ফাদার্স ডে সানফেরনান্ডো ভ্যালী - ২ ঃ

১৫ জুন, ২০০৮ রাতে আরো একটি সমাবেশ অনুষ্ঠিত হয়। তৌহিদ ও জাকির খানের আমন্ত্রণে স্থানীয় প্রবাসীরা এই ফাদার্স ডে অনুষ্ঠানে অংশ নেয়। অনুষ্ঠানে সংগীত পরিবেশন করেন আলী আশরাফ রুনু ও অন্যান্যরা। জাকির খানের বাসভবনে এই ফাদার্স ডে অনুষ্ঠানটি গভীর রাত পর্যন্ত চলে। এছাড়া লস এঞ্জেলেসে আরো কয়েকটি ফাদার্স ডে পার্টি উদযাপনের খবর পাওয়া গেছে।

'দূর্গপূজার শারদিয়া সংকলনের জন্য লেখা আহ্বান

এতদ্বারা সবাইকে জানানো যাচ্ছে যে, বেঙ্গলী হেরিটেজ অব ক্যালিফোর্ণিয়ার আসছে আগামী ৪ ও ৫ অক্টোবর, ২০০৮ ''দূর্গপূজা'' অনুষ্ঠিত হতে যাচ্ছে। উক্ত পূজার শারদিয়া সংকলনের জন্য আপনার / আপনাদের প্রতিষ্ঠানের নাম এবং যদি কেউ লেখা দিতে আগ্রহী হোন তবে নিম্মলিখিত ই-মেইল বা ওয়েবসাইটে ক্লিক করার জন্য অনুরোধ রইলো। বিজ্ঞপ্তি

e-mail :- sonarbangla@bengoli-heritage of ca.com website : www.bengoliheritageofca.com

(নিশ্চয়ই) আল্লাহ উত্তম রিজিকদাতা- আল কোরআন –ক্যালিগ্রাফি : ইসহাক আহমাদ

গীবত একটি মারাত্মক কবীরা গুনাহ্

এ এস এম ইদ্রিস হুসাইন

মানুষ সামাজিক জীব। সমাজবদ্ধ জীবনযাপন ছাড়া একাকী জীবন কারো কাম্য নয়। আবার পরিচিত সমাজের বাইরেও মানুষের পক্ষে চলা খুবই কঠিন। পৃথিবীর সমাজবদ্ধ কোনো মানুষই সামাজিক বিপর্যয় কামনা করতে পারেন না। মানুষ সব সময় সুখ ও শান্তি চায়। শান্তি মানুষের একটি আরাধ্য বিষয়। কিন্তু এই প্রত্যাশিত সুখ-শান্তি নির্ভর করে সমাজবদ্ধ মানুষের পারস্পরিক সম্পর্কের ওপর। উঁচু-নিচু, ধনী-দরিদ্র এসব পার্থক্যই আল্লাহ সৃষ্টি করেছেন। মানুষের পারস্পরিক পরিচয়ের জন্যই এ সম্পর্কে মহান আল্লাহ সূরা হুজরাতে এরশাদ করেছেন, 'আমি মানুষকে বংশে গোত্রে বিভক্ত করে (ধনী ও দরিদ্র) সৃষ্টি করেছি, যাতে তারা পরস্পরে পরিচিতি লাভ করতে পারে।' সুতরাং মানব সমাজের এই পার্থক্য সামাজিক ভারসাম্য রক্ষার নিমিত্তেই। যেসব কারণে সমাজের মধ্যে ভ্রাতৃত্ববোধ বিনষ্ট হয়, সমাজ বিপর্যয়ের দিকে ধাবিত হয়, সামাজিক মূল্যবোধ বিনষ্ট হয়, পারস্পরিক সম্পর্ক নষ্ট হয়, তার মধ্যে অন্যতম গুরুত্বপূর্ণ কারণ হলো গীবত, যা মানুষকে নিকৃষ্টতম প্রাণীতে পরিণত করে। তাই তো আল্লাহপাক ও রাসূল সাঃ মানুষকে এই নিকৃষ্ট স্বভাব থেকে বিরত থাকার তাগিদ দিয়েছেন। এ প্রসঙ্গে মহান আল্লাহ সূরা হুজরাতের ১২ নম্বর আয়াতে বলেন, 'তোমরা কেউ কারো গীবত করো না, তোমরা কি কেউ আপন মৃত ভাইয়ের গোশত খাওয়া পছন্দ করবে? একে তোমরা অবশ্যই ঘৃণা করবে।' সুস্থ, স্বাধীন কোনো বিবেকবান মানুষই জ্ঞান অবশিষ্ট থাকা পর্যন্ত মৃত মানুষ তো দূরের কথা, মৃত কোনো পশুর গোশতও ভক্ষণ করবে না, যে পশু জীবিত থাকলে হালাল। অথচ মানুষ সুস্থ মস্তিস্কে, স্বাচ্ছন্দ্যের সাথে অবলীলায় গীবতের মতো জঘন্য ফেতনায় নিমজ্জিত হয়।

গীবত কী?

গীবত শব্দটির আভিধানিক অর্থ হচ্ছে দোষারোপ করা, অনুপস্থিত থাকা, পরচর্চা করা, পরনিন্দা করা, কুৎসা রটনা করা, পিছে সমালোচনা করা ইত্যাদি পরিভাষায় গীবত বলা হয়। 'তোমার কোনো ভাইয়ের এমন দোষের কথা উল্লেখ করা, যা সে গোপন রেখেছে, অথবা যার উল্লেখ সে অপছন্দ করে।'

আবার মুজামুল ওয়াসিত প্রণেতা বলেন, 'তোমার কোনো ভাইয়ের পেছনে তার এমন দোষের কথা উল্লেখ করা যা সে গোপন রেখেছে অথবা যার উল্লেখ সে অপছন্দ করে।'

গীবতের সবচেয়ে উত্তম ও বাস্তবসম্মত ও চিত্তাকর্ষক সংজ্ঞা দিয়েছেন রাসূল সাঃ, যা নিম্নোক্ত হাদিস থেকে পেতে পারি।

হজরত আবু হুরায়রা রাঃ থেকে বর্ণিত, রাসূল সাঃ বলেছেন, গীবত কাকে বলে, তোমরা জান কি? সাহাবিগণ বললেন, আল্লাহ ও তাঁর রাসূল সঃ-ই ভালো জানেন। তিনি বললেন, তোমার কোনো ভাই (দীনি) সম্পর্কে এমন কথা বলা, যা সে অপছন্দ করে, তা-ই গীবত। সাহাবায়ে কেরাম জিজ্ঞেস করলেন, হে আল্লাহর রাসূল সাঃ আমি যে দোষের কথা বলি তা যদি আমার ভাইয়ের মধ্যে থাকে তাও কি গীবত হবে? উত্তরে রাসূল সাঃ বললেন, তুমি যে দোষের কথা বল, তা যদি তোমার ভাইয়ের থাকে তবে তুমি অবশ্যই তার গীবত করলে আর তুমি যা বলছ তা যদি তার মধ্যে না থাকে তবে তুমি তার ওপর মিথ্যা অপবাদ দিয়েছ। (মুসলিম)

সুতরাং এ কথা নির্দ্বিধায় বলা যায়, কোনো ভাইয়ের এমন দোষের কথা বলা গীবত যা সে অপছন্দ করবে।

গীবতের পরিণাম

গীবত ইসলামী শরিয়তে হারাম তথা কবিরা গুনাহ। এ প্রসঙ্গে আল্লাহ বলেন, 'ধ্বংস তাদের জন্য, যারা অগ্র-পশ্চাতে দোষ বলে বেড়ায়।' (সূরা হুমাজাহ-১) কেউ গীবত শুনলে তার অনুপস্থিত ভাইয়ের পক্ষ থেকে তা প্রতিরোধ করবে সাধ্যমতো। আর যদি প্রতিরোধের শক্তি না থাকে তবে তা শ্রবণ থেকে বিরত থাকবে। কেননা, ইচ্ছাকৃতভাবে গীবত শোনা নিজে গীবত করার মতোই অপরাধ। হাদিসে আছে, হজরত মায়মুন রাঃ বলেন, 'একদিন স্বপ্নে দেখলাম এক সঙ্গী ব্যক্তির মৃতদেহ পড়ে আছে এবং এক ব্যক্তি আমাকে তা ভক্ষণ করতে বলছে। আমি বললাম, আমি একে কেন ভক্ষণ করব? সে বলল, কারণ তুমি অমুক ব্যক্তির সঙ্গী গোলামের গীবত করেছ। আমি বললাম, আল্লাহর কসম আমি তো তার সম্পর্কে কখনো কোনো ভালোমন্দ কথা বলিনি। সে বলল, হ্যাঁ, এ কথা ঠিক। কিন্তু তুমি তার গীবত শুনেছ এবং সম্মত রয়েছ।'

রাসূল সাঃ বলেছেন, মিরাজের সময় আমাকে এমন সম্প্রদায়ের কাছে নিয়ে যাওয়া হলো যাদের নখ ছিল তামার। তারা তাদের মুখমণ্ডল ও দেহ আঁচড়াচ্ছিল। আমি জিব্রাইল আঃ-কে জিজ্ঞাসা করলাম, এরা কারা? তিনি বললেন, এরা তাদের ভাইদের গীবত করত ও ইজ্জতহানি করত। (মাজহারি)

হজরত আবু সায়িদ ও জাবের রাঃ থেকে বর্ণিত রাসূল সঃ বলেছেন, 'গীবত ব্যাভিচারের চেয়েও মারাত্মক ও গুনাহ। সাহাবায়ে কেরাম আরজ করলেন, এটা কিভাবে? তিনি বললেন, এক ব্যক্তি ব্যভিচার করার পর তওবা করলে তার গোনাহ মাফ হয়ে যায়। কিন্তু গীবত যে করে তার গোনাহ প্রতিপক্ষের ক্ষমা না করা পর্যন্ত মাফ হয় না।'

সুতরাং এ কথা সন্দেহাতীতভাবে প্রমাণিত গীবত একটি জঘন্য পাপাচার। এ থেকে সবাইকে সতর্কতার সাথে বিরত থাকতে হবে।

যাদের দোষ বর্ণনা করা যায়

গীবত নিঃসন্দেহে হারাম। তারপরও যাদের দোষ বর্ণনা করা যায় তা হচ্ছে

হ কোনো অত্যাচারীর অত্যাচারের কাহিনী প্রতিকারের আশায় বর্ণনা করা।

হ সন্তান ও স্ত্রীর বিরুদ্ধে তার পিতা ও স্বামীর কাছে অভিযোগ করা।

প্রয়োজন ও উপযোগিতার কারণে কারো দোষ বর্ণনা করা জরুরি। আবার যাদের স্বভাব গীবত করা তাদের সম্পর্কে অন্যদের সাবধান করার জন্য তার দোষ বর্ণনা করা জায়েজ। যেমন হজরত আয়েশা রাঃ থেকে বর্ণিত, তিনি বলেন, 'একদা এক ব্যক্তি (মাখরামা ইবনে নওফেল) নবী করিম সঃ-এর কাছে সাক্ষাতের অনুমতি প্রার্থনা করলেন। তখন তিনি বললেন, তাকে আসার অনুমতি দাও, সে গোত্রের কতই না নিকৃষ্ট লোক। অতঃপর তিনি তার সাথে প্রশস্ত চেহারায় তাকালেন এবং হাসিমুখে কথা বললেন। অতঃপর লোকটি চলে গেলে রাসূল সঃ-কে আমি বললাম, হে আল্লাহর রাসূল সাঃ! আপনি তার সম্পর্কে এমন কথা বলেছেন, অতঃপর আপনিই প্রশস্ত চেহারায় তার প্রতি তাকালেন এবং হাসিমুখে কথা বললেন। এ কথা শুনে রাসূল সাঃ বললেন, হে আয়েশা, তুমি কি কখনো আমাকে অশ্লীলভাষী পেয়েছ? নিশ্চয়ই কেয়ামতের দিন আল্লাহতায়ালার কাছে মর্যাদার দিক দিয়ে সর্বাধিক নিকৃষ্ট সেই লোক হবে, যাকে মানুষ তার অনিষ্টের ভয়ে ত্যাগ করেছে। (বুখারি, মুসলিম)

গীবত করার কারণ

মানুষ সব সময় নিজেকে বড় করে দেখে, এই আমিত্বের আরেক নাম আত্মপূজা। এটা শুরু হয়ে গেলে আত্মপ্রীতি মাথাচাড়া দিয়ে ওঠে। তখন তার আত্মত্যাগের মতো মহৎ বৈশিষ্ট্য দূরিভূত হতে থাকে। ফলে এ স্থানে দানা বাঁধে হিংসা-বিদ্বেষ। আবার হিংসা-বিদ্বেষ থেকেই অপরের প্রতি কুধারণার সৃষ্টি হবে, যা মানুষকে গীবত করতে বাধ্য করে। সুতরাং আত্মপূজা, আত্মপ্রীতি, হিংসা-বিদ্বেষ, কুধারণাই মানুষকে গীবত করতে বাধ্য করে।

বেঁচে থাকার উপায়

গীবত থেকে বেঁচে থাকা অত্যন্ত জরুরি। এ থেকে বাঁচার প্রথম উপায় হচ্ছে অপরের কল্যাণ কামনা করা। কেননা, রাসূল সাঃ বলেছেন, 'দীন হচ্ছে নিছক কল্যাণ কামনা করা।'

দ্বিতীয়ত, আত্মত্যাগ অর্থাৎ যেকোনো প্রয়োজনে অপর ভাইকে অগ্রাধিকার দেয়া। যেমন আল্লাহ সূরা হাশরের ৯ নম্বর আয়াতে এরশাদ করেছেন, 'তারা নিজের ওপর অন্যদের প্রয়োজনকে অগ্রাধিকার দেয়, যদিও তারা অনটনের মধ্যে থাকে।'

তৃতীয়ত, অপরের অপরাধকে ক্ষমা করে দেয়া।

চতুর্থত, মহৎ ব্যক্তিদের জীবনী বেশি বেশি করে অধ্যয়ন করা।

শেষ কথা

আমাদের সব সময় আল্লাহতায়ালার কাছে আশ্রয় প্রার্থনা করতে হবে যেন তিনি অনুগ্রহ করে কোনোভাবে গীবতের মতো জঘন্য সামাজিক ব্যাধিতে আমাদের নিমজ্জিত না করান। এ ক্ষেত্রে জিহ্বাকে নিয়ন্ত্রণ করতে হবে সর্বাগ্রে। কেননা, রাসূল সাঃ বলেছেন, 'বান্দা যখন ভোরে নিদ্রা থেকে জাগ্রত হয় তখন শরীরে সব অঙ্গ জিহ্বার কাছে আরজ করে, তুমি আমাদের ব্যাপারে আল্লাহকে ভয় করো, আল্লাহর নাফরমানি কাজে পরিচালিত করো না। কেননা, তুমি যদি ঠিক থাক, তবে আমরা সঠিক পথে থাকব। কিন্তু যদি তুমি বাঁকা পথে চলো, তবে আমরাও বাঁকা হয়ে যাবো। (তিরমিজি)

রাসূল সঃ অন্যত্র বলেছেন, 'যে ব্যক্তি আমার জন্য তার জিহ্বা ও লজ্জাস্থানের জিম্মাদার হবে, আমি তার জন্য জান্নাতের জিম্মাদার হবো।' (বুখারি)

◁ প্রথম পাতার পর:

খাদ্য সংকট ।। জ্বালানী সংকট ।। যুদ্ধ বিগ্রহ ।। পরিবেশ বিপর্যয় ।। সমগ্র বিশ্ব অস্থির, উত্তাল ।। মহাপ্রলয় কি আসন্ন !!

চীন। ফিলিপাইন থেকে উত্তর কোরিয়া। এমন কি খোদ শিল্পোন্নত মালয়েশিয়া থেকে শিল্পোন্নত ইউরোপ-আমেরিকা। সর্বত্র আজ মহা অস্থিরতা। আশংকায়, উদ্বেগে উত্তাল সারাটা বিশ্ব আজ। এ শুধু সংকট নয়, মহাসংকট। চতুষ্টয়ী মহাসংকট।

বিশ্বের শীর্ষ অর্থনীতির দেশ ও একমাত্র পরাশক্তি খোদ যুক্তরাষ্ট্রে আজ গ্যাসের ও খাদ্যদ্রব্যের মূল্যবৃদ্ধিজনিত অস্থিরতায় চলছে তোলপাড়। বিগত এক মাস সমগ্র যুক্তরাষ্ট্রে গ্যাস তথা সর্বপ্রকারের জ্বালানী তেলের দাম গ্যালন প্রতি ৪ ডলার ছাড়িয়ে গেছে। এই রিপোর্ট যখন লেখা হচ্ছে তখন যুক্তরাষ্ট্রের সবচেয়ে সমৃদ্ধশালী প্রদেশ যা 'গোল্ডেন স্টেট' হিসেবে পরিচিত সেই ক্যালিফোর্ণিয়ায় অধিকাংশ গ্যাস স্টেশনে সবচেয়ে কম গ্রেডের গ্যাসের মূল্যও সাড়ে চার ডলার গড়ে। অথচ এক বছর আগেও এ মূল্য ছিল ৩ দশমিক ১০ ডলার (সূত্র ঃ ট্রাভেল গ্রুপ ট্রিপল এ)।

জুনের প্রথম সপ্তাহে অশোধিত তেলের (ক্রুড অয়েল) দাম এক লাফে রেকর্ড পরিমাণ বাড়ে। এমনকি দাম ব্যারেল প্রতি ১৬ ডলার বেড়ে ১৩৯ ডলার ছাড়িয়ে যাবার এক নতুন রেকর্ড সৃষ্টি হয়। অথচ এক বছর আগেও যুক্তরাষ্ট্রে অশোধিত তেলের দাম ছিল ব্যারেল প্রতি ৬৬ ডলার। জ্বালানীর সাম্প্রতিক এই আকাশচুম্বী অগ্নিমূল্যের কারণে আমেরিকান জীবনযাত্রা, অর্থনীতি এবং অন্যান্য ব্যবসা বাণিজ্যে ব্যাপক প্রভাব পড়া ইতিমধ্যেই শুরু হয়ে গেছে। জ্বালানীর মূল্যবৃদ্ধির কারণে এক স্টেট থেকে অন্য স্টেটে পণ্য পরিবহন খরচ কয়েক গুণ বৃদ্ধি পেয়েছে। ফলে জেসি পেনি, ওয়াল মার্টের মতো বড় বড় কর্পোরেট চেইন স্টোরগুলো থেকে শুরু করে সব ক্ষুদ্র রিটেইল স্টোরগুলোতে পর্যন্ত প্রতিটি পণ্যের মূল্য অস্বাভাবিক বৃদ্ধি পেয়েছে। আর এই মূল্যবৃদ্ধির ধাক্কায় বিপর্যস্ত হয়ে পড়েছে নব্বই ভাগ আমেরিকানদের সাংসারিক জীবন। তাদের বাজেট প্রতিনিয়তই ফেল করছে। তারা বাধ্য হয়ে কেনাকাটা কমিয়ে দিয়েছেন। ফলে সর্বত্রই বেচাবিক্রি আশংকাজনকভাবে কমে গেছে। ফলে কোন ব্যবসাই লাভের মুখ দেখছে না। ব্যবসা বাণিজ্যে নগদ অর্থপ্রবাহ বা ক্যাশ ফ্লো কমে গেছে বেচাবিক্রি কমে যাবার ফলে। ব্যবসার মালিকরা ফলে ঠিকমতো কর্মকর্তা, কর্মচারীদের মজুরী দিতে পারছে না। পরিণতিতে ক্রমাগত বৃদ্ধি পাচ্ছে লে অফ, জনবল ছাঁটাই আর বেকারত্ব। ফলে সমগ্র মার্কিন অর্থনীতিতে চলছে তোলপাড়, অস্থিরতা। ঝানু মার্কিন অর্থনীতিবিদরা যুক্তরাষ্ট্রের নিকট ভবিষ্যতের অর্থনৈতিক অবস্থা নিয়ে শংকিত ও উদ্বিগ্ন হয়ে পড়েছেন।

জ্বালানী ও খাদ্যমূল্য বৃদ্ধিজনিত বিপর্যয় শুধু যুক্তরাষ্ট্রেই নয়, কাবু করে ফেলছে ইউরোপ এশিয়ার অসংখ্য দেশকেও। ইউরোপে জ্বালানীর মূল্য আমেরিকা থেকে বেশী। বৃটেনে এক লিটার (গ্যালনের চেয়ে কম) মার্কিন ডলারে ছয় থেকে সাত ডলার। অন্যান্য ইইউ দেশগুলোতেও একই অবস্থা। চীন-ভারত-জাপান-বাংলাদেশসহ একই অবস্থা এশিয়ার দেশে দেশেও। সে সব দেশেও চলছে প্রচন্ড অর্থনৈতিক ও রাজনৈতিক অস্থিরতা। জ্বালানীর মূল্যবৃদ্ধি নিয়ে জনরোষ সামলানোর চেষ্টায় সম্প্রতি মালয়েশিয়া সরকার মন্ত্রীদের জন্য বরাদ্দকৃত অর্থ ১০ শতাংশ কমানোর ঘোষণা দিয়েছেন। মালয়েশিয়ার প্রধানমন্ত্রী সম্প্রতি বলেছেন, অর্থ বরাদ্দের পাশাপাশি মন্ত্রীদের বিদেশ ভ্রমণের ছুটিও কমানো হবে। সেই সংগে খরচ বাঁচাতে পিছিয়ে দেয়া হবে বড় বড় প্রকল্পের কাজ। তিনি বলেছেন, একযোগে এসব পদক্ষেপ নেয়া হলে বাঁচবে ৬১৩ মিলিয়ন ডলার। তিনি বলেন, জ্বালানীর মূল্যবৃদ্ধি করা ছাড়া বিকল্প কোন উপায় নেই।

জ্বালানীর মূল্যবৃদ্ধির প্রতিবাদে বাংলাদেশ, ভারত, তাইওয়ান, ইন্দোনেশিয়া এবং শ্রীলংকাতে বিরোধী দলগুলো বড় বড় বিক্ষোভ করছে। বিশ্বে তেলের দাম বাড়ার সংগে সংগে পেট্রোলের দাম ৪১ শতাংশ (!) ও ডিজেলের দাম ৬৩ শতাংশ (!) বেড়ে গেছে। এতে করে এ বছর মুদ্রাস্ফীতি ১০ বছরের মধ্যে সর্বোচ্চ ৪ দশমিক ২ শতাংশ বেড়ে যাওয়ার আশংকা দেখা দিয়েছে।

জ্বালানীর মূল্যবৃদ্ধির ফলে এমন কি শিল্পোন্নত ইউরোপের দেশে দেশে ইতিমধ্যে জনবিক্ষোভ ছড়িয়ে পড়েছে এবং ভরা গ্রীষ্মে তা আরো ব্যাপক আকার ধারণ করার আশংকা করা হচ্ছে। ইতিমধ্যে ফ্রান্স ও স্পেনে হাজার হাজার যানচালক সড়কে অবরোধ তৈরীর মাধ্যমে ব্যাপক বিক্ষোভ দেখিয়েছে। এই বিক্ষোভ দাবানলের মতো সমগ্র ইউরোপে ছড়িয়ে পড়তে পারে যে কোন সময়। পর্তুগালে পরিবহন শ্রমিকরা অনির্দিষ্টকালের জন্য ধর্মঘট করেছে। বৃটেন ও ইটালীতেও পরিবহন শ্রমিকরা নানা কিসিমের পরিবহন ধর্মঘট পালন করে চলেছে।

১০০ কোটি মানুষের দেশ ভারতেও পেট্রোল-ডিজেল এবং রান্নার গ্যাসের মূল্যবৃদ্ধির প্রতিবাদে সম্প্রতি পশ্চিমবঙ্গে দুই দফা বন্ধ পালিত হয়েছে বিরোধী দলগুলোর ডাকে। কোথাও কোথাও এ বন্ধগুলো ছিল সহিংস। কোলকাতায় এক প্রতিবাদ সভায় তৃণমূল কংগ্রেস নেত্রী মমতা বন্দোপাধ্যায় বলেছেন, তেলের দাম না কমানো পর্যন্ত আন্দোলন চলবে।

সারা বিশ্বে শুধু জ্বালানী নয়, দেখা দিয়েছে মারাত্মক খাদ্যসংকটও। পৃথিবীর অনেক দেশে বেঁচে থাকার মতো ন্যূনতম খাদ্যও মিলাতে পারছে না। জাতিসংঘের পক্ষ থেকে এ নিয়ে প্রকাশ করা হয়েছে তীব্র উদ্বেগ। বহুদিন ধরে খাদ্য সংকটের যাঁতাকলে নিষ্পেষিত উত্তর কোরিয়ায় পরিস্থিতি এমন ভয়াবহ পর্যায়ে পৌঁছেছে যে, বিনা খাদ্যে অজস্র সাধারণ মানুষতো মারা যাচ্ছেই, এমনকি রাষ্ট্রীয় সশস্ত্র বাহিনীর সদস্যদেরকেও খাদ্য যোগানো যাচ্ছে না। ওদেশে সশস্ত্র বাহিনীতেও চলছে অনাহার। বাংলাদেশের অবস্থাতো বলাই বাহুল্য। বিপুল জনসংখ্যার ভারে জর্জরিত দরিদ্র এই দেশে খাদ্যসংকটতো কাঠালের আঠার মতো সব সময় লেগেই আছে। তার ওপর সামগ্রিক বিশ্ব খাদ্য সংকটের ফলে সম্প্রতি বাংলাদেশে পরিস্থিতি ভয়াবহ রূপ নিয়েছে। দিন দিন মানুষ বাড়ছে। কিন্তু খাদ্য নেই। নেই বিদ্যুৎ। নেই চিকিৎসা। নেই বাসস্থান। নেই সামাজিক নিরাপত্তা। বাংলাদেশে প্রধান খাদ্যদ্রব্য চাল-ডাল-তেল-আটা-লবণ-মরিচতো বটেই, প্রতিটি খাদ্যদ্রব্য, সজী, তরকারীর দাম এতো আকাশচুম্বী যে জনগণ তাদের চোখে সর্ষে ফুল ছাড়া এখন আর কিছু দেখে না। মাছ-মাংসের কথাতো বাদই দিলাম। অসহনীয় অগ্নিমূল্যের কারণে অর্ধাহারে অনাহারে জীবন কাটাচ্ছে কোটি কোটি গরীব মানুষতো বটেই, এমনকি মধ্যবিত্তরাও। বাংলাদেশে মধ্যবিত্ত শ্রেণী বিলুপ্ত হয়ে গরীব শ্রেণীর কাতারে শামিল হচ্ছে দ্রুত।

এদিকে বিশ্ব খাদ্য সংস্থা এফএও হুঁশিয়ারী উচ্চারণ করে বলেছে যে খাদ্যদ্রব্যের মূল্য বেড়ে এখন যে অবস্থায় পৌঁছেছে, ভবিষ্যতেও তা অব্যাহত থাকতে পারে। উন্নয়নশীল দেশগুলোয় চাহিদা ও উৎপাদন খরচ বেড়ে যাওয়ায় এ অবস্থা চলতে থাকবে। এফএও-র বার্ষিক আউটলুক প্রতিবেদনে বলা হয়, ২০১৭ সাল গরু ও শূকরের মাংসের দাম ২০ শতাংশ, গমের দাম ৬০ শতাংশ ও শাকসব্জির দাম ৮০ শতাংশ বাড়তে পারে। ২০০৫ সাল থেকে ২০০৭ সাল পর্যন্ত বিশ্বে গম, ভুট্টা ও তেল বীজের দাম দ্বিগুণ হয়েছে। এফএও এও আশা করেছিল এ দাম পড়ে যাবে। কিন্তু দাম যে হারে বেড়েছিল, কমছে তার চেয়ে ধীর গতিতে। এফএও-র মতে, এখন সারা বিশ্বে খাদ্যদ্রব্যের দাম অতীতের সব রেকর্ড ছাড়িয়ে গেছে। এফএও আরো বলেছে, বিশ্বে দুর্যোগপূর্ণ আবহাওয়ায় খাদ্যশস্য নষ্ট হয়ে যায়।

এখন, দুর্যোগপূর্ণ আবহাওয়া কেন বার বার সৃষ্টি হয় তা বিশ্লেষণ করে সারমর্ম হিসেবে পরিবেশবিদরা যা পান তা হলো গ্লোবাল ওয়ার্মিং বা বিশ্বের উষ্ণতা বৃদ্ধি।

গ্লোবাল ওয়ার্মিং-এর প্রধান কারণগুলোর মধ্যে রয়েছে ঃ

১). বিশ্বে জনসংখ্যা বৃদ্ধিজনিত কারণে যন্ত্রচালিত যানবাহনের চাহিদা বৃদ্ধি। তার ফলে জ্বালানী তেলের ব্যবহার বৃদ্ধি। তার ফলে বাতাসে পরিবেশ ধ্বংসকারী কার্বন-ডাই-অক্সাইডের পরিমাণ বৃদ্ধি।

২) শিল্প-কারখানা বৃদ্ধি পাওয়ায় এসবের বর্জ্য থেকে কার্বন-ডাই-অক্সাইডের পরিমাণ বৃদ্ধি।

৩) গাছপালা, বন, সবুজ অরণ্য, পরিবেশের ভারসাম্য রক্ষাকারী উদ্ভিদকূলকে বিশ্বব্যাপী ব্যাপক নিধনের ফলে কার্বন-ডাই-অক্সাইড শোষণকারী উপাদান তথা বস্তুর সংখ্যা হ্রাস।

উপরোক্ত তিনটি প্রধান কারণ ও অন্যান্য কারণের ফলে বিশ্বে আশংকাজনকভাবে বৃদ্ধি পাচ্ছে কার্বন-ডাই-অক্সাইড ও কার্বন-মন-অক্সাইডের মতো সভ্যতা ও জীবন ধ্বংসকারী বিষাক্ত গ্যাস, বায়ুমন্ডলে ওজোন স্তর ক্ষয় হয়ে ঘটছে মারাত্মক পরিবেশগত বিপর্যয়। আর এই বিপর্যয়ের ফলে ঘটছে বার বার দুর্যোগপূর্ণ আবহাওয়া, ঘূর্ণিঝড়, সাইক্লোন, হ্যারিকেন, জলোচ্ছ্বাস। আর এসবের কারণে সারা বিশ্বে বিশেষ করে সমুদ্র সংলগ্ন দেশগুলোতে বার বার নষ্ট হচ্ছে বিলিয়ন বিলিয়ন ডলারের খাদ্য উৎপাদন। ফলে খাদ্যসংকট গ্রাস করে ফেলছে সমগ্র বিশ্বকে।

আরেকটি অন্যতম সংকট যা সারা বিশ্বকে অস্থিরতা ও অশান্তির নাগপাশে আবদ্ধ করে রেখেছে তা হলো যুদ্ধ হুমকি ও যুদ্ধ বিস্তার। জর্জ ডব্লিউ বুশ এবং টনি ব্লেয়ারের মতো যুদ্ধ উন্মাদ ক্ষ্যাপা পাগলদের কারণে আজ সারা বিশ্বে ছড়িয়ে পড়েছে যুদ্ধের হুমকি। যুদ্ধের আশংকা আর হুমকি মানেই অস্থিরতা, অশান্তি, শত্রুতা বৃদ্ধি। লাদেন ধ্বংসের নামে আফগানিস্তান আক্রমণ, মিথ্যে অজুহাতে ইরাক আক্রমণ, নিরীহ নিরাপরাধ নারী-শিশুসহ লাখ, লাখ মানুষকে হত্যাসহ সে দেশের অস্তিত্ব বিপন্ন করার পরে বুশ আর ইহুদী চক্র এখন আবার শকুনের শ্যেন দৃষ্টি ফেলেছে ইরানের দিকে। হুমকির মুখে রেখেছে দেশটিকে। সিরিয়াকেতো রেখেছে অনেক আগে থেকেই। এভাবে বুশচক্র বিশ্বের দেশে দেশে যুদ্ধের দামামা বাজিয়ে রেখে কেড়ে নিচ্ছে মানুষের সুখ, আহার, নিদ্রা, নিরাপত্তা। যুদ্ধের হুমকি ও ভবিষ্যৎ অনিশ্চয়তার কারণে এক দেশের সংগে অন্য দেশের কূটনৈতিক সম্পর্কে টানাপোড়েন বৃদ্ধি পেয়েছে, কমে যাচ্ছে বাণিজ্যিক সম্পর্ক তথা আমদানী রপ্তানি। ফলে খাদ্য উদ্বৃত্ত দেশগুলো থেকে খাদ্য সংকটের দেশগুলোতে খাদ্য সরবরাহ স্বাভাবিক গতিতে হচ্ছে না। ফলশ্রুতিতে, দেশে দেশে খাদ্য সংকটের সুরাহা হচ্ছে না। যেখানে বিশ্বে কোটি কোটি মানুষ অনাহারে অর্ধাহারে জীবনপাত করছে, সেখানে বিলিয়ন বিলিয়ন ডলার ব্যয় করে যুক্তরাষ্ট্রের মতো দেশগুলো বানাচ্ছে নিত্য নতুন সমরাস্ত্র, শুধু মানবতা ও সভ্যতা ধ্বংস করার জন্য। অথচ বিশ্বে সমরাস্ত্র ও যুদ্ধের পেছনে যে ব্যয় হয় প্রতি বছর তার মাত্র এক পঞ্চমাংশ দিয়ে সমগ্র বিশ্বের অন্ততঃ ১০০ কোটি মানুষের মুখে পর্যাপ্ত আহার যোগানো সম্ভব।

এদিকে সাম্প্রতিক বিশ্বে এতসব জটিল ও ক্রমবর্ধমান সংকট বিশ্লেষণ করে ধর্মীয় চিন্তাবিদরা কেয়ামত বা মহাপ্রলয়ের আশংকা খুঁজে পাচ্ছেন। কোন কোন ধর্মীয় বিশারদের মতে কেয়ামতের যে সব পূর্ব লক্ষণের কথা পবিত্র কোরআন এবং হাদীসে উল্লেখ করা আছে, সে সব লক্ষণের অনেক কিছুই বর্তমানে স্পষ্ট হয়ে উঠেছে। ধর্মীয় গ্রন্থে কেয়ামত বা মহাপ্রলয়ের যে সব আলামতের কথা উল্লেখ আছে তার মধ্যে বিশেষ উল্লেখযোগ্য হলো দেশে দেশে যুদ্ধ, অশান্তি, খাদ্য ও অন্যান্য মৌলিক সংকট তীব্রতর হওয়া, পরিবেশগত বিপর্যয় ক্রমাগত বৃদ্ধি পাওয়া এবং তার ফলশ্রুতিতে বন্যা, খরা, সাইক্লোন, হ্যারিকেন ইত্যাদি যাবতীয় প্রাকৃতিক দুর্যোগের বার বার ছোবল। তাই আজ অনেক আধ্যাত্মিক এবং চিন্তাবিদদের মনে প্রশ্ন জেগেছে, বিশ্ব কি তাহলে মহাপ্রলয়ের দিকে এগিয়ে যাচ্ছে ?

www.Ekush.info
www.21tube.com
818-941-3876
jahan@ekush.info

বাংলাদেশ-ইন্ডিয়া ফ্রেন্ডশীপ কনসার্ট

আগামী ১৯ জুলাই, ০৮ শনিবার কনোগা পার্কের ইন্ডিয়া প্যালেসে এনামুল হক এমরান ও তার সহযোগিরা এক ফান্ড রেইজিং ডিনারের আয়োজন করেছেন। তিন জন জনপ্রিয় ভারতীয় সংগীতশিল্পী সংগীত পরিবেশন করবেন। প্রতি জনের জন্য ৩০ ডলার (ড্রিংকসহ)। যোগাযোগ ঃ এমরান (৮১৮) ৬২৫ -৫০৩১

Bangladesh-India Friendship Concert

A MEMORABLE MUSICAL NITE

Venue : INDIA PALACE
7231 Topanga Cyn. BLVD.
Canoga Park, CA 91303
Tel No. 818 -348 -4454

Date : Saturday, July 19, 2008
@ 4:00 pm Sharp

Chief Guest : MR. NAVRAJ SINGH
Congressman Candidate

Artists : 1). Aminder Singh (Bablu)
Presenting the voice of legendary Mohammad Rafi
2). Pandit Girish Chaterjee (India)
Sangeet Sur Moni Award winner in India (1991)
3). Pratibha Gunjal
Dil Pasand Music

Share of Cost : $220 – table of 8
Or $ 30 per person
Including Full Dinner with Drink
For Ticket information, please Contact :
Emran : 818 -625 -5031
Robin : 818 -357 -8268 India Palace : 818 -348 -4454

ঢাকাকে কব্জায় আনো

লস অ্যাঞ্জেলেস টাইমসের নিবন্ধ

প্রথম পাতার পর:

শিরোনামে লস অ্যাঞ্জেলেস টাইমসে প্রকাশিত এক নিবন্ধে সেলিগ হ্যারিসন লিখেছেন, ওসামা বিন লাদেনের খোঁজে পেন্টাগন আর সিআইএ যখন পাকিস্তানের উত্তর-পশ্চিমাঞ্চলীয় পাহাড়ি এলাকাগুলোয় মাথা কুটছে, আল কায়েদার একজন প্রতিষ্ঠাতা সহযোগী তখন বাংলাদেশের বনাঞ্চলে সন্ত্রাসী ঘাঁটি গড়ে তুলছে নীরবে নিভৃতে। আর এ কাজে তাকে ছত্রছায়া দিচ্ছে 'ইসলামপন্থী শক্তিগুলোর দোসর বর্তমান সামরিক কর্তৃপক্ষ' বা মিলিটারি রেজিম। হ্যারিসন লিখেছেন, বাংলাদেশে হরকাতুল জিহাদ আল ইসলামির অন্যতম প্রতিষ্ঠাতা ফজলুর রহমান খলিল হচ্ছেন এখন বাংলাদেশের জঙ্গল এলাকায় সন্ত্রাসী ঘাঁটি গড়ে তোলার নায়ক। ১৯৯৮ সালে বিন লাদেন যখন যুক্তরাষ্ট্রের বিরুদ্ধে জিহাদ ঘোষণা করেন, সেই ঘোষণার ছ'জন স্বাক্ষরদাতার অন্যতম হচ্ছেন ফজলুর রহমান।

নিবন্ধে বলা হয়, হরকতের এজেন্টরা ভারতে একের পর এক সন্ত্রাসী হামলা চালিয়ে যাচ্ছে। মুম্বাই ও বেনারসে হামলা হয়েছে ২০০৬ সালে, হায়দরাবাদে ২০০৭ সালে এবং জয়পুরে হয়েছে এ বছর মে মাসে। এ অভিযোগ ভারতের। আর আমেরিকায় বুশ প্রশাসনও বেসরকারিভাবে ভারতের সাথে এ বিষয়ে একমত। কিন্তু হরকতের বিরুদ্ধে সর্বাত্মক অভিযান পরিচালনা কিংবা 'ইসলামিস্ট'দের সাথে সংযোগ রক্ষাকারী উচ্চপদস্থ গোয়েন্দা কর্মকর্তাদেরকে অপসারণে 'বাংলাদেশের সামরিক শাসক' জেনারেল মইন উ আহমদের ওপর চাপ সৃষ্টি করতে রহস্যজনকভাবে ব্যর্থ হয়েছে যুক্তরাষ্ট্র।

নিবন্ধে বলা হয়, (জেনারেল) আহমদ ২০০৭ সালের জানুয়ারিতে এক রক্তপাতহীন অভ্যুত্থান পরিচালনা করে জরুরি ক্ষমতা হাতে নেন। যুক্তরাষ্ট্রের বুশ প্রশাসন তাকে নির্ধারিত সময়ে নির্বাচন দিতে আনুষ্ঠানিকভাবে অনুরোধ জানালেও নির্বাচনে 'কারচুপির' যেসব প্রয়াস তিনি চালাচ্ছেন সেগুলো তারা (ওয়াশিংটন) উপেক্ষা করে যাচ্ছে। এতে বলা হয়, বিশ্বের চতুর্থ বৃহত্তম মুসলিম রাষ্ট্র হিসেবে বাংলাদেশ, নিরাপত্তা সংক্রান্ত প্রশ্নে, যুক্তরাষ্ট্রের জন্য গুরুত্বপূর্ণ। কারণ, এ দেশের হরকত ও তার সহযোগী সন্ত্রাসী সংগঠনগুলো পাকিস্তানের মার্কিনবিরোধী ইসলামি শক্তিগুলোর সাথে প্রত্যক্ষ সংযোগ রক্ষা করে চলেছে।

নিবন্ধের শেষে বলা হয়, বাংলাদেশে অবিলম্বে জরুরি ক্ষমতার অবসান ও ডিসেম্বরের মধ্যে নির্বাচন অনুষ্ঠানের জন্য জোর চাপ দেয়া উচিত যুক্তরাষ্ট্রের এবং দাতাগোষ্ঠীর।

বাংলাদেশ-আফগানিস্তান ঃ এক সুরে বাঁধা

অন্য দিকে প্রখ্যাত সাপ্তাহিকী 'নিউজউইক' ছেপেছে প্রায় অভিন্ন মাত্রার আরেকটি নিবন্ধ, সেখানে 'সেনাবাহিনীতে ঘাপটি মেরে থাকা ইসলামিস্ট'দের চক্রান্তের কথা বলা হয়েছে। বলা হয়েছে, বাংলাদেশে 'তালেবান-স্টাইলই মাদ্রাসা' শিক্ষা ব্যবস্থার কথা।

ম্যালকম বেইন্সের পাঠানো এ নিবন্ধেও উদ্ধৃতি নেয়া হয়েছে সেলিগ হ্যারিসনের যিনি 'ঢাকাকে কব্জায় আনো' বলে নিবন্ধ ছেপেছেন লস এঞ্জেলেস টাইমসে।

নিউজউইকের নিবন্ধকারকে হ্যারিসন বলেছেন, বাংলদেশে রাজনৈতিক পরিস্থিতি টালমাটাল করে তোলার চেষ্টা করা হচ্ছে যাতে সেই সুযোগে ইসলামিস্টরা সরকারের গুরুত্বপূর্ণ পদগুলো দখল করতে পারে এবং দেশটিকে 'সন্ত্রাসের আঞ্চলিক স্বর্গরাজ্যে' পরিণত করতে পারে।

আর ইন্ডিয়ানা ইউনিভার্সিটিতে দক্ষিণ এশিয়া বিশেষজ্ঞ হিসেবে কর্মরত সুমিত গাংগুলি নিউজউইকের নিবন্ধকারকে বলেছেন, র‍্যাডিক্যালদের সাথে হাত মিলিয়েছে বিএনপি তারা এখন সুযোগ খুঁজছে। আবার হ্যারিসন বলছেন, ইসলামিস্ট মিত্রদের সাথে মিলে বিএনপি নির্বাচন ঠেকাতে চাচ্ছে। আর আর্মির ভেতর ঘাপটি মেরে থাকা ইসলামিস্টরা দেশে জরুরি অবস্থা দীর্ঘায়িত করার পাঁয়তারা করছে। সুমিত গাংগুলির হিসেবটা এ রকম ঃ আফগানিস্তান ও পাকিস্তানে সন্ত্রাসীদের কব্জা করতে গেলে তারা 'আমাদের' হাত গলে বাংলাদেশে নেমে পড়বে। বেলুনের এক অংশে চাপ দিলে যেমন অন্য অংশ ফুলে ওঠে। দু'টি নিবন্ধেই একটি শব্দ ঘুরে ফিরে এসেছে। শব্দটি হলো ঃ গ্রিপ।

নিরপেক্ষ পর্যবেক্ষকদের মতে, এই কব্জা করার মানসিকতা নিয়ে, বাংলাদেশকে ঘিরে কল্পনার ফানুস ওড়াচ্ছেন আজ অনেকেই। বিশ্বব্যাপী মুসলিমবিরোধী মনোভাব, ইসলাম বিদ্বেষ এবং মুসলিম বিশ্বের সম্পদ দখলের অশুভ প্রবণতার অংশ হিসেবে আজ বাংলাদেশের সার্বভৌমত্ব এমনকি অস্তিত্বের জন্য হুমকি হয়ে দাঁড়িয়েছে। বাংলাদেশকে কব্জা করতে পারলে যারা খুশি হয়, তাদের খুশি করতে পারলে খুশি হয় ইসলামবিরোধী শক্তিগুলো। ওদের এই খুশি ভাগাভাগির খেলায় এখন অস্তিত্ব রক্ষার সংগ্রাম আমাদের। (নয়া দিগন্ত)

তরমুজের গুণ

তরমুজ শুধু তৃষ্ণা মেটায় তাই নয় তরমুজে স্বাস্থ্যপ্রদ মূল্যবান উপাদান রয়েছে। তরমুজে লাইকোপিন নামীয় উপাদান প্রোস্টেট এবং সার্ভিকাল ক্যান্সারের ঝুঁকি কমায়। এছাড়া তরমুজে পর্যাপ্ত ভিটামিন 'এ' রয়েছে যা চোখের স্বাস্থ্য রক্ষায় গুরুত্বপূর্ণ। তরমুজে ভিটামিন 'সি' ও যথেষ্ট পরিমাণে বিদ্যমান এবং তা রোগ সংক্রমণে বাধা দেয় এবং দেহের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করে।

হার্ট সুস্থ রাখতে খাদ্য শস্য

বিজ্ঞানীদের মতে আঁশসমৃদ্ধ পূর্ণ খাদ্যশস্য (whole grains) হৃদরোগে আক্রান্তের ঝুঁকি কমায়। হার্ভার্ড স্কুল অব পাবলিক হেলথ ৪২,৮৫০/- জন লোকের উপর গবেষণা চালিয়ে এ তথ্য উদঘাটন করেন। গবেষণায় দেখা যায় যারা দৈনিক ২৫ গ্রামের বেশি পূর্ণ খাদ্যশস্য খেয়েছেন তাদের হৃদরোগে আক্রান্তের ঝুঁকি পনেরো ভাগ কমে যায়। আবার যারা প্রতিদিন এগারো গ্রামের বেশি শস্যভূমি (নৎধহ) যাতে পর্যাপ্ত আঁশ থাকে খেয়েছেন তাদের ঝুঁকি শতকরা ত্রিশ ভাগ কমেছে। গবেষকরা মনে করেন পূর্ণ খাদ্যশস্যের আঁশ (ঋরনৎব), স্টারলস এবং অন্যান্য পুষ্টি উপাদান কোলেস্টেরল হ্রাস করে হৃদরোগের ঝুঁকি কমাতে সাহায্য করে। এছাড়া এসব খাদ্যের অ্যান্টি-অক্সিডেন্টও হৃদরোগের ঝুঁকি হ্রাসে অবদান রাখতে পারে। আঁশ সমৃদ্ধ হওয়ায় এসব খাবার গ্রহণে অল্পতেই ক্ষুধা মিটে যায়গুফলে মোটা হবার প্রবণতাও কমে এবং সেই সাথে হৃদরোগে আক্রান্তের ঝুঁকিও হ্রাস পায়। বাদামী চাল, ওটমিল, ভুট্টা, পূর্ণ গমের তৈরি আটা, শস্যবীজের আবরণ দ্বারা তৈরি ভুষির কেক (ইৎধহ সঁভভরহং) ইত্যাদি পূর্ণ খাদ্যশস্যের আদর্শ উৎস। (কায়েদ-উয-জামান)

বয়স কমানোর ফর্মুলা

বয়সটা কি আসলে কমানো যায়? হ্যাঁ যায়, মনের বয়স। কেউ যদি এসে বলে আপনার বয়স কত? একথা শুনলে হঠাৎ মনে একটু ধাক্কা লাগে, মনে হয় আমি কি বুড়ো হয়ে গেছি নাকি। আসলে জীবনটা খুব ছোট। এই ছোট জীবনটাকে সুন্দরভাবে সাজাতে, উপভোগ করতে প্রয়োজন তারুণ্যের, প্রয়োজন যৌবনের। যৌবন আর তারুণ্য এ দু'টো শব্দ মনে আসতেই মনে পড়ে সেই সব ফেলে আসা সোনালী দিনগুলো, যা আজ শুধুই বেদনাদায়ক অতীত। বয়সটা আসলে সম্পূর্ণ মনের ব্যাপার। যৌবন, তারুণ্য, সৌন্দর্য এগুলো মনের বয়স কমায়। মনকে, শরীরকে ভাল রাখে। আমরা এই একবিংশ শতকে এসে সকলেই বেশ স্বাস্থ্য সচেতন, সবাই চাই ভাল থাকতে, সুস্থ থাকতে, সুন্দর থাকতে। ঐ যে বললাম, বয়সটা মনের ব্যাপার,গু তাই চেষ্টা করুন প্রথমে মনের বয়স কমাতে। বার্ধক্য মানুষের দৈহিক অবস্থাটাকে হয়ত সামান্য বৃদ্ধ করতে পারে কিন্তু মনে যদি তারুণ্য, যৌবন থাকে তবে তা মনকে বৃদ্ধ করতে পারে না। সব সময় চেষ্টা করুন চিন্তামুক্ত থাকতে, হাসিখুশি থাকতে এবং মনটাকে ভাল রাখতে। এই যান্ত্রিক জীবনে সবাই যার যার কাজে ব্যস্ত। আমাদের এই ছোট মনটাকে সময় দেয়ার মত সামান্য সময় কারো নেই। দৈহিক মৃত্যুটা পরিলক্ষিত হলেও আত্মার মৃত্যুটা অগোচরেই থেকে যায়। তাই যে যা করতে পছন্দ করেনগু কেউ গান শুনতে, কেউ টেলিভিশন দেখতে, কেউ ঘুরে বেড়াতে, কেউ গল্প করতে ভালবাসে; তাই যার যেটা ভাললাগে, যেভাবে মনটা ভাল থাকে তাই করার চেষ্টা করুন। তবে অবশ্যই খেয়াল রাখতে হবে সেটা যেন অন্যের ক্ষতির কারণ না হয়। মনটা ভাল থাকলে মনের রোগ হয় না। মনটা ভাল থাকে, সুস্থ থাকে, ব্রেনটা ভাল থাকে। কারণ মনের সাথে দেহের একটা গভীর সম্পর্ক রয়েছে।

শরীরকে ভাল রাখতে চেষ্টা করুন আর তাই প্রয়োজন কিছু সচেতনতা। দেহের স্থূলতা, ওজন কমাতে হবে। কারণ দেহের আকৃতি মনে প্রভাব ফেলে। মোটা মানুষকে দেখতে স্বাভাবিকভাবেই একটু বয়স্ক মনে হয়। এজন্য পরিমিত খাদ্য খাবেন, ব্যায়াম করবেন। অতিরিক্ত স্নেহ জাতীয় খাদ্য খাবেন না, প্রচুর শাক-সবজি ও ফলমূল খাবেন, প্রচুর পানি পান করবেন এবং নিয়মিত হাঁটার চেষ্টা করবেন। এগুলো দেহেরও মনের দুটোরই বয়স হ্রাস করবে। বয়স হ্রাস-বৃদ্ধিতে পোশাক ও কিন্তু গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। অনেক রং এবং প্রিন্টের অনেক ডিজাইনের কাপড় রয়েছে যেগুলো বাহ্যিক দৃষ্টিতে বয়স হ্রাস করে আবার অনেক কাপড় রয়েছে যেগুলো পরলে বয়সের চেয়েও অনেক বেশি বয়স্ক মনে হয়। সাধারণত উজ্জ্বল রং এবং একটু প্রিন্টের কাপড় বাহ্যিক দৃষ্টিতে মানুষের বয়স কমায় এবং সাদা বা যে কোন হালকা রং-এর এক রং-এর কাপড় পরলে বয়স অনেক বেশি মনে হয়। চেষ্টা করুন যুগ উপযোগী পোশাক পরিধান করতে, পুরনো ডিজাইন বাদ দিয়ে নতুন ডিজাইনের পোশাক পরিধান করুন। পোশাক মানুষের বয়স কমাতে পারে না এটা মনের ভেতর তারুণ্যের সৃষ্টি করে, ভাল লাগার অনুভূতি যোগায়। সময় উপযোগী হয়ে চলার চেষ্টা করুন। আপনি যদি সেই পুরনো ধ্যান-ধারণা নিয়ে চলেন, কথা কম বলেন, গম্ভীর হয়ে থাকেন, নিজের সুখ-দুঃখের সাথে ভাগ না করেন তা হলে দেখবেন নিজেকে সব জায়গায় বেমানান লাগছে। কোথাও যেয়ে ভাল লাগবে না, মানুষের সাথে মিশতে পারবেন না। সবার সাথে মিশতে পারাও কিন্তু একটা বড় গুণ। আর এ জিনিসটা মানুষের দেহ ও মন দুটোই ভাল রাখতে সহায়তা করে। মানুষের অভ্যাস ও স্বভাবও তারুণ্যে ফিরে যেতে সাহায্য করে।

নিজের সৌন্দর্য সজীবতা ধরে রাখার চেষ্টা করবেন। বয়স হলে স্বাভাবিকভাবেই দেহের কিছু পরিবর্তন লক্ষ্য করা যায়, যার ফলে সামান্য যত্নের প্রয়োজন। ঘরে বসে সামান্য রূপচর্চা করুন। সুন্দর করে চুল কাটান, প্রয়োজন হলে রং বা কলপ লাগাতে পারেন। আধুনিক পোশাক পড়ুন, সুন্দরভাবে কথা বলুন, বয়স বেড়ে গেলে নানা কারণে মানুষের মেজাজ একটু খিটখিটে হয়ে যায় চেষ্টা করুন মেজাজটা ঠান্ডা রাখতে, মানুষকে আনন্দ দিতে। পারলে প্রাণ খুলে হাসুন। যেহেতু বয়সটা পুরোপুরি মনের ব্যাপার, তাই চেষ্টা করুন মনের যত্ন নিতে, মনটাকে ভাল রাখতে। মানুষ সামাজিক জীব, তাই সবার সাথে মিলেমিশে বাঁচতে হবে। সকলের ভাল দিকগুলো খুঁজে বের করে সবকিছু সহজভাবে মেনে নিতে হবে। দেখবেন পৃথিবীটা কত সুন্দর। নিজে ভাল তো জগৎ ভাল।

এসব নিয়ম মেনে নিজেকে আয়নার সামনে দাঁড় করান, দেখবেন বয়স ২০ বছর কমে গেছে। অবশ্য হ্যাঁ, যাদের বয়স ২৫ বছরের নিচে তারা কিন্তু নয়।

গতিই জীবন, স্থিতিই মৃত্যু। এটা আমার কথা নয়। এটা ভাবসম্প্রসারণ। বয়স বাড়ার সাথে সাথে জীবনের গতি যদি থামিয়ে দেই তাহলে দেহের মৃত্যু না হলেও মনের মৃত্যু অনিবার্য। (ফাতেমা ইয়াসমীন লিথি)

একুশ পড়ুন
একুশে বিজ্ঞাপন দিন
একুশ পত্রিকায় লিখুন
Ekush:818-941-3876