

ভারত একদিকে অত্যাধুনিক যুদ্ধ সরঞ্জাম সমৃদ্ধ করিতেছে অন্যদিকে পাকিস্তান সীমান্তের কাছে যৌথ যুদ্ধ মহারায় অংশগ্রহণ করিয়া পাকিস্তানকে রীতিমতো ঝঁশিয়ারি দিতে শুরু করিয়াছে। পাকিস্তান ভারতের অভ্যন্তরীণ নিরাপত্তা বিষয়ত করিবার জন্য দীর্ঘকাল থেরেই নানা অপপ্রয়াস শুরু করিয়াছে। গোটা বিশ্বাসী এ বিষয়ে অবগত রহিয়াছেন। সামরিক শক্তির দিক দিয়া ভারত যে কোনোভাবেই কম নয় তাহা ভারতীয় সেনাবাহিনী বারবার প্রমাণ করিয়াছে। মার্কিন সেনাবাহিনীর সঙ্গে যৌথ মহড়ার মধ্য দিয়া ভারতীয় সেনাবাহিনীর শক্তির পরিচয় গোটা বিশ্বের সামনে তুলিয়া ধরিবার প্রয়াস নেওয়া হইয়াছে। তাহাতে পাকিস্তান এবং চীন রীতিমতো আতঙ্কগ্রস্ত হইয়া পড়িয়াছে। ভারত যে কোনভাবেই কোন চাপের কাছে নতি স্থীকার করিবে না তাহা ভারত বিভিন্ন কার্যকলাপের মধ্য দিয়া বার বার প্রমাণ করিয়াছে। রাজস্থানের পাকিস্তান সীমান্তের কাছে ভারত ও মার্কিন সেনাবাহিনীর যৌথ যুদ্ধ মহড়া শুরু

হইয়াছে। ভারতীয় সেনার প্রতিরক্ষা মুখ্যপ্রাত্রি আমতাভ শর্মা বালয়ান, ভারত-মার্কিন যৌথ যুদ্ধ মহড়া ২২ সেপ্টেম্বর পর্যন্ত চলিবে। ‘যুদ্ধ অভ্যাস ২০২৪’ শৈর্ষক এই মহড়ায় অংশ নিয়াছেন দুইদেশের প্রায় ১২০০ জন্যান এবং আধিকারিকেরা। ২০০৪ সাল থেকে প্রতি বছর ভারত এবং মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে সেনাবাহিনী এই যুদ্ধ মহড়ায় অংশগ্রহণ করিয়া আসিতেছে। এই বছর ভারতীয় সেনার ২০তম বার্ষিক যুদ্ধ অভ্যাস মহড়া। এর আগে ২০২২ সালে উত্তরাখণ্ডের আউলিতে চিন সীমান্তের কাছে আয়োজিত এই যুদ্ধ অভ্যাসে অংশ নেয় মার্কিন সেনাবাহিনী। কর্নেল শৰ্মার দাবি, “রাষ্ট্রপুঁজের নির্দেশিকার সম্মত ধারা মোতাবেক সন্ত্রাস দমন অভিযানে সক্ষমতা বাড়ানোর উদ্দেশ্যেই এই যৌথ সেনা মহড়া তাঁহার মতে, এর উদ্দেশ্যই ইল, উভয় পক্ষের যৌথ সামরিক সক্ষমতা বৃদ্ধি করা। এক্ষেত্রে মরণভূমির পরিবেশে সামরিক পদক্ষেপের উপর লক্ষ্য রাখা হইবে। মূলত, সন্ত্রাসবাদী কর্মকাণ্ডের বিরুদ্ধে কৌশলগত মহড়া, যৌথ পরিকল্পনা, এবং যৌথ প্রশিক্ষণ হইবে, বিশেষ সন্ত্রাসবিরোধী মিশনকে অনুকরণ করে। মার্কিন সেনার সাউথ-ওয়েস্টার্ন কর্মান্ড-এর তরফে এক্স পোস্টে বলা হইয়াছে, “আস্তজ্ঞতিক স্থিতিশীলতা এবং শাস্তির লক্ষ্যে যৌথভাবে প্রতিশ্রূতি পালনে আমরা প্রতিজ্ঞাবদ্ধ। সামরিক বিশ্লেষকদের একাংশের মতে, দক্ষিণ চিন সাগরের অদুরে যৌথ নৌ-মহড়ার পরে চিন এবং পাক সীমান্তের কাছে যোভাবে ভারত ও মার্কিনবাহিনী যৌথভাবে কাজ করিতে শুরু করিয়াছে, তাহা নিয়া রেজিং ও ইসলামাবাদের উপরে চাপ বাড়িবে এই যুদ্ধ মহড়া যৌথ অভিযান পরিচালনার ক্ষেত্রে নানা কৌশলের সর্বোন্ত অনুশীলন আদান-প্রদানে সাহায্য করিবে। ও দুর ভবিষ্যতেও ভারতের এই ধরনের প্র্যায় অব্যাহত থাকিবে বলে ভারতীয় সেনাবাহিনীর তরক হইতে স্পষ্টভাবে জানানো হইয়াছে। ভারতের অখত্য ও সার্বভৌমত রক্ষায় ভারতীয় সেনাবাহিনী সদা জাগ্রত রহিয়াছে। দেশপ্রেমিক প্রতিটি দেশবাসী ও এই ব্যাপারে সচেতন রহিয়াছেন। যেকোনো পরিস্থিতি মোকাবেলা করিতে সেনাবাহিনীর পাশাপাশি দেশপ্রেমিক জনগণ ও প্রস্তুত রহিয়াছেন। ভারত বারবার বিশ্ববাসীর সামনে এই সত্য তুলিয়া ধরিবার চেষ্টা অব্যাহত রাখিয়াছে।

ইউনিট, প্রতিভা ও নকশা কেন্দ্রের
মাধ্যমে সেমিকন্ডাক্টরে নেতৃত্ব
দিচ্ছে ভারত : অশ্বিনী বৈষ্ণব

গ্রেটার নয়ডা, ১১ সেপ্টেম্বর (ই.স.) : ইউনিট, প্রতিভা ও নকশা কেন্দ্রের মাধ্যমে সেমিকন্ডাক্টরগুলিতে নেতৃত্ব দিচ্ছে ভারত। বললেন কেন্দ্রীয় মন্ত্রী আশিনী বৈষ্ণব। খুবিহার উত্তর প্রদেশের গ্রেটার নয়ডায় প্রধানমন্ত্রী নরেন্দ্র মোদী সেমিকন্ডাক্টর ইন্ডিয়া ২০২৪-এর উদ্বোধন করেছেন। এই অনুষ্ঠানে কেন্দ্রীয় মন্ত্রী আশিনী বৈষ্ণব বলেছেন, ‘খুব অল্প সময়ের মধ্যে আমাদের মিশনের প্রথম ধাপের মধ্যে, পাঁচটি সেমিকন্ডাক্টর ইউনিট অনুমোদন করা হয়েছে। মাইক্রন ইউনিটে নির্মাণ কাজ দ্রুতগতিতে চলছে, মর্গান্ড টাটা ইউনিট নির্মাণ শুরু হয়েছে এবং বাকি তিনটি ইউনিটের নির্মাণ খুব শীঘ্ৰই শুরু হবে।’ কেন্দ্রীয় মন্ত্রী আশিনী বৈষ্ণব আরও বলেছেন, ‘সমস্ত অনুমতি পাওয়া একটি রেকর্ড সময়সীমার মধ্যে ঘটেছে, যা আপনারা যদি এটিকে বিশ্বের অন্যান্য অংশের সঙ্গে মানানসই করেন, তবে এটি সত্যিই একটি নতুন রেকর্ড।’ প্রতিভা বিকাশ বৰ্ষু’ সেমিকন্ডাক্টর ইন্ডিয়া প্রোগ্রামের একটি মূল অংশ হয়েছে। আমরা আগামী দশ বছরে ৮৫ হাজার প্রকৌশলী এবং প্রযুক্তিবিদদের একটি শক্তিশালী প্রতিভা তৈরি করতে প্রতিশ্রুতিবদ্ধ এবং আমরা এই উদ্দেশ্যে একটি প্রতিশ্রুতি প্রদান করেছি।’

নার্সিং ক্ষেত্রে অবদানের স্বীকৃত,
জাতীয় ফ্লোরেন্স নাইটিঙ্গেল
পুরস্কার প্রদান করলেন রাষ্ট্রপতি
নয়াদিল্লি, ১১ সেপ্টেম্বর (ই.স.): রাষ্ট্রপতি দ্বোপদী মুর্মু বুধবার রাষ্ট্রপতি
ভবনে এই বছরের জাতীয় ফ্লোরেন্স নাইটিঙ্গেল পুরস্কার প্রদান করেছেন।
১৯৭৩ সালে স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রক রেগীর সেবায় নার্সদের
অবদানের জন্য ফ্লোরেন্স নাইটিঙ্গেল পুরস্কারের সূচনা করেন। সমাজে
নার্স এবং নার্সিং ক্ষেত্রের সঙ্গে যুক্ত কর্মীদের অসামান্য অবদানকে স্বীকৃতি
দিতেই এই সম্মান চালু করা হয়। এদিনের অনুষ্ঠানে উপস্থিত ছিলেন
কেন্দ্রীয় স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রী জগৎ প্রকাশ নাড়াও। নার্সিং
ক্ষেত্রে অবদানের স্বীকৃতি স্বরূপ প্রাপকদের হাতে পুরস্কার তুলে দেন
রাষ্ট্রপতি।

অরুণাচলে ৫০০ ফুট নীচে যাত্রীবাহী
গাড়ি, হত দই পলিশ কর্মী

ইটানগর, ১১ সেপ্টেম্বর (হিস.) : অরুণাচল প্রদেশে এক ভয়াবহ সড়ক দুর্ঘটনায় দুই পুলিশ কর্মীর ঘটনাস্থলেই মৃত্যু হয়েছে। এছাড়া গুরুতরভাবে আহত হয়েছেন তাঁদের সহযোগী আরেক পুলিশ কর্মী। নিহত দুই পুলিশ কর্তাকে তেগিয়াম আরং এবং আবোহ ওয়াংসু বলে শনাক্ত করা হয়েছে। এছাড়া আহত হয়েছেন তাঁদের সহকর্মী ওয়াংজাম লোয়াং। তাঁরা সবাই তিরাপ জেলার অস্তর্গত খোনসার বাসিন্দা এবং রাজ্য পুলিশের কর্মী। দুর্ঘটনাটি সংঘটিত হয়েছে তেজু-আনজাও রোডের দুমনালা এলাকায়। সড়ক দুর্ঘটনাটি গত সোমবার রাতে সংঘটিত হলেও মঙ্গলবার বিকালের দিকে প্রকাশ্যে এসেছে ঘটনাটি। এদিন বিকালে গাড়ির এক যাত্রী (আহত পুলিশ কর্মী) ৫০০ ফুট নীচে খাদ থেকে কোনও রকমে পাহাড় বেয়ে রাস্তায় আসেন। তিনি স্থানীয়দের দুর্ঘটনার খবর দেন।

স্থানীয়রা দুর্ঘটনাস্থলে গিয়ে ভয়াবহ ছবি দেখে খবর দেন নিকটবর্তী থানায়। খবর পেয়ে এসডিআরএফ নিয়ে পুলিশের দল যায় অকুষ্ঠলে। তাঁরা স্থানীয়দের সাহায্যে নীচে নেমে আরার ১৭ ০১৩ নম্বরের মার্কিতি ৮০০ মডেলের যাত্রীবাহী কার শনাক্ত করে তার ভিতর থেকে দুই ব্যক্তির মৃতদেহ উদ্ধার করে উপরে নিয়ে আসেন। রাতের অন্ধকারে উদ্ধারকারো ব্যায়াম সৃষ্টি করায় অভিযান বন্ধ করে এসডিআরএফ। আজ ভোরে ফের উদ্ধার অভিযানে নেমে বিধ্বস্ত গাড়িকে উপরে তোলার চেষ্টা করা হচ্ছে। জানা গেছে, গাড়িতে মোট তিনজন যাত্রী ছিলেন। আহত পুলিশকর্মীকে খোনসা সরকার হাসপাতালে নিয়ে ভরতি করা হয়েছে।

বাংলার মেঘে তিলোত্তমা এক দাবানগ

অভিজিৎ মুখোপাধ্যায়

তিলোন্তু মারায়া প্রমাণ কারল সে
মরে নাই। তিলোন্তু তোমার মৃত্যু
নেই, তুমি অমর। তুমি ছিলে
মৃত্যুহীন এক দেবদূত। তুমি
স্বমহিমায় বিরাজ করবে প্রত্যেকটি
ভারতবাসীর অস্তরে। তুমি এক
অসামান্য অগ্নিশূলিঙ্গ, দাবানল।
হাসপাতালের কিছু নর খাদক
মানুষের দ্বারা তুমি পৈশাচিক মৃত্যু
বরণ করলেও জানবে সেই মৃত্যুই
তোমাকে দিয়ে গেল অমরত্বের
স্বাদ। বিগত পঁচিশ দিন ঘাবৎ
জাতি-ধর্ম নির্বিশেষে
আবাল-বৃদ্ধ-বনিতা ৪ থেকে ১০
বছরের বৃদ্ধ-বৃদ্ধারা। পর্যন্ত
যোমবাতি হাতে তোমার উপর
সুপরিকল্পিত ভাবে নৃশংস নির্মল
হত্যাকাণ্ডের বিরুদ্ধে সোচার হয়ে

অভিজিৎ মুখোপাধ্যায়

সেদিনের দুঃখ — কষ্ট — বেদনা
কখনো বিফলে যাবে না। আমরা
উ পয়স্ত বিচারের আশায় দিন
গুণছি। অপরাধীর বিচার আমরা
করেই ছাড়বো এরকম জ্যবন্য
অপরাধ যেন বাংলার বুকে আর না
সংঘর্ষিত হয় কখনো। তোমার
জিত অবশ্যঙ্গাবী।

‘এ আগুণ বাড়বে দ্বিশূল লাগে
যদি হাওয়া।’ হাওয়া সংগ্রহীত
হবে কিভাবে সেটা না হয়
বাংলার কনিষ্ঠতম বীর বিশ্লিষ্ণী
শহীদ ক্ষুদ্রিমা বসুর শ্রীমুখ
থেকেই ধ্বনিত হোক ---
‘লড়ো,
না লড়তে পারলে বলো,

না বলতে পারলে লেখো,
না লিখতে পারলে সঙ্গ দাও,
না সঙ্গ দিতে পারলে যারা কাজ
করছে,
তাঁদের মনোবল বাড়াও,
যদি তাও না পারো,
যে পেরেছে তার মনোবল
কমিয়ো না

কারণ সে তোমার ভাগের লড়াই
লড়ছে।’

তোমার মৃত্যুর আগে এমন
তর অপরাধ আরো হয়েছিল কিন্তু
সব চাপা পড়ে গিয়েছিল। দোষ
আমাদেরই। আমরা ঠিক সময়ে
প্রতিবাদ করতে পারিনি। আপামার
জনতা জেগে উঠলে কার সাধ্য

নিরস্ত্র অন্যায় আবচার করার
সাহস পায় শাসক বর্গ ! আমরা
তখন নির্বাদে ঘূমিয়ে ছিলাম।
তারই ফলস্বরূপ তোমার মৃত্যু
হয়েছে। সেদিন তোমার অনেক
কথাই বলার ছিল, তুমি বলতে
পারনি। অপরাধীরা তাঁদের
কুকীর্তির কথা তোমাকে বলতে
দেওয়ার সুযোগ না দিয়ে রাতের
অন্ধকারে তোমাকে গোপনে হত্যা
করেছিল। কিন্তু তিলোন্তমা
তোমার অস্তর নিহিত জমানো
ক্ষেত্রের কথা তুমি মুখ ফুটে বলতে
না পারলেও তোমার মৃত্যুর এতদিন
পরে সব ফাঁস হয়ে গিয়েছে।
তোমার হত্যাকাণ্ডের সঙ্গে জড়িত
নর পশ্চগুলো সকলে ধরা না
পড়লে আশা করা যায় অদূর

ବୁଦ୍ଧିମାନ ପାଇଁ ପ୍ରାଣିର କଥା

চিড়িয়াখানায় জম্ব নেয় স্ট্যানফোর্ড বিশ্ববিদ্যালয়ের গবেষকরা তাঁদের পিইচিডি গবেষণার অংশ হিসেবে সান ফ্রানসিসকো চিড়িয়াখানায় কোকোর ওপর পরীক্ষা-নিরীক্ষা শুরু করেন। ১৯৭২ ও ১৯৭৭ সালের মধ্যে কোকোর আইকিউ টেস্ট নেওয়া হয়। সেখানে কোকো স্প্লির করে ৭০-৯০ এর মধ্যে একটা সাধারণ মানবশিশুর বুদ্ধির ক্ষেত্রেও এমন হয়।

যুক্তবাণ্টের ‘দ্য গরিল ফাউন্ডেশন’-এর গবেষকরা জানিয়েছেন, ১৯৮৩ সালের ক্রিসমাসে কোকো একটা পোষ বিড়াল চেয়েছিল। আসলে সাংকেতিক চিহ্নের সাহায্যে বুঝিয়েছিল যে কোকো একটা বিড়াল চায়। ওই ফাউন্ডেশনের জীববিজ্ঞানী রোনাল্ড কোহন লস অ্যাঞ্জেলেস টাইমসকে বলেছিলেন, ‘কোকোকে যখন একটা খেলনা বিড়াল দেওয়া হয় তখন সে খুশি হয়নি। খেলনা বিড়ালটির সঙ্গে খেলেনি। বরং দুখের চিহ্ন প্রকাশ করে। পরে তার পছন্দ অনুযায়ী একটি বিড়াল শাবক দেওয়া হয়। এটা পেয়ে সে খুশি হয়। অর্থাৎ কোকোর আচরণ থেকে বোঝা যায়, গরিলারা জিতিল চিন্তা করতে এবং অনুভূতি প্রকাশ সম্ভব। ২. কুকুর ও বিড়াল ৫০টির

বেশি শব্দ বুঝতে পারে কিছু প্রজাতির কুকুর ১০০টিরও বেশি শব্দ বুঝতে পারে। অন্য দিকে বিড়ালকে ৫০টির বেশি শব্দ শেখানো একটু মুশকিল। কিছু প্রজাতির কুকুর ১০০টিরও বেশি শব্দ বুঝতে পারে। অন্য দিকে বিড়ালকে ৫০টির বেশি শব্দ শেখানো একটু মুশকিল। ইউটিউবসহ ভিত্তিম সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমে প্রায়ই বুদ্ধিমান বিড়াল ও কুকুর দেখা যায়। বিশেষ করে কুকুরকে দেখা যায়, বিভিন্ন বোতাম টিপে নিজেদের ইচ্ছা প্রকাশ করছে। এটি দর্শকদের কাছে অত্যন্ত আকর্ষণীয় মনে হয়। অনেকে মনে করেন, কুকুরগুলো মানুষের মতো কথা বলে ভাব প্রকাশ করছে।

কিছু প্রজাতির কুকুর ১০০টিরও বেশি শব্দ বুঝতে পারে। অন্য দিকে বিড়ালকে ৫০টির বেশি শব্দ শেখানো একটু মুশকিল। মজার বিষয় হলো, বিড়াল ও কুকুরের বোতাম টেপার পদ্ধতি আলাদা। বিড়াল সাধারণত এক বা দুটি বোতাম টিপে স্পষ্টভাবে জিনিয়ে দেয়, তারা কী চায়। কিন্তু কুকুর নিজেদের মতামত বা ইচ্ছা জানাতে বেশি বোতাম ব্যবহার করে। যদিও প্রাণীপ্রেমীদের কাছে এটা খুব আগ্রহ জাগানো ঘটনা, তবে গবেষকরা এ ব্যাপারে সতর্ক

করে দিয়ে বলেছেন, এরা কিছু সংকেতিক ভাষা বুঝতে পারলেও মানুষের মতো ভাষার জটিলতা বুঝতে পারে না।

৩. কাকের স্মৃতিশক্তি অত্যন্ত প্রথম কাক ও দাঁড়কাক একই পরিবারের পাখি। গবেষণায় দেখা গেছে, এরা নিজেদের মধ্যকার ঝগড়া অনেকদিন মনে রাখে। শুধু নিজেদের বাগড়াই নয়, যেকোনো রাগ, ক্ষেত্র ও ঘণার ঘটনা এরা মনে রাখে দীর্ঘদিন। বিজ্ঞানীরা গবেষণায় দেখেছেন, কাক ও দাঁড়কাক অনেক পাখির তুলনায় বুদ্ধিমান। এরা ক্ষেত্র ও ঘণার কোনো ঘটনা প্রায় পাঁচ বছর পর্যন্ত মনে রাখতে পারে। এর মানে এই নয় যে ৫ বছর পরে আর মনে থাকবে না। তবে, বিজ্ঞানীদের মতে, অস্তত ৫ বছর এসব কথা মনে রাখতে পারে কাক।

কাকের মস্তিষ্কের গঠন ও কার্যকরিতা এদের কিছু ঘটনা মনে রাখতে সাহায্য করে। এ ছাড়াও কিছু কাক জিনিসপত্র বা সরঞ্জাম ব্যবহারে অত্যন্ত ভালো।

পূর্ব অস্ট্রেলিয়ার নিউ ক্যালেডোনিয়ান ক্রো নামে একধরনের কাক আছে। এরা ছেট লাঠি বা ডাল দিয়ে ফাঁদ তৈরি করে শিকার ধরে। শিকার করে পোক।

আশ্চর্যের বিষয় হলো, এত

ছেট মস্তিষ্ক থাকা সত্ত্বেও এই পাখিরা এত জটিল কাজ করতে পারে।

৪. হাতির শোক প্রকাশ হাতি অনেক বুদ্ধিমান প্রাণী। এ কারণেই সার্কাসে হাতি ব্যবহার করা হয়। কারণ, হাতিকে সহজে শেখানো যায়। বিশালাকার এই প্রাণীরা বিশ্বের অন্যতম বুদ্ধিমান প্রাণী। গবেষণায় দেখা গেছে, হাতিরা পর স্পর্শের সঙ্গে ইনফ্রাস্যাউন্ড মাধ্যমে অনেক দূর পর্যন্ত যোগাযোগ করে। এই ইনফ্রাস্যাউন্ড মানুষ শুনতে পায় না। মানুষ ২০ হার্জ থেকে ২০ হাজার হার্জ কম্পাঙ্ক পর্যন্ত শুনতে পায়। বিজ্ঞানীদের মতে, এই সাউন্ড ১০ কিলোমিটারের বেশি দূরত্ব পর্যন্ত গোঁছাতে পারে।

হাতিরা মৃত হাতির প্রতি শ্রদ্ধা প্রদর্শন করে। অনেক গবেষণায় দেখা গেছে, হাতিরা মৃত হাতির কাছে গিয়ে শোক প্রকাশ করে। মৃতদেহকে ঘিরে চার পাশে দাঁড়িয়ে থাকে। মাঝে মধ্যে কঁাদেও।

৫. মালিকের নাম, গন্ধ ও কঠিন্তর মনে রাখে বিড়াল বিড়ালকে নাম ধরে ডাকলে কি বুবাতে পারে?

ଶୈଳ୍ୟ ଓ ଅନ୍ତରେ ଅଭାବେ ମନୋବଳ ହାରାଛେ ଇଉକ୍ରେନେର ବାହିନୀ

ফিল্টার পর্যন্ত ধূমপান না করে একটি সিগারেট কখনোই ফেলেন না ডিমা। শেষ টান দিতে হাত পোড়ানোর বুঁকিও নেন। রাশিয়ার সঙ্গে যুদ্ধে লম্বা সময় ধরে ইউক্রেনীয় বাহিনীর হয়ে সম্মুখসারিতে লড়েছেন এই সেনা কর্মকর্তা।

ব্যাটালিয়ন কমান্ডার হিসেবে ৮০০ সেনার দায়িত্বে ছিলেন ডিমা। বেশ বিষ্ণুভৱন্তর ও রক্তাত্মক যুদ্ধে লড়েছেন তিনি। সবশেষ ইউক্রেনের কোশলগতভাবে গুরুত্বপূর্ণ পুর্বাঞ্চলীয় শহর পোকরোভস্কের কাছে যুদ্ধ করেন ডিমা। শহরটি বর্তমানে রাশিয়ার কাছে পতনের দ্বারাপ্রাপ্তে।

ডিমার বেশির ভাগ সৈন্য এখন মৃত অথবা মারাঘকভাবে আহত। তাই ‘যথেষ্ট হয়েছে’ ভেবে তিনি দায়িত্ব থেকে অব্যাহতি নিয়েছেন। কিয়েভ অফিসে সামরিক বাহিনীর অন্য কাজে যোগ দিয়েছেন তিনি।

অফিসের বাইরে দাঁড়িয়ে একটি পর একটি সিগারেট টানতে টানতে কফিতে চুম্বক দিচ্ছিলেন ডিমা। এ সময় সিএনএনকে বলেন, চোখের সামনে নিজ ব্যাটালিয়নের সেনাদের একের পর এক মৃত্যু তিনি আর নিতে পাবিচ্ছিলেন না।

হয় কর্মকর্তার মধ্যে চারজন বিষয়টির সংবেদনশীল প্রকৃতির কারণে সংবাদমাধ্যমে তাঁদের নাম পরিবর্তন বা গোপন রাখার অনুরোধ জানিয়েছেন। তা ছাড় সংবাদমাধ্যমের সঙ্গে তাঁদের কথম বলার অনুমতি নেই।

সাম্প্রতিক সময়ে পোকরোভস্কে লড়াই করা একটি ইউনিটের কমান্ডার সিএনএনকে বলেন, সক্রিয় সব সেনাসদস্য তাঁদের অবস্থান ন ছাড়লেও বেশির ভাগই ছাড়েছেন নতুন সেনারা এখানে আসার পর বুবাতে পারেন, যুদ্ধ কর্তৃ কর্তৃ। তাঁর শক্তের নিকেপ করা অনেক ধ্রুণ কামান ও মর্টারের গোলার মুখেমুরিখি হল।

অফিসের বাইরে দাঁড়িয়ে কফিতে চুম্বক দিচ্ছিলেন ইউক্রেনীয় বাহিনীর সামনে কমান্ডার ডিমা। এ সময় সিএনএনকে বলেন, চোখের সামনে নিজ ব্যাটালিয়নের সেনাদের একের পর এক মৃত্যু তিনি আর নিতে পাবিচ্ছিলেন না। ওই কমান্ডার আরও বলেন, যুদ্ধক্ষেত্রে সেনারা যদি একবার রেঁচে যান, এরপর তাঁরা আর স্থানে ফিরতে চান না। কেউ হয়তে যানক্ষেত্রে যাতে অস্তীকৃতি জানান।

দেরি হয়ে যায়। ফলে গোলাবারদের তীর্সংক্টহয়। সৈন্যদের মনোবলেও ব্যাপক ফাটল দেখা দেয়। অনেক ইউক্রেনীয় সেনা সিএনএনকে জানিয়েছেন, যুদ্ধক্ষেত্রে প্রায় সময় তাঁরা ভালো অবস্থানে থাকতেন এবং শক্তিপক্ষকে স্পষ্টভাবে এগিয়ে আসতে দেখতে পেতেন। কিন্তু তাঁদের কাছে কোনো কামান থাকত না। অনেকে আবার পদাতিক বাহিনীকে যথেষ্ট সহায়তা দিতে না পারায় অপরাধবোধে ভোগার কথা ও জানিয়েছেন।

সৈন্যদের মনোবল কমে যাওয়া এখনো একটি সমস্যা। ওলেকসান্দর সিরিস্কি, ইউক্রেনের সেনাপ্রধান ইউক্রেনের সেনা কর্মকর্তা আল্ট্রি হোরেঞ্জি। তাঁর ইউনিট বর্তমানে চাসিভ ইয়ার এলাকায় লড়ছে। পূর্বাঞ্চলের আরেক গুরুত্বপূর্ণ যুদ্ধক্ষেত্র এটি। তিনি বলেন, ‘যুদ্ধের একেকটি দিন অনেক বেশি লম্বা হয়। তাঁরা (সৈন্যরা) ছাউনি দেওয়া পরিখার ভেতরে রাত কাটান এবং ২৪ ঘণ্টাই দায়িত্ব পালন করেন। তাঁরা গুলি করতে না পারলে রুশ সেনারা বাড়িত সুবিধা পান। তাঁরা শক্রদের এগিয়ে আসার শব্দ শুনতে পান। তাঁরা

অবস্থান ছেড়েছেন, ন্যাতো যুদ্ধক্ষেত্র ছেড়ে চলে গেছেন। ইউক্রেনে ১০ লাখেরও বেশি মানুষ দেশটির প্রতিরক্ষা ও নিরাপত্তা বাহিনীতে কাজ করছেন। যদিও যুদ্ধে সম্মুখসারি থেকে অনেক দূরের কার্যালয়ে যাঁরা কাজ করছেন, তাঁরা ও সংখ্যার অন্তর্ভুক্ত। অনেক কমান্ডার সিএনএনকে বলেছেন, সেনিকদের যুদ্ধক্ষেত্র ছেড়ে যাওয়া কিংবা অনুমতি না নিয়ে অনুপস্থিত থাকার বিষয়ে তাঁদের বিবরণে অভিযোগ দেবেন না কর্মকর্তার। কোনো শাস্তি ছাড়াই সেনাদের স্বেচ্ছায় ফিরিয়ে আনতে রাজি করানোর প্রত্যাশা করছেন তাঁরা। সেনাদের যুদ্ধক্ষেত্র ছেড়ে যাওয়া বা ছাউট ছাড়াই অনুপস্থিত থাকার বিষয়টি আইনত অপরাধ। কিন্তু এখন বিষয়টি এতই সাধারণ হয়ে গেছে যে ইউক্রেনের সরকার এ—সংক্রান্ত আইন পরিবর্তন করেছে। নতুন আইন অনুযায়ী, যদি কেউ প্রথমবারের মতো এ কাজ করে তাহলে তা অপরাধ হিসেবে গণ্য হবে না।

আল্ট্রি হোরেঞ্জি সিএনএনকে বলেন, এ পদক্ষেপ অর্থবহ। যোকেনো ধরনের হৃষকি পরিস্থিতিকে শুধু খাবাপার দিকেই নিয়ে যাব।

পিছিয়ে পড়েছে। কিছু কমান্ডারের অনুমান, প্রতি ১০ জন রশ সেনার বিপরীতে একজন ইউক্রেনীয় সেনা যুদ্ধ করছেন। এর বাইরেও অভ্যন্তরীণ বেশ কিছু সমস্যায় জরুরিত ইউক্রেনের সেনারা। পোকরোভস্কে যুদ্ধরত একটি ব্রিগেডের এক সেনা কর্মকর্তা নিরাপত্তানিত করাগে নাম গোপন রাখার শর্তে সিএনএনকে বলেন, ইউনিটগুলোর মধ্যে দুর্বল যোগাযোগব্যবস্থা একটি বড় সমস্যা হয়ে দাঁড়িয়েছে।

সেনা কর্মকর্তার বলছেন, বেশ কিছু ক্ষেত্রে সেনারা যুদ্ধক্ষেত্রের পূর্ণাঙ্গ চিত্র আন্য ইউনিটের কাছে প্রকাশ করারেছেন না। কারণ এটি পরিস্থিতিকে আরও খারাপভাবে উপস্থাপন করবে বলে ভয় পান সেনারা।

উত্তর দোনেন্স্কের একটি ব্যাটালিয়নের কমান্ডার বলেন, পার্শ্ববর্তী ইউনিটের সেনারা না জানিয়ে তাবহনস্থল তাগ করায় তাঁর সেনারা সম্প্রতি রশ সেনাদের কাছে ধরা পড়েন।

সম্প্রতি পোকরোভস্কে যুদ্ধ করা বেশ কয়েকজন পদধারী সেনাসদস্যের মাত্রে পর্যাপ্তভাবে সম্মানসূচিতে

জেলেনস্কিসহ দেশটির নেতার বলেছেন, এ অভিযানের অন্যত উদ্দেশ্য ছিল, উত্তর ইউক্রেনে নতুন করে রশ হামলা প্রতিরোধ করা পাশাপাশি কিয়েভের পশ্চিম মিত্রদের দেখিয়ে দেওয়া বেঠিকমতো সহায়তা পেতে। ইউক্রেনের সামরিক বাহিনী পাল্ট হামলা চালাতে পারে এবং ক্রমান্বয়ে সাফল্য অর্জন করতে পারে।

কুরাক্সে অভিযান ইউক্রেনে ক্লাস্ট-শ্বাস্ট সেনাদের মাঝে প্রাণে সংঘর্ষ ঘটিয়েছে। গত বছরের শেষিতে ভাগ সময় ইউক্রেন যুদ্ধে পিছিয়ে ছিল। দেশটিকে একের পর এক হামলা, বৈদ্যুতিক বিপর্যয় ও অন্যান্য ক্ষয়ক্ষতির মুখোমুখি হয়েছিল।

তবে ইউক্রেনের প্রকৌশলীর রাশিয়ার ভেতরে হামলার কৌশল সম্পর্কে অতটা নিশ্চিত ছিলেন না। সীমান্তে লম্বা সময়ের অভিযান শেষ করা মাত্রই তাঁদের ডাক আসে ও অভিযানে অংশ নেওয়ার। বিধবর শরীরে সীমান্তের কাছে একটি বাহরে স্তোরাঁর বাইরের টেবিলে নিজেদের গাড়ির জন্য আপক্ষক কর্তৃত্বালন তাঁবা।

গাড়ি, হত দুই পুলিশ কর্মী

ହଟନଗର, ୧୧ ସେପ୍ଟେମ୍ବର (ଇ.ସ.) : ଅରଣ୍ୟାଳ୍ୟ ପ୍ରଦେଶେ ଏକ ଭୟାବହ ସଡ଼କ ଦୁର୍ଘଟନାରେ ଦୁଇ ପୁଲିଶ କର୍ମୀଙ୍କ ଘଟନାସ୍ଥଳେ ମୃତ୍ୟୁ ହେଁଥେଛେ । ଏହାଡ଼ା ଗୁରୁତରଭାବେ ଆହତ ହେଁଥେଛେ ତାଁଦେର ସହ୍ୟାତ୍ରୀ ଆରେକ ପୁଲିଶ କର୍ମୀ । ନିହତ ଦୁଇ ପୁଲିଶ କର୍ତ୍ତାଙ୍କେ ତେଗିଯାମ ଆରଂ ଏବଂ ଆବୋହ ଓୟାଙ୍ସୁ ବୁଲେ ଶନାକ୍ତ କରା ହେଁଥେ । ଏହାଡ଼ା ଆହତ ହେଁଥେଛେ ତାଁଦେର ସହକର୍ମୀ ଓୟାଙ୍ୟାମ ଲୋଯାଃ । ତାଁରୀ ସବାଇ ତିରାପ ଜେଲାର ଅନ୍ତଗତ ଖୋନସାର ବାସିନ୍ଦା ଏବଂ ରାଜ୍ୟ ପୁଲିଶେର କର୍ମୀ । ଦୁର୍ଘଟନାଟି ସଂଘାଟିତ ହେଁଥେ ତେଜୁ-ଆନଜାଓ ରୋଡ଼େର ଦୁଶନାଲୀ ଏଲାକାଯା । ସଡ଼କ ଦୁର୍ଘଟନାଟି ଗତ ସୌମ୍ୟବାର ରାତେ ସଂଘାଟିତ ହଲେଓ ମଦଲବାର ବିକାଳେର ଦିକେ ପ୍ରକାଶ୍ୟ ଏସେହେ ଘଟନାଟି । ଏଦିନ ବିକାଳେ ଗାଡ଼ିର ଏକ ଯାତ୍ରୀ (ଆହତ ପୁଲିଶ କର୍ମୀ) ୫୦୦ ଫୁଟ ନୀଚେ ଖାଦ ଥେକେ କୋନାଓ ରକମେ ପାହାଡ଼ ବେଯେ ରାଶ୍ୟ ଆସେନ । ତିନି ଥାନୀଯଦେର ଦୁର୍ଘଟନାର ଖବର ଦେନ ।

ଥାନୀଯରା ଦୁର୍ଘଟନାସ୍ଥଳେ ଗିଯେ ଭୟାବହ ଛବି ଦେଖେ ଖବର ଦେନ ନିକଟବର୍ତ୍ତୀ ଥାନାଯ । ଖବର ପେଯେ ଏସତିଆରଏଫ ନିଯେ ପୁଲିଶେର ଦଳ ଯାଇ ଅକୁଞ୍ଚଳେ । ତାଁର ଥାନୀଯଦେର ସାହାଯ୍ୟେ ନୀଚେ ନେମେ ଆରା ୧୭ ୦୧୧୩ ନମ୍ବରେର ମାର୍କଟି ୮୦୦ ମଡ଼େଲେର ଯାତ୍ରୀବାହୀ କାର ଶନାକ୍ତ କରେ ତାର ଭିତର ଥେକେ ଦୁଇ ବ୍ୟକ୍ତିର ମୃତ୍ୟୁ ଉଦ୍‌ଭାବରେ ଉଦ୍ଭାବନ କରେ ଉପରେ ନିଯେ ଆସେନ । ରାତରେ ଅନ୍ଧକାରେ ଉଦ୍ଭାବକାରେ ବ୍ୟାଧାତ ସୁଷ୍ଠି କରାଯାଇ ଅଭିଯାନ ବନ୍ଧ କରେ ଏସତିଆରଏଫ । ଆଜ ଭୋରେ ଫେର ଉଦ୍ଭାବ ଅଭିଯାନେ ନେମେ ବିବନ୍ଦସ୍ତ ଗାଡ଼ିକେ ଉପରେ ତୋଳାର ଚେଷ୍ଟା କରା ହେଁଛେ । ଜାନା ଗେଛେ, ଗାଡ଼ିତେ ମୋଟ ତିନଙ୍କଣ ଯାତ୍ରୀ ଛିଲେନ । ଆହତ ପୁଲିଶକର୍ମୀଙ୍କେ ଖୋନସା ସରକାରି ହାସପାତାଲେ ନିଯେ ଭରତି କରା ହେଁଥେ ।

সম্পাদকীয় পাতায় প্রকাশিত নিবন্ধ গুলির বক্তব্য সম্পূর্ণ লেখকদের ব্যক্তিগত অভিমত। সম্পাদক এরজন্য দায়ী নন।

[View all posts by **John Doe**](#) [View all posts in **Category A**](#) [View all posts in **Category B**](#)

Digitized by srujanika@gmail.com

ବୁଦ୍ଧି

ହୃଦୟକର୍ମକାମ

ବ୍ୟାକିଳା

এমপন্থের বিরুদ্ধে ভারত : রোগের বিরুদ্ধে প্রতিরোধমূলক পদক্ষেপ গ্রহণ সরকারের

এ বছরের অগাস্টের মাঝামাঝি
নাগাদ বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা (হ)
আফ্রিকার বেশ কয়েকটি অংশে
এমপেক্স (মাঝি পেক্স)-এর প্রাদুর্ভাব
নিয়ে জরুরি সতর্কতা জারি করে।
হ-র তথ্য অনুসারে, জানুয়ারি,
২০২২ থেকে ৩১ জুলাই, ২০২৪
পর্যন্ত বিশ্বের ১২১টি দেশে মোট
১,০৩,০৪৮ জন এই রোগে
আক্রান্ত হয়েছেন এবং ২২৯
জনের মৃত্যু হয়েছে। ১ সেপ্টেম্বর,
২০২৪ পর্যন্ত আফ্রিকার ১৫টি
দেশে ৩,৯০০ জনের দেহে এই
রোগের জীবাণু মিলেছে। এ বছর
কঙ্গো প্রজাতন্ত্র, বুরুণ্ডি এবং
নাইজেরিয়া — এই তিটি দেশে
সবচেয়ে বেশি সংক্রমণ হয়েছে।
২০২২ থেকে ভারতে এ পর্যন্ত ৩০
জন একপেক্ষে আক্রান্ত হওয়ার খবর
মিলেছে। রোগ প্রতিরোধে বিভিন্ন

ধরনের সতর্কতামূলক পদক্ষেপ
নেওয়া হয়েছে।
এমপেক্স একটি ভাইরাসজনিত
রোগ, যার সঙ্গে স্মাল পঙ্কের
লক্ষণের মিল থাকলেও,
তুলনামূলকভাবে কম ক্ষতিকারক।
২ থেকে ৪ সপ্তাহ পর্যন্ত এই
রোগের জীবাণু থাকে। তবে,
শিশুদের মধ্যে এই রোগ মারাওয়াক
আকার নেয়। আক্রান্ত ব্যক্তির
সংস্পর্শে এলে এই রোগে আক্রান্ত
হওয়ার সম্ভাবনা থাকে।
রোগের বিপদ সম্পর্কে
সচেতনতামূলক কর্মসূচির ওপর
জোর দেওয়া হচ্ছে। এর মধ্যে
রয়েছে,

১. আক্রান্ত ব্যক্তির ব্যবহৃত
জিনিসপত্র (যেমন বিছানা,
জামাকাপড়) এড়িয়ে চলা।
২. অন্যদের থেকে আক্রান্ত

ব্যক্তিকে আলাদা রাখা। ৩. সাবান
দিয়ে হাত ধোয়া, কিংবা
স্যানিটাইজার ব্যবহার করা।
৪. যথাযথ ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম
(পিপিই) ব্যবহার করা।
প্রধানমন্ত্রী নরেন্দ্র মোদী ১৮
অগস্ট ২০২৪ তারিখে এমপ্রে
মোকাবিলায় প্রয়োজনীয় প্রস্তুতি
এবং অন্যান্য ব্যবস্থা নিয়ে উচ্চ
পর্যায়ের এক বৈঠক করেন।
ইতিমধ্যে বেশকিছু পদক্ষেপ গ্রহণ
করা হয়ে।
১২ আগস্ট ২০২৪ তারিখে
ন্যাশনাল সেটার ফর ডিজিজ
কন্ট্রোল (এনসিডিসি)-এর
বিশেষজ্ঞরা এক বৈঠক করেন।
আন্তর্জাতিক বিমানবন্দর এবং
বন্দরগুলিতে প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত স্বাস্থ্য
কর্মীদের নিযুক্ত করা হয়েছে।
এমপ্রে সম্পর্কে সচেতনতা

ভাড়াতে ডিরেক্টর জেনারেল অফ হলথ সার্ভিসেস এক ভিডিও ফনফারেন্স করেন এবং সেখানে ১০০ জনের বেশি অংশ নেন। ১৬ আগস্ট ২০১৪ তারিখে মৌথ জেরদারি গোষ্ঠীর এক বৈঠক হয়। ইই বৈঠকে সংশ্লিষ্ট বিভিন্ন ক্ষেত্রের মধ্যে যুক্ত বিশেষজ্ঞরা যোগ দেন। বৈঠকে রোগ নির্ণয়ের ক্ষেত্রে জেরদারি ব্যবস্থা জেরদার করা এবং কার্যকর পদক্ষেপ নেওয়ার নির্দেশ দেওয়া হয়। বর্তমানে এমপক্ষ চিহ্নিতকরণের জন্য ৩৫টি স্যাবরেটির চালু করা হচ্ছে। তারত এমপক্ষের বিরক্তি বিভিন্ন পদক্ষেপ গ্রহণ করেছে। এর মধ্যে যাই হচ্ছে, বিশেষজ্ঞদের সঙ্গে প্রামাণ্য, নজরদারি বাড়ানো এবং প্রচেতনতামূলক প্রচারাভিযান লানো।

বসার ঘরে বাঁশ গাছের যন্ত্র কী ভাবে নেবেন?

শাকসজ্জি আৱ ফল রোগবালাইয়ের ঝুঁকি কমায়

শাকসজ্জি এবং ফল খেলে শরীর
যত্নে থাকে, সে কথা জানে না
এমন কেউ হয়তো নেই। দীর্ঘ দিন
ফিট থাকার ক্ষেত্রে শাকসজ্জি এবং
ফল খাওয়ার সত্যিই কোনও বিকল্প
নেই। রোজ যদি রকমারি
শাকসজ্জি, মরসুমি ফল খাওয়া যায়,
তা হলে শরীর নিয়ে ভয়-ভাবনা
ফুরোয়। তবে ফল, শাকসজ্জি
শরীরের খেয়াল রাখার পক্ষাপাশি
ত্বকেও আনে ঔজ্জ্বল্য।



জিনিস হকে মাখেন, তা হলে
পাওয়া যাবে বাড়তি সুবিধা।
রূপচর্চায় কোন ফল এবং সজ্জি
ব্যবহার করতে পারেন?
বেদানার খোসা- বেদানা সকলের

জন্মেই খুবই উপকারী।
হিমোগ্লোবিনের মাত্রা বৃদ্ধি পায়
এই ফল খেলে ফেলে না দিয়ে
বেদানার খোসা রূপচর্চার ব্যবহার
করতে পাবেন। তাকের

ରତେ ପ୍ରସାଧନୀର ବିକଳ୍ଳ ହେଁ
ଠିତେ ପାରେ କଲାର ଖୋସା । କଲାର
ଖୋସା ଚଟକେ ତାର ମଧ୍ୟେ ଖାନିକଟା
ଲବୁର ରମ ମିଶିଯେ ନିତେ ପାରେନ ।
ଅକ୍ଷଫୋଲିଯେଟର ହିସାବେ କଲାର
ଖୋସା ଦର୍ଦ୍ଦାନ୍ତ ।

গরম চায়ে জিভ পুড়েছে চট্টগ্রামে জুলাতাব কমবে পাঁচ উপাদানে

বাড়িতে বসে অফিসের কাজ করছেন আর বেমালুম গরম চায়ে চুমুক দিয়ে ফেললেন। স্বাভাবিক ভাবেই জিভ পুড়ে গেল। বেশি গরম চা খেয়ে ফেললে জিভে জ্বালাও করতে পারে। জিভ পুড়ে গেলে সবচেয়ে বেশি সমস্যা হয়, কোনও খাবারেরই তেমন স্বাদ পাওয়া যায় না। অনেক সময় মুখের ভিতরটা এই কারণে শুকিয়ে যেতেও থাকে। তবে চট্টজলদি কয়েকটা ঘরেয়া উপায়েই মিলতে পারে সমাধান। ১) গুঁড়ো দুধ দিয়েই জিভের জ্বালাভাব কমতে পারে। জিভ পুড়ে গেলে একটু গুঁড়ো



অংশে লাগিয়ে রেখে দিন।
জ্বালাভাব কমবে দ্রুত। ২)
ফ্রিজে বরফ তো থাকেই।
বরফের টুকরো একটু ভেঙে
নিয়ে ছোট ছোট বরফকুচি

କରେ ଛଡ଼ି ଯେ ଦିନ । କୋଣାଟ
କାରଣେ ସରଫ ନା ପେଲେ ଠାଣ୍ଡା ଜଳ
ଦିଯେ କୁଳକୁଚି କରଲେଓ ଏକଇ
ଉ ପକାର ପାବେନ । ୩) ସରେ
ଅନେକେଇ ଟକଦଇ ପାତେନ ।

জুলাভাব করবে।
১) গরম জলে নুন দিয়ে গার্গেল
করলেও কিন্তু জিভের জুলাভাব
থেকে রেহাই পেতে পারেন।
টেজলদি জুলাভাব কমাতে এই

কোন কোন অভ্যাস বদলালে থাইরয়েড
ও ইউরিক অ্যাসিড থেকে সুস্থ থাকবেন ?

থাইরয়েড আর ইউরিক অ্যাসিড
বাঙ্গলির ঘরে ঘরে এখন এই দুই
রোগ বাসা বেঁধেছে। থাইরয়েড
শরীরের অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ প্রিষ্ঠি।
সময় মতো চিকিৎসা না হলে
ইউরিক অ্যাসিড ভোগাতে
পারে। আর ইউরিক অ্যাসিড ধরা
পড়া মানেই, আজ এটা খাওয়া
যাবে না, তো কাল সেটা। কিন্তু
জানেন তো, খাওয়া কমালেই
যে ইউরিক অ্যাসিড কমবে তা

ওজন বাড়লে কখনও কখনও ইউরিক অ্যাসিডের পরিমাণ বেড়ে যায়। বাড়তি ইউরিক অ্যাসিড শরীরের অস্থিসঁজি ও মূত্রনালিতে জমা হয়। তখন গাঁটে ব্যথা ও প্রস্তাবের সংক্রমণ হতে পারে। কিন্তিতে পাথরও জমতে পারে। তাই ইউরিক অ্যাসিড নিয়ন্ত্রণে বাধ্যতে প্রোটিন খাওয়ার পরিমাণ কমাতে হবে। পরিমিত খেতে

অনেকেরই থাকে। দিনে তিন
থকে চার লিটার জল খাওয়া
হয়।

সন্ধ্যার আড়তে রকমারি স্ন্যান চাই?

A black and white photograph showing a plate of fried fish pieces, likely the 'Chamch' mentioned in the text, served with a side dish.

দৃষ্টিমি করলে কী ভাবে সামলাবেন সন্তানকে?

বায়না, কান্নাকাট করে বসে যে, বাবা-মায়েরা অস্বিতে পড়ে যান। শিশুরা দুষ্টুমি করবে, সেটা খুবই স্বাভাবিক। কিন্তু তাই বলে মাটিতে বসে কান্নাকাটি বা কাউকে মারধর, সমানে হটেপাটি করলে তখন সেই দুষ্টুমি আর সহশীল্য থাকে না। এমন পরিস্থিতিতে অনেক মায়েরাই খুদের গালে একটা চড় কয়ে দেন বা প্রকাশ্যে ধরক দেন অভিভাবকেরা। কিন্তু এতে আদৌ কোনও লাভ হয় কি?

খুদের লাগামছাড়া দৌরাত্ম্য কী ভাবে বশে আনা যায়, সেই বিষয়ে পরামর্শ দিলেন মনোসমাজকর্মী ও মনোরোগ চিকিৎসক। মনোরোগ চিকিৎসক শর্মিলা সরকার বলছেন, বাইরে যাতে সে দুষ্টুমি না করে সে

জন্য বাড়িতেই থাকে সঠিক ভাবে, উপযুক্ত শিক্ষায় বড় করে তোলা প্রয়োজন। বাইরে গিয়ে খোকজনের সামনেই খুদে দুষ্টুমি শুরু করলে বা খারাপ কোনও ব্যবহার করলে বকবকি নয়, পরিস্থিতি সামাল দিতে শিশুর মন অন্য দিকে ঘোরানোর পরামর্শ দিছেন মনোসমাজকর্মী মোহিত রণদীপ।

১. মোহিত বলছেন, “সন্তানের মন ভোলাতে কোনও একটি বিষয় নিয়ে তার সঙ্গে কথা বলুন কিংবা ওই জায়গা থেকে খুদেকে বার করে আনুন। কোথাও একটু নিয়ে যান তাকে, ভুলিয়ে দিন। বা বাইরে খোলা জায়গায় নিয়ে গিয়ে যদি সে

ছোটছুটি করতে চায় তা করতে দিন। খানিক ক্ষণ খেলাধুলো করলে বা ছোটছুটি করলে সেশান্ত হয়ে যাবে।”

২. অনেক সময় কোনও জিনিসের জন্যই বায়না জুড়ে দেয় খুদে। যদি তা সেই মুহূর্তে দেওয়া সস্তর না হয়, তা হলে পরে দেবেন বলে বোঝানো যেতে পারে। তবে যদি অন্যায় চাহিদা হয়, তাতে সে যত বায়নাই করুক না কেন শাস্তি অথচ দৃঢ় ভাবে বলতে হবে, সেটা তাকে দেওয়া সস্তর নয়। কেন দিতে পারবেন না, সেই কারণটিও তাকে বুবিয়ে বলতে পারেন। তবে এর পরেও নাহোড়াবান্দা হয়ে থাকলে, তাকে বাড়িত গুরুত্ব না দিয়ে সরে

তিনি রকম স্মৃদি খেলেই বাড়বে ওজন	‘আজও আমি ছাত্র’ দীপক রঞ্জন কর
<p>বয়স এবং উচ্চতা অনুযায়ী সঠিক ওজন থাকাটাই সুস্থান্ত্রের লক্ষণ। অতিরিক্ত ওজন যেমন ভাল নয়, স্বাভাবিকের চেয়ে কম ওজন থাকাও ঠিক নয়। ওজন কমানোর জন্য যেখানে বহু মানুষ শরীরচর্চা করে ঘাম বারাচ্ছেন, তেমন অনেকেই আছেন যাঁরা ওজন বাড়াতে চাইছেন। তবে ওজন বাড়াতে গিয়ে কোনও অসুখ যেন আপনার শরীরে বাসা না বাঁধে সেই দিকটাও নজরে রাখতে হবে।</p> <p>আপনার “বড়ি মাস ইনডেক্স” (বিএমআই) যদি ১৮.৫ এর নীচে থাকে, তা হলে মনে করা হয় আপনার ওজন স্বাভাবিকের থেকে কম। বিএমআই যদি ২৫ এর বেশি হয় তা হলে আপনার ওজন স্বাভাবিকের তুলনায় বেশি বলে মনে করা হয়। বিএমআই ৩০-এর বেশি হয়ে গেলে তা ওবেসিটির লক্ষণ বলে গণ্য করা হয়। বিভিন্ন গবেষণায় দেখা গিয়েছে যাঁদের ওজন স্বাভাবিকের তুলনায় কম তাঁদের সময়ের আগে মৃত্যুর আশঙ্কা ওবেসিটি রয়েছে এমন মানুষের তুলনায় ৫০ শতাংশ বেশি। এ ক্ষেত্রে শরীরে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কমে যায়। ভাইরাস ও ব্যাক্টেরিয়া সংক্রমণের বুঁকি বাড়ে। তাঁদের মধ্যে হাড়জনিত অসুখের প্রবণতাও বেশি। এমনকি অনেকের ক্ষেত্রে ব্যাক্তিগত সমস্যাও দেখা যায়। ওজন বর্তুল জন্ম পে ক্ষেত্রে মাঝেমাঝে ব্যাক্তিগত স্মৃদি হ্রাস হতে পারে।</p>	<p>বয়স আমার পঞ্চাশ উর্দ্ধ আজও আমি ছাত্র, অনেক কিছু শেখাব বাকি জানি কিঞ্চিং মাত্র।</p> <p>কোন কথাটা বলতে মানা কোনটি বলব সত্য, বুঁজি উঠতে পারিনি আজও সেই স্থান কাল পাত্র।</p> <p>কোথায় কানে আঙ্গুল দেব চোখ রাখবো বন্ধ, কোথায় নিরব থাকতে হবে লাগে শুধুই দ্বন্দ্ব।</p> <p>কোন কাজটি করতে বারণ কোন পাঠ-টা পড়বো, কোন মই টি তাঁকে ধরে কোন পাঠ শেখাব বাকি</p> <p>সত্যি বললে গর্দান যাবে মিথ্যায় নাকি বাঁচবো, কোন খুশিতে হাসবো আমি কোন আসবো নাচবো ?</p> <p>খুঁজে পাই না সঠিক পথ কোন দিশাতে চলবো, যুগের হাওয়া বইছে মাতাল কোন নেশাতে টলবো ?</p> <p>সমাজ থেকে শিখছি কত শিক্ষার নাই শেষ, তিলে তিলে জান অর্জনে পাক ধরেছে কেশ।</p>

