতৃত্ব ও সামাজিক বন্ধুত্বের উপর সর্বজনীন পত্র

লিখেছেন- ৪ অক্টোবর ২০২০ খ্রিস্টাব্দে। তাঁর সর্বজনীনপত্রে উল্লেখ করেছেন যে, ভগ্ন পৃথিবীর দুর্দশার কথা। পৃথিবীর এই ভগ্ন দশার বেশ কিছু কারণ রয়েছে: এর মধ্যে রয়েছে স্বার্থপর মনোবৃত্তির বিশ্বায়ন, বস্তুগত চাকচিক্য ও ভোগবাদের বিশ্বায়ন, সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমের অপব্যবহার ইত্যাদি। অপরদিকে পরিবারে, সমাজে অর্থ-সম্পদ ও ক্ষমতার ব্যাপারে ধনী ও দরিদ্রের মধ্যে ক্রমবর্ধমান বৈষম্য রয়েছে। আত্মীয়দের মধ্যেও এমনটি আছে এবং দরিদ্রদের দুর্দশাপূর্ণ অবস্থার ব্যাপারে এই বিশ্ব যেন দিন দিন আরও বেশি উদাসীন হয়ে পড়ছে। এসব বিষয়ে এখন আমাদের চিন্তা করে দেখতে হবে। পরিবারে, সমাজে যে বৈষম্যভাব বিরাজ করছে তা থেকে কিভাবে আমরা বের হয়ে আসতে পারি। পারস্পরিক সম্পর্ক আরও জোরদার করা, আন্তরিকতা বৃদ্ধি করা, স্বার্থপর মনোভাব পরিহার করা, সহভাগিতা, সহযোগিতা ক্রমান্বয়ে বৃদ্ধির পরিকল্পনা গ্রহণ ও বাস্তবায়ন। স্পষ্ট করে বলতে গেলে কোন ছাড় দিতে অস্বীকার, আত্মত্যাগের অভাব, দানশীলতার সদিচ্ছার অভাব, সুসম্পর্ক বজায় রাখার উপকারিতা সম্বন্ধে অজ্ঞতা একটি কারণ হতে পারে।

পরিবার এখন একান্নবর্তী না থেকে বিচ্ছিন্ন ও পৃথক হয়ে গড়ে উঠেছে। এটা কোন সমস্যা নয়। সমস্যা হল পৃথক বা আলাদা থেকেই মনে-প্রাণে ঐক্যবদ্ধ থাকা, শান্তি বজায় রাখা, বছরে সুবিধামতো একত্রে মিলিত হয়ে মিলন ভোজের আয়োজন করতে পারা বরং মহত্বের লক্ষণ ও বহিঃপ্রকাশ। ভ্রাতৃত্ববন্ধন, সৌহার্দ্য, ভালোবাসা এভাবেই বৃদ্ধি পায়। পোপ ফ্রান্সিস সুন্দর একটি অর্থপূর্ণ কথা বলেছেন, ভালোবাসা থেকে জন্ম নেয় ত্যাগস্বীকার। আবার ভালবাসা যা সময়য় করে ও একতা আনে। আর একটি গুরুত্বপূর্ণ কথা; ‘প্রত্যেককে তাঁর নিজের প্রাপ্যটুকু দেওয়া’- ন্যায্যতার এই চিরন্তন সংজ্ঞার উদ্ভূতি দেয়ার মানে হলো যে কোন মানব ব্যক্তি বা গোষ্ঠী নিজেকে চূড়ান্ত হিসেবে গণ্য করতে পারে না, অন্য ব্যক্তিবর্গ কিংবা তাদের সামাজিক গোষ্ঠীর মর্যাদা ও অধিকারকে পাশ কাটিয়ে যাবার কোন অধিকার তাদের নেই। পরিশেষে বলতে হয়, সুসম্পর্ক, মধুর সম্পর্ক রক্ষা করতে হলে পারস্পরিক ঘনিষ্ঠতা বজায় রাখতে নৈতিক দায়িত্বের সম্মিলন করতে হবে। অন্যদিকে সৌহার্দ্য, ভ্রাতৃত্ব, বন্ধুত্ব, সম্প্রীতি বজায় রেখে প্রতিদিনকার জীবন অতিবাহিত করতে হবে। আত্মদান, ত্যাগস্বীকার, ধৈর্য, সহ্য ও সহনশীলতার ভূষণ পরিধান করে পরস্পরের খুব কাছে আসার চেষ্টা চালিয়ে যেতে হবে। যিশু বলেছেন, যে ভাইকে আমি চোখের সামনে দেখতে পাচ্ছি তাঁকে আগে ভালবাসতে হবে পরে অদৃশ্য বা যিনি শারীরিকভাবে অনুপস্থিত তাকে হৃদয় দিয়ে ভালোবাসা যাবে।

যোগাযোগ

মালা রিবের

ভূমিকা: মানুষ স্বভাবতই সামাজিক জীব। মানুষ একা বসবাস করতে পারে না; পরিবার, সমাজ ও রাষ্ট্রের সঙ্গে পারস্পরিক সম্পর্কের মধ্য দিয়েই তার জীবন বিকশিত হয়। আর এই পারস্পরিক সম্পর্ক স্থাপন ও বজায় রাখার প্রধান মাধ্যম হলো যোগাযোগ। মানুষ তার চিন্তা, অনুভূতি, মতামত, জ্ঞান, অভিজ্ঞতা, প্রয়োজন ও প্রত্যাশা অন্যের কাছে প্রকাশ করে যোগাযোগের মাধ্যমে। একইভাবে অন্যের কথা শোনা ও বোঝার মাধ্যমেও যোগাযোগ সম্পন্ন হয়। তাই ব্যক্তি জীবন থেকে শুরু করে পরিবার, শিক্ষা প্রতিষ্ঠান, কর্মক্ষেত্র, ব্যবসা-বাণিজ্য, রাষ্ট্র ও আন্তর্জাতিক সম্পর্ক-সব ক্ষেত্রেই যোগাযোগের গুরুত্ব অপরিসীম।

যোগাযোগের ধারণা: যোগাযোগ হলো একজন ব্যক্তি বা প্রতিষ্ঠানের কাছ থেকে অন্য ব্যক্তি বা প্রতিষ্ঠানের কাছে কোনো তথ্য, চিন্তা, অনুভূতি বা বার্তা পৌঁছে দেওয়া এবং তা যথাযথভাবে বোঝার প্রক্রিয়া। যোগাযোগ শুধু কথা বলার মধ্যে সীমাবদ্ধ নয়। লেখা, চিঠি, ই-মেইল, ফোন, ছবি, অঙ্গভঙ্গি, মুখের অভিব্যক্তি, চোখের দৃষ্টি এবং আধুনিক প্রযুক্তির বিভিন্ন মাধ্যমও যোগাযোগের অন্তর্ভুক্ত।

সফল যোগাযোগ তখনই হয়, যখন প্রেরক তার বক্তব্য স্পষ্টভাবে প্রকাশ করতে পারেন এবং গ্রহীতা তা সঠিকভাবে বুঝতে পারেন। অর্থাৎ যোগাযোগের মূল উদ্দেশ্য শুধু বার্তা পাঠানো নয়; বরং পারস্পরিক বোঝাপড়া সৃষ্টি করা।

যোগাযোগের প্রয়োজনীয়তা: মানুষের দৈনন্দিন জীবনের প্রতিটি ক্ষেত্রে যোগাযোগ প্রয়োজন। একজন শিশু তার প্রয়োজনের কথা বাবা-মাকে জানায় যোগাযোগের মাধ্যমে। শিক্ষার্থী শিক্ষককে প্রশ্ন করে এবং শিক্ষক উত্তর দেন যোগাযোগের মাধ্যমে। কর্মক্ষেত্রে কর্মকর্তা ও কর্মচারীদের মধ্যে দায়িত্ব ও নির্দেশনা বিনিময়ও যোগাযোগের মাধ্যমে সম্পন্ন হয়।

পরিবারে সুন্দর যোগাযোগ থাকলে সদস্যদের মধ্যে ভালোবাসা, বিশ্বাস ও পারস্পরিক বোঝাপড়া বৃদ্ধি পায়। বিপরীতে যোগাযোগের অভাব হলে ভুল বোঝাবুঝি, দূরত্ব ও বিরোধ তৈরি হতে পারে। তাই সুস্থ পারিবারিক সম্পর্কের অন্যতম ভিত্তি হলো কার্যকর যোগাযোগ।

শিক্ষা প্রতিষ্ঠানে যোগাযোগ: শিক্ষা প্রতিষ্ঠানে যোগাযোগের গুরুত্ব বিশেষভাবে উল্লেখযোগ্য। শিক্ষক ও শিক্ষার্থীর মধ্যে কার্যকর যোগাযোগ ছাড়া মানসম্মত শিক্ষা নিশ্চিত করা কঠিন। শিক্ষক যখন সহজ ও স্পষ্টভাবে পাঠ ব্যাখ্যা করেন এবং শিক্ষার্থীর প্রশ্ন মনোযোগ দিয়ে শোনেন, তখন শেখার পরিবেশ আরও কার্যকর হয়।

একইভাবে শিক্ষার্থীদের নিজেদের মধ্যে যোগাযোগ তাদের দলগত কাজ, সহযোগিতা, নেতৃত্ব ও সামাজিক দক্ষতা বাড়ায়। শিক্ষা প্রতিষ্ঠান শুধু বইয়ের জ্ঞান দেয় না; বরং কীভাবে অন্যের কথা শুনতে হয়, নিজের মতামত প্রকাশ করতে হয় এবং ভিন্নমতকে সম্মান করতে হয়-সেই শিক্ষাও দেয়।

যোগাযোগের ধরন: যোগাযোগ বিভিন্ন ধরনের হতে পারে। সাধারণভাবে একে মৌখিক, লিখিত ও অমৌখিক যোগাযোগ হিসেবে ভাগ করা যায়। মৌখিক যোগাযোগের মাধ্যমে কথা বলে সরাসরি ভাব ও তথ্য বিনিময় করা হয়। লিখিত যোগাযোগের মধ্যে চিঠি, আবেদনপত্র, প্রতিবেদন, ই-মেইল, বার্তা ইত্যাদি রয়েছে। অন্যদিকে অমৌখিক যোগাযোগের মধ্যে মুখের অভিব্যক্তি, অঙ্গভঙ্গি, চোখের দৃষ্টি, শরীরের ভঙ্গি ও আচরণ উল্লেখযোগ্য।

বর্তমান সময়ে প্রযুক্তিনির্ভর যোগাযোগও অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। মোবাইল ফোন, ভিডিও কল, ই-মেইল, সামাজিক যোগাযোগমাধ্যম এবং বিভিন্ন অনলাইন প্ল্যাটফর্ম পৃথিবীর এক প্রান্তের মানুষকে অন্য প্রান্তের মানুষের সঙ্গে মুহূর্তের মধ্যে যুক্ত করছে।

কার্যকর যোগাযোগের বৈশিষ্ট্য: কার্যকর যোগাযোগের জন্য কয়েকটি বিষয় অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। প্রথমত, বক্তব্য হতে হবে স্পষ্ট ও সহজবোধ্য। জটিল ও অস্পষ্ট ভাষা ব্যবহার করলে ভুল বোঝাবুঝি তৈরি হতে পারে। দ্বিতীয়ত, অন্যের কথা মনোযোগ দিয়ে শোনা প্রয়োজন। যোগাযোগ একতরফা বিষয় নয়; কথা বলার পাশাপাশি শোনাও সমান গুরুত্বপূর্ণ।

তৃতীয়ত, যোগাযোগের সময় অন্যের মতামতের প্রতি সম্মান দেখাতে হবে। মতের পার্থক্য থাকলেও ভদ্রতা ও সহনশীলতা বজায় রাখা জরুরি। চতুর্থত, সঠিক সময়ে সঠিক তথ্য প্রদান করতে হবে। ভুল বা অসম্পূর্ণ

তথ্য যোগাযোগের উদ্দেশ্য ব্যাহত করতে পারে।

যোগাযোগে শ্রবণের গুরুত্ব: ভালো যোগাযোগের অন্যতম গুরুত্বপূর্ণ উপাদান হলো মনোযোগ দিয়ে শোনা। অনেক সময় আমরা অন্যের কথা শোনার পরিবর্তে নিজের উত্তর কী হবে তা নিয়ে বেশি চিন্তা করি। ফলে প্রকৃত বক্তব্য বুঝতে পারি না।

সক্রিয়ভাবে শোনার অর্থ হলো বক্তার কথা মনোযোগ দিয়ে শোনা, প্রয়োজন হলে প্রশ্ন করা, বক্তব্য বুঝে নেওয়া এবং যথাযথ প্রতিক্রিয়া দেওয়া। পরিবার, শিক্ষা প্রতিষ্ঠান ও কর্মক্ষেত্রে সব জায়গাতেই এই দক্ষতা অত্যন্ত প্রয়োজনীয়।

যোগাযোগের প্রতিবন্ধকতা: যোগাযোগের পথে বিভিন্ন ধরনের বাধা সৃষ্টি হতে পারে। যেমন-অস্পষ্ট ভাষা, ভুল তথ্য, মনোযোগের অভাব, অতিরিক্ত আবেগ, রাগ, অহংকার, পূর্বধারণা, সাংস্কৃতিক পার্থক্য এবং প্রযুক্তিগত সমস্যা।

এ ছাড়া অনেক সময় মানুষ অন্যের কথা না শুনে নিজের মতামত চাপিয়ে দিতে চায়। এটিও কার্যকর যোগাযোগের বড় বাধা। ভুল বোঝাবুঝি ও দ্বন্দ্ব এড়াতে ধৈর্য, সহনশীলতা, আত্মনিয়ন্ত্রণ ও পারস্পরিক শ্রদ্ধাবোধ প্রয়োজন।

প্রযুক্তি ও যোগাযোগ: প্রযুক্তির উন্নতির ফলে যোগাযোগের ক্ষেত্রে বিপ্লব ঘটেছে। একসময় দূরের মানুষের সঙ্গে যোগাযোগ করতে চিঠির ওপর নির্ভর করতে হতো। এখন মোবাইল ফোন ও ইন্টারনেটের মাধ্যমে কয়েক সেকেন্ডের মধ্যে বার্তা, ছবি, ভিডিও বা নথি পাঠানো সম্ভব।

অনলাইন সভা, ভিডিও কল ও সামাজিক যোগাযোগমাধ্যম মানুষের যোগাযোগকে আরও সহজ করেছে। ব্যবসা, শিক্ষা ও প্রশাসনিক কাজেও প্রযুক্তিনির্ভর যোগাযোগ গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করছে।

তবে প্রযুক্তির অতিরিক্ত ব্যবহার কিছু সমস্যাও তৈরি করতে পারে। সামাজিক যোগাযোগমাধ্যমে ভুল তথ্য, গুজব বা অসৌজন্যমূলক বক্তব্য দ্রুত ছড়িয়ে পড়তে পারে। তাই প্রযুক্তি ব্যবহারের ক্ষেত্রে দায়িত্বশীলতা ও তথ্য যাচাইয়ের অভ্যাস থাকা জরুরি।

যোগাযোগ ও নেতৃত্ব: একজন সফল নেতার অন্যতম গুরুত্বপূর্ণ গুণ হলো কার্যকর যোগাযোগের দক্ষতা। নেতা যদি নিজের লক্ষ্য ও পরিকল্পনা স্পষ্টভাবে অন্যদের বোঝাতে না পারেন, তাহলে দলকে সঠিকভাবে পরিচালনা করা কঠিন হয়।

একই সঙ্গে একজন ভালো নেতাকে শুধু কথা বললেই হবে না; তাকে দলের সদস্যদের কথা মনোযোগ দিয়ে শুনতে হবে। তাদের মতামত, সমস্যা ও পরামর্শকে গুরুত্ব দিতে হবে। ফলে যোগাযোগ নেতৃত্বের দক্ষতা বৃদ্ধি এবং দলগত সাফল্যের অন্যতম ভিত্তি হয়ে ওঠে।

যোগাযোগ ও সামাজিক সম্প্রীতি: একটি শান্তিপূর্ণ সমাজ গঠনের জন্য পারস্পরিক যোগাযোগ অত্যন্ত প্রয়োজনীয়। মানুষের মধ্যে মতপার্থক্য থাকবেই। কিন্তু আলোচনা ও যুক্তিসংগত যোগাযোগের মাধ্যমে অনেক বিরোধের সমাধান করা সম্ভব।

যখন মানুষ একে অপরের কথা শোনে, অন্যের অবস্থান বোঝার চেষ্টা করে এবং সম্মানের সঙ্গে মতামত প্রকাশ করে, তখন সামাজিক সহনশীলতা বৃদ্ধি পায়। ফলে পারস্পরিক বিশ্বাস, সহযোগিতা ও সম্প্রীতির পরিবেশ তৈরি হয়।

যোগাযোগের নৈতিকতা: যোগাযোগের ক্ষেত্রে নৈতিকতা বজায় রাখা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। মিথ্যা তথ্য, গুজব, অপমানজনক ভাষা বা উদ্দেশ্যপ্রণোদিত ভুল তথ্য প্রচার করা উচিত নয়। ব্যক্তিগত তথ্যের গোপনীয়তাও সম্মান করতে হবে। বিশেষ করে সামাজিক যোগাযোগমাধ্যম ব্যবহারের সময় কোনো তথ্য শেয়ার করার আগে তার সত্যতা যাচাই করা প্রয়োজন। অন্যের সম্মান, অধিকার ও ব্যক্তিগত গোপনীয়তার প্রতি শ্রদ্ধাশীল থাকা দায়িত্বশীল যোগাযোগের পরিচয়।

যোগাযোগ উন্নত করার উপায়: যোগাযোগ দক্ষতা উন্নত করার জন্য নিয়মিত অনুশীলন প্রয়োজন। স্পষ্টভাবে কথা বলা, মনোযোগ দিয়ে শোনা, বই ও সংবাদ পড়া, নিজের বক্তব্য শুদ্ধি দিয়ে প্রকাশের অভ্যাস করা এবং অন্যের মতামতকে সম্মান করা—এসবের মাধ্যমে যোগাযোগ দক্ষতা বৃদ্ধি করা যায়।

এছাড়া রাগ বা উত্তেজনার সময় গুরুত্বপূর্ণ আলোচনা না করে শান্ত হওয়ার পর কথা বলা উচিত। কোনো বিষয় বুঝতে অসুবিধা হলে অনুমান না করে প্রশ্ন করে পরিষ্কারভাবে জেনে নেওয়াও কার্যকর যোগাযোগের অংশ।

উপসংহার: যোগাযোগ মানুষের ব্যক্তিগত, পারিবারিক, সামাজিক ও পেশাগত জীবনের অন্যতম প্রধান ভিত্তি। এটি শুধু তথ্য আদান-প্রদানের মাধ্যম নয়; বরং মানুষের মধ্যে বোঝাপড়া, বিশ্বাস, সহযোগিতা ও সম্পর্ক গড়ে তোলার একটি শক্তিশালী উপায়। সুন্দর যোগাযোগের জন্য যেমন স্পষ্টভাবে কথা বলা প্রয়োজন, তেমনি অন্যের কথা মনোযোগ দিয়ে শোনা এবং তার মতামতের প্রতি সম্মান দেখানোও জরুরি।

বর্তমান প্রযুক্তিনির্ভর বিশ্বে যোগাযোগের সুযোগ যেমন বেড়েছে, তেমনি দায়িত্বও বেড়েছে। তাই আমাদের উচিত সত্য, সৌজন্য, সহমর্মিতা ও দায়িত্বশীলতার সঙ্গে যোগাযোগ করা। পরিবার থেকে শিক্ষা প্রতিষ্ঠান এবং সেখান থেকে সমাজ ও কর্মক্ষেত্র—প্রতিটি পর্যায়ে কার্যকর যোগাযোগের চর্চা গড়ে তুলতে পারলে ব্যক্তি ও সমাজ উভয়ই আরও সুন্দর, শান্তিপূর্ণ ও উন্নত হয়ে উঠবে।

সূত্র: ইন্টারনেট

(৬ পৃষ্ঠার পর)

প্রমাণ করে যে, যিশুর ক্ষমা সকলের জন্য। আমাদের যতই পাপ থাকুক না কেন, যতই আমরা শয়তানের রাজত্বে বাস করিনা কেন এই ক্রুশের দিকে তাকালে ও মন পরিবর্তন করলে অবশ্যই আমরা পরিব্রাজ্য পাব। এই ক্রুশ হলো আমাদের বিজয় লাভের প্রকৃষ্ট উদাহরণ ও একমাত্র পথ।

আজকের মানব জীবনে পবিত্র ক্রুশের প্রয়োজন:

আজকের পৃথিবীতে হিংসা, যুদ্ধ, স্বার্থপরতা, বৈষম্য ও বিভেদের মধ্যে ক্রুশের বার্তা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। ক্রুশ আমাদের আহ্বান জানায়—ঘৃণার পরিবর্তে ভালোবাসা, প্রতিশোধের পরিবর্তে ক্ষমা, স্বার্থপরতার পরিবর্তে সেবা এবং হতাশার পরিবর্তে আশা বেছে নিতে।

শেষ কথা: পবিত্র ক্রুশের বিজয় উৎসব আমাদের শুধু একটি ধর্মীয় উৎসব পালন করতে শেখায় না; বরং ক্রুশের আদর্শকে জীবনে ধারণ করতে শেখায়। যিশুর মতো আমরা যদি ভালোবাসতে, ক্ষমা করতে, ত্যাগস্বীকার করতে এবং কষ্টের মধ্যেও ঈশ্বরের ওপর বিশ্বাস রাখতে পারি, তাহলে আমাদের জীবনও ক্রুশের বিজয়ের সাক্ষ্য হয়ে উঠবে। “ক্রুশ যেখানে আত্মত্যাগের প্রতীক, সেখানেই তা ভালোবাসা ও বিজয়ের পথ দেখায়।” খ্রিস্টীয় বিশ্বাসের কেন্দ্রে রয়েছে পবিত্র ক্রুশ। ক্রুশ আমাদের কাছে শুধু দুঃখ-কষ্ট ও মৃত্যুর প্রতীক নয়; এটি ঈশ্বরের ভালোবাসা, আত্মত্যাগ, ক্ষমা, মুক্তি ও বিজয়ের চিহ্ন। যিশু খ্রিস্ট ক্রুশের ওপর নিজের জীবন উৎসর্গ করে মানবজাতির প্রতি ঈশ্বরের অসীম ভালোবাসা প্রকাশ করেছেন। “ক্রুশ আমাদের শেখায়; কষ্ট শেষ কথা নয়; বিশ্বাস, ভালোবাসা ও পুনরুত্থানের আশা সবসময় সামনে থাকে।”

কৃতজ্ঞতা স্বীকার: উপাসনা-সহায়ক, প্রার্থনা বই, খ্রিস্টমণ্ডলীর পিতৃগণের সঙ্গে ‘ঐশ্বাবী-ধ্যান, ওয়েবসাইট ও ইন্টারনেট, পবিত্র বাইবেল।

(১৭ পৃষ্ঠার পর)

তিনি। বুধবার (৯ সেপ্টেম্বর) সচিবালয়ে পরিবেশ দূষণ নিয়ন্ত্রণবিষয়ক এক পর্যালোচনা সভায় প্রধানমন্ত্রী এ নির্দেশ দেন। সভায় পরিবেশবান্ধব ব্লক ইন্টের ব্যবহার বাড়ানো এবং বায়ু, পানি, মাটি ও শব্দদূষণ নিয়ন্ত্রণের ওপর গুরুত্ব দেওয়া হয়। পাশাপাশি বর্জ্য ব্যবস্থাপনা, পরিবেশ দূষণ নিয়ন্ত্রণে সরকারের বিভিন্ন উদ্যোগের বাস্তবায়ন অগ্রগতি এবং ভবিষ্যৎ করণীয় নিয়ে আলোচনা করা হয়। সভায় সড়ক পরিবহন ও সেতু, রেলপথ এবং নৌ পরিবহন মন্ত্রী শেখ রবিউল আলম, স্থানীয় সরকার, পল্লী উন্নয়ন ও সমবায় প্রতিমন্ত্রী মীর শাহে আলম, পানিসম্পদ প্রতিমন্ত্রী ফরহাদ হোসেন আজাদ এবং পরিবেশ, বন ও জলবায়ু পরিবর্তন প্রতিমন্ত্রী শেখ ফরিদুল ইসলাম উপস্থিত ছিলেন।

বিডি প্রতিদিন/এনআরএইচ

<https://www.bd-pratidin.com/national/2026/09/09/1298343>

রাষ্ট্র আটকে আন্দোলনে নামল

এক ঝাঁক রোবট

পতাকা হাতে, স্লোগান দিয়ে এবং গোল হয়ে হেঁটে বিক্ষোভ করল একদল রোবট। সোমবার (৭ সেপ্টেম্বর) পোল্যান্ডের রাজধানী ওয়ারশতে ডিজিটাল বিষয়ক মন্ত্রণালয়ের সামনে জড়ো হয় প্রায় ৩০টি রোবট। তাদের দাবি ছিল, এআই প্রযুক্তির জন্য নিয়ম-নীতি চালু করা হোক। এই বিক্ষোভের আয়োজন করে ডেমোক্র্যাটিজম নামের একটি সংগঠন। সংগঠনটির ওয়েবসাইট অনুযায়ী, তাদের লক্ষ্য হলো এআই এবং রোবটকরণ কীভাবে কর্মসংস্থানকে প্রভাবিত করছে, তা নিয়ে আলোচনা শুরু করা। এজিবিট এ৩ নামের একটি এআই চালিত মানবাকৃতির রোবট এএফপিকে বলে, ‘এখানে যেসব রোবট আছে, তারা দেখাতে চাইছে যে এই প্রযুক্তি এখন বাস্তব।’ লাউডস্পিকারে বাজানো হয় বিভিন্ন স্লোগান। এর মধ্যে ছিল ‘কর্মসংস্থান রক্ষা করো’, ‘নিয়ম চাই’ এবং ‘দেরি না করে নিয়ন্ত্রণ চালু করো’। বিক্ষোভে অংশ নেওয়া রোবটদের মধ্যে ছিল দুই পায়ে হাঁটা মানবাকৃতির রোবট থেকে শুরু করে কুকুরের মতো দেখতে চার পায়ের রোবটও। সংগঠনের আয়োজক গ্রোগোর্জ কুলিস এএফপিকে বলেন, ‘আমরা বিশেষভাবে বলতে চাই, মানবাকৃতির রোবট এবং কৃত্রিম বুদ্ধিমত্তা দিয়ে মানুষের বুদ্ধিভিত্তিক কাজ প্রতিস্থাপিত হওয়ার যে সম্ভাবনা, সেই বিষয়টি নিয়ে’ তিনি আরও বলেন, ‘আমরা এখন প্রতিক্রিয়া না দেখালে শিগগিরই বড় সমস্যায় পড়তে পারি।’ শ্রমিকদের সুরক্ষায় নিয়ম ও আইনের প্রয়োজনীয়তার ওপর জোর দেন তিনি।

<https://www.jugantor.com/international/1152098>

না-পুরুষ

সুনীল পেরেরা

নিবু অর্থাৎ নিবারণ প্রধানের জীবনের মরুভূমিতে কোন মরুদ্যান ছিল না। ছিল শুধুই মরীচিকা। চিরকালীন দুঃখী মানুষ। হাড়-হাড়ি জিরজিরে চেহারা। রোগা কাঠি একেবারে ছিপছিপে। জড়িস রোগীর মত হলদে চোখে ফাঁকা ফাঁকা দৃষ্টি। ঠোঁটের উপর ছেঁটে রাখা হিটলারী গোঁফ। জিরাফের মত লম্বা গলা, পাট কাঠির মত সরু দু'টি ঠ্যাং, আর মরু-জাহাজ উটের মত বে-সাইজের মুখটা।

নিবু চিকনা হলে কি হবে তার ছিল তেজি গলা। প্রয়োজনে বাক্যবানে এফোড়-ওফোড় করে দিতে পারে কোন টেড়িয়া উকিল মোজারকেও। গায়ের রঙ অধা-ফর্সা। পড়নে গলাবদ্ধ কটা কালারের চটকদার পাঞ্জাবী আর পা-চাপা পায়জামা। পায়ে ভ্যান থেকে কেনা সস্তা সেভেল। সেভেলে চটাস চটাস শব্দ তুলে দোলায়িত ছন্দে হাঁটে।

নিবুর প্রিয় খাদ্য থানকুনি পাতার ঝাল ভর্তা অথবা পাতলা ঝোল আর কালিজিরা ও তিসির ভর্তা। তার সমস্যা একটাই; অল্পতেই ঠাণ্ডা লেগে যায়। তার কাশির শব্দে শরিকরা বিরক্ত হয়। ঘুমালেই গড়গড় শব্দে নাক ডাকা শুরু হয়। তাই পড়শিরা বলে, নিবারণ- তোমার কাশির ধরণ দেখে মনে হয় তোমাকে ক্ষয় রোগে চেপে ধরেছে। তরু ডাক্তারের আঙ্গুলের মত চিকন শিশির ঔষধে তোমার রোগ সারবে না। শহরে গিয়ে ভালো ডাক্তার দেখাও।

এসব কথায় নিবু দারুনভাবে অপমানবোধ করে। সামান্য কাশি হলেই কি যক্ষা হয়ে যায়? তবে মনে ভয়টাও জাগে। কখন আবার কাশির সাথে রক্ত বেরিয়ে আসে।

নিবু প্রতিবাদী লোক। একবার পাড়ার ফুটবল খেলায় একটা বিতর্কিত গোল নিয়ে মারামারি লেগে যায়। নিবু দীর্ঘকায় মানুষ। মারামারি থামাতে গিয়ে এক পর্যায়ে প্রতিপক্ষ দলের এক খেলোয়ারের মাথায় আঘাত করতেই মাথা ফেটে যায়। ছেলের বাপ সোজা থানায় চলে যায় রক্তাক্ত পুত্রকে নিয়ে। থানার দারোগা সে রাতেই নিবুকে গ্রেফতার করে হাজতে পুড়ে দেয়। এক সপ্তাহ পুলিশের লাঠির গুঁতো খেয়ে অবশেষে জামিনে বেরিয়ে আসে। সেই থেকে তার নাম হয়ে যায় চিকনা লাইঠাল। অল্প দিনেই এ নামটা দূরদূরান্তে চাউড় হয়ে যায়।

নিবুর জানের দোস্ত গায়ের সবেধন নীলমণি পল্লীডাক্তার তরু উকিল। তরু উকিল এক ফড় কেইসে হাতে নাতে ধরা খেয়ে

ওকালতির লাইসেন্স বাতিল হওয়ার পর অন্য কোন পেশায় টিকতে না পেরে শেষ পর্যন্ত এ গায়ে বিয়ে করে ডাক্তারী শুরু করে। সুচতুর লোক, অল্পদিনেই ডাক্তারী সার্টিফিকেটও ম্যানেজ করে ফেলে।

নিবু বিয়ের জন্য যেখানেই যায় সেখান থেকেই ফিরিয়ে দেয়। মেয়েরা বলে লাইঠাল ছেলের সাথে বিয়ে হতে তারা রাজী নয়। ভবিষ্যতে সামান্য কথা কাটাকাটি হলেই মারধোর করবে এই ভয়।

অনেক ঘুরাঘুরির পর তরু ডাক্তার তার এক দূর সম্পর্কের শালীর সাথে নিবুর সম্বন্ধ ঠিক হয়। মেয়েটা এককালে নাট্য দলের সাথে যুক্ত হয়ে বিভিন্ন এলাকায় শো করেছে। কথাবার্তায় বেশ সাহসী মনে হলো। তাই প্রথম দেখাতেই নিবুর পছন্দ হয়ে যায়।

মেয়েটা মূলত দক্ষিণ বাংলার নদী ভাঙ্গণ এলাকার। বর্তমানে এ এলাকায় মাসীর বাড়িতে থাকে। মেয়েটির নাম প্রিয়ামণি। গায়ের রং শ্যামলা, স্বচ্ছ নীল উজ্জ্বল চোখ, ধারালো মুখ, টানা চোখ এবং কল্কি ফুলের ন্যায় নাক। কপালের মাঝখানে লাল টিপ ভোরের সূর্যের মত ভাসছে। দূরের পথ তাই প্রথম দর্শনেই বিয়ের পাকা কথা হয়ে যায়। সবই হয়েছে ডাক্তারের সাজানো প্ল্যানে, সহজ সরল যুবক নিবারণ এসবের কিছুই বুঝতে পারেনি।

নিবুদের নামা এলাকার ছোট্ট গ্রাম। বিশ পঁচিশ ঘর মানুষ। সবাইকে নিয়ে বেশ ধুমধাম করেই নিবুর বিয়ে হয়ে যায়। মায়ের রেখে যাওয়া সোনাদানা দিয়ে বৌকে সাজিয়ে এনেছে। দূরের আত্মীয় বলে কনে পক্ষের প্রায় বিশজন লোককে তিন দিন পর্যন্ত খাওয়াতে হয়েছে। আসা যাওয়ার গাড়ি ভাড়াও দিতে হয়েছে। কনে পক্ষ বলেছে বিয়েতে তারা কিছুই উপহার দেবে না। ফিরানীতেই সব দেবে।

নিবু নতুন বৌকে নিয়ে বিয়ের পরপরই বিভিন্ন জায়গায় হানিমুন করেছে। বৌ যা চেয়েছে তা-ই কিনে দিয়েছে। নিবুর বাবা তার পেনশনের সব টাকা রেখে গেছে, তাই খোশ দিলে খরচ করেছে। নতুন বৌকে নিয়ে সাতদিনের সংসার। এক ভোরে ঘুম থেকে উঠে দেখে বৌ নেই। দিন ভর আত্মীয় ও অন্যান্য স্থানে খোঁজ করেছে। অবশেষে মেয়ের পিতৃগৃহে অর্থাৎ শ্বশুর বাড়িতে গিয়ে প্রিয়ামণির দেখা পেলো। নিবু অনেক সাধাসাধি করল কিন্তু স্ত্রীর এক কথা সে আর

এই স্বামীর সংসার করবে না। কারণ তার ভালো লাগে না। অগত্যা অনেক কান্নাকাটি করে নিবু বাড়ি ফিরে এলো। দোকানে দেখা হলো ডাক্তারের সাথে। খবর শুনে ডাক্তার যেন আকাশ থেকে পড়ল। এটাও যে তারই পরিকল্পনা তা গুণাক্ষরেও আন্দাজ করতে পারেনি নিবু। ডাক্তার জানত এ বিয়ে টিকবে না। বন্ধুর পেটের সব খবরই তার জানা ছিল।

বাড়িতে ফিরে এসে আলমারি খুলে দেখে যত সোনাদানা আর নগদ টাকা ছিল সবই নিয়ে পালিয়েছে চোরা বৌটি। এর মাস খানেক পরেই নিবুর নামে ডিভোর্স লেটার আসে। কথায় বলে ঘর ভাঙ্গলে নতুন করে ঘর তোলা যায়, কিন্তু মন ভাঙ্গলে তা আর জোড়া লাগানো যায় না। এই দুঃখ-কষ্ট বুকে নিয়ে নিবু আর বিয়ে করেনি। সে এখন বিবাহিত ব্যাচেলার। তাই তার জীবনটা তপ্ত, শুষ্ক মরুময়। যে জীবনে শুধুই হতাশা। ইদানিং কাশিটাও নতুন করে চেপে ধরেছে। তাই দিনের শেষে ডাক্তারের দোকানে গিয়ে বসে থাকে।

তরু ডাক্তার রসিক লোক। নানান গালগল্প করে নিবুর মনটা চাঙ্গা করে রাখে। বলে, তোকে তো দোস্ত আগেও বলেছি অক্টোবরে টনসিল আর বিরামহীন কাশি, ডিসেম্বরে হাঁপানী, জানুয়ারিতে কালাজ্বর আর ফাগুনে ঘাম দিয়ে জ্বর ছাড়ে। এভাবেই ঋতুর রথচক্রে ব্যাধিচক্র বাঁধা। তোর তো উত্তর-পশ্চিম জ্ঞানের অভাব। সিজন বুঝে চলতে হয়, মন বুঝে কথা বলতে হয়। তোর আরেকটা দোষ, পেটের কথা পেটে রাখতে পারস না। আসলে মুখ-আলগা মানুষের পেটে কথা হজম হয় না। ফস্ করে বের হয়ে যায়।

ডাক্তার বন্ধুর এসব কথায় আমতা আমতা করে স্তিমিত কণ্ঠে কিছু একটা বলতে যাচ্ছিল; কিন্তু ডাক্তার তাকে তর্জনীর ইশারায় থামিয়ে দেয়। এবার গলায় একটা ধাতব ঝংকার তুলে পুনরায় বলতে থাকে। তুই অনেকটা বাজারের বিউটি সেলুনের ফ্যালা নাপিতের মত। ফ্যালাস সেলুন হলো এলাকার তথ্য ভাণ্ডার। নাপিতের স্বভাব; এর কথা ওর কাছে লুক করা। প্রতিটি পরিবারের হাড়ির খবর তার তথ্য ভাণ্ডারে সংরক্ষিত। তাই বলি, এই মানব জগতে চলতে গেলে চোখ-কান খোলা রাখতে হয়। কুকুর, বিড়ালকে বিশ্বাস করা যায় কিন্তু এই মানুষ নামের অমানুষদের বিশ্বাস করলে অপাটে মরতে হবে।

এসব কথায় নিবুর প্রায় দম বন্ধ হয়ে যাবার উপক্রম। এতক্ষণ চুপ করে থাকার মানুষ নয় সে। ডাক্তারের কথায় কিছু একটা ফোরন কাটতে যাচ্ছিল নিবু। কাশির তোড়ে কথার খেই হারিয়ে বলে, টাকার এপিঠ ওপিঠ দেখতে তো প্রায় একই রকম। আসল-নকল চেনার উপায় নাই। ঠিক তেমনি মতলববাজ টাউট-বাটপারদের দেখে মনে হয় সবায় পবিত্র গঙ্গার জল, যেন ধোয়া তুলসি পাতা। রাষ্ট্রের বিচারে এরা অনেকেই হীরের টুকরো। কিন্তু জাগতিক ন্যায় বিচারে হয়তো কয়লার টুকরোর চেয়েও কালো।

নিবুর বুদ্ধিমান খোঁচাটা টের পায় চতুর ডাক্তার। এবার দাঁতের হাসি হেসে বলল, ঠিক বলেছিস। দেশের বা সমাজের সর্বনাশ হয় কি শুধু নেতার কারণে? নেতার পেছনে যে পাতি নেতা ও চেটে খাওয়া সুবিধাভোগিরা থাকে তাদের অপকর্মের কারণেই দেশ আর সমাজ রসাতলে যায়। এবার গলা চড়িয়ে টেবিলে একটা থাপ্পড় মেরে বলল, আমাদের ছাপ্পান্ন হাজার বর্গমাইল মানচিত্রের এই ক্ষুদ্র দেশটার অবস্থা কি তাই নয়? আসল-নকলে একাকার। এখন চলছে পাকি তিন তাসের খেলা।

এসব রঙ্গরসের আলাপনের পর বেশ কিছুদিন নিবু আর ডাক্তারের দোকানের দিকে

যায়নি। এই ডাক্তারের চটকদার কথায় সে মুগ্ধ হয়ে চোরা প্রিয়ামণিকে বিয়ে করেছিল। এখন মনে হচ্ছে বন্ধুর বেশে ডাক্তার তার জীবনটাকে নরকে পরিণত করেছে। পাড়ার জিতু মাস্টার একদিন তাকে বলেছিল, এ ডাক্তারের পাল্লায় পড়ে যে তাকে বিশ্বাস করবে তার সর্বনাশ নিশ্চিত। সারাদিনে কয়টা রোগী আসে তার কাছে? কয় টাকার ঔষধ বিক্রি হয়? গোপনে সে হয়তো অন্য অবৈধ ব্যবসায় জড়িত। মাস্টারের কথাটা সেদিন বিশ্বাস করেনি নিবু।

লতাপাতায় মগ্নিত সুদৃশ্য বাড়িটা এখন শূন্যতায় খা খা করছে। নিবুর বুকভরা হাহাকার, চোখ ভরা জল। কষ্টের বোবা অনুভূতি তাকে জাপটে ধরেছে। ত্রিসন্ধ্যা শুধুই ভাবনা। দুঃখী মনের থিতানো স্মৃতিগুলো তাকে কুঁড়ে কুঁড়ে খাচ্ছে। কয়দিন ধরে দমকে দমকে কেবলই জ্বর হচ্ছে। গায়ে গণগণে আগুন জ্বলছে যেন। জ্বরতপ্ত কপালের ঘাম ফ্র বেয়ে পড়ছে। মৃত্যু তাকে আঁঠে পৃষ্ঠে আকড়ে ধরেছে। চোখের সামনে মৃত্যু-ছায়া চক্কর খাচ্ছে। তাই মনের ভূতুরে চিন্তাটা বারবার চাগার দিয়ে উঠছে।

বন্ধু নিবুর দেখা না পেয়ে ডাক্তার নিজেই এক সন্ধ্যায় তার বাড়িতে যায়। অগ্রাণের আকাশে পূর্ণিমার চাঁদের আলো যেন গলে

গলে পড়ছে। জ্যোৎস্নায় ধুয়ে যাচ্ছে পথঘাট।

উঠানে দাঁড়িয়ে বেশ কয়েকবার ডাকে নিবুকে। কারও কোন সাড়াশব্দ নাই। ডাক্তার বারান্দায় ওঠে দেখে দরজা খোলা। অন্ধকার ঘরে ঘুমিয়ে আছে নিবু। তার হাতে ধরা বিয়ের পরে সেই ডিভোর্সের কাগজটা। ডাক্তার পালস্ পরীক্ষা করে বুঝতে পারে নিবু অনেক আগেই মারা গেছে। ডিভোর্সের কাগজটা নিয়ে দ্রুত বের হয়ে যায় ডাক্তার।

পরদিন সকালে মাসীর বাড়ি থেকে নিবুর স্ত্রী ছুটে এলো বিস্তর কান্নাকাটির পর নিবুকে গির্জার কবরস্থানে সমাধি দেওয়া হলো। প্রিয়ামণির পুরো পরিবার মাছ-ভাতের দিন সেই যে এলো আর ফিরে গেলোনা। নিবুর বাড়ি এখন প্রিয়ামণির দখলে।

এ ঘটনার সপ্তাহকাল পড়েই তরু ডাক্তার ড্রাগসহ ধরা পড়ে। ঔষধ বিক্রির নাম করে এতদিন সে এই ব্যবসাই করেছে গোপনে। দুর্ভাগ্য, না-পুরুষ নিবারণ প্রধান এই শুভ সংবাদটি জেনে যেতে পারেনি। ডাক্তারের দোকান সিলগালা করে দিয়েছে পুলিশ। তবে সাইনবোর্ডটি এখনো বুলছে। সেখানে লেখা মানব কল্যাণ ঔষধালয়। নীচে লেখা ডাক্তার নেথানিয়েল তরুণ গোলদার পিডি, এইসডি। ৯৯

লক্ষ্মীবাজারের পবিত্র ত্রুশ গীর্জার মহাপর্ব

সম্মানিত খ্রিস্টভক্তগণ,

লক্ষ্মীবাজার ধর্মপল্লীর পক্ষ থেকে আপনাদের সকলকে খ্রিস্টীয় শুভেচ্ছা জানাই। অতি আনন্দের সাথে জানানো যাচ্ছে যে, আগামী ১৮ সেপ্টেম্বর ২০১৬ খ্রিস্টাব্দ, রোজ শুক্রবার, লক্ষ্মীবাজার উপাসনালয় প্রাঙ্গণে পবিত্র ত্রুশের পর্বোৎসব মহাসমারোহে উদ্‌যাপন করতে যাচ্ছি। এ পর্ব উদ্‌যাপনের উপলক্ষে আধ্যাত্মিক প্রস্তুতিস্বরূপ ও ত্রুশবিন্দু যিশুর বিশেষ আশীর্বাদে পূর্ণ হতে ৯ দিনের বিশেষ নভেনা প্রার্থনা ও খ্রিস্টযাগ এবং পার্বণে অংশগ্রহণ করতে আপনারা সাদরে আমন্ত্রিত।

উক্ত পর্বোৎসবে যারা পর্বকর্তা হতে চান এবং খ্রিস্টযাগে উদ্দেশ্য দিতে চান, আপনারা নিম্নলিখিত নম্বরগুলোতে যোগাযোগ করতে পারবেন। পর্বকর্তার শুভেচ্ছা দান- ১০০০/- (এক হাজার) টাকা এবং খ্রিস্টযাগের উদ্দেশ্য ২০০/- টাকা। এছাড়াও আপনাদের অন্যান্য অনুদানও সাদরে গ্রহণ করা হবে।

ত্রুশবিন্দু যিশুর মুক্তিদায়ী আশীর্বাদ লাভে আপনি/আপনারা সাদরে আমন্ত্রিত।

১. ফাদার উজ্জ্বল লিনুস রোজারিও সিএসসি - ০১৭১৫৭৬৩৯৬৫ (বিকাশ নম্বর)

২. ফাদার দিগন্ত ডি. চামুগং সিএসসি - ০১৭৮২৪৪০১৩৬ (বিকাশ নম্বর)

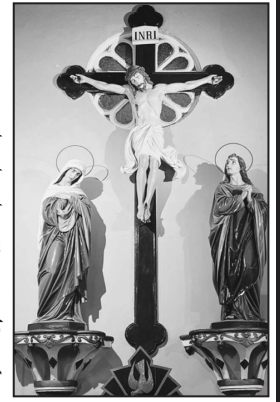
অনুষ্ঠানসূচী :

নভেনা খ্রিস্টযাগ ও পাপস্বীকার : ৯-১৭ সেপ্টেম্বর, ২০১৬ খ্রিস্টাব্দ
সময় : বিকাল- ৬:০০ ঘটিকা
পর্বীয় খ্রিস্টযাগ : ১৮ সেপ্টেম্বর, শুক্রবার, সকাল : ৯:৩০ ঘটিকা

খ্রিস্টেতে

পালক-পুরোহিত
ফাদার উজ্জ্বল লিনুস রোজারিও সিএসসি
পালকীয় পরিষদ ও লক্ষ্মীবাজার মিশনের খ্রিস্টভক্তগণ
পবিত্র ত্রুশের ধর্মপল্লী
মিউনিসিপাল অফিস স্ট্রীট, লক্ষ্মীবাজার, ঢাকা-১১০০।

ত্রুশই আমাদের একমাত্র আশা, মুক্তি ও আলো।



স্বাস্থ্যকথা

রক্তচাপ হলো সেই চাপ যা আপনার ধমনীর প্রাচীরের উপর রক্তের চাপের ফলে সৃষ্টি হয়। ধমনী আপনার হৃৎপিণ্ড থেকে শরীরের অন্যান্য অংশে রক্ত বহন করে। স্বাভাবিক রক্তচাপ হলো 120/80 mm Hg-এর কম।

উচ্চ রক্তচাপ, যা হাইপারটেনশন নামেও পরিচিত, হলো স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি রক্তচাপ। উচ্চ রক্তচাপ হলো ধারাবাহিকভাবে 130/80 mm এম বা তার বেশি।

আপনার কার্যকলাপের উপর ভিত্তি করে সারাদিন ধরে আপনার রক্তচাপ পরিবর্তিত হয়। রক্তচাপ ধারাবাহিকভাবে স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি থাকলে তা উচ্চ রক্তচাপ হিসেবে নির্ণীত হতে পারে।

আপনার রক্তচাপের মাত্রা যত বেশি হবে, হৃদরোগ, হার্ট অ্যাটাক এবং স্ট্রোকের মতো অন্যান্য স্বাস্থ্য সমস্যার ঝুঁকিও তত বাড়বে।

উচ্চ রক্তচাপের লক্ষণ ও চিকিৎসা

উচ্চ রক্তচাপ-এর সমস্যায় রক্তের প্রবাহের অতিরিক্ত চাপ ধমনীর দেওয়ালে পরে। শুরুতে উচ্চ রক্তচাপের সেরকম কোনো বিশেষ লক্ষণ থাকে না। তাই অনেকে জানতে পারেন না যে তাদের এই সমস্যা আছে। উচ্চ রক্তচাপ মাপবার এবং জানবার একমাত্র উপায় হলো নিয়মিত রক্তচাপ মাপা। রক্তচাপ পরিমাপ করা হয় দুটি সংখ্যা দ্বারা।

একটি সুস্থ স্বাভাবিক মানুষের রক্ত চাপ 120 / 80 mmHg - এর আশপাশে থাকে।

120/80 mmHg এর প্রথম সংখ্যাটি '120' সিস্টোলিক রক্তচাপকে বোঝায়। সিস্টোলিক রক্তচাপ হৃৎপিণ্ডের স্পন্দনের সময় ধমনীর দেওয়ালে রক্তের চাপকে বোঝায়।

দ্বিতীয় সংখ্যা, অর্থাৎ '80' হল ডায়াস্টোলিক রক্তচাপ। হৃৎপিণ্ডের পরপর দুইটি স্পন্দনের মধ্যবর্তী সময়ে ধমনীর দেওয়ালে রক্তচাপকে ডায়াস্টোলিক রক্তচাপ বলে।

শারীরবৃত্তীয় কারণে ভিন্ন ভিন্ন মানুষের রক্তচাপের মাত্রা ভিন্ন ভিন্ন হতে পারে। তাই একজনের ক্ষেত্রে যা কম বা বেশী, অন্যজনের ক্ষেত্রে সেটি স্বাভাবিক হতে পারে। 90/60 mmHg থেকে 120/80 mmHg - এই সীমার মধ্যে রক্তচাপকে স্বাভাবিক রক্তচাপ বলা হয়।

সাধারণ ভাবে কারোর উচ্চ রক্তচাপ আছে এটা বলা যায় যখন -

একজন পূর্ণবয়স্কের রক্তচাপের মাত্রা 140/90 mmHg এর বেশী থাকে।

একজন আশি বছর বা তার বেশি বয়স্কের রক্তচাপ 150/90 mmHg এর বেশি থাকে।

উচ্চ রক্তচাপ: কারণ, লক্ষণ ও চিকিৎসা

উচ্চ রক্তচাপের কারণে শারীরিক রোগের ঝুঁকি

উচ্চ রক্তচাপ দেহের সুস্থ অবস্থাকে ব্যাহত করে। এর ফলে হার্ট, ব্রেন এবং দেহের অন্যান্য অঙ্গ ক্ষতিগ্রস্ত হতে পারে। রক্তের সরবরাহ ঠিকমতো না হলে কিডনি ক্ষতিগ্রস্ত হয়। এছাড়া পায়ে রক্ত চলাচল কমে যাওয়ায় এণ্টার্টা বা ধমনীর রোগ (Peripheral Artery Disease) এবং ডিমেনশিয়াও হতে পারে।

হৃদরোগ বা হার্ট ডিজিজ

অতিরিক্ত রক্তচাপ দেহের ধমনীগুলিকে ক্ষতিগ্রস্ত করে। এতে ধমনীর নমনীয়তা কম করে। যার ফলে হৃৎপিণ্ডে রক্ত এবং রক্তে অক্সিজেনের সরবরাহ প্রভাবিত হয়। ফলস্বরূপ বিভিন্ন হৃদরোগের যেমন বুকে ব্যথা, হার্ট অ্যাটাক, হার্ট ফেইলিওর-এর ঝুঁকি বেড়ে যায়।

ব্রেন স্ট্রোক

উচ্চ রক্তচাপের কারণে আমাদের মস্তিষ্কে রক্ত ও রক্তে অক্সিজেনের প্রবাহ কমে যেতে পারে। এতে ব্রেনে ব্লকেজ বা ধমনী বাস্ট হওয়ার সম্ভাবনা বেড়ে যায় যা ব্রেন স্ট্রোকের অন্যতম কারণ। ব্রেন স্ট্রোকের ফলে মস্তিষ্ক কোষ ক্ষতিগ্রস্ত হয়। অনেক রকম শারীরিক অক্ষমতা দেখা যায়। যেমন:

কথা না বলতে পারা।

হাঁটা চলায় অসুবিধা।

স্বাভাবিক কার্যকলাপে অসুবিধা।

অবশেষে মৃত্যু পর্যন্ত হতে পারে।

রক্তচাপ বৃদ্ধির কারণ

রক্তচাপ স্বাভাবিক মাত্রা থেকে বৃদ্ধি পাবার অনেক কারণ থাকতে পারে। তাই সুনির্দিষ্টভাবে কোনো কারণকে দায়ী করা যায় না। তবু কিছু কারণে রক্তচাপ বৃদ্ধি পায় বা উচ্চ রক্তচাপ দেখা দেয়। সেই কারণ গুলি হলো:

খাবারে অতিরিক্ত পরিমাণে লবণ গ্রহণ করা।

অনিয়ন্ত্রিত মাত্রায় মদ্যপান করা।

শরীরের অস্বাভাবিক ওজন বৃদ্ধি।

ধূমপান।

পর্যাপ্ত শাকসবজি এবং ফলমূল না খাওয়া।

রাত্রে পর্যাপ্ত না ঘুমোনা (৬-৮ ঘন্টা)।

অতিরিক্ত চা, কফি বা ক্যাফিন-যুক্ত পানীয় সেবন।

পরিবারের সদস্য যেমন মা, বাবা, ভাই, বোনের উচ্চ রক্তচাপের প্রবণতা থাকা।

যথেষ্ট শারীরিক পরিশ্রম না করা।

বয়স ষাট থেকে পঁয়ষট্টির উর্ধ্বে থাকা।

উচ্চ রক্তচাপের চিকিৎসা

উচ্চ রক্তচাপ সনাক্ত হবার পর সাধারণত চিকিৎসক রোগীর বয়স ও অন্যান্য স্বাস্থ্যগত সমস্যা পর্যালোচনা করে যথাযথ ওষুধ খাবার নির্দেশ দেন। সেই পরামর্শ অনুযায়ী ওষুধ খেতে হবে। কখনোই নিজে থেকে ওষুধের ধরন বা মাত্রা কমানো বা বাড়ানো উচিত নয়। এতে শরীরে বিরূপ প্রভাব পরতে পারে।

উচ্চ রক্তচাপের চিকিৎসায় ব্যবহৃত কিছু ওষুধের নাম হলো :

লিসিনোপ্রিল

বিভিন্ন ধরনের ডাই-ইউরেটিক

এ-সি-ই ইনহিবিটর

বিটা ব্লকার

আল্ফা ব্লকার

উচ্চ রক্তচাপ কমাতে পাঁচটি সহজ উপায়

উচ্চ রক্তচাপ এবং এর সঙ্গে জড়িত আরো অন্যান্য জটিল সমস্যা এড়িয়ে চলতে জীবনযাপনে কিছু পরিবর্তন আনা জরুরি। এখানে এমন পাঁচটি উপায় আলোচনা করা হলো।

নিজের দৈনিক ওজনকে বয়স এবং উচ্চতা অনুসারে সঠিক ভাবে বজায় রাখুন। প্রতিদিন ত্রিশ থেকে চল্লিশ মিনিট শরীরচর্চা করুন। হাঁটা, কার্ডিও ব্যায়াম, যোগব্যায়াম নিয়মানুবর্তিতার সঙ্গে করলে আমাদের শরীর ও হৃদযন্ত্র সুস্থ থাকে।

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা (WHO) অনুসারে প্রতিদিন ৫ গ্রামের চেয়ে বেশি লবন খাওয়া উচিত নয়। বিভিন্ন বাজার-চলতি চিপস, ফাস্ট ফুড, নোনতা খাবার, বিস্কুটে অতিরিক্ত পরিমাণে লবন মেশান থাকে। তাই এই ধরনের খাবার খাওয়ার ব্যাপারে সচেতন হওয়া আবশ্যিক।

পটাসিয়ামের মাত্রা বজায় রাখার জন্য বিভিন্ন রকম ফল ও সবজি খেতে হবে। পটাসিয়াম-যুক্ত ফল হলো কলা, রাঙা আলু, বাদাম, আভোকাডো ইত্যাদি। এছাড়া দই, স্যামন মাছ, টুনা প্রভৃতি খাবার নিত্যদিনের খাদ্য তালিকায় রাখা উচিত।

ধূমপানের অভ্যাস ত্যাগ করুন।

মদ্যপান খুব সীমিত মাত্রায় করা উচিত। গবেষণায় জানা গেছে যে অ্যালকোহল ১৬ শতাংশ রক্তচাপ বাড়িয়ে দেয়।

উপসংহার

প্রাথমিকভাবে উচ্চ রক্তচাপের কোনো নির্দিষ্ট লক্ষণ বা উপসর্গ নাও থাকতে পারে। তাই নিয়মিত রক্তচাপ পরিমাপ করা প্রয়োজন। উচ্চ রক্তচাপের সমস্যা ধরা পড়লে কার্ডিওলজি চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী ওষুধ খেতে হবে। এর পাশাপাশি আপনাকে ব্যায়াম করতে হবে, স্বাস্থ্যকর খাবার খেতে হবে এবং আপনার ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখতে হবে। নিজেকে সুস্থ রাখুন। রক্তচাপের সমস্যা এড়িয়ে চলুন।

আলোচিত সংবাদ

বৈদেশিক মুদ্রার রিজার্ভ বেড়ে ৩৬ বিলিয়ন ডলার, সামলানো যাচ্ছে বাড়তি আমদানি খরচ

দুই বছরে দেশের বৈদেশিক মুদ্রার মজুত বা রিজার্ভ অনেকটাই বেড়েছে। বাংলাদেশ ব্যাংকের কাছে এখন চার মাসের আমদানি ব্যয় মেটানোর মতো রিজার্ভ আছে। সাধারণত তিন মাসের মজুত থাকলেই গ্রহণযোগ্য ধরা হয়। বাংলাদেশ ব্যাংকের তথ্য বলছে, রোববার (৬ সেপ্টেম্বর) রিজার্ভের পরিমাণ দাঁড়িয়েছে ৩৬ দশমিক ৩৯ বিলিয়ন (৩ হাজার ৬৩৯ কোটি) ডলার। বিগত ছয় মাসে রিজার্ভ বেড়েছে প্রায় ৩ বিলিয়ন ডলার। বাংলাদেশ ব্যাংক জানিয়েছে, গত সপ্তাহেও রিজার্ভের পরিমাণ সাড়ে ৩৭ বিলিয়ন ডলার ছাড়িয়েছিল। তবে ১ দশমিক ৩৯ বিলিয়ন ডলারের বিল পরিশোধের কারণে রিজার্ভ কমেছে। আন্তর্জাতিক মুদ্রা তহবিলের (আইএমএফ) ঋণের শর্ত হিসেবে মোট রিজার্ভের পাশাপাশি প্রকৃত রিজার্ভের হিসাবও দেওয়া হয়, যা বিপিএম ৬ (ব্যালাস অব পেমেন্ট অ্যান্ড ইন্টারন্যাশনাল ইনভেস্টমেন্ট পজিশন) নামে পরিচিত।

<https://www.prothomalo.com/business/economics/3xuyrp5h8d>

১৪ লাখ কৃষকের ঋণ সুদসহ মওকুফ

প্রধানমন্ত্রী তারেক রহমানের নেতৃত্বাধীন বিএনপি সরকার একটি বড় অবদান কৃষকের ঋণ মওকুফ। বর্তমান সরকার ক্ষমতায় আসার পর চলতি বছরের জুলাই পর্যন্ত সারা দেশে ১০ হাজার টাকা পর্যন্ত ঋণ গ্রহণকারী ১৪ লাখ ৩৪ হাজার ৪৮২ জন কৃষকের ঋণ সুদসহ মওকুফ করা হয়েছে। গতকাল রবিবার (৬ সেপ্টেম্বর) জাতীয় সংসদে অর্থমন্ত্রী বলেন, ১০ হাজার টাকা পর্যন্ত ঋণগ্রহণকারী এসব কৃষকের ঋণ সুদসহ মওকুফ করে তাদের কাছে ব্যাংকের প্রাপ্য ১ হাজার ৩৫২ কোটি ৭৪ লাখ টাকা সরকার পরিশোধ করেছে। এ ঋণ মওকুফ কর্মসূচির আওতায় দেশের সব উপজেলার কৃষক সুবিধা পেয়েছেন। সরকারের এ উদ্যোগের আওতায় শস্য, ফসল, মৎস্য ও পশুপালন খাতে নেওয়া ক্ষুদ্র কৃষিঋণ অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে।

<https://www.protidiniansangbad.com/todays-newspaper/first-page/585038>

খেলাপি ঋণে বিশ্বে শীর্ষে বাংলাদেশ

বাংলাদেশের ব্যাংক খাতে খেলাপি ঋণ বেড়ে এখন বিশ্বের সর্বোচ্চ পর্যায়ে পৌঁছেছে। ২০২৬ খ্রিস্টাব্দে জুন শেষে দেশের ব্যাংকগুলোর বিতরণ করা মোট ঋণের ৩২ দশমিক ৭৮ শতাংশই খেলাপি হয়ে গেছে। বাংলাদেশ ব্যাংকের তথ্য অনুযায়ী, জুন শেষে

খেলাপি ঋণের পরিমাণ দাঁড়িয়েছে ৬ লাখ ৬ হাজার ৫৫৫ কোটি টাকা। মাত্র তিন মাস আগে, মার্চ শেষে এর পরিমাণ ছিল ৫ লাখ ৮৮ হাজার ৭০৪ কোটি টাকা। অর্থাৎ তিন মাসে খেলাপি ঋণ বেড়েছে ১৭ হাজার ৮৫১ কোটি টাকা। আন্তর্জাতিক বিভিন্ন সংস্থার সর্বশেষ পাওয়া তথ্য তুলনা করে দেখা যায়, খেলাপি ঋণের হারে বাংলাদেশের পরেই রয়েছে চাদ। দেশটির হার ৩১ দশমিক ৫১ শতাংশ। তবে বাংলাদেশের বর্তমান পরিস্থিতির বড় একটি অংশ নতুন করে তৈরি হওয়া ঋণের কারণে নয়।

<https://www.dailyjanakantha.com/national/news/916273>

চার বছরে সর্বোচ্চ বৈশ্বিক খাদ্যমূল্য, নতুন সংকটের পূর্বাভাস

বিশ্বজুড়ে খাদ্যপণ্যের দাম গত চার বছরের মধ্যে সর্বোচ্চ পর্যায়ে পৌঁছেছে বলে সতর্ক বার্তা দিয়েছে জাতিসংঘ। সংস্থাটির খাদ্য ও কৃষি সংস্থার (এফএও) সর্বশেষ প্রতিবেদন অনুযায়ী, আগস্ট মাসে আন্তর্জাতিক বাজারে খাদ্যমূল্য সূচক তিন মাস বৃদ্ধি পেয়ে ১৩৩ দশমিক ৩ পয়েন্টে দাঁড়িয়েছে, যা ২০২২ খ্রিস্টাব্দে নভেম্বরের পর সর্বোচ্চ। ইউরোপে তীব্র তাপপ্রবাহ ও খরা, প্রশান্ত মহাসাগরে শক্তিশালী 'এল নিনো' আবহাওয়ার প্রবাহ এবং ভূরাজনৈতিক সংঘাতের কারণে বৈশ্বিক সরবরাহ শৃঙ্খলে বড় ধরনের ব্যাঘাত ঘটছে। যার সরাসরি প্রভাবে আন্তর্জাতিক বাজারে শস্য, ভোজ্যতেল, চিনি, মাংস ও দুগ্ধজাত পণ্যের দাম উর্ধ্বমুখী হয়েছে। প্রতিবেদনে উল্লেখ করা হয়, ব্রাজিল, ইউরোপ ও এশিয়ায় বৈরী আবহাওয়ার প্রভাবে সবচেয়ে বেশি বেড়েছে চিনির দাম, যা জুলাইয়ের তুলনায় ১১ দশমিক ৯ শতাংশ বেশি। এছাড়া রাশিয়া-ইউক্রেন যুদ্ধের কারণে কৃষকসাগরীয় অঞ্চলে শস্য পরিবহন ব্যাহত হওয়া এবং মধ্যপ্রাচ্যে ভূরাজনৈতিক উত্তেজনার সার সরবরাহে সংকট তৈরি হওয়াও এই মূল্যবৃদ্ধির অন্যতম কারণ। পাশাপাশি ২০২৬ খ্রিস্টাব্দে বৈশ্বিক শস্য উৎপাদনের পূর্বনির্ধারিত পূর্বাভাস ৩৪ লাখ মেট্রিক টন কমিয়ে ২৯৮ কোটি টনে নির্ধারণ করেছে সংস্থাটি।

পিডিএস/এমএইউ

<https://www.protidiniansangbad.com/trade/584761>

ভারতে ৭৪০ কোটি ডলারের এআই ডেটা সেন্টার বানাচ্ছে টিসিএস

কৃত্রিম বুদ্ধিমত্তার (এআই) অবকাঠামো খাতে বড় বিনিয়োগের পথে ইটিছে ভারতের বৃহত্তম সফটওয়্যার রপ্তানিকারক প্রতিষ্ঠান টাটা কনসালটেন্সি সার্ভিসেস (টিসিএস)। অংশীদারদের নিয়ে তেলেঙ্গানা রাজ্যে একটি বিশাল এআই ডেটা সেন্টার ক্যাম্পাস

নির্মাণ করবে প্রতিষ্ঠানটি। এতে বিনিয়োগ করা হবে প্রায় ৭০০ বিলিয়ন রুপি বা ৭৪০ কোটি ডলার। রয়টার্সের প্রতিবেদনে বলা হয়েছে, গত ৫ সেপ্টেম্বর স্টক এক্সচেঞ্জে দেওয়া ফাইলিংয়ে মেগা প্রকল্পটির ঘোষণা দেয় টিসিএস। টিসিএসের বিশেষ উদ্যোগ 'হাইপারভল্ট'-এর আওতায় তেলেঙ্গানার রাজধানী হায়দ্রাবাদে ২৬৪ একর জমির ওপর ডেটা সেন্টারটি নির্মাণ করা হবে।

<https://www.jugantor.com/international/1151196>

গোলরক্ষক হয়েও জোড়া গোলের ইতিহাস

কিংবদন্তি ডাচ ফুটবলার ও বার্সেলোনা সাবেক কোচের ছেলে রোনাল্ড কোমান জুনিয়র লিখলেন নতুন ইতিহাস। গ্লাভস হাতে পোস্ট সামলানোই য়ার মূল কাজ, সেই গোলরক্ষক হয়েও পেনাল্টি থেকে জোড়া গোল করে দলকে অবিশ্বাস্য এক হারের মুখ থেকে বাঁচিয়েছেন। ডাচ লিগে রুদ্রশ্বাস এক ম্যাচে কামবুরের বিপক্ষে কোমান জুনিয়রের এই বীরত্বাখ্যায় ২-২ গোলে ড্র করেছে তার দল টেলস্টার। যা ফুটবলের ইতিহাস তো বটেই, বিশ্বফুটবলেও এক বিরল ও অনন্য কীর্তির পাতায় নাম লেখালেন ৩১ বছর বয়সী এই ডাচ গোলকিপার। খেলা শুরু ২২তম মিনিটে দলের ফরোয়ার্ড নকভি খেইর খোরিসন সরাসরি লাল কার্ড দেখে মাঠ ছাড়লে ১০ জনের দলে পরিণত হয় স্বাগতিকেরা। এরপরও ১০ জন নিয়ে প্রথমার্ধের খেলা শেষ হয়। তবে বিরতির পর ধাক্কা খায় টেলস্টার। সাত মিনিটের ব্যবধানে পর পর দুই গোল করে ২-০ ব্যবধানে এগিয়ে যায় কামবুর। ৬৩তম মিনিটে পেনাল্টি থেকে ঠাণ্ডা মাথার ফিনিশিংয়ে ব্যবধান ২-১ করেন তিনি। পরবর্তিতে যোগ করা সময়ের ১১তম মিনিটে (৯১+১১ মিনিট) আবারও পেনাল্টি পায় টেলস্টার। পুরো গ্যালারির শ্বাসরুদ্ধকর মুহূর্তে সেই পেনাল্টিতেও বল জালে জড়িয়ে ২-২ সমতায় মাঠ ছাড়েন এই গোলরক্ষক। ডাচ লিগের ইতিহাসে প্রথম গোলরক্ষক হিসেবে এক ম্যাচে একাধিক গোল করার অবিস্মরণীয় রেকর্ড গড়লেন কোমান জুনিয়র।

<https://www.kalerkantho.com/online/sport/2026/09/08/1736239>

পলিথিন-প্লাস্টিক বন্ধে কঠোর হওয়ার নির্দেশ প্রধানমন্ত্রীর

পরিবেশ দূষণ নিয়ন্ত্রণে পলিথিন ও প্লাস্টিকের অনিয়ন্ত্রিত ব্যবহার বন্ধে সংশ্লিষ্টদের আরও কঠোর হওয়ার নির্দেশ দিয়েছেন প্রধানমন্ত্রী তারেক রহমান। একই সঙ্গে সংশ্লিষ্ট মন্ত্রণালয়, বিভাগ ও সংস্থাগুলোকে এ বিষয়ে যথাযথভাবে দায়িত্ব পালনের নির্দেশ দিয়েছেন

(বাকি অংশ ১৩ পৃষ্ঠায় পড়ুন...)



ছোটদের আসর

শেয়ালের বুদ্ধি

কোন এক গভীর বনের ভিতর গাছগাছালি আর ঝোপঝাড় ঘেরা একটা পুকুর ছিল। সেই পুকুরে বাস করে এক কচ্ছপ, আর বড় একটা গাছের গোড়ার গর্তে এক শেয়াল। দু'জনের মধ্যে ছিল ভারি বন্ধুত্ব।

প্রতিদিনের মতই একদিন তারা সুখ-দুঃখের গল্প করছিল। সেই মুহূর্তে আচমকা সেখানে লাফিয়ে পড়লো এক গেছো বাঘ। ক্ষিপ্ত গতির ধূর্ত শেয়াল বাউলি মেরে নিরাপদে নিজেকে বাঁচিয়ে সরে পড়লো। কিন্তু গোল চাকতির মতো কচ্ছপ তো আর দ্রুত চলতে পারে না। সে গড়াতে গড়াতে পুকুরের দিকে যেতেই তার ওপর হামলে পড়ে গেছো বাঘ। পা দিয়ে তাকে চেপে ধরে এবং ঘাড় মটকাতে গিয়ে দেখে কচ্ছপটি ভারী বজ্জাত আর কৌশলী তার শিকার। ঘাড় নেই, গলা আছে, তাই সুরুত করে তাকে শরীরের ভিতর লুকিয়ে ফেলে। কি করে কচ্ছপটাকে খাবে, বাঘ তার কোনো কায়দা করতে পারছে না। কচ্ছপের পিঠের আবরণ এতো শক্ত যে তাতে দাঁত ফোটে না, নখ বসে না। কোন রকমে কায়দা করতে না পেরে বাঘ এদিক-ওদিক তাকাতে থাকে। উপায় খোঁজতে থাকে। শেয়াল তখন তার গর্ত থেকে মুখ বার করে একটু ফেচকি হাসে।

তারপর বলে, মামা, তুমি এক নচ্ছার জীবকে ধরেছো। এ জিনিস খেতে ভালো, একেবারে মুরগির মাংসের স্বাদ পাবে। তবে কিনা, ওই খোসা নরম করার কায়দাটা না জানলে শত চেষ্টা করেও জিহ্বার সুখ পাবে না।

বাঘ বলল, ভাগ্নে, জলদি বলনা ছাই, এ জিনিস খাওয়ার কায়দাটি কী? আমার আর তর সইছে না।

শেয়াল বলল, ও জিনিসের খোসা নরম করার একটাই উপায়। ওকে পানিতে ফেলে দাও। খানিকক্ষণ ভিজলে খোসা নরম হয়ে ভেসে উঠবে। তখন টেনে এনে মজাসে খেতে পারবে।

বোকা বাঘ তাই করে। যেই না কচ্ছপটিকে জলে ছাড়লো সাথে সাথে কচ্ছপটি দ্রুত জলে মিলিয়ে গেল।

শেয়াল বলল, মামা, বসে বসে অপেক্ষা কর। তোমার খাবার তৈরি হয়ে ভেসে উঠবে।

বলেই শেয়াল সেখান থেকে সরে পড়ল এবং বন্ধুকে বাঁচাতে পেরে সে খুব খুশি হলো।

জানা-অজানা

১) পৃথিবী গোল কেন হয়েছে কিন্তু বর্গাকার নয়?

পৃথিবী গোল কারণ এর মধ্যাকর্ষণ শক্তি সমস্ত দিক থেকে সমানভাবে আকর্ষণ করে। এই সমান আকর্ষণের ফলে পৃথিবী একটি গোলাকার আকৃতি নিয়েছে।

২) আকাশ নীল কেন?

আকাশ নীল দেখায় কারণ সূর্যের আলো যখন আমাদের বায়ুমণ্ডলে প্রবেশ করে, তখন বায়ুমণ্ডলের অণুগুলি সবচেয়ে ছোট নীল রঙের আলোকে বিক্ষিপ্ত করে থাকে। এর ফলে যখন আমরা আকাশের দিকে তাকাই, তখন তা নীল দেখায়।

৩) বজ্রপাত কেন হয়?

বজ্রপাত ঘটে যখন মেঘের ভেতরে বা মেঘ ও মাটির মধ্যে তড়িৎ চার্জের পার্থক্য সৃষ্টি হয়। এই পার্থক্যকে ব্যালেন্স করার জন্য, মেঘ থেকে মাটির দিকে বা মেঘের ভেতরেই তড়িৎ প্রবাহিত হয়, এবং এর ফলেই বজ্রপাত ঘটে।

৪) চাঁদে কেন পায়ের ছাপ থেকে যায়?

চাঁদে কোনো বায়ু নেই এবং এর ফলে বাতাস বা জলের কারণে ক্ষয় হয় না। তাই যখন মহাকাশচারীরা চাঁদে পা দেয়, তাদের পায়ের ছাপ চাঁদের মাটিতে দীর্ঘকাল ধরে থাকে।

পবিত্র ত্রুশ

পিঞ্জর গমেজ

কালভেরির ওই উঁচু পাহাড়ে,
শ্রেমের প্রদীপ জ্বলে সারে সারে।
মুক্তির বার্তা ছড়ায় বাতাসে,
পবিত্র ত্রুশ ভাসে মনের বিশ্বাসে।

অন্ধকার রাতে আলো হয়ে আসে,
ব্যথা-বেদনায় মনে শান্তি যে ভাসে।
পাপের মোচন, মিলনের সুর,
ঘুচে যায় যত দূরত্বে দূর।

হে পবিত্র ত্রুশ, বিশ্বাসের মিনার,
তোমার ছায়ায় শান্তি অপার।
শ্রেমের মহান ত্যাগের এ প্রতীক,
আলোকিত করে তুলুক নিখিল অধিক।

ক্লান্ত চরণে যখন ধরি মোরা হাত,
আশার আলোয় কাটে নিরাশার রাত।
করণার ধারা বারে অবিরত মায়ায়,
শান্তি খুঁজে পাই গো তাহার ছায়ায়।

দুর্যোগ ঝড়ে তুমি সাহসের তীর,
তোমার মহিমায় হৃদয় হয় স্থির।
হে ত্রুশ মহান, শক্তির উৎস চিরন্তন,
তোমাতেই সঁপে দিলাম আমার এ জীবন।

কেমন তোমার ছবি ঐকেছি!





ফাদার বুলবুল আগষ্টিন রিবেরু

সম্পর্ক ও নেটওয়ার্ক গড়ে তোলার আহ্বানে সাড়া দেওয়ার অঙ্গীকার সিগনিস নেতৃবর্গের

কিগালি, রুয়ান্ডায় অনুষ্ঠিত সিগনিস ওয়ার্ল্ড কংগ্রেসে সমবেত কাথলিক যোগাযোগকর্মী ও গণমাধ্যম পেশাজীবীদের উদ্দেশ্যে ড. পাওলো রুফিনি বলেছেন, মানুষের মধ্যে আস্থা গড়ে তোলা এবং সত্যিকারের মানবিক সম্পর্ক বিকশিত করার মাধ্যমে প্রমাণ করা যায় যে—“যোগাযোগের আরেকটি পথও সম্ভব।”

সিগনিস ওয়ার্ল্ড এর প্রেসিডেন্ট নির্বাচিত হওয়ার পর তাঁর বক্তব্যে ফাদার ওয়াল্টার চিকওয়েন্দু ইহেজিরিকা সিগনিস প্রতিনিধিদের আশ্বস্ত করে বলেন, নতুন নেতৃত্ব ড. রুফিনির পরামর্শ অনুযায়ী অন্তর্ভুক্তি, অংশগ্রহণ, নেটওয়ার্ক ও অংশীদারিত্ব গড়ে তোলার জন্য আন্তরিকভাবে কাজ করবে।



সিগনিস ওয়ার্ল্ড কংগ্রেসের উদ্বোধনী অনুষ্ঠানের ভিডিও বার্তায় ড. রুফিনি সিগনিসের সদস্যদের আহ্বান জানান—সত্যিকারের মানবিক সম্পর্ক গড়ে তোলা এবং পারস্পরিক সহযোগিতার জোট সৃষ্টি করাকে যেন সিগনিসের অন্যতম প্রধান লক্ষ্য করা হয়। তিনি আরো বলেন, “আমরা কঠিন সময়ে বাস করছি। এমন এক সময়ে, যা যুদ্ধ, মেরুপরিবর্তন, ভুল তথ্য এবং ক্রমবর্ধমান অবিশ্বাস দ্বারা চিহ্নিত। ডিজিটাল মাধ্যমে দেওয়া একটি ‘লাইক’ সামান্যমানের দেওয়া একটি হাসির সমান নয়। এ কারণেই কাথলিক যোগাযোগকর্মী হিসেবে আমাদের দায়িত্ব অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। আস্থার ওপর প্রতিষ্ঠিত প্রতিটি সমাজ এবং মানুষের প্রতিটি নেটওয়ার্কই এই সাক্ষ্য দেয় যে, যোগাযোগের আরেকটি পথ সম্ভব।” সিগনিস তা করতে পারে। কেননা ইতোমধ্যেই সিগনিস একটি বৈশ্বিক নেটওয়ার্ক হিসেবে গড়ে উঠেছে। সাংবাদিকতা, রেডিও, চলচ্চিত্র এবং সামগ্রিক

যোগাযোগ জগতের মধ্যে সেতুবন্ধন তৈরি করাই তো সিগনিস এর কাজ।”

কিগালিতে অনুষ্ঠিত সিগনিস ওয়ার্ল্ড কংগ্রেসে বিশ্বের ৪০টিরও বেশি দেশ থেকে প্রায় ৩০০ জন কাথলিক যোগাযোগ পেশাজীবী অংশগ্রহণ করেন। কংগ্রেসের মূল প্রতিপাদ্য ছিল—“সাংস্কৃতিক সম্প্রীতি ও পরিবেশগত কল্যাণের জন্য ডিজিটাল যোগাযোগ।”

প্রথমবারের মতো এই কংগ্রেসে সিগনিসের উল্লেখযোগ্য উপস্থিতি লক্ষ্য করা যায়। তারা সহভাগিতা করেন, কীভাবে সিগনিসের গণমাধ্যম কার্যক্রমে গুরুত্বপূর্ণ অংশীদার হিসেবে অবদান রাখতে পারেন। বিশেষ করে প্রান্তিক ও তৃণমূল জনগোষ্ঠীর কথা তুলে ধরতে পারেন কেননা সিগনিস তাদের জন্য যে গুরুত্বপূর্ণ কাজ করে চলেছেন, তা অনেক অংশগ্রহণকারী প্রশংসা করেন।

এ কংগ্রেসে সিগনিসের নেতৃত্বের পরিবর্তন হয়। নতুন সভাপতি হিসেবে নির্বাচিত হন নাইজেরিয়া থেকে ফাদার ওয়াল্টার। সহ-সভাপতি হিসেবে মিস পামেলা আলোমান (কানাডা) এবং ড. মাগিমাই প্রাগাসাম (ভারত) থেকে। মিস আদ্রিয়ানা রাকাসান (রোমানিয়া) কোষাধ্যক্ষ এবং ড. পিটার

রাচাদা মন্ট্রিয়েনভিচিয়েনচাই (থাইল্যান্ড) সেক্রেটারী জেনারেল নির্বাচিত হয়েছেন। উল্লেখ্য ড. পিটার পুনরায় মহাসচিব নির্বাচিত হয়েছেন। এই পরিচালনা পর্ষদ আগামী চার বছর নেতৃত্ব দান করবে।

SIGNIS বিশ্ব কংগ্রেস প্রতি চার বছর পরপর অনুষ্ঠিত হয়। সকল কাথলিক যোগাযোগকর্মীর জন্য এটি একটি গুরুত্বপূর্ণ প্ল্যাটফর্ম—তারা আনুষ্ঠানিকভাবে SIGNIS-এর সদস্য হোন বা না হোন। এখানে যোগাযোগ ও গণমাধ্যম নিয়ে গভীর আলোচনা, মতবিনিময় এবং ভবিষ্যতের যোগাযোগ ও গণমাধ্যমের গতিপথ নিয়ে চিন্তাভাবনার সুযোগ সৃষ্টি হয়।

এর আগে SIGNIS বিশ্ব কংগ্রেস অনুষ্ঠিত হয়েছে—সিউল, দক্ষিণ কোরিয়া (২০২২); কুইবেক, কানাডা (২০১৭); রোম, ইতালি (২০১৪); চিয়াং মাই, থাইল্যান্ড (২০০৯); লিয়ঁ, ফ্রান্স (২০০৫); এবং রোম, ইতালি (২০০১)।

টেলিভিশন ও সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যম ব্যবহার করে মঙ্গলসমাচার প্রচারে তানজানিয়াতে সিগনিস

প্রযুক্তি ও যোগাযোগব্যবস্থার সাথে একাত্ম হয়ে তানজানিয়ার আওয়ার লেডি অব উসাম্বারা সিস্টার্স (COLU) মঙ্গলসমাচার প্রচারের একটি কার্যকর মাধ্যম হিসেবে গণমাধ্যমকে ব্যবহার করছে। টেলিভিশন

ও সামাজিক যোগাযোগমাধ্যমের মাধ্যমে সিস্টারগণ সুসমাচারের বার্তা ছড়িয়ে দিতে, যুবদের সম্পৃক্ত করতে এবং কাথলিক বিশ্বাস সম্পর্কে তাদের নানা প্রশ্নের উত্তর দিতে কাজ করছেন।

১৯৫৪ খ্রিস্টাব্দে রোজমিনিয়ান ফাদারদের মসিনিয়র ইউজেন আর্থাস COLU সিস্টার্স-সংঘ প্রতিষ্ঠা করেন। এটি সুসমাচার প্রচার ও শিক্ষা কার্যক্রমে নিবেদিত একটি ধর্মপ্রদেশীয় ধর্ম সংঘ। ১৯৫৮ খ্রিস্টাব্দে মসিনিয়র আর্থাস তানজানিয়ার তাজা কাথলিক ধর্মপ্রদেশের প্রথম বিশপ হন। প্রথমদিকে মিশনারি সিস্টার্স অব দ্য প্রেশাস ব্লাড (CPS)-এর সিস্টারগণ এই সংঘের সদস্যদের প্রশিক্ষণ দেন এবং সিস্টার উইলিবার্ডা গিসবার্স ছিলেন সংঘের সুপারিয়র। সময়ের সঙ্গে তাল মিলিয়ে তাদের প্রেরিতিক কার্যক্রম কিডারগার্টেন থেকে কলেজ পর্যন্ত বিভিন্ন পর্যায়ের শিক্ষা, ধর্মশিক্ষা এবং তরুণদের গঠনকেন্দ্রিক হয়ে ওঠে।

সময়ের পরিবর্তনের সঙ্গে সঙ্গতি রেখে আধুনিক যোগাযোগমাধ্যম ব্যবহার করে মানুষের কাছে পৌঁছানোর প্রয়োজনীয়তা সিস্টারগণ উপলব্ধি করেন। এরই ধারাবাহিকতায় ২০২৪ খ্রিস্টাব্দে জুলাই মাসে তাজা অঞ্চলের লুশোতোতে উসাম্বারা মাউন্টেন টিভি (UMTV) প্রতিষ্ঠিত হয়।

এই উদ্যোগের লক্ষ্য হলো সুসমাচার প্রচার, শিক্ষা এবং বিশ্বাসসম্পর্কিত বিভিন্ন বিষয়ে সংলাপকে সহায়তা করে—এমন অনুষ্ঠান তৈরি ও প্রচার করা। UMTV-এর পরিচালক সিস্টার পাউলিনা টি. মশানা বলেন, “টেলিভিশন ও ইন্টারনেটের মাধ্যমে আমরা আমাদের আশপাশের সম্প্রদায়ের বাইরেও অনেক দূরের মানুষের কাছে পৌঁছাতে পারি। এটি সুসমাচার প্রচারের এবং বিশেষ করে যুবকদের ঈশ্বরকে আরও গভীরভাবে জানা ও ভালোবাসতে উৎসাহিত করার মাধ্যমে আমাদের মিশনকে শক্তিশালী করে।”

অনেক যুবা তরুণ সামাজিক যোগাযোগমাধ্যম ও ইউটিউবের মাধ্যমে UMTV অনুসরণ করে। চ্যানেলটিতে তরুণ, বিশ্বাস ও সামাজিক বিষয়ক বিভিন্ন অনুষ্ঠান প্রচার করা হয়। এর মধ্যে ডন বস্কোর আধ্যাত্মিকতা থেকে অনুপ্রাণিত বিভিন্ন উদ্যোগও রয়েছে।

সিস্টার পাউলিনা বলেন, গণমাধ্যমে কাজ করার মাধ্যমে এমন সব সম্প্রদায়ের কাছেও পৌঁছানো সম্ভব, যেখানে ধর্ম সংঘের সদস্যরা সরাসরি উপস্থিত নেই বা পারেন না। তিনি বলেন, “এই কাজে যুক্ত হতে পেরে আমি আনন্দিত। যদিও এখনও অনেকে মনে করেন ক্যামেরা পরিচালনা করা পুরুষদের কাজ। কিন্তু সিস্টারগণও এই দায়িত্ব গ্রহণ করতে পারেন এবং বৃহত্তর সমাজের কাছে সুসমাচারের বার্তা পৌঁছে দিতে পারেন।”



পোস্ট এইচএসসি কোর্স ২০২৬ খ্রিস্টাব্দ



সিস্টার মেরী অন্তরা এসএমআরএ: গত ২০ - ২৭ আগস্ট, ২০২৬ খ্রিস্টাব্দ ঢাকা মহাধর্মপ্রদেশীয় যুব কমিশনের আয়োজনে সিলেট ধর্মপ্রদেশ, লক্ষ্মীপুর ধর্মপল্লীতে পোস্ট এইচএসসি কোর্সের আয়োজন করা হয়। কোর্সের প্রথম দিন কারিতাস বাংলাদেশের আঞ্চলিক পরিচালক বনিফাস খংলা স্থানীয় জনগণ, আদিবাসীদের কৃষ্টি সংস্কৃতি ও জীবন ধারা সম্বন্ধে ধারণা দেন। এরপর উদ্বোধনী খ্রিস্টযাগ উৎসর্গ করেন বিশপ শরৎ ফ্রান্সিস গমেজ। খ্রিস্টযাগের শুরুতে পঞ্চ প্রদীপ

প্রজ্জ্বলন করেন বিশপ, ফাদার, এনিমেটর ও অংশগ্রহণকারী ভাইবোনেরা। উক্ত খ্রিস্টযাগে বিশপ মহোদয় উপদেশে বলেন, আমি কোন্ সত্য নিয়ে পথ চলছি ও বেড়ে উঠছি তা জানি না। তাই জীবন সত্যকে জানা ও আবিষ্কার করা। জীবনের সূচনাকারী হলেন স্বয়ং ঈশ্বর। অর্থহীন জীবন থেকে সঠিক পথে চলার শক্তি যেন লাভ করি আর ফিরে আসি জীবন সত্যে। অতঃপর নৈতিকতা এবং বর্তমান যুগের চ্যালেঞ্জের উপর বাস্তব ও অর্থপূর্ণ সহভাগিতা রাখেন ফাদার ব্রাইয়েন গমেজ।

সেন্ট লুইস উচ্চ বিদ্যালয়ে অনুষ্ঠিত হলো বিজ্ঞান মেলা, সাহিত্য ও সাংস্কৃতিক প্রতিযোগিতা



সিস্টার রুলিটা খালকো এসসি: গত ০২ সেপ্টেম্বর ২০২৬ খ্রিস্টাব্দে রাজশাহী ধর্মপ্রদেশ কর্তৃক পরিচালিত বোর্গী ধর্মপল্লীর অন্তর্গত সেন্ট লুইস উচ্চ বিদ্যালয়ে অনুষ্ঠিত হয় বিজ্ঞান মেলা, সাহিত্য ও সাংস্কৃতিক প্রতিযোগিতা-২০২৬। “এসো মেধা, সৃষ্টি ও পরিবেশের যত্ন নেই” এই মূলসুরের উপর সভাপতিত্ব করেন বোর্গী মারীয়াবাদ ধর্মপল্লীর পাল পুরোহিত ফাদার বাবলু কোড়াইয়া।

অনুষ্ঠানের শুরুতেই সভাপতি ও বিশেষ

অতিথিদের ফুল ও গানের মধ্য দিয়ে শুভেচ্ছা জ্ঞাপন করা হয়। এরপর জাতীয় সংগীত পরিবেশন, জাতীয় পতাকা উত্তোলন ও ধর্মগ্রন্থ থেকে পাঠ শেষে প্রদীপ জ্বালিয়ে বিজ্ঞান মেলা, সাহিত্য ও সাংস্কৃতিক প্রতিযোগিতার শুভ উদ্বোধন করা হয়। উদ্বোধনী অনুষ্ঠানে স্বাগত বক্তব্যে প্রধান শিক্ষক ফাদার উত্তম রোজারিও সবাইকে শুভেচ্ছা জানিয়ে বলেন, বিজ্ঞান মেলা শিক্ষার্থীদের মধ্যে নতুন প্রযুক্তি ও আবিষ্কার সম্পর্কে তাদের

এছাড়াও সপ্তাহব্যাপী বিভিন্ন বক্তাগণ বিবাহ ও পারিবারিক জীবন, খ্রিস্টীয় মূল্যবোধে জীবন গঠন ও সাক্ষ্য বহন, Magnificat Humanties, Law of Leadership, Youth Leadership, বিশ্বাস, শিক্ষা ও ভবিষ্যৎ খ্রিস্টান শিক্ষার্থীদের জন্য নটরডেম বিশ্ববিদ্যালয়ে শিক্ষার সুযোগ দান, যুব সংলাপ: স্বপ্ন, চ্যালেঞ্জ ও সক্ষমতা এবং ভবিষ্যৎ জীবনে নিজেকে খ্রিস্টীয় মূল্যবোধে বেড়ে উঠতে অনুপ্রাণিত করেছেন। দ্বিতীয় দিন সন্ধ্যায় মা মারীয়ার মূর্তি সহযোগে জ্বলন্ত প্রদীপ হাতে শোভাযাত্রা করে বিভিন্ন সম্প্রদায়ের সিস্টার ও ফাদারদের হাউজে গিয়ে রোজারি মালা প্রার্থনা করা হয়। এরপর কয়েকটি দলে ভাগ হয়ে বিভিন্ন পুঞ্জিতে গিয়ে রবিবাসরীয় খ্রিস্টযাগ ও পুঞ্জি পরিদর্শন করে অভিজ্ঞতা লাভ করা হয়। এছাড়া বিনোদন ও বাস্তব অভিজ্ঞতার জন্য ছিল বিভিন্ন ঐতিহাসিক স্থান পরিদর্শন করা। উল্লেখ্য, ঢাকা মহাধর্মপ্রদেশ সহ বিভিন্ন ধর্মপ্রদেশ থেকে মোট ১১৬ জন অংশগ্রহণকারী ও ৬ জন ফাদার, ১ জন সিস্টার, ১৬ জন এনিমেটর সহ সর্বমোট ১৩৯ জন কোর্সে অংশগ্রহণ করেন। ফাদার পলাশ এইচ গমেজ এসএক্স সমাপনী খ্রিস্টযাগ উৎসর্গ করেন। দলীয় প্রতিযোগিতার পুরস্কার বিতরণ এবং সার্টিফিকেট সহ প্রত্যেকজন অংশগ্রহণকারীদেরকে রোজারি মালা প্রদান করা হয়। পরিশেষে, ২৬ আগস্ট সন্ধ্যায় সাংস্কৃতিক অনুষ্ঠানের মধ্য দিয়ে কোর্সের সমাপ্ত হয়।

আগ্রহ তৈরি করে এবং সাহিত্য ও সাংস্কৃতিক প্রতিযোগিতাগুলোর মাধ্যমে শিক্ষার্থীদের সৃজনশীলতা, মননশীলতা, ও সাংস্কৃতিক ঐতিহ্য সম্পর্কে সচেতনতা বৃদ্ধি পেয়ে থাকে।

সভাপতি ফাদার বাবলু কোড়াইয়া শিক্ষার্থীদের উদ্দেশ্যে বলেন, পাঠ্য বইয়ের সিলেবাস ভিত্তিক পড়াশোনার পাশাপাশি শিক্ষার্থীদের সার্বিক গঠন ও উন্নয়নের জন্য সেন্ট লুইস হাই স্কুলে সহশিক্ষা কার্যক্রমের উপর সর্বদাই বিশেষ গুরুত্ব দেয়া হয়। তাই শিক্ষার্থীদের করণীয় হল সিলেবাসের পড়ালেখার সাথে সাথে সকল প্রকার সহশিক্ষা কার্যক্রমে অংশগ্রহণ করা এবং নিজেদের সুপ্ত প্রতিভা বিকাশ করা।

বক্তব্যমালা শেষে প্রধান শিক্ষক ও সভাপতি মহোদয় অতিথিদের নিয়ে বিজ্ঞান মেলার স্টল উদ্বোধন করেন এবং প্রত্যেকটি স্টল পরিদর্শন করেন। এ সময় শিক্ষকগণের পরিচালনায় ও শিক্ষার্থীদের অংশগ্রহণে মঞ্চে সাহিত্য ও সাংস্কৃতিক প্রতিযোগিতার বিবিধ কার্যক্রম অব্যাহত থাকে। পরিশেষে, বিজ্ঞান মেলা, সাহিত্য ও সাংস্কৃতিক প্রতিযোগিতার পুরস্কার বিজয়ীদের মাঝে বিতরণ করার মধ্য দিয়ে উক্ত অনুষ্ঠানের সমাপ্তি ঘটে।

বরিশাল সেন্ট পিটার্স ক্যাথিড্রাল ধর্মপল্লীতে অনুষ্ঠিত হলো শিক্ষা সেমিনার



লিটন আরিন্দ: ০৪ সেপ্টেম্বর ২০২৬ সংখ্যা ছিল ৭২ জন। ধর্মপ্রদেশের পালকীয় খ্রিস্টান, রোজ শুক্রবার, বরিশাল সেন্ট পিটার্স ক্যাথিড্রাল ধর্মপল্লীতে শিক্ষা সেমিনার অনুষ্ঠিত হয়। উক্ত সেমিনারে অংশগ্রহণকারী আয়োজন করা হয়। উক্ত সেমিনারে ওয়ার্ড/

গ্রাম সমাজ কমিটি, পালকীয় পরিষদ ও অন্যান্য উপ-কমিটির সদস্যরা পালকীয় মূলভাবে বাস্তবায়ন করার প্রত্যয়ে মঞ্জুরী অবকাঠামো, আমাদের অংশগ্রহণ ও দায়িত্ব কর্তব্য, মঞ্জুরী, ধর্মপ্রদেশ, ধর্মপল্লী, পরিবার, ওয়ার্ড/গ্রাম সমাজ ও পারকীয় পরিষদ নিয়ে উপস্থাপন করা হয়। মূলসূরের উপর উপস্থাপন করেন ফাদার মাইকেল মিলন দেউরী। অতঃপর উপস্থাপনার উপরে গ্রুপ আলোচনা অনুষ্ঠিত হয়। এরপর সেমিনারে অংশগ্রহণকারীদের মধ্যে পারস্পরিক সংযোগ, সহযোগিতা ও দায়িত্ববোধ বৃদ্ধির পাশাপাশি সক্রিয় অংশগ্রহণের মাধ্যমে মিলন, সমাজ গঠন এবং ধর্মীয় জীবনে আরও কার্যকর ভূমিকা পালনের বিভিন্ন বিষয় নিয়ে দলীয় আলোচনা, প্রশ্নোত্তর পর্ব ও মতবিনিময় করার মধ্য দিয়ে উক্ত সেমিনারে সমাপ্তি ঘটে।

জয়রামবেরে আনন্দঘন পরিবেশে অনুষ্ঠিত হলো ভেলেক্সিনী মা মারীয়ার পর্ব



ম্যাক্সওয়েল জর্জ রিবেক: প্রতি বছরের ন্যায় এ বছরও গত ৪ সেপ্টেম্বর ২০২৬ খ্রিস্টাব্দ, সকাল ১০টায় ভেলেক্সিনী মা মারীয়ার নামে উৎসর্গীকৃত চ্যাপেলে মহাসমারোহে পবিত্র খ্রিস্টযাগের মধ্য দিয়ে মা মারীয়ার পর্ব পালন করা হয়। ফাদার মিন্টু লরেন্স পালমা পর্বীয় খ্রিস্টযাগে পৌরহিত্য করেন। উক্ত খ্রিস্টযাগে বাণী সহভাগিতায় ফাদার পালমা বলেন, “মা মারীয়া আমাদের সকলের মা। তিনি যুগে যুগে বিভিন্ন স্থানে তাঁর সন্তানদের কাছে আবির্ভূত হয়েছেন ও কথা বলেছেন। আর সেই ভেলেক্সিনী ঘটনাকে কেন্দ্র করে আজ আমরা বিশেষভাবে মা মারীয়াকে স্মরণ করছি।”

পর্বীয় খ্রিস্টযাগে দূর-দূরান্ত থেকে ফাদার, ব্রাদার, সিস্টারসহ প্রায় এক হাজার ছয়শত সাধারণ খ্রিস্টভক্ত উপস্থিত ছিলেন। তাদের উপস্থিতিতে পুরো আয়োজনটি হয়ে ওঠে আনন্দমুখর ও প্রাণবন্ত।

পর্বের পূর্বপ্রস্তুতিস্বরূপ নয় দিনব্যাপী মা মারীয়ার নয়টি বিশেষ গুণাবলী ধ্যান করে নভেনা প্রার্থনা করা হয়। এ বছর বিশেষভাবে লক্ষ্য করা গেছে, দূর-দূরান্ত থেকে বহু খ্রিস্টভক্ত তাঁদের মনোবাসনা, মানত এবং মা মারীয়ার প্রতি ভক্তি নিবেদনের উদ্দেশ্যে সকাল থেকেই চ্যাপেল প্রাঙ্গণে উপস্থিত হয়েছিলেন।

পর্বীয় খ্রিস্টযাগ শেষে সাধারণ খ্রিস্টভক্তরা আনন্দ-উৎসবের সহযোগে নিজ গৃহে ফিরে যান। তাঁদের হৃদয়ে ছিল মা মারীয়ার প্রতি গভীর বিশ্বাস, ভক্তি ও আশীর্বাদ লাভের প্রত্যাশা।

নলুয়াকুড়ি কুমারী মারীয়া উচ্চ বিদ্যালয়ে এসএসসি কৃতকার্যদের সংবর্ধনা অনুষ্ঠান



সিস্টার মিতা গ্লোরিয়া রোজারিও এসএসএমআই: ৩ সেপ্টেম্বর ২০২৬ খ্রিস্টাব্দ রোজ বৃহস্পতিবার ময়মনসিংহ ধর্মপ্রদেশের অধীনস্থ নলুয়াকুড়ি কুমারী মারীয়া উচ্চ বিদ্যালয়ে প্রথমবারের মতো এসএসসি পরীক্ষায় অংশগ্রহণ এবং শতভাগ কৃতকার্য হওয়ায় সকল শিক্ষার্থীদের উদ্দেশে সংবর্ধনা অনুষ্ঠান পালন করা হয়। প্রথমেই শিক্ষার্থীদের ফুলেল শুভেচ্ছা দিয়ে বরণ করে নেওয়া হয় এবং একই সাথে আঞ্চলিক পরিচালক মিসেস রোজী রংমা ও প্রধান অতিথি ময়মনসিংহে অন্তর্গত ভালুকা উপজেলা নির্বাহী অফিসার

মো: ফিরোজ হোসেনকে ঐতিহ্যবাহী গারো নৃত্যের সহযোগে ফুলেল শুভেচ্ছা জানানো হয়।

নৃত্যের মাধ্যমে উদ্বোধনী অনুষ্ঠান শুরু হয় এবং শুভেচ্ছা বক্তব্যের মাধ্যমে অতিথিসহ অনুষ্ঠানের মধ্যমণিদেরও শুভেচ্ছা জানানো হয়। অতঃপর অনুষ্ঠানে কৃতি শিক্ষার্থীদের মেডেল ও ফুল দিয়ে অভিনন্দন জানানো হয়। অভিনন্দন জ্ঞাপনের পর সাংস্কৃতিক অনুষ্ঠান অনুষ্ঠিত হয় এবং পরে বিশেষ অতিথিগণ মূল্যবান বক্তব্য প্রদান করেন।

এরপর প্রধান শিক্ষিকা সিস্টার মিতা রোজারিও সবাইকে ধন্যবাদ জ্ঞাপন করেন এবং আগামী পথ চলায় সকলের সহযোগিতা কামনা করেন। শেষে, ফাদার জোভান্নী গারগার এসএক্স সকলকে ধন্যবাদ জানিয়ে অনুষ্ঠানের সমাপ্তি ঘোষণা করেন।

LAMB – Employment Opportunity

LAMB is a well-run major mission Hospital, Community Health Development, Training and Research organization. Services cover more than 6.3 million people in North West Bangladesh.

There are vacancies for the following contractual position based at LAMB Hospital, Parbatipur, Dinajpur.

Position: Head of Finance

Post: 1 (Male/Female)

Job Summary: Manage, oversee, and perform duties related to the Financial and Accounting aspects for the Organization. Maintain and provide financial data and information about all organizational activities that will assist Management, the Board and other users in making decisions. Accountable for leading the Finance Team in managing the organization's financial and accounting policies, systems and processes, tax and regulatory requirements, payroll systems and processes and controls, as well as producing and maintaining the annual budget. Provide leadership and coaching to the Finance Team.

Essential Requirements: A master's degree in accounting, finance, or a related field; professional accounting qualification (e.g., CA, ACCA, CMA) is highly preferred. At least 20 years of experience in financial management, with at least 7 years in a supervisory and leadership role. Strong understanding of financial statistics and accounting principles. Working knowledge of all statutory legislation and regulations. Proven experience in financial planning and analysis with previous experience overseeing finance, accounting, budgeting, control, and reporting.

Age: Minimum 40 years.

Salary: Grand total salary of Tk. 80,754/- per month, inclusive all benefits. The remuneration package includes a provident fund, contract end allowance, conveyance allowance, medical benefit, critical illness and death benefit, and recreation contribution.

Position: Head of Research

Post: 1 (Male/ Female)

Job Summary: The position is responsible for providing technical leadership in developing frameworks, plans, and indicators to capture performance results and ensure effective, accurate, and timely monitoring, evaluation, and reporting of all activities. The role also includes designing and conducting research and writing reports.

Essential Requirements: The candidate must hold an MBBS degree or an MSc/MA in Epidemiology or Statistics (MPH or a related postgraduate qualification is preferred). With over 20 years of experience including at least 7 years of work experience in supervisory and leadership roles. Experience in monitoring and evaluating large, multi-year international health sector development projects, research and data analysis. Kobotoolbox/ ODK, and familiarity with qualitative data methods and analysis are also required as essential skills.

Preference will be given to candidates who have published research papers in national or international journals, and strong technical skills, including ability to process and analyze data using one or more statistical software packages, including at least one of the following: SPSS, Stata, and R.

Salary: Grand total salary of Tk. 80,754/- per month, inclusive all benefits. The remuneration package includes a provident fund, contract end allowance, conveyance allowance, medical benefit, critical illness and death benefit, and recreation contribution.

Position: Teacher (English)

Post: 1(Male/Female)

Job Summary: Through quality teaching to work toward the goal of learning that supports each child in reaching his or her full potential, physically, mentally, spiritually, and academically. To carry out creative teaching for students and live an active Christian lifestyle. To communicate regularly in English.

Essential Requirements: Minimum Bachelor degree pass. B.Ed training and IT knowledge is preferred. Candidates should have a minimum of 3 years of teaching experience in English. Experience working with children, willingness to accept input as they learn new skills. Experience can be negotiable based on skill and learning attitude. Having an advanced level of spoken English. Ability to work patiently, consistently, and kindly with individuals and groups of children on tasks planned and given by the teacher or planned by themselves. Ability to take notes on children's work and behavior. Functional written and spoken Bangla. Having knowledge on "delivering quality education and understanding of the English national curriculum (Cambridge)" is preferable. *Please clearly mention the second subject you prefer to teach, along with English, and list previous teaching experience. (We require staff to teach English to children aged 4 years to 16 years.)

Age: Under 45 years. Age limit can be considered based on experiences and skills.

Salary: Grand total salary of Tk. 19,826/- per month, inclusive all benefits. The remuneration package includes a travel & food allowance, provident fund, critical illness and death benefits, and recreation contribution, with the organization's contribution as applicable. Other benefits include medical care at LAMB Hospital.

Job Location: LAMB Head Office, Parbatipur, Dinajpur.

Qualified candidates are requested to apply with a cover letter along with an updated CV (mentioning two references name), all educational & experience certificates, NID and recent passport size photograph to the **HR Department, LAMB, P.O. Parbatipur, Dinajpur-5250, Bangladesh**; alternatively, email to hrjobs@lambproject.org. Please mention the position name on top of the envelope or with the subject line of the email.

Application Deadline: Head of Finance & Head of Research: 30 September 2026 and Teacher (English): 21 September 2026

N.B. Only shortlisted candidates will be notified. Any kind of persuasion will be considered as disqualified.

"Potential woman candidates are strongly encouraged to apply"

LAMB authority holds the right to accept or reject any or all applications without giving any reasons.

LAMB is a smoke-free organization.

"At LAMB we are committed to zero tolerance of the abuse or exploitation of children and vulnerable adults."

Follow us:



Shomvob



www.lambproject.org



ল্যাম্ব LAMB | যেন জীবন পরিপূর্ণ হয়
That all may have abundant life

সমন্বিত পল্লী স্বাস্থ্য ও উন্নয়ন
Integrated Rural Health and Development



পথচলার ৮৬ বছর : সংখ্যা - ৩২

স্কুল, কলেজের ম্যাগাজিন, জুবিলী ও বিভিন্ন অনুষ্ঠানের স্মরণিকা ছাপার কাজ এখনই
অর্ডার দিন। নিখুঁত সুন্দর ও বাকবাক্যে ছাপার প্রতিশ্রুতি দিয়ে থাকি। আপনাকে সাদর আমন্ত্রণ।

ছাপার জগতে এক অনন্য নাম জেরী প্রিন্টিং।

জেরী প্রিন্টিং প্রেস
বিশৃঙ্খতা ও বাকবাক্যে নিখুঁত ছাপার
নির্ভরতার প্রতীক

সম্প্রতি জেরী প্রিন্টিং-এ সংযোজিত হয়েছে
হাইডেলবার্গ সর্ক বাইকালার মেশিন।



হাইডেলবার্গ সর্ক (বাই কালার)
সাইজ = ১৯X২৫.৫ ইঞ্চি



হাইডেলবার্গ সর্ক
সাইজ = ২৩X৩৬ ইঞ্চি



হাইডেলবার্গ কর্ড ৬৪
সাইজ = ১৮X২৫.২৫ ইঞ্চি

জেরী প্রিন্টিং প্রেস খ্রীষ্টীয় যোগাযোগ কেন্দ্রের একটি সহযোগী প্রতিষ্ঠান। প্রথম দিকে শুধুমাত্র সাপ্তাহিক প্রতিবেশী ছাপানোর উদ্দেশ্যেই এটি স্থাপিত হয়েছিল। বর্তমানে জেরী প্রিন্টিং প্রেসকে একটি অত্যাধুনিক ডিজিটাল ছাপাখানায় রূপান্তরিত করা হয়েছে। সম্প্রতি জেরী প্রিন্টিং-এ সংযোজিত হয়েছে হাইডেলবার্গ সর্ক বাইকালার মেশিন। যা ছাপার কাজে আনবে দ্রুততা ও স্পষ্টতা। যাবতীয় মুদ্রণ কাজের জন্য ইতোমধ্যেই প্রতিষ্ঠানটি সারা দেশে প্রশংসা কুড়িয়েছে ও হয়ে ওঠেছে নির্ভরতার প্রতীক।

খ্রীষ্টীয় যোগাযোগ কেন্দ্রের অন্যতম আয় সৃষ্টিকারী বিভাগ হচ্ছে জেরী প্রিন্টিং প্রেস। মূলত এই আয় দিয়েই কেন্দ্রের অন্যান্য বিভাগের ভর্তুকী দেয়া হয়। এ প্রতিষ্ঠানের পুরো আয়ই সরাসরি মঙ্গলবাণী প্রচারে ব্যবহার করা হয়। তাই আপনাদের ছাপা কাজ যথাসময়ে পেতে এবং মঙ্গলবাণী প্রচারে সহায়তা করতে আপনাদের প্রতিষ্ঠান, স্কুল, সংঘ-সমিতি, ধর্মপল্লীর বিভিন্ন ছাপা কাজ জেরী প্রিন্টিং-এ করবেন বলে প্রত্যাশা রাখি।

☎ 01714-301536 অজয় পি. কন্ডা

যোগাযোগের জন্য :



jerryprintingccc@gmail.com

☎ 01701-789248

ফাদার আগটিন বুলবুল রিবেক

প্রতিবেশী'র বড়দিন সংখ্যার জন্য বিশেষ বিজ্ঞপ্তি

সুপ্রিয় পাঠক, গ্রাহক এবং শুভকাজক্ষী ভাইবোনেরা শুভেচ্ছা নিবেন। খ্রিস্টানদের সবচেয়ে বড় আনন্দোৎসব 'বড়দিন' উপলক্ষে 'সাপ্তাহিক প্রতিবেশী'র বিশেষ সংখ্যা প্রকাশের উদ্যোগ গ্রহণ করা হয়েছে। গত বছরের ন্যায়া এবারের 'বড়দিন সংখ্যাটি' বড়দিনের আগেই পাঠক ও গ্রাহকদের হাতে তুলে দেয়ার আন্তরিক প্রচেষ্টা গ্রহণ করা হয়েছে। এই শুভ উদ্যোগকে সফল করতে লেখক ও বিজ্ঞাপনদাতাসহ সংশ্লিষ্ট সকলের সহযোগিতা একান্তভাবে কাম্য। আমরা আশা ও বিশ্বাস করি সকলের আন্তরিক প্রচেষ্টা, সহযোগিতা ও সমর্থনে 'প্রতিবেশী'র বড়দিন সংখ্যাটি' কাঙ্ক্ষিত সময়ে পাঠক-পাঠিকা, গ্রাহক ও শুভানুধ্যায়ীদের কাছে পৌছে দিতে সক্ষম হবো। এই মহৎ উদ্যোগকে সফল করার জন্য আপনিও সক্রিয় অংশগ্রহণ করুন।

আকর্ষণীয় বড়দিন সংখ্যার জন্য বিজ্ঞাপন দিন

সম্মানিত বিজ্ঞাপনদাতাগণ বহুল প্রচারিত ও ঐতিহ্যবাহী 'সাপ্তাহিক প্রতিবেশী'র বড়দিন সংখ্যায় বিজ্ঞাপন দেওয়ার কথা কি ভাবছেন? রঙিন কিংবা সাদা-কালো, যেকোন সাইজের, ব্যক্তিগত, পারিবারিক, প্রাতিষ্ঠানিক সকল প্রকার বিজ্ঞাপন ও শুভেচ্ছা আমাদের কাছে পৌছে দেওয়ার বিনীত অনুরোধ জানাচ্ছি। আমরা আশা করি দেশ-বিদেশের বন্ধুগণ, আপনারা আর দেরি না করে আপনার বিজ্ঞাপন ও শুভেচ্ছাগুলো আজই আমাদের কাছে পাঠিয়ে দিন। বিগত কয়েক বছরের মতোই এবারের বড়দিন সংখ্যার বিজ্ঞাপন হার:-

শেষ কভার (চার রঙ)	৫০,০০০ টাকা	৫৫৫ ইউরো	৭২০ ইউএস ডলার
প্রথম কভার ভিতরে পূর্ণপৃষ্ঠা (চার রঙ)	৪০,০০০ টাকা	৪৪৫ ইউরো	৫৮০ ইউএস ডলার
শেষ কভার ভিতরে পূর্ণপৃষ্ঠা (চার রঙ)	৪০,০০০ টাকা	৪৪৫ ইউরো	৫৮০ ইউএস ডলার
ভিতরে পূর্ণপৃষ্ঠা (চার রঙ)	২৫,০০০ টাকা	২৮০ ইউরো	৩৬০ ইউএস ডলার
ভিতরে অর্ধপৃষ্ঠা (চার রঙ)	১৫,০০০ টাকা	১৭০ ইউরো	২২০ ইউএস ডলার
ভিতরে পূর্ণপৃষ্ঠা (সাদা-কালো)	১২,০০০ টাকা	১৩৫ ইউরো	১৮০ ইউএস ডলার
ভিতরে অর্ধপৃষ্ঠা (সাদা-কালো)	৭,০০০ টাকা	৮০ ইউরো	১০০ ইউএস ডলার
ভিতরে এক চতুর্থাংশ (সাদা-কালো)	৪,০০০ টাকা	৪৫ ইউরো	৬০ ইউএস ডলার
সাধারণ প্রথম পূর্ণপৃষ্ঠা (সাদা-কালো)	২০,০০০ টাকা	২২৫ ইউরো	২৯০ ইউএস ডলার
সাধারণ শেষ পূর্ণপৃষ্ঠা (সাদা-কালো)	২০,০০০ টাকা	২২৫ ইউরো	২৯০ ইউএস ডলার

আর দেরি নয়, আসন্ন
বড়দিনে প্রিয়জনকে শুভেচ্ছা
জানাতে এবং আপনার
প্রতিষ্ঠানের বিজ্ঞাপন দিতে
আজই যোগাযোগ করুন।

বি: দ্র: শুধুমাত্র বাংলাদেশে
অবস্থানরত বাংলাদেশী
বিজ্ঞাপনদাতাদের জন্য
বাংলাদেশী টাকায় বিজ্ঞাপন
হারটি প্রযোজ্য।

বিজ্ঞাপনদাতাদের সদয় অবগতির জন্য জানাচ্ছি, বিজ্ঞাপন বিল অবশ্যই অগ্রিম পরিশোধযোগ্য।

বিজ্ঞাপন বিভাগ, সাপ্তাহিক প্রতিবেশী

৬১/১ সুভাষ বোস এভিনিউ, লক্ষ্মীবাজার ঢাকা-১১০০, ফোন : (৮৮০-২) ৪৭১১৩৮৮৫
E-Mail: wklypratibeshi@gmail.com বিকাশ নম্বর - ০১৭৯৮ ৫১৩০৪২

সাফল্যের পথে আরও একধাপ এগিয়ে হাউজিং সোসাইটি...

প্রকল্পগুলোর কার্যক্রমে আপনাদের অংশগ্রহণই আমাদের সমন্বিত প্রচেষ্টার সার্থকতা।

হাউজিং সোসাইটির সদস্যদের কল্যাণে
দৃশ্যমান আয়বর্ধকমূলক প্রকল্পনীড় ফ্ল্যাট ও প্লট প্রকল্প
নীড় রিসোর্ট এন্ড রেস্টুরেন্ট
শান্তির নীড় রিসোর্ট এন্ড রেস্টুরেন্ট
নীড় থীমপার্ক এন্ড রেস্টুরেন্ট
নীড় ছাত্রী হোস্টেলঅবকাশ্যাপন.
পারিবারিক অনুষ্ঠান,
সভা-সেমিনার,
সিকনিক এর জন্য
আজই বুকিং করুন।৫ বছর
দ্বিগুণ ৯ বছর
তিনগুণ

আপনার স্থায়ী আমানতে বিনিয়োগ, সম্ভাবনাময় ভবিষ্যতের সেরা সঞ্চয়।

৫ বছর	৮ বছর	৩ বছর	২ বছর	১ বছর	৬ মাস
১৪.০০%	১৩.০০%	১২.৫০%	১২.০০%	১১.০০%	১০.০০%

HDPS | SHORT TERM HDPS | MILLIONAIRE SCHEME

বিনিয়োগ সমৃদ্ধির প্রথম পদক্ষেপ, মূল্যবান অর্জন করুন, স্বাবলম্বী হোন !!!

বিস্তারিত জানতে যোগাযোগ করুন



০২৭০০০১০১৯৯

শান্তির নীড় গেস্ট হাউস



০১৬২৩২২২৫৫৫

নীড় থীমপার্ক এন্ড রেস্টুরেন্ট



০১৩২৯৬৪৮৫৫৫

নীড় ছাত্রী হোস্টেল



০১৬২৩২২২৫৫৫

নীড় ফ্ল্যাট ও প্লট প্রকল্প



০২৭০০০১০১৯৯

নীড় রিসোর্ট এন্ড রেস্টুরেন্ট

দি মেট্রোপলিটান খ্রীষ্টান কো-অপারেটিভ হাউজিং সোসাইটি লিঃ THE METROPOLITAN CHRISTIAN CO-OPERATIVE HOUSING SOCIETY LTD.

● আর্চবিশপ মাইকেল ভবন, ১১৬/১, মনিপুরীপাড়া, তেজগাঁও, ঢাকা-১২১৫ ● +৮৮ ০২ ৫৫০২৭৬৯১-৯৪ ● info@mcchsl.org ● www.mcchsl.org