



ত্রিপুরার প্রথম দৈনিক

# জাগরণ

THE FIRST DAILY OF TRIPURA

Founder : J.C.Paul ■ Former Editor : Paritosh Biswas



গৌরবের ৭১ তম বছর

অনলাইন সংস্করণ : [www.jagarandaily.com](http://www.jagarandaily.com)

JAGARAN ■ 71 Years ■ Issue-159 ■ 18 March, 2025 ■ আগরতলা ১৮ মার্চ, ২০২৫ ইং ■ ৮ চোক্র, ১৪৩০ বঙ্গাব, মঙ্গলবাৰ ■ RNI Regn. No. RN 731/57 ■ মূল্য ৩.৫০ টাকা ■ আট পাতা

## ডেনাল্ড ট্রাম্প ইসলামপন্থী সন্ত্রাসবাদের হৃষিকে পরাজিত করতে প্রতিশ্রুতিবদ্ধ : মার্কিন গোয়েন্দা প্রধান

নবাদিলি, ১৭ মার্চ।

ভারত সফরে এসেছেন মার্কিন প্রেসেলস প্রাণী তুলসি গ্যারার্ড। সোমবারের প্রধানমন্ত্রী নরেন্দ্র মোদির সঙ্গে বৈঠকে করেছেন তিনি। এবিসন্ন বৈঠকে দুই দেশের সুবৃক্ষ সম্পর্কিত বিভিন্ন বিষয়ে নিয়ে আলোচনা হচ্ছে।

সন্ত্রাসবাদের প্রধানমন্ত্রী নরেন্দ্র মোদির সঙ্গে বৈঠকে করেছেন মার্কিন প্রধানমন্ত্রী সিং এবং অবিভাবক করেছেন। এবিসন্ন বৈঠকে করেছেন মার্কিন প্রধানমন্ত্রী সিং এবং অবিভাবক করেছেন।

ইসলামপন্থী সন্ত্রাসবাদের হৃষিকে প্রয়াজিত করার জন্য রাষ্ট্রপতি ডেনাল্ড ট্রাম্পের অটল প্রতিশ্রুতি প্রয়োজন করেছেন গ্যারার্ড। এই সন্ত্রাসবাদকে নিয়ি আমেরিকান জনগনের জন্য প্রতাক্ষ এবং

চলমান বিপদ বলে অভিহিত করেছেন।

ভারতের প্রধানমন্ত্রী নরেন্দ্র মোদির সঙ্গে বৈঠকে করেছেন মার্কিন প্রধানমন্ত্রী সিং এবং অবিভাবক করেছেন। এবিসন্ন বৈঠকে করেছেন মার্কিন প্রধানমন্ত্রী সিং এবং অবিভাবক করেছেন।

মার্কিন প্রধানমন্ত্রী সিং এবং অবিভাবক করেছেন। এবিসন্ন বৈঠকে করেছেন মার্কিন প্রধানমন্ত্রী সিং এবং অবিভাবক করেছেন।

মার্কিন প্রধানমন্ত্রী সিং এবং অবিভাবক করেছেন। এবিসন্ন বৈঠকে করেছেন মার্কিন প্রধানমন্ত্রী সিং এবং অবিভাবক করেছেন।

বাংলাদেশ, সিরিয়া, ইসরায়েল এবং

যাওয়াড়াচার বিভিন্ন অঞ্চলকেও

প্রতিবাদ করেছে।

তিনি বলেন, "ট্রাম্প, রাষ্ট্রপতি

পদে তার প্রথম প্রাণসনের মাধ্যমে

এবং এখনও অব্যাপকভাবে

করার জন্য একসাথে কাজ করেছেন।

মার্কিন প্রধানমন্ত্রী সিং এবং অবিভাবক করেছেন।

ইসলামপন্থী সন্ত্রাসবাদ

আমেরিকান জনগণের জন্য

সরাসরি হৃষিকে হিসেবে কাজ করে

চলেছে।"

মার্কিন গোয়েন্দা প্রধান তুলসি গ্যারার্ড সোমবার নয়াদিলি প্রধানমন্ত্রী নরেন্দ্র মোদির সাথে

দেশে চলমান মানবের উপর

বিভাগের প্রভাব ফেলেছে। তাই আমা

জনি মে প্রধানমন্ত্রী মোদির এটিকে

ওরুল্ল সহকারে দেখেছেন এবং

আমাদের দুই দেশের নেতৃত্বে সৈ

সুরক্ষিত করার মূল লক্ষ্যে

মনেভিনিশেশ করে, সত্য

অনুমতিক্রম করে এবং স্বত্য

প্রতিবেদন করে যাবে আমাদের

বাস্তু পতি সর্বেভূত তথ্যের

ভিত্তিতে সিদ্ধ নিতে পারে।

তাই, আন্য যে যে চাই, তা আমা

এতিয়ে যে যে চাই, তা আমা

এই অন্যথাক্রমে চাই রাখলে

কাজের জন্য আমাদের গুরুত্বপূর্ণ

তথ্যবস্তু সিদ্ধ নিত পারে।

তাঁর কথায়, জাতীয় গোয়েন্দা

পরিচালক হিসেবে আমার

হৃষিকে গুণাত্মক হোক না কেন।"

ভূমিকায়, এটি এমন একটি ক্ষেত্র

যা আমা একক অঞ্চলিকার,

যখন আমা সেরা গোয়েন্দা

সম্প্রদায়ের আমাদের দেশকে

সুরক্ষিত করার মূল লক্ষ্যে

মনেভিনিশেশ করে, সত্য

অনুমতিক্রম করে এবং প্রাপ্তি

বাস্তু পতি সর্বেভূত তথ্যের

ভিত্তিতে সিদ্ধ নিতে পারে।

তাই, আন্য যে যে চাই, তা আমা

এই অন্যথাক্রমে চাই রাখলে

কাজের জন্য আমাদের গুরুত্বপূর্ণ

তথ্যবস্তু সিদ্ধ নিত পারে।

তাঁর কথায়, জাতীয় গোয়েন্দা

পরিচালক হিসেবে আমার

হৃষিকে গুণাত্মক হোক না কেন।"

মার্কিন হৃষিকে গোয়েন্দা প্রধান তুলসি গ্যারার্ড সোমবার নয়াদিলি প্রধানমন্ত্রী নরেন্দ্র মোদির সাথে

সাক্ষাত করেন। প্রধানমন্ত্রী তাঁর হাতে পিতলের কলাসে প্রয়াগরাজের পূর্ণ কুন্তের জল ঢুলে দিয়েছেন।

রাজ্যে আরও ৫০ হাজার সোলার

প্ল্যান্ট স্থাপনের লক্ষ্যমাত্রা

নেওয়া হয়েছেঃ বিদ্যুৎমন্ত্রী

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ১৭ মার্চ।

হল বাড়ির ছাদ ব্যবহার করে মাটি। প্রধানমন্ত্রী স্বীকৃত মুকুত বিভাগীয় হোজাৰা বিদ্যুৎ উৎপাদনে সক্রম নিষ্ঠা পারিবারিক আয় বৃদ্ধিতে সহায় করে।

সোলার প্ল্যান্ট থেকে প্রতিমাসে প্রায় ১০০ ইউনিট বিদ্যুৎ উৎপাদিত হয়। এতে নিজের বাড়ির বিদ্যুৎ সাধারণ যোগাযোগ এবং বেতামের গুরুত্বপূর্ণ প্রয়োজন করে।

কিলো ওয়াটের জন্য ১ লক্ষ ৩০

হাজার টাকার মতো বায় হলে ৬৬

হাজার টাকা ভুক্তী দেওয়া হবে।

তিনি বলেন, ১ কিলোওয়াট

সোলার প্ল্যান্ট থেকে প্রতিমাসে

প্রায় ১০০ ইউনিট বিদ্যুৎ উৎপাদিত হয়। এতে নিজের বাড়ির বিদ্যুৎ সাধারণ যোগাযোগ এবং বেতামের গুরুত্বপূর্ণ প্রয়োজন করে।

<div data-bbox="608 6

# মোবাইল আসন্তি দূর করে বইয়ের পাঠক তৈরি করা প্রয়োজন

আগরতলা, ১৮ মার্চ, ২০২৫ ইং  
৪ টেক্স, মঙ্গলবার, ১৪৩১ বঙ্গাব

# চিকিৎসা খরচ সমান হোক

দেশের সরকার সাধারণ মানুষের স্বাস্থ্য সুরক্ষার জন্য অঙ্গীকারবদ্ধ। এই অঙ্গীকারের অঙ্গ হিসেবে জনস্বাস্থ্য সুরক্ষায় স্বাস্থ্য খাতে বাজেট বরাদ্দ প্রতিবছর বৃদ্ধি করা হইয়া থাকে। সরকার হাসপাতাল গুলিতে চিকিৎসা পরিয়েবার সুযোগ সম্প্রসারণের উদ্যোগ গ্রহণ করিয়াছে সরকার। কোন মানুষের যাতে চিকিৎসা পরিয়েবার অভাবে বিনা চিকিৎসায় মারা না যায় সেজন্য পরিকল্পনা বাস্তবায়নে নানা পদক্ষেপ গ্রহণ করা হইয়াছে। এর অঙ্গ হিসেবে বিভিন্ন বীমা প্রকল্প চালু করা হইয়াছে। আয়ুর্মান প্রকল্পে জনগণকে পাঁচ লক্ষ টাকা পর্যন্ত চিকিৎসা পরিয়েবার সুযোগ দেওয়া হয়। কেন্দ্রীয় সরকারের পাশাপাশি আমাদের রাজ্য ত্রিপুরাতে মুখ্যমন্ত্রী জন আরোগ্য যোজনা চালু করা হইয়াছে। এই প্রকল্পের সুবিধা ভোগিবার বছরে পাঁচ লক্ষ টাকা স্বাস্থ্য বীমার সুযোগ গ্রহণ করিতে পারিবেন। ত্রিপুরা ছাড়াও দেশের বিভিন্ন রাজ্যে নির্ধারিত কিছু হাসপাতালে এই সুযোগ গ্রহণ করা যাইবে। জনস্বাস্থ্য সুরক্ষার ক্ষেত্রে ইহা একটি বড় পদক্ষেপ বলিয়া বিবেচিত হইয়াছ। জনগণ যেকোনো জনকল্যাণকারী সরকারের কাছে এই ধরনের পরিয়েবা প্রত্যাশা করিতে পারেন। সরকারও সাধারণত পরিয়েবা প্রদানের জন্য এসব পরিকল্পনা গ্রহণ করিয়াছে। এত প্রশংসনীয় দেখা দিয়াছে কোন হাসপাতালে চিকিৎসা পরিয়েবা গ্রহণ করিতে হইলে কি পরিমাণ টাকা খরচ করিতে হইবে তাহার সুনির্দিষ্ট কোন তালিকা নাই। দেশের বিভিন্ন হাসপাতাল বিভিন্ন ক্ষেত্রে মর্জিমাফিক ফি নির্ধারণ করিয়া থাকে। ফলে নানা সম্ম্যাস্য সম্মুখীন হইতে হয়। বিশেষ করিয়া আয়ুর্মান প্রকল্পে চিকিৎসা পরিয়েবা প্রদানের ক্ষেত্রে নানা জটিলতা তৈরি হইয়াছে। বিষয়টি দেশের সর্বোচ্চ আদালতের নজরেও আসিয়াছে। উদ্বৃত্ত পরিস্থিতি মোকাবিলায় এবং দেশের সর্বত্র হাসপাতাল গুলিতে একেই পরিমাণ অর্থের বিনিময়ে চিকিৎসা পরিয়েবা প্রদানের জন্য সর্বোচ্চ আদালত একটি নির্দেশিকা জারি করিয়াছে। এই নির্দেশিকায় স্পষ্ট ভাবে বলা হইয়াছে যে কোন রাজ্যে যেকোনো হাসপাতালে চিকিৎসা পরিয়েবা গ্রহণ করিলে রোগী ও তার পরিবার যাহাতে একই পরিমাণ অর্থের বিনিময়ে পরিয়েবা গ্রহণ করিতে পারেন তাহা কেন্দ্রীয় সরকার এবং দায়িত্বপ্রাপ্ত দপ্তরকে নিশ্চিত করিতে হইবে। এজন্য নির্ধারিত সময়সীমা বাঁধিয়া দেওয়া হইয়াছে। ভারতের সর্বোচ্চ আদালতের এই ধরনের পর্যবেক্ষণ নিঃসন্দেহে প্রশংসনীয় দাবি রাখে। সর্বোচ্চ আদালত এই ধরনের অভিমত ব্যক্ত করায় দেশের প্রতিটি রাজ্যে প্রতিটি হাসপাতালে একেই রোগের চিকিৎসা একই বকম অর্থাৎ সমপরিমাণ বজেলের বিনিময়ে পরিয়েবা সম্প্রসারিত হইবে। পক্ষতপক্ষ

বই পাঠক তৈরি করে, সেটা উপলব্ধি করে, বিমল মিত্র ‘আসামি হাজির’ বইটি লিখলেন। সেই বইটি ও পাঠক তৈরি করেছে। বিশাল লেখার সমাহারে বইটি তৈরি হয়েছে। এই বিশাল বইটির গাল্পের মধ্যে একটি ছন্দ রয়েছে। সেই লেখার ছন্দই পাঠকদের বই পড়ার আগ্রহ বৃদ্ধি করেছে। বিমল মিত্রের আর একটি বই রয়েছে তার নাম হচ্ছে ‘বেগম মেরি বিশ্বাস’। মহাভারত আকারে বই বলা যেতে পারে। বাংলার নবাবের পতন এবং ইংরেজ শাসনের সূচনার পটভূমিকায় বইটি লেখা হয়েছে। বইটি পড়তে শুরু করলে একেবারে শেষ না করে ওঠা একেবারে অসম্ভব। বিশাল আকারের লেখা উপন্যাসটি পড়তে একেবারে বিরক্ত লাগবে না। তখন বই পড়ার একটা নেশা ছিলও আবার উল্লেখযোগ্য লেখকেরাও ছিলেনও তারা প্রত্যেকেই উন্নতমানের বই লিখতে পারতেন। শংকরের লেখা ‘কত অজানারে’ বইটি কতগুলি সংস্করণ হয়েছে তা বোধ হয় কেউ জানে না। প্রতি বছরই এই বইটি সংস্করণ হয়েছে। বাঙলিরা প্রত্যেকেই এই বইটি পড়েছেন। আবার তাঁর লেখা আর একটি বই ‘চৌরঙ্গী’ বইটিও খ্যাতি অর্জন করেছেও বাঙালি জীবনে ‘স্যাটা বোস’ চারিত্বকে নিয়ে আসেছিলেন লেখক শংকর। ফার্ন রোডে আর একজন গোয়েন্দা লেখক থাকতেন। তিনি ছিলেন ডাঙ্কার নীহারঞ্জন রায়। তিনি গোয়েন্দা উপন্যাস গল্প লিখতেন। তাঁর গোয়েন্দা চারিত্ব ছিল কিরীটা রায়। ‘কালো ভৱ’ বিখ্যাত গোয়েন্দা বই। দস্যু কালো ভৱরের সঙ্গে কিরীটা রায়ের প্রেক্ষাতারের গল্প। দস্যু কালো ভৱরকে ধরতে পারছে না গোয়েন্দা কিরীট। দস্যুকে ধরতে বর্মা পর্যন্ত ছুটে গিয়েছে। চোখে ধুলো দিয়ে দস্যু কালো ভৱের ঘুরে বেড়াচ্ছে আর কিরীটি তাকে ধরতে পিছু ধাওয়া করেছে। এক নিঃশ্বাসে পড়ে ফেলার মতো গল্প। আসলে বই লেখা হবে একেবারে সরস করে। সরস বই লেখক হতে পারলে তাকে আর বই ছাপানোর কথা চিন্তা করতে হবে না। পাঠকেরা প্রকাশদের বিরক্ত করে ছাড়বে। প্রকাশ নিজেদের বাঁচার তাগিদে লেখকের বইটি প্রকাশ করবে। প্রকাশ হয়ে বইটি অপেক্ষামান পাঠকদের হাতে পড়তে দুটো পয়সার মুখ দেখতে পারে প্রকাশকেরাও কাটুন শিল্পী নায়ারণ দেবনাথ নিজে ছবি আঁকতেন এবং গল্প লিখতেন।

ରବୀନ୍ଦ୍ର କୁମାର ଶୀଳ  
ତିନି ନିଜେଇ ସେଇ ଗଞ୍ଜ ତୈରି  
କରନେତା । ତାର ସୃଷ୍ଟି ଚାରିତ୍ରଗୁଲିର  
ମଧ୍ୟେ ବିଖ୍ୟାତ ହେଁଥେ ‘ବଁଟୁଲ ଦି  
ପ୍ରୋଟେ’ ଏବଂ ‘ହାଁଦା ଭୋନ୍ଦା’ଟେ ଏହି ସବ  
କାର୍ଟୁନ ଏକ ସମୟେ ପାଠକ ସୃଷ୍ଟି  
କରେଛିଲ । ଶିଶୁ ପାଠକ ତୈରି  
ହେଁଥିଲାଟ ଏଥିନ ଶିଶୁରା ମୋବାଇଲ  
ଦିଯେ କାର୍ଟୁନ ଦେଖେ । କିନ୍ତୁ ସଖନ  
ମୋବାଇଲ ଛିଲ ନା ତଥନ ଛିଲ  
‘ଶୁକତାରା’ ଏବଂ ‘ଶିଶୁସାଥୀ’ ବା  
‘ମୌଚାକ’ ଏର ମତୋ ଶିଶୁଦେର  
ମାସିକ ପତ୍ରିକାଗୁଲି । ଶିଶୁଦେର ବହ  
ବହିଓ ଛିଲ ପା  
‘ବୁଲି’, ‘ରାକ୍ଷଣ୍ସ  
ବୁଲି’ । ଏହି ସବ  
ପଡ଼ିତେ ଉଠିଲା  
ଅଭିଭାବକେ  
ସେଇ ଅଭିଭାବ  
କୋଥାଯାଇ ହାଇ  
‘ନବକଲୋଳ’  
‘ଦେଶ’ ପତ୍ରିକା  
ଲେଖକ ଏବଂ  
ତାରା ଯେସବ  
ପ୍ରବନ୍ଧ ପ୍ରକାଶ

আকারে বের করতে প্রকাশকেরা  
লেখকের দ্বারে গিয়ে উপস্থিত  
হতো। আজকে সেই জগৎটা  
একেবারে উল্টো দিকে ঘুরতে  
শুরু করে দিয়েছে। এখন  
লেখকদের প্রকাশক খুঁজে বের  
করতে হয়। প্রকাশকেরা লেখক  
খুঁজতে বের হয় না। তার কারণ  
বোধ হয় ভালো লেখক সৃষ্টি হচ্ছে  
না। জনিয় লেখকদের বয়স হয়ে  
গিয়েছে। ফলে তারা আর লিখতে  
ইচ্ছা প্রকাশ করছে না। আবার  
নতুন শক্তিশালী লেখক বা কবি  
তৈরি হচ্ছে না। তবে যেভাবে এর  
মধ্যে বইমেলা ক্রমশ আকর্ষণ বৃদ্ধি  
করতে শুরু করে দিয়েছে তাতে  
বাংলার সংস্কৃতি রক্ষা পাচ্ছে  
বাংলার হারিয়ে যাওয়া যে  
মানসিকতা তাকে ফিরিয়ে দিতে  
পারছে বইমেলাটি বইমেলাতে  
শুধু প্রকাশকেরা আসছে তা নয়  
বইমেলাকে ঘিরে সঙ্গী শিল্পী  
থেকে শুরু করে চিত্রশিল্পীরাও  
এসে উপস্থিত হচ্ছে। লিটল  
ম্যাগাজিনকে বইমেলার কর্তৃপক্ষ  
স্টল করার অনুমতি দিয়েছে। তার  
ফলে প্রাম বাংলা থেকে শুরু করে  
শহর বাংলায় যেসব ক্ষুদ্র  
পত্রপত্রিকা প্রকাশিত হচ্ছে তার  
সঙ্গে পাঠকেরা পরিচিত লাভ করতে  
পারছে। শহরের কোলাহল থেকে দূরে  
নির্জন স্থানে বইমেলা হওয়াতে সবাই  
খুশি। শহরের কোলাহল বইমেলার  
পরিবেশটাকে নষ্ট করতে শুরু করে  
ছিল। সেই কারণে এমনক একটি স্থানে  
বইমেলাকে উপস্থাপিত করা হল  
যেখানে কোনও উটকো বামেল  
থাকবে না। মন দিয়ে বই মির  
তাদের ইচ্ছা মতো বই দেখতে  
পারবে এবং কিনতে পারবে  
আবার বিনোদন করতে পারবে  
বইকে বিনোদন বলা যেতে  
পারে। মানসিক বিনোদন। গল্পের  
বা উপন্যাসের বই মানসিক  
বিনোদন দান করে থাকেউ আর  
প্রবন্ধের বইগুলি মানুষের চিন্তার  
উৎকর্ষতা বৃদ্ধি করে।

# ଗୀତା ଓ ପାଞ୍ଚାତ୍ୟ ବ୍ୟାକ୍ତିଗୁରୁ

কী মদভগবত গীতার উপদেশ  
সর্বকালের সর্ব দেশের ও  
সর্বজাতির জন্য উপযোগী, গীতা  
তে বলা হয়েছে কীভাবে গৃহস্থ  
ধর্ম পালন করেও কোনো ব্যক্তি  
সম্যাসী বা যোগী হতে পারে।  
মহাকবি রবীন্দ্রনাথ ঠাকুর যখন  
আমেরিকা গেছিলেন তখন  
শিকাগো ইউ নিভার্সিটি তে  
তাঁকে স্বাগত জানানো হয়। কবি  
সেখানকার সুপ্রিমিদ প্রস্থাগার -  
এর লাইব্রেরিয়ান এর কাছে  
লাইব্রেরির সবচেয়ে বৃহৎ প্রাঞ্চি  
দেখবার ইচ্ছে প্রকাশ করলে  
সেই লাইব্রেরিয়ান রেশেমের  
রংমালে বাঁধা একটি ছোট বই  
কবির সামনে রেখে বলেন,  
“আমি এইটিকে সংসারের  
সবচেয়ে মহান থষ্ট বলে মনে  
করি।” রবীন্দ্রনাথ রংমাল খুলে  
দেখেন সেটি ভগবত গীতার  
ইংরেজি অনুবাদ।  
কিনিয়ার স্বৰ্গীয় রাষ্ট্রপতি জগো

কেন্যাটা প্রতিদিন সকা঳ে  
“গীতা” পাঠ করতেন। সংযুক্ত  
রাষ্ট্রের সেক্রেটারী জেনারেল  
স্বৰ্গীয় শ্রী হৈমের শোল্ড “গীতা”  
সর্বদা নিজের পকেটে রাখতেন।  
যখন তিনি আফ্রিকাতে বিমান  
দুর্ঘটনাতে মারা যান তখন তাঁর  
পকেট থেকে ভগবদগীতা  
পাওয়া যায়।  
সংস্কৃতের জার্মান বিদ্বান জে.  
ডবলিউ. হোআর যিনি বহু বছর  
হিন্দুস্থানে খিস্টান মিশনারীর  
কাজ করে অবশ্যে হিন্দু ধর্মের  
প্রতি প্রত্যাবিত হয়ে “গীতা”  
সম্পর্কে মন্তব্য প্রকাশ করতে  
গিয়ে লেখেন জার্মানীর কঞ্চানার  
কেন্দ্রে গীতা স্থান লাভ করেছে,  
এর মহত্ব কোনো দিন শেষ হবার  
নয়। এটি প্রতিটি কালের জন্য  
সত্য। গীতা ইউ - জার্মান  
ইতিহাসের মহসূলপূর্ণ কালাবধিকে  
প্রস্তুত করে গীতা আমাদের  
জীবনের প্রতিটি রহস্য কে

ড়: সূর্য শেখর পাঠ্য  
বোৰাবাৰ চেষ্টা কৰে এবং  
আমাদেৱ কৰ্তব্য কি তাৰ  
উ পদেশ দেয়। কৰ্ম কৰলে  
সেই ভূমিক  
যোটি তিনি স  
‘গীতা’ৰ ই

মহাকবি রবীন্দ্রনাথ

যখন আমেরিকা গে

তখন শিকাগে

ইউনিভার্সিটি তে

স্বাগত জানাণো

আমৰা আপনা আপনি জানতে  
পাৰবোৱাৰে জীবনেৰ রহস্য কি।”  
হিন্দুস্তান এৰ পথখম ইক্ষেৱেজ  
গভৰ্নৰ লৰ্ড ওয়াৱেন হেস্টিংস  
হিন্দুধৰ্ম আৱ ভগবদগীতাৰ  
কতটা প্ৰসংশক ছিলেন তা তাৰ

প্ৰস্তুতিৰ জ  
অনুবাদটি  
লড়ন থেকে  
ওয়াৱেন  
আমাৰ ‘গীতা’  
অভিমত

মাত্র সংকোচ নেই। এটি একটি  
স্বতন্ত্র মহান কলাকৃতি। এর  
আদর্শ মহান ও আশ্চর্যজনক।  
তর্ক এবং দর্শন প্রভু রাপে এর  
জুড়ি নেই। এর মৌলিক সিদ্ধান্ত  
অত্যন্ত শক্তিশালী। আমেরিকার  
সুপ্রিম দার্শনিক মহাজ্ঞা থোরো  
এই প্রাচীরে মহিমা বর্ণনা করেন  
লেখেন “আমি প্রতিদিন সকালে  
উঠে আগন হৃদয় ও মস্তিষ্ককে  
গীতার পবিত্র জলে স্বান করায়।  
গত দুনিয়ার সমস্ত স্মৃতির মধ্যে  
গীতার চেয়ে অধিক  
আশ্চর্যজনক আর কিছু নেই।”  
মহাজ্ঞা গান্ধী বলতেন - “গীতা  
আমার মা। যখন কখনো কোন  
জটিল আধ্যাত্মিক বা রাজনৈতিক  
সমস্যা আমার সামনে এসে  
উপস্থিত হয় তখন আমি গীতা  
মায়ের স্বরণ নিয়ে থাকি। আর  
কোন -না -কোন রাস্তা দেখতে  
পেয়ে যায়।”  
গীতার মৌলিক সিদ্ধান্ত হচ্ছে

# আফগানিস্তানের নারীশিক্ষা

বিশেষ প্রতিবেদন।। 'স্কুলে যাব  
এই স্থপ্ত নিয়ে রোজ ঘুম থেকে  
জেগে উঠি। তারা (তালেবান)  
বলেই যাচ্ছে, স্কুল খুলে দেবে।  
কিন্তু এভাবে প্রায় দুই বছর পেরিয়ে  
গেছে। আমি তাদের বিশ্বাস করি  
না। বিষয়টি আমার হাদয় ভেঙে  
দেয়।' ১৭ বছর বয়সী আফগান  
কিশোরী হাবিবা স্কুলে যেতে না  
পারার আক্ষেপ নিয়ে এসব কথা  
বলেছে। আফগানিস্তানে  
ক্ষমতাসীন গোষ্ঠী তালেবান  
দেশটির মেয়েশিক্ষার্থীদের  
শিক্ষাপ্রতিষ্ঠানে যাওয়া বন্ধ করে  
দিয়েছে। হাবিবা ও তার সাথেক  
সহপাঠী মাহতাব ও তামানা  
দেশটির লাখো কিশোরীর মতোই  
স্কুলে যেতে পারছে না। নারীদের  
শিক্ষাপ্রতিষ্ঠানে যাওয়া বন্ধ করে  
দেওয়া একমাত্র দেশ এখন  
আফগানিস্তান। হাবিবা, মাহতাব ও  
তামানারা প্রায় দেড় বছর ধরে স্কুলে  
যেতে না পারলেও সেই কষ্ট যেন  
এখন কঁচা রয়ে গেছে। মেয়েরা  
কে কোনো প্রতিবেদন করে না।

উক্তি পাস করা হয়। ওই ডিক্রিমেন্ট লাই হয়, নারীদের মাথা থেকে পা পর্যন্ত দেকে রাখবে এমন পোশাক পরতে হবে। তাদের মুখও পর্দা দিয়ে ঢেকে রাখতে হবে। আর অভেষ্টেরে নারী ও মেয়েদের পার্ক, জিম ও স্টুইমিংপুলে যাওয়ার উপর নিষেধাজ্ঞা দেওয়া হয়। বিশ্ববিদ্যালয়ে মেয়েদের অর্থনীতি, প্রযোগশিল ও সাংবাদিকতার মতো বিষয়ে বেছে নিয়ে পড়াশোনা করার কানো অনুমতি ছিল না।

এর এক মাস পরই সবচেয়ে বড় নির্দেশনাটা আসে। ওই নির্দেশনায় নারী শিক্ষার্থীদের জন্য বিশ্ববিদ্যালয়ের দ্বার বন্ধ করে দণ্ডওয়া হয়। পশাপাশি স্বাস্থ্য খাত বাড়। নারীদের দেশীয় ও আন্তর্জাতিক সংস্থায় কাজ করা নিষিদ্ধ ঘোষণা করা হয়। মাহতার বিষয়ে বলেছে, ‘যদি এ সীমাবদ্ধতা বাঢ়তেই থাকে, তাহলে আমি মনি করি না, এমন জীবন নিয়ে নারীদের মেঁচে থাকার দরকার

মুখ  
নাম।  
ছিল।  
শানা  
নাম।  
র্ধকী  
নাম।  
বরই  
গল।  
ন ও  
পর্যন্ত  
হবে,  
তা  
চে।  
থেই  
মধ্যে  
দের  
ওয়া  
ষ্টাই  
ধের  
এসব  
রেছে  
ন না  
নৰণ  
ড়ে  
নয়।  
ও  
মানা  
জাব  
না।  
আমি  
সব  
চিত  
কটি  
ছে।  
জন

সহপ্রতিষ্ঠাতা। গ্রাহাগারটিকে কয়েক  
হাজার বই আছে। নারীরা এখানে  
বই পড়তে আসেন। কখনো পড়া  
ছাড়াও একে অপরের সঙ্গে দেখা  
করতেও আসেন। এতে ঘরবন্দী  
থাকার যন্ত্রণা থেকে তাঁরা কিছুটা  
সময় মুক্তি পান। বর্তমানে ওই  
গ্রাহাগারটিও বন্ধ হয়ে গেছে।  
লায়লা বাসিম বলেন, ‘তালেবানরা  
দুবার গ্রাহাগারটি বন্ধ করে  
দিয়েছিল। সে সময় এটি আবার  
খুলতেও পেরেছিলাম। কিন্তু দিন  
দিন ছশকি বাড়তে থাকে। নারীদের  
জন্য আমি কীভাবে গ্রাহাগার  
খুলেছি, এ নিয়ে ফোন  
পেয়েছিলাম। একবার তাঁরা  
গ্রাহাগারে এসে নারীদের  
বলেছিলেন, তাঁদের বই পড়ার  
কোনো অধিকার নেই। এভাবে  
গ্রাহাগারটি চালানোর খুব ঝুঁকিপূর্ণ  
হয়ে উঠেছিল। এ কারণে আমাকে  
এটি বন্ধ করে দেওয়ার মতো  
অনিবার্য সিদ্ধান্ত নিতে হয়েছিল’  
লায়লা আরও বলেছেন, তিনি  
তালেবানের নীতির বিরুদ্ধে লড়াই  
করার জন্য উপায় খুঁজতে  
থাকবেন। তিনি আরও বলেন,  
‘অবশ্যই আমি ভয় পাচ্ছি। তবে  
গ্রাহাগার বন্ধ করে দেওয়া শেষ কথা  
নয়। আফগান নারীদের আওয়াজ  
বাড়াতে আরও নানা উপায়  
আছে। এটা কঠিন কাজ, এতে  
ত্যাগের প্রয়োজন হবে। কিন্তু  
আমরা এটা শুরু করেছি এবং  
এটার জন্য প্রতিক্রিয়া’ মীরার  
(ছদ্মনাম) বয়স চলিশের

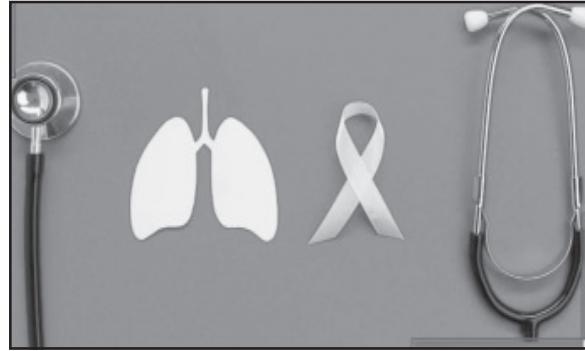
মাঝামারি। বিধবা। একটি গার্লস  
স্কুলে তিনি পরিচ্ছন্নতাকামৰ্ম  
হিসেবে কাজ করতেন। এই আয়োজনে  
তিনি ১০ সদস্যের পরিবারে  
একটু সহায়তা করা চেষ্টা  
করেছিলেন। কিন্তু স্কুল বন্ধ হয়ে  
যাওয়ার সঙ্গে সঙ্গে তাঁর চাকরি ও  
চলে যায়। এই অর্থনৈতিক  
সংকটের মধ্যে নতুন ও ভালো  
কোনো কাজও তিনি পাননি। এ  
কারণে বেঁচে থাকার জন্য বাধা  
হয়ে কাবুলের রাস্তায় ভিক্ষ  
করতে হচ্ছে তাঁকে। কানাজড়িত  
কঠে মীরা বলেন, ‘আমার মনে  
হয় যে আমি বেঁচে নেই। মানুন  
জানে, আমার কিছুই নেই। এ  
কারণে তাঁরা আমাকে সাহায্য  
করার চেষ্টা করে। মর্যাদাহীন  
জীবন যাপন করার চেয়ে মরে  
যাওয়া ভালো। যদি একদিন আল  
পাই, আমি খোসা ছাড়িয়ে আল  
রাম্মা করি। পরের দিন আবার  
পরিবারকে খাওয়ানোর জন্য ওই  
খোসাগুলো রাম্মা করি।’ এমন  
কষ্টের মধ্যেও মীরা চান, তাঁর  
মেয়ে মেন স্কুলে যেতে পারে  
তিনি বলেন, ‘তাঁরা যদি শিক্ষিত  
হতে পারে, তাহলে হয়তো চাকরি  
পেতে পারে। আমার এক মেয়ে  
আইন পড়তে চায়, আরেক মেয়ে  
ডাঙ্গারি পড়তে চায়। আমি ভিক্ষ  
করে হলেও তাদের পড়াশোনার  
খরচ জোগাড় করে দিতে চেয়েছি।  
কিন্তু তাঁরা এখন বিশ্ববিদ্যালয়ে যেতে  
পারছে না। বিশ্ববিদ্যালয়ে যেতে  
তালেবানের অনুমতি নেই।’



ଶ୍ରୀମଦ୍ଭଗବତ

# যকুন গোটেই অবহেলার নয়

আগে গরিবের রোগ বলে পরিচিত  
ছিল টিবি। টিবিকে বলা হত  
রাজরোগ। আগে গরিবের ঘরে এই  
রোগের আনাগোনা ছিল বেশি।  
দিনকাল বদলেছে, ২০২৩ সালে  
টিবি রোগের চরিত্র বদলে গরিব ও  
বড় লোকের ভেদাভেদ মুছে  
গিয়েছে। সাম্যবাদ পৃথিবীতে না  
এলেও, টিবির জগতে এখন  
সাম্যবাদই প্রচলিত।



টিবি গরিব ও বড়লোকের দুরাত্ম  
যুচিয়ে এক আসনে বসিয়েছে।  
যক্ষা একটি গুরুতর ব্যাকটিরিয়া  
সংক্রমিত রোগ, যা ফুসফুসকে  
প্রধানত প্রভাবিত করে। এটি একটি  
মারাত্মক ব্যাকটিরিয়া সংক্রমিত  
রোগ যা কিছু কিছু ক্ষেত্রে ফুসফুস  
ছাড়াও কিউনি, হাড়ের জয়েন্ট,  
মস্তিষ্ক, মেরদণ্ড, হাতের পেশি এবং  
স্বরযন্ত্রকেও প্রভাবিত করে। বিশ্ব  
স্বাস্থ্য সংস্থা ২৪ মার্চ দিনটিকে বিশ্ব  
যক্ষা দিবস হিসেবে চিহ্নিত  
করেছে, যক্ষা সম্পর্কে সচেতনতা  
তৈরির জন্য।  
বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থাৰ মতে, টিবি

ব্যাকটিরিয়ায়চিত রোগ এবং এটি  
মূলত ফুসফুসকে প্রভাবিত করে।  
যক্ষা রোগে আক্রান্ত ব্যক্তি যদি  
কাশেন, বা হাঁচেন বা কোথাও থুতু  
ফেলেন তখন এ সবের মাধ্যমে  
টিবি-র জীবাণু বাতাসে ছড়িয়ে  
পড়তে পারে। অঙ্গ সংখ্যক টিবির  
জীবাণুগুলি যদি বাতাসের মাধ্যমে সুস্থ  
ব্যক্তির শ্বাসপ্রশ্বাসে মেশে, তাহলে  
সেই ব্যক্তিও যক্ষা রোগের শিকার  
হন।

সারা বিশ্বে ১ কোটি মানুষ এই  
রোগের শিকার। এটিও একটি  
প্রতিরোধযোগ্য এবং নিরাময়যোগ্য  
রোগ। তা সত্ত্বেও এই রোগে

আক্রান্ত হয়ে প্রতি বছর বিশ্বে ১  
কোটির বেশি মানুষের মৃত্যু ঘটে  
তৃতীয় বিশ্বের মানুষ মূলত  
দু-ধরনের টিবি-তে আক্রান্ত হন—  
সুপ্ত এবং সক্রিয় টিবি। এবার দেশে  
নেওয়া যাক, এই রোগের কিছু  
লক্ষণ:

সক্রিয় টিবি-র লক্ষণ  
কাশির সঙ্গে রক্ত পড়লে, বুকে ব্যথা  
হলে, শ্বাস নেওয়ার সময় ব্যথ  
অন্তর্ভব করলে, কাশি হওয়া, জ্বর  
হওয়া, ঠাণ্ডা লাগা কিংবা জেজ ও  
খিদে করে যাওয়া এবং আবহাওয়া  
ঠাণ্ডা থাকলেও ঘাম হওয়া ইত্যাদি  
যখন এই টিবি-র ব্যাকটিরিয়

শরীরে ছড়িয়ে পড়ে, তখন শরীর  
তার স্বাভাবিক রোগপ্রতিরোধ  
ক্ষমতা হারায়। সক্রিয় টিবির  
চিকিতা সাধারণত প্রাথমিক  
পর্যায়েই শুরু না হলে প্রাণসংশয়  
ঘটতে পারে।  
সুপ্ত টিবি-র লক্ষণ

এই ধরনের টিবির লক্ষণগুলি  
শরীরের কোন অংশ হয়েছে তার  
উপর নির্ভর করে। লক্ষণগুলি  
মোটামুটি সক্রিয় টিবির মতোই,  
তবে ক্লাস্টি, হতাশা এবং  
সংক্রমণস্থলের কাছে ব্যথা  
ইত্যাদিও কারও কারও ক্ষেত্রে  
অনুভূত হয়। যখন সক্রিয় টিবি  
ফুসফুসের বাইরে শরীরের বিভিন্ন  
অংশে ছড়িয়ে পড়ে তখন একে  
বলা হয় এক্সট্রাপালমোনারি  
টিউবারকিটলোমিস।

---

# আপনা

ডাউন সিনড্রোম হল একটি জেনেটিক সমস্যা। এই ক্ষেত্রে শিশুটি জন্মায় একটি বাড়তি

# নবরাত্রিতে উপোস করেন? ভাঙ্গার সময় মাথায় রাখুন এই কয়েকটি টিপস

মা মার্চ থেকে শুরু হয়েছে নববাবীর উপবাস। এই নদিন নয় রাতে মা দুর্গার পুজো করা হয়। শাস্ত্র মতে এই তিথিতে দুর্গার মন্ত্র জপ করলে এবং পুজো করলে অনেক সুফল পাওয়া যায়। আবার দুর্গার আরাধনা করলে একাধিক রাত্রের অশুভ প্রভাব থেকেও মুক্তি পাওয়া যায়। অর্থ সংকট থেকেও মুক্তি পাওয়া যায় যদি জপ করা হয় দুর্গার মন্ত্র। নববাবীর উপবাস অনেক করেন শরীরের ডিটক্সিফিকেশনের জন্য এই উপবাসের নিয়ম হল সারাদিন কিছু না খেয়ে থাকা। তবে জল, ফলের রস, চা, কফি এসব খাওয়া যাবে। আর দিনের শেষে মাত্র একবারই সলিড ফুড খাওয়া যাবে। এই উপবাসে যেমন মন শাস্ত হয় তেমনই ওজনও কিন্তু কমে। তবে উপবাসের সময় মেনে চলতে হবে বেশ কিছু নিয়ম। নববাবীর উপবাস



শন্মুহাওর উপবাস অনেক করেণ  
শৰীৱেৱ ডিটক্সিফিকেশনেৰ জন্য  
এই উপবাসেৰ নিয়ম হল সারাদিন  
কিছু না খেয়ে থাকা। তবে জল,  
ফলেৱ রস, চা, কফি এসব খাওয়া  
যাবে। আৱ দিনেৰ শেষে মাত্ৰ  
একবাৱই সলিল ফুড খাওয়া যাবে।  
এই উপবাসে যেমন মন শাস্ত হয়  
তেমনই ওজনও কিন্তু কমে। তবে  
উপবাসেৰ সময় মেনে চলতে হবে  
বেশ কিছু নিয়ম। নবৱাত্ৰিৰ উপবাস  
ৱাখলে শৰীৱ ভিতৰ থেকে সুস্থ হয়।  
অপ্রয়োজনীয় ক্যালোৱিৰ শৰীৱ  
থেকে দূৰ হয়ে যায়। হজম ভাল  
হয়। গ্যাস অস্থলেৱ সমস্যা হয় না।  
সেই সঙ্গে মেটাবলিজমও কিন্তু খুব  
ভাল হয়। আমৱাৱ অধিকাংশই  
প্রয়োজনেৰ তুলনায় বেশি খাবাৱ  
খাই। যে কাৱণে আমাদেৱ শৰীৱে  
সমস্যাও অনেক বেশি থাকে।  
তাই নবৱাত্ৰিৰ উপবাস ৱাখলেও  
সারাদিনে প্ৰচুৱ পৱিমাণ জল খেতে  
হবে। ফলেৱ রস খেতে পারেন  
মি঳্ক শেক, চা এসব খেতেই  
পারেন। প্ৰয়োজনে বিস্কুট, কুকিজ  
খান। তবে সারাদিনেৰ ভাৱী খাবাৱ  
দিনেৰ মধ্যে মাত্ৰ একটা সময়েৱ  
খান। যখন খাবেন তাতে  
ভাজাভুজি কিছু রাখবেন না।  
উপবাসেৰ পৰ তেলে ভাজা, আলু  
মিষ্টি এসব এড়িয়ে চলতে পাৰেন

ভাল। কারণ এসব খেলে শরীরীয় অসুস্থ হওয়ার সম্ভাবনা থেকে যায়। ফল খান, ওটস, আটা দিয়ে চিপ্লা বানিয়ে থেকে পারেন। ওটসের প্যানকেক বানিয়ে নিতে পারেন। এতে শরীর ফাইবার পাবে আর অনেকক্ষণ পর্যন্ত পেট ভরাও থাকবে।

ব্রত মানেই অধিকাংশের ধারণা মিষ্টি খেতেই হবে। আর তাই নানা রকম পারোস, ক্ষীর, হালুয়া এসব বানানো হয়েই থাকে। এবার উপবাসের পর মিষ্টি খেলেই শরীরের ক্ষতি হয়, শরীরে নানা রকম ক্ষতি তৈরি হতে পারে। সেই সঙ্গে চড়চড়িয়ে বাড়তে পারে সুগারও। আর তাই ব্রত উপবাসের পর স্মৃদি, ফলের রস এসব খেতে পারেন। তবে ফলের রসে যেন চিমি মেশানো না থাকে সেদিকেও খেয়াল রাখুন।

দিন হিসেবে পালন করা হয়। একটি শিশু জন্মের সময় ৪৬টি ক্রেগমোজম নিয়ে জন্মায়। ডাউন সিন্ড্রোমের জন্য কখনই মা দায়ী নন। এর জন্য দায়ী আমাদের জিন।

আজ থেকে ১০ বছর আগেও মানুষ বিষয়টি নিয়ে এত সচেতন

## সকালের শুভ প্রথা

# ছোটোখাটো সমস্যা হলে কি করবেন

পিরিয়ডের সময় যাঁদের পেটে ব্যথা হয়, তাঁরা গরম সেক্স দিয়ে আরাম পান। এখন হাতের কাছে ডাঙ্গার পাবেন না, যাঁরা আছেন, তাঁরাও ছট করে ব্যথার ওষুধ খেতে বারণ করছেন। তাই গরম সেক্স নিয়ে	সামাল দেওয়ার চেষ্টা করুন। কোথাও পড়ে গিয়ে আঘাত লাগলে বরফ রুমালে বেঁধে ব্যথার জায়গায় বেঁধে রাখুন। ব্যথা কমতে আরাণ্ড করলে গরম আর ঠাণ্ডা সেক্স দেবেন। পোড়া, ছাঁকা লাগা	সামলাতে আপনার প্রথম অঙ্গ হচ্ছে ঠাণ্ডা জল। তার পর বরফ ঘষতে থাকুন যতক্ষণ না জ্বালা একেবারে কমে যাচ্ছে। জ্বালা কমার অর্থ অচ্ছে পোড়াটা স্বকের গভীরে গিয়ে পোছতে পারেন।	জায়গায়। রান্তি বন্ধ হতে বাধ্য। তার পর অ্যান্টিসেপ্টিক দিয়ে ড্রেসিং করে পরিষ্কার করে রাখুন। দাঁত বা কানের ভিতরে ব্যথা হলে কিন্তু রিস্ক না নিয়ে ডাঙ্গারের সঙ্গে কথা বলাই ভালো।
---	--	---	--

କାନ୍ତିର ପାଇଁ ଫିଲେ କାହାର

# আপনার গতিশৈলী হতে পারে ডাউন সিন্ড্রোমের শিকার

ডাউন সিন্ড্রোম হল একটি জেনেটিক সমস্যা। এই ক্ষেত্রে শিশুটি জন্মায় একটি বাড়তি ক্রেগমোজম নিয়ে। গর্ভবস্থা থেকে শিশুর জন্মের পর শারীরিক বৃদ্ধিতে সাহায্য করে এই ক্রেগমোজম। বাড়তি এই ক্রেগমোজমকে চিকিৎসা পরিভাষায় বলা হয় ট্রাইস্মি। ২১ মার্চ বিশ্বজুড়ে ডাউন সিন্ড্রোম দিন হিসেবে পালন করা হয়।

একটি শিশু জন্মের সময় ৪৬টি ক্রেগমোজম নিয়ে জন্মায়। ডাউন সিন্ড্রোমের ক্ষেত্রে একটি ক্রেগমোজম বেশি থাকে। ডাউন সিন্ড্রোমের জন্য কখনই মা দায়ী নন। এর জন্য দায়ী আমাদের জিন।

আজ থেকে ১০ বছর আগেও মানব বিশ্বাটি নিয়ে এত সচেতন ছিলেন না। ফলে প্রয়োজনীয় পরীক্ষাও করাতেন না। এমন রোগ নিয়ে শিশু জন্ম নিলে অভিশাপ মনে করতেন। অনেক সময় দেখা গিয়েছে যাঁরা বেশি বয়সে মা হন তাঁদের সন্তানদের মধ্যে ডাউন সিন্ড্রোমের সম্ভাবনা থেকে যায়। যদিও চিকিৎসা শাস্ত্রে এমন কোনও উল্লেখ নেই। ডাউন সিন্ড্রোমে ভোগা শিশুদের মানসিক বিকাশ ব্যাহত হয়। সেই সঙ্গে হার্টেরও আলাদা করে যত্ন নিতে হয়। এছাড়াও এই সব বাচ্চাদের ক্ষেত্রে রক্তাঞ্চালার সমস্যা থাকে, থাইরয়োডের সমস্যা থাকে। কিছু ক্ষেত্রে লিউকোমিয়াও ধরা পড়ে। বর্তমানে চিকিতা বিজ্ঞানে অনেক অগ্রগতি এসেছে। ডাউন সিন্ড্রোম নির্ধারণের ক্ষেত্রে যে টেস্ট করানো হয় তাতে ৯০ শতাংশ ক্ষেত্রেই রোগ চিহ্নিত হয়। মাত্র ৫ শতাংশ থাকে ফলস পজিটিভিটি রেট। আর তাই গর্ভবস্থার একেবারে খুব প্রাথমিক পর্যায় থেকেই চিকিৎসকেরা বিভিন্ন রক্ত পরীক্ষা, আলট্রা সাউন্ড এসব করতে দেন। এই আলট্রাসাউন্ড পরীক্ষার মাধ্যমেই গর্ভস্থ শিশুর সঠিক অবস্থান জানা যায়। এরফলে পরবর্তীতে গর্ভধারণকে এগিয়ে নিয়ে যাওয়া সম্পর্কে সেই দম্পত্তি সঠিক সিদ্ধান্তে আসতে সুবিধা পেতে পারেন। ডিএনএ টেস্ট থেকেই গর্ভস্থ সন্তানের জিন সম্পর্কে যাবতীয় তথ্য পাওয়া যায়। স্ট্রিং পদ্ধতির ফল ইতিবাচক হলে তখন চিকিৎসক সেই মত সিদ্ধান্ত নেন। আলট্রা সাউন্ডের মাধ্যমেই এই পরীক্ষা করা হয়। এই স্ক্যানে গর্ভস্থ সন্তানের ঘাড়ের পিছনের দিকে একটি পরীক্ষা করা হয়। কারণ ঘাড় ডাউন সিন্ড্রোমে আক্রান্ত হয় তাদের ঘাড়ের কাছে অতিরিক্ত তরল দেখতে পাওয়া যায়। সেই সঙ্গে প্রথম তিনমাসের মধ্যে আকটি রক্তপরীক্ষাও করা হয়। প্রোটিন ও হরমোনের মাত্রা পরিমাপ করা হয়। নির্ধারিত সীমার বাইরে গেলেই ডাউন সিন্ড্রোমের আশঙ্কা করা হয়। গর্ভবস্থার দ্বিতীয় পর্যায়েও আবার এই রক্তপরীক্ষা করা হয়। যদি তাতে দেখা যায় যে হরমোনের মাত্রা একই থাকছে তাহলে চিকিৎসকেরা একদম নিশ্চিত হয়ে যান যে গর্ভস্থ সন্তান ডাউন সিন্ড্রোমে আক্রান্ত।

সকালের এই পাঁচ অভ্যাসেই দূর হবে বিষণ্ণতা

সুস্থ জীবন পেতে, সুস্থ শরীরের  
প্রয়োজনি প্রয়োজন কর যাও।

অক্ষমতার দিকে ঠেলে দেয়। সহজ উপায়। সুর্যের আলোয় দাঁড়ান সুর্যের আলো আমাদের শরীরে সুখী হরমোনের উত্তাদন বাঢ়ায়। ফলে মানসিক স্বাস্থ্যের উন্নতি ঘটে। যাঁরা ডিপ্রেশনে আগ্রাস্ত তাঁদের জন্য দারুণ কাজ করে এই পদ্ধতি।

মেলাটোনিন শরীরে ঘুমের সাইকেল বা চক্রকে নিয়ন্ত্রণ করে। মেলাটোনিন হরমোন অঙ্ককারে নিঃসৃত হয়। সূর্যাস্তের পরে অঙ্ককার নামার সঙ্গে সঙ্গে মন্তিক্ষে মেলাটোনিন হরমোন ক্ষরণ বাড়তে থাকে। আবার,

দিনের বেলায় সুর্যের আলোয় মেলাটোনিন ক্ষরণ করে যায়। ফলে ঘুমের ঘোর কাটে। তাই, মেলাটোনিনের মাত্রা কমাতে কিছুক্ষণের জন্য সুর্যের আলোয় দাঁড়ান। এতে মেজাজ উন্নত হবে।

নির্দিষ্ট সময়ে ঘুম থেকে ওঠা প্রতিদিন নির্দিষ্ট সময়ে ঘুম থেকে ওঠার চেষ্টা করুন। নির্দিষ্ট সময়ে ঘুম থেকে ওঠা শরীরের বায়োলজিক্যাল ক্লক-কে সর্ঠিকভাবে চলতে এবং ভালো ঘুম হতে সাহায্য কৰ্যকর। কারণ শরীরচর্চা করলে এন্ডোরফিন হরমোন ক্ষরণ হয়, যা আমাদের মানসিক স্বাস্থ্যের উন্নতি ঘটায়।

স্বাস্থ্যকর প্রাতঃরাশ সকালে ব্রেকফাস্ট না করা শারীরিক ও মানসিক উভয় ক্ষেত্রেই অত্যন্ত ক্ষতিকর। তাই সকালে অবশ্যই স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়া উচিত। প্রতিদিন সকালে সুযম খাবার খাওয়া, রক্তে শর্করার মাত্রা নিয়ন্ত্রণ করে এবং শরীরে সারা দিনের জন্য প্রয়োজনীয় এনার্জি যোগাতে সহায়তা করে।

আপনি লিভার সিরোসিসে আক্রান্ত নন তো ?

প্রতি বছর প্রায় হাজার হাজার মানুষের লিভার সিরোসিসে আক্রান্ত হয়ে মৃত্যু হয়। লিভার সিরোসিস হলে লিভার তার স্বাভাবিক কর্মক্ষমতা পুরোপুরি হারিয়ে ফেলে। এই রোগে লিভার একেবারে অকেজো হয়ে পড়ে। লিভারের দীর্ঘ স্থায়ী ক্ষত থেকে এই অসুখের জন্ম নেয়। অনেক ক্ষেত্রেই লিভার সিরোসিসে আক্রান্ত রোগী লিভার ক্যান্সারেও আক্রান্ত হন।

বেশিরভাগ ক্ষেত্রে লিভার সিরোসিস ধরতেই অনেকটা দেরি হয়ে যায়। আর যখন ধরা পড়ে তখন আর কিছু করার থাকে না। তবে এই রেংগ শরীরের থাবা বসালে কিছু কিছু লক্ষণ প্রকাশ পায়। জডি স লিভার সিরোসিসের অন্যতম লক্ষণ জডিস। তব এবং চোখের সাদা অংশ হলুদ হয়ে যায়। বক্সে বিলিরংবিনের মাত্রা বেড়ে গেলে জডি স দেখা দেয়। রক্তের লোহিত কণিকাগুলো স্বাভাবিক নিয়মেই ভেঙে গিয়ে বিলিরংবিন তৈরি করে। যা লিভারে প্রত্রিয়াজাত হয়ে পিণ্ডরসের সঙ্গে পিণ্ডনালীর মাধ্যমে পরিপাকতন্ত্রে প্রবেশ করে। তারপর তা শরীর থেকে নির্গত হয়। লিভারে ক্ষত তৈরি হলে, লিভার শরীরে বিলিরংবিনের মাত্রা নিয়ন্ত্রণে রাখতে পারে না। তখন এই অসু হওয়ার আশঙ্কা তৈরি হয়। শারীরিক ক্লাস্টি এবং দুর্বলতা লিভার ঠিকমতো কাজ না করলে, শরীরের বিপাকীয় কাজগুলি ঠিকমতো সম্পন্ন হয় না, ফলে শারীরিক ক্লাস্টি, দুর্বলতা এবং অস্থিরতা দেখা দেয়।

পেট ফাঁপা এবং ব্যথা লিভারের সিরোসিসের কারণে পেটে তরল জমা হতে পারে, ফলে পেট ফাঁপা এবং ব্যথা হওয়ার মতো সমস্যা দেখা দিতে পারে। পেট ফাঁপার সমস্যায় আমরা প্রায়ই ভুগি। সেই সময় পেটও ফুলে থাকে। তবে, বেশ কয়েক দিন পর পর এই রকম সমস্যা দেখা দিলে অবশ্যই ডাক্তার দেখান।

রক্তক্ষরণ এবং কালশিটে লিভার দূষিত বক্সের কোষগুলিকে বৃদ্ধি পেতে দেয় না। লিভার ভিটামিন কে-র সাহায্যে এক ধরনের প্রোটিন উত্তোলন করে। এই প্রোটিন রক্তক্ষয় বন্ধ করে যে কোনও ক্ষত তাড়াতাড়ি সারিয়ে তুলতে সাহায্য করে। তবে লিভার যদি খারাপ হয়, তখনই শরীরে রক্ত জমাট বেঁধে কালশিটে দেখা দিতে পারে, কিংবা খুব সহজেই অনেকটা রক্তক্ষয় হয়ে যেতে পারে।

মানসিক অবস্থার পরিবর্তন লিভার সঠিকভাবে কাজ না করলে রক্ত প্রবাহে টক্সিন জমা হতে পাবে, যাব ফলে মানসিক পরিবর্তন হয়, যেমন - বিভ্রান্তি, স্মৃতিশক্তির সমস্যা, ইত্যাদি। লিভার সিরোসিসে আক্রান্ত হলে লিভার ফেলিওর, লিভার ক্যান্সার, এমনকি মৃত্যুও হতে পারে।



## আহত বৃক্ষ

● প্রথম পাতার পর

কেনাকাটা করার জন্য আসেন। বাজার বার হওয়াতে আসাম-আগরতলা জাতীয় সড়কের দুই প্লাটে প্রচুর সংখ্যক যানবাহন পাঁচিয়ে থাকে। আজও তার ব্যাক্তিগত ছিল না। তেলিয়ামুড়া থানারীন সুরুচি এলাকার বাসিন্দা ধীরে চের দাস বাজার করার জন্য বাজারে এসেছিলেন। তখনই চিআরোচ্জেড় ১৩০ নম্বরের একটি বাইক ধীরে প্রচুর চালে (১০) পেছে দিক দেখা দাক্ক দেয়। বাইকের ধাক্কা দীরে দেন দাস রাস্তার লুটিয়ে পড়েন। সাথে সাথে প্রত্যক্ষদর্শীর খবর দিয়েছেন তেলিয়ামুড়া দমকল কর্মীরে। দমকল কর্মীর কাল বিলাস না করে ঘটনাটুল থেকে আহত ধীরে চের দাসকে উচ্চার করে তেলিয়ামুড়া মহসূল হসপাতালে নিয়ে পিয়েছে। বর্তমানে তার চিকিৎসা চলেছে তেলিয়ামুড়া মহসূল মাহসূল হসপাতালে। এদিকে পুলিশ ঘাতক বাইকটির আটক করে বলে জানা গোছ।

এদিকে, সামুহিক বাজার বারে দুর্ঘাস্ত থেকে প্রচুর সংখ্যক মানুষেরা বাজারে কেনাকাটা করার জন্য আসেন। প্রয়োই লক্ষ্য করা যায় আসাম-আগরতলার জাতীয় সড়কের দুই প্লাটে প্রচুর সংখ্যক যানবাহন পার্কিং থানার কাল করার জন্য আসেন। ফলে, দীর্ঘদিন ধরে নেতোজি নগর বীজ থেকে পুরাতন টি আর টি পিয়ে পথ চলিয়ে মানুষ সহ যানবাহন চলাচল করতে খুবই অসুবিধা সম্মুখীন হতে হয়। এই চিত্র বহুদিন ধরে ওঠে আসেন তেলিয়ামুড়া ট্রাফিক পুলিশ তেরন কেন ভূমিকা পালন করাতে মেরু যায়ন বলে একে শুভ বৃক্ষ তথ্য আভিজ্ঞ মহাদেশের অভিমত।

একাথে জনবসনের অভিযোগ, ট্রাফিক পুলিশ নিজেদের মথ্যোগ্যতারে কর্তব্য পালন না করাতে প্রতিনিয়ত যান দুর্ঘাস্ত ঘটে চলেছে। তবে প্রশ্ন উঠতে শুরু করে দিয়েছে কেন তেলিয়ামুড়া ট্রাফিক পুলিশ নিজেদের কর্তব্য পালন করবে এবং যান দুর্ঘাস্ত সংখ্যা করবে।

## বিদ্যুৎমন্ত্রী

● প্রথম পাতার পর

লক্ষ্মণারা নেওয়া হয়েছে। ইতিমধ্যে ১২ হাজার ৮০০টি সোলার প্ল্যাটফর্ম স্থাপনের কাজ শেষ হয়েছে। অন্যতানে উচ্চতে ছিলো উচ্চতে প্রচলিত ছিলো পর্যাটন মঞ্চ সুশাস্ত টোক্সু। এছাড়া অন্যতানে উচ্চতে প্রচলিত ছিলো পর্যাটন মঞ্চ সুশাস্ত টোক্সু। এছাড়া অন্যতানে উচ্চতে প্রচলিত ছিলো পর্যাটন মঞ্চ সুশাস্ত টোক্সু। সোমাবার সকালে রামায়ণ পুরাণ থেকে এই অভিক্ষেপ ঘটতে বলে আমুন করার জন্য আসেন। তাকে দেখে থাকা যাগ থেকে একে একে ৬০টি আগ্রহের এবং আট রাউন্ড কার্তুজ উচ্চার করা হয়।

## কংগ্রেসের

● প্রথম পাতার পর

কংগ্রেস সভাপতি মোঃ বদরজামান কংগ্রেসে নেতৃত্ব কর্তৃপক্ষ, কৈলাশহরের বিধায়ক বিবর্গিং সিনহা কংগ্রেসে নেতৃত্ব করে চুক্তি করার জন্য আসেন। ডেপ্টেশনের প্রধান মঞ্চ চালান ধরে নেতোজি নগর বীজ থেকে পুরাতন টি আর টি পিয়ে পথ চলিয়ে মানুষ সহ যানবাহন চলাচল করতে খুবই অসুবিধা সম্মুখীন হতে হয়। এই চিত্র বহুদিন ধরে ওঠে আসেন তেলিয়ামুড়া ট্রাফিক পুলিশ তেরন কেন ভূমিকা পালন করাতে মেরু যায়ন বলে একে একে ৬০টি আগ্রহের এবং আট রাউন্ড কার্তুজ উচ্চার করা হয়।

## গার্ডারে ধাক্কা মালগাড়ির ক্ষতিগ্রস্ত রেললাইন

● প্রথম পাতার পর

বিশ্বাপনাত্মক প্রক্রিয়া শীল, ভিরামীয়া নগরের প্রয়োগে তেরয়মান প্রীতি দেখানোর স্থানে প্রথম এই অভিক্ষেপ ঘটিয়ে পুরাণ পুরাণের প্রথম এই অভিক্ষেপ ঘটতে বলে আমুন করার জন্য আসেন। তাকে দেখে থাকা যাগ থেকে একে একে ৬০টি আগ্রহের এবং আট রাউন্ড কার্তুজ উচ্চার করা হয়।

## ভারী লোডিংয়ের কারণে অক্রে

● প্রথম পাতার পর

বিশ্বাপনাত্মক প্রক্রিয়া শীল, ভিরামীয়া নগরের প্রয়োগে তেরয়মান প্রীতি দেখানোর স্থানে প্রথম এই অভিক্ষেপ ঘটিয়ে পুরাণ পুরাণের প্রথম এই অভিক্ষেপ ঘটতে বলে আমুন করার জন্য আসেন। তাকে দেখে থাকা যাগ থেকে একে একে ৬০টি আগ্রহের এবং আট রাউন্ড কার্তুজ উচ্চার করা হয়।

## বিজ্ঞপন সম্পর্কিত সতর্কীকরণ

জাগরণ পত্রিকার নাম ধরের বিজ্ঞপন দেওয়া হয়ে থাকে। এ সম্পর্কে পাঠকদেরকে অনুরোধ তারা যেন খোঁজবের নিয়েই বিজ্ঞপনাতাদের সঙ্গে যোগাযোগ করেন। বিজ্ঞপনাতাদের কেন দাবি, বক্তব্য সম্পর্কে জাগরণ এর কেন দায়িত্ব নেই।

## বিজ্ঞপন বিভাগ

জাগরণ

## জরুরী পরিষেবা

## বাগনানে লারি ও গাড়ির সংঘর্ষ মৃত্যু সম্মানী ও সেবকের

জাগরণ

## বাগনানে লারি ও গাড়ির সংঘর্ষ মৃত্যু সম্মানী ও সেবকের

জাগরণ

## বাগনানে লারি ও গাড়ির সংঘর্ষ মৃত্যু সম্মানী ও সেবকের

জাগরণ

## বাগনানে লারি ও গাড়ির সংঘর্ষ মৃত্যু সম্মানী ও সেবকের

জাগরণ

## বাগনানে লারি ও গাড়ির সংঘর্ষ মৃত্যু সম্মানী ও সেবকের

জাগরণ

## বাগনানে লারি ও গাড়ির সংঘর্ষ মৃত্যু সম্মানী ও সেবকের

জাগরণ

## বাগনানে লারি ও গাড়ির সংঘর্ষ মৃত্যু সম্মানী ও সেবকের

জাগরণ

## বাগনানে লারি ও গাড়ির সংঘর্ষ মৃত্যু সম্মানী ও সেবকের

জাগরণ

## বাগনানে লারি ও গাড়ির সংঘর্ষ মৃত্যু সম্মানী ও সেবকের

জাগরণ

## বাগনানে লারি ও গাড়ির সংঘর্ষ মৃত্যু সম্মানী ও সেবকের

জাগরণ

## বাগনানে লারি ও গাড়ির সংঘর্ষ মৃত্যু সম্মানী ও সেবকের

জাগরণ

## বাগনানে লারি ও গাড়ির সংঘর্ষ মৃত্যু সম্মানী ও সেবকের

জাগরণ

## বাগনানে লারি ও গাড়ির সংঘর্ষ মৃত্যু সম্মানী ও সেবকের

জাগরণ

## বাগনানে লারি ও গাড়ির সংঘর্ষ মৃত্যু সম্মানী ও সেবকের

জাগরণ

## বাগনানে লারি ও গাড়ির সংঘর্ষ মৃত্যু সম্মানী ও সেবকের

জাগরণ

## বাগনানে লারি ও গাড়ির সংঘর্ষ মৃত্যু সম্মানী ও সেবকের

জাগরণ

## বাগনানে লারি ও গাড়ির সংঘর্ষ মৃত্যু সম্মানী ও সেবকের

জাগরণ

## বাগনানে লারি ও গাড়ির সংঘর্ষ মৃত্যু সম্মানী ও সেবকের

জাগরণ

## বাগনানে লারি ও গাড়ির সংঘর্ষ মৃত্যু সম্মানী ও সেবকের

জাগরণ

## বাগনানে লারি ও গাড়ির সংঘর্ষ মৃত্যু সম্মানী ও সেবকের

জাগরণ

## বাগনানে লারি ও গাড়ির সংঘর্ষ মৃত্যু সম্মানী ও সেবকের

জাগরণ

## বাগনানে লারি ও গাড়ির সংঘর্ষ মৃত্যু সম্মানী ও সেবকের

জাগরণ

## বাগনানে লারি ও গাড়ির সংঘর্ষ মৃত্যু সম্মানী ও সেবকের

জাগরণ

## বাগনানে লারি ও গাড়ির সংঘর্ষ মৃত্যু সম্মানী ও সেবকের

জাগরণ

## বাগনানে লারি ও গাড়ির সংঘর্ষ মৃত্যু সম্মানী ও সেবকের

জাগরণ



