২১ বর্ষ : ৪র্থ সংখ্যা এপ্রিল ২০১২

আলাপ

সহজ ভাষার মাসিক পত্রিকা

মৃৎশিল্প- আমাদের গৌরব
এই শিল্পকে বাঁচিয়ে রাখতে হবে

ঢাকা আহ্ছানিয়া মিশন

সম্পাদকীয়

'বৈশাখ' মাসের প্রথম দিন 'বাংলা 'নববর্ষ'। 'নববর্ষ' মানেই তাই নতুন বছরের শুরু। বাঙালিদের কাছে এই দিন একটি বিশেষ দিন। এই দিন বাঙালিদের জাতীয় উৎসব। এই দিন সকল ধর্ম বর্ণের মানুষ নানা আয়োজনে দিনটি পালন করে।

বাংলায় বছর গণনা শুরু করেন সম্রাট আকবর। বৈশাখ মাসে ঘরে ঘরে নতুন ফসল ওঠে। তাই খাজনা মেটাতে সুবিধা হবে ভেবে এই সময়কে বেছে নিন তিনি। সেই থেকে বাংলা নববর্ষের শুরু। দিনটিকে ঘিরে মানুষ নানা পরিকল্পনা করে।

এই দিনকে ঘিরে ব্যবসায়ীরা হালখাতা অনুষ্ঠান করে। লোকজনকে মিষ্টিমুখ করায়। গ্রামে গঞ্জে মেলা বসে। মেলার জন্য নানা পেশার মানুষ নানারকম জিনিস তৈরি করে। যার মধ্যে দিয়ে ফুটে ওঠে বাংলার মানুষের জীবনের কথা। তাই নববর্ষ এখন আমাদের একটি জাতীয় প্রতীক।

আসুন নববর্ষে সবাই নিজের দেশ ও মানুষের জন্য কাজ করি। সবাইকে বাংলা নববর্ষের শুভেচ্ছা।

আলাপ

২১ বর্ষ : ৪র্থ সংখ্যা
এপ্রিল ২০১২

সম্পাদক
কাজী রফিকুল আলম

নির্বাহী সম্পাদক
ড.এম. এহছানুর রহমান

সম্পাদনা পর্ষদ
দেওয়ান ছোহরাব উদ্দীন
মোহাম্মদ মহসীন

সহযোগী সম্পাদক
লুৎফুন নাহার তিথি

অলঙ্করণ
এম. এ. মান্নান
রফিকুল ইসলাম ফিরোজ

কম্পিউটার গ্রাফিক্স
সেকান্দার আলী খান

কোন পাতায় কী আছে

- মৃৎশিল্প : আমাদের ঐতিহ্য ১-২
- গল্প: চরকার চরকা কাটা ৩-৪
- কথামালা: বৈশাখ ৫
- আমাদের পাতা ৬
- পাঠকের পাতা ৭-৮
- আয়ের পথ ৯
- রান্না করুন পুষ্টিমান বজায় রেখে ১০
- রাগ করা বা রেগে যাওয়া ১১-১২
- ধাঁধা ১৩
- বাংলা ক্যালেন্ডার ১৪

মূল্য : ২০.০০ টাকা

মৃৎশিল্প: আমাদের ঐতিহ্য

'মৃৎ' শব্দের অর্থ হলো মাটি। আর 'শিল্প' বলতে বুঝায় সৃষ্টিশীল কোনো কাজ। **'মৃৎশিল্প'** বলতে বুঝায় মাটির তৈরি সুন্দর সৃষ্টিশীর কোনো কাজ। তবে মাটি দিয়ে তৈরি সব কিছুই কিন্তু **'মৃৎশিল্প'** নয়। জিনিস তৈরি করে শুকিয়ে পোড়ানোর পরই কেবল তাকে **'মৃৎশিল্প'** বলা যায়। আর মাটির জিনিস যারা তৈরি করেন, তাদের বলা হয় কুমার।

মৃৎশিল্প তৈরিতে কী লাগে

মৃৎশিল্প তৈরির মূল উপাদান হলো মাটি আর পানি। এছাড়া মৃৎশিল্প তৈরি করতে হুইল, চুলা, রং ও বিভিন্ন সাইজের তুলি, ইত্যাদি প্রয়োজন হয়। আধুনিক মৃৎশিল্প তৈরি করতে গ্যাসের চুলা, কিক হুইল, ফর্মা বা ডাইস ইত্যাদি ব্যবহার করা হয়। এছাড়া উন্নতমানের মাটি হিসেবে চায়না ক্লে, বল ক্লে, সিলিকা, ময়মনসিংহের বিজয় ক্লে, ইত্যাদি ব্যবহার হচ্ছে।

মৃৎশিল্প ও মৃৎপাত্রের ব্যবহার

গ্রাম বাংলার অনেকের কাছেই বিভিন্ন ধরনের মৃৎপাত্র খুব জনপ্রিয়। যেমন- বিভিন্ন ধরনের হাঁড়ি-পাতিল, বাসন-কোসন, ঘটি-বাটি, ইত্যাদি। এছাড়া বিশেষ কিছু কারণে কিছু কিছু মৃৎপাত্রের জনপ্রিয়তা সব সময়ই আছে। যেমন- পানি ঠান্ডা রাখার সুরাই বা কলসি, গুড়ের কলস, দইয়ের হাঁড়ি, খেলনা, পুতুল, ফুলদানি, ফুলের টব ইত্যাদি। মাটি দিয়ে তৈরি পাত্রের ব্যবহার স্বাস্থ্যসম্মত। তাছাড়া মাটির পাতিলে রান্না করা খাবার দেরিতে নষ্ট হয়। অন্যদিকে তৈরি খরচও কম হয়, এজন্য এসব জিনিসের দামও হয় কম।

কিক হুইল-মৃৎশিল্প তৈরির আধুনিক যন্ত্র

যুগের পরিবর্তনের সাথে সাথে মৃৎশিল্প তৈরির যন্ত্রেরও পরিবর্তন এসেছে।

বর্তমানে প্রচলিত চাকার বদলে 'কিক হুইল' নামে একটি আধুনিক যন্ত্র বের হয়েছে। এটি দিয়ে সব ধরনের নিখুঁত ও সুন্দর শো-পিস বানানো যায়। এতে মাটির অপচয়ও কম হয়। পায়ের সাহয্যে ব্যবহার করতে হয় বলে শক্তিও কম লাগে।

বাজার ও চাহিদা

বর্তমানে বাংলাদেশে উন্নতমানের 'মৃৎপণ্য' তৈরি হচ্ছে। প্রতিদিনের ব্যবহারের সামগ্রী ছাড়াও তৈরি হচ্ছে ঘর সাজানোর নানা উপকরণ। যেমন- বিভিন্ন ধরনের খেলনা ও পুতুল, জীবজন্তু, কলমদানি, ইত্যাদি। এজন্য বাজারেও মৃৎশিল্পের চাহিদা বেড়েছে। তাই অনেক এলাকায় ব্যাক্তিগত উদ্যোগে মৃৎশিল্পের কারখানা গড়ে উঠছে। ফলে মৃৎশিল্পের যেমন উন্নতি ঘটেছে, তেমনি নতুন নতুন কর্মসংস্থান তৈরি হচ্ছে।

প্রশিক্ষণ প্রদান

মৃৎশিল্পীদের দক্ষতা বৃদ্ধি, মান উন্নয়নের জন্য বিভিন্ন সংস্থা প্রশিক্ষণ প্রদান করে থাকে। যেন- বাংলাদেশ ক্ষুদ্র ও কুটির শিল্প সংস্থা (বিসিক)। এসব সংস্থাগুলো নাম মাত্র ভর্তি ফি নিয়ে বা বিনামূল্য সবাইকে প্রশিক্ষণ দিয়ে থাকে। কোনো কোনো সংস্থা আবার বিনামূল্যে চুলা, হুইল, শেড, নকশা, রং ইত্যাদি দিয়ে সহযোগিতা করে। অনেক সংস্থা আবার নমুনা সরবরাহ ছাড়াও পণ্য বাজারজাত করার জন্য সহায়তা প্রদান করে থাকে।

'মৃৎশিল্প' মাটি দিয়ে তৈরি। তাই এটি পরিবেশের ক্ষতি করে না। আমাদের উচিত এই শিল্পকে বাঁচিয়ে রাখা। সেই সাথে এই শিল্পীদের বাঁচিয়ে রাখা।

গল্প

চরকার চরকা কাটা

এক দেশে ছিল এক মেয়ে। নাম তার 'চরকা'। নাম 'চরকা' হলে কী হবে? চরকায় সুতা কাটতে একটুও মন চায় না তার। সারাক্ষণ সে বনে বাদাড়ে খেলে বেড়ায়। এই নিয়ে বুড়ো দাদীর মনে অনেক দুঃখ! বাপ মা মরা মেয়ে, তাই কিছু বলতেও মায়া লাগে। তাছাড়া আপন বলতে 'চরকা' ছাড়া বুড়ো দাদীর আর কেউ নেই। কিন্তু তারও তো বয়স হয়েছে। এই বয়সে কাজ করে সংসার চালানোও খুবই কষ্ট।

সইতে না পেরে একদিন 'চরকা'কে খুব বকা দিল তার দাদী। 'চরকা' আগে কখনও বকা খায়নি। তাই খুবই কষ্ট পেল সে। রাগে দুঃখে বাড়ি থেকে বের হয়ে গেল। যেতে যেতে গভীর বনে ঢুকে পড়ল। এক সময় রাস্তা হারিয়ে বনের ভিতর বসে ভয়ে কাঁদতে লাগল।

ঐ বনেই শিকার করতে এসেছে দেশের রাজা। তার কানে হঠাৎ কান্নার আওয়াজ এল। এগিয়ে গিয়ে দেখল, সুন্দর ফুটফুটে এক মেয়ে গাছের নিচে বসে কাঁদছে। তাকে রাজ প্রাসাদে নিয়ে এল রাজা। 'চরকা'কে দেখে রানী বলল,'কী কী কাজ পারো তুমি?' 'চরকা' বলল, 'চরকা কাটা ছাড়া আমি তেমন কিছুই পারি না।'

রানী তখন 'চরকা'কে কয়েক বস্তা তুলা ও চরকা এনে দিল। 'চরকা' সুতা কাটবে কি, এসব দেখে তো খুবই বিরক্ত! যে কাজের জন্য আজ সে বাড়ি ছাড়া, আবারও কিনা সেই কাজ! 'চরকা' ভাবল, এখান থেকেও পালাতে হবে। যেই ভাবা, সেই কাজ। কিন্তু পালাতে যেয়েই হলো সমস্যা। ধরা পড়ল সে। খবর শুনে রানী গেল খুব রেগে। 'চরকা'কে ঘরের ভিতর ঢুকিয়ে তালা দিয়ে রাখল। বলল-'যত তাড়াতাড়ি সম্ভব, এই তুলাগুলো থেকে সুতা কেটে ফেল।'

এদিকে 'চরকা'কে হারিয়ে বুড়ো দাদী পাগলের মতো হয়ে গেল। ঐ দিক দিয়েই উড়ে যাচ্ছিল এক পরী। দাদীর কান্না দেখে তার খুব মায়া হলো। পরী ঠিক করল, 'চরকা'কে খুঁজে এনে দেবে। এজন্য পরী তার যাদুর আয়না বের করল। দেখল, রাজ প্রাসাদে 'চরকা' বন্দী। পরী তখনই উড়ে 'চরকা'র কাছে এল। বলল, 'আমিও তোমার সাথে বসে সুতা কেটে দিচ্ছি। তবে একটা শর্ত আছে, আর কখনও দাদীকে কষ্ট দেবে না।' 'চরকা' তো আগেই ঠিক করেছে, দাদীকে পেলে আর কখনও কষ্ট দেবে না। এরপর দু'জনে মিলে এক রাতের মধ্যেই সব তুলা কেটে সুতা বানিয়ে ফেলল। পরদিন রানী এই কান্ড দেখে তো অবাক! সুতাগুলোও হয়েছে খুবই সুন্দর! দেখে রানীর লোভ গেল বেড়ে।

'চরকা'কে জিজ্ঞেস করল, 'সব সুতা কী তুমি একাই কেটেছ?' ভয়ে 'চরকা' হ্যাঁ বলে ফেলল। আর এই মিথ্যা বলাই হলো তার জন্য কাল। রানী তখনই তিন ঘর ভর্তি তুলার বস্তা এনে দিল। দেখে 'চরকা' তো কেঁদে আঁকুল। তার পক্ষে তিনশ বছরেও এই তুলা কেটে শেষ করা সম্ভব নয়।

এদিকে দিন যায়। চরকা ঘরে ফেরে না। কাঁদতে কাঁদতে বুড়ো দাদীর চোখে ঘা হয়ে গেল। দাদীর কান্না দেখে পরী আবার তার যাদুর আয়না নিয়ে বসল। দেখল, চরকা আবারও এক রাশ তুলার মাঝে বসে কাঁদছে। পরী আবার চরকার কাছে এল। পরী বলল, 'কী ব্যাপার? তুমি এখনও বাড়ি যাও নি?' তখন 'চরকা' সব খুলে বলল। পরী বলল, 'আমি সাহায্য করতে পারি। তবে আর কখনও তুমি মিথ্যে কথা বলবে না। আর তুমি রানীকে বলবে, সাত দিনের মধ্যেই এর চেয়েও সুন্দর, চিকন ও সরু সুতা কেটে দিবে। এজন্য রাজকুমারের সাথে তোমাকে বিয়ে দিতে হবে। বিয়েতে তোমার পক্ষের দু'জনকে দাওয়াতও দিতে হবে।' পরীর কথামতো 'চরকা' রানীকে বলল সব কথা। রানী ভাবল, 'চরকা' কোনোদিনও এতো সুতা কাটতে পারবে না। তাই কিছু না ভেবে রানীও রাজি হয়ে গেল। কিন্তু সাত দিন পরে এসে সে তো অবাক! দেখল, 'চরকা' সব সুতা কেটে রেখেছে। রানী কি আর করবে? বাধ্য হয়ে বিয়ের আয়োজন শুরু করল। কথামতো বিয়ের দিন দাদীকে নিয়ে পরী এসে হাজির। দাদীকে পেয়ে 'চরকা' তো মহা খুশি। কিন্তু পরীকে দেখে রাজকুমার অবাক! এত সুন্দর পরী! তারই কিনা খসখসে হাত আর লম্বা লম্বা আঙ্গুল! রাজকুমার জানতে চাইল, 'এই অবস্থা কীভাবে হলো?' পরী তখন বলল, 'চরকা'র জন্য সূতা কেটেই তার এই অবস্থা হয়েছে।'

রাজকুমার তখনই ঘোষণা দিল, তার বউয়ের কিছুতেই আর চরকা কাটা চলবে না। তাহলে তার অবস্থাও এমন হবে। রানী আর কী করবে? ঐ একটি মাত্র ছেলে তার। তাছাড়া তার লোভের কারণেই এই বিয়ের আয়োজন করতে হয়েছে। তাই রাজকুমারের কথা মেনে নিল রানী। তবে রানী সিদ্ধান্ত নিল, সে আর কখনো লোভ করবে না। এদিকে চরকাও সিদ্ধান্ত নিল, সে আর কখনো কাজে ফাঁকি দেবে না। আর মিথ্যা কথাও বলবে না।

লুৎফুন নাহার তিথি

আ.শ.ম. বাবর আলীর

কথামালা

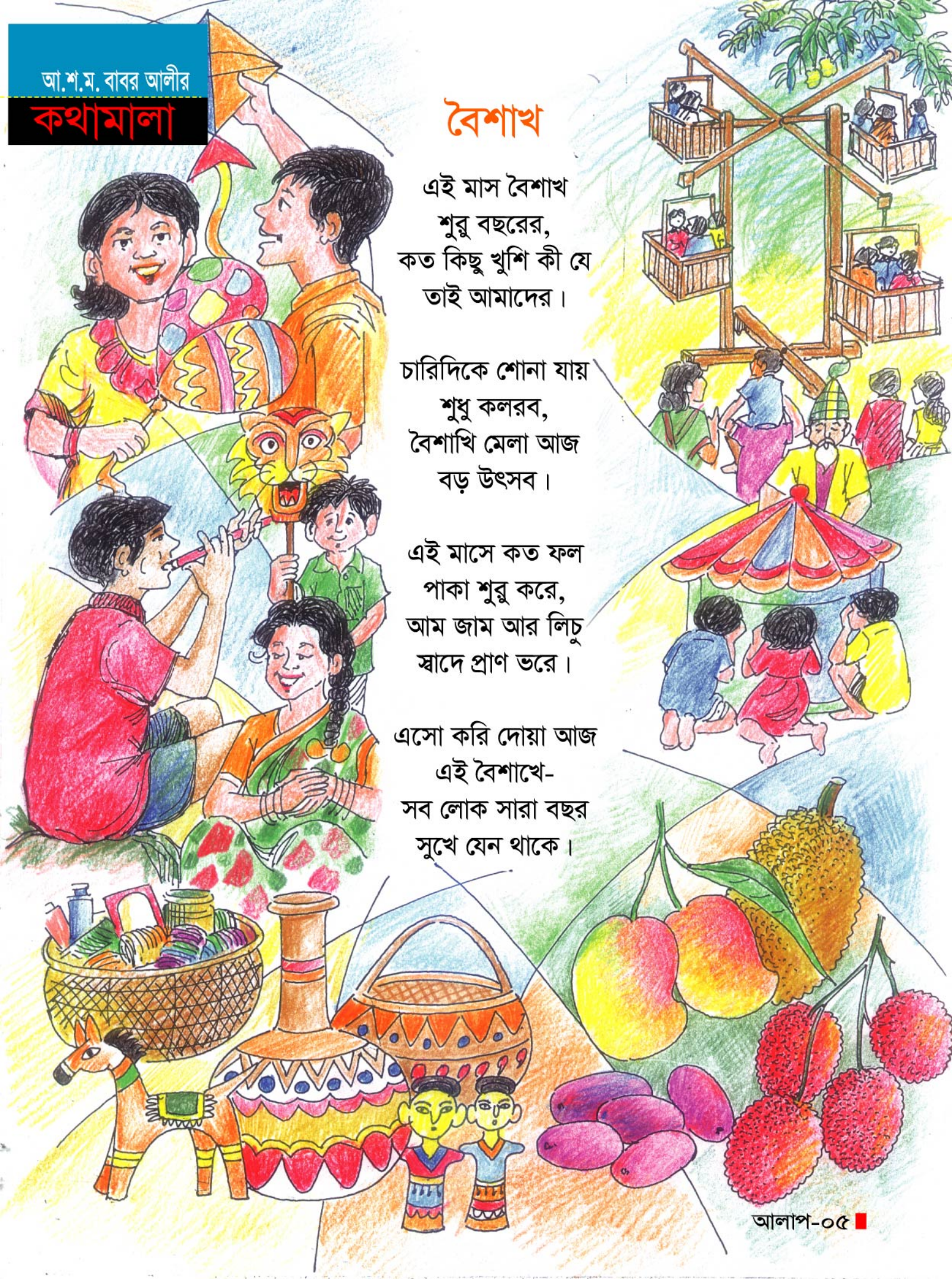
বৈশাখ

এই মাস বৈশাখ
শুরু বছরের,
কত কিছু খুশি কী যে
তাই আমাদের।

চারিদিকে শোনা যায়
শুধু কলরব,
বৈশাখি মেলা আজ
বড় উৎসব।

এই মাসে কত ফল
পাকা শুরু করে,
আম জাম আর লিচু
স্বাদে প্রাণ ভরে।

এসো করি দোয়া আজ
এই বৈশাখে-
সব লোক সারা বছর
সুখে যেন থাকে।



বৈশাখ

শাহজাহান মোহাম্মদ

বৈশাখ দিল হাঁক
চারদিকে বাজে ঢাক
মেলাতে পুতুল নাচ
খুশিতে দোলে গাছ।

বৈশাখ দিল হাঁক
পুরনো সব ঝরে যাক
প'রে শপথের তাজ
মিলে মিশে করি কাজ।

বৈশাখ দিল হাঁক
নতুনেরা জয় পাক
মহাজনের হালখাতা
ছুঁড়ে ফেলি জীর্ণতা।

বৈশাখ দিল হাঁক
উৎসব দিল ডাক
সাদা লাল রূপে লাজ
ভালোবাসায় মিলি আজ।

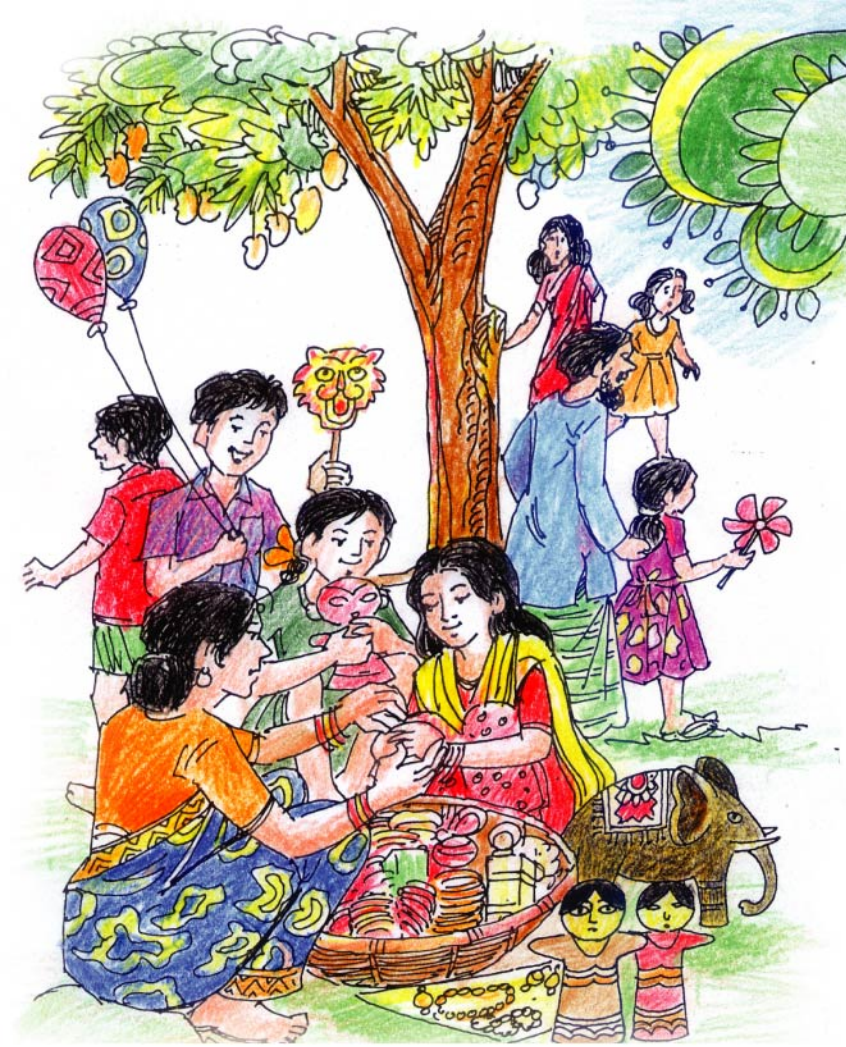
খুকুর ছবি আঁকা

আলমগীর হোসেন খান

হিজলতলীর আমবাগানে
খুকু এসেছে,
সবুজ পাতায় রবির কিরণ
উঁকি মেরেছে।

নিরিবিলি গাছের ছায়ায়
খুকু বসেছে,
আপনমনে রঙ তুলিতে
ছবি এঁকেছে।

পাখিরা সব জটলা বেঁধে
ছবি দেখেছে,
সবুজ গায়ে খুকুমণি
রঙটি মেখেছে।



প্রিয় বৈশাখ

বৈশাখ মাসের প্রথম দিন
সবার হাতে বাজবে বিন,
সবাই মিলে মেলায় যাবে
হরেক রকম জিনিস নেবে।

খুকি নেবে মাটির পুতুল
বুবু কিনবে চুড়ি ও দুল,
খোকার হাতে বেলুন বাঁশি
দাদুর মুখে থাকবে হাসি।

বছর মোদের কাটুক খাসা
সব বাঙালির একই আশা,
দুঃখ ভুলে আমরা সবাই
বৈশাখকে বরণ করব তাই।

মোঃ সাইফুর রহমান (শাওন)
মল্লিকা গণকেন্দ্র, রূপ নগর, বরগুনা।

নতুন দিনের স্বপ্ন

বৈশাখী ঝড় নতুন দিনের স্বপ্ন ফেরি করে,
লাগবে কারো স্বপ্ন? তবে নাওনা মুঠো ভরে।

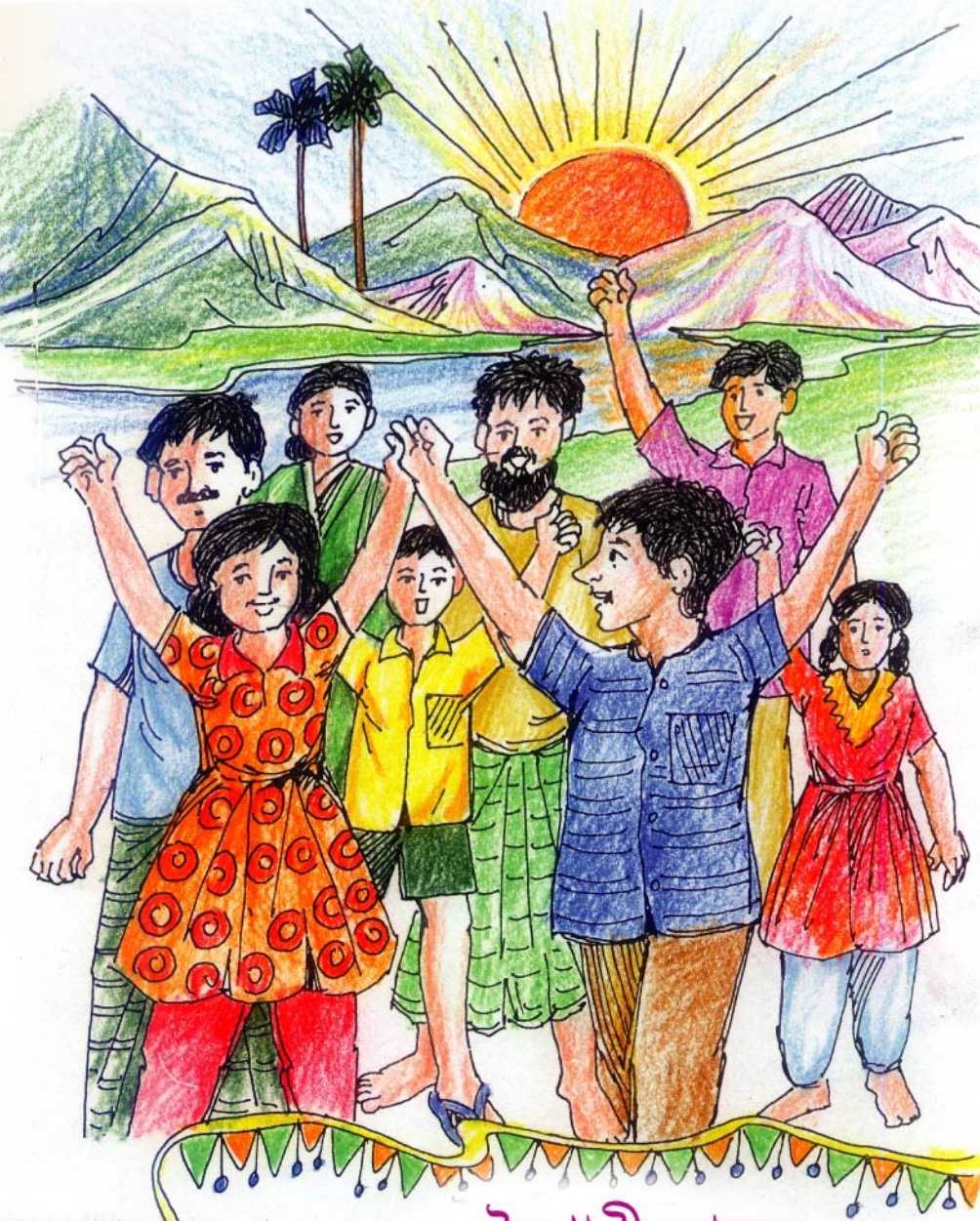
মুঠো ভরা স্বপ্ন নিয়ে সাজাও তোমার ঘর,
দেখবে তখন সুখ শান্তি রইবে নাকো পর।

পুরানো দিন থাকুক পড়ে জাগো নতুন গানে,
বৈশাখী ঝড় নতুন খামে সেই খবরই আনে।

খামে ভরা নতুন আশা, শান্তি সুখের বাণী,
এই বাণীতেই সাজাব মোরা প্রিয় দেশখানি।

ফাহিমা আক্তার
পশ্চিম শেউড়া পাড়া সিলসি, ইউনিক-২ প্রকল্প,
মিরপুর, ঢাকা।

নতুন বছরের স্বপ্ন



নতুন আলোয় নতুন বছর
এসো সুখ নিয়ে,
সঙ্গো যেন এনো না ভাই
দুঃখের খবর নিয়ে।

এবার যেন হতে পারি
আমরা সবাই শুদ্ধ,
শান্তি এবার চাই শুধু
চাই নাকো যুদ্ধ।

খুব বয়েছে রক্তের নদী
ধ্বংস করার লড়াই,
এবার সবাই শপথ নিয়ে
দেশটাকে গড়তে চাই।

মোঃ সজিব হোসেন
নয়ন গণকেন্দ্র, পুরাকাটা, বরগুণা।

বৈশাখী আনন্দ

আনন্দে দেখ নাচছে খুকু
নাচছে বুড়ো বুড়ি,
এমন দিনে মুড়ি মুড়কির
নাইকো কোনো জুড়ি।

বৈশাখী উৎসবে মাতলো সব
বাংলার ঘরে ঘরে,
দিন কাটাব সবাই মিলে
আনন্দ আর গানে।

মোছাঃ ফারজানা আকতার
সাগর গণকেন্দ্র, চরকগাছিয়া, বরগুনা।

মাছের আঁশ দিয়ে গোলাপ ফুল তৈরি

ঘরের সৌন্দর্য অনেকটাই বাড়িয়ে তোলে নানা ধরনের জিনিসপত্র। ঘর সাজানোর এসব জিনিসপত্রকে বলে 'শো-পিস'। তাই উপহার দিতে গেলে মানুষ প্রথমেই বেছে নেয় এসব জিনিসপত্র। আর এসব যদি হয় দেশীয় উপকরণ তৈরি, তবে তো কথাই নেই। এসব 'শো-পিস' আমাদের নিজস্ব ঐতিহ্যকে ধরে রাখে। ঘরে বসে আপনিও তৈরি করতে পারেন নানা ধরনের 'শো-পিস'। পছন্দমতো দেশীয় উপকরণ দিয়ে শো-পিস তৈরি করে নিজের ঘর সাজাতে পারেন। পাশাপাশি এই কাজকে বেছে নিতে পারেন আয়ের পথ হিসেবে।

আমরা এখন এমনই একটি 'শো-পিস' তৈরির নিয়ম জানব।

এজন্য যা যা লাগবে-

- বড় মাছের আঁশ-৫০/৬০ টুকরা
- এমসিল-পরিমাণমতো
- ২২ নং তার-২/৩ পিস
- ফ্লাওয়ার টেপ- তার পেঁচানোর জন্য
- রং-পরিমাণমতো
- আইকা-পরিমাণমতো

যেভাবে করবেন- প্রথমে বড় মাছের আঁশ ধুয়ে শুকিয়ে নিন। এরপর ২২ নং তারের মাথায় গোল করে এমসিল লাগিয়ে নিন। এমসিল হলো একজাতীয় আঠা। এই আঠা প্যাকেট করা অবস্থায় বাজারে পাওয়া যায়। প্যাকেটে দুই রকম পদার্থ থাকে। এটা একসাথে মিশিয়ে নিতে হয়। এবার এই এমসিলের উপর মাছের আঁশগুলো ফুলের পাপড়ির মতো করে বসিয়ে দিন। ফুলের পাপড়ির উপরের দিকে একটু মুড়ে নিন। এরপর নিচের তারে সবুজ রঙের ফ্লাওয়ার টেপ পেঁচিয়ে নিন। ফুলে ইচ্ছেমতো রং লাগিয়ে নিন। হয়ে গেলো মাছের আঁশের তৈরি গোলাপ। এবার রইল পাতা তৈরির কাজ। এজন্য সবুজ সুতি কাপড়ে কড়া মাড় দিয়ে শুকিয়ে নিন। তারপর পাতার মতো করে কেটে আইকা দিয়ে তারে লাগিয়ে নিন। এবার ফুলগুলো পছন্দমতো কাঁচ বা মাটির ফুলদানিতে সাজিয়ে ফেলুন।

আনোয়ারা বেগম
প্রশিক্ষক, ভিটিসি-২, বংশাল।

রান্না করুন পুষ্টিমান বজায় রেখে

শাকসবজি ও ফলমূলে থাকে প্রচুর পরিমাণে ভিটামিন ও খনিজ লবণ। তাই স্বাস্থ্য রক্ষায় ফলমূল ও শাক-সবজির তুলনা নেই। ফলমূল কাঁচা বা পাকা অবস্থায় খাওয়া যায়। কিন্তু শাক-সবজি রান্না করে খেতে হয়। কিন্তু রান্না করতে গিয়ে আমরা অনেকেই শাক-সবজির পুষ্টি উপাদান নষ্ট করে ফেলি।

তাহলে কী শাক-সবজি রান্না করা যাবে না? তাছাড়া পুষ্টিমান বজায় রাখার উপায়ই বা কী? আছে সে উপায়। আমরা যদি একটু সচেতন হই, তবেই পুষ্টির অনেকটাই রক্ষা পাবে। এজন্য আমাদের কিছু নিয়ম মানতে হবে। যেমন-

- শাক-সবজি ধুয়ে কাটতে হবে। তবে রান্নার ঠিক আগ মূহুর্তে কেটে নিতে হবে। শাকসবজি ফলমূল অনেকক্ষণ ধরে কেটে না রাখাই ভালো।
- ফলমূল ও সবজি কাটার সময় যতটা সম্ভব খোসাসহ কাটতে হবে। কারণ খোসার নিচেই বেশির ভাগ ভিটামিন থাকে। প্রয়োজনে পাতলা করে খোসা কাটতে হবে।
- ফলমূল ও সবজি যতটা সম্ভব বড় বড় টুকরা ও এক সাইজ করে কাটতে হবে। টুকরা ছোট-বড় হলে পুষ্টি উপাদান বেশি নষ্ট হয়।
- সবজি বেশি তাপে অল্প সময়ে রান্না করা উচিত। বেশি সেদ্ধ হলে পুষ্টি উপাদান বেশি নষ্ট হয়।
- শাক-সবজি অল্প পানি দিয়ে রান্না করলে ভিটামিন 'সি' অনেকটা রক্ষা করা যায়।
- রান্নার সময় পাত্রের মুখ ভালো করে ঢাকনা দিয়ে ঢেকে দিতে হবে। খেয়াল রাখতে হবে, যেন বাইরের বাতাস পাত্রে ঢুকতে না পারে।
- শাক-সবজি সেদ্ধ করা পানি না ফেলে ডাল বা অন্য তরকারির সঙ্গে ব্যবহার করা যায়। কিংবা শাক-সবজির সঙ্গে শুকিয়ে নেয়া যায়।

রাগ করা বা রেগে যাওয়া

রেগে যাওয়া খুব সাধারণ একটি ঘটনা। নানা সময় নানা কারণে আমরা রেগে যাই। কেউ হয়ত কম, কেউ বা বেশি। কেন রাগ উঠে? রাগের ক্ষতিকর দিক কী? আর কীভাবেই বা রাগ কমানো যেতে পারে? আমরা অনেকেই তা জানি না। আজকে আমরা এইসব বিষয়গুলো সম্পর্কে জানব-

রেগে যাওয়ার কারণ

মানুষ বিভিন্ন কারণে রেগে যায়। এর মধ্যে সাধারণ কয়েকটি কারণ হলো-

- কেউ ভুল বুঝলে;
- সাধারণ কথা কেউ বুঝতে না চাইলে;
- কেউ খারাপ ব্যবহার করলে;
- কেউ অন্যায়-অবিচার-জুলুম করলে;
- কর্তৃত্ব হারানোর ভয় থাকলে;
- কাউকে কোনো প্রস্তাব দিয়ে নাকচ হলে;
- মানসিক কোনো চাপ থাকলে, ইত্যাদি।

রাগের ক্ষতিকর দিক

রেগে যাওয়া মানুষের ক্ষেত্রে দুটো কথা খুব প্রচলিত আছে। একটি হলো, যারা খুব দ্রুত রেগে যায়, তাদের রাগ খুব তাড়াতাড়ি পড়ে যায়। আবার যারা ঠান্ডা মানুষ বলে পরিচিত, তাদের রাগ খুব আস্তে আস্তে উঠে। তাদের রাগ কমতেও নাকি অনেক সময় লাগে। আরেকটি কথা হলো, রেগে গেলে মানুষ নিজের আসল রূপ দেখায়। তার মনের ভিতরের কথাগুলো প্রকাশ করে দেয়। এই কথাগুলো পুরোপুরি না হলেও আংশিকভাবে সত্যি।

তাছাড়া রেগে গেলে মানুষ হিতাহিত জ্ঞান শূন্য হয়ে পড়ে। অনেক সময় নিজের উপর নিয়ন্ত্রণ হারিয়ে ফেলে। এসময় অনেক অন্যায় কাজ কিংবা কথা বলে ফেলে। যা পরবর্তী জীবনের জন্য আরও খারাপ পরিস্থিতি তৈরি করে। তাছাড়া এর জন্য অন্যের কাছে লজ্জিত ও ছোট হতে হয়।

রেগে যাওয়ার কুফল

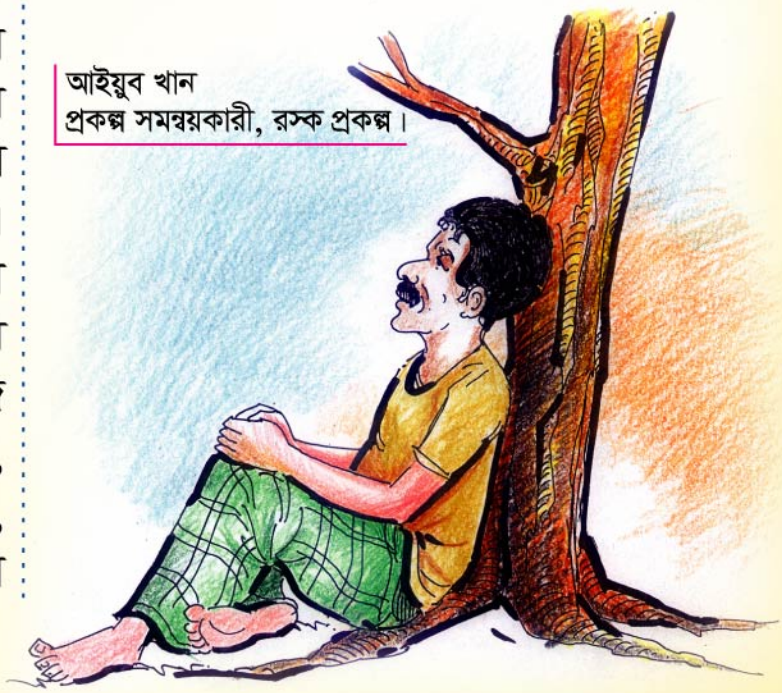
রেগে গেলে প্রিয়জনদের সাথে সম্পর্ক খারাপ হয়ে যায়। বন্ধু বান্ধব এড়িয়ে চলতে শুরু করে। এতে অনেক সময় অনেক কাজ একা করতে হয়। ফলে সিদ্ধান্ত নিতে ভুল হয়ে যায়। এ সম্পর্কে হযরত আলী (রাঃ)-এর খুব সুন্দর একটি পরামর্শ আছে। তিনি বলেছেন, রাগান্বিত অবস্থায় চারটি কাজ থেকে বিরত থাকুন। ১. সিদ্ধান্ত গ্রহণ, ২. শপথ গ্রহণ, ৩. শাস্তি প্রদান, ৪. আদেশ প্রদান। ১৪০০ বছর আগের এই কথাগুলো এখনও সমান গুরুত্বপূর্ণ।

রেগে গেলে যা করবেন

বর্তমানে একটি কথা আমাদের দেশে ছড়িয়ে পড়েছে। তা হলো,'রেগে গেলেন তো হেরে গেলেন'। কথাটা অনেকটাই কিন্তু সত্যি। তাই সবারই রাগ নিয়ন্ত্রণ করা উচিত।

মহানবী (সঃ) এর কয়েকটি হাদিস বিশ্লেষণে জানা যায়, তিনি রাগ হলে বসে পড়তে বলেছেন। কিংবা শুয়ে থাকতে বলেছেন। আরও বেশি রাগ উঠলে ঠান্ডা পানি পান করতে বলেছেন। মনোবিজ্ঞানীরা বলেন, রাগ উঠলে চুপ করে বসে থাকুন। কিংবা ঘরের বাইরে থেকে ঘুরে আসুন। সেই সাথে নিজের ভুলগুলো খুঁজে বের করার চেষ্টা করুন। নিজের ভুল খুঁজে পেলে অন্যের উপর থেকে রাগ অনেকটাই কমে যায়।

আইয়ুব খান
প্রকল্প সমন্বয়কারী, রস্ক প্রকল্প।



ধাঁধা

১

পাখি নয়, বিমানও নয়
তবু আকাশে ওড়ে,
তাকে ছাড়া ছোট খোকার
মন নাহি ভরে।

২

বাসাতে করি না বাস
তবু হয় দরকার,
না পেলে সবার সবসময়
মুখ থাকে বেজার।

৩

এমন কোন দেশ ভাই?
খেয়ে ফেললেও
সমস্যা নাই।

৪

ছোট ছোট ফুল গুলো
থাকে ভরা খোলসে,
তাপ পেলে ফুটে ওঠে
কড়াইয়ে নাচে সে।

৫

কাঁচ থেকে জন্ম তার
রিনিঝিনি বাজে,
উৎসবে তার বাড়ে কদর
সব নারীর সাজে।

বাংলা সন ১৪১৯

বৈশাখ

শনি	রবি	সোম	মঙ্গল	বুধ	বৃহঃ	শুক্র
১	২	৩	৪	৫	৬	৭
৮	৯	১০	১১	১২	১৩	১৪
১৫	১৬	১৭	১৮	১৯	২০	২১
২২	২৩	২৪	২৫	২৬	২৭	২৮
২৯	৩০	৩১				

জ্যৈষ্ঠ

শনি	রবি	সোম	মঙ্গল	বুধ	বৃহঃ	শুক্র
			১	২	৩	৪
৫	৬	৭	৮	৯	১০	১১
১২	১৩	১৪	১৫	১৬	১৭	১৮
১৯	২০	২১	২২	২৩	২৪	২৫
২৬	২৭	২৮	২৯	৩০	৩১	

আষাঢ়

শনি	রবি	সোম	মঙ্গল	বুধ	বৃহঃ	শুক্র
৩০	৩১					১
২	৩	৪	৫	৬	৭	৮
৯	১০	১১	১২	১৩	১৪	১৫
১৬	১৭	১৮	১৯	২০	২১	২২
২৩	২৪	২৫	২৬	২৭	২৮	২৯

শ্রাবণ

শনি	রবি	সোম	মঙ্গল	বুধ	বৃহঃ	শুক্র
		১	২	৩	৪	৫
৬	৭	৮	৯	১০	১১	১২
১৩	১৪	১৫	১৬	১৭	১৮	১৯
২০	২১	২২	২৩	২৪	২৫	২৬
২৭	২৮	২৯	৩০	৩১		

ভাদ্র

শনি	রবি	সোম	মঙ্গল	বুধ	বৃহঃ	শুক্র
৩১					১	২
৩	৪	৫	৬	৭	৮	৯
১০	১১	১২	১৩	১৪	১৫	১৬
১৭	১৮	১৯	২০	২১	২২	২৩
২৪	২৫	২৬	২৭	২৮	২৯	৩০

আশ্বিন

শনি	রবি	সোম	মঙ্গল	বুধ	বৃহঃ	শুক্র
	১	২	৩	৪	৫	৬
৭	৮	৯	১০	১১	১২	১৩
১৪	১৫	১৬	১৭	১৮	১৯	২০
২১	২২	২৩	২৪	২৫	২৬	২৭
২৮	২৯	৩০				

কার্ত্তিক

শনি	রবি	সোম	মঙ্গল	বুধ	বৃহঃ	শুক্র
			১	২	৩	৪
৫	৬	৭	৮	৯	১০	১১
১২	১৩	১৪	১৫	১৬	১৭	১৮
১৯	২০	২১	২২	২৩	২৪	২৫
২৬	২৭	২৮	২৯	৩০		

অগ্রহায়ণ

শনি	রবি	সোম	মঙ্গল	বুধ	বৃহঃ	শুক্র
					১	২
৩	৪	৫	৬	৭	৮	৯
১০	১১	১২	১৩	১৪	১৫	১৬
১৭	১৮	১৯	২০	২১	২২	২৩
২৪	২৫	২৬	২৭	২৮	২৯	৩০

পৌষ

শনি	রবি	সোম	মঙ্গল	বুধ	বৃহঃ	শুক্র
১	২	৩	৪	৫	৬	৭
৮	৯	১০	১১	১২	১৩	১৪
১৫	১৬	১৭	১৮	১৯	২০	২১
২২	২৩	২৪	২৫	২৬	২৭	২৮
২৯	৩০					

মাঘ

শনি	রবি	সোম	মঙ্গল	বুধ	বৃহঃ	শুক্র
		১	২	৩	৪	৫
৬	৭	৮	৯	১০	১১	১২
১৩	১৪	১৫	১৬	১৭	১৮	১৯
২০	২১	২২	২৩	২৪	২৫	২৬
২৭	২৮	২৯	৩০			

ফাল্গুন

শনি	রবি	সোম	মঙ্গল	বুধ	বৃহঃ	শুক্র
				১	২	৩
৪	৫	৬	৭	৮	৯	১০
১১	১২	১৩	১৪	১৫	১৬	১৭
১৮	১৯	২০	২১	২২	২৩	২৪
২৫	২৬	২৭	২৮	২৯	৩০	

চৈত্র

শনি	রবি	সোম	মঙ্গল	বুধ	বৃহঃ	শুক্র
৩০						১
২	৩	৪	৫	৬	৭	৮
৯	১০	১১	১২	১৩	১৪	১৫
১৬	১৭	১৮	১৯	২০	২১	২২
২৩	২৪	২৫	২৬	২৭	২৮	২৯

এখন থেকে আলাপ নিয়মিত ওয়েব সাইটে দেখতে পাবেন। এজন্য ক্লিক করুন...
Web: www. ahsaniamission.org.bd

সম্পাদক কর্তৃক ঢাকা আহ্ছানিয়া মিশন, বাড়ি ১৯, সড়ক ১২, ধানমন্ডি আবাসিক এলাকা
ঢাকা-১২০৯ থেকে প্রকাশিত।
ফোন: ৮১১৯৫২১-২২, ৯১২৩৪০২, ৯১২৩৪২০, ৮১১৫৯০৯
The ALAP-Monthly Easy to Read News Letter, Published by Dhaka Ahsania Mission