

তামাক বিরোধী দিবস যেন জ্ঞান সর্বস্ব না হয়

ধূমপান স্বাস্থের পক্ষে ক্ষতিকারক। এটি ক্যানসারের কারণ। টেলিভিশন, প্রেক্ষাগৃহে এই ধরনের সতর্কবার্তা তো হামেশাই দেখা যায়। কিন্তু তাহাতে কি সত্যিই সতর্ক হইতেছে মানুষ! বরং অবাধ ধূমপানই রাস্তাখাটের নিয়ম হইয়া দাঁড়াইয়াছে। গ্রাম ত্রিপুরা হোক বা শহর, দেশের প্রত্যেক প্রান্তেই ছবিটা এক। যাহার ফলে পরিবেশের দীর্ঘমেয়াদি ক্ষতি হইয়াই চলিয়াছে। ৩১ মে বিশ্ব ধূমপান বিরোধী দিবস। পরিবেশের কথা চিন্তা করিয়া এবার ধূমপান বিরোধী দিবসের খিম রাখা হইয়াছে, "পরিবেশ বাঁচাও।" বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা জানাইয়াছে, তামাক শিঙ্গ পরিবেশের ওপর মারাত্মক প্রভাব ফেলিতেছে। এর ফলে পরিবেশের ওপর তাপয়োজনীয় চাপ পড়িতেছে। প্রাকৃতিক সম্পদ কমিতেছে, বাস্তুত্ত্বের ভারসাম্যও নষ্ট হইতেছে। বিশ্বে প্রত্যেক বছর মোট ৩৫ লক্ষ হেক্টর জমিতে তামাক চায় করা হয়। এই তামাক শিঙ্গের জন্য পরিবেশে প্রায় ৮ টক্কে মেগাটন কার্বন ডাই অক্সাইড তৈরি হয়। উন্নতশীল দেশগুলিতেই ৯০ শতাংশ তামাক তৈরি হয়। তামাক উৎপাদনের খরচ অনেক কম। উন্নতশীল দেশগুলির অর্থনীতিও এই তামাক শিঙ্গের ওপর অনেকটা নির্ভরশীল।

বিশ্ব সাংস্কৃতিক পর্যবেক্ষণের মধ্যে সংস্থা জানাইয়াছে, তামাক ব্যবহার করিলে দীর্ঘস্থায়ী উদ্ধারনের লক্ষ্যে এগোতে পারিবে দেশগুলি। বিশ্ব সাংস্কৃতিক সংস্থার দেওয়া তথ্য অনুযায়ী, শুধুমাত্র তামাক সেবনের জন্যই প্রতি বছর সারা বিশ্বে ৮০ লক্ষ মানুষের মৃত্যু হয়। তামাক সেবনের ক্ষতিকারক, মারাত্মক প্রভাব তুলিয়া ধরিবার জন্যই তামাক বিরোধী দিবস পালন করিয়া থাকে বিশ্ব সাংস্কৃতিক সংস্থা। চলতি বছর তামাক বিরোধী দিবসের থিম পরিবেশে রক্ষা। প্রতিক্ষভাবে হোক বা পরোক্ষভাবে, তামাক সেবনের ফলে মারাত্মক ক্ষতি হইতে পারে। শাসনালীতে সংক্রমণ, শাসনালীর অবনতি, হাঁপানি, ফুসফুসের ক্যান্সার, যক্ষা, নিউমোনিয়া, ভ্রন্তিক অবস্থাকাটিভ পালমোনারি ডিজিজ এর মতো শাস্যস্ত্রের রোগে আক্রমণ হইতে পারেন পরোক্ষ ধূমপায়ীরা। ফলে প্যাসিভ স্মোকার বা পরোক্ষ ধূমপায়ীদের

অবহেলা করা যাইবে না। ধূমপানের মারাত্মক প্রভাব শুধুমাত্র প্রতিক্রিয়া প্রয়োগীদের নয়, একইসঙ্গে পরোক্ষ ধূমপায়ীদের উপর মারাত্মক প্রভাব ফেলিতে পারে শাস্যন্ধ্রের নানা সমস্যা যেমন হাঁপানি, ব্রংকাইটিস এবং নিউমোনিয়ার মতো সমস্যা হইতে পারে শিশুদের শিশুর ১৮ মাস বয়স পর্যন্ত তাহার আশেপাশে বা পরিবারের কেউ যদি তাহার সামনে ধূমপান করেন তবে শাস্যন্ধ্রের নানা সমস্যা হইতে পারে। পরোক্ষভাবে ধূমপানের শিকার হইলে ফুসফুসের বৃদ্ধি ঘটে না ধূমপান করেন এমন কোনও ব্যক্তির সঙ্গে একই বাড়িতে থাকিলে অন্যদের হাদরোগ এবং টেক্টোকের ঝুঁকি বাড়ে। পরোক্ষ ধূমপানের ফলে রক্ত জমাট বাঁচে এবং হার্ট অ্যাটাকের স্বত্ত্বাবনা বাড়ায় রক্তনালীতে চর্বিযুক্ত পদার্থ জমিয়া ঝুক হইতে পারে। ধূমপান ও ধূমপানের অকালে ঝোঁঝোঁ যাইতে হেব প্রাণ। অতএব আজকের দিনে এই বিষয়ে আমাদের প্রতিজ্ঞাবদ্ধ হইতে হইবে প্রতি বছর ৩১শে মে, বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা কর্তৃক বিশ্ব তামাকমুক্ত দিবসের আয়োজন করা হয় তামাক এবং এর পণ্য সেবন সম্পর্কিত ঝুঁকি এবং পরিবার, সমাজ এবং পরিবেশের উপর এর ক্ষতিকারক প্রভাব সম্পর্কে সচেতনতা প্রচারের জন্য তামাক ব্যবহার এবং এর সেবন ফুসফুস, স্বরব্যন্ধের মুখ, খাদ্যনালী, গলা, মূত্রাশয়, কিডনি, লিভার, পাকষ্টলী, অঘ্যাশয়, কোলন এবং জরায়ুর পাশাপাশি তীব্র মাইলরেড লিউকেমিয়ার মতো বিভিন্ন ধরণের ক্যাল্চারের অন্যতম প্রধান কারণ। তামাক সেবনের কারণে প্রতি বছর ১ কোটির বেশি মানুষ মারা যায় বলিয়া অনুমান করা হয় তামাক শুধু স্বাস্থ্যের ওপরই প্রভাব ফেলে না, পরিবেশের ওপরও নানাভাবে প্রভাব ফেলে।

এই বছর, ২০২৪, বিশ্ব তামাকমুক্ত দিবসের থিম হইল 'শিশুদের তামাক শিল্পের হস্তক্ষেপ থেকে রক্ষা করা।' যিমটি বিপজ্জনক তামাকজাত দ্রব্য দিয়া যুবকদের টার্গেট করিবার অবসানের পক্ষে সমর্থন করে। যিমটির উদ্দেশ্য হইল তামাক শিল্পের শিকারী কৌশলগুলির প্রতি মনোযোগ বৃদ্ধি করা, যাহা সময়ের সাথে সাথে লাভ সর্বাধিক করিবার জন্য তরুণ ব্যক্তিদের লক্ষ্য করে তামাক ব্যবহারকারীদের মধ্যে সচেতনতা তৈরি করা, তামাক চায়, উৎপাদন, বিতরণ, এর ব্যবহার এবং বর্জ্য ব্যবস্থাপনা থেকে সম্পূর্ণ তামাক জীবনচক্রের প্রভাব সম্পর্কে, মূলত শিক্ষিত করা এবং তাহা ছাড়িয়া দেওয়ার যথেষ্ট কারণ দেওয়া তামাক এবং ধূমপানের ফলে সৃষ্ট রোগ এবং মৃত্যু নির্মূল করিবার দিকে মনোনিবেশ করে।

তামাক কোম্পানিগুলোর পণ্য পরিবেশবান্ধব হিসেবে বাজারজাত করিবার প্রতারণার বিষয়টি তুলিয়া ধরে প্রচারণার লক্ষ্য নীতিনির্ধারক এবং সরকারকে কঠোর নীতি ও নির্দেশিকা প্রণয়ন করা এবং তামাক উৎপাদনকারীদের পরিবেশের ক্ষতির জন্য তামাক পণ্যের বর্জ্যের জন্য দায়ী করিবার জন্য বিদ্যমান নীতিকে শক্তিশালী করা।

**হাওড়ায় ত্থগুল কর্মীকে
ধারালো অন্ত দিয়ে আঘাত,
দাসনগর থানায় বিক্ষেভ
প্রকৃতি**

কোতো দেবানন্দা হ্রস্ব মুক্তির প্রেরণার আবাস নামেহো
জলের জন্য হাহাকার দিল্লিতে,
ক্ষুঙ্ক মানুষজন বললেন
গরিবের কথা কেউ শোনে না।

যাদিল্লি, ৩১ মে (ই.স.): অত্যধিক গরমের মধ্যে জল সঞ্চক্টে ভুগছে
জাহানী দিল্লি। জলের জন্য মানুষের মধ্যে হাহাকার পড়ে গিয়েছে।
জল সঞ্চক্টের মধ্যে থাকা মানুষজন এবার বনেই ফেললেন, গরিবের কথা
কষ্ট শোনে না। শুক্রবার সকালে দিল্লির চান্দক্যপুরীর সঞ্জয় ক্যাম্প এলাকায়
কটি জলের ট্যাঙ্কার পৌঁছতেই মানুষজন বাঁপিয়ে পড়েন।
জল সঞ্চক্টের কারণে দিল্লির বহু এলাকায় মানুষ সমস্যায় পড়েছেন। ট্যাঙ্কারে
রে মানুষের কাছে জল সরবরাহ করা হচ্ছে। কিন্তু, পর্যাপ্ত জল না
ওয়ায় মানুষের সমস্যা মিটছে না। চান্দক্যপুরীর সঞ্জয় ক্যাম্প এলাকার
সিন্দু এক ব্যক্তি বলেছেন, ‘জলের জন্য ভীষণ সমস্যা হচ্ছে, একটা
ত্রি ট্যাঙ্কার আসে, আর কলেনি এত বড়। আমরা সরকারের কাছে
টি আবেদন লিখেছি, কিন্তু গরিবের কথা কেউ শোনে না।’

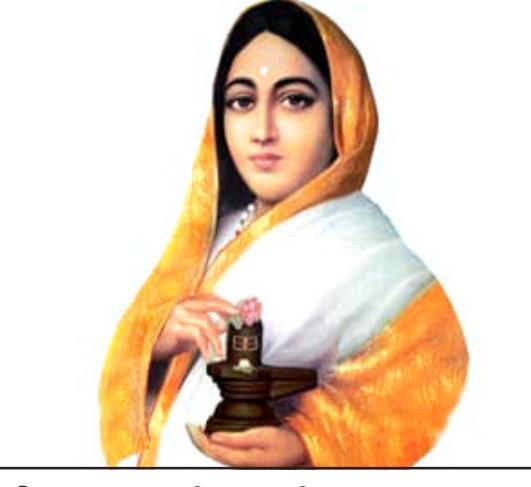
তিনশততম জন্মজয়ন্তীতে প্রেরণার উৎস অঙ্গুল্যাবাসী হোলকার

କାଳି ବାଗ

ধার্মিক রাণী। এহেন রাণী
অহল্যাবাস্তি ১৭২৫ সালের ৩১ শে
মে জন্মাথহণ করেছিলেন
মহারাজ্ঞের আহমেদনগর জেলার
চৌকি নামের একটি ছোট গ্রামের
পাতিল অর্থাৎ প্রামপ্রধান
মানকোজি শিদ্দের ঘরে। বাল্যকাল
থেকেই অহল্যা শিব ভক্ত ছিলেন

একদিন সিনা নদীর ধারে বালি
দিয়ে শিব গড়ে পূজা করছিলেন
বালিকা অহল্যা। সেই সময়
মহারাজা বাজীরাও পেশোয়া
মালহার থেকে পুনা পাওয়ার পথে
ছাউনিত তৈরি করে সেখানে বিশ্বামু
করছিলেন। আচমকা এক
লাগামহীন ঘোড়া ছুটে আসতে
দেখে বালিকা অহল্যা শিবলিঙ্গ
যাতে ভেঙে না যায় তারজন্য তিনি
নিজেই শিবলিঙ্গের উপর শুয়ে
পড়ে শিবলিঙ্গ রক্ষা করেন। তাঁর

এই সাহস দেখে বিস্মিত হয়ে



বাজীরাও পেশোয়া জিজ্ঞাসা করেছিলেন, “সামান্য বালির শিবলিঙ্গের জন্য নিজের জীবন বিপন্ন করছিলে?” অবিলম্বে অহল্যা উত্তর দিয়েছিলেন যে, “এটা বালি নয়, তগবাণ শিব ছিল যা আমি নিজে বানিয়েছি। যা আমি বানিয়েছি তা তো প্রাণপণে রক্ষা করতে হবে। এমনটাই তো হওয়ার উচিত। আর শিবজী তো আমার আরাধ্য।” তাঁর এই উত্তর শুনে পেশোয়া সঙ্গে থাকা মালওয়ার সুবেদার মলহার রাওকে এই তেজস্বী শিবতত্ত্বকে নিজের পুত্রবধূ করার পরামর্শ দেন। বালিকা অহল্যার ধর্মপ্রাপ্ত শন্দা ও ভক্তি এবং তেজস্বী চরিত্রের মহিমা আনুধাবন করে মালওয়ারীশ মনস্থির করলেন। এবং ১৭৩৭ সালে বারো বছর বয়সে থামপ্রধান মানকোজি শিন্দের কল্যান অহল্যাবাস্তরের সাথে বিবাহ সম্পন্ন হল মলহার রাওয়ের একমাত্র পুত্র যুবরাজ খান্দে রাওয়ের।
বৈভবশালী হোলকার পরিবারে গুণবত্তি অহল্যার পদার্পণ ঘটল প্রথম দর্শনেই অহল্যাবাস্ত বুঝতে পারেন খান্দেরাও চারিত্রিক দিক

থেকে সান্তিক হলেও ভোগসুখের
পতি তাঁর আকর্ষণ অত্যাধিক। মনে
মনে আঘাত পেলেন স্বামীকে
যোগ্য উভরাধিকারী রূপে তৈরি
করার চেষ্টা শুরু করেন। মলহার
রাও নিজের অকর্মণ ও বিলাসপ্রিয়
পুত্রের কথা জানতেন। তাই রাজ্য
পরিচালনার জন্য উপযুক্ত করতে
পরম যত্নে পুত্রবধুকে প্রশাসন ও
সমরনীতির পাঠ দেন বিচক্ষণ
মলহার রাও। ক্রমে অহল্যার কোল
আলো করে জন্ম নিল পুত্র মালে
রাও তাঁর কন্যা মুক্তা। পুত্র-কন্যা
প্রতিপালনের সাথে সাথে তিনি
রাজ্য পরিচালনার ব্যাপারেও
এগিয়ে আসতে থাকেন। মলহার
রাও একটু একটু করে পুত্রবধুর
উপর রাজ্য পরিচালনার ভার

বাড়াতে থাকেন। খান্ডেরাওকে

A close-up portrait of a woman's face and upper torso. She has dark hair and is wearing a yellow headscarf and a white blouse. She is looking slightly to the right.

নিয়ত ব্যস্ত থাকতে হত
যুদ্ধ-বিগ্রহে। ১৭৫৪ সালের ২৪
মার্চ পূর্ব রাজপুতানার কুমহের দুর্গ
অবরোধের সময় নিহত হলেন
খান্দে রাও। স্বামীর অকাল প্রয়াণে
সেকালের হিন্দু রাজপরিবারের
রীতি মেনে স্বামীর সঙ্গে সহমরণে
যাওয়ার জন্য প্রস্তুত হন
অহল্যাবাঈ। কিন্তু প্রবল
পারিবারিক আর ধর্মীয় চাপ
উপেক্ষা করে মলহার রাও একা
অহল্যাবাঈরের সহমরণে যাওয়া
রাদ করেন। সেই সঙ্গে পুত্রবধুকে
নিজের পুণ্যের চিন্তা পরিত্যাগ
করে প্রজাহিতে শাসনকার্য
পরিচালনার পরামর্শ দেন।

১৭৬৫তে মলহার রাওয়ের মৃত্যু হলে
পরবর্তী রাজা হিসেবে সিংহাসনে
বসেন অহল্যাবাঈরের পুত্র মালে
রাও। কিন্তু মানসিকভাবে অসুস্থ নবীন
রাজা একবছরের মধ্যেই প্রয়াত
হলেন। পুরুষ উত্তরাধিকারীহীন
হোলকার রাজ্যের এই কঠিনতম
সময়ে দ্বিতীয়বার চিরাচরিত প্রথা
ভেঙে, স্বয়ং পেশোয়া মাধব
রাওয়ের সম্মতিক্রমে ১৭৬৭ তে
মহেশ্বরের রাজসিংহাসনে আসীন
হন মহারাণী অহল্যাবাঈ

এক সুখী ও সম্মুখ রাজ্যে পরিণত করেন। সাধারণ জনগণের জন্য তাঁর দরবার ছিল সদা উন্মুক্ত। প্রশাসনিক বা সামাজিক, যে কোন সমস্যা সমাধানের ক্ষেত্রে তাঁরা যাতে সরাসরি রাণীর কাছে পৌঁছাতে পারেন, সেজন্য অহল্যাবাসী দৈনিক দুবার প্রকাশ্য সভার আয়োজন করতেন। তাঁর শাসন, আইন ও বিচারব্যবস্থা ছিলো সম্পূর্ণ ধর্মনিরপেক্ষ ও মানবিক। এমনকি তিনি মালওয়ার সীমান্ত এলাকায় ভীল ও গোদু উপজাতির দুর্ঘট লুটেরাদেরও জমি এবং অন্য কিছু অধিকারদানের মাধ্যমে শাস্ত করতে সক্ষম হয়েছিলেন।

থেকে বাঁচাতে পারেননি। প্রিয় আঘাজাকে সমাজের এই নৃপ্তি প্রথার কাছে হারিয়ে অহল্যা ভাবে ভেঙে পড়লেও মালওয়ার রাজ্যের আপামর বিধবা ও অস্ত্র নারীদের পক্ষে দাঁড়ানোর সুনিয়ে ঘূরে দাঁড়িয়েছিলেন সন্তান। এই মাত্র এরপর আজীবন হিন্দু মুরগবিদের শত বাধা স্বামীহারা অগণিত মেয়েকে সহমরণপ্রথা থেকে করেছিলেন। এছাড়াও অহল্যা তাঁর রাজ্যের বিধবা ও সন্তান নারীদের সম্পত্তি ও দন্তকস্তু প্রহণের অধিকারকে মনে দিয়েছিলেন। শুধু তাই কঠোরভাবে সেই সংক্রান্ত ব

ବିତରେ ଭାରତ ଇତିହାସେ ରାଣୀ ପ୍ରସ୍ତୋଗ କରତେ ଉଦ୍‌ଦେଶ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ଅନୁମତିପାଇଁ କେବଳ ଏକ ମୁଦ୍ଦକ୍ଷେତ୍ର ହେଲେଣିଲେନାଂ।

অইট্যাবস কেবল এক শুণুক
প্রশাসিকা হিসেবেই নন, বরং শিল্প,
স্থাপত্য, সাহিত্য ও সংগীতের এক
মহতী পৃষ্ঠপোষক হিসেবেও
চিরস্মরণীয়া হয়ে আছেন। তাঁর
আমলে রাজধানী মহেশ্বর হয়ে
উঠেছিল মারাঠি ও সংস্কৃত
সাহিত্যের এক গুরুত্বপূর্ণ জাতীয়
কেন্দ্র। দেশ-বিদেশের বিখ্যাত
সংগীতশিল্পী, চিত্রকর, স্থপতি ও
ভাস্করেরা রাণীর শাস্তিপূর্ণ আশ্রয়ে
পেয়েছিলেন শিল্পচর্চার আদর্শ
পরিবেশ। তবে হোলকারবংশের
মহান পরম্পরা অনুযায়ী
হোলকার

অহল্যাবাঙ্গ জনগণের অর্থে নয় বরং নিজের ব্যক্তিগত সম্পত্তির আয় থেকেই তাঁর যাবতীয় জনকল্যাণমূলক কাজগুলি নির্বাহ করতেন। রাজ্যের সর্বত্র তিনি অসংখ্য মন্দির, প্রাসাদ, দুর্গ, স্মৃতিস্থাপনা, পাহাড়শালা প্রভৃতি নির্মাণ করান। তাঁর উদ্যোগেই উত্তরে হিমালয়ের দুর্গম কেদারনাথ থেকে, বারাণসী, অমোধ্যা, গয়া, পুরী, মথুরা, দ্বারকা, সোমনাথ সহ দেশের দক্ষিণাত্ম প্রাপ্ত রামেশ্বরম পর্যন্ত নির্মিত হয়েছিল শত শত মন্দির, সরাইখানা, স্নানঘাট আর জলাশয়। এই বিপুলসংখ্যক মন্দিরগুলি রাণীর প্রত্যক্ষ সহযোগিতায় কেবল পুজার্চনাতেই নয় বরং অগণিত দরিদ্র মানুষের রোজকার অন্নসংহ্রান ও আশ্রয়দানের কাজেও নিয়োজিত থাকতো। রাণীর কর্মগুলেই একটি নামহীন প্রাম থেকে ইন্দোর পরিগত হয়েছিল সমকালের এক বিখ্যাত নগরীতে। মালওয়া রাজ্যের সীমানা অতিক্রম করে অহল্যাবাঙ্গের বিপুল জনসেবা ও স্থাপত্যকৌর্তি দেশব্যাপী ছড়িয়ে পড়েছিল। ধর্মপ্রাণ অহল্যাবাঙ্গের ব্যক্তিগত জীবন ছিলো সম্পূর্ণ অনাদম্বর। হিন্দু মহিলাদের পর্দাপ্রথা ও সহমরণের ঘোর বিরোধী প্রগতিশীল অহল্যা তাঁর কন্যা মুক্তাবাসকে সতীদাহের আগুন

কোম্পানির ক্রমবর্ধমান আঙ্গ সম্পর্কে ভারতীয় শাসকদের বকরে ঐক্যবদ্ধ হতে আজনিয়েছিলেন। কিন্তু সেকান্দে পুরুষতাত্ত্বিক ভারত রাজনীতিবিদরা অহল্যাবাঙ্গ মহীয় ব্যক্তিগতে সম্মান করে তাঁর বিচক্ষণতাকে গুরুত্ব দিয়ে করেননি।

রাণী অনুভব করেছিলেন, অন্যদের মাঝে নয়, হোলকার রাজ সর্বত্র ব্যাপকতম জনকল্যাণ মাধ্যমে অর্জিত তাঁর সমষ্টি দ্বারা অকৃষ্ণ সমর্থন ও এক ভালোবাসার মধ্যেই নিহিত তাঁর প্রধানতম শক্তি। তাই ১৯৫৩ তে জীবনাবসান পর্যন্ত নিজের প্রতিদিন জনসেবাতেই নিয়ে রেখেছিলেন তিনি। মালওয়া গোটা দেশে ছড়িয়ে থাকা বহুমুখী সংস্কার কার্যাবলী, বৃক্ষসংগ্রহ ও প্রক্রিয়াজাত কৃতি, সাংস্কৃতিক অবদান সর্বোপরি অপার প্রজাবস্তুর মাধ্যমে জনমনে তাঁর সম্পত্তি অসামান্য শ্রদ্ধাবোধ উঠেছিলো, সেসব কিছুর মধ্যে আজও একইভাবে প্রোথিত তিনশততম জনজ্যোত্তাতে দেখা প্রতিমূর্তি আমাদের নির্মাণের প্রেরণার উৎস “লোকমান অহল্যাবাঙ্গ হোলকারের চৰকুন্দ প্রণাম।”

প্রকৃতির বুকে লুকানো অম্যুতের সন্ধান

চিকিৎসা পদ্ধতির ওপর নির্ভরশীল। পৃথিবী আধুনিক হয়েছে, এখন কি আর মানুষ ওয়াশের জন্য শুধু উদ্দিদের ওপর নির্ভরশীল হতে পারে? যাঁরা এমনটা মনে করেন, তাঁদের জন্য একটি অবাক করা তথ্য দেওয়া যাক। বিশ্ব সাংস্থ সংস্থার তথ্যমতে, পৃথিবীর প্রায় ৮০ শতাংশ মানুষ আজও চিকিৎসার জন্য মূলত ঔষধি গাছের ওপর নির্ভরশীল।

নিভরশাল। তথ্যটা রাতমতো
গবেষণা থেকে পাওয়া।
সারা পৃথিবীতে এরকম প্রায় ২০
হাজার প্রজাতির ঔষধি উদ্ভিদ
আছে। এর মধ্যে বাংলাদেশে
রয়েছে ৭০০-এর বেশি, ভারতে
আছে প্রায় ৪ হাজার। এসব
ঔষধি গাছ সম্পর্কে প্রাথমিক
ধারণা অনেক সমস্যার সমাধান
করতে পারে। লেখক মৃত্যুঞ্জয়
রায় সেই চিন্তা থেকেই ঔষধি

প্রয়োজনায় ওষাধ ডাঙ্ডেরে
কথা। এ অধ্যায়টি সংযোজনের
কারণ আর কিছু নয় করোনা
ভাইরাস। করোনাভাইরাস
আমাদের নাড়িয়ে দিয়ে গেছে
এরকম আরও অনেক
ভাইরাসগঠিত রোগ রয়েছে
যেমন জিভিস, হাম, মাম্পস,
গুটিবসস্ত, জলবসস্ত ইত্যাদি
এগুলোর উদ্দিনির্ভর চিকিৎস
নিয়ে আলোচনা রয়েছে এ

ଉଚ୍ଛ୍ଵାସ ତୌମିକ

অংশ হিসেবে পেঁপে পাতা ও ফল খেলে কী ধরনের উপকার হতে পারে। তবে বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব মেডিক্যাল বিশ্ববিদ্যালয়ের সহকারী অধ্যাপক সৌমিত্র চক্ৰবৰ্তী বিজ্ঞানচিকিৎসায় ‘ডেঙ্গু চিকিৎসায় পেঁপেপাতার রস’ শিরোনামের এক লেখায় লিখেছেন, ‘প্রাথমিক তথ্য- উপন্ট অনুসারে পেঁপেপাতার বেশির ভাগ রোগীর ক্ষেত্রে নিরাপদ, তবে সবার ক্ষেত্রে নয়। গভৰ্বস্থায় বিকাশমান জ্বরের ওপর এর বিৱৰণ প্রভাব নেই, এমনটি বলা যায় না। যাঁৰা লিভারের কোনো অসুখে ভুগছেন, তাঁদের জন্য পেঁপেপাতা বা যেকোনো হাব বাল ওষুধ বিৱৰণ প্রতি ক্রিয়া দেখাতে পারে। ডায়াবেটিক রোগী, বিশেষত যাঁৰা রক্তে শ্লুকোজের মাত্রা কমানোর জন্য ওষুধ ব্যবহার কৰেন, তাঁদের বেলায় পেঁপেপাতা ব্যবহারে হঠাৎ কৰে বক্তে শ্লুকোজের মাত্রা অনেক বেশি হাবে কমে গিয়ে হাইপোগ্লাইসেমিয়া হতে পাবে, যা কখনো কখনো

প্রাণঘাতী। তাই রেজিমেন্টে চিকিৎসকের পরামর্শ ছাপাতত পেঁপেপাতা ব্যবহার না কৰা ভালো।’ আমি নিজে চিকিৎসাবিজ্ঞান শিক্ষার্থী নই। সাধাৰণ পৰিস্থিতিতে আমাৰ মতামত, পৰিস্থিতি উপকারী নিঃসন্দেহে, তদেশীয় ধৰনের চিকিৎসা নিজে গ্ৰহণ আগে অভিজ্ঞ চিকিৎসকে পৰামৰ্শ নেওয়া পঞ্চায়েতে অন্যদিকে, চিকিৎসাবিজ্ঞান আগ্ৰহীদেৰ জন্য বইটি বাবে এক অমূল্য সংযোগ বাংলাদেশৰ এতসব গুরুত্বিক নিয়ে লোকজ চিকিৎসক প্ৰচলন রয়েছে বটে, গবেষণাগারে গবেষণা পাশা পাশি ট্ৰায়ালেৰ মাধ্যমে পৰীক্ষা কৰে দেখা হয়ে আমাৰ জানামতে, খুব কম ধৰনেৰ গবেষণাৰ ক্ষেত্ৰে এই হতে পাবে পাথেয়। আমাৰ ধৰনেৰ গবেষণা নিঃসন্দেহে অনেকেৰ জীবন বাঁচাতে পৰিস্থিতি ব্যয়ে, প্ৰাকৃতিক উপকৰণ পৰিস্থিতি ব্যয়ে, প্ৰয়োজনীয়তা কোনোভাবেই অস্বীকাৰ যায় না।

A decorative horizontal banner at the top of the page. On the left, the word "স্বেচ্ছা" (Svēcchā) is written in large, stylized, grey Bengali characters. To the right of the text is a series of black, minimalist stick-figure icons performing various actions: one figure is sitting, another is jumping over a wavy line, a third is pushing a cart, and others are running or carrying objects. The entire banner is set against a white background.

পোলস্টারকে চাপে রেখে এ ডিভিশন সুপার ফোরে চ্যাম্পিয়নের দোরগোড়ায় চলমান

ক্রীড়া প্রতিনিধি, আগরতলা ।।
চ্যাম্পিয়নের দোরগোড়ায় চলমান
সংঘ । তেমন কোনও বড় ধরনের
অঘটন না ঘটলে এবারকার এ
ভিত্তিশন সুপার ফোরের চ্যাম্পিয়ন
ট্রফি যাচ্ছে চলমান সংঘের ঘরে ।
পরপর দুই ম্যাচে প্রথম ইনিংসে
লিড থাকার সীকৃতি পেয়ে পয়েন্ট
তালিকায় শৈর্ষে অবস্থান করার
পরও তৃতীয় তথ্য অস্তিম রাউন্ডের
খেলায়ও প্রথম ইনিংসে নিজেদের
লিডে থাকার প্রাধান বিস্তার করে

নিয়েছে । আপাতত ১০৭ রানে
এগিয়ে রয়েছে ।
অস্তিম উইকেটের জুটিতে জয়দেব
ও সুজিত নাইট ওয়াচম্যানের
ভূমিকায় রয়েছে । আগামীকাল
ম্যাচের দ্বিতীয় তথ্য অস্তিম দিনের
শুরুতে আরও কিউটা রান সংগ্রহ
করে পোলস্টারকে দ্বিতীয়
ইনিংসের ব্যাট করতে আমন্ত্রণ
জানাবে । এরপর মুখ্যত,
বোলারদের হাতে পুরো দায়িত্ব
তুলে দেবে চলমানের অধিনায়ক

ত্যাগ দাস।
চলমান সংঘ পুরোপুরি মুখিয়ে রয়েছে
সরাসরি জয়ের দিকে। গোলস্টারের
ব্যাটসরা প্রথম ইনিংসের বার্থতা
কাটিয়ে দ্বিতীয় ইনিংসে প্রশঞ্চ হাতে
রান সংগ্রহে ব্যস্ত হলে চলমান সংঘ
হয়তো ম্যাচটাকে অমীমাণিত রেখে
শেষ করার দিকে এগোবে। কার্যত
চলমান সংঘকে এবারকার এ ডিভিশন
সুপার ফোরে চ্যাম্পিয়ন বলা-ই যেতে
পারে। এখন শুধু সময়ের অপেক্ষায়।
সকালে পুরিশ টেনিং একাডেমী

গ্রাউন্ডে ম্যাচ শুরুতে পোলস্টার প্রথমে ব্যাটিং এর সুবিধা পেয়েও ব্যাটিং ব্যর্থতার পরিচয় দেয়। ৩৩.৪ ওভার খেলে ৯২ রানে ইনিংসে শেষ করলে জবাবে চলমান সংগ্রহ দিনের খেলা শেষ হওয়া পর্যন্ত সময়ে ৫৬ ওভার খেলে নয় উইকেট হারিয়ে ১৯৯ রান সংগ্রহ করে। চলমানের পক্ষে কৃত্যধন নম্বৰ ৬৭ রান এবং সৌমেন মহাস্তির ৪৬ রান ও তত্ত্বাবধারী দাসের ৩৯

রান উল্লেখযোগ্য। এর আগে পোলস্টারের পক্ষে খাতুরাজ দেবনাথ সর্বাধিক ২৩ রান পায়। চলমানের বোলার কৃত্যধন ২০ রানে চারটি এবং অক্ষিত বিশ্বকর্মা সাত রানে দুটি উইকেট পায়। সুমিত যাদব, দেবনাথ ঘোষ ও জয়দেব দেব পেয়েছে একটি করে উইকেট। পোলস্টারের চিরজীব দেবনাথ তিনটি এবং সুভায় চৰুবৰ্তী ও রীরাঙ্গিং দাস দুটি করে উইকেট পেয়েছে।

এবারের বিশ্বকাপে ফেডারিট যারা

নিউ ইয়েলক, ৩১ মে (হি.স.): টি-টোয়েন্টি বিশ্বকাপের মজাটাই আলাদা। ছেট দলের সঙ্গে বড় দলের পার্থক্যটা টি টোয়েন্টি বিশ্বকাপে মাঝে মধ্যেই ওলট পালট হয়ে যায়। ছেট দলের কাছে বড় দল হেরে বসে। তাই এই ফরম্যাটে বড় দলগুলো ছেট দলগুলোর সঙ্গে সাবধানেই খেলে থাকে।

প্রথম বিশ্বকাপ (২০০৭) থেকেই এই ধরনের অঘটন ঘটে আসছে সেবার ওয়েস্ট ইন্ডিজের মতো মারকুটে দলকে হারিয়ে চমকে দিয়েছিল বাংলাদেশ। গত বিশ্বকাপে নামিবিয়ার মতো অনায়ী দল হারিয়ে দিয়েছিল ২০১৪ সালের চ্যাম্পিয়ন শ্রীলঙ্কাকে। তাই এই ধরনের বিশ্বকাপে হট ফেভারিট বলার উপায় নেই কাউকে।

ওয়েস্ট ইন্ডিজে বিশ্বকাপ হচ্ছে এই বিশ্বকাপে ২০১০-এর চ্যাম্পিয়ন ইংল্যান্ডকে ফেভারিট ভাবছেন না। ব্রায়ান লারার মতো কিংবদ্ধ। তার চোখে এবার ফাইনাল খেলাবে ভারত-ওয়েস্ট ইন্ডিজ। ইংল্যান্ডের নামের হস্তেইন নিজের দেশকে নয়, তিনি এগিয়ে রাখছেন দক্ষিণ আফ্রিকাকে। কারণ এসএ ২০ ফ্যাঞ্চাইজি টুর্নামেন্টের জন্য নাকি ফেভারিট প্রোটিয়ারা। যদিও পরিসংখ্যান বলছে এখনও বিশ্বকাপের ফাইনালেই গৌচোয়ানি দক্ষিণ আফ্রিকা।

এদিকে ইংল্যান্ডের বেটিং সাইটগুলো বলছে এবার বিশ্বকাপে ফেভারিট ভারত। ভারতের পক্ষে বাজির দর ৪.০। আর দ্বিতীয় ফেভারিট হিসেবে তারা দেখছে অস্ট্রেলিয়াকে। তাদের বাজির দর ৫.০। গত কয়েকটি সিরিজের ফর্ম

বিচারেই এমন রেটিং। অস্ট্রেলিয়া সবশেষ খেলা সিরিজে হারিয়েছে নিউজিল্যান্ড, ওয়েস্ট ইন্ডিজ আর পাকিস্তানকে।

আবার অস্ট্রেলিয়াকে সহজে হারিয়েছে ভারত। তাই এই অক্ষেই বাজিকরদের ফেভারিট রোহিত শর্মার দল।

গত দুইবারের টি-টোয়েন্টি বিশ্বকাপ চ্যাম্পিয়ন ওয়েস্ট ইন্ডিজ কিংবা আফ্রিকাদের পাকিস্তানকেও হিসাবের বাইরে রাখার উপায় নেই। বাংলাদেশ এবার দ্বিতীয় রাউন্ডে চোখ রেখে বিশ্বকাপ খেলতে গেছে যুক্তরাষ্ট্র ও ওয়েস্ট ইন্ডিজে। তবে বাংলাদেশ ক্রিকেটে বোর্ড তাদের এক ভিত্তিওতে বলেছে, শিরোপা স্বল্পের কথা। সবমিলিয়ে এই বিশ্বকাপ কে পাবে, নতুন নাকি পুরোনো চ্যাম্পিয়নরাই স্টেটাই দেখার।

সাফল্যের লক্ষ্যে চালকের আসনে হার্ড জবাব দিতে লড়াকু মেজাজে কসমোপলিটন

খেলে হাতে ২২৩ রান সংগ্রহ করে।
দলের পক্ষে স্বরাব সাহানির ৭৮ রান
সর্বাধিক। স্বরাব ১৪১ বল খেলে
চারটি বাট্টারি ও তিনটি ডিভার
বাট্টারি ইঁকিয়ে ৭৮ রান পায়।
এছাড়া, বিশাল দেববর্মার ৩৯ রান,
অধিনায়ক সাহিল সুলতানের ২৫ রান,
প্রথম বার্মার ২১ রান, প্রভাত যাদবের
১৯ রান, আরমান হোসেনের ১৭ রান
উল্লেখযোগ্য। কসমো পলিট নের
বোলার শঙ্কর পাল একাই পাঁচটি
উইকেট তুলে নেয় ৬৫ রানের

বিনিময়ে। এছাড়াও অভিজিৎ চক্রবর্তী পেয়েছে তিনটি উইকেট। সাইদুল হক পেয়েছে একটি উইকেট। পাল্টা ব্যাট করতে নেমে কসমোপলিটন দিনের খেলা শেষ হওয়া পর্যন্ত সময়ে ২৫ ওভার ব্যাটিং এর সুযোগ পায়। ইতোমধ্যে তিনি উইকেট হারিয়ে ৭২ রান সংগ্রহ করে। অধিনায়ক বাবুল দে ব্যক্তিগত ৩৬ রান নিয়ে উইকেটে রয়েছে। সঙ্গে সন্ধাটি সিংহ। ১০ রান রয়েছে সন্ধাটের ব্যাটে। তন্ময়, বাসুরা ব্যাটিং ব্যর্থতার পরিচয় দিলেও ওগেনার শরদ বরণ সিনহা ১৯ রান পেয়েছে। দল পিছিয়ে রয়েছে ১৫১ রানের ব্যবধানে। হার্ডের বোলার অকজিং রায় দুটি উইকেট পেয়েছে ১৩ রানের বিনিময়ে। আগামীকাল ম্যাচের দ্বিতীয় তথা অস্তিত্ব দিনের প্রথম বেলার খেলায় সাফল্যের চারিকাঠি কোনদিকে যায় তার অনেকটা পরিষ্কার হয়ে উঠবে।

টি-টোয়েন্টি বিশ্বকাপ ২০২৪

: ভারতের ম্যাচের তালিকা

নিউইয়র্ক, ৩১ মে (হি.স.): খেলবে পাকিস্তানের বিপক্ষে।

নিউইয়র্কের নাসাটি কাউন্টি
আন্তর্জাতিক ক্রিকেট স্টেডিয়ামে।
কেরে
তক
আপ
জুন
নিউইয়র্কের নাসাটি কাউন্টি
আন্তর্জাতিক ক্রিকেট স্টেডিয়ামে
গ্রণ্থ এ
**বনাম কানাডা - ১৫ জুন
লডারহিলের সেন্ট্রাল রওয়ার্ড
রিজিওনাল পার্ক স্টেডিয়াম টার্ফ
গ্রাউন্ড গ্রণ্থ এ।

টি-কোয়েন্টি বিশ্বকাপ : ক্যারিবীয়দের কাছে ৩৫ রানে হারল অস্ট্রেলিয়া

নিউইয়র্ক, ৩১ মে (ঢি. স.):
বিশ্বকাপের প্রস্তুতি ম্যাচে
অস্টেলিয়াকে ৩৫ রানে হারিয়ে
দিল ওয়েস্ট ইন্ডিজ। শুঙ্গবার
সকালে ওয়েস্ট ইন্ডিজের ২৫৮
রানের মুখোমুখি হয়ে ৭ উইকেটে
২২২ রান করে অস্টেলিয়া।
নিকোলাস পুরানের ব্যাটিং তাণ্ডবে
২০ ওভারে ৪ উইকেট হারিয়ে
২৫৭ রান করে ক্যারিবিয়ারা। ৫টি

চার আর ৮টি ছক্কার সাহায্যে ৭৫
রানের ইনিংস খেলেন নিকোলাস
পুরান। ২৫ বলে ৫২ রান করেন
ক্যারিবীয় অধিনায়ক রেভেন্ট ম্যান
পাওয়েল। মাত্র ১৮ বলে ৪৭ রানের

বিধবংসী ইনিংস খেলেন
শ্রেফানি রাদারফোর্ড মার্শের
দল জয় না পেলেও ৭ উইকেটে
২২২ রান করেছে। তবে
অস্ট্রেলিয়া এই ম্যাচেও ৪ জন

নিয়ে খেলেছে। আইপিএল
ফাইনাল খেলার পর মিচেল স্টার্ক,
প্যাট কারিস এবং ট্রাভিস হেড,
ক্যামেরন হিন এবং
গ্লেনম্যাক্সওয়েলকে বিশ্রাম দিয়েছে।

টি এফ এ-র সভাপতির প্রতি কল্যান চৌবের অভিনন্দন বার্তা

କ୍ରିଡା ପ୍ରତିନିଧି, ଆଗରତଳା ।।
ଅଭିନନ୍ଦନ ବାର୍ତ୍ତା ଏସେହେ
ସର୍ବଭାରତୀୟ ଫୁଟବଲ ଫେଡାରେଶନ
ଥେକେ । ତ୍ରିପୁରା ଫୁଟବଲ
ଆସୋସିଆଯେଶନର ସଭାପତି ପ୍ରଶଂସନ
ସରକାରେର ପ୍ରତି ପ୍ରେରିତ ଏକ
ଅଭିନନ୍ଦନ ବାର୍ତ୍ତାଯ ଅଲ ଇନ୍ଡିଆ
ଫୁଟବଲ ଫେଡାରେଶନର ସଭାପତି
କଲ୍ୟାଣ ଚୌବେ ଆଗାମୀ ଦିନେ
ତ୍ରିପୁରା ଫୁଟବଲ ଏସୋସିଆଯେଶନ

ଆରାଓ ସାଫଲ୍ୟେ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଏଗିଯେ
ଯାବେ ବଲେ ଶୁଭେଚ୍ଛା ଜ୍ଞାପନ କରେନ ।
ମୁଖ୍ୟ, ବିନା ପ୍ରତିବନ୍ଦିତାଯ ପରିଚାଳନ
କମିଟି ଗଠିତ ହେଉାର ପ୍ରେକ୍ଷାପଟେ
ସର୍ବଭାରତୀୟ ଫୁଟବଲ ଫେଡାରେଶନ
ସଭାପତି କଲ୍ୟାଣ ଚୌବେ ତ୍ରିପୁରା
ଫୁଟବଲ ଏସୋସିଆଯେଶନର ଐକ୍ୟ,
ଆତ୍ମ ଏବଂ ସମ୍ପ୍ରତିର ବାତାବରଣେ
ଭୂଯାୟୀ ପ୍ରଶ୍ନା କରେ ଆଗାମୀ ଦିନେନେ
ତା ଜାରି ରାଖିର ପ୍ରତାଶା ବ୍ୟାଙ୍ଗ
କରେନ ।

ଟିଏଫ୍‌ଏ-ର ସଭାପତି ପ୍ରଶଂସନ ସରକାର,
ଉନାର ପୁରୋ ଟିମ ନିଯେ ଯେତାବେ
ତ୍ରିପୁରା ଫୁଟବଲ ଆସୋସିଆଯେଶନ କେ
ବିଶେଷ କରେ ତ୍ରିପୁରା ଫୁଟବଲକେ
ଏଗିଯେ ନିଯେ ଯାଓୟାର ଲକ୍ଷ୍ୟ ଦୃଢ଼
ସଂକଳନ ହମେ କାଜ କରଛେ ନେ ସେ
ବିଷୟେ ଓ ତିନି ଦୃଢ଼ ତାର ସଙ୍ଗେ
ଶୁଭେଚ୍ଛା ଓ ଅଭିନନ୍ଦନ ଜ୍ଞାପନ
କରେନ ।

শনিবার চ্যাম্পিয়ন্স লিগের ফাইনালে রিয়ালের জয়রথ থামাতে চান ডটমুণ্ড কোচ

মাদ্রিদ, ৩১ মে (হি.স.): চ্যাম্পিয়ন্স লিগ ফাইনালে অজেয় রিয়াল মাদ্রিদ
বলেছেন, শনিবার চ্যাম্পিয়ন্স লিগের ফাইনালে রিয়াল মাদ্রিদের জয়রथ ।
১৯৯২ সাল থেকে আটবার ফাইনাল খেলে প্রতিবারই শিরোপা জয় করেন।

। তাদের এই অপ্রতিরোধ্য ছুটে চলা থামান
থামিয়ে দিতে তৈরি তার দল।
হ রিয়াল মার্টিড। চ্যাম্পিয়নস লিগে সফর

নতুন দল রিয়াল জিতেছে রেকর্ড ১৪টি শিরোপা। আর এ পর্যন্ত ১৯৯৭

সৃষ্টির প্রেরণায় নতুন প্রতিশ্রূতি **উচ্চ মুদ্রণ** সাদা, কালো, রঙিন নতুন ধারায়

ବ୍ୟାବ୍ଧି ବିନ୍ଦୁ ଓ ସାରକମ

জাগৱণ ভৱন (লক্ষ্মীনারায়ণ মন্দির সংলগ্ন)। এন এল বাড়ি লেটেন

প্রতুবাড়ী, বনমালীপুর, আগরতলা, ত্রিপুরা পশ্চিম - ৭৯৯০০৮

ମୋବାଇଲ ୧- ୯୪୩୬୧୨୩୭୨୦

ই-মেল : **rainbowprintingworks@gmail.com**

