

ପ୍ରକାଶକାଳୀ

ହେଲେକାରାମ

ରତ୍ନକଳୀ

স্তনের আকারের সঙ্গে ক্যান্সারের সম্পর্ক ! দাবি গবেষকদের

লা
ফ
চা
যে
ছে
স্তু
প্ৰ
পা
চি
আ
বি
হু
মা

নারী জীবনে স্তন নিয়ে নানা খুঁত খুতানি। মানসিক চিকিৎসকদের অভিজ্ঞতা বলে, স্তনের আকৃতি একপ্রকার মানসিক জটিলতার জন্ম দেয়। তাই অসুখ থেকে অবসাদ, বহু ক্ষেত্রে বক্ষ একটা বিসয় হয়ে দাঁড়ায়। শুধু তাই নয়, এর সঙ্গে ক্যাল্টারের ও সম্পর্ক খুঁজে পেয়েছেন সমীক্ষকরা।
সম্প্রতি অ্যাঙ্গলিয়া রাসকিন বিশ্ববিদ্যালয়ের গবেষক বীরেন্দ্র স্বামী ও টেউ নিভাসিংচি, অব

ତନେର ଗବେଷକ ଅୟାଡ଼ିଆୟାନ
ନରହ୍ୟାମ ଏକଟି ସମୀକ୍ଷା
ଲିଖେଥିଲେନ । ତାଁଦେର ବକ୍ତ୍ଵ,
ଏବଂ ମହିଳାଦେର ସ୍ତନ ‘ଆକାରେ
ଟ’ ତାଁଦେର ମଧ୍ୟେ ନିଜେଦେର
ପରୀକ୍ଷା କରାର ଫେତ୍ରେ ଅନୀହା
ଲ । ଫୁଲ ଶ୍ରୀନେ କୋନାଓ
ବିରତନ ଦେଖା ଦିଲେଣେ, ତାଁରୀ
କିଂ୍କିଃକେର କାହେ ଯେତେବେ
ଥିଥ ଦେଖାନ ନା । ପ୍ରାୟ ୪୦୦
ଟିଶ ମହିଳାର ଉପର ସମୀକ୍ଷା କରା
। ଏଦେର ମଧ୍ୟେ ଅଧିକାଂଶ
ଲାଟ୍ ତାଁଦେର ଜୀବନ ଆକାବ

সমস্ত মহিলাদের ৩১
ছোট স্তনের পক্ষে। ৪৪
মহিলা আবার চান বড়
অন্যদিকে, ৩৩ শতাংশ
দাবি, তাঁরা নিয়মিত স্তন
' করান না। এদের
শেষই আকারে ছোট স্তনের
।

দের বক্ষ্য, কোনও
নিজের স্তন সম্পর্কে
রণা থাকলে, সেখানে
পরিবর্তন ঘটলে তিনি
তা বুঝতে পাবেন।

সিদ্ধান্তহীনতার মূল কারণ ডিপ্রেশন

জানেন কি, সিদ্ধান্তহীনতার
অন্যতম মূল কারণ ডিপ্রেশন?
ডিপ্রেশন ও সিদ্ধান্তহীনতার
কারণগুলো অনেক সময় নির্ণয়
করা যায় না। সিদ্ধান্তহীনতা
ত্রৈনিক ডিপ্রেশনের একটি
বিশেষ লক্ষণ।

সিদ্ধান্ত রোজ আমাদের নিতে হয়। বেশিরভাগ মানুষ এসব সিদ্ধান্ত সেকেন্ডের মধ্যে নিয়ে ফেলে। কিন্তু ডিপ্রেশন ব্যক্তিরা ছোটখাটো ব্যাপারগুলো নিয়ে সিদ্ধান্তে পৌছাতে দ্বিধায় ভোগে। তাদের ধারণা, তরা সুফলদায়ক বা উপযুক্ত সিদ্ধান্ত নিতে পারবে না। ভবিষ্যত ফলাফল নিয়ে এরা খুব বেশি অনিশ্চয়তায় ভোগে। ফলে ভুলসিদ্ধান্ত হতে পারে বলে অনেকখানি সময় নেয় তারা। বিষয়তা কেন দ্বিধান্তিত করে? মোটিভেশনের অভাবে ডিপ্রেশন ব্যক্তিরা ইনডিসিসিভ হয় বা সিদ্ধান্তহীনতায় ভোগে। মোটিভেশন ও ডিপ্রেশন পরস্পর বিরোধী। মোটিভেশন ছাড়া সিদ্ধান্ত নেওয়ার প্রক্রিয়া ধীর হয়ে যায়।

গবেষণায়,

বিষয়তাকালীন বৈকল্য, সিদ্ধান্ত গ্রহণের প্রক্রিয়াকে দৈহিক সমস্যা বলা হয়েছে। দেখা গেছে, মস্তিষ্কের মেডিয়াল ও ভেন্ট্রাল প্রি ফ্রন্টাল কর্টেক্স অঞ্চলে ধূসর পদার্থ হ্রাস পেলে প্রেরণার উদ্দীপনা হ্রাস পায় এবং হানিকর সিদ্ধান্ত গ্রহণের ক্ষমতা তৈরি হয়। বিষয় ব্যক্তিদের মস্তিষ্কে এই ধূসর পদার্থহ্রাস পায়। পরিশেষে, বিষয় ব্যক্তিদের মধ্যে দেখা দেয় উচ্চমাত্রার অ্যাংজাইটি। এই অ্যাংজাইটি সিদ্ধান্ত নিতে প্রধান অস্তরায়। ডিপ্রেশন ও ইনডিসিশন ভাঙতে করণীয় কী? ক্রেনিক ডিপ্রেশন ও ইনডিসিশনের সঙ্গে লড়াই করা কঠিন। তবে প্রাথমিকভাবে কাটিয়ে উঠতে এগুলোকে ছেট ছেট অংশে ভাগ করা যেতে পারে। নেটুরুকে সঙ্গে রাখুন। সিদ্ধান্তের পজিটিভ

— নেগেটিভ দিকগুলো লিখুন ডিপ্রেশনের জন্য কগনিটিভ বিহেভিওরাল থেরাপি নেওয়া যায়। চয়েজ অ্যানালাইজিংয়ে এথেরাপি ফলদায়ক। জটিল সিদ্ধান্ত প্রয়োজন বুবে এড়ি যেয়ান। অথবা কারণ পরামর্শ নিন। অনেক ক্ষেত্রে পরামর্শ গ্রহণ করা বা না করা নিয়ে ঝামেলায় পড়তে পারেন সেক্ষেত্রে নির্ভরযোগ্য কাঁধে ভরস রাখুন। পজিটিভ চিন্তা করুন নিজেকে পজিটিভ কথা বলুন কোনো কিছু নিয়ে খুব বেশি ভাববেন না। কারণ ভবিষ্যৎ আমাদের কারণ জানা নেই। আমরা কেবল সংভাবে এগিয়ে যেতে পারি। বাকিটা ছেড়ে দিন। বিশ্বাস করুন, সব সমস্যারই সমাধান রয়েছে। কারণ, জগতে কোনো কিছুই স্থায়ী নয়। ভালো থাকুন।

ছয় ধরনের খাবার ভালো রাখবে আমার দৃষ্টিশক্তি

বয়সের সাথে সাথে দৃষ্টিশক্তি
কমে আসে, সেটা আমরা প্রায়
সবাই ই জানি। কিন্তু খেয়াল
করেছেন কি, কেউ কেউ
অনেক বৃদ্ধ হয়ে যাবার পরও
শক্ষমার ধারই ধারেন না।
গবেষকরা বলেন, এর পেছনে
রয়েছে খাদ্যভ্যাসের দারণ এক
প্রভাব। কিছু কিছু খাবার
নিয়মিত গ্রহণ করলে তা
দৃষ্টিশক্তি ভালো রাখতে সাহায্য
করে এবং বয়সের সাথে সাথে
চোখের যে ক্ষতি তার গতিতে

অনেকক বেশি সময় ধরে।
ুটেনই উপাদানটি চোখে
পিগমেন্ট তৈরি করে যা
ফুতিকর নীল রঞ্জি থেকে
চোখকে বাঁচায়। যা ব্যবসের
সাথে সাথে চোখকে অন্ধক্রে
দিকে নিয়ে যাবার জন্য দয়ী।
প্রতিদিন মাত্র ১০০ গ্রাম পালং
শাক সালাদ অথবা একটুখানি
লবণ দিয়ে সেদু করে খেয়ে
নিন। চোখ ভালো থাকবে
প্রত্যাশার চেয়েও অনেকক
বেশি সময় ধরে।

ରେଇ ଇତ୍ୟାଦି ମାଛଗୁଲୋ ଫ୍ୟାଟି
ଅୟାସିଡ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ଯା ଚୋଖେର
ରେଟିନାର ଚାରପାଶେ ଥାକା ଖୁବଇ
ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ଗବେଷକରା ଫ୍ୟାଟି
ଅୟାସିଡ ପ୍ରାଣ୍ୱବସ୍ଥଦେର ଏଟି
ଖୁବଇ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ସନ୍ଧାହେ ଦୁବାର
ଏହି ମାଛ ଖାବାରେର ତାଲିକାଯା
ତୋ ରାଖାଇ ଯାଯା । ମାଂସ ଅନ୍ତୁତ
ଶୋନାଲେଓ ମାଂସେ ଥାକା ପ୍ରଚୁର
ପରିମାଣେ ଜିଙ୍କ ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତିର
ଜନ୍ୟ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ।

কেননা, জিক্ষ ভিটামিন এ
কে লিভার থেকে নিঃস্তু
হতে সাহায্য করে।
তাছাড়া জিক্ষের অভাবে
অঙ্গস্থের সম্ভাবনা বেড়ে যায়।
সপ্তাহে দুইবার পরিমাণে অল্প
গরুর মাংস আপনার চোখকে
ভালো রাখবে। আমর্দ এতে
থাকা ভিটামিন ই চোখের
ক্রমাত দৃষ্টিশক্তি হারিয়ে
যাওয়াকে রোধ করে। বেশি নয়,
প্রতিদিন একটি করে আমল্ড
খাওয়াই যথেষ্ট।
খাদ্যাভ্যাসে কিছু খাবার যোগ
করে চোখকে ভালো রাখুন দীর্ঘ
সময় ধরে। সুস্থ থাকুন।

ଯେ ମର କଥା ବାରବାର ଶୁଣିଲେ ପ୍ରଚନ୍ଦ ବିରକ୍ତ ବିବାହିତ ମହିଳାରୀ

বিয়ের আগে মহিলাদের নানা কথা শুনতে হয়, যেখানেই যাক না কেন সকলের একই প্রশ্ন থাকে, এখনো বিয়ের করছে না কেন, সমস্যা ইত্যাদি। কিন্তু বিয়ের পরও কি মানুষের কথা এবং প্রশ্ন শেষ হয়ে যায়? মোটেই নয়। বরং তখন নতুন নতুন নানা প্রশ্নের সূচনা ঘটে। এবং বিয়ের পরে যেখানেই যাওয়া হোক না কেন এসকল কথা এবং প্রশ্ন শুনতে শুনতে মহা বিরক্ত হয়ে যান বিবাহিতা মহিলারা। যদিও বিরক্ত থাকলেও মুখের উপর কথা শুনিয়ে দিতে পারেন এমন কম মহিলাই আছেন। বিয়ে তো হলো, বাচ্চা নিছ কবে? বিয়ের আগে গেরেয়েদের শুনতে হত বিয়ে কবে করছে? বিয়ের পরেও কিন্তু কথা শেনার হাত থেকে একেবারেই নিষ্পত্তি নেই। বিসেস পারে শুনতে

হয়, বাচ্চা কবে নিচ্ছে, সন্তানের
ব্যাপারে কি ভাবছ? বাচ্চা নে
নেয়ার আগ পর্যন্ত একই কথা স
খানে শুনতে বিরক্ত হয়ে যাও
অনেক মহিলারাই। বিয়ের পর
অনুভূতি কেমন? বিয়ের পর পর
যার সাথেই দেখা হোক না কেন
পাড়া প্রতিবেশী বা আঞ্চলিকসজী
সকলের একই প্রশ্ন কেমন লাঘবে
বিয়ের করে। সকলের প্রত্যেক
বিরক্ত হলেও কিছু করার নেই
হাসিমুখে তাকিয়ে থাকতে হয়।
তোমার মধ্যে অনেক পরিবর্তন
এসেছে বিয়ের পর ১টি নয় মূল
৩টি সংসারের দায় দায়িত্ব ঘাটে
চেপে যায়, তখন মানুষের
স্বাভাবিক চলাফেরায় একটি
হলেও পরিবর্তন আসেই। এটি
স্বাভাবিক। এই নিয়ে কথা বা প্রশ্ন
করা পুরোপুরি অবাধ্যক। না,
পরিবর্তন করবে না কেন

এখনো? কেন নাম পরিবর্তন
করাটা কি খুব জরুরি? একজন
মেয়ে তার বিয়ের সাথে সাথেই
নাম পরিবর্তন করতেই হবে? যদি
তার স্বামী শ্বশুরবাড়ি কিছুই ন
বলেন তার পরও পাড়
প্রতিবেশীর এতো আগ্রহ কেন ত
কিছুতেই বুঝতে পারেন ন
বিবাহিতাগণ। নিজের ঘর ফ্ল্যাট
কিনে ফেলছ না কেন? অনেকেই
মনে মনে ভাবেন, জি আপনি
টাকাটা পাঠিয়ে দিন, কালকেই
কিনে ফেলব। যিনি সংসার চালান
তিনিই জানেন তার কতটা
কিভাবে সামাল দিতে হয়। শ্বশুর
বাড়ির লোকজন কেমন
মানুষের প্রশ্নের কোনো সীমা নেই
এবং শেষও নেই। মেয়েটির কাজে
জিঞ্জেস করবে শ্বশুরবাড়ির
লোকজনের কেমন? মানুষের
পক্ষে কোনো সীমা নেই। এবল

শেষও নেই। মেয়েটির কাছে জিজ্ঞেস করবে শ্বশুরবাড়ির লোকজন কেমন? মানুষের প্রশ্নের কোনো সীমা নেই এবং শেষও নেই। মেয়েটির কাছে জিজ্ঞেস করবে শ্বশুরবাড়ির লোকজনের কথা এবং সেটাকে বড় করে রঙমাখিয়ে উপস্থাপন করবে শ্বশুরবাড়ির মানুষের সামনে। তোমারা কি ঝগড়া করো? পরের ঘরের কথা শুনতে সকলেই এক ধাপ এগিয়ে থাকেন। স্বামী স্ত্রীর মধ্যে ঝগড়া হচ্ছে কিনা তা দিয়ে তারা কি করবেন? আর বুদ্ধিমতী স্ত্রী হলে নিজের ঘরের কথা কখনো বলবেন না তা জেনেও একই পক্ষ সবসময়। তুমি বুঝাবে না, তোমার তো বিয়ে হয়ে গিয়েছে এই কথা শুনলে বিবাহিতাগণ ভাবেন, হ্যাঁ আমি তো আর বিয়ের আগে জীবন পাল করিনি তাই ববদ্ধ না।

দুধে কি আছে? এবং এর উপকারিতা

সত্য মায়ের এক ফোটা দুধের দাম
কখনো পরিশোধ করার মত নয়।
মেডিক্যাল সাইন ৩
বায়োকেমিক্যাল ফর্মুলা অনুসারে
মায়ের এক ফোটা দুধে কি কি গুণ
আছে চাইলে জেনে নিতে
পারেন। খুবি সংক্ষেপে তুলে
ধরলাম। মায়ের দুধ শিশুর
জীবনধারণ এবং পুষ্টি ও বৃদ্ধির জন্য
একটি উৎকৃষ্ট স্বয়ং খাদ্য। জন্মের
পর যত তাড়াতাড়ি সম্ভব (আধা
মাস্টার মধ্যেই) শিশুকে মায়ের দুধ
খাওয়াতে হবে। পূর্ণ পর্যন্ত শিশুকে
মায়ের দুধ খাইয়ে যেতে পারেন।
শাল দুধ— শিশু জন্মের কিছুক্ষণ
পর হলুদাত ঘন, আঠালো যে দুধ
বেরিয়ে আসে একেই শালদুধ বা
কোলেস্ট্রাম বলা হয়। প্রথম ১২
মাস্টার ভিতরের দুধ কে এর পরের
তিনিনের ভিতরের দুধকে এবং
সব মিলিয়ে ৯ দিনের দুধ কেই শাল
দুধ বলা হয়। মনে রাখবেন যদিও
ইহা পরিমাণে খুব কম কিন্তু ইহাই
একটি শিশুর জন্য যথেষ্ট, কোন
অবস্থাতেই এই দুধ পেলে দিবেন
না। পরে শিশু বুকের দুধ টানার
সাথে সাথে প্রলোক্তেনের মাধ্যমে
খুব ই দ্রুত মায়ের স্থান প্রচুর দুধ
আসতে থাকবে। অর্থাৎ শিশু যতই
বুকের দুধ টানতে থাকবে তখনই

মায়েদের বুকের দুধ বাড়ি
থাকবেই পর্যায়ক্রমে ১৩ দিন পর্যবেক্ষণ
এই শালদুধ পরে নর্মাল দুধের
পরিণত হবে। গরুর দুধ শিশুর বয়সে
এক বছরের ভিতরে পান করার
যে সকল সমস্যা হতে পারে
সংগৃহীত ডায়াবেটিস— গরুর দুধে
বোভাইন সেরাম এলবুমিন থাকে
তা শিশুর অপরিপক্ষ অস্ত্রের ছিট
দিয়ে পরিপাক ছাড়াই সরাসরি
রক্তে চলে যেতে পারে। রক্তে
গেলে এই প্রোটিনের বিরুৎজনক
অ্যান্টিবডি তৈরি হয়
দুর্ভাগ্যজনকভাবে ওই প্রোটিনে
গঠনের সঙ্গে শিশুর দেহে
ইনসুলিন তৈরি কারী বিটা
কোষের গাঠনিক প্রোটিন পিণ্ড
এর মিল রয়েছে। ফলে অ্যান্টিবডি
এসএ অ্যান্টিবডি বিটা কোষে
বিরুৎজনক কাজ করে তাকে ধ্বংস
করতে পারে। বিটা কোষ ধ্বংস
হলে বড় হয়ে ওই শিশুকে
ইনসুলিন নির্ভরশীল ডায়াবেটিস
ভুগতে পারে। রক্তাঞ্চলতা— গরুর
দুধে আয়রন কম থাকায় এবং
দুধের ক্যালসিয়াম ও ক্যাসিউম
আয়রন শোষণ বাধা দেওয়া
গরুর দুধের ওপর নির্ভরশীল।
বছরের নিচের প্রায় সব শিশু
আয়রনের অভাবজনিত

বর্তোল্লতায় ভোগে। আন্তিম
রক্ষণরণ — গরুর দুধের ওপর
নির্ভরশীল ১ বছরের কম প্রায় ৪০
শতাংশ শিশুর অবস্থা
আগুণীক্ষণিক রক্ষণ হয়ে
অ্যালাজি — গরুর দুধের প্রোটিন
আকারে বড় হওয়ায় এবং ১
ছরের নিচের পরিপাকতন্ত্রে
অপরি পক্ষতার কারণে এসে
প্রোটিন অনেক সময় অ্যামাইজে
অ্যাসিডে রূপান্তরিত না হয়ে
ছোট ছোট প্রোটিন অণুবে
পরিণত হয়। এগুলো রক্তে
গেলে ইমিউনোলজিক্যাল
রিঅ্যাকশনে বিভিন্ন অ্যালার্জি
উপসর্গ তৈরি করে। শ্বাসতন্ত্রে
প্রদাহ --- উপরোক্ত
ইমিউনোলজিক্যাল বিভিন্ন
অ্যাকশনের কারণে শিশুর
শ্বাসতন্ত্রে প্রদাহ হতে পারে
ফলে নাক বন্ধ হওয়া, সর্দি কান
প্রায়ই লেগে থাকে, এমনবিধি
হাঁপানি ও হতে পারে। মায়ের দু
খাওয়া শিশুর তুলনায় গরুর
দুধের ওপর নির্ভরশীল শিশুর
শ্বাসতন্ত্রের অসুখ বিসুখ হওয়ায়
আশঙ্কা প্রায় ১২০ গুণ বেশি
পেটের অসুখ — গরুর দুধের
জটিল প্রোটিন হজম করতে
না পারা ও অন্যান্য উপাদান

বিশেষত দুধের ল্যাকটোজের
প্রতি সহনশীলতার অভাবে
আয়ই পেটের অসুখ বিসুখ
যেমন পেট ফাপা, ডায়ারিয়া,
বমি, বদহজম শিশুকে আক্রান্ত
করে। মায়ের দুধ খাওয়া শিশুর
তুলনায় গরংর দুধের ওপর
নির্ভরশীল শিশুর পেটের
অসুখ-বিসুখের আশঙ্কা প্রায় ৪০
গুণ বেশি। জলশূন্যতার
আশঙ্কা— গরংর দুধের অতিরিক্ত
প্রোটিন ও খনিজ পদার্থের
কারণে এর ওপর নির্ভরশীল
শিশুদের মৃত্যু তুলনামূলক বেশি
ঘন হয়ে থাকে। তা অসমোটিক
ডাই ইউ রোসিসের মাধ্যমে
অতিরিক্ত জল প্রস্তাব আকারে
বের করে দেয়ার প্রবণতা তৈরি
করে। এসব শিশু জুব ও
ডায়ারিয়ার সময় অন্য শিশুর
তুলনায় অতি দ্রুত জলশূন্য হয়ে
পড়ে। তা তার জীবনের জন্য
হমকি হয়ে দাঁড়ায়। হঠাৎ মৃত্যু—
গরংর দুধের ক্যাসিন প্রোটিন
থেকে শিশুর পেটের বোতাইন
বিটা ক্যাসোমারফিন ৫ তৈরি হতে
পারে। রক্তে এর মাত্রা বেড়ে গেলে
শিশুর মাঝে মাঝে আটকে যায়।
এমনকি শ্বাস প্রশ্বাস বন্ধ হয়ে মারা
যেতে পারে।

চিএসআর জওয়ানের বিরুদ্ধে অর্থ হাতিয়ে নেওয়ার অভিযোগ



নিজস্ব প্রতিনিধি
তেলিয়ামুড়া, ৯ আগস্ট।।
একটিএসআর জওয়ান ও তার
স্ত্রীর তিন লক্ষ চলিং হাজার টাকা
হাতিয়ে নেওয়ার অভিযোগ
উঠলো অপর এক টিএসআর
বাওয়ানের বিরুদ্ধে। এ নিয়ে এক
লতাকা কাণ্ড ঘটে যায়
তেলিয়ামুড়া শহরে। অভিযুক্ত
টিএসআর জওয়ান বর্তমানে
পুলিশ হেফজাতে। চলছে
ঘটনার পূর্বাঙ্গ তদন্ত। ঘটনার
বিবরণে জানা যায়। দুই বন্ধু তথা
দিলীপ রঞ্জপাল বাড়ি এগরতলা
ও দুলাল দেব নাথ ধৰ্মনৱ

দুইজনেই টিএসআর দু নম্বর
ব্যাটেলিয়ানে চাকরিরত। এরই
মধ্যে দুলাল দেবনাথ তার বন্ধু
দিলীপের কাছ থেকে নিজের
ব্যক্তিগত কাজের জন্য তিন লক্ষ
চলিং হাজার টাকা ধার নেয়।
যখন এই ধারের টাকা ফেরত
দেওয়ার সময় হয় তখন দুলাল
দেবনাথ অর্থাতঃ ১০-০৫-২০১৯
তারিখ তিন লক্ষ চলিং হাজার
টাকার চেক দেয়। কিনতঙ্গ দিলীপ
দেব নাথ এই টাকা তুলতে
গেলে চেক বাউল হয়ে যায়।
দুলালের বিরুদ্ধে চেক বাউলের
ডকিল নেটিশ ও পাঠানো হয়

বলে জানান দিলীপের স্ত্রী রেখা
রঞ্জ পাল। টাকা না পেয়ে দুলাল
কে চাপ দিলে দুলাল আজ দুপুর
বেলা তার দেওয়া চেকটি নিয়ে
তেলিয়ামুড়া ইউবিআই ব্যাক্সের
সামনে আসতে বলে দিলীপ ও
তার স্ত্রীকে। আসলে তাদের ক্যাশ
টাকা দিয়ে দিবে। কিনত উৎসে
সেখানে আসলে দুলাল ছলনা
করে ওই চেকটি হতে নিয়ে মুখে
দিয়ে চিরুতে থাকে ফলে চেকটি
নষ্ট হয়ে যায়। এবং টাকা না দিয়ে
পালিয়ে যেতে চাইলে দিলীপের
স্ত্রী চিৎকারে লোক এসে তাকে
পাকরাও করে পুলিশের হাতে
তুলে দেয়। পুলিশ এসে তবে
তেলিয়ামুড়া থাণায় নিয়ে যায়
তবে দুলালকে এ ব্যাপকে
জিজ্ঞাসা করা হলে সে এই ঘটনা
সম্পূর্ণ মিথ্যা বলে জানায়। এবং
সে আরো বলে তাকে ফাসানোর
চেষ্টা করছে ওই মহিলা ও তার
স্ত্রী। তবে আর যাই হোক পুলিশ
ওই টিএসআর জওয়ান দিলীপ
দেবনাথ ও তার স্ত্রী দুলালের বিরুদ্ধে
তেলিয়ামুড়া থাণায় একটি লিখিত
অভিযোগ দায়ের করে। সঠিক
পুলিশ তদন্তেই এই ঘটনা আসল
রহস্য বেড়িয়ে আসতে পারে বলে
মনে করছে শুভ বুদ্ধ সম্পর্ক লোক

বানভাসি কেরলে জারি লাল সতর্কতা : ১১ আগস্ট
পর্যন্ত কোচি বিমানবন্দরে উড়ান পরিষেবা স্থগিত,
এয়াবৎ উদ্ধার ২২, ১৬৫ জন বন্যা দুর্গত

তিরঞ্চনস্ত পুরুম, ৯ আগস্ট (হিস.): গত কয়েক দিনের লাগাতার বর্ষণে বানভাসি দেশের বিভিন্ন রাজ্য। ডুবু ডুবু অবস্থা কেরল, মহারাষ্ট্র, কর্ণাটক ও উডিশার। সবচেয়ে খারাপ অবস্থা কেরল ও মহারাষ্ট্র। প্রবল বর্ষণ ও বন্যায় কার্য্যত বেহাল হয়ে পড়েছে কেরলের ইদুকি, মালাঞ্চুরম, ওয়ানান্ড ও কোরিকোড়-সহ বেশ কয়েকটি জেলা। ওই সমস্ত জেলায় জারি হয়েছে রেড অ্যালার্ট। এছাড়াও এমাকুলাম, পালাক্কাড়, ওয়ানান্ড, কান্নুর ও কাসারগড়ে জারি হয়েছে অরেঞ্জ অ্যালার্ট। রাজ্য সবচেয়ে বেশি ক্ষতিগ্রস্ত হয়েছে ওয়ানান্ড, মালাঞ্চুরম ও কোরিকোড় জেলা। এমতাবস্থায় আগামী ১১ আগস্ট (পরিবার) বিকেল তিনটে পর্যন্ত কোচি আন্তর্জাতিক বিমানবন্দর থেকে উড়ান পরিয়েবা স্থগিত রাখা হয়েছে। এছাড়াও শুক্রবার (৯ আগস্ট) কেরলজুড়ে সমস্ত শিক্ষা প্রতিষ্ঠান বন্ধ রাখার সিদ্ধান্ত নিয়েছে কেরল শিক্ষা দফতর। কেরল প্রশাসন সুবের খবর, শুক্রবার সকাল সাতটা পর্যন্ত বন্যা কবলিত অঞ্চল থেকে উদ্ধার করা হয়েছে ২২, ১৬৫ জন বন্যা দুর্গতকে। বন্যা কবলিত অঞ্চলে এখনও চলছে উদ্ধারকাজ। তিরঞ্চনস্তপুরুম থেকে উদ্ধার করা হয়েছে ৬৫৬ জনকে (১৫৭টি পরিবার), আলাঞ্চুরা থেকে ১২ জনকে (৪টি পরিবার), কোটায়াম থেকে ১১৪ জনকে (২৯টি পরিবার), ইদুকি থেকে ৭৯৯ জনকে (২৩২টি পরিবার), এমাকুলাম থেকে ১৫৭৫ জনকে (৫৪০টি পরিবার), মালাঞ্চুরম থেকে ৪১০৬ জনকে (১৯৩টি পরিবার), কোরিকোড় থেকে ১৬৫০ জনকে (৫১০টি পরিবার), ওয়ানান্ড থেকে ৯৯৫১ জনকে (২৮১২টি পরিবার), কান্নুর থেকে উদ্ধার করা হয়েছে ১৪৮৩ জনকে (৩৩৩টি পরিবার) এবং পালাক্কাড় থেকে উদ্ধার করা হয়েছে ১২০০ জন বন্যা দুর্গতকে (১৬০টি পরিবার)। বন্যা দুর্গতদের জন্য খোলা হয়েছে ৩১৫টি শিবির।

ପ୍ରବଳ ବର୍ଷାଗେ ବାନଭାସି କର୍ଣ୍ଣଟକ : ମତ୍ତା ବୈଶ୍ଲେଷଣି

The collage consists of five square images arranged in a grid-like pattern. The top-left image shows a portrait of Mahatma Gandhi. The top-right image is a map of the Indian subcontinent. The middle-left image is a postcard showing a landscape with a river and hills. The middle-right image is a stamp featuring a traditional Indian temple. The bottom image is a modern Indian postage stamp.

শাবর।
গত কয়েকদিনের দিনের লাগাতার বর্ষণে প্রায় বানভাসি গোটা দেশ। ডুরু ডুরু অবস্থা কর্ণটক, মহারাষ্ট্র, কেরল। বন্যার আশঙ্কা দেখা দিয়েছে অন্ধপ্রদেশ, রাজস্থান ও উত্তরপ্রদেশেও। বানভাসি হয়েছে তামিলনাড়ুর একটি বড় অংশ। বাঢ়ে মৃত্যুর সংখ্যা।

অনুভূতির প্রতিক্রিয়া হচ্ছে প্রাক্তন ভারতীয় প্রক্ষেপণ প্রক্রিয়া এখন রীতিমতে তলানিতে ঠেকেছে। এই আবহেই বহুস্পতিবার সমরোতা এক্সপ্রেস ট্রেন পরিবেশ সাময়িকের জন্য বন্ধ করে দেয় পাকিস্তান। যদিও, ভারতীয় রেলের পক্ষ থেকে জানানো হয়, সমরোতা এক্সপ্রেস ট্রেন পরিবেশ বন্ধ হয়নি। নিরাপত্তা সংক্রান্ত কারণে পাকিস্তানি ঝুঁ মেম্বার (চালক ও গার্ড) ভারতে আসতে চাইছেন না। প্রসঙ্গত, ভারত ও পাকিস্তানের মধ্যে "বহুস্থপূর্ণ এক্সপ্রেস" হিসেবেই পরিচিত সমরোতা এক্সপ্রেস। সিমলা চুক্রির অধীনে ১৯৭৬ সাল থেকেই ভারত ও পাকিস্তানের মধ্যে চলাচল করছে সমরোতা এক্সপ্রেস।

ভারত ছাড়ে। দিবস খুবই তৎপর্যপূর্ণ। এই দিবসটিকে স্মারণে রাখতেই সেবা দল গোটা দেশব্যাপী এই দিনে তেরঙা পতাকা নিয়ে মিছিল সংগঠিত করেছে। এরই অঙ্গ হিসেবে আগরতলাতেও তেরঙা পতাকা নিয়ে মিছিল সংগঠিত করা হয়। ভারত ছাড়ে আন্দোলনে শহীদদের প্রতি শ্রদ্ধা জ্ঞাপন করেন তিনি।

কংগ্রেসের জয়ী জনপ্রতিনিধিদের সংবর্ধনা সভাপতি মোঃ বদরুজ্জামান, কংগ্রেসের
নেতা বর্ত্তেন্দ ভেটাচার্য, আশীর্বাদ

নিজস্ব প্রতিনিধি, কেলাসহর, ৮ আগস্ট। সদ্য সমাপ্ত পঞ্চায়েত ভোটে গৌরনগর রাজের ২০৬টি আসনের মধ্যে দুটি আসনে বিজেপি প্রার্থী বিনা প্রতিদ্বন্দ্বিতায় জয়ী হওয়ায় ২০৪টি আসনে ভোট হয়েছিল। এই ২০৪টি আসনের মধ্যে কংগ্রেস ১০০টি আসনে, বিজেপি ১৭টি আসনে এবং সিপিআইএম সাতটি আসনে জয়লাভ করে। গৌরনগর রাজের কৃতিটি গ্রাম পঞ্চায়েতের মধ্যে পনেরোটি গ্রাম পঞ্চায়েত রাজে পিসিসি-এর প্রাক্তন সভাপতি বিরজিত সিনহা। কংগ্রেস দল একশো জন গ্রাম পঞ্চায়েত সদস্য, পাঁচজন পঞ্চায়েত সমিতির সদস্য এবং দুইজন জেলা পরিষদ সদস্য সহ পাঁচজন পঞ্চায়েক সমিতির সদস্য এবং দুইজন জেলা পরিষদ সদস্য সহ মোট একশো সাত জনকে সম্মাননা প্রদান করা হয় তিলাবাজার কংগ্রেস অফিস প্রাঙ্গনে। অনুষ্ঠানে বিরজিত ছাড়াও উপস্থিতি ছিলেন উনকোটি জেলা কংগ্রেস

জনজাতিদের ভাষা ঐতিহ্য সংস্কৃতি রক্ষা করতে হবে : উপমুখ্যমন্ত্রী

নজস্ব প্রাতানধি, আগরতলা, ৯
আগস্ট ।। নিজেদের ঐতিহ্য,
ভাষা, সংস্কৃতি রক্ষা করতে হবে।
আরও উন্নত করতে হবে। এজন্য
যুবক-যুবতীদের আরও বেশী করে
এগিয়ে আসতে হবে। আজ
সুপারিবাগানস্থিত দশরথ দেব
সংস্কৃতি ভবনে আস্তর্জিতিক
জনজাতি দিবসের অনুষ্ঠানে
একথা বলেন উপ-মুখ্যমৌ যীশুও
দেববর্মা। তিনি অনুষ্ঠানের
উদ্বোধন করেন। রাজস্বমী নরেন্দ্র
চন্দ্ৰ দেববর্মা, উপজাতি কল্যাণ মী
মেবাৰ কুমাৰ জমাতিয়াও অনুষ্ঠানে
বক্তৃত্ব রাখেন।

সারা বিশ্বে আজকের
দিনটি বিশ্ব জনজাতি দিবস হিসেবে
পালিত হয়। ১৯৯৪ সালে এই
দিনটি বিশ্ব জনজাতি দিবস হিসেবে
ঘোষণা কৰা হয়। আজ এই
অনুষ্ঠানে আলোচনার মূল
বিষয়বস্তু ছিল ইনডিজেনাস
পিপুলস ল্যাঙ্গুয়েজেস এণ্ড রাইটস
টু সেলফ ডিটাৰ মিনেশন ফৱ
সেফগার্ডিং আইডেনচিটি ল্যাণ্ড

এণ্ড টোৱটাৰ। অনুষ্ঠানের
উদ্যোগী জয়েন্ট একশন কমিটি
অফ সিভিল সোসাইটি।

অনুষ্ঠানের উদ্বোধন
করে উপ-মুখ্যমৌ যীশুও দেববর্মা
বলেন, সবার জন্যই এই দিনটি
গুৱাহাটী পূৰ্ণ। তিনি বলেন, কক্ষবৰক
একটি প্রাচীন ভাষা। সমন্ব ভাষা।
এই ভাষাকে আরও সমন্ব করতে
হবে। ইতিমধ্যেই কক্ষবৰক
ভাষাকে সংবিধানের অস্তম
তপশিলের অস্তৰ্ভূত করতে
রাজ্য সরকারের পক্ষ থেকে কেন্দ্ৰীয়
সরকারের কাছে প্ৰস্তাৱ পাঠানো
হয়েছে। তিনি বলেন, ত্ৰিপুৰাৰ
জনজাতি দৈর ঐতিহ্য ভাষা
সংস্কৃতি অবশ্যই রক্ষা করতে হবে।
এগিয়ে নিয়ে যেতে হবে। এজন্য
এ ডি সি-কে আরও শক্তিশালি
এবং স্পন্দনশীল হতে হবে। এ ডি
সি-কে আরও ক্ষমতা, অৰ্থ এবং
স্বাধীনতা দিতে হবে। তিনি
বলেন, এ ডি সি এলাকাৰ উন্নয়নে
অনেক কিছু কৰা যেতো। কিন্তু
কৰা হয় নি। এই ভুল আমাদের
শুল্ক কৰতে হবে। এ ডি সি-কে
আমাদেৱৰ রক্ষাৰ জন্য আৰ্থ
সামাজিক অবস্থাৰ উন্নতিৰ জন্য
গতে তুলতে হবে। বিজে পি এবং
আই পি এফ টি সৰকাৱৰ এৱ জন্য
প্ৰতি শ্ৰদ্ধিবদ্ধ। তিনি বলেন,
আঞ্চলিক হওয়া মানে
আমাদেৱৰ উন্নতিৰ জন্য, সমাজেৰ
উন্নতিৰ জন্য আমাদেৱৰই কাজ
কৰতে হবে। আমাদেৱৰ ভাষাৰ
উন্নতি কৰতে হবে। ঐতিহ্য রক্ষা
কৰতে হবে। তিনি বলেন,
জনজাতি দৈর ইতিহাস, ঐতিহ্য
ভাষা, সংস্কৃতি জীৱনশৈলী স্বত।
এই সাতৰে জন্যই জনজাতিৰা
ইনডিজেনাস। এগুলো কোন
জাতিগোষ্ঠিৰ আঞ্চলিক পৰিচয়।
এগুলো রক্ষা কৰাৰ জন্য
জনগণেৰ অংশগ্ৰহণ খৰই জৰুৰী।
এই লক্ষ্যে পৌছানোৰ জন্য
রাজ্যৰ যুব সম্পদায়কে আৱাও
বেশী কৰে এগিয়ে আসাৰ আছান
জানান তিনি।

আলোচনায় অংশ
নিয়ে উপজাতি কল্যাণ মী মেবাৰ

ଧୀରେ ଧୀରେ ଛନ୍ଦେ । ୧୮

ବାଡ଼ିଥଣେ ଫେର ସାଫଲ୍ୟ ସୁରକ୍ଷା ବାହିନୀର
ଏନକାଉଟାରେ ଖତମ କୁଖ୍ୟାତ ମାଓବାଦୀ

উদ্ধার আগ্নেয়াস্ত্র ও গোলাবারুণ

সংবিধানের ৩৭০ অনুচ্ছেদ বিলপ্তি হওয়ার আগে থেকেই এই পরিস্থিতি জন্ম ও কাশীরেউ বন্ধ রয়েছে বিভিন্ন সংবিদ চ্যানেলট এমাতবহৃষ্ট ধীরে ধীরে ছন্দে ফিরছে ভুগ্রগতি স্বাভাবিক ছন্দে ফিরছে জন্মুওউ জাতীয় উদ্দেশ্যে প্রধানমন্ত্রীর ভাষণের পরবর্তী দিনই জন্মু ও কাশীরের সামা ও উধমপুরে খুলে দেওয়া হল স্কুলট শুক্রবার সকাল থেকেই শুরু হয়েছে পঠনপাঠনট ফলে মুখে হাসি ফুটেছে পড়ায়াদের। পুনরায় স্কুল খুলে যাওয়া রাঁচি, ৯ আগস্ট (ই.স.): বাড়খণ্ডে মাওবাদী নিকেশ অভিযানে ফের সাফল্য পেল সুরক্ষা বাহিনীট বাড়খণ্ডের মাওবাদী অধুয়ীত খুন্তি জেলায় সুরক্ষা বাহিনীর সঙ্গে গুলির লড়াইয়ে খতম হয়েছে কুখ্যাত একজন মাওবাদীট খুন্তি জেলার গুদঢ়ি থানার অস্তর্গত থোলকোবেরা এলাকা সংলগ্ন জঙ্গলে ঝুকিয়ে রয়েছে বেশ কয়েকজন মাওবাদীট বিশ্বস্ত সুত্রে পাওয়া খবরের ভিত্তিই শুরুবার সকালে ঘন জঙ্গলে যৌথ অভিযান চালায় সেন্ট্রাল রিজার্ভ পুলিশ ফোর্স (সিআরপিএফ) এবং রাজা উদ্বার করা হয়েছে আঘেয়ান্ত্র ও গোলাবারণ। বাড়খণ্ড পুলিশের পক্ষ থেকে জানানো হয়েছে, বিশ্বস্ত সুত্রে খবর পাওয়া যায় গুদঢ়ি থানার অস্তর্গত থোলকোবেরা এলাকা সংলগ্ন জঙ্গলে ঝুকিয়ে রয়েছে বেশ কয়েকজন মাওবাদীট বিশ্বস্ত সুত্রে পাওয়া খবরের ভিত্তিই শুরুবার সকালে ঘন জঙ্গলে যৌথ অভিযান চালায় সেন্ট্রাল রিজার্ভ পুলিশ ফোর্স (সিআরপিএফ) এবং রাজা পুলিশট সুরক্ষা বাহিনীর অভিযান চলাকালীন মাওবাদীদের সঙ্গে গুলির লড়াই শুরু হয়েছে দীর্ঘক্ষণ গুলির লড়াইয়ে সুরক্ষা বাহিনীর গুলিতে খতম হয়েছে একজন মাওবাদীট তবে, বাকি মাওবাদীরা পালিয়ে যেতে সক্ষম হয়েছে পুলিশ সুত্রের খবর, নিহত মাওবাদীর নাম ও পরিচয় জানার চেষ্টা চলছে এনকাউন্টারস্থল থেকে উদ্বার করা হয়েছে আঘেয়ান্ত্র ও গোলাবারণ।

নেপালে ত্রিশূলী নদীতে পড়ে গেল যাত্রীবোঝাই বাস : মৃত্যু

পাঁচজনের, গুরুতর আহত ১৬ জন

জন্য উন্মুক্ত করে দেওয়া হয়েছে স্কুলের দরজাউ জন্মু-র ডিভিশনাল কর্মশমান সঞ্জীব বর্মা জানিয়েছেন, 'জন্মু' ডিভিশনের বর্তমান পরিস্থিতি নিয়ন্ত্রণে এবং শাস্তিপূর্ণ বেশ কিছু গুজ হচ্ছাচ্ছে, যা ভিত্তিহাস। কাশ্মীর উপত্যকার বর্তমানে পরিস্থিতি সরেজমিনে খতিয়ে দেখে এই মুহূর্তে ভূগ্রস্থে রয়েছেন জাতীয় নিরাপত্তা উপদেষ্টা অজিত দোভালউ শুক্রবাই শ্রীনগরের উপকর্ত্তে প্রায় দুঃঘন্টা কাটান দোভালউ ওই দুঃঘন্টায় হানীয় বাসিন্দাদের পাশা পাশি সুরক্ষা বাহিনীর জওয়ানদের সঙ্গে কথা বলেন অজিত দোভালউ সিআরপিএফ জওয়ানদের সঙ্গে খাবারও খান দোভালউ সর্বমিলিয়ে ধীরে ধীরে ছন্দে ফিরছে কাশ্মীর উপত্যকা।

কাঠমাণু, ৯ আগস্ট (ই.স.): নেপালের ধাদিঙ জেলায় নিয়ন্ত্রণ হারিয়ে ১০০ মিটার নীচে ত্রিশূলী নদীতে পড়ে গেল যাত্রীবোাই একটি বাসউ ভোরারাত তখন ৩.৩০ মিনিট হবে, ধাদিঙ জেলার বেনিয়াট রোডে গ্রামীণ পৌরসভা-৩-এ ত্রিশূলী নদীতে নিয়ন্ত্রণ হারিয়ে পড়ে যায় যাত্রীবোাই ওই বাস (এনএ ৬ কে-এইচএ ৭৪৬৯) উই রাস্তা থেকে প্রায় ১০০ মিটার নীচে নদীতে পড়ে যাওয়া মাত্রই বাসটি উল্টে যাইউ নদীর জল তুকে যায় বাসের ভিতরেও ভয়াবহ বাস দুর্ঘটনায় মৃত্যু হয়েছে পাঁচজনেরউ এছাড়াও ১৬ জনকে গুরুতর আহত অবস্থায় উদ্ধার করে স্থানীয় হাসপাতালে ভর্তি করা হয়েছে। নেপাল ভোরারাতে সারলাহি জেলা থেকে কাঠমাণু অভিমুখে যাচ্ছিল যাত্রীবোাই একটি বাসউ ভোরারাত তখন ৩.৩০ মিনিট হবে, ধাদিঙ জেলার বেনিয়াট রোডে গ্রামীণ পৌরসভা-৩-এ ত্রিশূলী নদীতে নিয়ন্ত্রণ হারিয়ে পড়ে যায় যাত্রীবোাই ওই বাস (এনএ ৬ কে-এইচএ ৭৪৬৯) উই রাস্তা থেকে প্রায় ১০০ মিটার নীচে নদীতে পড়ে যাওয়া মাত্রই বাসটি উল্টে যাইউ নদীর জল তুকে যায় বাসের ভিতরেও ভয়াবহ বাস দুর্ঘটনায় মৃত্যু হয়েছে পাঁচজনেরউ এছাড়াও ১৬ জনকে গুরুতর আহত অবস্থায় উদ্ধার করে স্থানীয় হাসপাতালে ভর্তি করা হয়েছে। নেপাল পুলিশের পক্ষ থেকে আরও জানানো হয়েছে, দুর্ঘটনায় নিহতদের মধ্যে তিনজনের নাম জনা গিয়েছে, তাঁরা হলেন-রাজ নারায়ণ রাউনিয়ার, তাঁর স্ত্রী শোভা রাউনিয়ার এবং সৌরভ রাউনিয়ারউ প্রতোকের বাড়ি সারলাহি জেলার বল্কপুরী গ্রামীণ পৌরসভা-৪-এ এই আহতরা হলেন-বাসের চালক জামারকাটেল, ভুগেন্দ্র কুমার যাদব, অনীশ রায়া, সুনীতা রোকায়া, শিখর কুমার মাহাতো, রাকেশ বৈঠা, সংজয় মাহাতো, জেহেদের ঠাকুর, রোহিত কুমার মণ্ডল, শামিল রাজা আনন্দসারি, ধীরেন্দ্র ঠাকুর, বিজয়া রায়া যাদব, দীনেশ ঠাকুর, ভোগেন্দ্র চৌধুরী এবং রাখল।

সৃষ্টির প্রেরণায় নতুন প্রতিশ্রূতি

କେନ୍ଦ୍ର ମୁଖ୍ୟ

সাদা, কালো, রঙিন নতুন ধারায়

ବେଗରୋ ପିଲିଟିଂ ଓ ଯାର୍କ୍ସ

জাগরণ ভবন, (লক্ষ্মীনারায়ণ মন্দির সংলগ্ন), এন এল বাড়ি লেইন
পাটী পাটীগঠ পাটী পিটা পিটা

লালপুর, আগরতলা, ক্রিপুরা প

ফোন - ০৩৮১-২৬৮ ৪৯৮৪