

২১ বর্ষ : ১ম সংখ্যা জানুয়ারি ২০১২

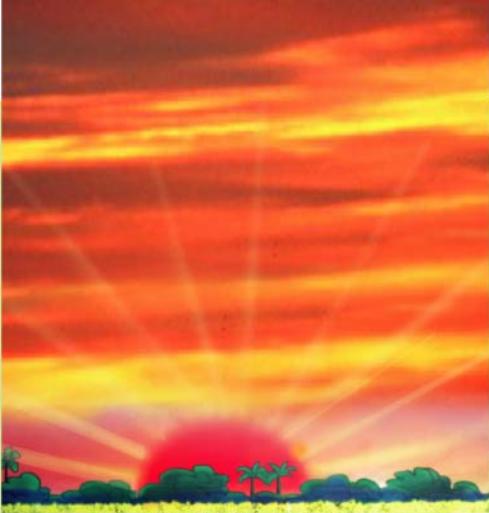
# আলাপ

সহজ ভাষার মাসিক পত্রিকা

ইংরেজি নববর্ষ  
২০১২-এর  
শুভেচ্ছা



ঢাকা আহ্চনিয়া মিশন



## সম্পাদকীয়

১লা জানুয়ারি ইংরেজি নববর্ষ। এ দিন থেকে আরেকটি নতুন বছর শুরু। তাই এই দিনটি সবার কাছে খুব গুরুত্বপূর্ণ। নতুন বছরের প্রথম দিনে সবাই অতীতের দুঃখ-কষ্ট মুছে ফেলে। নতুনভাবে জীবন শুরু করার স্বপ্ন দেখে। সবাই নতুন বছরে সুখ আর শান্তি কামনা করে।

নতুন বছর শুরু হওয়া আমাদের জন্য যেমন সুখের, তেমনি আবার দুঃখেরও। সুখের কারণ এই জন্য যে, নতুন বছরে পুরানো কাজের পাশাপাশি নতুন কিছু করার আশা থাকে। সেইসাথে অতীতের ভুলগুলোও আমরা শুধরে নিতে পারি।

আবার দুঃখের কারণ হলো- আমাদের অনেক কিছু করার সুযোগ ছিল, কিন্তু করতে পারি নি। অর্থাৎ বিনা কাজে হয়ত অনেক সময় নষ্ট করেছি।

তাই আসুন, অতীত থেকে আমরা শিক্ষা নিই। নিজের দায়িত্ব পালনে সচেতন হই। একে অন্যের দুখ কষ্ট ভাগাভাগি করে নিই। সবাই কাঁধে কাঁধ মিলিয়ে কাজ করি। দেশটাকে সুখী সুন্দরভাবে গড়ে তুলি।

সবাইকে ইংরেজি নতুন বছর ২০১২-এর শুভেচ্ছা।

## আলাপ

২১ বর্ষ : ১ম সংখ্যা  
জানুয়ারি ২০১২

সম্পাদক  
কাজী রফিকুল আলম

নির্বাহী সম্পাদক  
ড.এম. এহচানুর রহমান

সম্পাদনা পর্ষদ  
এম.এ. রশীদ  
দেওয়ান ছোহরাব উদ্দীন  
মোহাম্মদ মহসীন

সহযোগী সম্পাদক  
লুৎফুন নাহার তিথি

অলক্ষণ  
এম. এ. মান্নান  
রফিকুল ইসলাম ফিরোজ

কম্পিউটার গ্রাফিক্স  
সেকান্দার আলী খান

## কোন পাতায় কী আছে

নববর্ষ, নানা দেশে...	১-২
কথামালা: শীত সমাহার	৩
টনসিলের সমস্যা	৪-৫
গল্ল: রাবার আর পেস্টিল	৬-৭
শিশুর যত্ন	৮-৯
আমাদের পাতা	১০
পাঠকের পাতা	১১
দুইবি঱ানি পিঠা	১২-১৩
মাথা খাটানোর খেলা	১৪

# নববর্ষ নানা দেশে নানা সাজে

প্রাচীনকাল থেকে মানুষের ধারণা, ‘নববর্ষ’ মানে নতুন করে জীবনের শুরু। অর্থাৎ নববর্ষে যা খাবে, যা পরবে সারা বছর সেরকমই খেতে ও পরতে পারবে। আর এ কারণেই নববর্ষ উপলক্ষে সবাই পরিবার-পরিজন, আত্মীয়-স্বজন, নিয়ে আনন্দ করে। অনেকে ধার দেনা শোধ করে। কারো কাছ থেকে কোনো কিছু নিলে এই দিন তা ফেরত দেয়। কেউ কেউ আবার এদিন নানান ধরনের ওয়াদা করে। যেমন-ধূমপান ছেড়ে দেয়। সংসারের খরচ কম করা ইত্যাদি।



## কবে থেকে ‘বর্ষবরণ’ শুরু

পড়িতদের মতে, আজ থেকে প্রায় চার হাজার বছর আগে এই উৎসব শুরু হয়েছিল। ধারণা করা হয়, এই উৎসব শুরু হয়েছিল ‘ব্যাবিলন’ নামের শহরে। ব্যাবিলন শহরটি বর্তমান ইরাকে অবস্থিত। বসন্তকালে চাষাবাদের সময়কে কেন্দ্র করে বছর শুরুর এই নিয়ম গড়ে উঠেছিল সেখানে।

## ইংরেজি নববর্ষ

ইংরেজি নববর্ষ পালন শুরু হয় ১৮০৬ সালের পর থেকে। ১৮০৬ সালের জানুয়ারি মাস থেকে চালু হয় ইংরেজি ক্যালেন্ডার। এ ক্যালেন্ডার অনুসারে নববর্ষের প্রথম দিন হলো পহেলা জানুয়ারি। এখন সারা দুনিয়ার অনেক মানুষ এই দিনটি পালন করে। এমন কি বাংলাদেশের শহরের মানুষেরা ১লা জানুয়ারিতে আনন্দ উৎসব করে।

## ১লা বৈশাখ বাংলা নববর্ষ

বাংলা নববর্ষ বাঙালিদের জীবনে একটি বিশেষ দিন। মোঘল সম্রাট আকবর এই দিনটি চালু করেন। তার সময় থেকে বাংলা বছর গণনা শুরু হয়। ফসল তোলা ও জমির খাজনা আদায়ের সুবিধার জন্য তিনি বাংলা সন চালু করেন।

### কোথায় কীভাবে নববর্ষ পালিত হয়

বিশ্বের বিভিন্ন দেশ বিভিন্নভাবে ‘নববর্ষ’ পালন করে। বিভিন্ন অনুষ্ঠানের মাধ্যমে সবাই নতুন বছরকে স্বাগত জানায়। যেমন-

- শীত প্রধান দেশগুলোতে উৎসব শুরু হয় বছর শুরুর আগের দিন। সন্ধ্যা থেকে মাঝ রাত পর্যন্ত নানা রকম অনুষ্ঠানের আয়োজন করা হয়। বিভিন্ন শহরে আলোর খেলা দেখানো হয়। ধর্মপ্রাণ মানুষ গীর্জায় গিয়ে ঈশ্বরকে ধন্যবাদ জানায়।
- মিসরে চাঁদ দেখে নববর্ষের ঘোষণা করেন দেশের প্রধান ধর্মনেতা বা

মুফতি। সেখানে এই দিন বিশেষ ধরনের খাবারের আয়োজন করা হয়।

- ইরানে প্রাচীনকাল থেকেই নববর্ষে ‘নওরোজ’ উৎসব পালিত হয়। এদিন কৃষকরা জমিতে বিভিন্ন শস্যের বীজ বপন করে। ‘হাফত-সিন’ নামের বিশেষ খাবার এদিনে রান্না হয়। এই খাবার সাত রকমের উপকরণ দিয়ে তৈরি করা হয়।
- আমেরিকানরা নববর্ষে বাদ্য বাজনা সহকারে বের করে এক ধরনের শোভাযাত্রা। ঘোড়ার গাড়ির পেছনে এগিয়ে চলা এই শোভাযাত্রার নাম ‘রোজেস প্যারেড’।
- নববর্ষ উপলক্ষে চীনে সারা সপ্তাহ ধরে চলে নানা অনুষ্ঠান। নববর্ষের দিন ‘ওয়েইলু’ নামক বিশেষ ভোজনের আয়োজন করা হয়। আর সপ্তম দিনটি পালিত হয় ‘শস্য দিবস’ নামে।

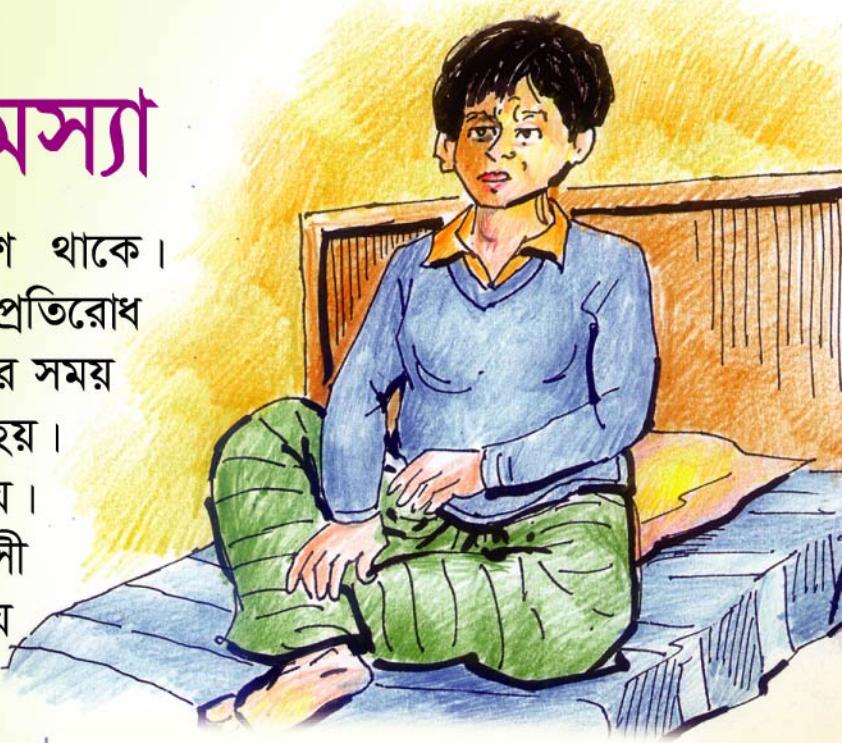


# শীত সমাহার

কষ্ট যে দেয় কত শীতকাল এসে,  
 মনে হয় দেশ ছেড়ে যাই ভিন্ন দেশে।  
 সূর্যটা উঁকি দিয়ে বলে- ‘শোনো ভাই,  
 আলো দিয়ে উম্ম দেবো কোনো ভয় নাই।’  
 সকালের পাখি বলে- ‘শোনাবো যে গান।’  
 সর্বের ফুল বলে- ‘দেব সুন্ধান।’  
 কুয়াশা বলে- ‘দেব স্বপ্নের দেশ,’  
 হাওয়া বলে- দেব আমি সুখ পরিবেশ।’  
 শিশিরের দল বলে- ‘ধুয়ে দেব পা’,  
 ‘কত পিঠা গড়ে দেব’-বলেন যে মা।  
 ক্ষেত বলে- ‘খেতে দেব সবজি যে কত,  
 টাটকা যে সেইসব খেতে পারো যত।’  
 এইসব শুনে বড় খুশি মনে জাগে,  
 শীতকালে এত কিছু ভাবিনিতো আগে।  
 সবকিছু মিলে হয় শীত সমাহার,  
 এইসব ছেড়ে আমি কোথা যাবো আর!

# টনসিল এর সমস্যা

টনসিল সাধারণত গলার দু'পাশে থাকে।  
টনসিলের কাজ হচ্ছে শরীরের রোগ প্রতিরোধ  
করা। শরীরকে পাহারা দেয়। শীতের সময়  
কারো কারো টনসিলের সমস্যা হয়।  
টনসিলে সংক্রমণ বা ‘ঘা’ হয়।  
সাধারণত চার খেকে দশ বছর বয়সী  
শিশুরা টনসিলের রোগে আক্রান্ত হয়  
বেশি।



## টনসিলের রোগ কেন হয়

টনসিলের ঘা বা সংক্রমণের জন্য এক ধরনের জীবাণু বা ভাইরাস দায়ী। পানি  
এবং খুব বেশি ঠাড়া খেকেও টনসিলের  
সংক্রমণ হয়। টনসিলের সংক্রমণ  
সাধারণত দুই ধরনের হয়। একটা হলো  
তীব্র। আর অন্যটি হলো দীর্ঘমেয়াদি বা  
ক্রনিক।

## উপসর্গ

টনসিলে যখন ‘সংক্রমণ’ বা ‘ঘা’ হয়,  
তখন অনেক ধরনের সমস্যা দেখা দেয়।  
প্রচন্ড গলা ব্যথা হয়। খাবার খেতে গেলে  
এই ব্যথা বেশি বুরা যায়। এমনকি জ্বর  
ও মাথা ব্যথাও হয়। অনেক সময় অসুস্থ  
রোগীর মতো বিছানায় শুয়ে থাকতে হয়।

## টনসিলের চিকিৎসা ও করণীয়

টনসিলের চিকিৎসা দুই রকমের।

একটি হলো সাধারণ চিকিৎসা। আর  
অন্যটি হচ্ছে ওষুধপত্র দিয়ে চিকিৎসা।  
সাধারণ চিকিৎসায় প্রচুর পরিমাণে পানি  
খেতে হবে। পূর্ণ বিশ্রাম নিতে হবে।

বাচ্চাদের ক্ষেত্রে স্কুলে যাওয়া যাবে  
না। বড়দের ক্ষেত্রে হাটে-বাজারে বা  
কাজেকর্মে যাওয়া যাবে না। সুস্থ  
হওয়ার আগ পর্যন্ত পূর্ণ বিশ্রামে থাকতে  
হবে।

কারো টনসিলে যদি বছরে ৫ বারের  
বেশি ‘ঘা’ হয়, তাহলে অপারেশন করে  
টনসিল ফেলে দেয়াই ভালো। কারণ  
এন্টিবায়োটিক ধরনের ওষুধ তখন কাজ  
করে না। টনসিল ফেলে দিলে  
পরবর্তীতে কোনো সমস্যা হয় না। তবে  
বয়স্কদের অর্থাৎ ৪০ বছর পরে  
সাধারণত টনসিলের অপারেশন আর  
লাগে না।

## টনসিল অপারেশন না করলে কী কী সমস্যা হয়

বিভিন্ন কারণে টনসিল অপারেশন করা দরকার। অনেকের টনসিল বড় হয়ে যায়। তখন নিঃশ্বাস নিতে অসুবিধা হয়। এতে সে প্রয়োজনীয় অ্বিজেন নিতে পারে না। এক্ষেত্রে টনসিল অপারেশন করে ফেলে দেয়া উচিত।

টনসিল সংক্রমণ থেকে বাতজ্বর বা ‘রিট্ম্যাটিক ফিভার’ নামে অন্য একটি রোগ হয়। এই রোগ হলে পরবর্তীতে কিডনির রোগ হতে পারে। এছাড়া অনেকের হার্ট-এর সমস্যা হয়ে থাকে।

এছাড়া দেখতে হবে, টনসিলে ক্যাঞ্চার বা টিউমার আছে কিনা। যদি ক্যাঞ্চার বা টিউমার থাকে তখন অপারেশন করে টনসিল ফেলে দিতে হয়।

## কখন টনসিল অপারেশন করা যাবে না

অনেক সময় টনসিল-এর ‘ঘা’ বা ‘সংক্রমণ’ সারা শরীরে ছড়িয়ে যায়। এ রকম হলে তখন অপারেশন করা যাবে না। তাছাড়া শরীরে জ্বর বা ব্যথা থাকা অবস্থায়ও অপারেশন করা যাবে না। শরীরে ‘থ্যালাসেমিয়া’ বা রক্তরোগ থাকলেও টনসিল অপারেশন করা যাবে না।

কারণ এই ধরনের সমস্যা থাকলে অপারেশনের পর অনেক সময় রক্তপাত বন্ধ হয় না। সেজন্য

আগে থেকে পরীক্ষা করে নিতে হবে যে, রোগীর শরীরে রক্তরোগ আছে কিনা।

এছাড়া উচ্চ রক্তচাপ আছে কিনা তা পরীক্ষা করে নিতে হবে। উচ্চ রক্তচাপ থাকলেও অপারেশন করা যাবে না। যদি অপারেশন করতেই হয়, তবে রক্তচাপ কমিয়ে নিয়ে অপারেশন করতে হবে। ডায়াবেটিক বা হাঁপানি রোগ থাকলেও টনসিল অপারেশন না করাই ভালো।

## সাবধানতা

টনসিলের রোগ হলে সাবধানে থাকতে হবে। যেমন- এ রোগ ভালো না হওয়া পর্যন্ত গলায় কাপড় পেচিয়ে রাখতে হবে। হালকা গরম পানিতে লবণ দিয়ে গড়গড়া করতে হবে। ঠান্ডা থেকে দূরে থাকতে হবে। তরল জাতীয় খাবার কুসুম গরম অবস্থায় খেতে হবে, ইত্যাদি।



# রাবার আর পেন্সিল



একদিন সকাল বেলায় রাবার দেখল, পেন্সিল খুব মন খারাপ করে বসে আছে। নতুন কোনো কিছুই লিখছে না সে। এই অবস্থা দেখে রাবার এগিয়ে গেল। বলল-'কী হয়েছে তোমার? মন খারাপ করে বসে আছ কেন?'

**পেন্সিল:** আমার লিখতে ইচ্ছে করছে না।

**রাবার:** কেন?

**পেন্সিল:** তোমার জন্যই আমার মন খারাপ। আমাকে তুমি মাফ করে দিও।

**রাবার:** হঠাৎ এই কথা বলছ কেন? তুমি তো কোনো অন্যায় করো নি। তবে কেন মাফ চাইছ?

**পেন্সিল:** আমি তোমাকে সবসময় কষ্ট দিই! তুমি সব কষ্ট হাসি মুখে সহ্য কর। আমি যখনই কোনো ভুল করি, তুমি সব সময় তা মুছে দেয়ার জন্য তৈরি থাকো। এভাবে তুমি আমার জন্য সবসময় কষ্ট পাও।

**রাবার:** কথাটা সত্যি, কিন্তু এটাই তো আমার কাজ। আমাকে বানানোই হয়েছে এই কাজ করার জন্য।

**পেন্সিল:** কিন্তু আমার ভুলগুলো মুছে দেয়ার জন্য তোমার অনেক ক্ষতি হয়। তুমি যতবারই ভুলগুলো মুছতে যাও, ততবারই তোমার শরীরের কিছু অংশ ক্ষয় হয়।

**রাবার:** এতে তুমি দুঃখ পেয়ো না। আমি জানি, এই কাজ করতে করতে একদিন নিজের পুরো শরীরটাই শেষ হয়ে যাবে। কিন্তু তুমিও তো সারাক্ষণ কাজ করো। কাজ করতে গিয়ে তোমারও শরীরের অংশ ক্ষয় হয়!

**পেন্সিল:** তা হয়তো হয়, তবে কাজ করে আমার লাভও হয়। সবাই আমার কাজের প্রশংসা করে। কিন্তু এই ভালোর পিছনে যে তোমার হাত আছে, তা কেউ মনে করে না।

**রাবার:** তবুও আমি আমার কাজ করে খুশি। কারণ আমি তৈরি হয়েছি তোমাকে সাহায্য করার জন্য। তাই আমার জন্য মন খারাপ করো না। তোমার দুঃখিত চেহারা দেখে আমার খুব খারাপ লাগছে।

**পেন্সিল:** তোমরা হয়েছ একদম বাবা-মার মতো। আর আমরা পেন্সিলরা হয়েছি ছেলে-মেয়ের মতো।

**রাবার:** এ কথা কেন বললে? কথাটার অর্থ বুঝলাম না। একটু বুঝিয়ে বলবে?

**পেন্সিল:** যেমন ধরো, বাবা-মা সবসময়ই তার ছেলে-মেয়ের পাশে থাকে। তাদের আদর যত্তে বড় করে। চেষ্টা করে ভালো মানুষ হিসেবে গড়ে তুলতে। ছেলে-মেয়ের ভুল শুধরে দেয়ার জন্য তারা সবসময় চেষ্টা করে। এই কাজ করতে যেয়ে তারা নিজেদের নিঃশেষ করে দেয়। এভাবে তোমার মতো তারাও একসময় ধীরে ধীরে ছোট হয়ে যায়।

**রাবার:** কথাটা তুমি ঠিকই বলেছ। কিন্তু বাবা-মায়েরা কীভাবে ছোট হয়ে যায়? এই কথাটা আমি বুঝলাম না?

**পেন্সিল:** ছোট হয়ে যায় মানে হলো, বুড়ো হয়ে যায়। তারপর একদিন এই পৃথিবী ছেড়ে চলে যায়। তাই নয় কী?

**রাবার:** তা ঠিক, কিন্তু দুঃখের কথা কী জানো? অনেক ছেলে-মেয়ে আছে, যারা এই বিষয়টা বুঝে না। তারা বুড়ো বাবা-মার যত্ন নেয় না। শুধু তাই নয়, অনেকে আবার বাবা-মার সাথে খুব খারাপ আচরণ করে। ভুলে যায়, একদিন তারাও বাবা-মা হবে। তাদেরও বয়স বাড়বে। তাদের ছেলে-মেয়েও তাদের সাথেও খারাপ আচরণ করবে।

**পেন্সিল:** তাহলে তাদের তো এই বিষয়টা বুঝাতে হবে! কিন্তু কীভাবে বুঝানো যায়?

**রাবার:** তুমিই পারো তাদের বুঝাতে। তুমি এই সম্পর্কে লিখে ছড়িয়ে দাও সবার মাঝে।

কথাটা শুনে পেন্সিল বলল, ‘ঠিক বলেছ তুমি! সব লেখার আগে আজ এই লেখাটা লিখব আমি।’ বলেই লিখতে বসল পেন্সিল। আর রাবার বসে রইল পেন্সিলের পাশে। যদি পেন্সিল কোনো ভুল করে বসে। তাহলে তাকেই তো সেই ভুলগুলো মুছে দিতে হবে।

লুৎফুন নাহার তিথি



# শিশুর যত্ন



গাছে ভালো ফলন চাইলে চারা অবস্থা থেকেই সঠিক যত্ন দরকার। একই কথা মানুষের বেলায়ও সত্য। সুস্থ, সবল এবং বৃদ্ধিমান মানুষ গড়ার জন্য চাই সঠিক সময়ে সঠিক যত্ন। তবে আমরা অনেকেই জানি না মানুষের যত্নের সঠিক সময় কোনটি।

## মানুষের যত্নের সঠিক সময়

অনেকে মনে করেন, শিশুর জন্মের পর তার যত্ন নিতে হবে। ধারণাটি আসলে ঠিক নয়। শিশুর যত্ন নিতে হবে, মায়ের গর্ভে থাকার সময় থেকেই। কারণ মায়ের পেটে থাকা অবস্থায়ই শিশুর বৃদ্ধি ও বিকাশ ঘটতে থাকে। বড় কথা মগজ বা মস্তিষ্কের কোষগুলো এই সময়েই তৈরি হয়। আমরা জানি, মানুষের শরীর চালনা করে তার মগজ বা মস্তিষ্ক। এই মস্তিষ্ক গঠিত হয় কোটি কোটি কোষ দিয়ে। আর এই কোষগুলো তৈরি হয় গর্ভে থাকাকালীন সময়ে। জন্মের পর মগজের কোষ আর বৃদ্ধি পায় না। তবে এগুলো বিভিন্ন কাজের মধ্য দিয়ে সচল হয়। অর্থাৎ বিভিন্ন কাজের মধ্য দিয়ে একটি কোষের সাথে আরেকটি কোষের যোগাযোগ তৈরি হয়। ৫ বছর পর্যন্ত এই যোগাযোগ ঘটতে থাকে। মগজের কোষের মধ্যে যত বেশি যোগাযোগ

ঘটবে, শিশুর মানসিক বিকাশও তত বেশি হবে।

তাই শিশুর যত্ন নিতে হবে জন্মের আগে ও পরে। জন্মের আগে মায়ের গর্ভে থাকাকালে। অর্থাৎ এ সময় গর্ভবতী মায়ের সঠিক যত্ন নিতে হবে।

## সঠিক যত্ন বলতে কী বুঝায়

এবার আমরা জানব সঠিক যত্ন সম্পর্কে। সঠিক যত্ন মানেই কিন্তু শুধু খাওয়া দাওয়া নয়। কারণ জন্মের পর শিশুর শরীর ও মন দুটিরই বিকাশ হয়। শরীর বাড়তে থাকে আকারে আয়তনে। আর মনের ঘটে নানা রকম বিকাশ। শারীরিক বিকাশের জন্য চাই পুষ্টিকর খাবার, খেলাধুলা ও শরীরচর্চা। মানসিক বিকাশের জন্য চাই চিন্তা-চেতনা, বিবেক-বুদ্ধি ও জ্ঞানের বিকাশ। এই দুটি ক্ষেত্রেই শিশুর বিকাশ না হলে শিশু শুধু গায়ে গতরে বেড়ে উঠবে। তাই আমরা যা করব-

- জন্মের পর ৬ মাস পর্যন্ত শিশুকে শুধুমাত্র মায়ের বুকের দুধ খাওয়াতে হবে।
- জন্মের পর থেকে ২ বৎসর পর্যন্ত শিশুকে মায়ের দুধ খাওয়াব। ৬ মাসের পর থেকে বয়স অনুযায়ী শিশুকে পুষ্টিকর বাড়তি খাবার দেব।
- শিশুর সঙ্গে নিয়মিত কথা বলব। শিশুকে কথা বলায় উৎসাহিত করব। ছোট ছোট সহজ শব্দ, স্পষ্ট করে বারবার শিশুকে বলব।
- গান, ছড়া, গল্ল ইত্যাদি শোনার মাধ্যমে শিশু ভাষা শেখে। তাই প্রথম থেকেই শিশুকে গান, ছড়া, গল্ল ইত্যাদি শোনাব।
- শিশুর সাথে স্বাভাবিক গলায় নরম সুরে কথা বলব। ধরকে, কড়া গলায় হুকুম করব না। কারণ শিশুরা বড়দের অনুকরণ করে।
- শিশুকে অন্যান্য শিশুর সাথে মেলামেশার সুযোগ দেব। এতে তার সামাজিক বিকাশ ঘটবে।
- শিশুকে বিভিন্ন ধরনের খেলনা দিয়ে খেলতে দেব। শিশুকে নিয়ে ছবি আঁকব। কাগজ, মাটি ও পুরাতন কাপড় দিয়ে শিশুর জন্য খেলনা তৈরি করব।
- ছোট ছোট কাজের জন্য শিশুকে প্রশংসা করব। এভাবে শিশুর আত্মবিশ্বাস বাড়িয়ে তুলব।
- মানুষের সাথে কেমন আচার-আচরণ করতে হবে তা শিশুকে শিখিয়ে দেব। যেমন- সালাম দেওয়া,
- মেহমান এলে বসতে বলা ইত্যাদি।
- শিশুকে নিজে থেকে কিছু পছন্দ করা ও দায়িত্ব নেয়ার সুযোগ করে দেব।
- শিশুর কথা মনোযোগ দিয়ে শুনব। সময় পেলে শিশুকে নিয়ে ঘুরতে যাব। বিভিন্ন প্রাকৃতিক জিনিসের সাথে পরিচয় করে দেব। যেমন- পশু, ফুল, ফল, চাঁদ, সূর্য ইত্যাদি।
- শিশুর সামনে কখনই ঝগড়া, রাগারাগি ও মারামারি করব না। এতে শিশু বেশি জেদি হয়ে যাবে।
- শিশুর সামনে সিগারেট ও অন্যান্য নেশা করব না। কারণ এ সময়ে শিশুর ‘দেখে শেখার’ প্রবণতা বেশি থাকে।
- অনেক শিশুর শারীরিক বৃদ্ধি ধীরে ধীরে হয়। এরকম হলে কারণ খুঁজে বের করব। প্রয়োজনে ডাক্তারের পরামর্শ নেব।



# আমাদের পাতা

## এলো শীত

শাহজাহান মোহাম্মদ

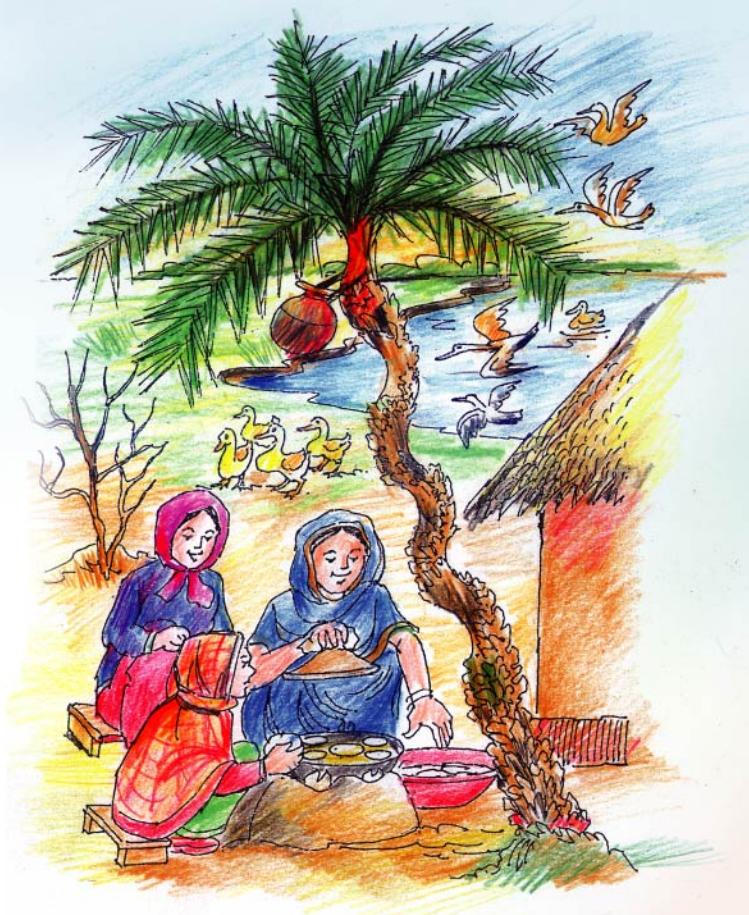
এলোরে ভাই এলো শীত  
কাঁথা কম্বল নিয়ে  
খেঁজুর রসের পিঠা খাবো  
নানাবাড়ি গিয়ে ।

ঘাস ফড়িঙ্গের লাফালাফি  
শিশির মাখা ঘাসে  
পাতি হাঁসের ছানারা সব  
পঁয়াকপঁয়াকিয়ে হাসে ।

নদ-নদী বিলে-ঝিলে  
বসে পাথির মেলা  
জলকেলিতে হারুড়ুরু  
যায় যে কেটে বেলা ।

ভিন্ন দেশের আসা পাথি  
করো নাকো শিকার  
যারা করে তাদের প্রতি  
রইল শত ধিক্কার ।

শীতের কাপড় জড়িয়ে গায়ে  
শীতকে রাখি দূরে  
দুঃখীজনের পাশে দাঁড়াই  
দুঃখ সময় জুড়ে ।



## নতুন বছর

আতিক হেলাল

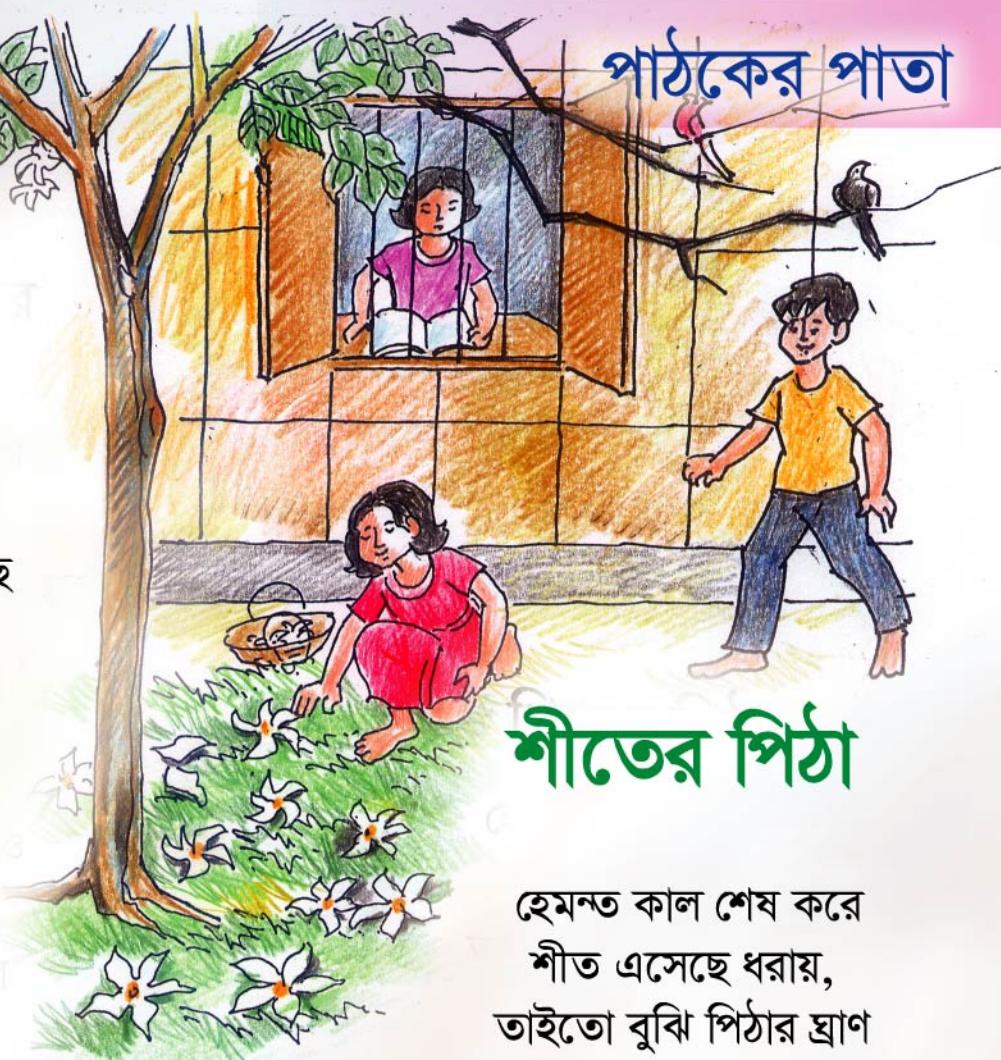
নতুন প্রহর আসলো, সাথে  
এলো নতুন দিন  
বারোটি মাস শেষে হলো  
একটি বছর বিলীন ।  
এগারো সাল শেষে এলো  
নতুন বছর বারো  
নতুন দিনে পুরনো সব  
ভাবনা-চিন্তা ছাড়ো ।



## দিন এলো নতুনের

পাখি ডাকে তবু শাখে  
খোকা খুকু ওঠরে,  
শিউলি তলায় ফুল ঝরছে  
ফুল কুড়াতে ছোটরে ।  
মুখ ধুয়ে বই নিয়ে  
বসে পড় সকলে,  
অজানাকে জেনে নাও  
নাও সব দখলে ।  
সব কিছু জানা হলে  
নিজেকেও জানবে,  
দেশ জাতি সকলেই  
তোমাদের মানবে ।  
দিন এলো নতুনের  
ঝলমলে আলোতে,  
ভরে দাও পৃথিবীটাকে  
ভালো আর ভালোতে ।

সাদিয়া আফরিন পপি  
দিগন্ত গণকেন্দ্ৰ  
নিজ পুটিয়া, বিনাইদহ ।



## শীতের পিঠা

হেমন্ত কাল শেষ করে  
শীত এসেছে ধরায়,  
তাইতো বুঝি পিঠার দ্রাঘ  
বহিছে পাড়ায় পাড়ায় ।  
শীতের পিঠা খেতে মজা  
আনন্দ আৱ সয় না,  
সকাল বেলায় উঠে বলি  
মা পিঠা দাও না  
বলতেই হয় যা একটু দেরি  
মা যেন থাকেন তৈরি,  
ধোঁয়া ওঠা শীতের পিঠা  
হাতে দেন তাড়াতাড়ি ।

নুপুর, জুই গণকেন্দ্ৰ, বৰগুনা ।



# শীতের পিঠা



খেজুরের গুড় আর রস দিয়ে পিঠা তৈরির সময় তো এখনই। তাই আসুন, ঘটপট শিখে নিই মজার একটা পিঠা তৈরির নিয়ম।

## এজন্য যা যা লাগবে

চালের গুঁড়া- ১ কেজি, মসুর ডাল- ২৫০ গ্রাম, গুড় বা চিনির সিরা- ১ কেজি, লবণ-স্বাদমতো, হলুদ গুঁড়া- আধা চা চামচ, ঘি বা তেল- ২ টেবিল চামচ, এলাচি ও দারুচিনি- ৭/৮টি করে, তেজপাতা ২টি, তেল ৭০০ গ্রাম।

মসুর ডাল ধূয়ে লবণ-হলুদ দিয়ে ডালের মতো করে রান্না করে নিন। এতে এমন পরিমাণ পানি থাকবে, যেন ১ কেজি চালের গুঁড়ার কাই বা খামির করা যায়। খামির করার সময় অল্প ঘি বা তেল দিতে পারেন।



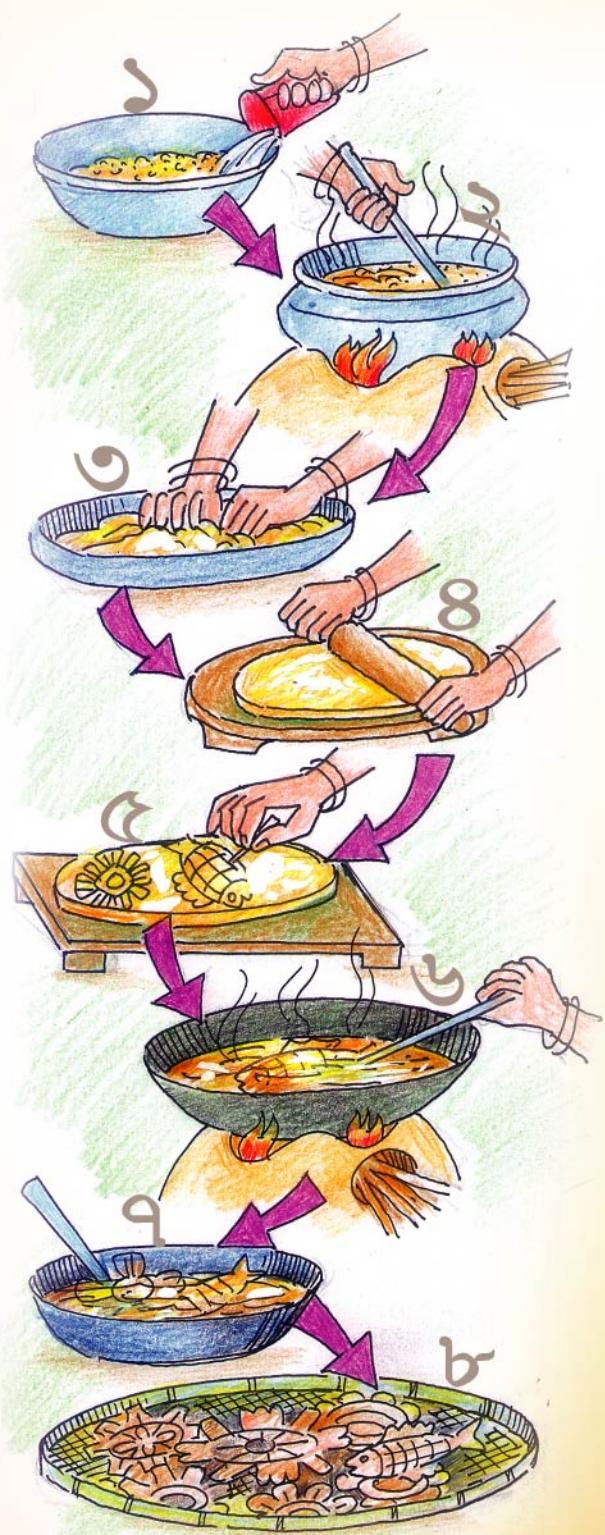
## যেভাবে তৈরি করতে হবে

এখন এই কাই বা খামির ভালোভাবে মেখে নিন। এরপর আধা ইঞ্জি পুরু রুটি বেলে নিন। এতে খেজুরের কাঁটা দিয়ে নানা ধরনের ছবি এঁকে কেটে নিন। যেমন- মাছ, ফুল, ফল, পাথি, ইত্যাদি।

পিঠার ভেতর খেজুরের কাঁটা দিয়ে বিভিন্ন নকশায় খাঁজ কেটে নিন। তাহলে চিনির সিরা পিঠাতে ভালোভাবে ঢুকবে। এরপর পিঠা গরম তেলে হালকা করে ভেজে তুলে রাখুন। কিছু দিন পর এই পিঠা আবার গরম তেলে মচমচে করে ভেজে নিন। তারপর চিনি বা গুড়ের সিরায় ডুবিয়ে তুলুন।

এভাবে দু'বার ভাজা হয় বলে কুমিল্লার আঞ্জলিক ভাষায় একে ‘দুইবিরানি’ পিঠা বলে। দু'বার ভাজার জন্য পিঠার মচমচে ভাবটাও বজায় থাকে।

এ পিঠা প্রথম বার ভেজে কিছুদিন ঘরে রাখা যায়। ফিজে রাখলে অনেক দিন রাখা যায়। প্রথমবার ভাজার পর পিঠা প্যাকেট করে বিক্রি করা যায়। তাই ইচ্ছে করলে এ কাজকে পেশা হিসেবে নিতে পারেন। ঘরে বসে এই পিঠা তৈরি করে বাজারে বিক্রি করে সংসারের আয় বাঢ়াতে পারেন।

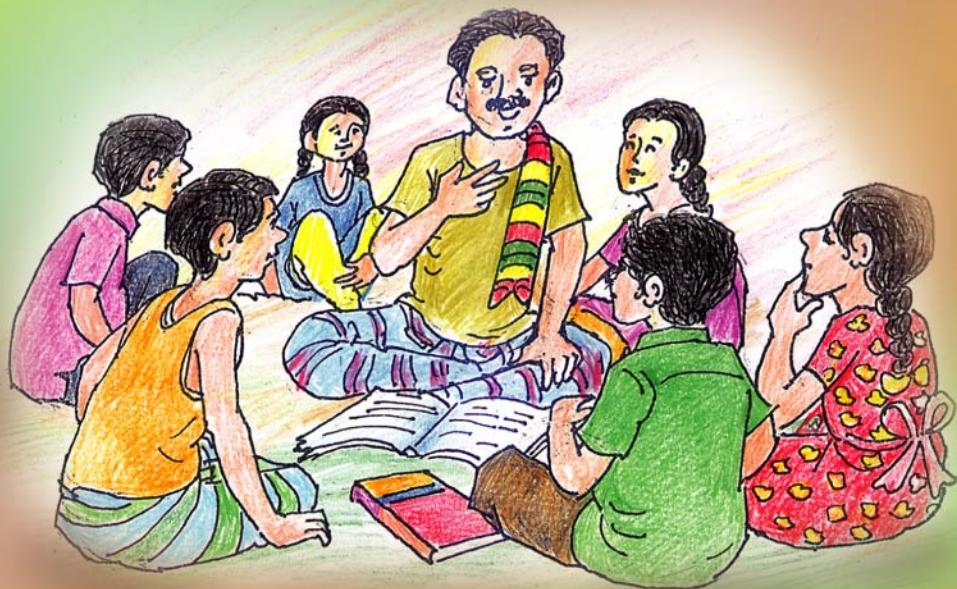


লুবনা আফরিন ইতি  
বেনাপল, যশোর।

# মাথা খাটানোর খেলা

## একই সংখ্যা তিনবার

একই সংখ্যা তিনবার নিন,  
তবেই মিলবে ৩০দিন।  
সংখ্যাটি কিন্তু ভাই,  
১১এর ছোট হতে হবে।  
যোগ, বিয়োগ, পূরণ বা ভাগ  
চিহ্ন ব্যবহার করা যাবে।



সম্পাদক কর্তৃক ঢাকা আহ্বানিয়া 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