

জিরানীয়া, গভাছড়া, আমতলী ও চড়িলামে বড়ল রক্ত

পৃথক স্থানে যান সন্ত্রাস, বলি ঠিকেরদার ছয় টিএসআর জওয়ান সহ আহত দশ

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা/ চড়িলামে, ২৮ জুলাই। রাজ্যে যান সন্ত্রাসের তীব্রতা বাড়ছে। একদিনে প্রায় পাঁচশতের অধিক যান সন্ত্রাসের শিকার হয়েছে। যান সন্ত্রাসের তীব্রতা বাড়ছে। একদিনে প্রায় পাঁচশতের অধিক যান সন্ত্রাসের শিকার হয়েছে।

এজে-১৮৮৫ নম্বরের ইট বোম্বাই ট্রাক। মুখোমুখি সংঘর্ষে গাড়ি দুইটি

বিজেপি ধলাই জেলা সভাপতি তথা বিধায়ক পরিমল দেববর্মার

গভাছড়ায় পথ দুর্ঘটনায় গুরুতরভাবে আহত হয়েছে

তিন জনের অবস্থা খুবই সঙ্কটজনক। ঘটনার বিবরণে জানা যায়, টিএসআরের ১২ নং



রানীরবাজারে রুপি ও ট্রাকের মধ্যে সংঘর্ষে প্রাণ হারান রুপিওর যাত্রী। ছবি নিজস্ব।

উল্টে যায়। এতে ঘটনাস্থলেই প্রাণ হারান রুপিও গাড়িতে থাকা

জামাতা। এই দুর্ঘটনায় ইট বোম্বাই টিএসআরের ১২ নং

ট্রাকের চালক নিহার দাস ও গুরুতর তাদেরকে আশঙ্কাজনক অবস্থায়

জখম হয়েছে বলে জানা গিয়েছে। গভাছড়ায় মহকুমা হাসপাতালে এদিকে, ধলাই জেলার ভর্তি করা হয়েছে। তাদের মধ্যে

০১-০৪-০৫-০৫-০৫-০৫-০৫-০৫-০৫

পঞ্চায়েত নির্বাচন শান্তিতে হয়েছে, বিরোধীদের অভিযোগ উড়িয়ে দিয়ে বললেন মুখ্যমন্ত্রী

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২৮ জুলাই। দুই-একটি ছোটখাটো বিক্ষিপ্ত ঘটনা ছাড়া ত্রিপুরায় গতকাল ত্রিভূঙ্গীয় পঞ্চায়েত ভোট সম্পন্ন হয়েছে শান্তিপূর্ণ ভাবে। ভোটার হারও যথেষ্ট ভাল, ৭৬ শতাংশ। রাজ্য সরকারের দায়িত্ব ছিল ভোটকেন্দ্র অব্যাহত রাখা এবং নিরপেক্ষ ভাবে ভোট হস্তান্তর করা।

জুলাই গণনার দিন জানা যাচ্ছে তাঁরা কাকে ভোট দিয়েছেন এবং ফলাফল কাদের পক্ষে যাবে। প্রসঙ্গত, ত্রিভূঙ্গীয় পঞ্চায়েত নির্বাচনকে ঘিরে প্রথম থেকে বিরোধীরা অবাধ ও নিরপেক্ষ ভাবে ভোট হস্তান্তর করেছেন। এই নির্বাচন অবাধ ও নিরপেক্ষ না হওয়ার জন্য মুখ্যমন্ত্রী

কুমারঘাট ও কদমতলায় সাতটি বুথে পুনরায় ভোট গ্রহণ ৩০শে

নিজস্ব প্রতিনিধি, চড়াইবাড়ি, ২৮ জুলাই। উত্তর জেলার কদমতলা ব্লকের অধীন বড়ভুল গ্রাম পঞ্চায়েতের ৪ এবং ৫ নং ওয়ার্ডের ৮নং এবং ৯ নং আসনে পুনরায় ভোট গ্রহণ করা হবে।

প্রসঙ্গত ২৭ জুলাই গোটা রাজ্যের সাথে উত্তর জেলার কদমতলা ব্লকবাসী জুলাইবাসী সিনিয়র বেসিক স্কুলে বরগোলা গ্রাম পঞ্চায়েতের ৫ নং ওয়ার্ডের ভোট সকাল থেকে যথারীতি শুরু হলেও অস্তিত্ব পর্যায় এ এসে একজন ভোটারের চোখে ধরা পড়ে ব্যালট পেপারের কারচুপি বিজেপির মহিলা প্রার্থী স্বপ্না বেগম এর নামে একটি ব্যালট পেপারের দুবার নাম ও প্রতীক চিহ্ন থাকলেও অপর প্রার্থী আশরাফুর রহমান এর নাম ব্যালট পেপারে নেই।

খোয়াইয়ে এক ব্যক্তির মৃতদেহ উদ্ধার ছড়ায়

নিজস্ব প্রতিনিধি, চড়িলামে, ২৮ জুলাই। খোয়াইয়ের বেলছড়া একটি ছড়া থেকে এক ব্যক্তির পচাগলা মৃতদেহ উদ্ধার করেছে খোয়াই থানার পুলিশ। মৃত ব্যক্তিকে শনাক্ত করা যায়নি। গায়ে কোন কাপড় নেই। পড়নে একটি লাল রঙের প্যান্ট রয়েছে।

প্রাথমিকভাবে আশঙ্কা করা হচ্ছে এটি **৬ এর পাওয়া দেখুন**

ভোটবাক্স নিয়ে ফেরার পথে জনতার সাথে পুলিশের খন্ডযুদ্ধ মোহনপুরে

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২৮ জুলাই। পঞ্চায়েত ভোট শেষে ভোটবন্দী ব্যালট বাগ্স নিয়ে দ্রুতবেগে রিটার্নিং অফিসারের অফিসে ফিরে আসার সময় মোহনপুরের হরিগাখালার সরকারি পাড়ায় একটি গবাদী পশুকে ধাক্কা দিয়ে গুরুতর জখম করে। ঘটনা শনিবার সন্ধ্যা নাগাদ।

কর্মীদের আটকে রাখার সংবাদ পেয়ে পুলিশ ও অতিরিক্ত নিরাপত্তা কর্মীরা ঘটনাস্থলে ছুটে যান। সেখান থেকে তাদেরকে উদ্ধার করার চেষ্টা করলে ক্ষুব্ধ জনতার সঙ্গে পুলিশ ও নিরাপত্তা কর্মীদের নীতিমত খন্ডযুদ্ধ বেধে যায়। বেশ কিছুক্ষণ খন্ডযুদ্ধের পর ব্যালট বাগ্স সহ ভোট কর্মীদের নিয়ে গাড়িটিকে সেখান থেকে রিটার্নিং অফিসারের অফিসে নিয়ে আসা হয়।

আমগাছিয়া এলাকার কয়েকটি ভোটকেন্দ্রের ব্যালট বাগ্স বোম্বাই গাড়ি কড়া নিরাপত্তার মধ্য দিয়ে মোহনপুরে রিটার্নিং অফিসারের অফিসে আসছিল। হরিগাখালায় সরকারি পাড়ায় একটি গবাদী পশুকে ধাক্কা দেয় দ্রুত গামী গাড়িটি। তাতেই বিপত্তি দেখা দেয়। স্থানীয় লোকজন গাড়িটি আটক করে বিক্ষোভ দেখাতে থাকেন। তারা উপযুক্ত ক্ষতিপূরণ দাবি করেন। এ নিয়ে পরিস্থিতি ক্রমশ উত্তপ্ত হয়ে **৬ এর পাওয়া দেখুন**

চিকিৎসককে নিগ্রহের দায়ে গ্রেপ্তার দুই

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২৮ জুলাই। চিকিৎসক নিগ্রহের ঘটনার সাথে জড়িত দুই ব্যক্তিকে গ্রেপ্তার করেছে পুলিশ। ধৃতরা হল লিটন দাস এবং বাদল দাস। তাদের বিরুদ্ধে ডাক্তার বিভাস রায় সাহাকে মারধরের অভিযোগ উঠেছে। এই ব্যাপারে রানীরবাজার থানা একটি মামলা দায়ের করা হয়েছিল। সেই মামলার পরিপ্রেক্ষিতে পুলিশ ওই দুই ব্যক্তিকে গ্রেপ্তার করেছে বলে জানা গিয়েছে।

পূর নিগমের সাফাই অভিযান

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২৮ জুলাই। আগরতলা পূর নিগম রাজধানী শহরে সাফাই অভিযান শুরু করেছে। নিগমের ছয়টি বড় মাপের ডেজিগেটিং মেশিন এবং ছয়শ শ্রমিক একসাথে কাজ করে চলেছে। শহরের নর্দমা, বাজার, জলাশয় এবং আবাসন এলাকগুলিতে এই সাফাই অভিযান শুরু করা হয়েছে। পূর নিগমের জোনাল অফিসাররা কাজের তদারিক করছেন। সকাল ছয়টা থেকে রাত নয়টা পর্যন্ত এই সাফাই অভিযান চলছে। আবাসনের মালিক ও ব্যবসায়ীদের কাজ থেকে তাৎক্ষণিক জরিমানাও করা হচ্ছে। এখানে পর্যন্ত প্রায় ষাট হাজার টাকা জরিমানা আদায় করা হয়েছে বলে জানা গিয়েছে। এই ধরনের অভিযান জারি থাকবে বলে খবর।



রবিবার রাজ্য ত্যাগ করলেন বিদায়ী রাজ্যপাল কাপ্তান সিং সোলান্ধি। ছবি নিজস্ব।

ত্রিপুরাবাসী স্বভাবে সং, সাহসী ও সহযোগিতা মানসিকতা সম্পন্ন, জানালেন বিদায়ী রাজ্যপাল

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২৮ জুলাই। টানা ১১ মাস রাজ্যপাল হিসেবে দায়িত্ব পালন করির রবিবার রাজ্যত্যাগ করলেন বিদায়ী রাজ্যপাল প্রফেসর কাপ্তান সিং সোলান্ধি। রাজ্যে অবস্থানকালে রাজ্যবাসীর কাছ থেকে যে ভালবাসা পেয়েছেন তাতে তিনি মুগ্ধ। তিনি চিরকাল তা মনে রাখবেন বলে বিদায়কালে উল্লেখ করেছেন। বিদায়ী রাজ্যপাল প্রফেসর কাপ্তান সিং সোলান্ধি রাজ্য ত্যাগ করেন।

মুখ্যমন্ত্রী বিপ্রব কুমার দেব, উপমুখ্যমন্ত্রী বীষম দেববর্মার, রাজস্বমন্ত্রী এন সি দেববর্মার, শিক্ষামন্ত্রী রতনলাল নাথ, উপজাতি কল্যাণ মন্ত্রী মেবার কুমার জামতিয়া, সমাজ কল্যাণ ও সমাজ শিক্ষা মন্ত্রী সান্ধুনা চাকমা, বিধানসভার অধ্যক্ষ রেবতী মোহন দাস, বিধানসভার চীফ ছ্ইপ কল্যাণী রায়, মুখ্য সচিব ইউ ভেকটেশ্বরলু সহ রাজ্যের বিভিন্ন দপ্তরের পদস্থ আধিকারিকগণ উপস্থিত ছিলেন এবং তাঁকে বিদায় জানান।

অনুষ্ঠানে সাংবাদিকদের সাথে কথা বলার সময় বিদায়ী রাজ্যপাল প্রফেসর সোলান্ধি বলেন, রাজ্যপাল হিসাবে দীর্ঘ ১১ মাসের কার্যকালে রাজ্য সরকারের সাথে

রাজনৈতিক সংঘর্ষে উত্তেজনা কদমতলায় গুরুতর আহত মহিলা

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২৮ জুলাই। রাজনৈতিক সংঘর্ষে উত্তপ্ত কদমতলা। বেরক মারপিট এক মহিলাকে। ঘটনা কদমতলা ব্লক এলাকার বাগান গ্রাম পঞ্চায়েতের বেরকের এলাকায়। গতকাল রাজ্যবাসী ত্রিভূঙ্গীয় পঞ্চায়েত নির্বাচনে উত্তর ত্রিপুরা জেলার কদমতলা থানাধীন বাগন গ্রাম পঞ্চায়েতের বেরকের এলাকায় ২ নং ওয়ার্ডে ঘটে এই ঘটনা। বিজেপিকে ভোট দেওয়ার অপরাধে বিজেপি কর্মীদের উপর সিপিএম ও কংগ্রেস আশ্রিত দুই তরফের তাদের বাধা দেয় ও বিজেপিকে ভোট দিতে বাধা দেয়। সংখ্যালঘু অধ্যুষিত এই এলাকাটি দীর্ঘদিন ধরে বাম ষাঁট বলে পরিচিত। এক কথায় বিধায়ক ইসলাম উদ্দিনের খাস তালুক। সেখানে দীর্ঘদিন ধরে ধর্মের নামে রাজনীতি করে আসছে সিপিএম।

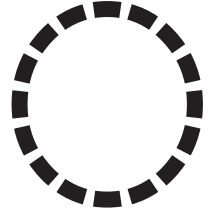
পর্যটন কেন্দ্র নারিকেল কোঞ্জের বেহাল অবস্থা

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২৮ জুলাই। নারিকেল কোঞ্জের বেহাল দশা, পর্যটকরা এসে হতাশ। সত্তরের দশকে ভূমুর বাঁধের উপর ভূমুর জলাশয়ের একটি দ্বীপে গড়ে উঠে নারিকেল কোঞ্জ। প্রায় পঞ্চাশ বছরের পুরোনো নারিকেল কোঞ্জটিকে আজও পর্যটকদের কাছে আকর্ষণীয় করে তুলতে পারেনি। যদিও বা বর্তমান সরকার ভূমুর জলাশয়ের মনোহর দৃশ্য ঘেরা নারিকেল কোঞ্জ দ্বীপটিকে দেশ-বিদেশের পর্যটকদের কাছে আকর্ষণীয় করে তুলতে ইতিমধ্যেই সেখানে নানা রকমের কাজ শুরু হয়েছে।

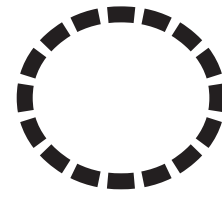
পর্যটকরা এসে সেখানে যাতে করে বিনোদন করতে পারে তার জন্য গড়ে উঠেছে আধুনিক মানের ঘরবাড়ি। কিন্তু একমাত্র নিরাপত্তার অভাবে সুন্দর ঘর বাড়ি গুলো কে বা কারা রাঁধের অন্ধকারে ব্যাপকভাবে ক্ষতিগ্রস্ত করছে। ঘরের দরজার তালা ভেঙে ভেতরে প্রবেশ করে কাচের জানালা থেকে শুরু করে বাথরুমের বিভিন্ন সরঞ্জাম গুলো চুরি করে নিয়ে যাচ্ছে।

এমনকি শৌচালয়ের পাইপগুলো পর্যন্ত কেটে নিয়ে যাচ্ছে। এইভাবে সুন্দর ঘরবাড়িগুলো একমাত্র নিরাপত্তার অভাবে ক্ষতিগ্রস্ত হচ্ছে। পর্যটকরা জানান সরকারি বিজ্ঞাপনে যেভাবে নারিকেল কোঞ্জের প্রচার করা হয়, বাস্তবে এর মিল খুঁজে পাওয়া যায় না। আগে নারিকেল কোঞ্জ যে পরিমাণ নারিকেল গাছ ছিল, বর্তমানে তার দশ

হরেকরকম



হরেকরকম



হরেকরকম

আলুর পাকোড়া

অতিথি আপ্যায়ন কিংবা বিকালের নাস্তায় দারুণ একটি পদ। উপকরণঃ আলু (মোঝারি আকার) ২টি, পেঁয়াজ ১টি, কাঁচা মরিচ ২টি কুচি করা। ধনেপাতা ১ টেবিল চামচ। লালমরিচ-গুঁড়া আধা চা চামচ। তাজা জিরাগুঁড়া আধা চা চামচ। বেসন ৩ টেবিল চামচ। চালের গুঁড়া ১ চা চামচ। লবণ স্বাদ মতো। তেল ভাজার জন্য। জল খুব সামান্য।



বাঁধাকপির পকোড়া

শীতের সবজি দিয়ে বিকালের নাস্তা। উপকরণঃ বাঁধাকপির পাতা ৩,৪টি। টেম্পুরা ফ্লাওয়ার আধা কাপ (বাজারে পাবেন) অথবা বেসন ও চালের গুঁড়ার মিশ্রণ। লাল মরিচ-গুঁড়া আধা চা চামচ। লবণ স্বাদ মতো। ভূবা ভাবে ভাজার জন্য পরিমাণ মতো তেল। পদ্ধতিঃ বাঁধাকপির পাতা বেগুনের মতো সমান ও লম্বা করে কেটে নিন। ফ্রিজের ঠাণ্ডা জল দিয়ে টেম্পুরার বাটার বা মণ্ড তৈরি করুন। খেয়াল রাখবেন যেন



মাছের কাবাব

পোলাও কিংবা ভাতের সঙ্গে খাওয়ার জন্য দারুণ একটি পদ। উপকরণঃ যে কোনো বড় মাছের টুকরা ৫, ৬টি। আলু সিদ্ধ ৩টি (মোঝারি)। কাঁচামরিচ-কুচি ৪টি। গোলমরিচের গুঁড়া ১ চা চামচ। আলু ও রসুন বাটা ১ চা চামচ করে। পেঁয়াজকুচি ২ টি। লাল মরিচ-গুঁড়া আধা চা চামচ। তাজা ধনে ও জিরা গুঁড়া আধা চা চামচ করে। গরম মসলা আধা চা চামচের কম। ধনেপাতা কুচি ১ মুঠ। হলুদগুঁড়া আধা চা চামচ। লবণ স্বাদমতো। ডিম ২ টি (একটি কিয়াম দিতে হবে, অপরটি ফেটে রাখুন কাবাব ভাজার আগে গড়িয়ে

নেওয়ার জন্য)। বিস্কুটের গুঁড়া অথবা গুটস ২ কাপ। ভাজার জন্য তেল পরিমাণ মতো। পদ্ধতিঃ প্রথমে মাছের টুকরাগুলো পরিষ্কার করে ধুয়ে লবণ, লেবুর রস ও সামান্য হলুদ দিয়ে সিদ্ধ করে নিন। ঠাণ্ডা হলে মাছের কাটা বেছে নিয়ে কিয়াম করুন। আলু সিদ্ধ করে খোসা ছাড়িয়ে ভালোভাবে চটকে নিন। তারপর পেঁয়াজকুচি, কাঁচামরিচ কুচি, ধনেপাতা কুচি সব বাটিতে

রেখে দিন। বাকি উপকরণ কেটে তৈরি করে রাখুন। এখন জল দিয়ে আলু ধুয়ে ভালো করে চেপে চেপে জল বরিয়ে আলু ও অন্যান্য উপকরণ একসঙ্গে মিশিয়ে নিন। কড়াইতে তেল গরম করে অল্প অল্প আলুর মিশ্রণ নিয়ে পাকোড়ার আকার বানিয়ে তেলে ছাড়ুন। মোঝারি আঁচে বাদামি করে ভেজে তু মুন। সসের সঙ্গে পরিবেশন করুন।

তেল গরম করে একটা একটা করে পাতা মণ্ডতে মাখিয়ে ভূবো তেলে সোমালি করে ভেজে পেপার টাওয়ালের ওপর উঠিয়ে রাখুন। এইভাবে সবগুলো ভেজে নিন। বেসনের মণ্ড যেনে তৈরি করবেন ও আধা কাপ বেসনে ১ মুঠ চালের গুঁড়া, আধা চা চামচ বেইকিং সোডা, স্বাদ মতো লবণ মরিচগুঁড়া এবং ১ চা চামচ করে আদা ও রসুন বাটা মিশিয়ে পরিমাণ মতো জল দিয়ে মণ্ড তৈরি করে নিন।

মিনিটে সেট হওয়ার জন্য রেখে দিন। একটি ডিম ফেটিয়ে নিন। ভাতে একটা একটা করে কাবাব তুলিয়ে, বিস্কুটের গুঁড়া অথবা গুটসে গড়িয়ে নিন। এভাবে সবকটা কাবাব ডিম ও বিস্কুটের গুঁড়া গড়িয়ে আবার ২০ থেকে ২৫ মিনিটের জন্য ফ্রিজে রেখে দিন। কিংবা আরও বেশি সময় রাখতে পারেন। এরপর যখন ঠাণ্ডা হবে, তার আগে বের করে গরম ভূবো তেলে সোমালি রং করে ভেজে তুলুন। কিমেনে টিমার উপর রাখুন যেন অতিরিক্ত তেল শুষে নেয়। পরিবেশন পাত্র সাজিয়ে সব কিংবা পোলাও বা ভাতের সঙ্গে পরিবেশন করুন।

শীতে পা ভালো রাখতে সোল থেরাপি

সৌন্দর্যচর্চা মানে শুধুমাত্র মুখের ত্বকের পরিচর্যা বা কেশচর্চা নয়, তার মধ্যে আপনার পদযুগলও পড়ে। ঠিকঠাক পরিচর্যা না করলেই সর্বনাশ। দিনের পর দিন যত্নের অভাবে শ্রীহীন হয়ে পড়ে পা দুটি। কিভাবে পায়ের সৌন্দর্য ফিরিয়ে আনা যায় সে সঙ্গে শরীর এবং মনকেও উজ্জীবিত করে তোলা যায়। তারই খোঁজ মিলবে সোল থেরাপি তে।



যাদের দীর্ঘক্ষণ দাঁড়িয়ে কাজ করতে হয় বা কাজের সুবাদে সারাদিনই দৌড়াদৌড়ি করতে হয়, তাদের পায়ের উপর চাপ বেশি পড়ে। মাসল স্টিফ হয়ে যায়, টান ধরে। চোয়ার বক্ষণ বসে কাজ করার পর ব্যাক পেনের সমস্যায় নাজেহাল হয়ে পড়ি আমরা।

স্পন্দলাইটিসের সমস্যায় ভোগায় কেউ কেউ। দীর্ঘক্ষণ কম্পিউটার কাজ করা, টিভি দেখার ফলে চোখের সমস্যা নিত্যদিনের ব্যাপার। মাথা ব্যাথা একেবারে কুপোকাত অবস্থা। ফুড হাবিটি ঠিকঠাক না থাকার ফলে স্ট্রোকে আসিডিটি, ঠাণ্ডা লেগে সাইনাস, মাইগ্রেন-এর সমস্যায় জেরবার হয়ে জোগাড়। এই ধরনের নানা সমস্যায় সমাধানে সোল থেরাপি একবারে অন্যর্ ওষুধ। আমাদের শরীরে যতগুলি অঙ্গ প্রত্যঙ্গ আছে, সে সবকিছুই সোল অর্থাৎ পায়ের তলায় রয়েছে এ তথ্য বোধহয় অনেকেরই অজানা। সোল থেরাপি মূলত হাঁটুর নিচে থেকে পায়ের তলা পর্যন্ত করা হয়। যার

বা সমস্যা সেই অনুযায়ী ম্যাসাজ দেওয়া হয়। এই ম্যাসাজ ডিপ মাসল টিস্যুর সার্কুলেশনের উন্নতি ঘটানোর পাশাপাশি টেনশন কমাতে সাহায্য করে। রিলাক্সেশনের কাজ করে। শারীরিক ও মানসিক ক্ষমতা বাড়িয়ে দেয়। একই সঙ্গে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতারও বৃদ্ধি ঘটে। মূলত সুইডিস ম্যাসাজ, ডিপ টিস্যু ম্যাসাজ, রিফ্লেক্সোলজি এবং হট স্টোনথেরাপি দেওয়া হয় সমস্যা বুঝে। প্রথমে জেনে নেওয়া যাক এই ম্যাসাজের দরুন আমরা কিসকি সমস্যা থেকে বেরহই পেতে পারি— সুইডিস ম্যাসাজ— এটি একটি কম ম্যাসাজ। এই ম্যাসাজ মাসলকে রিলাক্স করে, ক্লান্তি দূর করে এবং শরীরের যাবতীয়

মায়ের বুকের দুধ নিয়ে

ভ্রান্ত ধারণা এবং সঠিক পন্থা

শিশু জন্মের পর সাধারণত মা ও শিশুর পাশে পরিবারের বয়োজ্যেষ্ঠরা থাকেন। না জানার কারণে তারা মা ও শিশুর খাবার, খাবারের পরিমাণ, পুষ্টি খাওয়ানোর কৌশল নিয়ে নানা ভ্রান্ত ধারণা পোষণ করেন, যা মা ও শিশুর জন্য ক্ষতিকর। ভুল ধারণা— সন্তান প্রসবের পর প্রথম তিন দিন মায়ের বুকের দুধ আসে না, তাই এই সময় শিশুকে মধু, মিসরির জল বা অন্য কোনো দুধ খাওয়াতে হবে।



সঠিক— তিন দিন পর যখন মায়ের বুকের দুধ দিতে হবে। এই সময় মায়ের বুকে যতটুকু শালদধু আসে ততটুকুই শিশুর জন্য যথেষ্ট। শিশু যত ঘন ঘন মায়ের বুকের দুধ পান করবে, তত তাড়াতাড়ি দুধ আসবে। এজন্য তিন দিন অপেক্ষা করার প্রয়োজন হয় না। এ সময় শিশুকে অন্য কোনো খাবার দিলে তার ছোট পেট ভরে থাকবে, মায়ের দুধ খেতে চাইবে না এবং মায়ের বুকে দুধ দেরিতে আসবে। ভুল ধারণা— নবজাতক বা শিশু কাম্বাকাটি করলে মনে হয় যে তার ক্ষুধা পেয়েছে। সঠিক— নবজাতক অনেক কারণে কাম্বাকাটি করে থাকে, বিশেষ করে জন্মের পরপরই পৃথিবীর নতুন পরিবেশে মনিয়ে নিতে তার একটু সময়ের দরকার হয়। এছাড়া সে মায়ের কোলে বা বুকে থাকতে চায়, অতিরিক্ত গরম অথবা ঠাণ্ডার কারণে কাম্বাকাটি করতে পারে। কাম্বার সঠিক কারণ খুঁজে বের করা অবশ্যই দরকার। শুধু ক্ষুধার জন্য কাম্বাকাটি করে, এমনটি ভাবা উচিত নয়। ভুল ধারণা— মা শাকসবজি ডাল বা মাছ মাংস ইত্যাদি বা বোল জাতীয় খাবার খেলে শিশুর ঠাণ্ডা লাগে বা কাশি হ় এবং মায়ের বুকের দুধের ওপর খারাপ প্রভাব ফেলে বলে ধারণা করা হয়। এছাড়া প্রসবের পরপরই যদি মা এই

হলেও মায়ের বুকে ভালোভাবে দুধ আসতে পারে, যদি জন্মের সঙ্গে সঙ্গে শিশুকে মায়ের দুধ খেতে দেওয়া হয়। অপারেনেলের পর মা শুয়ে শুয়ে শিশুকে দুধ খাওয়াতে পারবেন, তবে এ সময় হাসপাতালের দক্ষ সহযোগিতা খাবার, শাক সবজি ফল, মাছ মাংস এই খান না কেন, তার কারণে শিশুরক কোনো ক্ষতি হয় না, বরং মাকে কম খেতে দিলে মা দুর্বল হয়ে পড়েন এবং অপুষ্টিতে ভোগেন। তাই কোনো মায়ের বেছে খাওয়া উচিত নয়। বরং মাকে কম খেতে দিলে মা দুর্বল হয়ে পড়েন। প্রতি বেলা স্বাভাবিক খাবারের সঙ্গে একবাটি সবজি এক বাটি ডাল ও পোয়া বাটির বেশি খাবেন। এছাড়া দেশি ফল খাবেন। জলও স্বাভাবিক তাপমাত্রায় খাওয়া যাবে এবং দিনে ৮ গ্লাস জল পান করবেন। ভুল ধারণা— সিজারিয়ান ডেলিভারির ক্ষেত্রে শিশু প্রথম ২ থেকে ৩ দিন ভালোভাবে বুকের দুধ পায় না বা দুধ খাওয়তে পারেন না। এছাড়া শুধু খাওয়ার কারণে বুকের দুধ শুকিয়ে যায়। সঠিক— সিজারিয়ান ডেলিভারি

ফুসফুসের ক্যান্সারের কারণ

পুরুষের মধ্যে ফুসফুসের ক্যান্সার এবং মহিলাদের মধ্যে স্তন ক্যান্সারের প্রধান লক্ষ্য করা যাচ্ছে। আমাদের দেশের অবস্থাও অনুরূপ। ব্যাপক ও অবাধ ধূমপান, খাবারের মেনুতে চর্বিযুক্ত খাবারের আধিক্যের জন্য এবং সর্বোপরি স্বাস্থ্যজ্ঞান সম্বন্ধে অসচেতনতার জন্য দুটি রোগ বেড়ে যাচ্ছে। ফুসফুসের ক্যান্সার এবং চিকিৎসার অগ্রগতির ব্যাপারে সম্যক জ্ঞান লাভের নেশায় সিঙ্গাপুর ন্যাশনাল ক্যান্সার সেন্টারের আমন্ত্রণে দুই সপ্তাহের জন্য সেখানে অবস্থান করি। ক্যান্সার একটি মারাত্মক জটিল ব্যাধি। জটিলতা ও ভয়াবহতার দিক থেকে এইডসের পরেই ক্যান্সারের স্থান। ক্যান্সার হল শরীরের কোষকলার অস্বাভাবিক বৃদ্ধি ও বিকৃতি। বিজ্ঞানীরা চিকিৎসাবিজ্ঞানে অনেকদূর অগ্রগতি হওয়ার দাবি করলেও আজ পর্যন্ত ক্যান্সারের যথাযোগ্য প্রতিবেদক উদ্ভাবন করতে পারেননি। আসলে চিকিৎসাবিজ্ঞানীরা যে সফলতা এতদিন অর্জন করেছেন তা বেশিরভাগই জীবাণুঘটিত

রোগের ক্ষেত্রে। অ্যান্টিবায়োটিকের কল্যাণে যক্ষ্মাসহ যেকোনো জীবাণুঘটিত রোগের নিরাময় মানুষের কাছে এখন খোলামেলা ব্যাপার। কিন্তু যে রোগের জীবাণুই নেই, সেখানে করার কি আছে? এতদিন চিকিৎসাবিজ্ঞানীরা ছিলেন নিরুপায়। সিঙ্গাপুরের ক্যান্সার সেন্টারে কাজ করে মনে হয়েছে, ফুসফুসের ক্যান্সার চিকিৎসার ন্যাটকীয় সাফল্য অর্জিত হতে যাচ্ছে। ফুসফুসের ক্যান্সার ফুসফুসের ক্যান্সার অনেক ধরনের হয়ে থাকে। তবে আজকাল চিকিৎসার সুবিধার জন্য ফুসফুসের ক্যান্সারকে আমরা দুই ভাগ করে থাকি। স্মল সেল ল্যাং ক্যান্সার ও নন স্মল ল্যাং ক্যান্সার এ দুভাগে ভাগ করে নিয়েছি আমরা। স্মলসেল ল্যাং ক্যান্সার খরচ বেশ কম। ক্যান্সারটো নামে ওষুধটি প্রয়োগ করে এর চিকিৎসায় বেশ ভালো ফল পাচ্ছি। আরননস্মল সেল ল্যাং ক্যান্সার চিকিৎসায় বর্তমানে

ব্যবহার করা হচ্ছে টেক্সোটিয়ার নামে ওষুধ। তবে এটি মোটাটুকি ব্যয়বহল চিকিৎসা। টেক্সোটিয়ার আর সিঙ্গাপুরের মিলিত ব্যবহার নন স্মলসেল ল্যাং ক্যান্সার চিকিৎসায় ব্যাপক সাফল্য বয়ে নিয়ে এসেছে। টেক্সোটিয়ার এই শতাধীতে ফুসফুসের ক্যান্সার চিকিৎসায় একটি বিস্ময়কর অবদান রাখবে বলে আশা করা যায়। বর্তমানে ক্যান্সার নিরাময়ে কেমোথেরাপি ও বিকিরণ চিকিৎসার প্রচলন রয়েছে। এই ধরার চিকিৎসায় রোগীর খারাপ কোষের সাথে সাথে ভালো কোষও মরে যায়, কিন্তু নতুন চিকিৎসায় শুধু ক্যান্সার সংক্রান্ত টিসুই লক্ষ্যবস্তু হবে। অর্থাৎ কেবল খারাপ কোষই মারা পড়বে, ভালো কোষের কোনো ক্ষতি হবে না। এই চিকিৎসায় পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া অনেক কম এবং এতই সম্ভাবনাময় যে, ক্যান্সার হস্তঅর্দুর ভবিষ্যতে জীবাণুঘটিত রোগের মতো চিকিৎসাযোগ্য হয়ে উঠবে। ট্যাক্সোটিয়ার নামে ওষুধটি ফুসফুসের ক্যান্সারের প্রথম ও দ্বিতীয় পর্যায়ের চিকিৎসা

হিসেবে প্রচলিত চিকিৎসার চেয়ে অনেক বেশি কার্যকর। মানুষ যেন দ্রুত অগ্রসর হচ্ছে, এই উদ্ভাবন আবিষ্কারগুলো তারই জ্বলন্ত প্রমাণ। তবে ফুসফুসের ক্যান্সার যাতে না হতে পারে তার দিকেই বেশি খেয়াল রাখতে হবে। ফুসফুসের ক্যান্সার একটি প্রতিরোধযোগ্য ব্যাধি। কারণ ধূমপান পরিহার করলে ফুসফুসে ক্যান্সার হওয়ার ঝুঁকি অনেক কমে যায়। যে যত বেশি মাত্রায় এবং বেশি দিন ধরে ধূমপান করবেন তার এ রোগে আক্রান্ত হওয়ার আশঙ্কাও তত বেশি হবে। ধূমপানের মধ্যেও আবার কিছু ব্যাপার রয়েছে, যা এই রোগের আশঙ্কাকে বাড়িয়ে দেয়। যেমন সিগারেটের ধোঁয়া, একটি সিগারেটকে হাতে হাতে আঙুলের ঠাঁক না রেখে ঠোঁটের মধ্যে রেখে নিশ্বাস গ্রহণ করা, নেভানো সিগারেট আবার জ্বালিয়ে খাওয়া এবং সিগারেট খেতে খেতে একেবারে শেষ পর্যন্ত টেনে খাওয়া ইত্যাদি। যা হোক, ক্যান্সার চিকিৎসায় আমাদের দেশের প্রচুর বৈদেশিক মুদ্রাহারা দেশ থেকে চলে যাচ্ছে। ক্যান্সারের নতুন ওষুধ উদ্ভাবনের ফলে এখন আর রোগীদের বিদেশে পাড়ি জমানোর প্রয়োজন নেই।



দেশে থেকেই ফুসফুসের ক্যান্সারের যুগান্তকারী ওষুধ ও চিকিৎসা পাওয়া সম্ভব। সিঙ্গাপুর ন্যাশনাল ক্যান্সার সেন্টারের পরিচালক অধ্যাপক সুখি চিত্ত আশা প্রকাশ করেছেন, এখন ফুসফুসের ক্যান্সারের আক্রান্ত রোগীদের আর সিঙ্গাপুর দৌড়াদৌড়ি করার প্রয়োজন ফুরিয়ে এসেছে।

