



ড্যাগরন

THE FIRST DAILY OF TRIPURA
Founder: J.C.Paul ■ Former Editor: Paritosh Biswas

গৌরবের ৭১ তম বছর



JAGARAN ■ 71 Years ■ Issue-85 ■ 31 December, 2024 ■ আগরতলা ৩১ ডিসেম্বর, ২০২৪ ইং ■ ১৫ পৌষ, ১৪৩১ বঙ্গাব্দ, মঙ্গলবার ■ RNI Regn. No. RN 731/57 ■ মূল্য ৩.৫০ টাকা ■ আট পাতা

অসমে এসটিএফ'র জালে আরও এক জিহাদি উদ্ধার বহু চাঞ্চল্যকর ও শিহরণকারী তথ্য

গুয়াহাটি, ৩০ ডিসেম্বর (হিস.)। অসমে এসটিএফ-এর অভিযানে ধরা পড়েছে আরও এক জিহাদি। ধৃত জিহাদি কোকরাঝাড় জেলার অন্তর্গত ভোদোয়াওড়ির বাসিন্দা গাজি রহমান। ইতিমধ্যে গাজিকে গুয়াহাটি নিয়ে আসা হয়েছে। গত ১৭ ডিসেম্বর থেকে আজ পর্যন্ত 'অপারেশন প্রয়াত'-এর বলে 'গ্লোবাল টেরিস্ট অর্গানাইজেশন' (ডিটিও)-এর ১২ জন জিহাদি তথা মৌলবাদীকে গ্রেফতার করেছে আসাম পুলিশের স্পেশাল টাঙ্ক ফোর্স (এসটিএফ)।

গাজি রহমানকে থেফতারের বিষয়ে নিশ্চিত করেছেন এসটিএফ-প্রধান, আইজিপি ড. পার্থসারথি মহন্ত (আইপিএস)। তিনি জানান, সন্ত্রাসী নেটওয়ার্কের বিরুদ্ধে 'অপারেশন প্রয়াত'-এর শীর্ষক চলমান অভিযানে আরেক জিহাদিকে গ্রেফতার করা হয়েছে। নির্তরযোগ্য তথ্যের ভিত্তিতে আজ সোমবার সকালে কোকরাঝাড় জেলার অন্তর্গত ভোদোয়াওড়ি থেকে ৩৫ বছর বয়সি গাজি রহমানকে গ্রেফতার করা হয়েছে। সে জিহাদি সংগঠন আল-কায়েদা ইন দ্য ইন্ডিয়ান সাবকন্টিনেন্ট (একিউআইএস) এবং আনসারউল্লা বাংলা টিম (এবিটি)-এর সাথে জড়িত বলে তথ্য পাওয়া গেছে। এসটিএফ-প্রধান ড. পার্থসারথি বলেন, 'কোকরাঝাড় জেলা পুলিশের সহায়তায় নিয়ে পলাতক অভিযুক্ত গাজিকে আজ সফলভাবে গ্রেফতার করেছেন তাঁরা। তাকে নিয়ে গুয়াহাটি আসা হয়েছে। তার বিরুদ্ধে আইনি প্রক্রিয়া চলছে। এখন পরাপ্ত প্রাপ্ত তথ্য অনুযায়ী, অসমে জিহাদি নেটওয়ার্কের মূল মাথা গাজি। গাজি রহমানের বিরুদ্ধে বেশ কিছু চাঞ্চল্যকর ও শিহরণকারী অভিযোগ আছে।' এদিকে অন্য এক সূত্রের খবর, গাজি রহমানের জিহাদি গ্যাঙ অসমে নির্বাচিত কয়েকজন আরএসএস, বিজেপি এবং শীর্ষ হিন্দু নেতাকে নির্যাস করার ছক কষছিল। এখানে উল্লেখ করা যেতে পারে, 'অপারেশন প্রয়াত'-এর নামে অসমে



পুলিশের সহায়তায় আসাম পুলিশের স্পেশাল টাঙ্ক ফোর্স-এর প্রধান আইপিএস ড. পার্থসারথি মহন্তের নেতৃত্বে একটি সমন্বিত অভিযানে ভারতীয় উপমহাদেশে আল-কায়েদার সহযোগী সংগঠন

গুরু হয়েছিল মৌলবাদী/জিহাদি মডিউল ভাঙার অভিযান। এরই অঙ্গ হিসেবে গত ১৭ এবং ১৮ ডিসেম্বর পশ্চিমবঙ্গ এবং কেরালা আনসারউল্লা বাংলা টিম (এবিটি)-এর এক বাংলাদেশি সহ আট জিহাদিকে গ্রেফতার করা হয়েছে। দুদিনের অভিযানে তাদের গ্রেফতার করা হয়েছে তারা মহম্মদ সাদ রাদি গুরফে মহম্মদ শাব শেখ (বাংলাদেশি নাগরিক, বৈধ ভ্রমণবিধি ছাড়া কেরালায় অবস্থানকারী), পশ্চিমবঙ্গের মুর্শিদাবাদ থেকে মিনারুল শেখ ও মহম্মদ আব্বাস আলি, অসমের কোকরাঝাড় থেকে নূর ইসলাম মণ্ডল, আব্দুল করিম মণ্ডল, মজিবর রহমান ও হামিদুল ইসলাম এবং অসমের ধুবড়ি থেকে এনামুল হক। তাদের হেফাজত থেকে মৌলবাদী সংক্রান্ত আপস (ভারতের নিদ্রিষ্ট করেকটি রাজ্যের ভৌগোলিক অবস্থান ইত্যাদি), সিম সহ মোবাইল ফোনের হ্যাণ্ডসেট, ইসলামিক প্রচার সামগ্রী, বাংলাদেশে ইস্যুকৃত পরিচয় নথি, সমালোচনামূলক প্রমাণ সংবলিত পেনড্রাইভ সমেত শেখ কিছু অপরাধমূলক সামগ্রী বাজেয়াপ্ত করা হয়েছে।

২৫ ডিসেম্বর মধ্যরাত্রে এসটিএফ-প্রধান (আইজিপি) আইপিএস ড. পার্থসারথি মহন্তের নেতৃত্বে কোকরাঝাড় জেলা পুলিশের সহায়তায় কোকরাঝাড় জেলায় পৃথক দুই অভিযানে দুই জিহাদি আব্দুল জাহের শেখ এবং সাবির মির্ধাকে গ্রেফতার করা হয়েছে। গোপন স্থানে মাটির নিচে প্লাস্টিকের বস্তায় মোড়া তাদের মজুতকৃত প্রচুর অস্ত্রশস্ত্র ও গোলাবারুদ, যুদ্ধে ব্যবহারের মতো সামগ্রী এবং আপত্তিকর নথিপত্র উদ্ধার করতে সক্ষম হয়েছেন এসটিএফ-এর অভিযানকারীরা।

উদ্ধারকৃত সামগ্রীগুলি যথাক্রমে (১) একে সিরিজের আদলে চারটি হস্তনির্মিত রাইফেল, (২) ৩৪ রাউন্ড সক্রিয় গুলি, (৩) ২৪ রাউন্ড খালি কার্তুজ, (৪) ক্রটেলস সহ এক জোড়া লাইভ আন-প্রাইমড আইইডি, (৫) বিশেষায়িত দিয়ে হাতে তৈরি একটি গ্রেনেড, (৬) কৃষি সরঞ্জাম দিয়ে তৈরি ডেটোনেটরের একটি সার্কিট, (৭) ১৪টি ইলেকট্রনিক সূইচ, (৮) আইইডি তৈরির জন্য ডিনটি ৩-৬ এর পাতায় দেখুন

পাঞ্জাবে কৃষক ধর্মঘটের জেরে ব্যাহত রেল চলাচল



জম্মু ও কাশ্মীরে এই বনধের প্রভাব পড়েছে। পাঞ্জাবে কৃষকদের ডাকে এদিন বনধ চলে সকাল ৭টা থেকে বিকেল ৪টা পর্যন্ত। ফলে রাজ্যের বাহিরে যাওয়া গাড়িগুলি রাজ্যের প্রবেশদ্বার লক্ষনপুরে আটকে যায়। উল্লেখ্য, ফসলের শুল্কসহ সহায়ক মূল্যের (এমএসপি) আইনি গ্যারান্টি-সহ এক গুচ্ছ দাবিতে কৃষক সংগঠনগুলির ডাকে বনধ হয়। বদে ভারত এবং শতাব্দী-সহ বহু ট্রেন বাতিল করা হয়, পাশাপাশি বেসরকারি বাস পরিবহনকারীরাও বনধে যোগ দিয়েছে। কৃষক নেতা জগজিৎ সিং ডালেওয়ালের সমর্থনে বনধের ডাক দেওয়া হয়েছে, যিনি কৃষকদের দাবিগুলি বাস্তবায়নের জন্য এক মাসেরও বেশি সময় ধরে অনশন করছেন।

বাম-কংগ্রেসের আন্দোলনকে একহাত নিলেন মুখ্যমন্ত্রী বিরোধীরা সমস্যা না পেয়ে নিজেরাই সমস্যা তৈরি করে আন্দোলন করছে



নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ৩০ ডিসেম্বর। বাম এবং কংগ্রেস এখন একই। জনসাধারণের সঙ্গে তাদের কোন সম্পর্ক নেই। মানুষের মৌলিক অধিকার সহ বর্তমান প্রসঙ্গ বাদ দিয়ে তারা গদ বীধা বিষয়ে চর্চা চালিয়ে যাচ্ছে। সোমবার ৩৫ বি আর আশ্বেদকরের বিরুদ্ধে করা কুরচিকর মন্তব্যের প্রতিবাদে বামদেবের মিছিল সম্পর্কে এমএনটাই বললেন রাজ্যের মুখ্যমন্ত্রী ফেরেসর ৩৫ মালিক সাহা। মুখ্যমন্ত্রী বলেন, উষ্টির বি আর আশ্বেদকর কে কংগ্রেস যেভাবে অপমান করেছে তা ভুলে যায়নি

মানুষ। কিন্তু বাম ও কংগ্রেস ইতিহাস ভুলে গেছে। ৩৫ বি আর আশ্বেদকর কে মনে রাখার জন্য তারা কোন কিছুই করেননি। স্বরাষ্ট্রমন্ত্রী অমিত শাহ - এর বক্তব্যের একটি ছোট অংশকে নিয়ে ইচ্ছে করে ইস্যু তৈরি করা হচ্ছে। স্বরাষ্ট্রমন্ত্রী এমন কোন কিছুই বলেননি। বাম এবং কংগ্রেস এখন তাদের দুর্বলতা ঢাকার চেষ্টা করছে। বাম দল যা বলছে কংগ্রেসও তাই বলছে। বর্তমানে কোনো সমস্যা না পেয়ে তারা সমস্যা তৈরি করে আন্দোলন করার চেষ্টা করছে। এদিন এভাবেই বিরোধীদের আক্রমণ করলেন মুখ্যমন্ত্রী।

৮ টাউন বড়দোয়ালী বিধানসভা কেন্দ্রের বিধায়ক তথা মুখ্যমন্ত্রী মালিক সাহা'র উদ্যোগে পরিব দৃষ্টির ৩৬ এর পাতায় দেখুন

খানার সামনে ব্যবসায়ীকে মারধোর, পুলিশের ভূমিকায় প্রশ্নচিহ্ন

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ৩০ ডিসেম্বর। পোস্টঅফিস চৌমুহনীস্থিত পশ্চিম আগরতলা খানার টিল ছুড়া দুর্ঘটন এসপিও জওয়ান পরিচয় দিয়ে মারধোর করা হয় এক ব্যবসায়ীকে। কিন্তু পুলিশ এই ঘটনার পরিপ্রেক্ষিতে এখানে কোনো পদক্ষেপ নিতে পারে নি। ঘটনার বিবরণ জানা গেছে, এসপিও জওয়ান পরিচয় দিয়ে ফাস্ট ফুড দোকানের ব্যবসায়ীকে মারধোর করলে এক ব্যক্তি। পশ্চিম খানার সামনে এই ঘটনা ঘটলেও পুলিশের কোনো ভূমিকা দেখা যায় নি। তাই জনগণের নিরাপত্তা নিয়ে প্রশ্ন উঠছে।

প্রসঙ্গত, আগরতলা পোস্টঅফিস চৌমুহনী চত্বরে বেশ কিছু ফাস্ট ফুডের দোকান রয়েছে। পাশাপাশি এখানে দুইটি থানা রয়েছে। কিন্তু তবুও নিরাপত্তাভাবে চলাফেরা করা সম্ভব নয়। প্রায়ই সমাজসেবীদের হাতে আক্রান্ত হতে হয় সাধারণ জনগণকে। পুলিশের ভূমিকায় ভরসা রাখতে পারছেন না এই এলাকার ব্যবসায়ীগণ ও সাধারণ মানুষ। ফাস্ট ফুড দোকানের মালিক জানিয়েছে, এসপিও জওয়ান পরিচয়ের ওই ব্যক্তির কাছে বকেয়া টাকা চাওয়ায় সে মারধোর করতে শুরু করে।

নিখোঁজ স্ত্রীর উদ্ধারে পুলিশের দ্বারস্থ স্বামী

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ৩০ ডিসেম্বর। শপুর বাড়ি থেকে নিখোঁজ এক গৃহবধু। ওই ঘটনাকে ঘিরে বিলোনিয়া চাঞ্চল্য ছড়িয়েছে। পরবর্তী সময়ে পরিবারের সদস্যরা থানায় নিখোঁজ মামলা দায়ের করেছেন। স্বামী তাপস দাস জানিয়েছেন, গত তিন বছর আগে তাপস দাসের সাথে প্রতিমা দত্ত দাসের সামাজিক মতে বিয়ে হয়েছিল। কিন্তু গত শুক্রবার কাজ থেকে বাড়ি ফিরে এসে দেখতে পান তিনি স্ত্রী বাড়িতে নেই। কাউকে কিছু না জানিয়ে বের হয়ে গিয়েছে। সাথে সাথে তার বাপের বাড়ি সহ আত্মীয়স্বজনদের বাড়িতে খোঁজখবর দেওয়া হয়েছে। কিন্তু তার হদিশ পাওয়া যাচ্ছে না। গত শুক্রবার রাতেই বিলোনিয়া মহিলা থানায় নিখোঁজ মামলা দায়ের করা হয়েছে। পুলিশ ওই ঘটনার তদন্ত শুরু করেছে। কিন্তু চারদিন অতিক্রান্ত হয়ে গেলেও তাকে খোঁজে বের করতে পারছেন না পুলিশ। তিনি আরও জানিয়েছেন, তার ঘর থেকে নগদ ১৭ হাজার টাকা এবং ২ ভরি স্বর্ণালঙ্কার নিয়ে বাড়ি থেকে বেরিয়ে যায় স্ত্রী।

সহায়তার আর্জি মুখ্যমন্ত্রী ও বিধায়কের কাছে অর্থের অভাবে পড়াশুনা বিঘ্নিত মেধাবী সায়নের

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ৩০ ডিসেম্বর। মেধাবী হলেও অর্থের অভাবে পড়াশুনা বিঘ্নিত হচ্ছে সিধাই মোহনপুর নিবাসী সায়ন সাহার। রাজ্যের মুখ্যমন্ত্রী সহ এলাকার বিধায়ক তথা মন্ত্রী রতন লাল নাথ এর কাছে ছেলের পড়াশোনায় আর্থিক সহায়তার জন্য অনুরোধ জানিয়েছেন পিতা স্বপন সাহা।

প্রসঙ্গত, সিধাই মোহনপুর এলাকার বাসিন্দা স্বপন সাহার একমাত্র ছেলে সায়ন সাহা। গত বছর সে পলীক্ষা পে চর্চায় অংশগ্রহণ করে প্রথম স্থান অধিকার করেছিল। প্রধানমন্ত্রী নরেন্দ্র মোদি তার বাড়িতে এই পরীক্ষার সার্টিফিকেট পৌঁছে দিয়েছিলেন। ওই এলাকার বিধায়ক তথা মন্ত্রী রতন লাল নাথ সায়নের বাড়িতে গিয়ে তাকে সম্মাননা জানিয়েছিলেন। পাশাপাশি বিভিন্ন সামাজিক সংস্থা থেকেও তাকে সম্মাননা জানানো হয়। সায়ন ওই সময় মোহনপুর স্কুলের দ্বাদশ শ্রেণীতে পড়াশোনা করতো।

এদিকে, বর্তমানে সায়ন মহারাজা বীর বিক্রম কলেজে প্রথম বিভাগের ছাত্র। কিন্তু দারিদ্রতার কারণে তার পড়াশোনা চালাতে অনেকটাই কষ্টের সম্মুখীন হতে হচ্ছে তার পিতাকে। আজ সংবাদমাধ্যমের মুখোমুখি হয়ে এই কথা জানিয়েছেন সায়নের বাবা স্বপন সাহা।

স্বপন সাহা মোহনপুর বাজারের কাপড়ের হকরী করেন। অন্যদিকে তার মা বিগত ১৫ বছর যাবৎ পক্ষাঘাতে ভুগছেন। আর্থিক দিক থেকে বেশ দুর্বল এই পরিবার। কিন্তু ছেলে মেধাবী বলে পিতা তার পড়াশোনা করতে চাইছেন। তাই তিনি রাজ্যের মুখ্যমন্ত্রী সহ এলাকার বিধায়ক তথা মন্ত্রী রতন লাল নাথ এর কাছে আর্থিক সাহায্য করার দাবি রাখেন। ছেলে সায়ন সাহাকে আর্থিক সাহায্য করা বা কোন স্কলারশিপ পাইয়ে দেওয়ার ব্যবস্থা করলেও হতো আশা দিনের সে পড়াশোনায় অনেকটা এগিয়ে যেতে পারবে। এমএনটাই প্রত্যাশা পিতা স্বপন সাহা'র।

বাইক ও গাড়ি সংঘর্ষে আহত চালক

নিজস্ব প্রতিনিধি, বিশ্বামগঞ্জ, ৩০ ডিসেম্বর। বাসের ধাক্কায় এম্বুলেপে থাকা চারজন রোগী গুরুতরভাবে আহত হলেন। ঘটনা বিশ্বামগঞ্জ থানা এলাকায়। এম্বুলেপের সাথে বাস গাড়ির সংঘর্ষে আহত চার। ঘটনাটি ঘটেছে বিশ্বামগঞ্জ লুনাথাইছড়া এলাকায়। ঘটনা ঘটে রবিবার গভীর রাতে। আহতদের প্রথমে বিশ্বামগঞ্জ প্রাথমিক স্বাস্থ্য কেন্দ্রে নিয়ে আসা হয়। তার পর আগরতলা জিবিপি হাসপাতালে রেফার করা হয়।

জানা গেছে, উদয়পুর থেকে চারজন রোগী নিয়ে জিবিপি হাসপাতাল আসছিল

আশ্বেদকরকে নিয়ে কুরচিকর মন্তব্যের প্রতিবাদে রাজ্যে বিক্ষোভ বামদেবের

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা / কমলপুর/ খোয়াই, ৩০ ডিসেম্বর। সঙ্গদ অধিবেশনে বাবা সাহেব ড. বি সাহেব আশ্বেদকরকে নিয়ে কেন্দ্রীয় স্বরাষ্ট্র মন্ত্রী অমিত শাহ'র মন্তব্যের প্রতিবাদে বিক্ষোভ প্রদর্শন করলেন বামপন্থী সংগঠন। আগরতলায় ৫টি বামপন্থী সংগঠনের ডাকে আজ এক সুবিশাল বিক্ষোভ মিছিল সংগঠিত হয়েছে।

প্রসঙ্গত, দেশজুড়ে বিভিন্ন স্থানে কেন্দ্রীয় স্বরাষ্ট্র মন্ত্রী অমিত শাহ'র মন্তব্যের প্রতিবাদে বিক্ষোভ প্রদর্শন করছে বিরোধী দলগুলো। ত্রিপুরা রাজ্যেও এর ব্যতিক্রম নেই। কংগ্রেস দলের পাশাপাশি এখন বামপন্থীরাও এ বিষয়ে

সরব হলেই। আজকের এই বিক্ষোভ মিছিলে সংবিধান প্রণেতা বাবা সাহেব আশ্বেদকরকে নিয়ে কেন্দ্রীয় স্বরাষ্ট্র মন্ত্রী অমিত শাহ'র মন্তব্যের জন্য খিঙ্কার জানানো হয়েছে। পাশাপাশি এই অসম্মানজনক বক্তব্যের জন্য স্বরাষ্ট্র মন্ত্রীর পদত্যাগের দাবি করেন মিছিলে অংশগ্রহণকারীরা। এদিকে, কমলপুরে সিআইটিইউ ও সিপিআই(এম) দলের পক্ষ থেকে দুপুর বায়োটো নাগাদ শহরে এক মিছিল পরিচালনা করে। মিছিলে দেশের স্বরাষ্ট্র মন্ত্রীর দেশের সংবিধান রচয়িতা ৩৬ এর পাতায় দেখুন

কিছু জিনিস সত্যিই অকৃত্রিম যেমন মা-র হাতের রান্না, সেদিন থেকে আজও সিস্টার

Share your experiences: Visit us at - sisterspices.in
For Trade Enquiry: marketing@sisterspices.in
Follow us on: [Social Media Icons]

আগরণ আগরতলা, ৩১ ডিসেম্বর, ২০২৪ ইং
১৫ পৌষ মঙ্গলবার ১৪৩১ বঙ্গাব্দ

রক্তস্ফলিতায় বাড়িতেছে উদ্বৈগ

উত্তরপূর্ব ভারতের শিশুদের জন্য বাড়িতেছে উদ্বৈগ। ওই এলাকায় পাঁচ বছরের কম বয়সীদের বাড়িতেছে রক্তস্ফলিতা। সেখানের ৬ মাস থেকে ৫৯ বছর বয়সীদের বেশিরভাগই আনিমিয়ায় আক্রান্ত। উত্তরপূর্ব ভারতের প্রায় প্রতিটি রাজ্যেই বাড়িতেছে এই সমস্যা। তবে সবচেয়ে রক্তস্ফলিতা আক্রান্ত অসমে। এর ফলে তাহাদের স্বাভাবিক বৃদ্ধি ব্যাহত হইতেছে।

-অসমের প্রায় ৬৬ শতাংশ শিশু রক্তস্ফলিতায় ভুগিতেছে। উত্তরপূর্ব ভারতের রাজ্যগুলির মধ্যে তুলনায় কিছুটা ভালো অবস্থায় মেঘালয়। গ্রাম এবং শহর এলাকা মিলিয়াই মেঘালয় রাজ্যের প্রায় ৪৪ শতাংশ এনামিক। জাতীয় পরিবার স্বাস্থ্য বিভাগের সার্ভেতে উঠিয়া আসিয়াছে এই তথ্য। বিশ্বে স্বাস্থ্য সংস্থার হিসাব অনুসারে, বিশ্বে যে সব দেশে আনিমিয়ার প্রকোপ বেশি সেই তালিকায় আছে ভারত। পাঁচ বছর বয়সীদের মধ্যে ভারতে প্রায় ৫৩ শতাংশ রক্তস্ফলিতায় ভুগছে বলিয়া জানানো হইয়াছে। আনিমিয়া হইলে লোহিত রক্তকণিকায় কমিয়া যায় হিমোগ্লোবিন। যাহার ফলে নানা রকম রোগ দেখা দেয়। সহজেই ক্লান্তি, দুর্বলতা এবং মাথা ঘোরা শুরু হয়। এই সঙ্গে দেখা যায় শ্বাসকষ্টও উত্তর-পূর্বে এই প্রথম, অরুণাচলে গড়িয়া উঠিয়াছে ‘ফিশ মিউজিয়াম’ এর প্রভাব সরাসরি আসিয়া পড়িয়াছে শিশুদের ওপর। তাহাদের স্বাভাবিক বৃদ্ধি ব্যাহত হইতেছে। জানানো হইয়াছে, ৬ থেকে ৫৯ মাস বয়সী শিশুদের আনিমিয়া থাকার কারণে, তাহাদের যতটা বাড়ার কথা তাহা হইতেছে না। ২০১৯-২০ সালের হিসাব অনুসারে, ওই বয়সী শিশুদের বৃদ্ধি ব্যাহত হইয়াছে এই রকম সংখ্যা প্রায় ৩৫.৫ শতাংশ। যাহার ফলে হিউম্যান কাপিটাল ইনডেক্সে বিশ্বের ১৭৪টি দেশের মধ্যে ভারতের স্থান ১১৬তম। সন্ধ্যায় দেখা গিয়াছে, উত্তরপূর্ব ভারতের রাজ্যগুলির মধ্যে সিকিমের প্রায় ১৫ শতাংশ শিশুর বৃদ্ধি ব্যাহত হইয়াছে। সেখানে ৫ বছরের কম শিশুদের প্রতি চারজনের মধ্যে ১জন শিকার। অরুণাচল প্রদেশ এবং মনিপুরের অবস্থা মেঘালয়ের তুলনায় ভাল। অসম এবং ত্রিপুরার হার জাতীয় গড়ের তুলনায় ভাল বলিয়া উল্লেখ করা হইয়াছে। তবে, এই দুটি রাজ্যকে আরও উন্নতি করিতে হইবে উল্লেখ করা হইয়াছে। তবে, মেঘালয়ের গ্রামীণ এলাকায় এই সমস্যা অনেক বেশি। বিশ্বে ব্যাঙ্কের হিসাবে, কোন এলাকায় শিশুর বিকাশ ঠিকমত না হইলে তাহার প্রভাব পড়ে অর্থনৈতিক উন্নতিতেও।

তবে, শুধুমাত্র শিশুরাই নয়, উত্তরপূর্ব ভারতের মহিলারাও এই রক্তস্ফলিতা রোগের শিকার। সেখানে অসম এবং ত্রিপুরার চিহ্ন খুবই উদ্বৈগজনক। কারণ, ওই দুই রাজ্যে প্রায় ৩৫ শতাংশ মহিলা রক্তস্ফলিতায় ভুগিতেছেন। নাগাল্যান্ডের প্রায় ২৮ শতাংশ মহিলা এই রোগের শিকার বলিয়াও উঠিয়া এসে আসিয়াছে সন্ধ্যায়। কী করিয়া এই সমস্যার হাত থেকে মুক্তি পাওয়া যায় তাহা নিয়া চিন্তাভাবনা শুরু করিয়াছে সেখানের প্রশাসন। কেন্দ্রীয় সরকারও মহিলার মধ্যে আনিমিয়ার হার কমাইতে বাড়তি উদ্যোগ নিতেছে বলিয়া জানানো হইয়াছে।

কুলগামে অজ্ঞাতপরিচয় ব্যক্তির দেহ উদ্ধার

কুলগাম, ৩০ ডিসেম্বর (হিস.): সোমবার সকালে জম্মু ও কাশ্মীরের কুলগামের খুন্সওয়ানি এলাকায় এক অজ্ঞাতপরিচয় ব্যক্তির দেহ উদ্ধার হয়। এক পুলিশ আধিকারিক জানিয়েছেন, স্থানীয় লোকজন মৃতদেহ দেখতে পেলে পুলিশকে খবর দেয়। পুলিশ ঘটনাস্থলে পৌঁছে মৃতদেহ উদ্ধার করে। এখনও নিহতের পরিচয় জানা যায়নি। পুলিশ ঘটনার তদন্ত শুরু করেছে।

মহাকুস্তে পৌঁছলেন খর্বকায় সাধু গঙ্গাপুরী

প্রয়াগরাজ, ৩০ ডিসেম্বর (হিস.): আগামী ১৩ জানুয়ারি থেকে শুরু হবে সনাতন ধর্মের বৃহত্তম অনুষ্ঠান মহাকুস্ত। একে একে মহাকুস্ত সংলগ্ন স্থানে পৌঁছছেন বিভিন্ন আখড়ার সাধু-সন্ন্যাসীরা। এবার মহাকুস্তে এসে পৌঁছলেন খর্বকায় সাধু গোপাল গিরি গঙ্গাপুরী উল্লেখ্য, ১৩ জানুয়ারি থেকে শুরু হচ্ছে মহাকুস্ত মেলা। আসতে শুরু করেছেন নাগা সন্ন্যাসী ও অযোদিয়াও। তাঁদের পাশাপাশি দেখা মিললো খর্বকায় সাধু বাবা গঙ্গাপুরীর। জানা গেছে, তাঁর উচ্চতা ৩ ফুট ৮ ইঞ্চি। তিনি নিজেকে আশ্চর্য সাধু বলেই অভিহিত করেন।

ইংলিশ প্রিমিয়ার লিগ : ৪ ম্যাচ পর জয়ের দেখা পেল সিটি

ম্যানচেস্টার, ৩০ ডিসেম্বর (হিস.): প্রিমিয়ার লিগে ৪ ম্যাচ পর জয়ের দেখা পেল গত ৪ বছরের চ্যাম্পিয়ানসিটি। লেস্টার সিটির মাঠে রবিবার রাতে প্রিমিয়ার লিগের ম্যাচে ২-০ গোলে জিতেছে পেপ গুয়ার্ডিওলার দল সিটি। ৪ ম্যাচে জয়হীন সিটি ২১ মিনিটে গোল পায়। ফিল ফোভেনের বক্রের বাইরে থেকে নেওয়া শট গোলরক্ষক বাঁচালেও পুরোপুরি বিপদমুক্ত করতে পারেননি। সেই বল ফাঁকায় পেয়ে জোরাল শটে গোল করে দলকে এগিয়ে নেন সাতিনিয়ো। ৭৪তম মিনিটে ব্যবধান দ্বিগুণ করেন হলান্ড। লিগে ৫ ম্যাচ পর প্রথম জয়ের দেখা পেলেন হলান্ড। তাঁর মোট গোল হয়ে গেল ১৪টি। এই জয়েই লিগ টেবিলে দুই ধাপ এগোলো সিটি। ১৯ ম্যাচে ৯ জয় ও ৪ ড্রয়ে ৩১ পয়েন্ট নিয়ে আপাতত পঞ্চম স্থানে আছে সিটি। আর অবমানন অঞ্চলে থাকা লেস্টার ১১ হারের পর ১৪ পয়েন্ট নিয়ে ১৮ নম্বরে আছে।

টানা ১১ জয়ের পর পয়েন্ট হারালেও শীর্ষে আতালান্তা

আতালান্তা, ৩০ ডিসেম্বর (হিস.): প্রতিপক্ষের মাঠে রবিবার রাতের ম্যাচটি ১-১ গোলে ড্র করল আতালান্তা লাৎসিওর বিপক্ষে। তবে এই ড্রয়ে পয়েন্ট হারালেও টেবিলের শীর্ষে থাকছে আতালান্তা। মার্চের ২৭ মিনিটে বাইজেরিয়ার মিডফিল্ডার ডেলে-বাশিরগর গোলে এগিয়ে যায় লাৎসিও। ওই গোল খেয়ে হারের শঙ্কায় পড়েছিল আতালান্তা। তবে শেষ পর্যাতে নির্ধারিত সময়ের দুই মিনিট আগে ইতালিয়ান মিডফিল্ডার মার্কো ব্রেসানিনির গোল করে দলকে সমতায় ফেরান। লিগে টানা ১১ জয়ের পর এই ড্রয়ের ফলে ১৮ ম্যাচে ১৩ জয় ও দুই ড্রয়ে ৪১ পয়েন্ট নিয়ে টেবিলের শীর্ষস্থানে থাকল আতালান্তা।

মঙ্গলবার ব্যাটসম্যান পিটার মের জন্মদিন
কলকাতা, ৩০ ডিসেম্বর (হিস.): বার্কশায়ারের রিডিংয়ে ৩১ ডিসেম্বর ১৯২৯ সালে জন্মগ্রহণ করেন পিটার মে। ইংল্যান্ড ক্রিকেট দলের অন্যতম ডানহাতি ব্যাটসম্যান ছিলেন তিনি। বিশ্বযুদ্ধ পরবর্তী সময়কালে তাঁকে ইংল্যান্ডের সেরা খেলোয়াড় হিসেবে মনে করা হয়। ১৯৫১ সালে দক্ষিণ আফ্রিকার বিপক্ষে টেস্ট অভিষেকের ১৩৮ রান করেন। ১৯৫৫ থেকে ১৯৫৮ সালে লিওনার্ড হাটনের পর ইংল্যান্ড দলের অধিনায়ক হন এবং তাঁর অধীনে দল দক্ষিণ আফ্রিকা, অস্ট্রেলিয়া, ওয়েস্ট ইন্ডিজ ও নিউজিল্যান্ডের বিপক্ষে সিরিজ জেতে।

মহেঞ্জোদারো আবিষ্কারের কৃতিত্ব জীবদশায় পাননি যে বাঙালি প্রত্নতাত্ত্বিক

সেটা ছিল প্রায় পাঁচ হাজার বছর আগেকার দুই গুরুত্বপূর্ণ শহর মহেঞ্জোদারো আর হরপ্পা আবিষ্কারের কাহিনী। সারা বিশ্বে হেঁটে পড়ে গেল সেই খবরে। তার আগে পর্যন্ত কারও ধারণা ছিল না যে ভারতেও থাকতে পারে হাজার হাজার বছরের পুরনো কোনও সভ্যতার ধ্বংসাবশেষ। প্রতিবেদনটি লিখেছিলেন ভারতীয় পুরাতত্ত্ব বিভাগের তৎকালীন প্রধান, প্রখ্যাত প্রত্নতত্ত্ববিদ স্যার জন মার্শাল। খবরের সঙ্গে ছাপা হয়েছিল প্রচুর ছবি, পুঙ্খানুপুঙ্খ বিবরণ। তবে মি. মার্শাল তার প্রতিবেদনে এটা উল্লেখ করেননি যে সিন্ধু সভ্যতার ওই দুই প্রাচীন শহর আবিষ্কারের কৃতিত্ব আসলে ছিল দুই ভারতীয় পুরাতত্ত্ববিদের। তাদের একজন আবার বাঙালি — নাম রাখালদাস ব্যানার্জী। তিনি ছিলেন পুরাতত্ত্ব বিভাগের উচ্চপদস্থ কর্মী এবং প্রশিক্ষিত প্রত্নতত্ত্ববিদ, যিনি মহেঞ্জোদারো খুঁজে পেয়েছিলেন। অন্যান্য, দয়ারাম সাহানী, আবিষ্কার করেছিলেন হরপ্পা। রাখালদাসের কৃতিত্ব অজানা ছিল বিশ্বের কাছে

ভারতীয়রা স্কুলের ইতিহাস বইয়ে পড়ার সুবাদে ছোট থেকেই জানে যে রাখালদাস ব্যানার্জীই খুঁজে পেয়েছিলেন মহেঞ্জোদারো। তবে বিশ্ব সেই নামটি জানতো না অনেক বছর। রাখালদাস ব্যানার্জী তার উর্ধ্বতন কর্মকর্তা জন মার্শালকে মহেঞ্জোদারো আবিষ্কারের যে বিস্তারিত রিপোর্ট পাঠিয়েছিলেন, সেটাও প্রায় হারিয়েই গিয়েছিল। সিন্ধু সভ্যতা আবিষ্কারের খবর প্রকাশিত হওয়ার একশো বছর পর মহেঞ্জোদারো নিয়ে রাখালদাস ব্যানার্জীর জমা দেওয়া মূল সরকারি রিপোর্টটি পুনর্গঠন করা হয়েছে সম্প্রতি। “জন মার্শালকে মহেঞ্জোদারো আবিষ্কার নিয়ে রাখালদাস ব্যানার্জী যে মূল রিপোর্টটি পাঠিয়েছিলেন, তার একটি কপি বেনারস হিন্দু ইউনিভার্সিটির এক অধ্যাপক হাতে পান। তিনি বুঝতে পেরেছিলেন ওই রিপোর্টের গুরুত্ব। সেটির ছবি তুলে রেখেছিলেন সেই অধ্যাপক। আমি সেগুলো যোগাড় করি। মূল রিপোর্টের সঙ্গে মহেঞ্জোদারো আবিষ্কারের যেসব ছবি ছিল, তার কিছুটা নানা জায়গা থেকে খুঁজে পাই। আবার যেসব ছবি পাইনি, সেগুলি পাকিস্তানের মহেঞ্জোদারো থেকে আমার সূত্রের মাধ্যমে ছবি তুলে আনিয়েছি। “এই সব মিলিয়েই গোটা রিপোর্টটি পুনর্গঠন করেছি। মহেঞ্জোদারো আবিষ্কারের শতবর্ষে বাঙালি প্রত্নতত্ত্ববিদ রাখালদাস ব্যানার্জীর প্রতি আমার এটা কর্তব্য ছিল,” বলছিলেন দীপান ভট্টাচার্য।

মি. ভট্টাচার্য একজন প্রত্নতত্ত্ব গবেষক। তিনি সিন্ধু সভ্যতাসহ নানা প্রাচীন ভারতীয় প্রত্নতত্ত্ব নিয়ে বেশ কয়েকটি বইও লিখেছেন। ‘মহেঞ্জোদারো আবিষ্কার ছিল একটা দুর্ঘটনা’ ‘প্রাগৈতিহাসিক স্থল হিসাবে আমার মহেঞ্জোদারো খুঁজে পাওয়াটা একটা দুর্ঘটনা। সেটা ছিল ১৯১৭ সালের অক্টোবর মাস। আশপাশে বেরিয়েছিলাম চিতল হরিণ শিকার করতে। কিন্তু পথ হারিয়ে ফেলে ওই জায়গায় পৌঁছে যাই। সেখানে একেটা চাঁড়নি (যা দিয়ে মাটি ইত্যাদি ঢেকে তোলা হয়) খুঁজে পাই, যেটা আসলে একটা নিউমিলিটিক গ্লিস্ট (এক ধরনের জীবাশ্ম)। একই রকম জিনিষ পাশের জেলা সুক্করের রাহরি থেকেও কয়েক বছর আগে খুঁজে পেয়েছিলেন ব্র্যাডফোর্ড। সেগুলি এখন কলকাতার ভারতীয় জাদুঘরে রাখা আছে,” লিখেছিলেন রাখালদাস ব্যানার্জী। ‘ক্যালকট্টা মিউনিসিপাল কর্পোরেশন’ এর সাতই নভেম্বর, ১৯২৮ সালের যে মূল সংস্করণটি কলকাতার জাতীয় গ্রন্থাগারে সংরক্ষিত আছে, সেখানে এভাবেই নিজের প্রত্নতাত্ত্বিক কর্মজীবন তথা

অমিতাভ ভট্টাচার্যী

ছোটো ভাঁড়ে ধান, যব, গুড়, তামাক, অলংকার, কাচের বাসন, কাচের পুতির মালা এবং পাথরের অস্ত্র সাজানো আছে। এই আবিষ্কার করিয়া বুথিলাম, সিন্ধুদেশের দক্ষিণভাগে যে সমস্ত ধ্বংসাবশেষ আবিষ্কৃত হইয়াছে, উত্তরভাগের ধ্বংসাবশেষগুলি সে জাতীয় নহে।

তবে সেই বই প্রকাশের আগেই, মাত্র ৪৫ বছর বয়সে মারা গেছেন রাখালদাস ব্যানার্জী। পুরাতত্ত্ব বিভাগ থেকে সেক্ষেত্রবসর নিতে একরকম বাধ্য হয়ে তখন তিনি বেনারস হিন্দু ইউনিভার্সিটিতে অধ্যাপকের চাকরি করেন। তার আবিষ্কারের স্বীকৃতি জীবদশায় মেলেনি মি. ব্যানার্জীর। রাখালদাসের রিপোর্ট ‘ভুলে ভরা’? রাখালদাস ব্যানার্জীর মূল রিপোর্টটি কেন সামনে আনা হলো না অথবা লন্ডনের পত্রিকায় কেন মি. ব্যানার্জীকে মহেঞ্জোদারো আবিষ্কারের স্বীকৃতি দেওয়া হলো না, তা নিয়ে বিস্তারিত লিখেছেন ইতিহাসবিদ নয়নজ্যোত লাহিড়ী।

মহেঞ্জোদারো আবিষ্কার নিয়ে তার লেখা বই ‘ফাইণ্ডিং ফরগটেন সিটিজ — হাউ দ্য ইণ্ডাস সিভিলাইজেশন ওয়াজ ডিসকভার্ড’-এ নয়নজ্যোত লাহিড়ী উদ্ধৃত করেছেন জন মার্শালের তার উত্তরসূরি হ্যারল্ড হ্যারগ্রিভসকে ১৯২৯ সালে লেখা একটি চিঠি থেকে। সেই চিঠিতে পুরাতত্ত্ব বিভাগের প্রাক্তন প্রধান



অন্যতম প্রাচীন প্রত্নতত্ত্ব, প্রাচীনতমও হতে পারে, তখন, ১৯২২ সালে আমি সেখানে খনন শুরু করার সিদ্ধান্ত নিই, লিখেছেন মি. ব্যানার্জী।

বৌদ্ধ স্থূপের নিচে লুকানো প্রাচীন সভ্যতা গবেষক দীপান ভট্টাচার্য বলছিলেন, খননের আগে মহেঞ্জোদারোতে ভূপৃষ্ঠের ওপরে যেটা দেখা যেত তা হলো কুশান যুগের একটি বৌদ্ধ স্থূপ। সেটা সিন্ধু সভ্যতার ধ্বংসাবশেষের উপরেই গড়ে উঠেছিল। কিন্তু সেই স্থূপের নিচে যে লুকিয়ে ছিল এক অতি প্রাচীন অথচ অধুনি শহর, তা জানা যায় আরও একটি দুর্ঘটনার মাধ্যমে। সাময়িক মালিক বসুমতী পত্রিকায় মি. ব্যানার্জী লিখেছিলেন: “১৯২১ খ্রিস্টাব্দে লারকানা জিলায় পশ্চিমাংশ গৈচিডেডো নামক স্থান পরিদর্শনকালে দেখিতে পাওয়া গেল যে, একটি বড়ো বাড়ি ভাঙ্গিয়া অনেকগুলি বড়ো বাড়ি মাটির জালা বাহির হইয়া পড়িয়াছে। তাহার মধ্যে একটি জালার ভিতরে হাত দিতেই আমার একটি আঙ্গুল কাটিয়া গেল। সকলেই বলিল যে, উহার ভিতরে সাপ আছে এবং তোমাকে সাপে কামড়াইয়াছে। হাত বাঁধিয়া সাপ মারিবার জন্য জালা ভাঙ্গিয়া দেখা গেল যে, সাপের পরিবর্তে জালার ভিতরে ১০টি মাটির ভাঁড় তিন থাকে সাজানো আছে। উপরের থাকে একটি মাটির ভাঁড়ের মুখে একখানি ছোটো পাথরের ছুরি আছে, সে ছুরিতে লাগিয়া আমার আঙ্গুল কাটিয়া গিয়াছিল। প্রত্যেক মাটির ভাঁড়ের মধ্যে মানুষের দেহের একখানি অস্থি এবং সেই অস্থির চারিপাশে তিন বা চার থাকে খুব ছোটো

গবেষক দীপান ভট্টাচার্য বলেছেন, জন মার্শালের ওই চিঠি এবং রাখালদাসের মূল রিপোর্টটি ফেরত পাঠানোর পিছনে যে বিষয়টি কাজ করেছে বলে মনে হয়, তা হলো লন্ডনের পত্রিকায় ১৯২৪ সালের প্রতিবেদনটি ছাপার পরেই ভারতীয় প্রত্নতাত্ত্বিক ও বিদ্বজ্জনের মধ্যে রাখালদাস ব্যানার্জীর কাজের স্বীকৃতি না পাওয়া নিয়ে একটা ক্ষোভ তৈরি হয়েছিল। নানা পত্র পত্রিকায় রাখালদাস নিজে এবং অন্যান্য পণ্ডিতরা কিন্তু সামনে প্রবন্ধ লিখে চলেছিলেন যে আসলে কীভাবে মহেঞ্জোদারো আবিষ্কৃত হয়েছিল, কে ছিলেন আবিষ্কারী, ইত্যাদি। তাই জন মার্শাল তিন খণ্ডের যে আকার থ্রু প্রকাশ করতে চলেছেন বছরখানেকের মধ্যেই, তা যাতে বিতর্কের মুখে না পড়ে, সে জন্য একরকম বাধ্য হয়েছিলেন রাখালদাসের তোলা যে অজস্র ছবি তার কাছে ছিল, সেগুলো কিন্তু আর ফেরত দেওয়া হয় নি। মূল রিপোর্টের যে প্রতিলিপি মি. হ্যারগ্রিভস পাঠালেন রাখালদাসের কাছে, সেখানে এই ছবিগুলি সংযুক্ত করতে না পারার

দিকে অভিযোগের আঙুল উঠেছিল। মুর্তিটি যখন হারিয়ে যায়, সেই সময়ে মি. ব্যানার্জী তার সহকর্মীদের নিয়ে কাছাকাছি শিবির গড়েছিলেন। পরে অবশ্য তিনিই মুর্তি পুনরুদ্ধার করে নিয়ে আসেন।

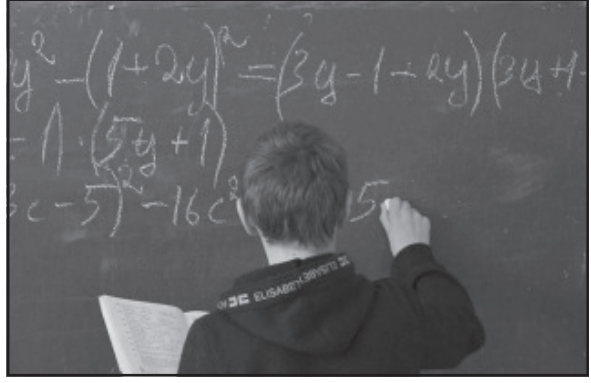
ভারতের জাতীয় আর্কিভসে সংরক্ষিত একটি পুরনো ফাইল খুঁজে বের করে ইতিহাসবিদ নয়নজ্যোত লাহিড়ী লিখেছেন, ফাইলটির বিষয় খুব স্পষ্ট: ‘মি. আরডি ব্যানার্জীর বিরুদ্ধে শাস্তিমূলক ব্যবস্থা’। ওই ফাইলে ব্যানার্জী সংক্রান্ত চিঠি ও বিভিন্ন নির্দেশ সংকলিত রয়েছে — কিছু তার নিজের লেখা, কিছু তাকে উদ্দেশ্য করে লেখা, আরও কিছু তার ব্যাপারে অন্যদের লেখা। পশ্চিম সার্কুল (পুরাতত্ত্ব বিভাগের) কী ঘটেছিল, তার একটা ধারণা পাওয়া যায় ওইসব নথি থেকে। “বোম্বে সরকারকে ১৯২১-২২ সালের শীতকালটা জুড়ে ব্যানার্জীর সৃষ্টি করা সমস্যাগুলো সামলাতে হয়েছিল। তারা তখন অনুমান করতে পেরেছিল যে তারা একজন দক্ষ অফিসারের আর্থিক নয়ছয়ের মুখোমুখি হয়েছে — যার ব্যাখ্যা তিনি যেমন দিতে পারছেন না, আবার সমাধানও করতে পারছেন না,” লিখেছেন নয়নজ্যোত লাহিড়ী।

মহেঞ্জোদারোতে শেষবার ফেরা এই পরিস্থিতিতে রাখালদাস ব্যানার্জী পুরাতত্ত্ব বিভাগের প্রধান জন মার্শালকে গোপন চিঠি পাঠিয়ে বদলি চাইলেন কলকাতায়। কিছুদিন পরে “বোম্বে” সরকারকে রাজি করিয়ে মি. ব্যানার্জীকে কলকাতায় বদলির ব্যবস্থা করে দিয়েছিলেন জন মার্শাল। পশ্চিমাঞ্চল থেকে পাকাপাকিভাবে কলকাতায় চলে আসার আগেই রাখালদাস ব্যানার্জী যখন ফিরে গিয়েছিলেন মহেঞ্জোদারোতে, সেটা ছিল ১৯২২ সাল। তখনই প্রাচীন প্রত্নতত্ত্ববিদ খনন কাজ শুরু করেন তিনি। কুবান যুগের বৌদ্ধ স্থূপের নিচ থেকে ধীরে ধীরে বেরিয়ে আসতে আসতে প্রায় পাঁচ হাজার বছর পুরনো এক আধুনিক শহরের চেহারা। রাখালদাস ব্যানার্জীর জীবদশায় সেই আবিষ্কারের স্বীকৃতি না পেলেও এখন মহেঞ্জোদারো পেয়েছে ওয়ার্ল্ড হেরিটেজের মর্যাদা। পাকিস্তান সরকার সেখানে যে বোড্‌ লাগিয়েছে, তাতে অবশ্য জুলজুল করছে বাঙালি পুরাতাত্ত্বিক রাখালদাস ব্যানার্জীর নাম।

হরেকরকম হরেকরকম হরেকরকম

শিক্ষা গ্রহণে শিশুর অক্ষমতা বোঝার উপায়

‘ডিসকালকুলিয়া’ সমস্যা থাকলে শিশুর কোনো কিছু শিখতে বা বুঝতে সমস্যা হয়। চিকিৎসা-বিজ্ঞানের ভাষায় ‘ডিসকালকুলিয়া’ এক ধরনের শেখার অক্ষমতা। এই সমস্যায় আক্রান্ত ব্যক্তি সাধারণ উপায়ে যে কোনো সংখ্যায়ুক্ত তথ্য কিংবা পদ্ধতি শিখতে, বুঝতে ও রপ্ত করতে পারেনা।



সমস্যা দেখা দেবে। এই সমস্যা ১০০ পর্যন্ত গুনতে না পারা পর্যন্ত ও গাণিতিক যুক্তি তাদের বুঝতে সমস্যা হয়। পাশাপাশি একটি সংখ্যার সঙ্গে আরেকটি সংখ্যার সম্পর্ক, সাংকেতিক চিহ্ন, দিক নির্দেশনা, সময় দেখা ইত্যাদি ক্ষেত্রেও সমস্যা দেখা দেয় অস্বাভাবিক মাত্রায়।

স্বাস্থ্যবিষয়ক একটি ওয়েবসাইটের প্রতিবেদন অবলম্বনে জানানো হলো বিস্তারিত। লক্ষণ স্বাভাবিক যেকোনো হিসাব, সংখ্যার ক্রম ও গাণিতিক যুক্তি তাদের বুঝতে সমস্যা হয়। পাশাপাশি একটি সংখ্যার সঙ্গে আরেকটি সংখ্যার সম্পর্ক, সাংকেতিক চিহ্ন, দিক নির্দেশনা, সময় দেখা ইত্যাদি ক্ষেত্রেও সমস্যা দেখা দেয় অস্বাভাবিক মাত্রায়।

দুই, পাঁচ ও ১০ এর ঘরের সংখ্যাগুলো গুনতে সমস্যা হয়। মনে মনে অঙ্ক কষতে পারেনা। যোগ, বিয়োগ, গুন, ভাগ ইত্যাদির চিহ্নগুলো চিনতে পারেনা। একটি সংখ্যা থেকে আরেকটি সংখ্যা ছোট কিংবা বড় এই বিষয়টা মাথায় আসেনা। সাধারণ যোগ যেমন- ১০ এর সঙ্গে ১০ যোগ করলে ২০ হয়, এটা তাদের বুঝতে অসুবিধা হয় আবার পঁচের সঙ্গে পাঁচ যোগ করলে যদি ১০ হয়, তবে ১০ থেকে পাঁচ বাদ দিয়ে পাঁচ হবে, এই সম্পর্ক তারা বুঝতে পারেনা। ডান, বাম চিনতেও অসুবিধা হতে পারে।

ধরনের অসুবিধা দেখা যায়। মানচিত্র, তালিকা, গ্রাফ ইত্যাদি তারা বুঝতে পারেনা। দৌড়ানো, যানবাহন চালানো ইত্যাদি যেসব কাজে গতি ও দূরত্বের আন্দাজ থাকা জরুরি সেই কাজগুলোতে তারা প্রচণ্ড দ্বিধাগ্রস্ত হয়।

রোগ চেনার উপায় সব লক্ষণ বাবা-মা কিংবা অভিভাবকদের চোখে না ও পড়তে পারেন। তাই সম্ভব হলে প্রথমেই সন্তানের শিক্ষক শিক্ষিকাদের সঙ্গে আলোচনা করতে হবে। পেশার খাতিরে একটি নির্দিষ্ট বয়সসীমায় একজন শিশুর কতটুকু জ্ঞান থাকা স্বাভাবিক সেটা শিক্ষকরাই ভালো জানবেন। ‘ডিসকালকুলিয়া’তে আক্রান্ত সব শিশুর লক্ষণ পুরোপুরি এক হবে না। তাই সঠিকভাবে চিহ্নিত করতে হলে বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নিতেই হবে। গুনতে না পারাই এই রোগ চিহ্নিত করার প্রধান উপায়। বিভিন্ন আক্ষর-আকৃতি চেনা এবং আঁকতে পারা অঙ্কের সঙ্গে বিশেষভাবে সম্পর্কিত। তাই স্মৃতি থেকে কোনো নির্দিষ্ট আকৃতি আঁকতে পারছে কিনা সেটাও ‘ডিসকালকুলিয়া’ চেনার একটি পদ্ধতি। এমন আরও বিশেষ পরীক্ষার মাধ্যমেই বিশেষজ্ঞরা নিশ্চিতভাবে বলতে পারবেন শিশুর এই সমস্যা আছে কি-না, আর থাকলে তার তীব্রতা কতটুকু।

ইলেক্ট্রোলাইট পানীয়র উপকারিতা

শরীরের তাপমাত্রা ও রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ, মেজাজ ভালো করা, স্মৃতিশক্তি বাড়ানো ইত্যাদি নানাবিধয়ের মূলে আছে শরীরের আর্দ্রতা বজায় রাখা, অর্থাৎ পর্যাপ্ত পানি পান করা। তবে সেই পানিতে ‘ইলেক্ট্রোলাইট’ যোগ করলে উপকারিতা কী বাড়বে?



স্বাস্থ্যবিষয়ক একটি ওয়েবসাইটে প্রকাশিত প্রতিবেদন অবলম্বনে জানানো হল এই বিষয়ে বিস্তারিত। ইলেক্ট্রোলাইট কী? এটি মনিজ উপাদানের সমষ্টি। যা পানিতে দ্রবীভূত হয়ে বৈদ্যুতিক শক্তি বহন করে। পেশার খাতিরে একটি আমরা গ্রহণ করি সেখানে থেকেই শরীর ‘ইলেক্ট্রোলাইট’য়ের যোগান পায়। যে খনিজগুলো থেকে এই উপাদান পাওয়া যায় সেগুলো হলো পটাশিয়াম, ক্যালসিয়াম ও ম্যাগনেসিয়াম। শরীরের বিভিন্ন দৈনন্দিন কাজ সম্পন্ন করতে ব্যবহার হয় এই ‘ইলেক্ট্রোলাইট’। এর মধ্যে উল্লেখযোগ্য হল শরীরে পানি ও অম্ল-ক্ষারের ভারসাম্য বজায় রাখা, বিভিন্ন কোষের মধ্যে পুষ্টি উপাদান সোঁতে দেওয়া এবং সেখান থেকে বর্জ্য অপসারণে সহায়তা করা, স্নায়ু, পেশি, হৃদযন্ত্র ও মস্তিষ্কের কার্যক্রম অক্ষয় রাখা এবং ক্ষতিগ্রস্ত কোষের ক্ষয়পূরণ করা। শরীরচর্চার শক্তি যোগাতে ‘ইলেক্ট্রোলাইট’ যুক্ত পানীয় বেশ জনপ্রিয়। কারণ শারীরিক পরিশ্রম

এবং ঘামের কারণে দেহ থেকে এই উপাদান বেরিয়ে যায়। আর শরীরকে কর্মক্ষম রাখতে হলে ‘ইলেক্ট্রোলাইট’ থাকতেই হবে। হাঁটা, শ্বাস-প্রশ্বাস, হাসি এমনকি চিন্তা করার সময়ও ‘ইলেক্ট্রোলাইট’ প্রয়োজন। যেভাবে জলে মেশানো হয় জলে বিদ্যুতায়িত সোডিয়াম, পটাশিয়াম, ম্যাগনেসিয়াম ও ক্যালসিয়াম মিশিয়ে তৈরি হয় ‘ইলেক্ট্রোলাইট ওয়াটার’। ‘মিনারেল ওয়াটার’ ও ‘অ্যালকালাইন ওয়াটার’ নামেও এটি পরিচিত। উপকারিতা শক্তি যোগায়: শরীরচর্চার সময় ঘামের সঙ্গে যে জলবেরিয়ে যায় তা পূরণ করতে বাড়তি তরল গ্রহণ করতে হয়। শরীরের স্বাভাবিক জলের মাত্রা থেকে এক বা দুই শতাংশ কমে গেলেই শক্তি কমেতে থাকে। ঘামের সঙ্গে সোডিয়াম, পটাশিয়াম, ক্যালসিয়াম, ম্যাগনেসিয়াম এবং ‘ইলেক্ট্রোলাইট’ও বেরিয়ে যায়।

তাই শরীরচর্চার সময় ‘ইলেক্ট্রোলাইট’ মিশ্রিত জল পান করলে শরীর অবসাদগ্রস্ত হবে না। হৃদযন্ত্র, মস্তিষ্ক, পেশি ও শরীরের অন্যান্য কার্যক্রম সক্রিয় থাকবে। ‘হিট স্ট্রোক’য়ের ঝুঁকি কমাতে গ্রীষ্মের প্রচণ্ড গরমে বাইরে চলাফেরার সময় রোদে ত্বক পুড়ে যাওয়া থেকে ‘হিট স্ট্রোক’ পর্যন্ত সব ঝুঁকিই থাকে। ত্বকের লোপকূপ আর ঘামের মাধ্যমে শরীর তাপমাত্রার ভারসাম্য বজায় রাখে। তবে অতিরিক্ত গরমের কাছে শরীরের এই জৈবিক প্রক্রিয়া হার মানতে পারে। আর তখনই নানান ঝুঁকির সৃষ্টি হয়। এ সময় প্রচুর জল পানের মাধ্যমে তাপমাত্রা নিয়ন্ত্রণে রাখা যায়, সঙ্গে ‘ইলেক্ট্রোলাইট’ থাকলে আরও ভালো। তবে চা, কফি ইত্যাদি ‘ক্যাফেইন’ যুক্ত পানীয় এক্ষেত্রে সমস্যার ঝুঁকি বাড়ায়। রোগ নিরাময়ে সহায়ক: ডায়ারিয়া, বমি ইত্যাদি সমস্যায় শরীর প্রচুর জল ও ‘ইলেক্ট্রোলাইট’

হারায়। তাই এসময় প্রচুর জল ও তরল খাবার গ্রহণের মাধ্যমে ক্ষয়পূরণ করার পরামর্শ দেন চিকিৎসকরা। অন্যান্য পানীয় ও তরল খাবারের পাশাপাশি এসময় ‘ইলেক্ট্রোলাইট’ সমৃদ্ধ জল পান করাও হবে বেশ উপকারী। তবে মনে রাখতে হবে শুধু ‘ইলেক্ট্রোলাইট’ মিশ্রিত জল কিংবা পানীয় এসময় যথেষ্ট নয়। স্নায়বিক কার্যক্রমে ভূমিকা: শরীরের আর্দ্রতা সামান্য কমলেই মস্তিষ্কের জলীয় ক্ষমতা, মনযোগ, সতর্কতা ইত্যাদি দুর্বল হতে থাকে। সোডিয়াম স্নায়ুকোষে বৈদ্যুতিক শক্তি সৃষ্টি করে যা বিভিন্ন স্নায়ুর মধ্যে যোগাযোগ স্থাপনের জন্য প্রথম ধাপ। পটাশিয়ামের কাজ হল স্নায়ুকোষকে ‘নিউট্রালাইজ’ করা বা আগের অবস্থায় ফিরিয়ে আনা যাতে সেখানে পুনরায় বৈদ্যুতিক শক্তি সৃষ্টি হতে পারে। ম্যাগনেসিয়ামের কাজ হল এই বৈদ্যুতিক শক্তির সঞ্চয়ন নিরবিচ্ছিন্ন রাখা। ঘরেই যেভাবে ‘ইলেক্ট্রোলাইট’ সমৃদ্ধ জল তৈরি করা যায় একটি বড় গ্লাসে এক চা-চামচের এক চতুর্থাংশ পরিমাণ লবণ, একই পরিমাণ লেবুর রস, দেড় কাপ নারিকেল জলপানি আর দুই কাপ সাধারণ জল একসঙ্গে মিশিয়ে নিলেই তৈরি হয়ে উঠে ‘ইলেক্ট্রোলাইট’ সমৃদ্ধ পানীয়। স্বাদ বাড়াতে তাতে যোগ করতে পারেন মধু।

ভিটামিন ই সাপ্লিমেন্টের প্রয়োজনীয়তা



ভিটামিনের অভাব পূরণের জন্য ‘সাপ্লিমেন্ট’ প্রায় সকলের কাছে সহজ একটা উপায় হিসেবে পরিচিত। আর মানুষ এটাও ভেবে নেয় যে প্রয়োজন না থাকলেও কোনো পুষ্টি উপাদানের ‘সাপ্লিমেন্ট’ নেওয়া কখনই ক্ষতিকর নয়। ‘সাপ্লিমেন্ট’ নেওয়ার এই হুজুগের মাঝে অন্যতম হল ভিটামিন ই। যুক্তরাষ্ট্রের হার্ভার্ড মেডিক্যাল স্কুলের পরিসংখ্যান বলে, ৫৫ বছর বা তার বেশি বয়সি মানুষের মধ্যে এক তৃতীয়াংশ মানুষ প্রতিদিন ভিটামিন ই ‘সাপ্লিমেন্ট’ গ্রহণ করেন। তবে তা উপকারের চাইতে তাদের ক্ষতিই করে বেশি। যুক্তরাষ্ট্রের ক্লিনিক্যাল ক্রিনিকের বিশেষজ্ঞদের দাবি, “ভিটামিন ই ‘সাপ্লিমেন্ট’ সচেতনভাবে এড়িয়ে চলা উচিত। এর স্বাস্থ্যকর উপকারিতার পেছনে শক্ত বৈজ্ঞানিক গবেষণা নেই বললেই চলে। উল্টা কিছু মানুষের ক্ষেত্রে তা ক্ষতিকর।” স্বাস্থ্যবিষয়ক একটি ওয়েবসাইটের প্রতিবেদন অবলম্বনে জানানো

হলো। ভিটামিন ই ‘সাপ্লিমেন্ট’য়ের প্রয়োজনীয়তা সম্পর্কে। রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতার অংশ ভিটামিন ই: গরমের অঙ্কুর থেকে তৈরি তেল, বিভিন্ন ধরনের বাদাম, পাসলে, অ্যাভোকাডো, কুমড়ার দানা, সূর্যমুখীর বীজ, পালংশাক ইত্যাদিসহ আরও অনেক খাবার থেকে ভিটামিন ই মেলে। এই ভিটামিনটি মূলত অ্যান্টি-অক্সিডেন্ট ঘরানার। যুক্তরাষ্ট্রের ‘ন্যাশনাল ইনস্টিটিউট অফ হেলথ (এনআইএইচ)’য়ের ‘অফিস অফ ডায়েটারি সাপ্লিমেন্টস’য়ের ভাষ্যমতে, “অ্যান্টি-অক্সিডেন্টের কাজ হল ফ্রি র‍্যাংকিক্যাল” বা মুক্ত মৌলের ক্ষতিকর প্রভাব থেকে শরীরের কোষকে রক্ষা করা। এই মুক্ত মৌলই দায়ী ক্যান্সার ও হৃদরোগের মতো দুরারোগ্য ব্যাধির জন্য।” ভিটামিন ই একটি একক বস্তু নয়, একাধিক উপাদানের সমষ্টি, যা অসংখ্য উদ্ভিজ্জ খাবারে পাওয়া যায়। একজন প্রাপ্তবয়স্ক মানুষের দৈনিক ১৫ গ্রাম ভিটামিন ই

প্রয়োজন। আর তার সবটুকুই স্বাভাবিক স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস থেকে সহজেই যোগান দেওয়া সম্ভব। অপরিদ্রিক, ভিটামিন সি শরীরে সংরক্ষণ হয় না। তবে ভিটামিন ই’য়ের সেই সমস্যা নেই। দৈনিক ভিটামিন ই’য়ের চাহিদা পূরণ হওয়ার পর অবশিষ্টটুকু তাৎক্ষণিক শরীর জমা করে রাখে ভবিষ্যতে ব্যবহারের জন্য। অতিরিক্ত ভিটামিন ই: এনআইএইচ’য়ের অফিস অফ ডায়েটারি সাপ্লিমেন্টস’য়ের মতে, ভোজ্য উৎস থেকে অতিরিক্ত ভিটামিন ই শরীরের জমা হলে সমস্যা হয় না। তবে উৎস যদি ‘সাপ্লিমেন্ট’ হয়, সেক্ষেত্রে পরিস্থিতি ভিন্ন। অতিরিক্ত ভিটামিন ই ‘সাপ্লিমেন্ট’ রক্ত জমাট বাঁধার ক্ষমতা নষ্ট করে, ফলে সামান্য কাটাছড়ায় প্রচুর রক্তপাত হয়। একজন প্রাপ্তবয়স্ক মানুষ একদিনে সর্বোচ্চ ১০০০ মি.লি. গ্রাম পর্যন্ত ভিটামিন ই গ্রহণ করতে পারেন কোনো রকম সমস্যা ছাড়া। এর বেশি হলে সমস্যা হবে তার উৎস যাই হোক না কেনো। আবার ‘সাপ্লিমেন্ট’ থেকে ভিটামিন ই আসলে এই সর্বোচ্চ মাত্রার নিচেও সমস্যা দেখা দিতে পারে। এক গবেষণায় দেখা যায়, যেসব পুরুষ কয়েক বছর ধরে প্রতিদিন ৮০ মি.লি.গ্রাম ‘সিনথেটিক’ ভিটামিন ই গ্রহণ করেছেন, তাদের ‘প্রস্টেট ক্যান্সার’য়ের ঝুঁকি অন্যান্যদের তুলনায় কয়েকগুন বেশ ছিল। ওষুধের

সঙ্গে বিক্রিয়া: এনআইএইচ’য়ের দাবি, ভিটামিন ই ‘সাপ্লিমেন্ট’ বিভিন্ন ওষুধের সঙ্গে মিলে ওই ওষুধের কার্যকারিতা নষ্ট করা কিংবা পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া তৈরি করে। যেমন- ‘অ্যান্টি কোয়াগুলেনট’ ও ‘অ্যান্টিপ্লেটলেট’ ধরনের ওষুধের সঙ্গে মিলে ওষুধের কার্যকারিতা নষ্ট করে রক্তপাতের মাত্রা বাড়ায়। আবার অন্যান্য ‘অ্যান্টি-অক্সিডেন্ট’ নিষ্ক্রিয় করতেও সক্ষম ভিটামিন ই’য়ের ‘অ্যান্টি-অক্সিডেন্ট’। কেমনাথেরাপি ও অন্যান্যের ডিউয়েশন থেরাপি’য়ের কার্যকারিতাও কমাতে ভিটামিন ই। ভিটামিন ই’য়ের অভাব দুর্বল ঘটনা এই ভিটামিনটি এতো বেশি খাবারে পাওয়া যায় যে এর অভাব তৈরি হওয়ার ঘটনা খুব কমই দেখা যায়। আর একই কারণে এই ভিটামিনের ‘সাপ্লিমেন্ট’ গ্রহণ করার পরামর্শ খুব কমই দেন বিশেষজ্ঞরা। যারা গ্রহণ করেন, বেশিরভাগই নিজের সিদ্ধান্তে। প্রয়োজন নেই তার পরও ভিটামিন ই ‘সাপ্লিমেন্ট’ নেওয়া কতটুকু ক্ষতিকর বা আদৌ ক্ষতিকর কি-না তা নিয়ে বিশেষজ্ঞদের মাঝে মতান্তর আছে। আর শুধু ভিটামিন ই ‘সাপ্লিমেন্ট’ই নয়, যেকোনো ভিটামিন ‘সাপ্লিমেন্ট’ গ্রহণ করার আগে ওষুধ সেবনের আগে তা প্রয়োজন আছে কি-না সে ব্যাপারে চিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়া জরুরি।

পাঁচ খাবারে শিশুর মেধা বাড়বে

শিশুদের বয়সটা হচ্ছে শারীরিক বৃদ্ধি ও মানসিক বিকাশসাধনের সময়। এ সময় সুস্থভাবে বেড়ে শিশুদের শিশুর খাবার তালিকায় বিশেষ গুরুত্বারোপ করতে হয়। অনেক পিতামাতা শিশুদের নিয়মিত ফল ও শাকসব্জি খাওয়াতে জট করেন না। কিন্তু এর পাশাপাশি এমন কিছু খাবার খাওয়ানোর প্রয়োজন যা তাদের মস্তিষ্কের বিকাশসাধন করে তথা মেধা ও মনোযোগ বাড়াবে। এখানে শিশুর মেধা ও মনোযোগ বৃদ্ধি করতে পাঁচ খাবার দেওয়া হল— যা ১২ মাস ও তদোর্ধ্ব বয়সের বাচ্চাকে খাওয়াতে পারবেন। ডিম ও শিশুদের মস্তিষ্কের বিকাশসাধন হয় উল্লেখযোগ্য হারে। এ সময় গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালনকারী একটি পুষ্টি হচ্ছে কোলাইন। মস্তিষ্কের গভীরে সৃষ্টিকোষ তৈরি করতে কোলাইনের প্রয়োজন রয়েছে। ডিমের কুসুম পর্যাপ্ত কোলাইন পাওয়া যায়। আট বছর পর্যন্ত প্রতিদিন যতটুকু কোলাইন লাগে তার প্রায় সমপরিমাণ পুষ্টি একটি ডিমের কুসুম সরবরাহ করতে পারে। ডিমে প্রচুর প্রোটিন, আয়রন, ভিটামিন এ এবং ফোলেটও রয়েছে— এদের প্রত্যেকটি কোষের বৃদ্ধি,

বিকাশসাধন ও মেরামতের দরকার। তাই শিশু ডিমের প্রতি অ্যালার্জিক না হলে তাদের প্রতিদিন ডিম খেতে উৎসাহিত করুন। তৈলাক্ত মাছ ও তৈলাক্ত মাছ অনেক উপকার করতে পারে। মস্তিষ্কের বিকাশসাধন ও স্বাস্থ্যের জন্য ওমেগা ৩ সমৃদ্ধ মাছ খাওয়া গুরুত্বপূর্ণ। কোষের বিকাশসাধনের জন্য অন্যতম হচ্ছে ওমেগা ফ্যাটি অ্যাসিড। এ পুষ্টি নিউরোট্রান্সমিটার সংশ্লেষণে ভূমিকা রেখে আচরণগত সমস্যা নিয়ন্ত্রণ করতে সহায়তা করে। কিছু গবেষণায় নিম্নমাত্রায় ওমেগা-৩ এর সঙ্গে কম মেধার যোগসূত্র দেখা গেছে এবং অন্যদিকে ওমেগা ৩ সাপ্লিমেন্টেশনে মেমোরি ফাংশন বৃদ্ধি পেয়েছিল। হোল গ্রেন ও শিশুদের সকালের নাস্তায় হোল গ্রেন (গোটা শস্য) রাখা উচিত। কার্বেহাইড্রেটে সমৃদ্ধ এই খাবার মস্তিষ্কের জ্বালানি হিসেবে গ্লুকোজ ও এনার্জির জোগান দেয়। এতে প্রচুর বি ভিটামিনও থাকে— যা নাভার্স সমপরিমাণ পুষ্টি একটি ডিমের কুসুম সরবরাহ করতে পারে। ডিমে প্রচুর প্রোটিন, আয়রন, ভিটামিন এ এবং ফোলেটও রয়েছে— এদের প্রত্যেকটি কোষের বৃদ্ধি,



হিসেবে পরিশোধিত কার্বেহাইড্রেট গ্রহণে এমন লক্ষণীয় পরিবর্তন দেখা যায়নি। হোলগ্রেনে উচ্চ পরিমাণে ফাইবারও রয়েছে— যা শরীরে গ্লুকোজ সাপ্লাই নিয়ন্ত্রণ করে। শিম ও শিমের বিচিত্র মতো প্রকৃতির খাবারে উচ্চ মাত্রায় প্রোটিন, বি ভিটামিন ও মিনারেল পাওয়া যায়। পিউটো ও কিউনি বিনসে ওমেগা-৩ ফ্যাটি বেশি থাকে— যা মস্তিষ্কের বৃদ্ধি ও কার্যক্রমের জন্য দরকারি। শিশুদের শিম খাথিয়ে ফুলে পাঠালে রূপারুমে মন বসবে। এছাড়া এসব খাবার তাদের দীর্ঘসময় সতেজ রাখবে। বিচি হচ্ছে প্রোটিন, আয়রন, ফলিক অ্যাসিড, পটাশিয়াম, ম্যাগনেসিয়াম ও এসোসিথিয়াম ফ্যাটি অ্যাসিডের চমৎকার উৎস। এসকল পুষ্টি গর্ভাবস্থায় প্রয়োজন রয়েছে। এসব খাবারে ফাইবারও রয়েছে, যা দুটি

কমন প্রেগন্যান্সি ডিসকমফোর্ট -কোষ্ঠকাঠিন্য ও পাইলস প্রতিরোধ ও প্রতিকার করতে পারে। দুধ ও দুগ্ধ, দুই ও পনির এতটা পুষ্টি সমৃদ্ধ খাবার যে, শিশুর ডায়েট চোখ বন্ধ করে অন্তর্ভুক্ত করা যায়। দুধ জাতীয় খাবারে প্রোটিন, বি ভিটামিন ও অন্যান্য পুষ্টি মস্তিষ্কের টিস্যু, নিউরোট্রান্সমিটার ও এইজাইনের গঠনের জন্য প্রয়োজনীয়। এসব কিছু মস্তিষ্কের বয়স অনুসারে বিভিন্ন মাত্রায় ক্যালসিয়াম প্রয়োজন হতে পারে। আন্নার শিশুকে দুই থেকে তিন ধরনের ক্যালসিয়াম সমৃদ্ধ খাবার খাওয়াতে চেষ্টা করুন।

ওজন কমাতে সকালে দুবার জলখাবার

সকালের নাস্তায় দিনের অন্যান্য বেলার খাবারের তুলনায় ভারী ও পুষ্টিকর খাবার বেছে নেওয়াকে স্বাস্থ্যকর হিসেবে বিবেচনা করেন বিশেষজ্ঞরা। কারণ এতে বিপাকক্রিয়ার গতি বাড়বে, লব্ধাসময় পেট ভরা থাকে এবং চর্বি ও ক্যালরি খরচের প্রক্রিয়া ত্বরান্বিত হয়। এই ধারণা অনুসরণ করতে অনেকেই সকালে দুইবার নাস্তা খান অনেকেই। তেমনে ঘুম থেকে উঠে প্রথমেই হালকা কিছু খেতে সামান্য হাঁটাইটি বা ‘জগিং’ করে এবং আবার ভারী নাস্তা খাওয়া হয়। এতে সকালের খাবারটা ভারী হয়। স্বাস্থ্য ও ওজন নিয়ন্ত্রণের উপর এর সার্বিক প্রভাব সম্পর্কে জানানো হলো খাদ্য ও পুষ্টি বিষয়ক ওয়েবসাইটের প্রতিবেদনের আলোকে। ওজন নিয়ন্ত্রণে: যুক্তরাষ্ট্রের ইয়েল ইউনিভার্সিটি

এবং ইউনিভার্সিটি অফ কানেকটিকাট’য়ের বিশেষজ্ঞরা ১২টি বিদ্যালয়ের ৬৭ শিক্ষার্থীকে স্বাস্থ্যকর হিসেবে বিবেচনা করেন চালান এই বিষয় সম্পর্কে জানতে। পুরো সময় ধরে তাদের খাদ্যাভ্যাস পর্যবেক্ষণ করা হয়। এতে বেরিয়ে আসে ‘ইলেক্ট্রোলাইট’ যুক্ত পানীয় খাবার গ্রহণের ছয়টি ভিন্ন অভ্যাস। সেগুলো হল- সকালের নাস্তা বাদ দেওয়া, শিক্ষা প্রতিষ্ঠানে থাকাকালে অতিরিক্ত খাওয়া, বাসায় উল্টোপাল্টা খাওয়া এবং সকালে দুইবার জলখাবার খাওয়া। গবেষণকের দাবি, সকালে হালকা কিছু খাওয়ার মাধ্যমে বিপাকক্রিয়া সক্রিয় হয়। এরপর

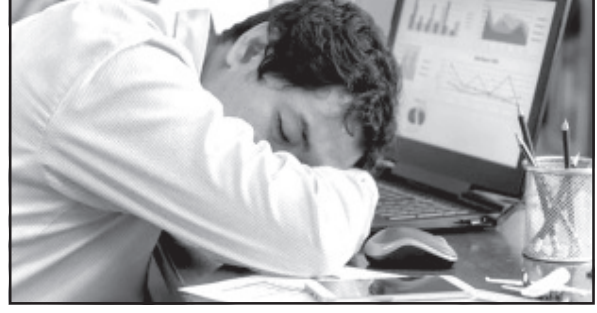
এক থেকে দুই ঘণ্টা বিরতির দিয়ে আবেকবার ভারী নাস্তা খেলে দুপুরের খাবার খাওয়া আগ পর্যন্ত ক্ষুধা অনুভূত হয় না। পাশাপাশি উল্টোপাল্টা ‘ম্যাকস’ খাওয়া ইচ্ছা দেখা দেয় না বললেই চলে। আর গবেষণার শেষে দেখা যায়, যারা সকালের দুবার লজ্জাখাবার খায় তাদের তুলনায় যারা সকালে একবারেই কিছু খায় না তাদেরই দীর্ঘমেয়াদে ওজন বেড়েছে বেশি। দুইবার নাস্তা খাওয়া সঠিক উপায় প্রথম নাস্তা খেতে হবে ঘুম থেকে ওঠার এক ঘণ্টার মধ্যে। এরপর বেরিয়ে যেতে পারেন শরীরচর্চায়। হাঁটাইটি, দৌড়ানো, ‘স্টেচিং’, ‘কার্ডিও’ ব্যায়ামই যথেষ্ট এসময়। তবে ভারী ব্যায়ামও করতে পারেন। শরীরচর্চা শেষে হাতমুখ ধুয়ে এবার বসতে হবে মূল সকালের নাস্তায়। শরীরচর্চা এ সময় ক্ষুধা

তৈরি করবে। ফলে সকালের খেতে ইচ্ছা না হওয়ার সমস্যাটা থাকবে না। মূল নাস্তায় প্রোটিনের মাত্রা বেশি রাখার পরামর্শ দেন বিশেষজ্ঞরা। আসলে বিষয় হল সকালে দুইবার খাওয়া ওজন নিয়ন্ত্রণের জন্য বেশ উপকারী হওয়া সম্ভব যদি তা সঠিকভাবে এবং নিয়মিত মেনে চলা হয়। এখানে অবশ্যই খাবারের পরিমাণের দিকে তীক্ষ্ণ নজর থাকতে হবে। খাবারের তালিকা খুব বেশি জটিল করা যাবে না। ‘লিন প্রোটিন’ বা চর্বি যীন মাংস, ভোজ্য আঁশ ও স্বাস্থ্যকর চর্বি সমৃদ্ধ খাবারগুলোকে প্রাধান্য দিতে হবে। আর সকালের ভারী খাওয়ার পর দুপুর ও রাতে খাবারের পরিমাণও নিয়ন্ত্রণে রাখতে হবে। ক্ষুধা নেই, তবে মজার খাবার পেয়ে জোর করে দুপুরে কিংবা রাতে বেশি খেলে সবই হবে পণ্ডশম।

অবসাদ কীভাবে কাটাবেন?

পাহাড় প্রমাণ মানসিক চাপের কারণে একসময় আপনি অবসাদে ডুবেতে শুরু করছেন। কিন্তু সামান্য কটা জিনিস মেনে চললে মানসিক অবসাদ কাটাতে অনেক সহজ হয়ে উঠবে। চোখ বন্ধ করে বুকভরে শ্বাস নিন। মাথা থেকে সব চিন্তা হটানোর চেষ্টা করুন। দিনের শত ব্যস্ততার মাঝেও ৩০ মিনিট সময় বের করে নিন। ওই ৩০ মিনিট ধ্যান করুন। শরীর সুস্থ থাকলেই মন ভালো থাকবে। তাই শরীর সুস্থ

রাখুন। রোজ সকালে নিয়ম করে তাই যোগা বা জগিং করুন। ব্যায়ামও কতে পারেন। হাসি মন ভাল করে দেয়। প্রাণ খুলে হাসুন। পজিটিভ এনার্জি পাবেন। অবসব সময়ে বিশ্রাম করে কাটিয়ে দেওয়া নয়। নিজের পছন্দের কাজে নিজেকে ব্যস্ত রাখুন। সময় করে ছুটি নিয়মে মাঝে মাঝে দুপুরে আসুন। অপরিচিত জায়গা আপনাকে নতুন অন্নিজেন দেবে। একা বাড়ির মধ্যে বসে না থেকে বন্ধুদের সঙ্গে



সময় কাটান। কোনও না হয়, নিজেই বাব্বার ভালো সালাল বা স্পা পাললে গিয়ে বডি মেসেজ বা বডি স্পা করান। এতেও যদি কাজ

না হয়, নিজেকে বাব্বার বলুন, ‘আমার থেকেও অনেক খারাপ আছে। আমার যা আছে, অনেকের সেটুকুও নেই।’

