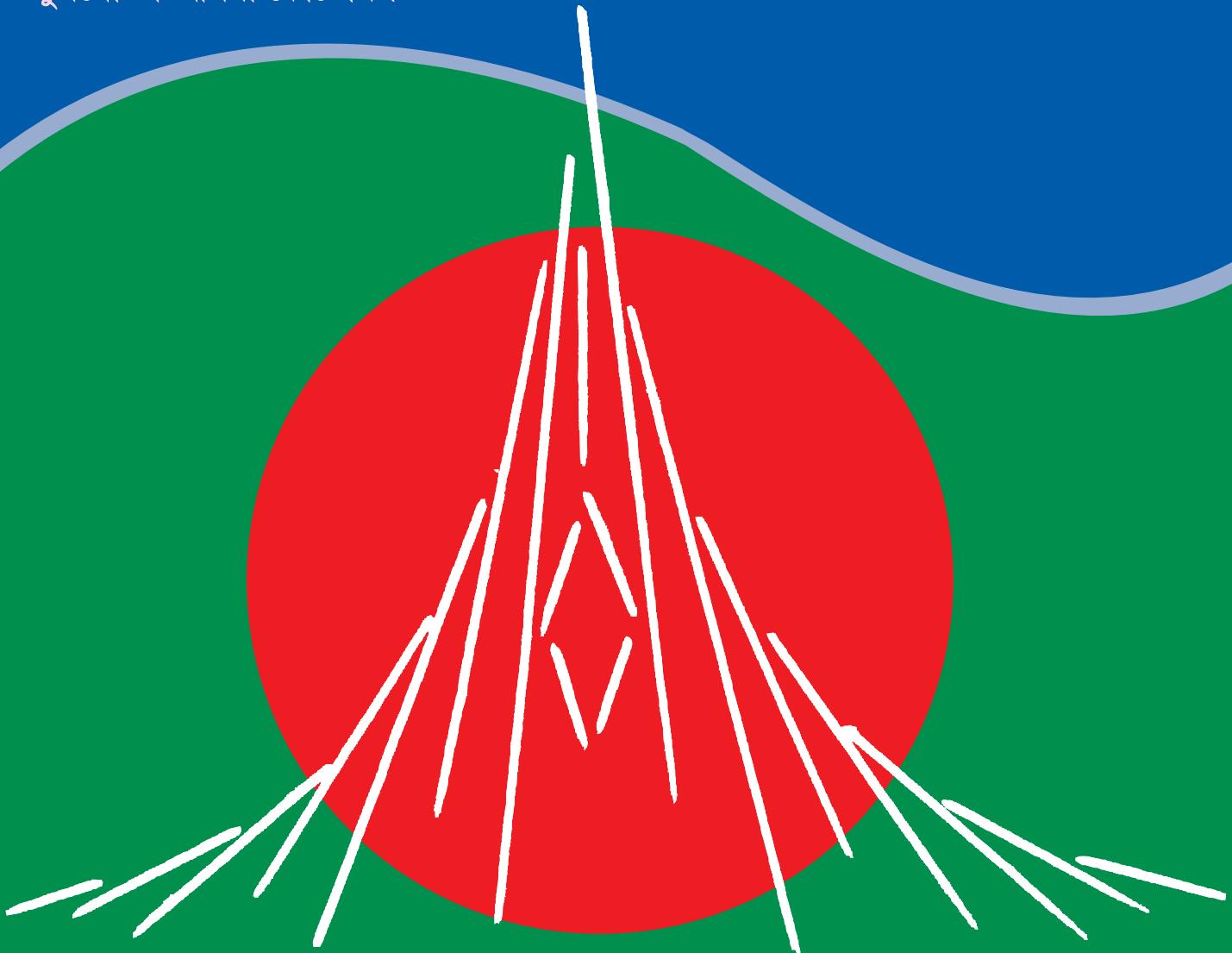


২২ বর্ষ : ৩য় সংখ্যা মার্চ ২০১৩

আলাপ

সহজ ভাষার মাসিক পত্রিকা

শহীদের রক্তের খণ্ড
ভুলবো না আমরা কোনো দিন



ঢাকা আহসানিয়া মিশন



সম্পাদকীয়

মার্চ মাস এলেই মনে পড়ে ২৬ মার্চের কথা। মুক্তিযুদ্ধ ও মুক্তিযোদ্ধার কথা। যুদ্ধ করে বাঙালিরা দেশকে শত্রু মুক্ত করেছে। দেশের স্বাধীনতা এনেছে। আর ১৯৭১ সালের এই ২৬ মার্চ থেকেই শুরু হয়েছিল স্বাধীনতার এই যুদ্ধ। এরপর দীর্ঘ নয় মাস বাঙালিরা লড়াই করেছে। ১৯৭১ সালের ১৬ ডিসেম্বর পাকিস্তানিরা হার মানে। জয় হয় বাঙালির। জয় হয় বাংলার। তাই ২৬ মার্চ আমরা স্বাধীনতা দিবস হিসেবে পালন করি।

তবে শুধু দিবস পালন করলেই হবে না। যে জন্য প্রতি বছর এই দিবস পালন করা হয়, তার অর্থ বুঝতে হবে। দেশ শুধু স্বাধীন করলেই হবে না। দেশের স্বাধীনতাকে রক্ষা করতে হবে। এজন্য দেশের সবাইকে একসাথে কাজ করতে হবে। সবাইকে দেশের উন্নয়নে এগিয়ে আসতে হবে।

১৪ মার্চ ছিল বিশ্ব কিডনি দিবস। এ বছর দিবসটির মূল বিষয় ছিল “আকস্মিক কিডনি বিকল রোধ করুন।” বিভিন্ন কারণে হঠাতে করে আমাদের কিডনি বিকল হয়ে যায়। তখন সময়মতো সঠিক চিকিৎসা না নিলে অকালে জীবন হারাতে হয়। কিডনি বিকলের কারণে প্রতি বছর দেশে ৪০ হাজার মানুষ মারা যাচ্ছে। দেশের শতকরা ১৩ ভাগ মানুষ কোনো না কোনো ধরনের কিডনি জটিলতায় ভুগছে। তাছাড়া এই রোগের চিকিৎসায় খরচ অনেক। এই সমস্যা থেকে মুক্তি পাওয়ার লক্ষ্যে আমাদের সচেতন থাকতে হবে। কিডনি রক্ষায় নিয়মিত পানি পান করতে হবে। পাশাপাশি ডায়াবেটিস ও উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে রাখতে হবে।

আলাপ

২২ বর্ষ : ৩য় সংখ্যা

মার্চ ২০১৩

সম্পাদক

কাজী রফিকুল আলম

নির্বাহী সম্পাদক

ড. এম. এহচানুর রহমান

সম্পাদনা পর্ষদ

রাবেয়া সুলতানা

দেওয়ান ছোহরাব উদীন

মোহাম্মদ মহসীন

সহযোগী সম্পাদক

লুৎফুন নাহার তিথি

অলঙ্করণ

এম. এ. মানান

রফিকুল ইসলাম ফিরোজ

কম্পিউটার প্রাফিক্স

সেকান্দার আলী খান

১	১
২-৩	ভিন্নদেশি এক বীর প্রতীক
৪	৮ মার্চ আন্তর্জাতিক নারী দিবস
৫-৬	শরীরের দুর্গন্ধ দূর করতে করণীয়
৭	কথামালা
৮-৯	পাঠকের পাতা
১০	কিডনি ভালো রাখার সহজ উপায়
১১	কিডনি সমস্যায় ভেষজ চিকিৎসা
১২-১৩	আধুনিক কৃষিতে জৈব সারের ব্যবহার
১৪	তরমুজের শরবত

মূল্য: ২০.০০ টাকা

রক্ত বরা মার্চ মাস

১৯৪৭ সালে ভারত ভাগ হয়ে পাকিস্তানের জন্ম হয়। পশ্চিম পাকিস্তান ও পূর্ব পাকিস্তান নিয়ে এই নতুন পাকিস্তান গঠিত হয়। শুরু থেকেই পশ্চিম পাকিস্তানিরা সব দিকেই বাঙালিদের ঠকাতে শুরু করল। পশ্চিম পাকিস্তানের হাতে ছিল দেশের সব ক্ষমতা। ওরা সব সময় বাঙালিদের দাবিয়ে রাখার চেষ্টা করত। সরকারি চাকরি বা সেনাবাহিনীতে বাঙালিদের বেশি নেয়া হত না। পূর্ব পাকিস্তানের সকল সম্পদ নিয়ে পশ্চিম পাকিস্তান দিন দিন উন্নত হতে থাকল। এই নিয়ে বাঙালিদের মধ্যে ক্ষেত্র জমতে শুরু করল। নানা ঘটনায় এই ক্ষেত্র বাড়তেই থাকল। ২৪ বছরে বিভিন্ন ঘটনার মধ্য দিয়ে বাঙালিরা আলাদা হওয়ার দিকে এগিয়ে যেতে থাকল। এভাবে এল ১৯৭১ সাল।

১৯৭১ সালের মার্চ মাসের ৭ তারিখ। এইদিন রেসকোর্স ময়দানে বঙ্গবন্ধু এক ভাষণ দিলেন। রেসকোর্স ময়দান হলো এখনকার সোহরাওয়ার্দী উদ্যান। লক্ষ লক্ষ লোক জড়ে হয়েছিল সেই বক্তৃতা শুনতে। তাই ৭ মার্চের ভাষণ কোনো সাধারণ ভাষণ ছিল না।

এসময় বঙ্গবন্ধু বাঙালিদের মুক্তির জন্য এক হতে বললেন। সারা মাস জুড়েই চলল পস্তুতি। এরপরই এলো সেই কালরাত্রি ২৫ মার্চ। আধুনিক অস্ত্র নিয়ে পাকিস্তান সেনাবাহিনী হঠাতে আক্রমণ করল। রাতের



আঁধারে ঝাঁপিয়ে পড়লো ঘুমিয়ে থাকা বাঙালিদের ওপর। তারা বাঙালি পুলিশ-আনসারদের খুন করল। বসত-বাড়িতে আগুন লাগিয়ে দিল। ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ে ছাত্রদের খুন করল।

অপারেশন সে রাতেই পশ্চিম পাকিস্তানি সেনাবাহিনী গ্রেফতার করল শেখ মুজিবুর রহমানকে। শেখ মুজিব ২৬ মার্চ স্বাধীনতার ঘোষণা দেন। তার কিছু দিনের মধ্যেই শুরু হয়ে যায় স্বাধীনতা যুদ্ধ। ৯ মাস ধরে চলল মুক্তির যুদ্ধ। যুদ্ধ শহীদ হলো ৩০ লাখ বাঙালি। ইজত হারালো ২ লক্ষ মা-বোন। ধ্বংস হলো দেশের কলকারখানা, রাস্তা-ঘাট। এই অগণিত শহীদের রক্তের বিনিময় আমরা স্বাধীন হলাম। ২৬ মার্চ আমাদের স্বাধীনতা দিবস। তাই রক্ত বরা এই মার্চ মাস আমাদের নতুন করে বাঁচতে শেখায়। দেশকে ভালোবাসতে শেখায়।

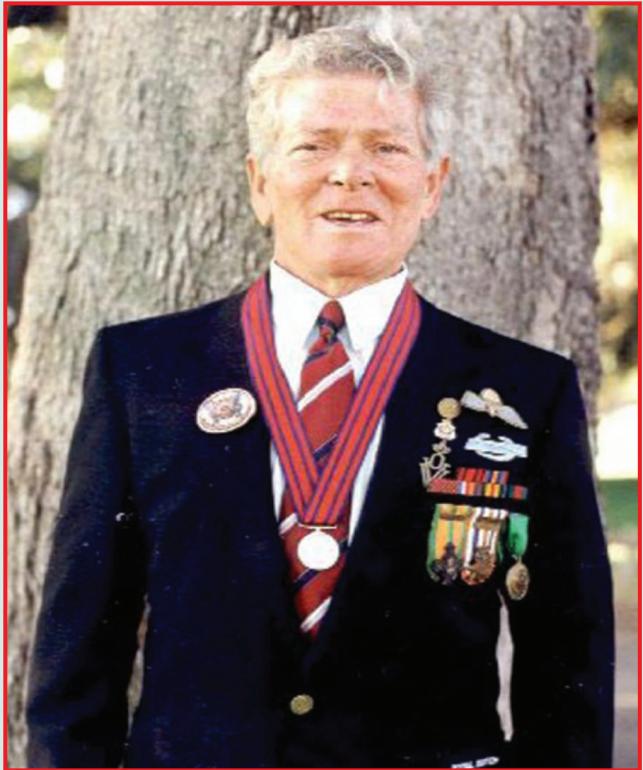


ভিনদেশ এক বীর প্রতীক

আমাদের এই দেশকে স্বাধীন করতে দীর্ঘ নয় মাস যুদ্ধ করতে হয়েছে। দেশের অনেক সাহসী বীর জীবন বাজী রেখে যুদ্ধ করে গেছেন। তাদের সেই ত্যাগের কারণেই আজ আমরা স্বাধীন জাতি হিসেবে পরিচিত। অনেক বিদেশী মানুষও এই যুদ্ধে অংশ নিয়েছেন। যাঁরা এই দেশের না হয়েও আমাদের এই দেশের প্রতি গভীর ভালোবাসা অনুভব করেছিলেন। পাকিস্তানিদের জুলুমের হাত থেকে বাঙালি জাতিকে বাঁচাতে এগিয়ে এসেছিলেন।

এদের মধ্যে সম্মুখ যুদ্ধে অংশ নিয়েছেন অনেকে। তাদেরই একজন হলেন ড্রাইট এ এস ওডারল্যান্ড। এই ভিনদেশি মানুষটির নাম আমাদের ইতিহাসে উজ্জ্বল হয়ে আছে। আমরা আজ এই বীর বন্ধুর কথা জানব।

নেদারল্যান্ড নামের একটি দেশ। এই
আলাপ-০২



দেশের একটি শহর আমস্টারডাম। ১৯১৭ সালে ওডারল্যান্ড এই শহরে জন্মগ্রহণ করেন। মুক্তিযুদ্ধের সময় তিনি আমাদের দেশের টঙ্গীতে বাটা স্যু কোম্পানীতে কাজ করতেন। পঁচিশ মার্চের কালোরাতে পাক হানাদার বাহিনী নির্মমভাবে অনেক বাঙালীকে হত্যা করে। তাদের এই বর্বরতা দেখে ওডারল্যান্ডের মনে ক্ষোভ জাগে।

তিনি তখন ঠিক করেন, এই কথা সারা দুনিয়াকে জানানো উচিত। তিনি বিদেশী। এজন্য চলাফেরা করতে কোথাও তাঁর সমস্যা ছিল না। এই সুযোগটাই নিলেন তিনি। হানাদার বাহিনীর বর্বরতার ছবি তুলে পাঠালেন বিদেশের বিভিন্ন পত্র পত্রিকায়। তাঁর মতো মানুষদের কারণে দুনিয়ার সবাই

জানতে পারল এদেশের ঐ সময়ের অবস্থা।

তিনি শুধু এইটুকু কাজ করেই চুপ থাকলেন না। পাকিস্তানী কর্মকর্তাদের কাছ থেকে গোপন তথ্য নিয়ে মুক্তিবাহিনীর কাছে পৌঁছে দিতে লাগলেন। এসব তথ্যের ভিত্তিতেই পরিকল্পনা তৈরি করে শত্রুকে ঘায়েল করত মুক্তিবাহিনী। এরপর তিনি ঝাঁপিয়ে পড়লেন মুক্তিযুদ্ধে। প্রথমে তিনি 'বাটা'র শুমিকদেরকে নিয়ে দল তৈরি করলেন। নিজেই দিলেন প্রশিক্ষণ। কারণ দ্বিতীয় বিশ্বযুদ্ধের সময় তাঁর প্রশিক্ষণ নেয়া ছিল। এরপর তিনি গড়ে তোলেন গেরিলা বাহিনী। এই গেরিলা বাহিনী নিয়ে ওডারল্যান্ড শুরু করলেন সম্মুখ যুদ্ধ।

সম্মুখ যুদ্ধে যখন তখন প্রাণ যেতে পারে। কিন্তু ওডারল্যান্ড তার প্রাণের কোনো মায়া করেন নি। তাঁর এই বীরত্বের জন্য বাংলাদেশ সরকার তাঁকে 'বীর প্রতীক' উপাধিতে ভূষিত করে। ড্রিউ এ এস ওডারল্যান্ড আমাদের দেশের একমাত্র ভিন্দেশি 'বীর প্রতীক'। ২০০১ সালের ১৮ মে অস্ট্রেলিয়াতে তিনি মারা যান। কিন্তু শেষদিন পর্যন্ত তিনি বাংলাদেশের

প্রতি ভালোবাসা অনুভব করেছেন। আর এই ভালোবাসার কারণেই তিনি যুদ্ধে জড়িয়েছিলেন। তাঁর প্রতি বাঙালি জাতির অনেক ঝণ। আমাদের মুক্তিযুদ্ধের এই ভিন্দেশি বীরকে আমরা স্মরণ করি গভীর শৃঙ্খায়, পরম মমতায়...।



ছবি ও তথ্য: kidz.bdnews24.com

লুৎফুল নাহার তিথি
প্রশিক্ষণ ও উপকরণ উন্নয়ন বিভাগ

৮ মার্চ আন্তর্জাতিক নারী দিবস

৮ মার্চ আন্তর্জাতিক নারী দিবস। এ উপলক্ষে প্রতি বছর রঞ্জিত হয়। মিছিল মিটিং হয়। নারী উন্নয়নের জন্য অনেক কথা আলোচনা হয়। কিন্তু নারী শ্রমিকদের ভাগ্যের উন্নয়ন হয় কতটুকু! তারা বছরের পর বছর মজুরি নিয়ে বঞ্চিত হচ্ছেন। এ নিয়ে কথা বলার কেউ নেই। উত্তর অঞ্চলের বেশিরভাগ পুরুষ শ্রমিক জীবিকার তাগিদে ঢাকাসহ দেশের বিভিন্ন স্থানে কাজ করেন। তারা বাড়ির বাইরে থাকায় এ অঞ্চলে প্রতি বছরই নারী শ্রমিকের সংখ্যা বাঢ়ছে।

নারীরা এখন জমিতে কাজ করছে। বীজতলা লাগানো, ফসল পরিচ্ছা, ফসল ঘরে তোলাসহ সব ধরনের কাজ করছেন তারা। নারীরা পুরুষদের চেয়ে বেশি মনোযোগ দিয়ে কাজ করেন। কাজের সময় অথবা আড়তা দেন না। এসব কারণে এ অঞ্চলে নারী শ্রমিকের চাহিদা বেড়ে চলেছে। কিন্তু নারীরা পুরুষ শ্রমিকদের চেয়ে মজুরি পাচ্ছেন অনেক কম। যেখানে মেয়েরা মজুরি পায় ৭০ থেকে ৮০ টাকা। সেখানে পুরুষরা পায়



ছবি: ইন্টারনেট

২৫০ থেকে ২৭০ টাকা।

নারী পুরুষের সমঅধিকার সম্পর্কে এই এলাকার মেয়েরা তাদের মতামত জানান। তারা বলেন, সমান অধিকার দূরে থাক, কোনো কোনো ক্ষেত্রে অর্ধেকও পান না। পুরুষদের মতামত হলো, নারী শ্রমিক অল্প মজুরিতেই খুশি থাকে।

তারা আরো জানান, বাংলাদেশে কৃষি কাজে নারী শ্রমিকদের এখনো স্বীকৃতি দেয়া হয় নি। তাদের জন্য মজুরি আইনও নেই। নারীরা পুরুষের চেয়ে বেশি কাজ করেও মজুরি পায় অর্ধেক। তাই নারীদের ভাগ্যের কোনো উন্নতি হয় নি। তাই তারা খুব তাড়াতাড়ি নারী কৃষি শ্রমিকের স্বীকৃতির দাবি জানান।

শরীরের দুর্গন্ধ দূর করতে করণীয়



পাঠকের
জন্ম:

গরমের সময় পোশাকের নিচে জমে থাকা ঘাম দুর্গন্ধি সৃষ্টি করে। শরীরের এই দুর্গন্ধি কমবেশি সবারই অস্পষ্টি লাগে। কারণ দুর্গন্ধির জন্য অনেক সময় লজ্জা পেতে হয়। শরীরের এই দুর্গন্ধি দূর করতে আমরা তাই নানা ধরনের সুগন্ধি ব্যবহার করি। কিন্তু সব দুর্গন্ধি কি আর এসব সুগন্ধি দিয়ে দূর হয়? তবে কিছু বিষয় খেয়াল রাখলে, এই লজ্জা থেকে রক্ষা পাওয়া যেতে পারে।

এজন্য যা করা দরকার

- গরমের সময় দরকার শরীরের পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা। এই সময় সম্ভব হলে প্রতিদিন দিনে দুইবার গোসল করতে হবে।
- গরমের সময় সুতি, লিলেন বা সিঙ্কের কাপড় পরা ভালো। এসব কাপড়ে বাতাস ভালোভাবে আসা-যাওয়া করতে পারে। এতে শরীরে

ঘাম কম হয়। গরমের সময় সুতির মোজা পরতে হবে।

- গরমে কাপড়-চোপড় নিয়মিত বদলাতে হবে। ঘেমে যাওয়া কাপড় শুধু বাতাসে শুকাতে না দিয়ে, ধূয়ে ফেলার অভ্যাস করতে হবে। কাপড় ভালোভাবে রোদে শুকাতে হবে।
- গরমের সময় রোদে না যাওয়াই ভালো। দরকার হলে ছাতা ব্যবহার করবে।

সম্ভব হলে কয়েক ফোটা গোলাপ
জল পানিতে মিশিয়ে গোসল
করবেন। এতে শরীরে সতেজভাব
বজায় থাকে।

যা করা উচিত নয়

- গরমের সময় প্রতিদিন প্রচুর
পরিমাণে পানি খেতে হবে। পানি
পানের ব্যাপারে উদাসীন থাকলে
চলবে না।
- পা কখনো বেশিক্ষণ ঘামা অবস্থায়
রাখা যাবে না। কারণ পায়ের
দুর্গন্ধ সবচেয়ে বেশি সমস্যায়
ফেলে।
- পা আর বগলের নিচেই ব্যাট্টেরিয়া
জন্মায়। তাই পা আর বগলের নিচ
নিয়মিত পরিষ্কার করতে হবে।
গরমের সময় গোসলের ব্যাপারে
উদাসীন থাকা চলবে না।

অবশ্যই যা করতে হবে

এখন প্রচন্ড গরম। এ গরমে কাজের
প্রয়োজনেই রোদে যেতে হয়। তাতে প্রচুর
ঘাম হয়। শরীর থেকে পানি বেরিয়ে যায়।
এতে সবারই কমবেশি অসুখ-বিসুখ হতে
পারে। তাই রোদ থেকে ঘরে ফিরে পানি
জাতীয় খাবার খেতে হবে, যেমন- ডাবের
পানি বা লেবুর শরবত বা স্যালাইন।
এতে পানি স্বল্পতা পূরণ হবে। ছোটো
খাট অসুখ থেকে রক্ষা পাওয়া যাবে।



পায়ের দুর্গন্ধ দূর করতে ৬ চা-চামচ
নারকেলের দুধের সঙ্গে ১ চা-চামচ
লবঙ্গগুঁড়ো, ১ চা-চামচ আদাবাটা এবং
একমুঠো গোলাপের পাপড়ি কিংবা গোলাপ
জল মিশিয়ে পায়ে লাগান।

গরমের ক্লান্ত হয়ে বাড়ি ফেরার পরে



পা দুটোকে একটু স্বস্তি দিন। এজন্য
পাতিলেবুর রস দেয়া বরফ পানিতে
দুটো নরম কাপড় ভিজিয়ে পায়ে জড়িয়ে
রাখুন। দেখবেন আরামের সঙ্গে সঙ্গে
ঘামের দুর্গন্ধও দূর হবে।

একাত্তরের অর্জন

স্বাধীনতার শান্তি আমার
বুকের মাঝে এইতো ।
খাচার পাখি বন্দি থাকার
কষ্ট এখন নেইতো ।

মুক্তি পাখি এখন আমি
আপন ডানায় উড়ছি,
আমার স্বাধীন
স্বদেশ বুকে
হচ্ছে মতো ঘূরছি ।

বসত করি নিজের ঘরে
নেই হানাদার আরতো,
সবাই মিলে তৈরি করি
সবার সুখের স্বার্থ ।

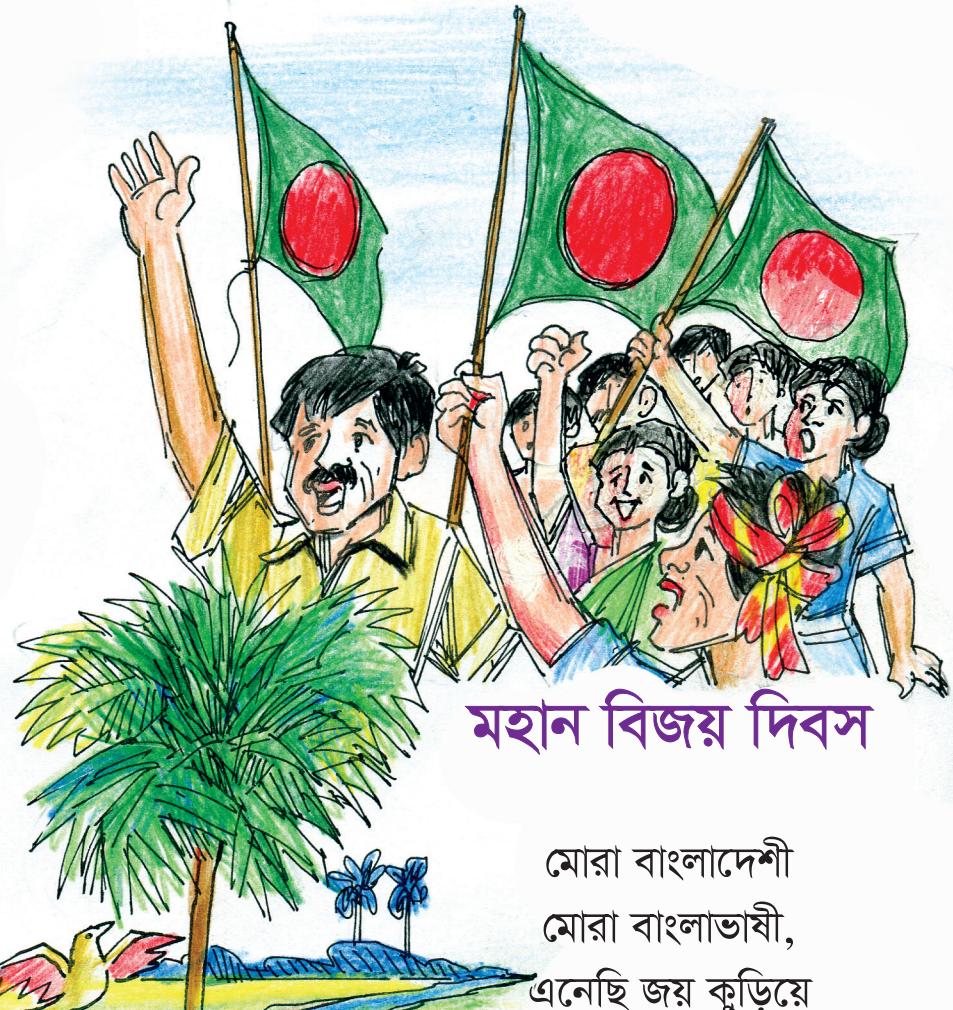
এইতো আমার স্বাধীনতা
একাত্তরের অর্জন,
স্বাধীনতা রাখতে করবো
আপন স্বার্থ বর্জন ।



স্বাধীনতা

স্বাধীনতা আমার প্রিয়
 একটি গোলাপ ফুল
 স্বাধীনতা আমার খুকুর
 মাথায় ওড়া চুল।
 স্বাধীনতা লক্ষ প্রাণের
 যত্নে বোনা ধান
 স্বাধীনতা হাজার নদীর
 বাংলাদেশের গান।

দোলন
 হেমন্ত গণকেন্দ্র, বিনাইদহ।



মহান বিজয় দিবস

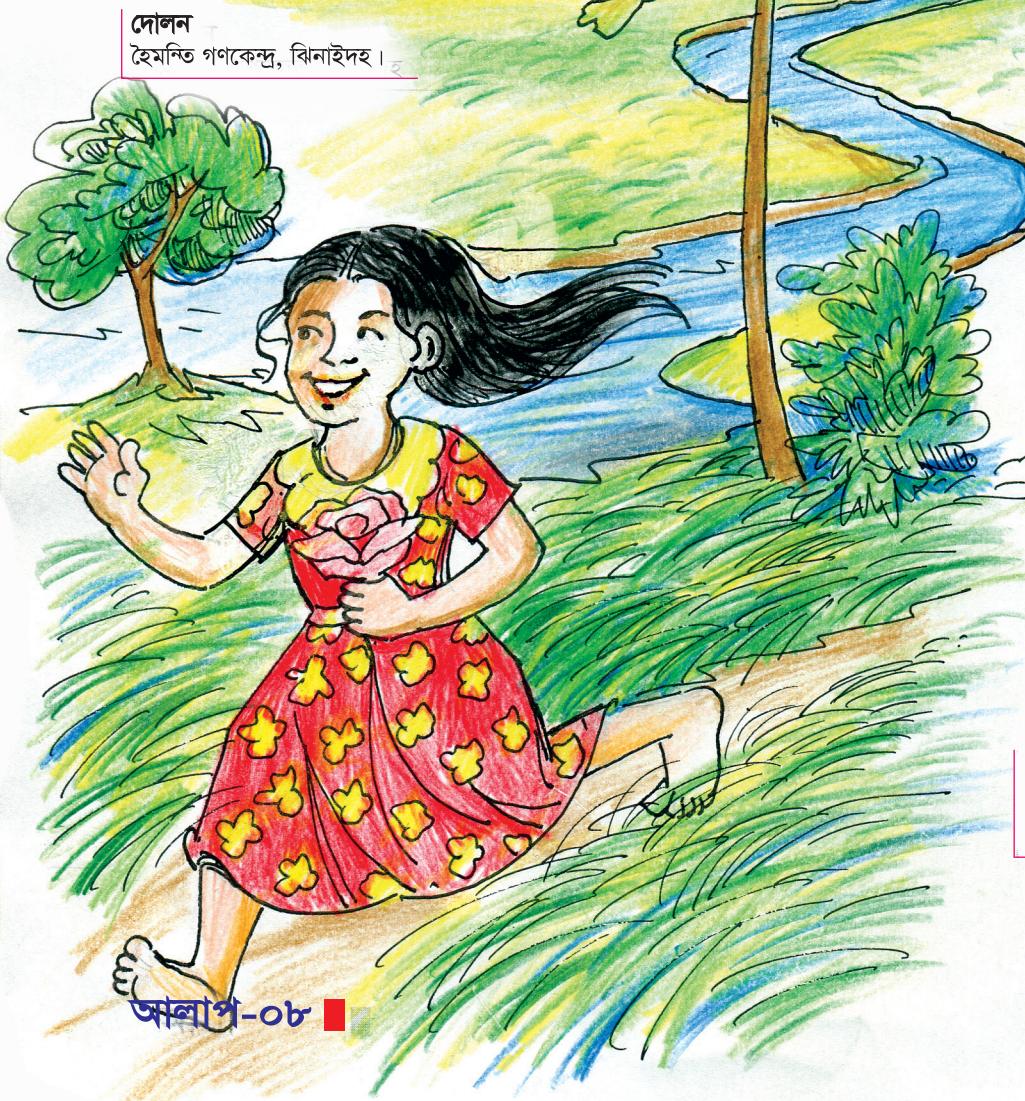
মোরা বাংলাদেশী
 মোরা বাংলাভাষী,
 এনেছি জয় কুড়িয়ে
 রক্তের বানে ভাসি।

২৫শে মার্চ কালরাতে
 ঝাঁপিয়ে পড়ল পাকসেনা
 রক্ত দিয়ে, বীর বাঞ্চালি
 মেটাল বাংলা মায়ের দেনা।

গুলি খেয়ে প্রাণ দিয়ে
 স্বাধীন করল যারা দেশ।

তাদের ঝণ কোনো দিন
 বাংলার বুকে হবে না শেষ।

মোছাঃ শানজিদা পারভীন (সেতারা)
 ফনিমনসা দল, প্রসাদপুর, ডোয়াইল,
 সরিয়াবাড়ি, জামালপুর।



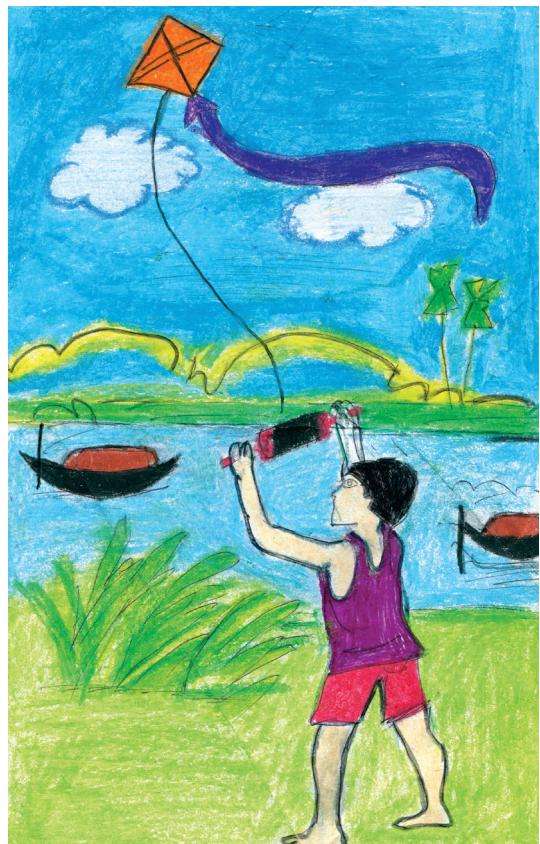
বাংলাদেশ

পৃথিবীর মানচিত্রে দেখো
ছোট একটি দেশ,
সে আমার এই জন্মভূমি
প্রিয় বাংলাদেশ।

ছোট থেকে বড় হলাম
দেশের মাটির স্বাগে
দেশের জন্য সকল কাজ
করব আপন মনে।

ধন্য আমি জন্ম নিয়ে
প্রিয় বাংলার বুকে
বাংলার ভাষা থাকে যেনো
চিরদিন মোর মুখে।

ছবি ও ছড়া : সুলতানা আক্তার
৭ম শ্রেণি, রোল ১০
রংধনু সিএলসি



ছবি: নাহিদা আক্তার
শ্রেণি-৭ম, রোল ১০, জ্যোতি সিএলসি।

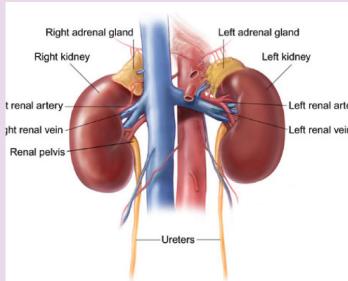
আমার গ্রাম

চুনার নদীর পাড়ার কাছে
আমার ছোট গ্রাম
সবুজ শ্যামল এ গ্রামটির
জাবাখালা নাম।

চোখ জুড়ানো মন ভরানো
এই গ্রামের ছবি,
রাতের আঁধার তাড়িয়ে সদা
নিত্য ওঠে রবি।



উৎস
অবসর গণকেন্দ্র, জিনাইদহ।



কিডনি ভালো রাখার সহজ উপায়

একজন মানুষ কয়েক সপ্তাহ পর্যন্ত খাবার না খেয়ে বেঁচে থাকতে পারে। পানি ছাড়া দু-তিন দিনের বেশি নয়। কারণ খাদ্য শরীরে চর্বি হিসেবে জমা থাকে। পানি শরীরে জমে থাকে না। কিন্তু শরীরকে সচল রাখতে পানি প্রয়োজন। পানিশূন্যতা রোধ করতে পানি পান করতে হবে। আমাদের কিডনি ভালো রাখতে হলেও পানি পান করতে হবে। ফল, জুস এমনকি ভাতের মাধ্যমেও পানি প্রবেশ করে শরীরে। তবে আলাদাভাবে পানি পান করতেই হবে। তাছাড়া তাপমাত্রা, পরিশুম, কাজের ধরন ইত্যাদি অনুসারে এর পরিমাণ কম বেশি হতে পারে।

যেমন-

- সারা দিনে পূর্ণ বয়স্ক একজন মানুষের ৩ লিটার পানি পান করা উচিত। রাতের তুলনায় সকালের দিকে বেশি পানি পান করবেন। তবে কিডনি রোগীদের ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী পানি পান করা উচিত।
- গরম আবহাওয়ায় ঘাম বেশি হয়। শরীর দ্রুত পানি শূন্যতায় আক্রান্ত হয়। তাই শরীরে বাড়তি পানি প্রয়োজন।
- পাহাড়ি এলাকায় বসবাসকারীদের কিডনি ভালো রাখতে বেশি পানি পান করা উচিত। কারণ উঁচু জায়গায়



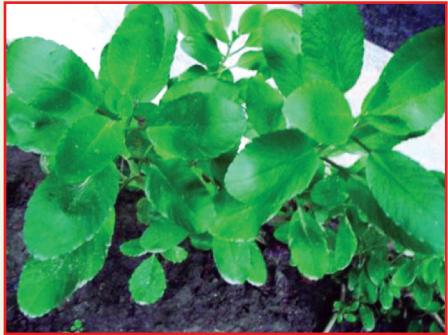
কিডনি ভালো রাখার উপায়

বসবাসের কারণে তাদের শ্বাস-প্রশ্বাস দ্রুত হয়। প্রস্তাব বেশি হয়। তাদের পরিশুমও বেশি করতে হয়।

- জ্বর, বমি, ডায়রিয়ায় পানিশূন্যতা দেখা দিতে পারে। তাই এ ধরনের অবস্থায় বেশি করে পানি ও তরল খাবার গ্রহণ করতে হবে।
- প্রস্তাবে ইনফেকশন, মৃত্যুলিতে ইনফেকশন, কিডনিতে পাথর হলে বাড়তি পানি পান করা উচিত।
- গর্ভবতী ও মাতৃদুগ্ধ দানকারী নারীর জন্য বাড়তি পানি প্রয়োজন।
- চর্বি ও মাংসজাতীয় খাবার খেলে বাড়তি পানি পান করতে হয়।
- মনে রাখবেন, প্রতিষেধকের চাইতে প্রতিরোধই উত্তম।

কিডনি সমস্যায় ভেষজ চিকিৎসা

কিডনি আমাদের শরীরের খুব গুরুত্বপূর্ণ একটি অঙ্গ। কিডনি আমাদের শরীরের বিষাক্ত জিনিসগুলো ছেঁকে আলাদা করে। এরপর প্রস্তাবের সাথে শরীর থেকে বের করে দেয়। কিন্তু অনেক সময় এই ছাকুনি নিজেই তার কাজের ক্ষমতা হারিয়ে ফেলে। তখন তাকে কিডনির রোগ বলে।



কিডনি রোগের উপসর্গ

হঠাতে করে দেহে পানি জমা, বিশেষ করে ঢোকের নিচ বা পায়ে পানি জমা। মুখ ফোলা। প্রস্তাবের পরিমাণ খুবই কমে যাওয়া (২৪ ঘণ্টায় আধা লিটারের কম)। প্রস্তাব বন্ধ হয়ে যাওয়া, প্রস্তাবের রং গাঢ় খয়েরি, লালচে বা সরষের তেলের মতো হওয়া কিডনি রোগের লক্ষণ।

কিডনি সমস্যায় ভেষজ চিকিৎসা

- পাথরকুঁচি পাতা চিবিয়ে কিংবা রস নিয়মিত খেলে কিডনি ও মূত্রথলি পরিষ্কার থাকে। অনেক সময় পেট ফেঁপে থাকে। প্রস্তাব বন্ধ হয়ে যায়। এক্ষেত্রে ২ চা চামচ পাতার রস, একটু চিনি ও সিকি কাপ পানি মিশিয়ে পান করুন। একটু গরম করে খান উপকার পাবেন।

- ধনিয়া পাতাও কিডনি পরিষ্কার করতে খুবই কাজ দেয়। এজন্য কিছু ধনিয়া পাতা ধুয়ে কুঁচি করে কেটে নিন। এরপর ১০ মিনিট সিদ্ধ করে ঠাড়া করে ছেকে নিন। এই পানি প্রতিদিন এক গ্লাস করে পান করুন। এতে করে কিডনিতে জমে থাকা যাবতীয় বিষাক্ত পদার্থ প্রস্তাবের সাথে বেরিয়ে যাবে।
- কিডনির রোগে হাত-পা ও মুখ একটু ফোলা ফোলা ভাব দেখায়। এ সমস্যায় পুরানো তেঁতুল ভিজানো পানি কিছুদিন নিয়ম করে খেলে উপকার হয়।

শায়লা সুলতানা

সিনিয়র ট্রেনিং অফিসার (ডকুমেন্টশন এবং ট্রেনিং)
প্রশিক্ষণ ও উপকরণ উন্নয়ন বিভাগ

আধুনিক কৃষিতে জৈব সারের ব্যবহার

ভালো সার মানে ভালো ফসল। আর ভালো সার বললেই মনে আসে জৈব সারের কথা। তাই আধুনিক কৃষিতে জৈব সার ব্যবহারের কথা ভাবছে সবাই। এই সার ব্যবহার করে একদিকে যেমন পরিবেশ ভালো থাকে। অন্যদিকে গুণগত মানের ফসল পাওয়া যায়। নিচে ভালো মানের একটি জৈব সার তৈরির পদ্ধতি নিয়ে আলোচনা করা হলো। এই সার ‘কুইক কম্পোষ্ট’ সার নামে পরিচিত। মাত্র ১৫ দিনে এই সার তৈরি ও ব্যবহার করা যায়।

উপকরণ

১ কেজি খৈল, ২ কেজি কাঠের গুড়া/চাউলের কুড়া ও ৪ কেজি আধাপচা গোবর সার।

তৈরি পদ্ধতি

- সবগুলো উপকরণ একসাথে মিশিয়ে নিন। এরপর পরিমাণমতো পানি দিয়ে মিশ্বণ বানাতে হবে। এই মিশ্বণ স্তুপ করে এমনভাবে রেখে দিন, যাতে পচন সহজ হয়।
- স্তুপটিকে ৪৮-৭২ ঘন্টা পরপর ভেঙ্গে ওলট-পালট করে দিন। এরপর ১ ঘন্টা সময়ের জন্য ঠাণ্ডা করে নিন। এবার আবার স্তুপ করে রাখুন। এভাবে ১৫ দিনের মধ্যে মিশ্বণটি জমিতে প্রয়োগের উপযোগী জৈব সারে পরিণত হবে।
- শীতকালে স্তুপের ওপরে ও চারিদিকে চটের বস্তা দিয়ে ঢেকে দিন। বর্ষাকালে বৃষ্টির সময় স্তুপের ওপর পলিথিন

ব্যবহার করতে হবে। বৃষ্টি থেমে গেলে পলিথিন সরিয়ে ফেলতে হবে।



প্রয়োগ মাত্রা

জমির উর্বরতা ও ফসলভেদে প্রতি শতাংশে ৬-১০ কেজি কুইক কম্পোষ্ট সার ব্যবহার করতে হয়।

কৃষিবিদ মোঃ জাহাঙ্গীর আলম
এইচ.আই.ডি- কোর্টিনেটের
ক্রস বর্ডার কৃষি প্রযুক্তি হস্তান্তর প্রকল্প, জামালপুর

তরমুজের শরবত

গরমের দিনে তাপে গলা শুকিয়ে যায়। তখন হাতের কাছে শরবত পেলে মন খুশিতে ভরে ওঠে। কারণ শরবত হলো তৃষ্ণা নিবারণের এক মহা ঔষধ। এমনই একটি মজাদার শরবত তৈরির নিয়ম এখানে দেয়া হলো-

যা যা লাগবে-

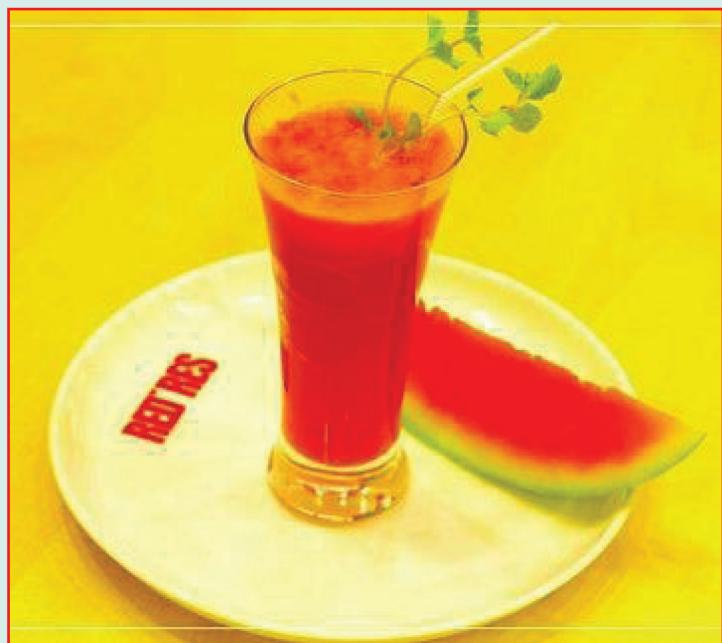
- ৩০০ গ্রাম তরমুজ
- বিট লবণ
- চিনি
- বরফ কুচি

যেভাবে বানাবেন-

তরমুজ ভালো মতে পরিষ্কার করে কেটে রস বের করে নিন। খেয়াল রাখবেন এতে যেন কোনো খোসা বা বিচি না থাকে। এবার পানি, পরিমাণ মতো বিট লবণ ও চিনি মিশিয়ে ২০ মিনিট রেখে দিন। ২০ মিনিট পর বরফ কুচি দিয়ে পরিবেশন করুন।

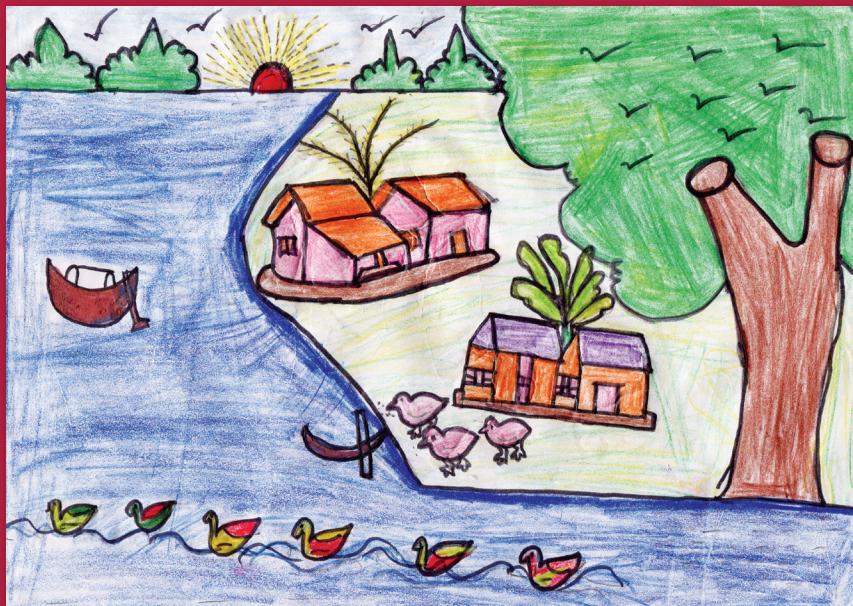


ছবি: ইন্টারনেট



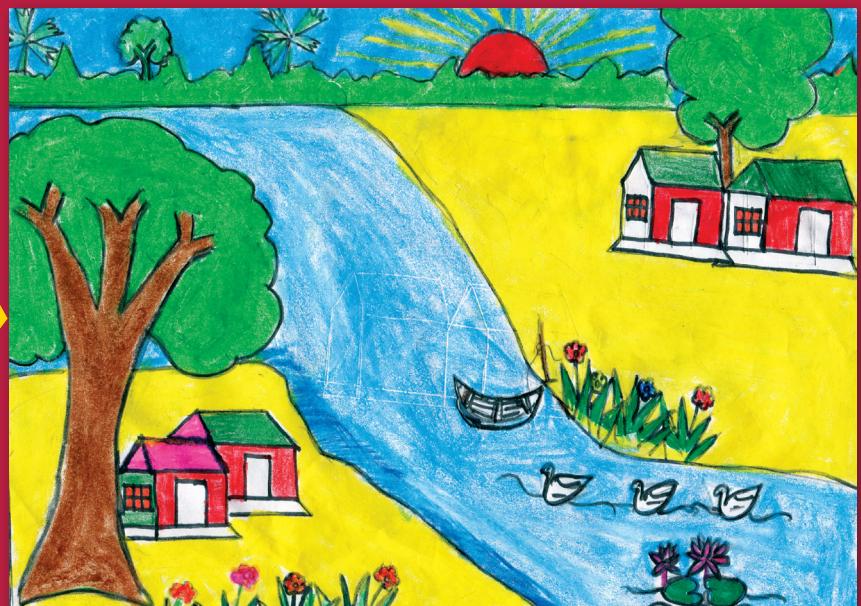
ছবি: ইন্টারনেট

পড়ুয়াদের আঁকা ছবি



ছবি: বিথী, রোল ০৩,
শ্রেণি- ৭ম, জ্যোতি
সিএলসি।

ছবি: নাহিদা আক্তার,
রোল ১৫, শ্রেণি- ৭ম,
জ্যোতি সিএলসি।



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