

২২ বর্ষ : ৯ম সংখ্যা সেপ্টেম্বর ২০১৩

আলাপ

সহজ ভাষার মাসিক পত্রিকা

সবাই হবো সাক্ষৰ আৱ দক্ষ
একুশ শতকে এই আমাদেৱ লক্ষ্য

আন্তর্জাতিক সাক্ষৰতা দিবস

৮ সেপ্টেম্বৰ ২০১৩



২০১৪ সালেই আমরা নিরক্ষৰতামুক্ত বাংলাদেশ চাই



উপানুষ্ঠানিক শিক্ষা বৃত্তৱো
প্রাথমিক ও গণশিক্ষা মন্ত্রণালয়

অসম্বৰণ
ঢাকা আহ্ছানিয়া মিশন



ঢাকা আহ্ছানিয়া মিশন



সম্পাদকীয়

পড়ালেখা শেখা আমাদের মৌলিক অধিকার। খাবার, চিকিৎসা ও পোশাকের মতো পড়ালেখা শেখাও জরুরি। কারণ পড়ালেখা ছাড়া কোনো মানুষ জীবনে উন্নতি করতে পারে না। তাই সব ধর্মেই মানুষকে পড়ালেখা শিখতে বলা হয়েছে।

পড়ালেখা শিখলে মানুষ শুধু পড়তে লিখতেই জানে না। মানুষ অনেক তথ্য জানতে পারে। ফলে অনেক সমস্যার সমাধান করতে পারে। জীবনের দুঃখ কষ্টগুলো দূর করতে পারে। ভালো মন্দ বুঝে চলতে পারে। ভালো মন্দ বুঝে কাজ করলে জীবনে ভুল কম হয়। কারো কাছে ঠকতে হয় না। সমাজে সবাই পড়ালেখা জানা মানুষকে খুব সম্মান করে। এজন্যই পড়ালেখা অনেক জরুরি। এসব কথা বিবেচনা করেই সারা দুনিয়ায় পালিত হয় আন্তর্জাতিক সাক্ষরতা দিবস।

৮ সেপ্টেম্বর হলো আন্তর্জাতিক সাক্ষরতা দিবস। আমাদের দেশেও আগ্রহের সাথে পালিত হয়েছে এ দিনটি। এ উপলক্ষে হয়েছে নানা অনুষ্ঠান। তবে শুধু অনুষ্ঠান পালন করলেই হবে না। এজন্য কাজ করতে হবে। এলাকার সব শিশুকে স্কুলে পাঠাতে হবে। যারা পড়ালেখা জানে না তাদের পড়ালেখা শিখতে সাহায্য করতে হবে। সবাই মিলে চেষ্টা করলে দেশ নিশ্চয়ই একদিন নিরক্ষর মুক্ত হবে। সারা দুনিয়ায় উন্নত একটি দেশ হিসেবে বাংলাদেশ পরিচিত হবে।

আলাপ

২২ বর্ষ : ৯ম সংখ্যা

সেপ্টেম্বর ২০১৩

সম্পাদক

কাজী রফিকুল আলম

নির্বাহী সম্পাদক

ড. এম. এহুনুর রহমান

সম্পাদনা পর্ষদ

রাবেয়া সুলতানা

দেওয়ান ছোহরাব উদ্দীন

মোহাম্মদ মহসীন

সহযোগী সম্পাদক

লুৎফুন নাহার তিথি

অলঙ্করণ

এম.এ. মানান

রফিকুল ইসলাম ফিরোজ

কম্পিউটার গ্রাফিক্স

সেকান্দার আলী খান

বাংলাদেশের সাক্ষরতা ও অব্যাহত শিক্ষা... ১-২	
এগিয়ে চলেছে সাক্ষর ভারত	৩-৪
আনন্দপুরের রতন বাটুল	৫-৭
কথামালা	৮
পাঠকের পাতা	৯-১১
জেনে নিন স্বাস্থ্য রক্ষার কিছু নিয়ম	১২
পাহাড়ী মেয়ে জিনিকা	১৩
আলু দিয়ে তৈরি করি গোলাপ ফুল	১৪

কৃতজ্ঞতা শীকার : উপনুষ্ঠানিক শিক্ষা ব্যারো কর্তৃক আন্তর্জাতিক সাক্ষরতা দিবস উপলক্ষে প্রকাশিত পোস্টারটি আলাপের প্রচলনে ব্যবহার করা হয়েছে।

মূল্য: ২০ টাকা

বাংলাদেশের সাক্ষরতা ও অব্যাহত শিক্ষা উন্নয়নে ঢাকা আহ্ছানিয়া মিশনের অবদান



নিপীড়িত মানুষের কল্যাণের উদ্দেশ্যে ১৯৫৮ সালে ঢাকা আহ্ছানিয়া মিশনের জন্ম। ১৯৭১ সালে বাংলাদেশ স্বাধীন হয়। তখন বাংলাদেশের বেশির ভাগ মানুষ ছিল গরিব এবং নিরক্ষর। যারা নিরক্ষর তারাই ছিল গরিব। আবার গরিব মানুষেরাই ছিল নিরক্ষর। এই গরিব ও নিরক্ষরের একটা বড় অংশ ছিল- বয়স্ক ও কিশোর কিশোরী। নিজেদের এই অবস্থা পরিবর্তনের জন্য নিজেকেই এগিয়ে আসতে হবে। আর এই এগিয়ে আসার জন্য দরকার সচেতনতা। আর সচেতনতার জন্য চাই শিক্ষা। তাই ঢাকা আহ্ছানিয়া মিশন শুরু থেকেই শিক্ষা ও সাক্ষরতাকে গুরুত্ব দিয়ে কাজ শুরু করে। পরবর্তীকালে তার সাথে যুক্ত হয়, জনগণের সংগঠন তৈরি ও দক্ষতা উন্নয়ন।

কাজের শুরুতেই মিশন যে বিষয়গুলোর উপর গুরুত্ব দেয়, তা হলো- শিক্ষা ও

সাক্ষরতা হতে হবে মানুষের জীবন ও চাহিদাভিত্তিক। শিক্ষা হতে হবে মানুষের জীবন জীবিকা উন্নয়নের হাতিয়ার। এজন্য মিশন উন্নয়ন করে বয়স্ক ও কিশোর কিশোরীদের জন্য সাক্ষরতা উপকরণ। এসব উপকরণ মিশনের কর্ম এলাকার পাশাপাশি বিভিন্ন সংগঠনের মাধ্যমে সারাদেশে ব্যবহার হচ্ছে। যার মাধ্যমে উপকৃত হচ্ছে লক্ষ লক্ষ নিরক্ষর ও স্বল্প সাক্ষর মানুষ।

যশোর, ঝিনাইদহ, সাতক্ষীরা, জামালপুর, ঢাকা, নরসিংদী, পটুয়াখালী ও বরগুনায় মিশন দীর্ঘদিন যাবৎ সাক্ষরতা কার্যক্রম পরিচালনা করছে। গণকেন্দ্র ও শিক্ষাকেন্দ্র ভিত্তিক এসব বয়স্ক ও কিশোর কিশোরীদের সাক্ষরতা কার্যক্রম চলছে। যার মাধ্যমে প্রতি বছর প্রায় ৪০ হাজার মানুষ উপকৃত হচ্ছে।

এসব কর্মসূচি বাস্তবায়নে মূল ভূমিকা পালন করছে জনগণের সংগঠন-

গণকেন্দ্র। ১৯৯২ সালে ২০টি গণকেন্দ্র দিয়ে এ কার্যক্রমের যাত্রা শুরু। বর্তমানে বিভিন্ন জেলায় প্রায় ১০০০ গণকেন্দ্র নিজেদের উন্নয়নে কাজ করছে।



তবে মিশনের কাজ শুধু মাঠ পর্যায়ে সীমাবদ্ধ নয়। মিশন সরকারি বিভিন্ন কার্যক্রম বাস্তবায়নেও সহায়তা করছে। বিভিন্ন নীতি তৈরি ও উদ্যোগ বাস্তবায়নে জাতীয়ভাবে ভূমিকা রাখছে। উদহারণ হিসেবে বলা যায়- মানব উন্নয়নের জন্য সাক্ষরতা উন্নয়ন ও অব্যাহত শিক্ষা কর্মসূচি। পটুয়াখালী জেলায় ঢাকা আহ্চানিয়া মিশন-এ কর্মসূচিটি বাস্তবায়ন করেছে। যার মাধ্যমে শত শত গ্রামীণ নারী-পুরুষ লেখাপড়া চর্চার পাশাপাশি বিভিন্ন বিষয়ে দক্ষতা উন্নয়ন প্রশিক্ষণ নিয়ে আয় ও কর্মসংস্থানের উপায় খুঁজে পেয়েছে।

এছাড়া দরিদ্রতার কারণে শিক্ষা চালিয়ে যেতে পারে নি এমন কিশোর কিশোরীদের নিয়ে কাজ করছে মিশন। উন্মুক্ত বিশ্ববিদ্যালয় ও গণসাক্ষরতা অভিযানের সহায়তায় যশোর জেলায় প্রায় ১২টি দূরশিক্ষণ কেন্দ্র পরিচালনা করেছে মিশন। এসব কেন্দ্রের মাধ্যমে জেএসসি পর্যায়ের ১টি পরীক্ষামূলক কর্মসূচি বাস্তবায়ন করা হয়েছে। তাতে সফলভাবে ৩ বছরের কোর্স শেষ করা হয়েছে। এ কর্মসূচির মাধ্যমে প্রায় ৬০০ শিক্ষার্থীকে দ্বিতীয় বারের মতো শিক্ষার সুযোগ করে দেয়া হয়েছে।

বয়স্ক সাক্ষরতা ও শিক্ষা উন্নয়ন কর্মসূচিকে আরও সফল করার জন্য আহ্চানিয়া মিশন প্রতিনিয়ত কাজ করছে। দেশে ১টি সমতাস্থাপক শিক্ষা কর্মসূচি প্রতিষ্ঠা করার জন্য দেন দরবার করে আসছে। ২০০৯-২০১০ সালে ইউনেস্কো ১০ মাসব্যাপী ১টি প্রকল্প বাস্তবায়নের প্রস্তাব করেছে। যা পরবর্তীতে উপানুষ্ঠানিক শিক্ষা ব্যবের উদ্যোগে প্রাতিষ্ঠানিক রূপে এগিয়ে নিয়ে যাওয়ার কথা রয়েছে। এটি প্রতিষ্ঠা পেলে বিশ্বের অন্যান্য দেশের মতো বয়স্ক সাক্ষরতা ও দক্ষতা উন্নয়নের ক্ষেত্রে আর একটি উদাহরণ তৈরি হবে।

দেওয়ান ছোহরাব উদ্দিন
উপ-পরিচালক (কর্মসূচি বিভাগ)
ঢাকা আহ্চানিয়া মিশন

এগিয়ে চলছে সাক্ষর ভারত

নারী শিক্ষাকে বিশেষ গুরুত্ব দিয়ে ভারতে চলছে ‘সাক্ষর ভারত অভিযান’। ২০০৯ সালের ৮ সেপ্টেম্বর এ কর্মসূচি শুরু হয়। ভারতের প্রধানমন্ত্রী মনমোহন সিং এ কর্মসূচি শুরু করেন। এ কর্মসূচির লক্ষ্য হলো ৬ কোটি নিরক্ষর নারী ও ১ কোটি নিরক্ষর পুরুষকে সাক্ষর করা। সেই সাথে তাদের দক্ষতা উন্নয়ন প্রশিক্ষণ দেয়া। যাতে তারা নিজেদের আয় রোজগার বাড়াতে পারেন। এর মাধ্যমে তারা ভারতের নতুন নতুন কলকারখানায় কিংবা মধ্যপ্রাচ্যের নানা দেশে দক্ষ শ্রমিক হিসেবে যোগ দিতে পারবেন। তবে শুধুমাত্র ১৫ বছরের বেশি বয়সী নারী-পুরুষই এ কর্মসূচির সঙ্গে যুক্ত হতে পারছেন। ভারতের প্রায় ২২টি রাজ্য খুব জোরে শোরে চলছে সাক্ষর ভারত কর্মসূচি। এরই মধ্যে ৪১০টি জেলার প্রায় দু' লক্ষ গ্রামে শিক্ষাকেন্দ্র খোলা হয়েছে। লক্ষ লক্ষ স্বেচ্ছাসেবী যোগ দিয়েছেন সাক্ষরতা কেন্দ্রের শিক্ষক হিসেবে। শিক্ষক ছাড়াও রয়েছেন আরো হাজার হাজার স্বেচ্ছাসেবী কর্মী। তাদের কাজ হলো-

■ শিক্ষকদের প্রশিক্ষণ দেয়া।



■ তাদের কাজ তদারকি করা এবং পরামর্শ দেয়া।

তারা এ কাজের জন্য কোনো বেতন বা সম্মানী গ্রহণ করেন না। ভারতীয় জনগণকে সাক্ষর করে উন্নত ভারত গড়ে তোলাই তাদের সবার লক্ষ্য। বিভিন্ন রাজ্যে সাক্ষরতার কাজ তদারক করার জন্য জেলাভিত্তিক প্রশাসনিক কর্মকর্তা নিয়োগ দেয়া হয়েছে। প্রায়ই এসব কর্মকর্তারা শিক্ষক ও শিক্ষার্থীদের নিয়ে সভায় বসেন। নিজেদের কাজের অগ্রগতি নিয়ে আলোচনা করেন। স্থানীয় পর্যায়ে এ সকল কাজ পরিচালনা করেন পঞ্জায়েত। যা আমাদের ইউনিয়ন পরিষদের মতো।

সারা দেশের মানুষকে সাক্ষরতা কেন্দ্রে ভর্তি হতে এবং নিয়মিত কেন্দ্রে গিয়ে লেখাপড়ায় উৎসাহ দিতে ভারতের নাগরিক সমাজও এগিয়ে এসেছে। সাক্ষরতা নিয়ে একটি গান লিখেছেন ভারতের নামকরা গীতিকার জাভেদ আখতার। এ গানের সঙ্গে কণ্ঠ মিলিয়ে দেশবাসীকে শিক্ষা গ্রহণের আহ্বান জানিয়েছেন অভিনেতা শাহরুখ খান ও কারিনা কাপুর। সঙ্গে যোগ দিয়েছেন শত শত নাচ ও গানের শিল্পীরা। সারা ভারতে প্রতিদিন এসব গান বাজানো হয়। সাক্ষরতা কেন্দ্রের শিক্ষার্থীরাও

প্রতিনিধিদের সঙ্গে হরিয়ানা রাজ্যে যাই। গ্রামে পৌছার প্রায় ৩০ মাইল আগে থেকেই সাক্ষরতা কর্মীরা মোটরসাইকেল মিছিল সহকারে আমাদের এগিয়ে নিয়ে যায়। গ্রামে ঢুকার সঙ্গে সঙ্গেই হাজার হাজার নারী-পুরুষ রাজপথে নেচে-গেয়ে আমাদের স্বাগত জানায়। ভারতীয় নিয়ম অনুসারে তারা আমাদের গলায় সাক্ষরতার মালা পরিয়ে দেয়। মাথায় তুলে দেয় বিজয়ের প্রতীক। স্থানীয় গ্রাম পঞ্জায়েত এ কাজে নেতৃত্ব দেয়। শেষে আয়োজন করা হয় চমৎকার সাংস্কৃতিক অনুষ্ঠান। আসলে বহু আগে থেকেই ভারতে পরিচালিত হচ্ছে সর্বশিক্ষা অভিযান। ২০০৬ সালেও এ কর্মসূচিটি চলমান ছিল। তবে নানা কারণে তখন এক্ষেত্রে তেমন অগ্রগতি হয় নি। কিন্তু বর্তমানে সে অবস্থা আর নেই। সরকার এখন সাক্ষরতার উপর সবচেয়ে বেশি গুরুত্ব দিচ্ছেন। দিল্লী, হরিয়ানা ও পাঞ্জাবের পথে পথে উৎসাহী সাক্ষরতা কর্মী ও শিক্ষার্থীদের দেখে মনে হয়েছে তারা সাক্ষরতা অর্জনে সফল হবেই। কারণ এর পিছনে রয়েছে তাদের আন্তরিকতা। আর এটাই হতে পারে তাদের সফলতার চাবিকাঠি।

তপন কুমার দাশ

গণসাক্ষরতা অভিযান



নেচে-গেয়ে আমোদ-ফুর্তির মাধ্যমে সাক্ষরতা কেন্দ্রে লেখাপড়া শিখে। দেশ-বিদেশের বহু সাক্ষরতা কর্মী এসব কার্যক্রম দেখার জন্য ভারতে যান। আমিও গত জুলাই মাসে আরো প্রায় ১৭টি দেশের

আনন্দপুরের রতন বাউল

আপনারা কখনও যদি আনন্দপুর যান, তবে রতন বাউলের আখড়াটা একবার ঘুরে আসবেন। তবে ওখানে যাবেন সন্ধ্যায়।

রতন বাউলের আসল বাড়ি আনন্দপুর নয়। তাঁর বাড়ি কোথায় তা তিনি কাউকে বলেন নি। বাউলরা বুঝি এমনই হয়। তারা ঘুরে বেড়ায়, গান বাঁধে আর গায়। গোটা দুনিয়াকেই ওরা নিজের বাড়ি মনে করে। রতন বাউলকে আনন্দপুরে প্রথম দেখা যায় পরাণ মাঝির সঙ্গে। আজ যেখানে রতন বাউলের আখড়া, ওটা ছিল পরাণ মাঝির বাড়ি। অনেকদিন আগে এক সকালে দেখা গেল, পরাণ মাঝির সঙ্গে সুন্দর একজন মানুষ। তারা কীর্তনখোলা নদীর ঘাপ থেকে ফিরছে। তখন সবাই ভেবেছিল অন্য গাঁয়ের কেউ বেড়াতে এসেছেন।

লোকটা পরাণ মাঝির বাড়িতেই থাকে, খাওয়া দাওয়া করে। পরাণ মাঝির কেউ নেই। লোকটা তাকে বাবা বলে ডাকে। পরাণ মাঝি তাকে পুত্রের মতো ভালোবাসেন। একদিন সন্ধ্যায় পরাণ মাঝি কয়েকজন বন্ধুকে ডেকে বাড়িতে



গানের আসর বসান। ওখানে পরাণ মাঝি রতন বাউলকে সবার সঙ্গে পরিচয় করিয়ে দেন। রতন বাউল সেদিন গভীর রাত পর্যন্ত গান শোনান। সবাই রতন বাউলের গানে মুগ্ধ হয়। এরপর থেকে প্রতিদিন রতন বাউলের কাছে মানুষ গান শুনতে আসে।

রতন বাউল গানের ফাঁকে ফাঁকে লোকদের সঙ্গে কথা বলেন। মানুষ রতন বাউলকে তাদের বিভিন্ন সমস্যার কথা বলে। রতন বাউল এদের লেখাপড়া শিখতে বলেন। বলেন, লেখাপড়া শিখলে আমাদের কেউ ঠকাতে পারবে না।



বাউল রতন সাই নিজে তার জীবনের কথা
কখনো বলেন নি। তবু সারা আনন্দপুরে
কী করে জানি তাঁর অতীত জীবনের
কাহিনী প্রচার হয়ে যায়। এর সত্য
মিথ্যে নিয়ে এখন আর কেউ ভাবে না।
রতন গান শুনতে আসা লোকদের একটি
গল্প শোনান। সকলের ধারণা এটি গল্প
নয়। হয়ত এটি রতন বাউলের নিজের
জীবনেরই কাহিনী। গল্পটি শোনা যাক-

এক ছিলেন রাজা। তাঁর রাজ্যটা তেমন
বড় ছিল না। রাজা পড়ালেখা জানতেন
না। মন্ত্রী তাঁকে চিঠিপত্র এবং বিভিন্ন
দলিল পড়ে শোনাতেন। সত্য মিথ্যে
মিশিয়ে তিনি পড়তেন। এতে রাজা
সঠিক খবর পেতেন না। মন্ত্রী বিভিন্ন

দলিলে রাজার টিপ সই
নিতেন। তারপর নিজে
নাম দস্তখত করতেন।

রাজার গান বাজনার খুব
শখ ছিল। নিজেও খুব
ভালো গান করতেন।
প্রায়ই রাজার দরবারে
গানের আসর বসত। দেশ
বিদেশ থেকে বাউলরা
আসতেন। রাজার বাড়িতে
ওরা কয়েকদিন থাকতেন,
গান করতেন।

একদিন গানের আসরে
মন্ত্রী একটি চিঠি নিয়ে
গোকেন। মন্ত্রী রাজার

হাতে চিঠিটা দিয়ে হাঁপাতে থাকেন। রাজা
ধর্মক দিয়ে বলেন, তুমি না পড়ে আমার
হাতে দিলে কেন? মন্ত্রী চিঠিটা পড়ে
শোনান। পাশের রাজ্যের রাজা তাঁকে
বেড়াতে যেতে অনুরোধ করেছেন।

কয়দিন রাজা পাশের রাজ্য বেড়াতে
গেলেন। কিন্তু ওখানে পৌছে দেখেন
অন্য এক অবস্থা। সব শেষ হয়ে গেছে।
সেই রাজার শত্রু পক্ষ রাজ্য দখল করেছে।
রাজার পরিবারের সবাইকে মেরে ফেলা
হয়েছে। যদিও এসব খবর কিন্তু চিঠিতে
লেখা ছিল। কিন্তু মন্ত্রী রাজাকে ওসব
পড়ে শুনান নি।

এই ঘটনায় রাজা মনের দুঃখে কিছুদিনের

জন্য নিরুদ্দেশ হন। প্রায় একমাস পর তিনি নিজের রাজ্যে ফেরেন। কিন্তু একি কান্তি! তিনি রাজবাড়িতে চুকতে পারলেন না। তার মন্ত্রীই এখন সেই রাজ্যের রাজা। মনের দুঃখে রাজা দোতারা নিয়ে পথে বের হলেন।

রাজা ঘুরতে ঘুরতে গৌরিপুর এসে পৌছান। ওখানে একটা পাঠশালার বারান্দায় আশ্রয় নেন। ততদিনে রাজার চুল দাঁড়ি খুব লম্বা হয়ে যায়। ওখানে তাঁকে কেউ চেনে না। তিনি প্রতিদিন জানালার পাশে দাঁড়িয়ে ছেলেমেয়েরা কী পড়ছে তা দেখেন। দীর্ঘদিন এভাবে দাঁড়িয়ে দাঁড়িয়ে তিনি কিছু পড়তে শেখেন। এরপর একদিন ঐ স্কুলের একজন শিক্ষককে নিজের ইচ্ছের কথা জানান। শিক্ষক তাঁকে কিছুদিন পড়ালেখা শেখালেন।

রতন সাঁই লোকজনের কাছে গল্লের এই অংশটুকুই বলেন। লোকজন বুঝতে পারে, আসলে রতন সাঁইই হচ্ছেন সেই রাজা। আর তাই এই গল্লটি আনন্দপুরের লোকজনের মুখে মুখে ফেরে।

বাউল রতন গান গেয়ে জীবন চালান। একদিন যাত্রাপালায় গান করতে গিয়ে পরাণ মাঝির সঙ্গে রতন বাউলের



পরিচয় হয়। পরাণ মাঝি রতন বাউলকে নিজের বাড়ি নিয়ে আসেন। এরপর রতন বাউল পরাণ মাঝির বাড়িতেই থাকেন। ওখানেই গড়ে তোলেন আখড়া।

আনন্দপুরের গরিব দিনমজুররা কাজ শেষে রতন বাউলের আখড়ায় মিলিত হয়। ওরা প্রথমে কিছুক্ষণ গল্পগুজব করে। এরপর গান শুরু করে। গানের মাঝখানে ওরা ঘণ্টাখানেক পড়ালেখা করে। এখানে আগে যারা পড়ালেখা শিখেছেন, তারাই নতুনদের পড়ালেখা শেখান। তারা সবাই রতন সাঁইয়ের শিষ্য।

এমনিভাবে আনন্দপুরের অনেক গরিব নিরক্ষর রতন বাউলের কাছে পড়ালেখা শিখেছেন।

কুমার প্রীতীশ বল
সাক্ষরতা কুশালী

ওরা ও শিশু

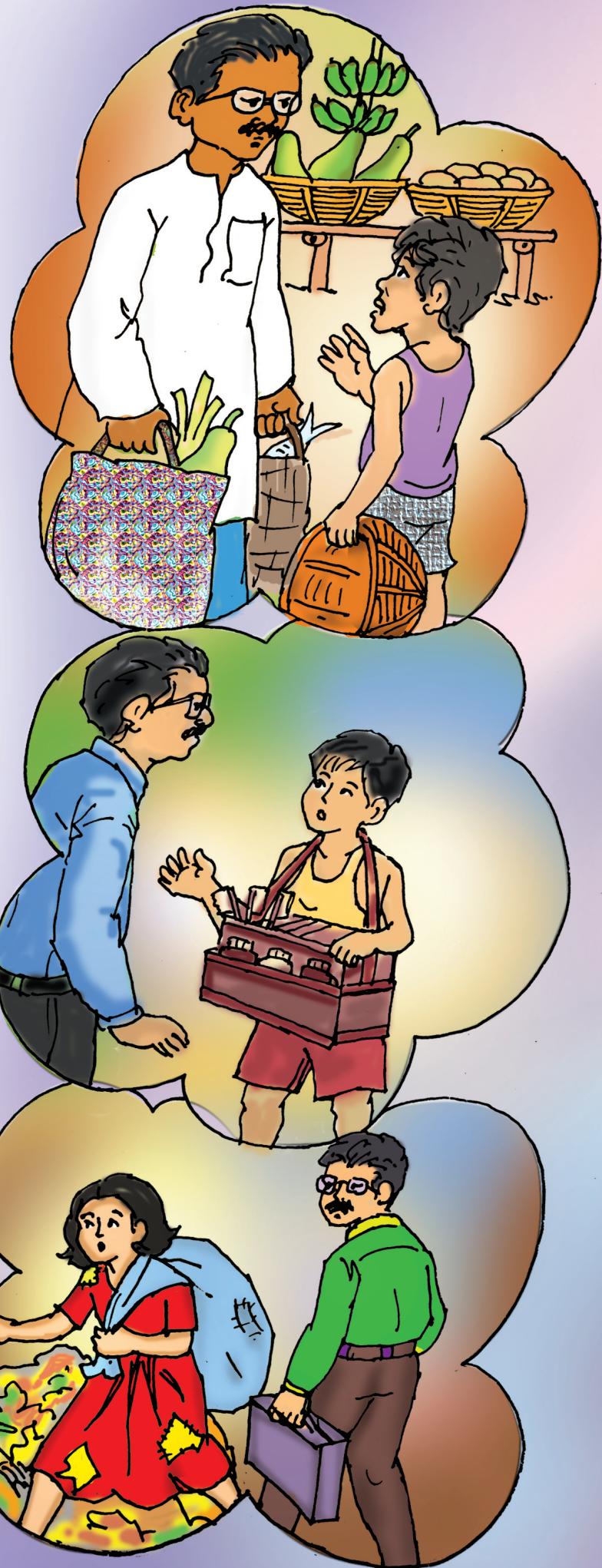
[২৯ সেপ্টেম্বর শিশু অধিকার দিবসে]

আমি যখন বাজার করি
সওদা কিনে থলে ভরি
ওই ছেলেটা সামনে এসে ডিঙ্গেস
করে-
'মেন্তি লাগবে স্যার?'
আমার তখন মনটা যে ভার।

চলতে পথে থমকে দাঁড়াই
কী যে! ভেবে পা'টা বাড়াই
একটা ছেলে তখন বলে-'স্যার,
করবেন জুতা পালিশ?'
কার কাছেতে করবো আমি নালিশ!

রৌদ্রে যখন শরীর পুড়ায়
টোকাই তখন কাগজ কড়ায়
আমায় দেখে ওই শিশুটা
ভয়ে ছুটে পালায়-
ওই শিশুটার কষ্ট আমায় জ্বালায়।

আমার শিশু ঘুমিয়ে থাকে
ওই শিশুটা ধূলো মাখে
আমার শিশু জেগে ওঠে
আয়েশ করে খাবে-
আমার শিশুর মত ভাগ্য
কবে ওরা পাবে!



পড়া

ছেটি সোনা পড়তে চলো
রাগ করে না কভু,
পড়া ছাড়া এই জগতে
সবাই কিন্তু কাবু।

পড়ে তুমি বড় হবে
তাইতো সবার আশা,
রাখবে তুমি বাংলার মান
মিটাবে সবার আশা।

সময় মতো কাজ করলে
সবাই বাসবে ভালো,
তুমি হবে সবার কাছে
দুই নয়নের আলো।

ইয়াসমিন আক্তার বেবী
রূপালী গণকেন্দ্র, কালিকাপুর, ঝিনাইদহ।



স্কুলেতে যাই

আয় ছেলেরা, আয় মেয়েরা
স্কুলেতে যাই।

লেখাপড়া শিখে মোরা,
মানুষ হতে চাই।

বই পাব বিনামূল্যে
আরও পাব টাকা,
লেখাপড়া শিখে মোরা
ঘুরাবো ভাগ্যের চাকা।



মর্ণলী আইরিন রজনী
পাপিয়া গণকেন্দ্র, দেগাছিয়া, যশোর।

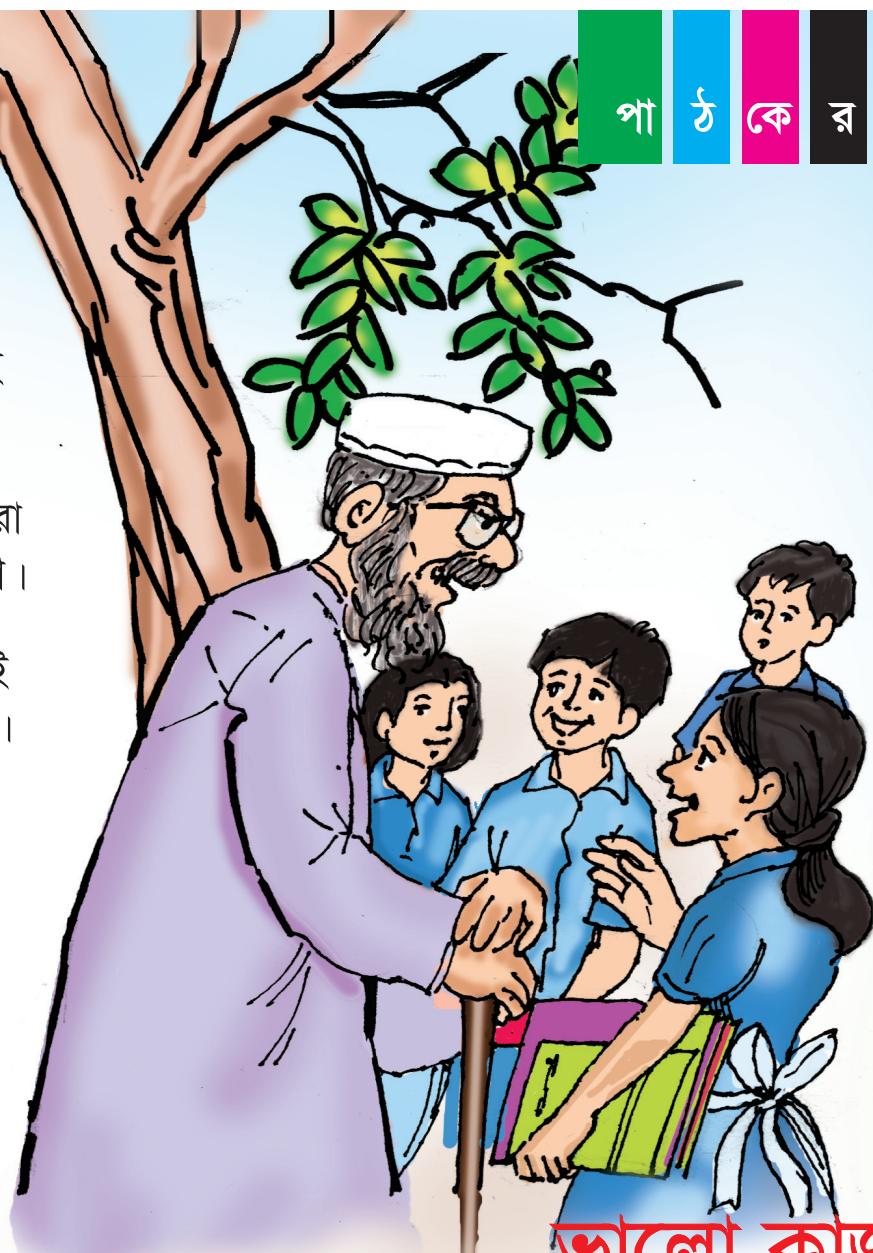
শিক্ষা

আমরা সবে পড়তে চাই
শিক্ষা ছাড়া উপায় নাই ।

শিক্ষা যদি না থাকে কারো
অভাব তাকে ডাকে আরো ।

শিক্ষার আলো আজ ভাই
ঘরে ঘরে জ্বলাবো তাই ।

লাবণী বিশ্বাস
পদ্মা গণকেন্দ্র, পদ্মিতপুর, বিনাইদহ ।



ভালো কাজ

অনেক বড় হতে হবে
দশ জনার মাঝে
জীবনভর নাম কুড়াবো
বড় বড় কাজে ।

সব রকম ভালো কাজ
করব জীবন ধরে
তাই আজ জ্ঞানের আলো
নিচ্ছি মাথায় ভরে ।

নিষ্ঠতি বিশ্বাস
পদ্মা গণকেন্দ্র, পদ্মিতপুর, বিনাইদহ ।



শিক্ষার আলো

শিক্ষা জীবনের আলো,
শিক্ষাকে বাস ভালো ।

আমরা সবাই হব সাক্ষর আর দক্ষ,
একুশ শতকে এই আমাদের লক্ষ্য

তাই চলো লেখাপড়া করতে
নিরক্ষরতামুক্ত বাংলাদেশ গড়তে ।

পাপিয়া আক্তার
অবসর গণকেন্দ্র, বরগুনা ।



শিক্ষাই বন্ধু

শিক্ষা হলো আপন বন্ধু
সব মানুষের জন্য,
সে কখনো যায় না সরে
সবার কাছে শিক্ষা হলো
অতি আপনজন
তাইতো সবার শিক্ষা গ্রহণ
অতি প্রয়োজন ।

মোছা: সুমি খাতুন
উত্তরাধিকার গণকেন্দ্র, বিনাইদহ ।



জেনে নিন স্বাস্থ্য রক্ষার কিছু নিয়ম

১. সপ্তাহে অন্তত একদিন সামুদ্রিক মাছ খেতে চেষ্টা করুন। সামুদ্রিক মাছে থাকে ওমেগা-৩। এই ওমেগা-৩ হল ফ্যাটি এসিড। যা হৃদরোগের ঝুঁকি কমায়। এছাড়াও নানান রকম ভিটামিন ও খনিজ পদার্থ থাকে সামুদ্রিক মাছে।
২. ব্রাশ করার আগে শুকনো ও নরম ব্রাশ দিয়ে দাঁত কিছুক্ষণ ব্রাশ করুন। এটি দাঁতের রক্ত পড়া অর্ধেকে নামিয়ে আনবে।
৩. সকালের নাশতা কখনো বাদ দেবেন না। দিনের শুরুতে ভরপেট নাশতা করুন। তাহলে দিনভর আজেবাজে খাবার খাওয়ার অভ্যাসটা দূর হবে।
৪. কাঁচা টমেটো খেতে ভালো লাগে না? তাহলে সস বানিয়ে টমেটো খেতে পারেন। সপ্তাহে তিন-চারদিন টমেটো খেলে প্রোস্টেট-ক্যান্সারের ঝুঁকি কমে।
৫. খাবারে পর্যাপ্ত পরিমাণ সবজি ও ফল রাখুন। এটি পরিপাক তন্ত্রের ক্যান্সারের সম্ভাবনা ৭০ ভাগ কমিয়ে দেয়।
৬. বিভিন্ন সেবামূলক কাজে সপ্তাহে অন্তত একদিন নিজেকে ব্যস্ত রাখুন। এটি আপনার মনকে আনন্দে রাখবে।
৭. পেটের মাংসপেশির ব্যায়ামগুলো করতে চেষ্টা করুন। এটি ওজন কমাবার পাশাপাশি পিঠ ও কোমরের ব্যথা কমাতেও সাহায্য করবে।
৮. পর পর দুই কাপ চা বা কফি খাবেন না। কারণ এর ফলে প্রতি মিনিটে আপনার হার্টবিট ১৬ বার অতিরিক্ত ওঠানামা করতে পারে।
৯. প্রতিদিন ৪০ মিনিট ব্যায়াম করেন মানসিক চাপ কমে যাবে।
১০. প্রতিদিন অন্তত একটি করে কলা খান। কলা ব্লাড-প্রেশার নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করবে।



পাহাড়ী মেয়ে জিনিকা

সবুজে ঘেরা পাহাড়ী এলাকা বান্দরবান। এই পাহাড়ী এলাকার মেয়ে জিনিকা মারমা। সপ্তম শ্রেণিতে পড়ার মাঝামাঝি

সেন্টারে সেলাই শেখান। বিটা হলো একটি প্রতিষ্ঠানের নাম। এই প্রতিষ্ঠান পাহাড়ী এলাকার ঝরে পড়া শিক্ষার্থীদের



বাঁশের তৈরি টেবিল ল্যাম্প



বাঁশের তৈরি মুখোশ



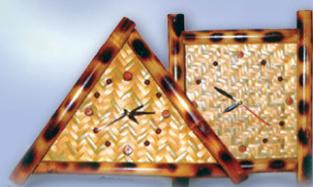
পাহাড়ী লাউ এর তৈরি সামগ্রী



বাঁশের তৈরি খুরুং



ওরা বাঁশের তৈরি ঘড়ি



বাঁশের তৈরি দেয়াল ঘড়ি



বাঁশের তৈরি মগ



বাঁশের চাতাল দিয়ে তৈরি বক্স

সময়ে বড় ধরনের অসুখে আক্রান্ত হয়। তাই বাধ্য হয়েই পড়ালেখা বন্ধ করে দেয়।

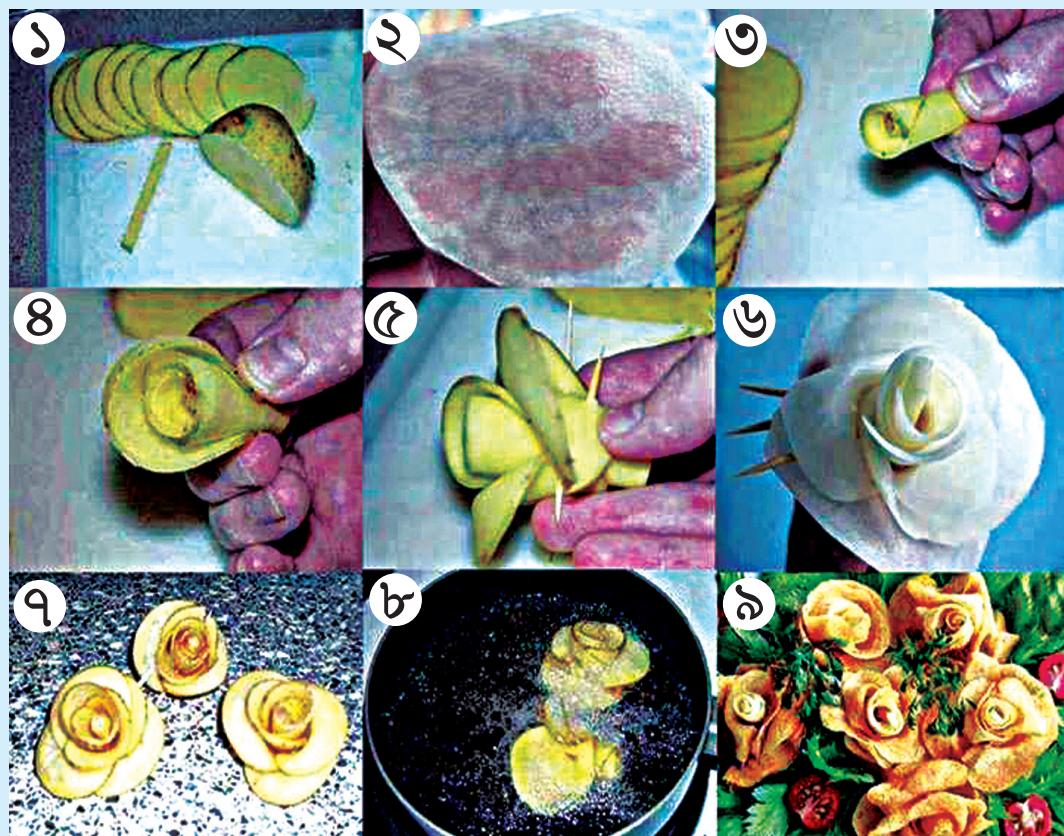
বয়স বেড়ে যাওয়ায় ছোটদের সাথে ক্লাস করতে লজ্জা লাগত তার। যদিও তার পরিবার চাইত জিনিকা পড়ালেখা করুক। এভাবে পড়ালেখা ছাড়া অবস্থায় তার দিন কাটতে থাকে। কিন্তু কত দিন? এক সময় হাঁপিয়ে ওঠে জিনিকা। তাছাড়া সামান্য পড়ালেখায় কোথাও কাজ জুটবে না। এমন সময় তার পরিচয় হয় মুই সাংউ মারমা দিদিমনির সাথে। তিনি ‘বিটা’ পরিচালিত একটি আই.সি.টি

নানারকম প্রশিক্ষণ দেয়। তাদের কাজের সুযোগ করে দেয়। বিটা প্রতিষ্ঠানের মাধ্যমে এসব ঝরে পড়া শিক্ষার্থীরা আবার পড়ালেখার সুযোগ পায়।

দিদি তাকে সেই সেলাই ক্লাসে ভর্তি করে দেন। জিনিকা খুব তাড়াতাড়ি কাজ শিখে নেয়। এলাকার বিভিন্ন জনের কাপড় সেলাই করে। পাশাপাশি বিটার ‘ইংমাক’ নামক বিক্রয় কেন্দ্রের জন্য নানা উপকরণ তৈরি করে। তার মতো অনেকেই এখন এই কাজ করে। এই পয়সা দিয়ে তারা পড়ালেখার খরচ চালায়। তারা সবাই এখন স্বপ্ন দেখছে নতুন দিনের।

আলু দিয়ে তৈরি করি গোলাপ ফুল

সুন্দর ও
সাজানো খাবার
দেখলেই মন
ভালো হয়ে
যায়। তাই
আমরা নানা
রকমভাবে
সাজিয়ে খাবার
পরিবেশন
করি। খাবার
সাজাতে বিভিন্ন
সবজি ব্যবহার
করি।



অনেক সময় এসব সবজি কাঁচা অবস্থায় ব্যবহার করা হয়। যা পরবর্তীতে আর
ব্যবহার করা যায় না। সবজিটি পরে নষ্ট হয়ে যায়। আমরা এখন আলু দিয়ে একটি
গোলাপ ফুল বানানো শিখব। এই ফুল ফেলে না দিয়ে খাবারের সাথে খেয়ে ফেলা
যাবে। আবার আলাদা খাবার হিসেবেও ব্যবহার করা যাবে। এজন্য প্রথমে আলু
পাতলা পাতলা করে কেটে নিতে হবে। এরপর একটু লবণ মাখিয়ে কিছুক্ষণ অপেক্ষা
করতে হবে। এবার ছবির মতো করে চিকন কাঠি বা টুথপিক দিয়ে গেঁথে তেলে
ভেজে নিলেই হয়ে যাবে। তারপর সুন্দর করে সাজিয়ে পরিবেশন করা যাবে।

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

সম্পাদক কর্তৃক ঢাকা আহ্মানিয়া 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