

সর্বশ্রেষ্ঠ জীব মানুষ

জীবজগতের সর্বশেষ জীব হইল মানুষ। যাদের মান এবং শৃঙ্খ রহিয়াছে তারাই মানুষ। মানুষ হিসাবে জন্মগ্রহণ করিয়াও যাহাদের মধ্যে মান এবং শৃঙ্খ নাই তাহাদের মানুষ বলিয়া গণ্য করাই কঠিকর। মানুষ হিসেবে প্রত্যেকের উচিত জীবনে এমন কিছু কাজ করিয়া যাওয়া যাহা পরবর্তী প্রজন্ম তাহাকে স্মরণে রাখে। কিন্তু সকলের পক্ষে তাহা সম্ভব হয় না। দোষে গুণে ভরা মানুষ সমাজ। এই সমাজে যাহারা সমাজের জন্য কিছু করিয়া যান তাহারাই চিরজীৱী হইয়া থাকেন। হইহই চিরস্তন সত্য। সদ্গুরু বা সংশাস্ত্রের সর্বপ্রাথামিক ইঙ্গিতই হইতেছে যে নর বা নারীরাপে মনুষ্যজন্ম লাভ করা সু-দুর্লভ। মনুযোগের প্রাণীরাপে জন্মের চাইতে মনুষ্যজন্ম লাভ করা নিশ্চয়ই তাহার অধিকারের কথাই স্মরণ করাইয়া দেয়। ভগবান শঙ্করাচার্য এই বিষয়ে বলিতেছেন, “জীবন্মুক্তি সুখপ্রপ্তির্হেতবে জন্মধারিতম, আত্মানা নিত্যমুক্তেন ন তু সংসার কাম্যা।” ভগবান শ্রীরামকৃষ্ণদেব এই কথাই আবার এইভাবে বলিতেছেন, “দুর্লভ মনুষ্যজন্ম লাভ করে দুর্শ্রলাভ যদি না হয় তো জন্মধারণ করাই বৃথা হইল।” মনুষ্যজন্মই হউক বা মনুযোগের জন্মই হউক, শরীরধারণ করিলেই কাম, ক্রেত্ব, লোভ, মোহ, মদ, মাংসরায়েই ছয় রিপুর কম-বেশি অধীনতা না মানিয়া উপায় নাই। কিন্তু তৎসন্দেও মনুষ্যজন্মে আমরা পাই বিভিন্ন নরনারীতে ন্যায় ও অন্যায়ের কম-বেশি বিবেক। এই বিবেকে আরও জাগ্রত করবার সভাবনা বিশেষ করিয়া মনুষ্যজন্মেই, সদ্গুরু ও সৎসন্ধি এই বিবেকে উদ্বেকের প্রকৃত হাতিয়ার। তাই সংসঙ্গের উপর জোর দিয়াছেন মহাপূরুষ বা আধ্যাত্মিক শাস্ত্র। শাস্ত্রের চাইতে চেতনাবন্ধ মানুষের সঙ্গের উপর আরও জোর দিয়াছেন শাস্ত্র বা গুরু নিজেই। নিজে পড়িয়া শাস্ত্রার্থ উদ্ঘাটন করা অতীব কঠিন অর্থাৎ এক প্রকার অসম্ভবই বলিয়া নির্দিষ্ট হইয়াছে। নিম্নলিখিত প্লোকেই তাহা ব্যক্ত হইয়াছে—‘শব্দজালং মহারণ্যং চিন্তিভূমকারণম্’ ইত্যাদি। ভগবান শ্রীরামকৃষ্ণদেব বলেছেন, “পড়ার চেয়ে শোনা ভাল, শোনার চেয়ে দেখা ভাল।” এখন কথা হইতেছে উপরোক্ত সুত্রটির মর্মার্থ যদি এইস্থানে আলোচিত হয় তো প্রত্যেক পাঠক পাঠিকার স্বাধীন এবং নিজস্ব চিন্তাধারার একটা সুযোগ বা সুবিধা আসিবে যাহাতে এই আলোচনাটির মৌলিকতা কোনও একদেশী বা সাম্প্রদায়িক পর্যায়মুক্ত হইল কিনা তাহার বিচার করিয়া দেখা যাইবে। প্রকৃত সত্য কখনই একদেশী বা সাম্প্রদায়িক হইতে পারে না তাহা সর্বদেশী সর্বকালিক ও অসাম্প্রদায়িক। পড়া বলিতে বুবিবৰ্কী প্রত্যেক পড়িতে বলিতেছেন? এখানে উপনিষদের কথায় আসিয়া পড়িলাম “দে বিদ্যা পড়া চ অপরা।” অর্থাৎ পড়া বিদ্যা, অপরা বিদ্যা দুইটি বিদ্যা মনুষ্যকুলের সামনে খোলা আছে যাহা পড়িতে হইবে, জৰিনিতে হইবে, অধিগত করিতে হইবে। অপরা বিদ্যার অস্তর্গত কল্প, নিরুক্ত, ছদ্ম, জ্যোতিঃ, ব্যাকরণ, শিক্ষা ইত্যাদি ছয় প্রকার যাহাদেরকে বেদাঙ্গও বলা হয়। আর পরাবিদ্যার অর্থ ব্রহ্মবিদ্যা যাহাই আবার আত্মজ্ঞান নামে অভিহিত হয়। এখন বেদ ও বেদাঙ্গ বলিয়া দুইটি ভাগের কথা আমরা পাই। বেদাঙ্গের কথা আমাদের বিষয় নহে, কারণ নিশ্চয়ই ভগবান শ্রীরামকৃষ্ণদেব সেই সব গ্রন্থপ্রাচীরের কথা বলিতেছেন না। তিনি বলিতেছেন বেদ অধ্যয়নের কথাই। এ দিকে আমরা দেখিতে পাই চারিটি বেদের ভিত্তি প্রত্যেকটির আবার দুইটি করিয়া ভাগ আছে, একটি হইতেছে কর্মকাণ্ড ও অপরটি হইতেছে জ্ঞানকাণ্ড তথা উপনিষদ ও অবৈত্ত বেদাঙ্গ।

କାଳନାୟ ଅୟାମୋନିଯା ଗ୍ୟାସେର କଷ୍ଟସାର ମେଶ ଫେଟେ ଦୁର୍ଘଟନା, ମୃତ ଦୁଇ

কালনা, ২৭ ফেব্রুয়ারি (ই.স.): পূর্ব বর্ধমান জেলার কালনায় অ্যামোনিয়া গ্যাসের কম্প্রেসার মেশিন ফেটে দুর্ঘটনায় প্রাণ হারালেন দু'জন। বৃহস্পতিবার কালনা ভবানদ্পুরে সকালে হিমবরের অ্যামোনিয়া গ্যাসের কম্প্রেসার মেশিন ফেটে দুর্ঘটনা। ঘটনায় মৃত্যু হয়েছে দু'জনে। আহত হয়েছেন ২ জন।

ମୁତେରା ପ୍ରତ୍ୟେକିହି ହିମୟରେର କର୍ମୀ । ଆହତ ସ୍ୱର୍ଗିକେ କାଳନା ହାସମାତାଲେ
ଭର୍ତ୍ତି କରା ହେଁବେ । ଗୋଟା ଘଟନାଟିକେ କେନ୍ଦ୍ର କରେ ଆତମ୍କ ଛଡ଼ିଯେ ପଡ଼େ ।
ଖବର ଘଟନାସ୍ଥଳେ ପୌଁଛାଯ ଦମକଳ । ପ୍ରାୟ ତିନ ଘଟାର ଚେଷ୍ଟାଯା ପରିହିତ
ସ୍ଵାଭାବିକ ହୁଏ । ଘଟନାସ୍ଥଳେ ଯାନ କାଳନା ଏସଡିପିଓ ଏବଂ କାଳନା ଥାନାର
ଆଇସି ।

ফারাক্কা ব্যারেজ এলাকায়
সদ্যোজাতের দেহ উদ্ধার,
ছড়ালো চাখল্য

মুশিদাবাদ, ২৭ ফেব্রুয়ারি (ই.স.): মুশিদাবাদের ফারাক্কা ব্যারেজ এলাকায় উদ্ধার হল এক সদ্যোজাতের দেহ। সদ্যোজাতের দেহ উদ্ধারের ঘটনায় বৃহস্পতিবার সকালে চাঞ্চল্য ছড়িয়েছে। এদিন সকালে মুশিদাবাদের ফারাক্কা ব্যারেজ এলাকায় এক সদ্যোজাতের দেহ উদ্ধারকে কেন্দ্র করে চাঞ্চল্য ছড়ায়।
জানা গিয়েছে, এদিন সকালে ক্ষতবিক্ষত শিশুটির দেহ দেখতে পান স্থানীয়রা। খবর পেয়ে ঘটনাস্থলে পৌঁছয় ফারাক্কা থানায় পুলিশ। দেহটি উদ্ধার করে ময়নাতদন্তের জন্য জিপিপুর মহকুমা হাসপাতালে পাঠানো হয়েছে। পলিশ গোটা দোকানের অন্দর শুরু করেছে।

ନିରାପତ୍ତା ବାଡ଼ିଲ
ସନ୍ତଲେର ଶାହୀ
ଜାମା ମସଜିଦେ,
ମୋତାଯେନ ପଲିଙ୍ଗ

সন্তল, ২৭ ফেব্ৰুয়ারি (ই.স.): নিৱাপত্তি বাঢ়ানো হল উভৰ প্ৰদেশৰে
সন্তল জেলাৰ শাহী জামা মসজিদ এলাকায়। মোতায়েন কৰা হয়েছে
বিশাল সংখ্যক পুলিশ বাহিনী। এলাহাবাদ হাইকোর্ট রমজানৰ আগে
মসজিদৰে পেইটিং তদারকি কৰাৰ জন্য তিন সদস্যৰে কমিটিকে নিৰ্দেশ
দেওয়াৰ পৰই শাহী জামা মসজিদ এলাকায় নিৱাপত্তি জোৱদাৰ কৰা
হয়েছে।

বিচারপতি রেহিত রঞ্জন আগৱণওয়াল আৰ্কিওলজিক্যাল সাৰ্ভে অফ
ইণ্ডিয়াৰ (এএসআই) একজন বৈজ্ঞানিক বিশেষজ্ঞ ও স্থানীয় প্ৰশাসনৰে
প্ৰতিনিধিৰে সমন্বয়ে একটি প্যানেলকে কাজটি কৰতে বলেছেন, যাতে
মসজিদৰে কাঠামোগত ক্ষতি না কৰে কাজটি পৰিচালনা কৰা হয়।
বৃহস্পতিবাৰ এএসপি শ্ৰীশ চন্দ্ৰ বলেছেন, 'বিতৰ্কিত স্থানেৰ চারপাশে
কঠোৰ নিৱাপত্তি ব্যবস্থা কৰা হয়েছে। পৰ্যাপ্ত পুলিশ বাহিনী মোতায়েন
কৰা হয়েছে... শাস্তি বজায় রাখা হবে... সিসিটিভি এবং ড্ৰোনৰ মাধ্যমে
অসমৰাপন কৰা হচ্ছে।'

গাজায় শান্তি কল্যাণের নামে দখলদারির পরিকল্পনা

শোভনলাল চক্রবর্তী

মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের রাষ্ট্রপাতি পদে
ডেনাল্ড ট্রাম্প বহাল হওয়ার ঠিক
“এথনিক ক্লেনজং” বা জাতগ
নির্মূলকরণের অভিযোগ তুলে

পরেই ইজরায়েল-হামাসের যুদ্ধবিরতি ঘোষনা করা হয়। ঘরে ফেরার আশ্চর্য উভর গজায় ভিড় জমাতে থাকেন হাজার হাজার প্যালেস্টাইনি। ঘদিও স্কুল, ঘরবাড়ি, হাসপাতাল যুদ্ধের জেরে ন্যূনতম পরিকাঠামোট্রুকু ও আর নেই সেখানে। কঠিন পরিস্থিতি, ভঙ্গুর যুদ্ধবিরতির মাঝে এক নতুন আশঙ্কা উদ্বেগ বাঢ়াচ্ছে ঘরবাড়া প্যালেস্টাইনিদের গাড়া নিয়ে আমেরিকার প্রেসিডেন্ট ডেনাল্ড ট্রাম্পের প্রস্তাৱ। পশ্চিম এশিয়ায় শাস্তি ফেরাতে তাঁর অভিপ্রায় সম্প্রতি স্পষ্ট করলেন প্রেসিডেন্ট ট্রাম্প- যুদ্ধবিধিস্বৰূপ গাজাকে “সাফ” করতে তিনি সেখান থেকে সরিয়ে দিতে চান প্যালেস্টাইনিদের। তাঁদের পাঠাতে চান মিশ্র, জর্ডনের মতো পড়শি রাষ্ট্রগুলিতে। তাঁর দাবি, এই পুনৰ্বাসন হতে পারে সাময়িক বা দীর্ঘমেয়াদি। ফলে বাড়ে উদ্বেগ- দুই রাষ্ট্র নীতির বিষয়ে আমেরিকার অবস্থানে কি তবে দাঁড়ি পড়তে চলেছে? প্রাথমিক ভাবে নাকচ করলেও, দুর্বল অর্থনৈতি এবং আমেরিকার অনুদানের উপরে নির্ভরতার জেরে আগামী দিনে মিশ্র ও জর্ডনকে যে ট্রাম্পের প্রস্তাবে সায় দিতে হতে পারে সে আশঙ্কা থাকছেই। তবে ট্রাম্প তাঁর সিদ্ধান্তে অনড় থাকলে, আগামী দিনে এই অঞ্চলের প্যালেস্টাইন-পহী মিত্র রাষ্ট্রগুলির থেকে আমেরিকার বিচ্ছিন্ন হওয়ার সম্ভাবনা উড়িয়ে দেওয়া যাচ্ছে না। বিশেষত, পশ্চিম এশিয়ায় আমেরিকার অন্যতম উদ্যোগ- ইজরায়েল-সৌদি আরব সম্পর্ক স্বাভাবিক করার প্রচেষ্টা বিপন্ন হতে পারে।

ট্রাম্পের আগমনে পশ্চিম এশিয়ার

মুদ্দ পরিস্থিতি তো বটেই,
ভূরাজনৈতিক সমীকরণ আরও
জটিল ও প্যালেন্টইনিদের দূরবস্থা
আরও দীর্ঘায়িত হতে চলেছে
বটে মানবাধিকার সংগঠনগুলি বহু
কাল ধরেই ইজরায়েলের বিরুদ্ধে
ওই অঞ্চলের অধিকাংশ দেশে
কৃটনীতি এবং ভূ-রাজনীতির ফেনো
প্রবল প্রভাব বিস্তার করেছে
উদাহরণ: ইরান ইজরায়েলে
সংঘর্ষ।
পশ্চিম এশিয়া দু'টি প্রভাবশাল

শোভনলাল চক্রবর্তী

শিবিরে বিভক্ত। এক দিকে ইরানের প্রভাবান্বিত “অ্যাক্সিস অব রেজিস্ট্যান্স গোষ্ঠী” যার মধ্যে আছে হিজবুল্লা, হামাস থেকে শুরু করে ইরাকের আইআরআই গোষ্ঠী, এবং ইয়েমেন এর স্থিত মিলিশয়া গোষ্ঠী; অন্য দিকে ইজরায়েল, আমেরিকা ও তথাকথিত ইউরোপীয় বৃহৎ গোষ্ঠী। এই প্রতিদ্বন্দ্বিতার একটা অংশ যদি শুধু ইজরায়েল এবং প্যালেস্টাইন সমস্যা হয়, তা হলে অন্য অংশ জুড়ে আছে পশ্চিম এশিয়ার বৃহত্তর জটিল রাজনীতির আঙ্গিক যার অনেকাংশ জুড়ে আছে ইরানকে কেন্দ্র করে নানা রকম সমীকরণ ইরানের খনিজ সম্পদ, ভৌগোলিক অবস্থান, এ সব কিছুই তাকে পশ্চিম এশিয়ার অন্যতম গুরুত্বপূর্ণ শক্তি হিসাবে প্রতিষ্ঠা করেছে, তাই বৃহৎ শক্তিগুলির কাছে ইরানের উপর নিয়ন্ত্রণ “জ্যাক পট” প্রাপ্ত্যাবর মতো। ১৯৫৩ সালে ব্রিটেন এবং আমেরিকা সামরিক অভ্যুত্থানের মাধ্যমে ইরানের নির্বাচিত প্রেসিডেন্ট মুহাম্মদ মোসাদেককে ক্ষমতামত করে নিজেদের রাজনৈতিক স্বার্থ বজায় রাখতে রেজা শাহ পহলভিত্তিকে ক্ষমতায় বসায়। ১৯৭৯ সালে যখন আয়াতোল্লা খোমেনি-র নেতৃত্বে ইরানে ইসলামি বিপ্লব সম্পূর্ণ হয়, খুব স্বাভাবিক ভাবেই তখন তা পশ্চিমের ক্ষমতাশীল গোষ্ঠীর পচন্দ হয়নি। অন্য দিকে, ইরান ও বিগত শতকগুলিতে ধীরে ধীরে পশ্চিম এশিয়া যে নিজের প্রভাব ও ক্ষমতা ক্রমশই বাড়িয়ে চলেছে সে বিষয়েও কোনও সন্দেহ নেই। আমেরিকা জানে যে এই অঞ্চলে তাদের অন্যতম প্রধান প্রতিদ্বন্দ্বী ইরান, ফলে তারা নিজেদের স্বার্থরক্ষার জন্য কোনও সহযোগীকে খুঁজেছে। ইজরায়েল তার সেই সহযোগী, ইজরায়েলকে নিঃশর্ত সমর্থন করার অন্যতম কারণই এই যে,

রোজস্ট্যাল-এর উপর পড়বেন। সিরিয়া ভূ-রাজনীতির দিক থেকে “অ্যাক্সিস” এর কাছে অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ ঘটি ছিল। রাশিয়া ও তুরস্কের সঙ্গে একত্র হয়ে “আস্তানা” প্রক্রিয়া শুরু করেছিল। সিরিয়ার নিরাপত্তা ও হিতাবস্থার উপরই সে সময়ে নির্ভর করছিল ইরাক, জর্ডন, লেবানন এই অঞ্চলগুলির স্থিতি। এই পরিস্থিতিতে ইরানের সিরিয়া নীতির পুরোটাই নির্ভর করছে এইচটিএস ইরানের প্রতি কী নীতি নিচ্ছে তার উপর। এইচটিএস-এর উপর আমেরিকা, ইরানায়েল ও তুরস্কের প্রভাব যে যথেষ্ট পরিমাণে আছে তা ইরান বিলক্ষণ জানে, ফলে সিরিয়ার পরিস্থিতির উপরও তাদের কড়া নজর আছে। সিরিয়ার পরিস্থিতি অতঃপর কোন দিকে এগোয়, সেটা ইরান তথা গোটা পশ্চিম এশিয়ার জন্যই অতীব গুরুত্বপূর্ণ হয়ে উঠবে সদেহ নেই। পশ্চিম এশিয়া যে বাবদের স্তুপের উপর বসে আছে তাতে এখনই পরিবর্তন হওয়ার আশা কর। দ্বিতীয়ত, পশ্চিম এশিয়ায় ইরানায়েলের শক্তিবৃদ্ধি যে আমেরিকার কাছে আলাদা রকমের সদর্থক ইঙ্গিত বহন করে, সেটা বুঝতে পারা কঠিন ব্যাপার নয় - কারণ ইরানকে সামনে থেকে আক্রমণ করা বর্তমানে আমেরিকার পক্ষে সম্ভব নয়, সুতরাং আমেরিকা একে ত্রৈ ইরানায়েলের ই মুখাপেক্ষী হবে। অন্য দিকে, ইরানায়েলও এটা বোঝে যে, ইরানকে প্রত্যক্ষ আক্রমণ করার চেয়ে পরোক্ষ আক্রমণ করা বেশি ফলপ্রসূ হবে। তাই তারা ইরানের সমর্থনপূর্ণ গোষ্ঠীদের উপরই আবার নিজেদের দৃষ্টি ফিরিয়েছে। এর সুবিধে হল, এক দিকে যেমন প্রত্যক্ষ ভাবে সেই গোষ্ঠী আঘাতপ্রাপ্ত হবে, পরোক্ষ ভাবে তা ইরানকেও সমস্যার মধ্যে ফেলে দেবে। এই গোষ্ঠীগুলির শক্তি হ্রাস ইরানের কর্তৃত্বকেই প্রশঁচিত্বের মুখে ফেলে দেবে। ইরান

তমদুন মজলিস সংগঠনটি কি প্রথম বাংলা ভাষার দাবি তুলেছিলো ?

বাংলাকে রাষ্ট্রভাষা করার দাবিতে

বাকির তাসনাম

আন্দোলন চলে কয়েক বছর ধরে। এর ধারাবাহিকতায় ১৯৫২ সালের ২১ ফেব্রুয়ারি তৎকালীন পূর্ব পাকিস্তানে ঘটে রক্তপাত। অনেকের আস্থানে অবশ্যে ভাষা হিসেবে বাংলা পাকিস্তানের “অন্যতম রাষ্ট্রভাষার” স্বীকৃতি পায় ১৯৫৬ সালে প্রগত পাকিস্তানের প্রথম শাসনতত্ত্বে।

ভাষা সংগ্রামী ও গবেষকদের মতে, বাংলাকে রাষ্ট্রভাষা করার ইস্যুটি প্রথম সামনে এনেছিলো তমদুন মজলিস নামের সংগঠন, যেটি ছিল মূলত ইসলামি ভাবধারায় বিশ্বাস করা একটি সংস্কৃতিক সংগঠন।

যদিও দেশভাগের পর নতুন গঠিত রাষ্ট্র পাকিস্তানের রাষ্ট্রভাষা কী হবে -- তা নিয়ে বিতর্ক শুরু হয়েছিলো ভারত ভাগের আগেই, বিশেষত কলকাতাকে স্থিক বুদ্ধিজীবীদের মধ্যে। তারা কেউ শুধু উর্দুর পক্ষে ছিলেন, আবার কেউ সেটির বিরোধিতা করেছেন। ভাষা আন্দোলনের ইতিহাস নিয়ে বদরুল্লাহ উমর তার “পূর্ব বাঙ্গলার ভাষা আন্দোলন ও তৎকালীন রাজনীতি” নামের বইতে লিখেছেন, তখন কীভাবে ছেট বড় বিভিন্ন রাজনৈতিক দল, কিছু ছাত্র ও নাগরিক সংগঠন, আর শিক্ষক-অধ্যাপক-চিকিৎসবিদরা বাংলাকে পাকিস্তানের অন্যতম রাষ্ট্রভাষা করার ব্যাপারে কথা বলতে শুরু করেছিলেন।

কাজ শুরু করেছিলেন। ‘ভাষা আন্দোলনের সাংগঠনিক প্রায়সে প্রাথমিক কৃতিত্ব গণ আজান লীগের। এর পর এ আন্দোলন বেগবান করতে সবচেয়ে অবদান রেখেছে অধ্যাপক আবুল কাশেমের নেতৃত্বে গড়ে ওঁট তমদুন মজলিস,’ বিবিসি বাংলাদেশ বলছিলেন পাবনা বিজ্ঞান প্রযুক্তি বিশ্ববিদ্যালয়ের বাংলা অধ্যাপক ড. এম আব্দুল আলীম কী জানা যাচ্ছে তমদুন মজলিস সম্পর্কে বাংলাদেশের জাতীয় জ্ঞানকোষ বাংলাপিডিয়ায় বর্ণনা হয়েছে, ‘দেশে ইসলামী আদর্শ ভাবধারা সমূহত করার প্রত্যয় নিয়ে ভারত বিভাগের অব্যবহৃত পরে ঢাকায় গড়ে উঠে এই সংগঠনটি ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের পদার্থবিজ্ঞান বিভাগের অধ্যাপক আবুল কাশেমের উদ্যোগে ১৯৪৭ সালে ১ সেপ্টেম্বর এটি প্রতিষ্ঠিত হয়। এবং এর নামকরণ হয় পাকিস্তান তমদুন মজলিস’। অধ্যাপক আবুল কাশেম ফজলুল হোসেন, পাকিস্তান প্রতিষ্ঠার পর নতুন বাস্তবতায় তমদুন মজলিস কেবল বাংলা ভাষায়ই নয়, বরং একটা সার্বিক জীবন ব্যবস্থা ও রাজনৈতিক সম্পর্কে পরিচ্ছন্ন ভাষায়। একটা ধারণা দেয়ার চেষ্টা করেছিলো। ’এর প্রতিষ্ঠাতা অধ্যাপক আবুল কাশেমের ইয়ে ছিল সব ধারার প্রতিনিধিত্ব রেখে

সাংস্কৃতিক ও রাজনৈতিক কর্মীদের ঘৌষণাভায় শামসুল আলমকে আহ্বানয়ক করে “সর্বজলীয় কেন্দ্রীয় রাষ্ট্রভাষা কর্ম পরিযবে” নামে নতুন কমিটি হয়েছিলো। বাংলাপিডিয়াতেও বলা হয়েছে যে ‘ভাষা আন্দোলনের প্রথম পর্বে তমদুন মজলিসের ভূমিকা ছিল অতীব গুরুত্বপূর্ণ। উদুকে পাকিস্তানের একমাত্র রাষ্ট্রভাষা করার উদ্যোগের বিরুদ্ধে বস্তুত তমদুন মজলিসই প্রথম প্রতিবাদ উঠাপন করে এবং বাংলাকে পাকিস্তানের অন্যতম রাষ্ট্রভাষা করার দাবিসহ ভাষা আন্দোলনের সূচনায় পথিকৃতের ভূমিকায় অবতীর্ণ হয়।’ অধ্যাপক আবুল কাশেম ফজলুল হক বলছেন তমদুন মজলিসকে শুধু তথ্যকার ঘটনায় বিশ্লেষণ করলে হবে না, বরং একটা ঐতিহাসিক পটভূমি আছে। বিশিষ্ট আমল, তৎকালীন পূর্ব পাকিস্তান ও বাংলাদেশের রাজনৈতিক ধারায় একে বিচার করতে হবে। তার মতে, ইংরেজদের সময়ে বাঙালি মুসলিম সমাজ পিছিয়ে ছিল। ওয়াজেড আলী, লুৎফর রহমান, কাজী আব্দুল ওয়াদুদ ও কাজী মোতাহের হোসেনসহ মুসলিম লেখকদের মধ্যে অনেকে এসব নিয়ে অনেক চিন্তা করতেন। পাকিস্তান প্রতিষ্ঠান পরেই আবুল কাশেম ও কাজী মোতাহের হোসেনসহ অনেকে

বৈকলন

ইয়েকেরফম

বৈকেরফম

যেসব খাবার চলিশের পর স্মৃতিশক্তি ধারালো করে



মানসিক চাপ, ব্যায়াম ও পর্যাপ্ত ঘূর্মের অভাব মস্তিষ্কের জন্য ক্ষতিকর।

আর এসব কারণে বৃক্ষ হওয়ার আগেই স্মৃতিশক্তি কমে যাওয়ার সম্ভাবনা বাড়ে।

তবে সত্ত্বিক খাদ্যাভ্যাস ও উপযুক্ত খাদ্যতাত্ত্বিক এই গতি ধীর করতে পারে। এছাড়াও শরীরচার্চা, প্রাকৃতিক রঞ্জ বিলাইনের সমৃদ্ধ যা মানসিক চাপ কমানো, পর্যাপ্ত ঘূর্মের ইতারো স্মৃতিশক্তির তারণে বজায় রাখতে সহজ।

বিএমজে সাময়িকীকৃতে ২০১২

সালে প্রকাশিত প্রাক্ষেপে হেলিপিটাল পল ক্রসের ইনসেরেম সেন্টারের রিসার্চ ইন এপিডিমিলজি অ্যান্ড

পপ্যুলেশন হেল্পের করা গবেষণায় দেখা গেছে, বাস পর্যাপ্তালিঙ্গের শুরুর সময়ে জ্ঞানীয় ও স্মৃতিশক্তি হ্রাস পেতে থাকে।

আর “ইউনিভার্সিটি অফ

সাইকোলজির গবেষণা অনুযায়ী,

ব্যায় ২০ বা ৩০ বর্ষের শুরুতে স্মৃতি

শক্তি হ্রাস পাওয়া শুরু করে তবে

এই নিভারিং প্রক্রিয়া অ্যাসিড

ট্রাই-এসিড এবং ইলিপ্রে’র ভালো

উৎস।

ক্রেইনের বলেন, “ওমেগা-৩ ফ্যাটি

হল যা ব্যাস চলিশের পরে স্মৃতিশক্তি শাখাতে সহায়তা করে।

বিট: যুক্তাস্ট্রের পুষ্টিবিদ নিকোল

স্টেফানোর মতে, চলিশের পরে স্মৃতি

কমাতে সহায়তা করে।

তিসির বীজ: তিসির বীজ প্রোটিন

ও আশের ভালো উৎস। এছাড়াও

এটা স্মৃতিশক্তি বাড়াতে বেশ

উপকরণ।

“তিসির বীজ ওমেগা-৩ ফ্যাটি

এবং অ্যামিনো এসিডের মিলেনিক

অ্যাসিড (এএলএ) প্রিভেট হ্রাস ও

মস্তিষ্কের অকাল বার্ষিক ও স্মৃতিশক্তি

বাড়াতে সহায়তা করে।”

তেলোজ মাঝ: “দ্য স্প্রোটস নিউট্রিশন

প্রেক্ষকের দেখক ও ভালাস-ভিত্তিক

অ্যামি পুষ্টিবিদ গুডসন বলেন,

“মস্তিষ্কের অকাল বার্ষিক ও স্মৃতিশক্তি

বাড়াতে সহায়তা করে।”

তাই, মিভিকের উর্বরতা বাড়ানো

করার পথে একটি আনন্দ হচ্ছে।

তিসির বীজের মিলেনিক

অ্যামিনো এসিড এবং ইলিপ্রে’র ভালো

উৎস।

তেলোজ মাঝ: “দ্য স্প্রোটস নিউট্রিশন

প্রেক্ষকের দেখক ও ভালাস-ভিত্তিক

অ্যামি পুষ্টিবিদ গুডসন বলেন,

“মস্তিষ্কের অকাল বার্ষিক ও স্মৃতিশক্তি

বাড়াতে সহায়তা করে।”

তিসির বীজের মিলেনিক

অ্যামিনো এসিড এবং ইলিপ্রে’র ভালো

উৎস।

ক্রেইনের বলেন, “ওমেগা-৩ ফ্যাটি

বীজ থেকে পাওয়া স্থায়কর চরি

তেলেজ মাঝ: “দ্য স্প্রোটস নিউট্রিশন

প্রেক্ষকের দেখক ও ভালাস-ভিত্তিক

অ্যামি পুষ্টিবিদ গুডসন বলেন,

“মস্তিষ্কের অকাল বার্ষিক ও স্মৃতিশক্তি

বাড়াতে সহায়তা করে।”

ক্রেইনের বলেন, “ওমেগা-৩ ফ্যাটি

বীজ থেকে পাওয়া স্থায়কর চরি

তেলেজ মাঝ: “দ্য স্প্রোটস নিউট্রিশন

প্রেক্ষকের দেখক ও ভালাস-ভিত্তিক

অ্যামি পুষ্টিবিদ গুডসন বলেন,

“মস্তিষ্কের অকাল বার্ষিক ও স্মৃতিশক্তি

বাড়াতে সহায়তা করে।”

ক্রেইনের বলেন, “ওমেগা-৩ ফ্যাটি

বীজ থেকে পাওয়া স্থায়কর চরি

তেলেজ মাঝ: “দ্য স্প্রোটস নিউট্রিশন

প্রেক্ষকের দেখক ও ভালাস-ভিত্তিক

অ্যামি পুষ্টিবিদ গুডসন বলেন,

“মস্তিষ্কের অকাল বার্ষিক ও স্মৃতিশক্তি

বাড়াতে সহায়তা করে।”

ক্রেইনের বলেন, “ওমেগা-৩ ফ্যাটি

বীজ থেকে পাওয়া স্থায়কর চরি

তেলেজ মাঝ: “দ্য স্প্রোটস নিউট্রিশন

প্রেক্ষকের দেখক ও ভালাস-ভিত্তিক

অ্যামি পুষ্টিবিদ গুডসন বলেন,

“মস্তিষ্কের অকাল বার্ষিক ও স্মৃতিশক্তি

বাড়াতে সহায়তা করে।”

ক্রেইনের বলেন, “ওমেগা-৩ ফ্যাটি

বীজ থেকে পাওয়া স্থায়কর চরি

তেলেজ মাঝ: “দ্য স্প্রোটস নিউট্রিশন

প্রেক্ষকের দেখক ও ভালাস-ভিত্তিক

অ্যামি পুষ্টিবিদ গুডসন বলেন,

“মস্তিষ্কের অকাল বার্ষিক ও স্মৃতিশক্তি

বাড়াতে সহায়তা করে।”

ক্রেইনের বলেন, “ওমেগা-৩ ফ্যাটি

বীজ থেকে পাওয়া স্থায়কর চরি

তেলেজ মাঝ: “দ্য স্প্রোটস নিউট্রিশন

প্রেক্ষকের দেখক ও ভালাস-ভিত্তিক

অ্যামি পুষ্টিবিদ গুডসন বলেন,

“মস্তিষ্কের অকাল বার্ষিক ও স্মৃতিশক্তি

বাড়াতে সহায়তা করে।”

ক্রেইনের বলেন, “ওমেগা-৩ ফ্যাটি

বীজ থেকে পাওয়া স্থায়কর চরি

তেলেজ মাঝ: “দ্য স্প্রোটস নিউট্রিশন

প্রেক্ষকের দেখক ও ভালাস-ভিত্তিক

অ্যামি পুষ্টিবিদ গুডসন বলেন,

“মস্তিষ্কের অকাল বার্ষিক ও স্মৃতিশক্তি

বাড়াতে সহায়তা করে।”

ক্রেইনের বলেন, “ওমেগা-৩ ফ্যাটি

বীজ থেকে পাওয়া স্থায়কর চরি

তেলেজ মাঝ: “দ্য স্প্রোটস নিউট্রিশন

প্রেক্ষকের দেখক ও ভালাস-ভিত্তিক

অ্যামি পুষ্টিবিদ গুডসন বলেন,

“মস্তিষ্কের অকাল বার্ষিক ও স্মৃতিশক্তি

বাড়াতে সহায়তা করে।”

ক্রেইনের বলেন, “ওমেগা-৩ ফ্যাটি

বীজ থেকে পাওয়া স্থায়কর চরি

তেলেজ মাঝ: “দ্য স্প্রোটস নিউট্রিশন

প্রেক্ষকের দেখক ও ভালাস-ভিত্তিক

অ্যামি পুষ্টিবিদ গুডসন বলেন,

“মস্তিষ্কের অকাল বার্ষিক ও স্মৃতিশক্তি

বাড়াতে সহায়তা করে।”

