



# যুব প্রবণতা

মার্চ ২০২৬



আপনার ভেতরের প্রতিভাগুলোকে প্রদর্শিত করতে এবং জীবনে দৃষ্টির শক্তিকে উন্মোচন করতে চান?

## অসতর্ক হবেন না!!

# মুখপাত্র

আমার প্রিয় তরুণ বন্ধুরা,

যিশু খ্রিষ্টের পবিত্র নামে তোমাদের শুভেচ্ছা জানাই।

আজকের যুবসমাজ যোদ্ধা হিসেবে জেগে উঠছে—সাহসী, উদ্যমী এবং ঈশ্বরের জন্য মহান কাজ সম্পন্ন করতে প্রস্তুত। কিন্তু অন্যদিকে, কেউ কেউ উদাসীনতার দিকে ভেসে যাচ্ছে। এই ভেসে যাওয়ার ফলে, তারা একসময় প্রাপ্ত পরিভ্রাণ হারাতে শুরু করেছে, পবিত্রতা ভুলে যায়, তাদের অভিষেক ও আহ্বানকে অবহেলা করে এবং ধীরে ধীরে তাদের মধ্যে রোপিত উপহার ও শক্তিকে কবর দেয়। দৃঢ়ভাবে দাঁড়ানোর পরিবর্তে, তারা আপোষ ও নীরবতার দিকে পিছু হটে।

এই কারণেই পৌল তীমথিয় নামের এক যুবককে বিশেষ ও স্পষ্ট ভাষায় লেখেন: “তোমার মধ্যে যে দান আছে, তা অবহেলা কোরো না। বরং, একটি দৃষ্টান্ত হও। সজাগ থেকে। সতর্ক থেকে।” তিনি তাকে গভীর নির্দেশাবলী দিয়ে আহ্বান জানান:

কেউ যেন তোমার যৌবনকে তুচ্ছ না করে, বরং তুমি বাক্য, আচরণ, প্রেম, আস্থা, বিশ্বাস ও পবিত্রতায় বিশ্বাসীদের জন্য আদর্শ হও।

উপদেশ ও শিক্ষাদানে যত্নবান হোন।

নিজের জীবন ও মতবাদের প্রতি সতর্ক দৃষ্টি রাখুন।

পৌল তীমথিয়কে আশ্বাস দেন যে, যদি সে এইভাবে জীবনযাপন করে, তবে সে কেবল নিজের জীবনই রক্ষা করবে না, বরং যারা তার কথা শুনবে তাদেরও প্রভাবিত করবে এবং উন্নত করবে।

আমার প্রিয় তরুণ-তরুণীরা, একটি বিষয় তোমাদের অবশ্যই পরিহার করতে হবে। তিনটি বিষয় তোমাদের অবশ্যই গ্রহণ করতে হবে। যখন তোমরা এই পথ বেছে নেবে, তখন ঈশ্বর তোমাদেরকে ব্যবহার করে পুনরুজ্জীবনের সূচনা করতে এবং তোমাদের জীবনের মাধ্যমে আত্মার এক বিশাল ফসল ঘরে তুলতে পারেন।

তোমারি ভাই,

Mark C.L.



প্রিয় তরুণ কৃতি বন্ধুরা, তোমাদের সম্ভাবনার প্রতি বিশ্বাস রেখে আন্তরিক শুভেচ্ছা! সাফল্য তখনই আসে না যখন আপনি তা চাওয়ার সিদ্ধান্ত নেন। এটি পরের দিনই এসে হাজির হয় না। সাফল্যের জন্য প্রয়োজন প্রচেষ্টা, তীক্ষ্ণ মনোযোগ এবং সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ হলো, ব্যর্থতার মধ্য দিয়ে লড়াই করে যাওয়ার সাহস। কেবল তারাই বিজয় নামক লক্ষ্যে নির্ভুলভাবে আঘাত হানতে পারে, যারা সংগ্রাম করতে, শিখতে এবং লেগে থাকতে ইচ্ছুক।

আসুন পীযুষ বনসালের জীবনযাত্রা দেখে নেওয়া যাক, যিনি তাঁর সুদূরপ্রসারী স্বপ্নকে স্থায়ী সাফল্যে পরিণত করেছেন। ১৯৮৫ সালে নয়াদিল্লিতে জন্মগ্রহণকারী পীযুষ কানাডার ম্যাকগিল বিশ্ববিদ্যালয় থেকে ইলেকট্রিক্যাল ইঞ্জিনিয়ারিংয়ে উচ্চশিক্ষা সম্পন্ন করেন এবং পরবর্তীতে মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের মাইক্রোসফটে একটি মর্যাদাপূর্ণ ও উচ্চ বেতনের চাকরি পান। বাইরে থেকে দেখে মনে হতো, তাঁর সবকিছুই আছে। কিন্তু ভেতরে ভেতরে তিনি সন্তুষ্ট ছিলেন না, কারণ তাঁর স্বপ্ন ছিল একটি আরামদায়ক বেতনের চেয়েও বড়। তিনি শুধু কোনো কোম্পানিতে কাজ করতে চাননি - তিনি একটি কোম্পানি গড়তে চেয়েছিলেন। গভীর চিন্তাভাবনার পর তিনি একটি সাহসী পদক্ষেপ নিলেন। তিনি তাঁর সুরক্ষিত চাকরি থেকে পদত্যাগ করে উদ্যোক্তা হওয়ার জন্য ভারতে ফিরে এলেন। অনেকেই তাঁর এই সিদ্ধান্তের বিরোধিতা করেছিল এবং তাঁর ঝুঁকি নিয়ে প্রশ্ন তুলেছিল, কিন্তু তিনি অন্যদের সন্দেহের কারণে নিজের স্বপ্নকে দুর্বল হতে দেননি।

ভারতে তিনি সার্চমাইক্যাম্পাস, ফ্লাইর এবং ওয়াচকার্টের মতো উদ্যোগ চালু করেছিলেন। দুর্ভাগ্যবশত, সেগুলো ব্যর্থ হয়। তাঁর সাফল্য সঙ্গে সঙ্গে আসেনি। তবুও, হাল ছেড়ে না দিয়ে তিনি ব্যর্থতাকে প্রস্তুতি হিসেবে গ্রহণ করেছিলেন।

২০১০ সালে, তিনি প্রত্যেক ভারতীয়ের জন্য চোখের যত্নকে সাশ্রয়ী ও সহজলভ্য করার লক্ষ্য নিয়ে লেন্সকার্ট প্রতিষ্ঠা করেন। সেই সময়ে, মানুষ অনলাইনে চশমা কিনতে দ্বিধা বোধ করত। হাল ছেড়ে না দিয়ে, তিনি 'ঘরে বসে চেষ্টা করুন' এবং 'ঘরে বসে চোখের পরীক্ষা'-র মতো পরিষেবা চালু করে নতুনত্ব আনেন, যা আস্থা তৈরি করে এবং গ্রাহকদের আকৃষ্ট করে। ধাপে ধাপে কোম্পানিটির উন্নতি হতে থাকে।

আজ ভারত ও বিদেশে লেন্সকার্টের হাজার হাজার স্টোর রয়েছে, যা চশমা শিল্পে পরিবর্তন আনছে এবং লক্ষ লক্ষ মানুষের জীবনে প্রভাব ফেলেছে।

বন্ধুরা, পীযুষ তার স্বপ্ন একদিনে বা এমনকি এক বছরেও পূরণ করতে পারেনি। তার প্রথম দিকের প্রচেষ্টাগুলো ব্যর্থ হয়েছিল, কিন্তু সে হাল ছাড়েনি। যারা স্বপ্ন দেখে এবং যারা তা অর্জন করে, তাদের মধ্যে এটাই পার্থক্য। সাফল্য হয়তো দ্রুত আসে না, কিন্তু যারা হাল ছাড়তে রাজি নয়, সাফল্য সবসময় তাদেরই আসে। চেষ্টা চালিয়ে যান। আরও কঠোর পরিশ্রম করুন। লক্ষ্যে স্থির থাকুন। আপনার প্রচেষ্টা কখনও বৃথা যাবে না। বিজয়ে সময় লাগতে পারে, কিন্তু অধ্যবসায়ীর জন্য তা অবশ্যস্বাবী...!

আজকের গতি ছাড়িয়ে দেখার ক্ষমতা

# লক্ষ্যের বাইরে বিজয়



আজ আমরা খুথুকুডি জেলার একটি ছোট গ্রামের মেয়ে মাইকেল ভিলিয়ার অনুপ্রেরণামূলক যাত্রার কথা জানব - যে জন্ম থেকেই দৃষ্টি প্রতিবন্ধী, দশম শ্রেণিতে পড়ার সময় এক রহস্যময় রোগে আক্রান্ত হয়, তবুও সমস্ত প্রতিবন্ধকতা জয় করে দশম, একাদশ ও দ্বাদশ শ্রেণিতে 'স্কুল ফার্স্ট' হয় এবং এখন আত্মবিশ্বাস ও সাহসের সাথে তার কলেজ শিক্ষা চালিয়ে যাচ্ছে।

## আপনার নিজের এবং আপনার শৈশব সম্পর্কে আমাদের বলুন...

আমি খুথুকুডি জেলার ভেঙ্গাদু গ্রামের বাসিন্দা। আমি বর্তমানে কলেজের প্রথম বর্ষে পড়ছি। আমি জন্ম থেকেই দৃষ্টি প্রতিবন্ধী।

যদিও আমি একটি খ্রিস্টান পরিবারে জন্মগ্রহণ করেছিলাম, বহু বছর আমি খ্রিস্টকে প্রকৃতভাবে না জেনেই জীবনযাপন করেছি।

দৃষ্টিপ্রতিবন্ধী শিক্ষার্থীদের জন্য একটি বিশেষ স্কুলে (নবম থেকে দ্বাদশ শ্রেণি) ভর্তি হওয়ার পরেই আমি ধীরে ধীরে যিশু এবং তাঁর অলৌকিক কাজগুলো সম্পর্কে জানতে শুরু করি।



শুরু করলাম, তখন আমার ভেতরে কিছু একটা জেগে উঠল। এটি কৌতূহল জাগিয়ে তুলল। এটি বিস্ময় সৃষ্টি করল।

প্রথমবারের মতো বিশ্বাসকে বাস্তব বলে মনে হলো।

## আপনার গির্জার অভিজ্ঞতা কেমন ছিল?

সত্যি বলতে কি, আমার গির্জায় যেতে ভালো লাগত না। বাইবেল সাথে নিয়ে যেতে লজ্জা লাগত। আমার ভয় হতো, অন্য বাচ্চারা হয়তো আমাকে নিয়ে ঠাট্টা করবে। কিন্তু আমার মা জোর করতেন যেন আমি ওটা সাথে নিয়ে যাই। তাই আমি যেতাম কোনো ভালোবাসা থেকে নয়, বরং কর্তব্যবোধ থেকে।

এমনকি যখন বাক্য পাঠ করা হতো, আমি শুধু বাইবেলটা খুলে ওখানেই রেখে দিতাম। আমি আসলে পড়তাম না। আমি মন দিয়ে শুনতামও না। আমি শারীরিকভাবে উপস্থিত থাকলেও, আধ্যাত্মিকভাবে অনুপস্থিত ছিলাম।

## তাহলে, আপনি কি জীবনের শুরুতেই খ্রীষ্টকে গ্রহণ করেছিলেন?

যদিও আমি একটি খ্রিস্টান পরিবারে বড় হয়েছি, বিশেষ স্কুলে যোগ দেওয়ার পরেই আমি সত্যিকার অর্থে বুঝতে শুরু করি যিশু কে। তার আগে, আমি কেবল বিশ্বাস করতাম যে যিশু হলেন সেই ঈশ্বর যাঁর উপাসনা আমার পরিবার করে, এবং বাইবেল হলো আমাদের পবিত্র গ্রন্থ। ব্যস, এটুকুই। কিন্তু যখন আমার শিক্ষকরা যিশু সম্পর্কে বার্তা দিতে শুরু করলেন, যখন আমি গির্জায় ধর্মোপদেশ শুনতে, সাক্ষ্য শুনতে ও ধর্মগ্রন্থ বুঝতে

## তাহলে আপনি কীভাবে যীশুকে সত্যিকার অর্থে জানতে পারলেন?

বিশেষ বিদ্যালয়ে যোগ দেওয়ার পর আমি বুঝতে শুরু করলাম যে, বাইবেল শুধু একটি কাগজের বই নয়, এর প্রতিটি শব্দই আমাদের জন্য ঈশ্বরের জীবন্ত বার্তা। আমি শিখলাম যে, যীশু আমাদের জন্য এই পৃথিবীতে জন্মগ্রহণ করেছিলেন, আমাদের পাপ ও অভিযাচ উপর বহন করেছিলেন, ক্রুশে মৃত্যুবরণ করেছিলেন, শয়তানকে পরাজিত করেছিলেন, মৃত্যুর শৃঙ্খল ভেঙেছিলেন এবং তৃতীয় দিনে পুনরুত্থিত হয়েছিলেন। এবং তিনি আজও জীবিত। এই উপলব্ধি আমাকে অভিভূত করে দিয়েছিল। এটি অবিশ্বাস্য মনে হলেও গভীরভাবে শক্তিশালী ছিল।

## আপনার জীবনে এরপর কী কী পরিবর্তন এসেছিল?

দশম শ্রেণীতে পড়ার সময় হঠাৎ আমার মারাত্মকভাবে জ্ঞান হারানোর সমস্যা শুরু হলো। কোনো সতর্কবার্তা ছাড়াই আমি মাটিতে লুটিয়ে পড়তাম। আমার শরীর ঠান্ডা হয়ে যেত। আমি দুই-তিন দিন অচেতন থাকতাম। ডাক্তাররা আমাকে বারবার পরীক্ষা করলেন - স্ক্যান, বিভিন্ন পরীক্ষা, পরামর্শ। প্রতিটি রিপোর্টে একই কথা বলা হতো: “কোনো সমস্যা নেই।” তবুও জ্ঞান হারানোটা কখনো থামেনি। আমাকে দিনে আটটি ট্যাবলেট খাওয়ার পরামর্শ দেওয়া হয়েছিল। পুরো এক বছর ধরে আমি অবিরাম ওষুধ খেয়েছি। পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া বাড়তে থাকল। আমার পড়াশোনা ক্ষতিগ্রস্ত হলো। কিন্তু অবস্থাটা একই রয়ে গেল। আমার বাবা-মা প্রতিদিন আমার জন্য কাঁদতেন এবং প্রার্থনা করতেন।

## কখন পরিস্থিতি বদলে গেল? আপনি কি আপনার পরীক্ষাগুলো দিতে পেরেছিলেন?

আমার দশম পাবলিক পরীক্ষার এক মাস আগে আমি আবার জ্ঞান হারিয়েছিলাম।



ভয় আমাকে গ্রাস করল। আমি কী পড়েছিলাম তা জানতাম না। আমি কতটা প্রস্তুত ছিলাম, সেটাও জানতাম না। পরীক্ষার সময় যদি আমি অজ্ঞান হয়ে যাই? আমি স্কুলে যাওয়া বন্ধ করে দিলাম। একদিন, বাড়িতে ফোনে স্কল করতে করতে, আমি ‘অ্যাচিভার্স মিটিং’-এর একটি ভিডিও দেখতে পেলাম, যেখানে অসুস্থতা সত্ত্বেও সফল হওয়া ছাত্রছাত্রীরা তাদের অভিজ্ঞতার কথা বলছিল। কথাগুলো ছিল এরকম: “আমি দুঃখিত, যীশু।

আমার ভয় করছে। দয়া করুন।” আমার মধ্যে আশার পুনর্জন্ম হলো। সেই রাতে, আমি প্রার্থনা করার জন্য হ্যাঁটু গেড়ে বসলাম। আমার মনটা ভারাক্রান্ত ছিল। আমি জানতাম না কীভাবে প্রার্থনা করতে হয়। আমি শুধু কাঁদলাম। অবশেষে, আমি ফিসফিস করে বললাম, “আমাকে সাহায্য করো।” আর আমি ঘুমিয়ে পড়লাম।

পরদিন সকালে, কিছু একটা বদলে গিয়েছিল। আমার মনটা হালকা হয়ে গিয়েছিল। আমার মধ্যে সাহস জেগে উঠেছিল। আত্মবিশ্বাস ফিরে এসেছিল। আমি খুব ভোরে ঘুম থেকে উঠে, বাইবেল পড়লাম, প্রতিটি পাঠ্যবইয়ের ওপর হাত রেখে প্রার্থনা করলাম, এবং দ্রুত স্কুলে ছুটে গেলাম। “যীশু, আমার সাথে পড়াশোনা করো। আমার সাথে থেকো। আমার সাথে পরীক্ষা দাও,” আমি প্রার্থনা করলাম। যখন ফলাফল ঘোষণা করা হলো, আমি ৫০০-এর মধ্যে ৪৭৮ পেয়েছিলাম। আমি স্কুলে প্রথম হয়েছিলাম। এটা ছিল ঈশ্বরের এক অকৃত্রিম আশীর্বাদ।

## এরপরও কি আপনি আপনার শ্রেষ্ঠত্ব বজায় রেখেছিলেন?

একাদশ শ্রেণীতে শুরুতে সবকিছু ভালোই চলছিল। কিন্তু ধীরে ধীরে আমার আধ্যাত্মিক শৃঙ্খলা দুর্বল হয়ে পড়ল। আমি প্রার্থনা পিছিয়ে দিলাম। বাইবেল পড়াও বিলম্বিত করলাম। বলতাম, “কাল-আসব।” অবশেষে, সেই কাল আর কখনোই এল না।

শীঘ্রই, আবার জ্ঞান হারানোর সমস্যা ফিরে এলো, এবার আরও তীব্রভাবে। আমাকে ঘন ঘন





হাসপাতালে ভর্তি হতে হতো। ২০২৪ সালের ২৬শে জানুয়ারি, যখন অ্যাচিভার্স মিটিং চলছিল, আমি হাসপাতালে ছিলাম।

যখন আমার সহপাঠীরা সভায় কী ঘটেছিল তা বলল, আমি আমার ভুল বুঝতে পারলাম। কাঁদতে কাঁদতে আমি যিশুর কাছে ফিরে গেলাম। “আমাকে ক্ষমা করো। আমি আর বিপথে যাব না। আমাকে তোমার প্রিয় কন্যা করে নাও। আমার কারণে আমার বাবা-মা কষ্ট পাচ্ছেন। আমাকে সুস্থ করে তোলো। আগামী বছর আমি ‘অ্যাচিভার্স মিটিং’-এ সাক্ষ্য দেব।” যিশু আমাকে ক্ষমা করলেন। তিনি আমাকে পুনরুদ্ধার করলেন।

একাদশ শ্রেণিতে আমি ৬০০-এর মধ্যে ৫৩৮ নম্বর পেয়ে আবারও ‘স্কুল ফার্স্ট’ হয়েছিলাম।

এবং পরের দিন, ২৬শে জানুয়ারি, আমি সেই মঞ্চে দাঁড়িয়ে আমার সাক্ষ্য তুলে ধরেছিলাম—ঠিক যেমনটা আমি প্রার্থনা করেছিলাম।

## দ্বাদশ শ্রেণি সম্পর্কে কী বলবেন?

দ্বাদশ শ্রেণিতে আমি কোনো স্বাস্থ্য সমস্যা ছাড়াই পরীক্ষা দিয়েছিলাম এবং ৬০০-এর মধ্যে ৫৪৭ পেয়ে আবারও আমার স্কুলে প্রথম স্থান অধিকার করেছিলাম। আজ আমি একটি ভালো কলেজে

উচ্চশিক্ষা গ্রহণ করছি। সেই দিন থেকে আজ পর্যন্ত আমার কোনো স্বাস্থ্য সমস্যা হয়নি। ঈশ্বর

যিনি আমার পাপ ক্ষমা করেছেন, আমার রোগ নিরাময় করেছেন, আমাকে দুর্বলতা থেকে তুলে ধরেছেন এবং শ্রেষ্ঠত্বের মুকুট পরিয়েছেন। তিনি আমাকে বিশ্বস্ত থাকার জন্য ক্রমাগত অনুগ্রহ দান করেন। সমস্ত গৌরব একমাত্র ঈশ্বরেরই হোক!

প্রিয় তরুণ-তরুণীরা, এটি শুধু প্রাতিষ্ঠানিক সাফল্যের গল্প নয়। এটি দুর্বলতাকে শক্তিতে পরিণত করার গল্প। ভয়কে বিশ্বাসে রূপান্তরিত করার গল্প। অসুস্থতাকে বিজয়ে মুকুট পরানোর গল্প।

কারণ যখন ঈশ্বর হস্তক্ষেপ করেন, তখন চাপ উদ্দেশ্যে পরিণত হয়, যন্ত্রণা প্রস্তুতিতে পরিণত হয় এবং পরীক্ষা সাক্ষ্যে পরিণত হয়!





# বাইবেল অন্বেষণ

হ্যালো বন্ধুরা!

গত মাসে আমরা আদিপুস্তকের পটভূমি নিয়ে আলোচনা করেছি। আমাদের বিশ্বাস, এটি আপনার বাইবেল পাঠের যাত্রাকে আরও শক্তিশালী করেছে এবং ঈশ্বরের কাহিনীর বৃহত্তর চিত্রটি দেখতে আপনাকে সাহায্য করেছে। এই মাসে আরও গভীরে যেতে প্রস্তুত?

আসুন, বাইবেলের পরবর্তী চারটি শক্তিশালী গ্রন্থ বিশদভাবে বিশ্লেষণ করি এবং আবিষ্কার করি যে সেগুলো ঈশ্বর ও আমাদের সম্পর্কে কী প্রকাশ করে।

## ► যাত্রাপুস্তক - দাসত্ব থেকে পরিত্রাণ

যাত্রাপুস্তক এমন এক ঈশ্বরের কাহিনী যিনি অত্যাচারকে উপেক্ষা করতে অস্বীকার করেন। চারশ বছরের দাসত্বের পর, ঈশ্বর মোশিকে ত্রাণকর্তা হিসেবে উত্থাপন করেন। মিশরে মহামারী দেখা দেয়। ফেরাউনের হৃদয় কঠিন হয়ে যায়। এবং তারপর লোহিত সাগর বিভক্ত হয়ে যায়। যা অসম্ভব বলে মনে হয়েছিল, তা স্বাধীনতার রাজপথে পরিণত হয়।

যাত্রাপুস্তক আমাদের স্মরণ করিয়ে দেয় যে, ঈশ্বর হস্তক্ষেপ করলে কোনো বন্ধনই খুব শক্তিশালী বলে মনে হয় না।

## ► আইন ও চুক্তি (যাত্রাপুস্তক ১৯-২০)

দশটি আজ্ঞা ভালোবাসার শর্ত হিসেবে দেওয়া হয়নি। ঈশ্বর বলেননি, “প্রথমে আজ্ঞা পালন করো, তারপর আমি তোমাকে ভালোবাসব।” তিনি বলেছেন, “আমি তোমাদের ইতোমধ্যেই উদ্ধার করেছি, এখন ভিন্নভাবে জীবনযাপন করো।”

আনুগত্য পরিত্রাণ অর্জনের কোনো উপায় নয়। এটি পরিত্রাণের প্রতি একটি সাড়া মাত্র।

## ► লেবীয় পুস্তক - উপাসনা ও পবিত্রতা

লেবীয় পুস্তক পড়তে কঠিন মনে হতে পারে, কিন্তু এর বার্তা অত্যন্ত স্পষ্ট:

১. আমরা যে ঈশ্বরের উপাসনা করি তিনি পবিত্র।
২. পাপের পরিণতি আছে, কিন্তু ক্ষমা সম্ভব।
৩. বলিদান ভগ্নহৃদয় মানুষদের জন্য এক পবিত্র ঈশ্বরের কাছে পৌঁছানোর পথ তৈরি করেছিল।

প্রতিটি উৎসর্গ ইস্রায়েলকে মনে করিয়ে দিত যে অনুগ্রহ অপরিহার্য এবং পুনরুদ্ধার সম্ভব। পবিত্রতা কোনো সীমাবদ্ধতা নয়; বরং তা হলো সম্পর্ক।

## ► সংখ্যা - অরণ্য থেকে প্রাপ্ত শিক্ষা

ইসরায়েলিরা সেই ঈশ্বরকেই সন্দেহ করেছিল যিনি তাদের উদ্ধার করেছিলেন। তারা অভিযোগ করেছিল। তারা বিদ্রোহ করেছিল।

তারা তাদের শত্রুদের ভয় পেত। যে যাত্রায় ১৪ দিন (প্রায় ৩২০ কিমি) লাগার কথা ছিল, তা ৪০ বছরে গড়িয়েছিল। কেন? কারণ অশ্রদ্ধা নিয়তিকে বিলম্বিত করে।

## ► বন্যতা কেবল একটি স্থানের পরিণতি ছিল না। এটি ছিল একটি

দ্বিতীয় বিবরণ মনে রেখো তুমি কে

প্রতিশ্রুত ভূমিতে প্রবেশ করার পূর্বে, মোশি জনগণকে তিনটি শক্তিশালী সত্য স্মরণ করিয়ে দেন:

১. ঈশ্বরকে কখনো ভুলবেন না।
২. কখনো তাঁর থেকে মুখ ফিরিয়ে নিও না।
৩. জীবন বেছে নিন। পবিত্রতা বেছে নিন।

স্মৃতিই ভাগ্য গড়ে তোলে। যখন আমরা ভুলে যাই কে আমাদের বাঁচিয়েছিল, তখন আমরা নিজেদেরও ভুলে যাই।

## এই মনে রাখবেন

- ঈশ্বর অবিচার দেখেন এবং তার জবাব দেন।
- অনুগ্রহে পরিত্রাণ বিনামূল্যে লাভ করা যায় - কিন্তু এতে উন্নতি লাভ করা একটি জীবনব্যাপী যাত্রা।
- ঈশ্বরের আদেশ শৃঙ্খল নয়, বরং তা সুরক্ষা।
- অভিযোগ এবং অবিরাম সন্দেহ আমাদেরকে এক অনিশ্চিত অবস্থায় আটকে ফেলতে পারে।
- ঈশ্বরের সামনে নম্রতাই রূপান্তরের সূচনা।
- যদি আমরা পরিত্রাণ কামনা করি কিন্তু তাঁর দ্বারা গঠিত হতে প্রতিরোধ করি, তবে আমরা তাঁর প্রতিশ্রুতির পূর্ণতায় পৌঁছাতে পারব না।

এই মাসে, শুধু বাইবেল পড়বেন না - একে অনুভব করুন। এর প্রতিটি পৃষ্ঠা আপনাকে মনে করিয়ে দিক যে, যে ঈশ্বর ইসরায়েলকে উদ্ধার করেছিলেন, তিনি আজও স্বাধীনতার গল্প লিখছেন।

# অসতর্ক হবেন না

আজকের এই দ্রুতগতির বিশ্বে তরুণ-তরুণীরা প্রতিনিয়ত চারিদিক থেকে আসা চাপের সম্মুখীন হচ্ছে—পড়াশোনা, কর্মজীবন, ধর্মীয় কাজ, সোশ্যাল মিডিয়া, প্রযুক্তি... এই তালিকার কোনো শেষ নেই। সতর্ক থাকারটা এখন আর ঐচ্ছিক নয়; এটি অপরিহার্য।

কিন্তু যখন আমরা “আমি এটা আগামীকাল করব” বা “আমার এখন সময় নেই” এই ধরনের মানসিকতায় ডুবে যাই, তখন আমরা নীরবে সেই সাফল্যকেই দূরে ঠেলে দিই যার জন্য আমরা প্রার্থনা করছি। অবহেলা শুধু অলসতা নয়। এটা মনোযোগের বিচ্যুতি। এটা দায়িত্বজনহীনতা। এটা নিজের ভবিষ্যৎকে উপেক্ষা করা।

যখন তুমি পড়াশোনায় মনোযোগ না দিয়ে সময় নষ্ট করো, তখন তুমি শুধু নম্বরই হারাও না—নিজের সাফল্যকেও বিলম্বিত করো। জীবনে যারা সত্যিই সফল হয়েছেন, তাদের দিকে তাকাও। জীবন সহজ ছিল বলে তারা সফল হননি। তারা ব্যর্থতার সম্মুখীন হয়েছেন। তারা সমালোচনার মুখোমুখি হয়েছেন। তারা ক্লান্তির সম্মুখীন হয়েছেন। কিন্তু তারা হাল ছাড়েননি। তারা তাদের সময়কে বিচক্ষণতার সাথে ব্যবহার করেছেন, সাহসের সাথে সুযোগগুলো কাজে লাগিয়েছেন এবং এমন উচ্চতায় উঠেছেন যা অন্যরা কেবল স্বপ্নই দেখেছে।

উদাহরণস্বরূপ, এমএস ধোনির কথাই ধরুন। সারা বিশ্ব তাঁকে ভারতের অন্যতম সেরা অধিনায়ক হিসেবে স্বীকৃতি দেয়। অথচ তিনি এক সাধারণ পরিবার থেকে এসেছিলেন



এবং রেলের টিকিট কালেক্টর হিসেবে কাজ করতেন। তিনি পারতেন খেমে থাকতে। তিনি নিজের স্বপ্নের ব্যাপারে উদাসীন হতে পারতেন। কিন্তু তিনি তা হননি। দিনের পর দিন তিনি অনুশীলন করেছেন। ম্যাচের পর ম্যাচ— সমালোচনার মুখেও তিনি অবিচল ছিলেন। তাঁর এই শৃঙ্খলা শুধু তাঁকে একজন মহান খেলোয়াড়ই তৈরি করেনি; এটি তাঁকে ভারতীয় ক্রিকেট দলের অধিনায়কত্ব করতে এবং ঐতিহাসিক বিজয় অর্জন করতেও সাহায্য করেছে।

বাইবেলে বলা হয়েছে, "অলস ব্যক্তির ক্ষুধা কখনও মেটে না" (হিতোপদেশ ১৯:১৫)। যখন আমরা উদাসীনভাবে জীবনযাপন করি, তখন সুযোগ আমাদের হাত ফসকে চলে যায়। বিশেষ করে আমাদের যৌবনকালে, ঈশ্বরের প্রস্তুত করা আশীর্বাদ গ্রহণ করার জন্য আধ্যাত্মিকভাবে ও বাস্তবিকভাবে সতর্ক থাকা প্রয়োজন।

শিমশনের দিকে তাকান। ইস্তারায়েলকে নেতৃত্ব দেওয়ার জন্য ঈশ্বর কর্তৃক মনোনীত ও অভিষিক্ত হয়ে, তার ছিল অবিশ্বাস্য শক্তি এবং এক শক্তিশালী আহ্বান। কিন্তু তিনি ঈশ্বরের সতর্কবাণী উপেক্ষা করেছিলেন। তার অবহেলা তাকে পাপের দিকে ঠেলে দিয়েছিল এবং তিনি সবকিছু হারিয়েছিলেন—এমনকি তার দৃষ্টিশক্তিও। যাকে নেতৃত্ব দেওয়ার কথা ছিল, তিনি তার শত্রুদের কাছে এক হাসির পাত্রে পরিণত হয়েছিলেন। অভিষেক ছিল। আহ্বানও ছিল। কিন্তু অবহেলাই তা ধ্বংস করে দিয়েছিল।

এবার যোসেফের দিকে তাকান। ভাইয়েরা তাঁর সাথে বিশ্বাসঘাতকতা করেছিল। তাঁকে দাস হিসেবে বিক্রি করা হয়েছিল। তাঁর বিরুদ্ধে মিথ্যা অভিযোগ আনা হয়েছিল। তাঁকে কারারুদ্ধ করা হয়েছিল। তবুও তিনি তাঁর বিশ্বাস বা দায়িত্বের ব্যাপারে কখনো উদাসীন হননি। যন্ত্রণার মাঝেও তিনি শৃঙ্খলাবদ্ধ ছিলেন। হতাশার মাঝেও তিনি ঈশ্বরের প্রতি অনুগত ছিলেন। এই ধারাবাহিকতাই তাঁকে একজন দাস থেকে মিশরের প্রধানমন্ত্রী পদে উন্নীত করেছিল। অন্যরা যা মন্দ উদ্দেশ্যে করেছিল, ঈশ্বর তা-ই উন্নতিতে পরিণত করেছিলেন—কারণ যোসেফ বিশ্বস্ত ছিলেন।

**হে তরুণ-তরুণীরা, এই কথাটি শোনো: যদি তোমরা প্রার্থনা, বিশ্বাস ও পবিত্রতার বিষয়ে উদাসীন হও, তবে তোমাদের জীবনের জন্য ঈশ্বরের পরিকল্পনা বিলম্বিত হওয়ার ঝুঁকি থাকে। কিন্তু যদি তোমরা প্রার্থনা, ধৈর্য ও অধ্যবসায়ের মাধ্যমে অবিচল থাকো, তবে তোমাদের জীবনের গতিপথ বদলে যাবে। তোমাদের গল্প বদলে যাবে।**

এই মুহূর্তে তুমি যে প্রতিকূলতারই সম্মুখীন হয় না কেন, আতঙ্কিত হবে না। লক্ষ্যভ্রষ্ট হবে না। নিজেকে গুটিয়ে নেবে না।

সতর্ক থাকো। শৃঙ্খলাপরায়ণ থাকো। আধ্যাত্মিকভাবে জাগ্রত থাকো...!

যখন ঈশ্বরের নির্ধারিত সময় আসবে, তিনি তোমাকে উন্নত করবেন।

তাই উদাসীন হয়ে বাঁচবেন না। সচেতন হয়ে বাঁচো। প্রতিশ্রুতিবদ্ধ হয়ে বাঁচো। প্রস্তুত হয়ে বাঁচো...

# আপনি এটা করতে পারেন!!

যিনি আমাকে শক্তি দেন, সেই খ্রীষ্টের মাধ্যমে  
আমি সব কিছু করতে পারি। (ফিলিপীয় ৪:১৩)

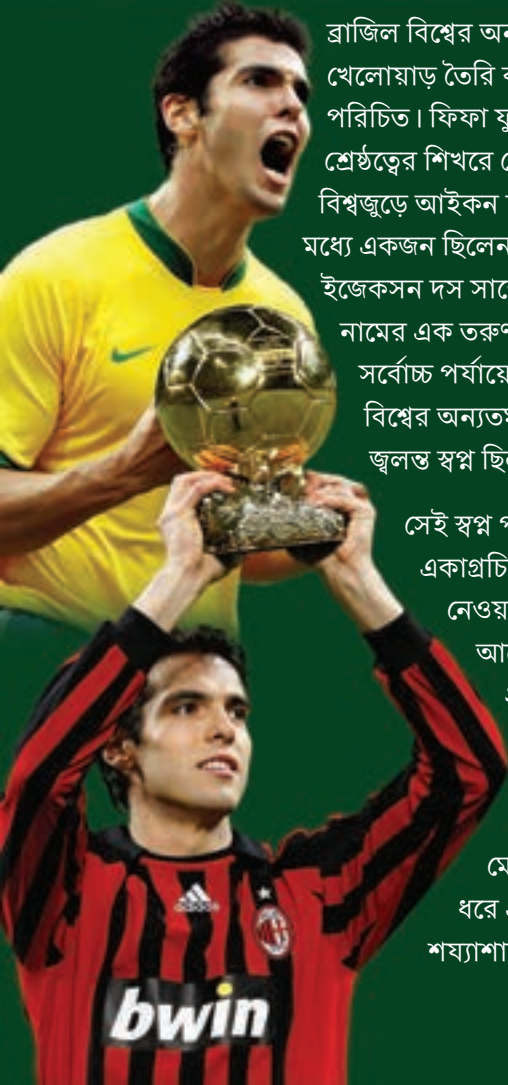
ব্রাজিল বিশ্বের অন্যতম সেরা ফুটবল খেলোয়াড় তৈরি করার জন্য পরিচিত। ফিফা ফুটবলে, যারা শ্রেষ্ঠত্বের শিখরে পৌঁছান, তারা বিশ্বজুড়ে আইকন হয়ে ওঠেন। তাদের মধ্যে একজন ছিলেন কাকা (রিকার্দো ইজেকসন দস সান্তোস লেইতে) নামের এক তরুণ ব্রাজিলিয়ান। সর্বোচ্চ পর্যায়ে খেলার এবং বিশ্বের অন্যতম সেরা হওয়ার এক জ্বলন্ত স্বপ্ন ছিল তার।

সেই স্বপ্ন পূরণের জন্য একাগ্রচিত্তে প্রশিক্ষণ নেওয়ার সময়ই নেমে আসে মর্মান্তিক ঘটনা। ২০০০ সালে তিনি একটি সুইমিং পুলে পিছলে পড়ে যান, তাঁর মেরুদণ্ডে গুরুতর চিড় ধরে এবং তিনি শয্যাশায়ী হয়ে পড়েন।

ডাক্তার - শিক্ষকরা তাকে সোজাসুজি বলে দিলেন, “আবার হাঁটতেও কষ্ট হবে। ফুটবল খেলা তো অসম্ভব।” যে তরুণের হৃদয় খেলার জন্য স্পন্দিত হতো, তার জন্য এই কথাগুলো ছিল বিধ্বংসী। তার স্বপ্ন যেন চূর্ণবিচূর্ণ হয়ে গেল।

তবুও তার ভেতরের কিছু একটা মরতে রাজি ছিল না। দৃঢ় সংকল্পে চালিত এবং বিশ্বাসে বলীয়ান হয়ে তিনি নিবিড় চিকিৎসা ও পুনর্বাসন গ্রহণ করেন। এক বছরের মধ্যেই তিনি মাঠে ফিরে আসেন। সারা বিশ্ব অবিশ্বাসের সাথে তা দেখছিল। তিনি অক্লান্তভাবে অনুশীলন করতে থাকেন। ২০০৭ সালে, তিনি বিশ্ব ফিফা মঞ্চে প্রতিদ্বন্দ্বিতা করেন এবং সেরা খেলোয়াড়ের পুরস্কার জিতে নেন। কীভাবে তিনি এমন প্রত্যাবর্তন করলেন, এই প্রশ্নের উত্তরে তার জবাব ছিল সহজ অথচ শক্তিশালী: “যিশু খ্রিষ্ট আমাদের প্রার্থনার চেয়েও বেশি দেন।” দুর্ঘটনার পর যিশুর প্রতি তার বিশ্বাস আগের চেয়েও দৃঢ় হয়েছিল।

আমি তোমাকে বলছি, কীভাবে প্রভু তোমাকে শক্তিশালী করবেন এবং একজন সফল ব্যক্তিতে পরিণত করবেন:

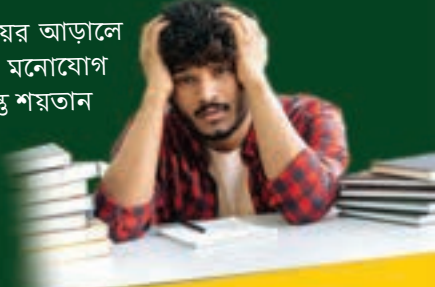


## তিনি ভয় দূর করবেন!

আমি কি সফল হব? আমি কি ভালো নম্বর পেতে পারব? আমার বাবা-মা চান আমি স্কুলে প্রথম হই... আমি কি সত্যিই এটা করতে পারব?

এই চিন্তাগুলো ভয়ের সৃষ্টি করে। আর ভয় নীরবে প্রচেষ্টাকে পঙ্গু করে দেয়। সেই ভয়ের আড়ালে শয়তান কাজ করে, আপনার আত্মবিশ্বাসকে দুর্বল করতে এবং বিজয় থেকে আপনার মনোযোগ সরিয়ে নিতে চায়। যিশু আপনাকে একজন সফল ব্যক্তি হিসেবে গড়ে তুলতে চান, কিন্তু শয়তান আপনার মনে ভয় ঢুকিয়ে দিয়ে আপনাকে নিজের উপর সন্দেহান করে তোলার চেষ্টা করে।

প্রভু বলেন, “ভয় কোনো না, কারণ আমি তোমার সঙ্গে আছি” (যিশাইয় ৪১:১০)। তিনি তোমাকে উৎসাহিত করেন: “সাহসী হও। নির্ভয়ে লেখো। আমি তোমার সঙ্গে আছি। যিশুর উপস্থিতি তোমার হৃদয়কে আত্মবিশ্বাস ও সাহসে পূর্ণ করে।



## তিনি তোমার স্মৃতি ফিরিয়ে দেবেন!

অনেক ছাত্রছাত্রী বিস্মৃতি সমস্যায় ভোগে। “আমি সারারাত পড়াশোনা করি, কিন্তু সকালে সবকিছু ভুলে যাই।” প্রভু স্মৃতিশক্তি ও স্বচ্ছতা ফিরিয়ে আনতে সক্ষম।

একবার এক মা তাঁর মেয়েকে প্রার্থনার জন্য নিয়ে এলেন। মেয়েটি কাঁদতে কাঁদতে বলল, “আমি রাতে খুব ভালো করে পড়ি, কিন্তু সকালে সব ভুলে যাই।” ওর জন্য আমার খুব কষ্ট হলো। আমরা ঈশ্বরের ওপর ভরসা রেখে প্রার্থনা করলাম, তিনি ওকে সাহায্য করবেন। কয়েকদিন পর, সে এক উজ্জ্বল হাসি নিয়ে ফিরে এল। “ওই প্রার্থনার পর থেকে গেছে। আমি পরীক্ষায় সফলভাবে পাশ করেছি!” সে আনন্দের সঙ্গে বলল। সেই একই ঈশ্বর তোমার স্মৃতিশক্তিকে শক্তিশালী করতে এবং তোমার মনকে তীক্ষ্ণ করতে পারেন।



## তিনি তোমাকে বিজয় দান করবেন!



“বিজয় প্রভুরই” (হিতোপদেশ ২১:৩১)। আপনি ভালো ফল করবেন। আপনি সফল হবেন। আর আপনি যে বিজয় উদযাপন করবেন, তা তাঁর কাছ থেকেই আসবে। আপনার শুধু বিশ্বাস প্রয়োজন।

আজ থেকে প্রভুর এই প্রতিজ্ঞা গ্রহণ করুন: “আমি তোমাকে শক্তিশালী করব।” এটি বিশ্বাস করুন। এটিকে নিজের করে নিন। তিনি আপনাকে শক্তি জোগাবেন এবং একজন সফল ব্যক্তিতে পরিণত করবেন।

**প্রিয় তরুণ বন্ধুরা, আত্মবিশ্বাসের সাথে এই কথাটি ঘোষণা করো:** “আমি ভালোভাবে পড়াশোনা করব। আমি সাহসের সাথে পরীক্ষা দেব। আমি ভালো নম্বর পাব। আমি উচ্চশিক্ষা গ্রহণ করব। এমনকি NEET-এর মতো প্রতিযোগিতামূলক পরীক্ষা এলেও, আমি সাহসের সাথে তার মোকাবিলা করব। আমি সফল হতে পারি। আমি একজন ডাক্তার, একজন ইঞ্জিনিয়ার, একজন বিজ্ঞানী হব – ভারতের জন্য এক আশীর্বাদ। যিশু আমাকে শক্তি দেবেন। তিনি আমাকে আশীর্বাদ করবেন!” এটা বিশ্বাস করো। এটাকে জীবনে ধারণ করো। আর তুমি অবশ্যই উন্নতি করবে এবং সফল হবে!

# চাপের মধ্যে



হ্যালো বন্ধুরা! তোমরা সবাই কেমন আছো? পরাক্রমশালী যিশু খ্রিষ্টের নামে তোমাদের সবাইকে আন্তরিক শুভেচ্ছা!

‘চাপের মধ্যে’ শিরোনামের এই সিরিজের মাধ্যমে আপনাদের সাথে পরিচিত হতে পেরে আমি খুবই আনন্দিত। এই পৃথিবীতে আমরা প্রতিনিয়ত কঠিন পরিস্থিতির সম্মুখীন হই। মানসিক চাপ, ভয়, উদ্বেগ—কোনো না কোনো চাপ আমাদের ভারাক্রান্ত করে রাখে। কিন্তু আসল প্রশ্ন হলো: এমন পরিস্থিতিতে আমরা কীভাবে প্রতিক্রিয়া জানাই?

আমরা কি চাপে আছি? একটি শক্তিশালী সত্য হলো, চাপের মুখে উৎপাদিত যেকোনো জিনিসই মূল্যবান হয়ে ওঠে। চলুন সহজ অথচ গভীর একটি বিষয় নিয়ে কথা বলা যাক: জলপাই তেল।

**আচ্ছা, তাহলে শুরু করা যাক। আপনি কি জানেন জলপাই তেল কীভাবে তৈরি হয়?**



প্রথমে, ডাকা পানি জলপাই সবু সবুজের বেলে সেওয়া হয় এবং ময়লা ও পাতা দূর করার জন্য কালোভাবে ধুয়ে সেওয়া হয়।



এরপর হাতে ঠিক পর্যায়—পেইটিকে একটি ঘাটী ঘোরের নিচে রেখে প্রচণ্ড শক্তিরে মিক্স করে হয়।



স্বাভাবিক, সেই জলপাইগুলো কারখানায় বিশাল কাঁচাকসের নিচে পিষে তোলা হয়।



পেঁচো করা জলপাইগুলো জিনিসের পিছে একটি ঘন পেই তৈরি করা হয়।



মিক্সারের কলটিকে এরপর ঘটাের পর ঘটা, প্রায়শই সারফারাস, খুব অল্পখুয়ে রেখে সেওয়া হয়, ফরফন না তেল উপরে উঠে আসে।



একটি ব্যবশেয়ে, বিকৃত ও স্বাস্থ্যকর জলপাই তেল ব্যবহারের জন্য প্রতুত।

শুনে তো বেশ দীর্ঘ প্রক্রিয়া মনে হচ্ছে, তাই না?

এবং এটা শুধু কোনো সাধারণ প্রক্রিয়া নয় - এটা চাপের উপর চাপ। নিষ্পেষকারী।  
ঘষা। চাপ দেওয়া।

জলপাই তেল তৈরি হতে হলে জলপাইগুলোকে ধুতে, ভাঙতে, গুঁড়ো করতে এবং চাপ দিয়ে তেল বের করতে হয়। এই প্রক্রিয়াটি মোটেও আরামদায়ক নয়—বরং কষ্টকর। কিন্তু আপনি কি জানেন, এই পরিশোধিত তেল কোথায় ব্যবহৃত হয়?

বাইবেলে একটি শক্তিশালী নির্দেশ রয়েছে:

তুমি ইস্রায়েলীয়দের আদেশ দাও, যেন তারা প্রদীপের জন্য তোমার কাছে জলপাইয়ের স্বচ্ছ তেল নিয়ে আসে, যাতে প্রদীপগুলো সন্ধ্যা থেকে সকাল পর্যন্ত প্রভুর সামনে অবিরাম জ্বলতে থাকে। (যাত্রাপুস্তক ২৭:২০-২১)

এখন কি তোমরা বুঝতে পারছো, বন্ধুরা, জলপাইগুলোকে কেন ওই প্রক্রিয়ার মধ্য দিয়ে যেতে হয়েছিল?

প্রভুর সান্নিধ্যে প্রদীপটিকে অবিরাম জ্বালিয়ে রাখার জন্য সেই চূর্ণ, নিষ্পেষিত ও বিশুদ্ধ তেলের প্রয়োজন ছিল।

ঈশ্বরের আবাসে আলো হয়ে জ্বলে ওঠার জন্য যদি একটি সাধারণ জলপাইকে এমন প্রক্রিয়ার মধ্য দিয়ে যেতে হয়, তবে তাঁর সান্নিধ্যে উজ্জ্বলভাবে জ্বলে ওঠার জন্য আমরা যে কতটা বেশি নির্বাচিত হয়েছি!

হ্যাঁ, প্রক্রিয়াটি বেশ কঠিন। হ্যাঁ, এটি নিষ্পেষকারী মনে হয়। কিন্তু চাপের উদ্দেশ্য আপনাকে ডুবিয়ে দেওয়া নয়, বরং আপনাকে প্রস্তুত করা।

জলপাই যেমন ব্যবহারের আগে ধোয়া হয়, তেমনি ঈশ্বরও আমাদের ব্যবহার করার আগে আমাদের শুদ্ধ করেন।

জলপাই যেমন চূর্ণ ও নিষ্পেষিত হয়, তেমনি প্রভুও এমন ঋতু আনতে পারেন যা আমাদের ভেঙে দেয়, প্রসারিত করে এবং পরিশুদ্ধ করে।

আর ঠিক যেমন নিষ্কাশিত তরল অন্ধকারে থেকে যায় যতক্ষণ না তেল উপরে উঠে আসে, তেমনি ঈশ্বরও কখনও কখনও আমাদের অন্ধকার সময়ের মধ্যে দিয়ে যেতে দেন - যতক্ষণ না আমাদের অন্তরে পবিত্র আত্মার অভিশেক জাগ্রত হয়। কিন্তু মনে রাখবেন - অন্ধকার কখনও স্থায়ী নয়।

**পরিশেষে, যা প্রকাশিত হয় তা বিশুদ্ধ ও শক্তিশালী। জলপাই তেল যেমন উপরিভাগে উঠে আসে, তেমনি আমাদের অন্তরে খ্রিষ্টের শক্তি জেগে উঠবে।**

**আমরা তাঁর সুগন্ধ বহন করতে শুরু করব। আমরা জীবনের নদীর মতো বয়ে চলব।**

**আমরা ঈশ্বরের হাতে অত্যন্ত মূল্যবান পাত্রে পরিণত হব।**

**তাই এটা মনে রাখবেন: চাপ আপনাকে ধ্বংস করার জন্য নয়, বরং আপনাকে গড়ে তোলার জন্য আসে।**

**শুধু তোমাকে গড়ে তোলার জন্য নয় - বরং ব্যবহৃত হওয়ার জন্য প্রস্তুত করতে।**

**শীঘ্রই আবার দেখা হবে!**



# বিজ্ঞান এবং বাইবেল



*Hi friends,*

আশা করি আপনারা সবাই ভালো আছেন!

আমাদের প্রভু যিশু খ্রিস্টের পবিত্র নামে আপনাদের আন্তরিক শুভেচ্ছা!

“বিজ্ঞান ও বাইবেল” শিরোনামের এই সিরিজে আপনাদের সাথে আবার দেখা করতে পেরে আমি খুবই আনন্দিত।

আপনি কি কখনো আপনার চারপাশের কোনো কিছুর দিকে তাকিয়ে ভেবেছেন, “এমনটা কেন ঘটে?”

সমুদ্র নীল কেন? পাখিরা উড়তে পারে কেন? আমরা স্বভাবতই কৌতূহলী। আমরা বাস্তবতার পেছনের কারণ জানতে চাই। আর আমাদের চারপাশে যা কিছু ঘটছে, তার পেছনে এক আশ্চর্যজনক বিষয় রয়েছে—এর পেছনে বৈজ্ঞানিক সত্য কাজ করে চলেছে। এবং যখন আমরা একটু থেমে সেগুলো নিয়ে গভীরভাবে চিন্তা করি, তখন সেগুলো শুধু বিজ্ঞানকেই প্রকাশ করে না... বরং আমাদের স্রষ্টার দিকেই নির্দেশ করে।

আচ্ছা বন্ধুরা, এই মাসে আমরা সহজ অথচ শক্তিশালী একটি বিষয় নিয়ে আলোচনা করব: ভাসা ও ডোবা।

দাঁড়াও, তুমি কী ভাবছো? আমার সাথে থাকো। তুমি দেখতে পাবে ব্যাপারটা কোন দিকে গড়াচ্ছে।

## একটি সহজ পরীক্ষা

এক বালতি জল নিন। তাতে একটি হালকা বস্তু ফেলুন। তারপর একটি ভারী বস্তু ফেলুন। কী ঘটবে?

হালকা বস্তুটি ভাসে। ভারী বস্তুটি ডুবে যায়। একেই আমরা ভাসা ও ডোবা বলি।

কিন্তু এমনটা কেন ঘটে? এর পেছনের বৈজ্ঞানিক ব্যাখ্যাটা কী?

সত্যিটা হলো: কোনো বস্তুর ঘনত্ব জলের চেয়ে কম হলে তা ভাসে। আর ঘনত্ব জলের চেয়ে বেশি হলে তা ডুবে যায়।

কিন্তু এখানে আরও একটি মজার তথ্য আছে। বস্তু ভেসে থাকার আসল কারণ হলো জলের সৃষ্টি একটি উর্ধ্বমুখী বল, যাকে উর্ধ্বচাপ বা প্লবতা বল বলা হয়। এই অদৃশ্য বল মাধ্যাকর্ষণকে প্রতিরোধ করে বস্তুকে



উপরের দিকে ঠেলে দেয়। যদি এই উর্ধ্বমুখী বল বস্তুটির ওজনের চেয়ে বেশি শক্তিশালী হয়, তবে বস্তুটি ভেসে থাকে। আর যদি মাধ্যাকর্ষণ একে পরাভূত করে, তবে বস্তুটি ডুবে যায়। বাহ, এটা কি অবিশ্বাস্য নয়? যদিও আমরা তা দেখতে পাই না, ঈশ্বর জলের এই লুকানো শক্তি দিয়েই তৈরি করেছেন যা কোনো কিছুকে ডুবে যাওয়া থেকে রক্ষা করে।

## কিন্তু আমরা এই বিষয়ে কেন কথা বলছি?

কারণ এটা শুধু পদার্থবিদ্যা নয়, এটা জীবন।

কখনো কখনো আমাদের নিজেদেরকে হালকা ও ভঙ্গুর বস্তুর মতো মনে হতে পারে। প্রবল বাতাস সহজেই একটি হালকা বস্তুকে উড়িয়ে নিয়ে যেতে পারে, অথচ একটি ভারী বস্তু দৃঢ়ভাবে দাঁড়িয়ে থাকে। কিন্তু জলের ক্ষেত্রে সবকিছু বদলে যায়।

একইভাবে, যদি আমাদের হৃদয় পাপ, পার্থিব কামনা-বাসনা, ভয়, দুশ্চিন্তা ও উদ্বেগের ভারী বোঝায় পূর্ণ থাকে, তবে আমরা জীবনের সংগ্রামে ডুবে যেতে শুরু করি।



আর সত্যি বলতে কি, আমরা সবাই কি কোনো না কোনো সময়ে ডুবে যাওয়ার মতো অনুভব করিনি?

প্রলোভনে ডুবে যাচ্ছি। চাপে ডুবে যাচ্ছি। হতাশায় ডুবে যাচ্ছি।

কিন্তু ঠিক যেমন জলের উর্ধ্বমুখী শক্তি বস্তুকে ভাসিয়ে রাখে, তেমনি পবিত্র আত্মা আমাদের তুলে ধরেন।

রোমীয় ৮:২৬ পদে যেমন বলা হয়েছে, “পবিত্র আত্মা আমাদের দুর্বলতায় সাহায্য করেন।” পবিত্র আত্মা আমাদের জীবনে সেই অদৃশ্য উর্ধ্বমুখী শক্তি হয়ে ওঠেন, যা আমাদেরকে পাপ, হতাশা ও পরাজয়ের অতল গহ্বরে তলিয়ে যাওয়া থেকে রক্ষা করে। তিনি কেবল আমাদেরকে ভাসিয়েই রাখেন না, বরং জয় করার জন্য আমাদেরকে শক্তিও দান করেন।

**প্রিয় তরুণ-তরুণীরা, তোমাদের কি এমন মনে হচ্ছে যে তোমরা জীবনে বারবার হোঁচট খাচ্ছে? যেন তোমরা পাপকে জয় করতে চাও, কিন্তু পারছো না?**

**যেমন, যখন কঠিন সময় আসে, আপনি শক্তি হারিয়ে ফেলেন এবং প্রার্থনা করাও অসম্ভব মনে হয়? ঘাবড়াবেন না।**

পবিত্র আত্মার কাছে সাহায্য প্রার্থনা করুন। তিনি আপনাকে ডুবে যেতে দেবেন না। তিনি আপনাকে তুলে ধরবেন। তিনি আপনাকে শক্তি দেবেন। তিনি আপনাকে পথ দেখাবেন। কারণ জীবন নামক এই যুদ্ধে, মাধ্যাকর্ষণ শক্তির বিরুদ্ধে একা লড়াই করার জন্য আপনাকে সৃষ্টি করা হয়নি।

**আমেন!**

(গবেষণা অব্যাহত...)

# ক্লান্ত

## সীষরা, বারাক



বারাক তাবোর পর্বত থেকে তাঁর দশ হাজার যোদ্ধাকে নিয়ে নেমে এসে সীষরার সেনাবাহিনীকে প্রচণ্ড শক্তিতে আক্রমণ করলেন। যুদ্ধটি নির্ণায়ক হয়ে উঠল। সিসেরা তাঁর রথ ত্যাগ করে পায়ে হেঁটে পালিয়ে গেলেন, আর বারাক তাঁর পশ্চাদ্ধাবন করে হারোশেথ পর্যন্ত তাঁর সমগ্র সেনাবাহিনীকে ধ্বংস করে দিলেন।

একজন সৈন্যও বাঁচেনি।

কিন্তু সীষরা নিজে পালিয়ে গিয়ে যায়েলের তাঁবুর ভেতরে লুকিয়ে পড়ল। ক্লান্ত ও অবসন্ন হয়ে সে গভীর ঘুমে তলিয়ে গেল। সেই দুর্বল মুহূর্তে যায়েল তার কপালে তাঁবুর একটি পেরেক ঢুকিয়ে দিল, এবং সিসেরা মারা গেল (বিচারকর্তৃগণ ৪)।

অতিরিক্ত ক্লান্তির কারণে তার জীবনহানি ঘটল।

## এলিয়

ভাবিবাদী এলিয়, যিনি কর্ণেল পর্বতে জাতিসমূহকে কাঁপিয়ে দিয়েছিলেন, তিনি স্বর্গ থেকে আগুন নামিয়ে এনেছিলেন এবং ভণ্ড ভববাদীদের মুখ বন্ধ করে দিয়েছিলেন। কিন্তু যখন রানী ঈষেবল তাঁকে হত্যা করার হুমকি দিলেন, তখন ভয় তাঁকে গ্রাস করল। তিনি প্রাণ বাঁচাতে পালিয়ে গেলেন। মরুপ্রান্তরে, একটি বাউগাছের নিচে, তিনি বসে মৃত্যুর জন্য প্রার্থনা করলেন: “যথেষ্ট হয়েছে, প্রভু। আমার জীবন নিয়ে নিন।” তারপর তিনি মানসিকভাবে অবসন্ন ও আধ্যাত্মিকভাবে চূর্ণবিচূর্ণ হয়ে শুয়ে পড়লেন এবং ঘুমিয়ে গেলেন। কিন্তু ঈশ্বর তাঁর কাজ শেষ করেননি।

তখনও অরামের উপর হাজারেলকে এবং ইস্রায়েলের উপর যেহুকে অভিষিক্ত করার জন্য রাজাদের প্রয়োজন ছিল। তখনও

একটি কাজ বাকি ছিল। ঈশ্বর তাঁকে তিরস্কার করার পরিবর্তে, তাঁকে পুনরুদ্ধার করলেন। তিনি তাঁর ক্লান্তি দূর করলেন এবং তাঁকে স্মরণ করিয়ে দিলেন: “এই যাত্রা তোমার জন্য অনেক দীর্ঘ।” ঐশ্বরিক অনুগ্রহে শক্তিপ্রাপ্ত হয়ে এলিয় আবার শক্তিশালী হলেন (১ রাজাবলি ১৯:১-১৬)।



# নিরলস কালেব



মোশি যখন কনান দেশে বারোজন গুপ্তচর পাঠিয়েছিলেন, কালেব ছিলেন তাদের মধ্যে একজন।

দশজন আতঙ্কিত হয়ে ফিরে এসে বলল, “ওখানকার লোকেরা দৈত্য।” কিন্তু কালেব যিহোশূয়র পাশে নির্ভয়ে দাঁড়িয়েছিলেন।

দেশটি ভালো। ঈশ্বরের সাহায্যে আমরা তা দখল করতে পারব। তাঁর অটল বিশ্বাসের কারণে, কালেব চল্লিশ বছর পরে প্রতিশ্রুত দেশে প্রবেশ করেছিলেন। ৮৫ বছর বয়সে, যখন দেশ ভাগ করা হচ্ছিল, কালেব আরাম চাননি। তিনি স্বাচ্ছন্দ্য প্রার্থনা করেননি। তিনি চেয়েছিলেন হেরোন— সবচেয়ে দুর্গম পার্বত্য অঞ্চল, যেখানে দৈত্যরা বাস করত।

পঁচাশি বছর বয়সে তিনি সাহসের সাথে ঘোষণা করলেন:

চল্লিশ বছর বয়সে আমি যেমন শক্তিশালী ছিলাম, আজও ঠিক তেমনই আছি। এই পাহাড়টা আমাকে দাও! আর তিনি তা জয় করলেন। বয়স তাঁর বিশ্বাসকে দুর্বল করতে পারেনি। সময় তাঁর উদ্দীপনাকে ম্লান করতে পারেনি। তিনি সর্বান্তকরণে ঈশ্বরকে অনুসরণ করতেন (গণনাপুস্তক ১৩-১৪)।

## পৌল

প্রেরিত পৌল ছিলেন এক আধ্যাত্মিক শক্তির উৎস। খ্রীষ্টের সাক্ষাৎ পাওয়ার পর, তিনি সুসমাচার প্রচারে অপ্রতিরোধ্য হয়ে ওঠেন। তিনি বিভিন্ন দেশে ভ্রমণ করেছেন, এশিয়া মাইনর ও ইউরোপ জুড়ে মণ্ডলী স্থাপন করেছেন, এমন সব পত্র লিখেছেন যা এখন নূতন নিয়মের তেরটিরও বেশি গ্রন্থ গঠন করে, এবং এই সবই খ্রীষ্টের জন্য তীব্র নির্যাতন সহ করেছেন।

জাহাজডুবি। কারাবাস। মারধর। বিরোধিতা। তবুও তিনি এগিয়ে চললেন।



পৌল এমনকি নিজের ভরণপোষণের জন্য তাঁর তৈরির কাজও করতেন, কিন্তু তিনি এটিকে কখনও বোঝা হিসেবে দেখেননি, বরং তাঁর কাজ চালিয়ে যাওয়ার একটি মাধ্যম হিসেবে দেখেছিলেন। তিনি প্রার্থনায় অবিচল, উৎসাহদানে উৎসাহী এবং পরিচর্যায় অদম্য ছিলেন। তিনি খেমে যাননি। তিনি আপোস করেননি। তিনি আত্মসমর্পণ করেননি।

# কারাগারের দেবদূত

কারাগারে বন্দী নারী ও শিশুদের জীবন বদলে দিয়ে তিনি কিংবদন্তিতে পরিণত হন। তিনি বন্দীদের শিক্ষার জন্য লড়াই করেছিলেন, তাদের ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধির উন্নতি ঘটিয়েছিলেন এবং এমনকি নারী কারারক্ষী নিয়োগেও গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করেছিলেন। ইতিহাস তাকে এক শক্তিশালী উপাধিতে স্মরণ করে – “কারাগারের দেবদূত”।

তাহলে, কে ছিলেন এই অসাধারণ নারী?



এলিজাবেথ ফ্লাই ইংল্যান্ডের এক ধনী পরিবারে জন্মগ্রহণ করেন। যুবতী বয়সে তিনি যিশু খ্রিস্টকে গ্রহণ করেন এবং তাঁর প্রতি নিজের জীবন উৎসর্গ করেন। তিনি নরউইচে তাঁর ধর্মপ্রচার শুরু করেন, যেখানে তিনি দরিদ্র ও সুবিধাবঞ্চিতদের কাছে পৌঁছাতেন, তাদের বাইবেল শিক্ষা দিতেন এবং দরিদ্র শিশুদের জন্য সানডে স্কুল প্রতিষ্ঠা করেন।

বিয়ের পর তিনি এসেক্সে চলে যান, যেখানে তিনি অসুস্থদের সেবা করতেন এবং সাহসের সাথে সুসমাচার প্রচার করতেন। কিন্তু শীঘ্রই, তাঁর জীবনের ব্রত এক নাটকীয় মোড় নেয়।

উনিশ শতকের গোড়ার দিকে, তিনি নিউগেট কারাগারের ভেতরের ভয়াবহ পরিস্থিতি সম্পর্কে জানতে পারেন। স্যানিটেশন ব্যবস্থা ছাড়া শতাধিক নারীকে ছোট ছোট প্রকোষ্ঠে গাদাগাদি করে রাখা হয়েছিল; তারা অসহ্য ঠান্ডায় জমে যাচ্ছিল এবং নোংরা ও হতাশার মধ্যে জীবনযাপন করছিল। কেউ তাদের পরোয়া করত না। সমাজ তাদের বর্জন করেছিল।

কিন্তু এলিজাবেথ চোখ ফেরাতে রাজি ছিল না।

তিনি নগর কর্মকর্তাদের সাথে দেখা করলেন, সোচ্চার হলেন এবং পরিবর্তনের দাবি জানালেন। ধীরে ধীরে, তাঁর প্রচেষ্টা ফল দিতে শুরু করল। কারাগারের অবস্থার উন্নতি হতে লাগল। প্রতিদিন সকাল ও সন্ধ্যায় প্রার্থনার প্রচলন করা হলো। বাইবেল পাঠ তাদের দৈনন্দিন জীবনের অংশ হয়ে উঠল। নারীদের সেলাই শেখানো হলো। এক শক্তিশালী ঘটনা ঘটল।



এলিজাবেথ যখন এই কথা শুনলেন, তিনি সরাসরি সরকারি কর্তৃপক্ষের কাছে আবেদন করলেন। তাঁর অদম্য সংকল্পের কারণে এই নির্ভুরতাগুলো ধীরে ধীরে হ্রাস পেয়েছিল।

নিউগেটে যা শুরু হয়েছিল, তা শীঘ্রই সারাদেশে কারাগার সংস্কারকে প্রভাবিত করে। প্রতিবার ইংল্যান্ড থেকে কারাগারের জাহাজগুলো যাত্রা করার সময়, এলিজাবেথ নিজে ডকে যেতেন। তিনি প্রত্যেক বন্দীকে একটি করে বাইবেল উপহার দিতেন, সাথে গরম পোশাক বোনার জন্য সুতা ও কাঁটাও দিতেন। তিনি শুধু তাদের বিদায়ই দিতেন না, বরং তাদের আশা দিয়ে পাঠাতেন। আর এটি কোনো স্বল্পমেয়াদী প্রকল্প ছিল না। তিনি ২৫ বছর ধরে বিশ্বস্ততার সাথে এই দায়িত্ব পালন করেন।

১৮১৩ সালে যখন তিনি প্রথম নিউগেট পরিদর্শন করেন, তখন নারী বন্দি ও তাদের সন্তানদের দুর্দশা দেখে তিনি মর্মান্বিত হয়েছিলেন। তিনি তাদের পোশাক ও খাবারের জোগান দিতেন। তিনি কারাগারের ভেতরে একটি উপাসনালয় প্রতিষ্ঠা করেন এবং এমনকি তাদের সন্তানদের জন্য একটি বিদ্যালয়ও চালু করেন। তিনি তাদের সেলাই ও বুননের প্রশিক্ষণ দেন, যাতে তারা মর্যাদার সাথে নিজেদের ভরণপোষণ করতে পারে। সর্বোপরি, তিনি তাদের ঈশ্বরের বাণীর জীবন পরিবর্তনকারী সত্য শিক্ষা দিতেন। তাঁর প্রতিফলিত খ্রিষ্টের প্রেমে উদ্বুদ্ধ হয়ে অনেক বন্দি অনুতপ্ত হয় এবং প্রভুর দিকে ফিরে আসে।

এক শীতকালে, বরফের উপর পড়ে থাকা এক গৃহহীন বালকের দেহ দেখে তিনি গভীরভাবে মর্মান্বিত হন। এর প্রতিক্রিয়ায় তিনি গৃহহীনদের রাতে নিরাপদে থাকার জন্য আশ্রয়কেন্দ্র স্থাপন করেন। তাঁর এই সহানুভূতি এমনকি রানী ভিক্টোরিয়ারও দৃষ্টি আকর্ষণ করেছিল, যিনি অনুদান দিয়ে তাঁর কাজকে সমর্থন করেন। তাঁর প্রবর্তিত কারাগার সংস্কারের নীতিগুলি পরবর্তীকালে সমগ্র ইউরোপ জুড়ে গৃহীত হয়। তাঁর জীবন ভবিষ্যৎ ধর্মপ্রচারকদের কেবল সুসমাচার প্রচার করতেই নয়, বরং অর্থবহ সমাজসেবায় যুক্ত হতেও অনুপ্রাণিত করেছিল।

এমন এক সময়ে যখন সমাজ নারীদের সাহসের সাথে এগিয়ে আসতে নিরুৎসাহিত করত, এলিজাবেথ ফ্রাই দৃঢ়ভাবে দাঁড়িয়েছিলেন। কিসে তিনি এমন সাহস পেয়েছিলেন? প্রভুর প্রতি তাঁর অসীম ভালোবাসা এবং অর্থবহভাবে সেবা করার প্রতি তাঁর অটল অঙ্গীকার।

**প্রিয় তরুণ-তরুণীরা! তোমরা কী পরিচর্যা করছ তা বড় কথা নয়, বরং কীভাবে আত্মাদের জয় করছ সেটাই আসল। ঠিক যেমন এলিজাবেথ ফ্রাই কারাগার পরিচর্যার মাধ্যমে অগণিত আত্মাদের কাছে পৌঁছেছিলেন, আসুন আমরাও কারাগারের আড়ালে থাকা বিস্মৃত আত্মাদের কাছে পৌঁছানোর জন্য নিজেদের প্রস্তুত করি। কারণ পুনরুজ্জীবন সবসময় গির্জায় শুরু হয় না। কখনও কখনও, এটি কারাগারে শুরু হয়!**

# এসো, আমরা প্রার্থনা করি!

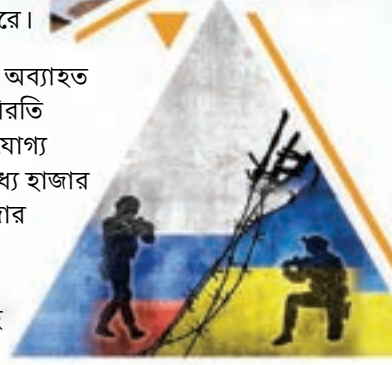
মার্চ ২০২৬

এই মার্চ মাসে তামিলনাড়ু একটি গুরুত্বপূর্ণ শিক্ষাগত মাইলফলকের সন্ধিক্ষণে দাঁড়িয়ে আছে। প্রায় ৮.৭ লক্ষ শিক্ষার্থী ২রা মার্চ থেকে শুরু হতে যাওয়া দ্বাদশ শ্রেণির পাবলিক পরীক্ষার জন্য প্রস্তুতি নেবে এবং আরও ৮.৭ লক্ষ শিক্ষার্থী ১১ই মার্চ থেকে তাদের দশম শ্রেণির পরীক্ষা দেবে। মোট ১৬ লক্ষেরও বেশি তরুণ মন স্বপ্ন, প্রত্যাশা এবং চাপ নিয়ে পরীক্ষা হলে প্রবেশ করবে। আসুন আমরা প্রার্থনা করি যেন প্রত্যেক শিক্ষার্থী স্বচ্ছতা, আত্মবিশ্বাস এবং শান্তির সাথে তাদের পরীক্ষা দেয় এবং তাদের কঠোর পরিশ্রমের প্রতিফলনস্বরূপ চমৎকার ফলাফল লাভ করে।



**যুদ্ধবিধ্বস্ত দেশগুলিতে শান্তির জন্য প্রার্থনা করুন**  
যুদ্ধ বিভিন্ন দেশে গভীর ক্ষত রেখে চলেছে। সৈন্য ও নিরীহ বেসামরিক নাগরিকরা প্রাণ হারিয়েছেন। পরিবারগুলো বাস্তুচ্যুত হয়েছে। চলমান সংঘাতের কারণে অনেকে খাদ্য ও কর্মসংস্থানের মতো মৌলিক চাহিদাগুলো মেটাতে পারছেন না। রাশিয়া ও ইউক্রেনের মধ্যে যে যুদ্ধ ২৪ ফেব্রুয়ারি, ২০২৩-এ শুরু হয়েছিল, তা এখন সীমা

অতিক্রম করেছে। তিন বছর অব্যাহত ভূখণ্ডগত সংঘাত এবং যুদ্ধবিরতি আলোচনায় কোনো উল্লেখযোগ্য অগ্রগতি না হওয়ায়, ইতিমধ্যে হাজার হাজার সৈন্যসহ হাজার হাজার মানুষের প্রাণহানি ঘটেছে। প্রতিবেদন থেকে জানা যায় যে, শুধুমাত্র গত এক বছরেই প্রায় ৪.৫ লক্ষ নতুন সদস্য রুশ সেনাবাহিনীতে যোগ দিয়েছে এবং বর্তমানে প্রায় ৭ লক্ষ সৈন্য এই সংঘাতে নিয়োজিত রয়েছে। আসুন আমরা এই যুদ্ধের অবিলম্বে অবসানের জন্য আন্তরিকভাবে প্রার্থনা করি। নেতাদের মধ্যে প্রজ্ঞা, বেসামরিক নাগরিকদের সুরক্ষা এবং ক্ষতিগ্রস্ত দেশগুলোর পুনরুদ্ধারের জন্য প্রার্থনা করুন।



**ছাত্রছাত্রীদের মানসিক স্বাস্থ্যের জন্য প্রার্থনা করুন**

২০২১ সাল থেকে ২০২৫ সালের ডিসেম্বর পর্যন্ত প্রায় ৬৫ জন শিক্ষার্থী মর্মান্তিকভাবে আত্মহত্যা করেছেন। এই উদ্বেগজনক ধারাটি তীব্র শিক্ষাগত ও মানসিক চাপের প্রতিফলন। এমনকি নামকরা প্রতিষ্ঠানের শিক্ষার্থীরাও এর শিকার হচ্ছেন।



যেমন আইআইটিগুলো দ্রুমে বর্ধমান মানসিক চাপের সাথে লড়াই করছে, যার ফলে হৃদয়বিদারক পরিণতি ঘটছে।

আসুন আমরা মানসিক দৃঢ়তা, সহায়ক পরিবেশ এবং সময়োচিত হস্তক্ষেপের জন্য প্রার্থনা করি। প্রত্যেক শিক্ষার্থীর জীবনে যেন হতাশার পরিবর্তে আশা আসে এবং চাপের ওপর শক্তি জয়ী হয়।



## নির্যাতিত খ্রিস্টানদের জন্য প্রার্থনা করুন

সারা বিশ্বে প্রতিদিন গড়ে ১৩ জন খ্রিস্টান নিপীড়নের শিকার হন। প্রতি বছর প্রায় ৪,৮৪৮ জন বিশ্বাসী তাদের বিশ্বাসের জন্য বৈরিতা সহ্য করেন। আসুন আমরা সুরক্ষা, সাহস এবং ন্যায়বিচারের জন্য প্রার্থনা করি। আক্রমণ যেন বন্ধ হয় এবং শান্তি বিরাজ করে।

## দুর্নীতি ও আর্থিক অপরাধের বিরুদ্ধে প্রার্থনা করুন

ভারতে দুর্নীতির মামলার একটি উল্লেখযোগ্য অংশ মহারাষ্ট্র থেকে রিপোর্ট করা হয়েছে, যা ব্যাংকিং জালিয়াতির ক্ষেত্রেও শীর্ষে রয়েছে। মহারাষ্ট্রের পরে দিল্লি এবং তেলেঙ্গানার মতো রাজ্যগুলিও একই ধরনের চ্যালেঞ্জের সম্মুখীন।

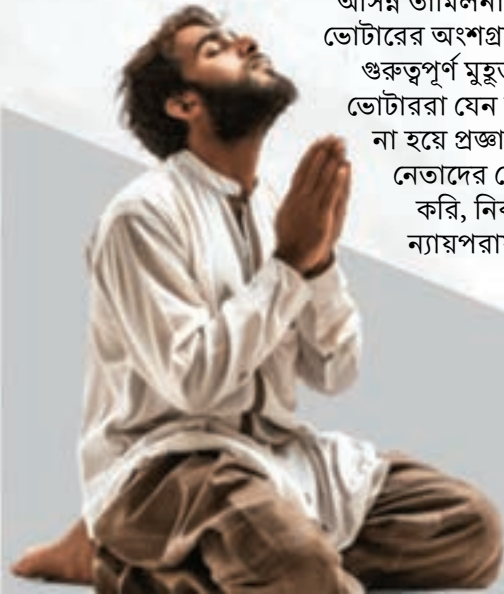


## নিরাপত্তা বাহিনীর সুরক্ষার জন্য প্রার্থনা করুন।

নিরাপত্তা বাহিনী ও নকশালপন্থী গোষ্ঠীর মধ্যে সাম্প্রতিক সংঘর্ষে হতাহতের ঘটনা ঘটেছে। আসুন আমরা আমাদের সশস্ত্র কর্মীদের সুরক্ষা, অভিযানে বিচক্ষণতা এবং সংঘাত-কবলিত অঞ্চলে স্থিতিশীলতার জন্য প্রার্থনা করি।

## আসন্ন তামিলনাড়ু বিধানসভা নির্বাচনের জন্য প্রার্থনা করুন।

আসন্ন তামিলনাড়ু বিধানসভা নির্বাচনে ৬.৩৬ কোটিরও বেশি ভোটারের অংশগ্রহণের সম্ভাবনা থাকায় এটি একটি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ মুহূর্ত। আসুন আমরা প্রার্থনা করি, ভোটাররা যেন মিথ্যা প্রতিশ্রুতিতে বিভ্রান্ত না হয়ে প্রজ্ঞা ও বিচক্ষণতাসম্পন্ন নেতাদের বেছে নেন। প্রার্থনা করি, নির্বাচন কমিশন যেন ন্যায়পরায়ণতা, নিরপেক্ষতা এবং স্বচ্ছতার সাথে কাজ করে।



# Soul Detox Time for a Social Media Reset



হ্যালো বন্ধুরা! সোল ডিটক্সের মাধ্যমে তোমাদের সাথে আবার যুক্ত হতে পেরে খুব আনন্দ হচ্ছে!

এই মাসে আমরা এমন একটি বিষয় নিয়ে আলোচনা করব যা এই শেষ দিনগুলিতে নীরবে আমাদের আত্মা, শরীর এবং মানসিক স্বাস্থ্যকে প্রভাবিত করে। আসুন কথা বলি, কীভাবে আমরা এমন কিছু থেকে আমাদের আত্মাকে বিমুক্ত করতে পারি যা ধীরে ধীরে আমাদের সময়, মনোযোগ এবং শান্তি কেড়ে নিয়েছে।

হ্যাঁ, আমরা সোশ্যাল মিডিয়া ডিটক্স নিয়েই কথা বলছি।



## সং হও...

১. ঘুম থেকে ওঠার মুহূর্তে আপনার প্রথম চিন্তাটি হলো:

“আমি কোন আপডেটগুলো মিস করেছি? কে আমাকে মেসেজ করেছে? কোনো নতুন নোটিফিকেশন এসেছে?”—এইসব প্রশ্ন করেই আপনি সঙ্গে সঙ্গে ফোনটা হাতে তুলে নেন?

২. আপনি কি রিল ও শর্টস দেখতে দেখতে রাত জেগে থাকেন?

৩. কোনো মেসেজ বা নোটিফিকেশন আসবে এই আশায় আপনি কি প্রতি কয়েক মিনিট পর পর আপনার ফোন চেক করতে থাকেন?

আপনি যদি এর মধ্যে একটিও নিয়মিত করে থাকেন... তাহলে আপনি বিপদজনক এলাকায় থাকতে পারেন।

আপনার শুধু উন্নত সময় ব্যবস্থাপনাই প্রয়োজন নয়। আপনার মোবাইল আসক্তি থেকে মুক্তি প্রয়োজন।

## লুকানো ক্ষতি

১. অতিরিক্ত স্ক্রিন টাইম আপনার স্বাভাবিক ঘুমের চক্রকে ব্যাহত করে।

২. এমনকি ঘুমের মধ্যেও আপনার মস্তিষ্ক অতিরিক্ত উত্তেজিত থাকে, যার ফলে মানসিক চাপ, অমনোযোগিতা, স্মৃতিশক্তির সমস্যা এবং আবেগগত ক্লাস্তি দেখা দেয়। কিছু বুঝে ওঠার আগেই মনে হয় যেন পুরো একটা দিন নষ্ট হয়ে গেছে।

৩. অপ্রয়োজনীয় প্রভাবের সাথে যুক্ত হওয়া আমাদেরকে প্রলোভনের দিকে টেনে নিয়ে যেতে পারে এবং সুস্বপ্ন আধ্যাত্মিক দ্বন্দ্ব আবদ্ধ করতে পারে। এর ফলে প্রায়শই মানসিক চাপ ও উদ্বেগ দেখা দেয়, যাকে আমরা এখন FOMO (Fear of Missing Out বা কিছু হারানোর ভয়) বলে থাকি।

৪. অবিরাম স্ক্রোলিং তুলনার জন্ম দেয়। আমরা জীবনের সেরা মুহূর্তগুলোর সাথে নিজেদের জীবনের তুলনা করতে শুরু করি এবং এই তুলনা নীরবে সন্তুষ্টি কেড়ে নেয়।

৫. স্ল্যাপচ্যাট স্টিক বজায় রাখাটা কোনোভাবে গর্বের প্রতীক হয়ে উঠেছে - কিন্তু কী মূল্যে?

## ডিটক্স এর উপকারিতা

- ▲ চিকিৎসাপ্রাপ্তভাবে, স্ক্রিনের সামনে কাটানো সময় কমালে উদ্বেগ ও মানসিক চাপের মাত্রা কমে।
  - ▲ তীক্ষ্ণতর মনোযোগ ও স্বচ্ছতা, উন্নত মনোযোগকাল এবং উন্নততর সিদ্ধান্ত গ্রহণ ক্ষমতা প্রদান করে।
  - ▲ তুলনাহীন স্বাস্থ্যকর আত্মসম্মানবোধ আত্মমর্যাদাকে আরও শক্তিশালী করে তোলে। ভালো ঘুম এবং আরও প্রাপবস্ত সকাল।
  - ▲ ঘুমাতে যাওয়ার আগে স্ক্রিনের ব্যবহার সীমিত করলে মেজাজ ও ঘুমের গুণমান উল্লেখযোগ্যভাবে উন্নত হয়।
  - ▲ ডোপামিনের আকস্মিক বৃদ্ধি হ্রাস করে—যা আবেগ স্থিতিশীল রাখতে এবং মেজাজের আকস্মিক পরিবর্তন প্রতিরোধ করতে সাহায্য করে।
  - ▲ বাস্তব জীবনের সম্পর্ককে আরও মজবুত করে—অফলাইন উপস্থিতি ঘাঁটি সংযোগ গড়ে তোলে।
  - ▲ সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হলো—আপনি ঈশ্বরের কর্তৃত্বের আরও স্পষ্টভাবে শুনতে শুরু করেন।
  - ▲ ঈশ্বরের নিকটবর্তী হও, তাহলে তিনি তোমাদের নিকটবর্তী হবেন। (যাকোব ৪:৮)
- যখন আমরা সচেতনভাবে একটু পিছিয়ে আসি, তখন প্রায়শই আমাদের জীবনের অনেক সংগ্রামের সমাধান ও দিকনির্দেশনা খুঁজে পাই।

## কীভাবে সোশ্যাল মিডিয়া ডিটক্স করবেন

লুক ৫:১৬ পদে লেখা আছে, “কিন্তু যীশু প্রায়ই নির্জন স্থানে গিয়ে প্রার্থনা করতেন।” ডিটক্স মানে হলো ঈশ্বরের সঙ্গে পুনরায় যুক্ত হওয়ার জন্য জগৎ থেকে বিচ্ছিন্ন হওয়া।

এভাবে শুরু করতে পারেন:

১. Snapchat, Instagram, Facebook বা WhatsApp-এর মতো অ্যাপগুলো এক সপ্তাহ বা এমনকি এক মাসের জন্য আনইনস্টল করুন।

অথবা দৈনিক ব্যবহার ৩৫-৪৫ মিনিটে সীমিত রাখুন।

২. স্ক্রোল করার সময়ের পরিবর্তে বাইবেল পাঠ, প্রার্থনা, ভক্তিবৃত্তি, আধ্যাত্মিক বই বা উপাসনার সঙ্গীত শুনুন।

৩. আপনার বাবা-মায়ের সাথে উদ্দেশ্যমূলকভাবে সময় কাটান। তাঁদের জিজ্ঞেস করুন তাঁরা কেমন আছেন। তাঁদের সাহায্য করুন। এই ছোট ছোট আলাপচারিতা তাঁদের আনন্দ দেয় এবং আপনাকে শান্তি এনে দেয়।

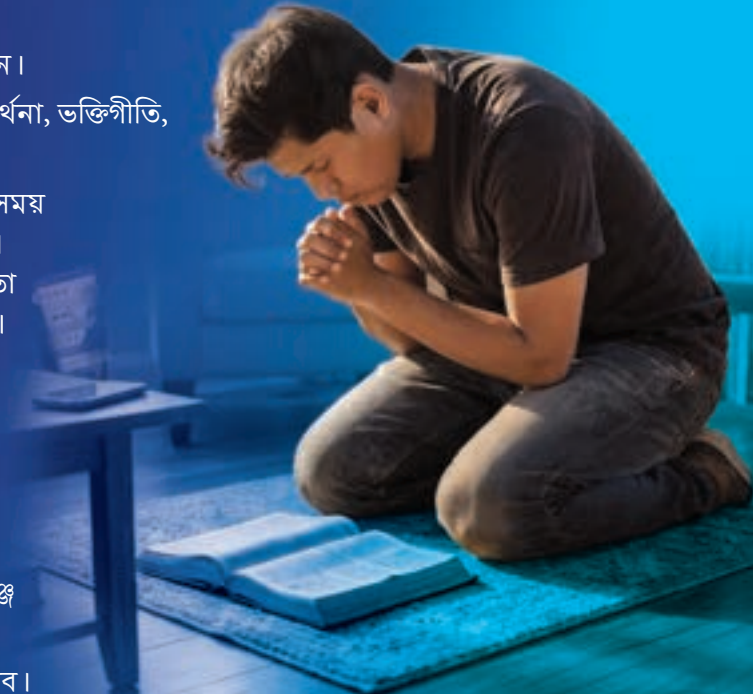
৪. ঘুমাতে যাওয়ার এক ঘণ্টা আগে আপনার ফোনটি বেডটাইম মোডে দিয়ে অন্য ঘরে রেখে দিন।

৫. হাঁটা, জগিং বা শারীরিক ব্যায়ামে সময় দিন।

৬. প্রতিদিন আপনার স্ক্রিন টাইম পরীক্ষা করুন (সেটিংস - ডিজিটাল ওয়েলবিং)। নিজে চ্যালেঞ্জ করুন:

আগামীকাল আমি আজকের চেয়ে কম ব্যবহার করব।

ছোট ছোট পদক্ষেপই দৃঢ় শৃঙ্খলা গড়ে তোলে।



# নারী দিবস

শক্তি, আবেগ এবং সম্ভাবনার উদযাপন

যাক নারীরা শুধু বিশ্বে অংশগ্রহণই করছেন না, তাঁরা একে নতুনভাবে সংজ্ঞায়িত করছেন। কল্পনাতীত প্রতিটি ক্ষেত্রে নারীরা বাধা ভাঙছেন, নতুন দানবও স্থাপন করছেন এবং এমন কীর্তি গড়ছেন যা প্রজন্মকে অনুপ্রাণিত করে। বিশ্বব্যাপী কর্পোরেশন পরিচালনা থেকে শুরু করে ক্রীড়ার মতো আধিপত্য, বৈজ্ঞানিক উদ্ভাবনে পথপ্রদর্শন থেকে শুরু করে সাহসী নতুন উদ্যোগ গ্রহণ পর্যন্ত—নারীরা প্রমাণ করছেন যে উচ্চাকাঙ্ক্ষার কোনো লিঙ্গভেদ নেই। দৃঢ়তা, সাহস এবং অসম্য সকেলের মাধ্যমে যাঁরা সাক্ষরতার শিখরে উঠেছেন, সেই নারীদের গল্প শুধু সাফল্যই নয়, বরং অনুপ্রেরণার স্ক্রুটিন। আত্মন, এমন করেকজন অসাধারণ পথপ্রদর্শককে উদযাপন করি:

## মালারা ইউসুফজাই



মাত্র ১১ বছর বয়সে, মালারা তালেবান শাসনামলে মেয়েদের শিক্ষার পক্ষে কথা বলার সাহস দেখিয়েছিলেন। তিনি গুল মাকাই ছদ্মনামে বিবিসি উর্দুতে বেনামে লিখতেন। শুধুমাত্র মেয়েদের স্কুলে যাওয়ার ইচ্ছার কারণে এক নৃশংস হত্যাচেষ্টা থেকে বেঁচে গিয়েও তিনি পিছু হটতে অস্বীকার করেন।

আজ মালারা ফাশের মাধ্যমে তিনি বিশ্বজুড়ে মেয়েদের শিক্ষার প্রসারে কাজ করে চলেছেন। একজন পাকিস্তানি শিক্ষাকর্মী এবং ইতিহাসের সর্বকনিষ্ঠ নোবেল শান্তি পুরস্কার বিজয়ী হিসেবে মালারা সাহস ও দৃঢ় প্রত্যয়ের এক নির্ভীক প্রতীক।

মিতালি রাজ শুধু একজন ক্রিকেটার নন, তিনি একজন কিংবদন্তি। তিনি নারী আন্তর্জাতিক একদিনের ক্রিকেটে ১০,৮৬৮ রান অতিক্রমকারী প্রথম মহিলা ক্রিকেটার। টানা সাতটি অর্ধশতকের রেকর্ডটি তাঁর দখলে এবং তিনিই একমাত্র পুরুষ বা মহিলা অধিনায়ক যিনি ভারতকে দুটি আইসিসি বিশ্বকাপ ফাইনালে নেতৃত্ব দিয়েছেন। টি-টোয়েন্টি আন্তর্জাতিক ক্রিকেটে ২০০০-এর বেশি রান করা প্রথম ভারতীয় মহিলা ক্রিকেটারও তিনি। অর্জুন পুরস্কার (২০০৩) এবং পদ্মশ্রী (২০১৫) পুরস্কারে ভূষিত মিতালির ২৩ বছরের আন্তর্জাতিক ক্যারিয়ার ভারতে নারী ক্রিকেটের সংজ্ঞা নতুন করে দিয়েছে এবং এমন একটি মানদণ্ড স্থাপন করেছে যা প্রজন্মকে অনুপ্রাণিত করবে।

## মিতালি রাজ - ভারতীয় ক্রিকেটের রানী



## ডঃ টেসি থমাস - ভারতের "মিসাইল ওম্যান" ডঃ টেসি থমাস তৈরি করেছেন



ভারতে ক্ষেপণাস্ত্র প্রকল্পের প্রধান হিসেবে দায়িত্ব পালনকারী প্রথম মহিলা বিজ্ঞানী হিসেবে তিনি ইতিহাসে এক নতুন অধ্যায় রচনা করেছেন। 'ভারতের মিসাইল নারী' নামে পরিচিত তিনি অগ্নি ক্ষেপণাস্ত্র কর্মসূচির প্রকল্প পরিচালক হিসেবে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করেছেন এবং ডিআরডিও-র মাধ্যমে ভারতের প্রতিরক্ষা উন্নয়নে মুখ্য ভূমিকা রেখেছেন। তার এই যাত্রা জোরালোভাবে মনে করিয়ে দেয় যে, বিজ্ঞান, নেতৃত্ব এবং উদ্ভাবনের কোনো লিঙ্গভেদ নেই।

রোশনি নাদার ভারতের অন্যতম বৃহত্তম আইটি কোম্পানি এইচসিএল

## রোশনি নাদার - দূরদৃষ্টি ও প্রভাবের সাথে নেতৃত্বদান

টেকনোলজিসের চেয়ারপার্সন হিসেবে দায়িত্ব পালন করছেন। ২০২০ সালে, তিনি একটি প্রধান ভারতীয় প্রযুক্তি সংস্থার নেতৃত্বদানকারী প্রথম মহিলা হয়ে একটি ঐতিহাসিক মাইলফলক স্থাপন করেন। তাঁর নেতৃত্বে এইচসিএল বিশ্বব্যাপী প্রসারিত হচ্ছে এবং একই সাথে তিনি সামাজিক কর্মকাণ্ডে গভীরভাবে প্রতিশ্রুতিবদ্ধ। শিব নাদার ফাউন্ডেশন এবং দ্য হ্যাবিটেটস ট্রাস্টের মাধ্যমে তিনি শিক্ষা ও পরিবেশ সংরক্ষণে সক্রিয়ভাবে সহায়তা করেন।

ফোর্বসের 'বিশ্বের ১০০ জন সবচেয়ে ক্ষমতাসম্পন্ন নারী'র তালিকায় নিয়মিতভাবে স্থান পাওয়ার পাশাপাশি, তিনি ২০২৪ সালে ফ্রান্সের মর্যাদাপূর্ণ 'নাইট অফ দ্য লিজিয়ন অফ অনার' পুরস্কারেও ভূষিত হন। একজন বিশ্বনেতা, সমাজসেবী এবং দূরদর্শী - রোশনি নাদার আধুনিক নেতৃত্বের এক মূর্ত প্রতীক।

