



ভিসি নির্বাচন

পরিস্থিতি মোকাবেলায় প্রশাসন ও পুলিশকে প্রস্তুত থাকার নির্দেশ কমিশনের

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ১৪ সেপ্টেম্বর ।। টিটিএএডিসি ভিলেজ কমিটির নির্বাচনকে সামনে রেখে সোমবার রাজ্যের সমস্ত জেলা নির্বাচন আধিকারিক (ডিএম ও কালেক্টর) এবং পুলিশ সুপারদের সঙ্গে ভিডিও কনফারেন্সের মাধ্যমে গুরুত্বপূর্ণ বৈঠক অনুষ্ঠিত হয়। বৈঠকে নির্বাচন সংক্রান্ত সার্বিক প্রস্তুতি পর্যালোচনা করা হয়। রাজ্য নির্বাচন কমিশনার ড. প্রদীপ কুমার চক্রবর্তীর সভাপতিত্বে অনুষ্ঠিত এই বৈঠকে ত্রিপুরার পুলিশ মহাপরিচালক জিএস রাও, আইজিপি (ল’ অ্যান্ড অর্ডার) মাঞ্চক ইল্লার এবং ত্রিপুরা রাজ্য নির্বাচন কমিশনের সচিব অনুরাগ সেন উপস্থিত ছিলেন।

বৈঠকে রাজ্যের বিভিন্ন জেলার বর্তমান আইনশৃঙ্খলা পরিস্থিতি নিয়ে বিস্তারিত পর্যালোচনা করা হয়। পাশাপাশি নির্বাচনকে কেন্দ্র করে নিরাপত্তা

ব্যবস্থা, প্রশাসনিক প্রস্তুতি এবং অন্যান্য গুরুত্বপূর্ণ বিষয় নিয়ে আলোচনা হয়। শান্তিপূর্ণ, সুষ্ঠু ও নিরাপদ পরিবেশে নির্বাচন সম্পন্ন করতে সংশ্লিষ্ট সমস্ত দপ্তরের মধ্যে কার্যকর সমন্বয়ের উপর বিশেষ গুরুত্ব দেয় রাজ্য নির্বাচন কমিশন। পর্বাণ্ড নিরাপত্তা বাহিনী মোতায়েন, প্রশাসন ও পুলিশের মধ্যে সমন্বয় এবং ভোটগ্রহণ প্রক্রিয়া নিবিড় সূক্ষ্ম করার বিষয়ে জেলা নির্বাচন আধিকারিক ও পুলিশ কর্তাদের প্রয়োজনীয় নির্দেশ দেওয়া হয়। নির্বাচন চলাকালীন যেকোনও পরিস্থিতির মোকাবিলায় প্রশাসন ও পুলিশকে সর্বদা প্রস্তুত থাকার নির্দেশ দেওয়া হয়েছে। পাশাপাশি অব্যাহত ও নিরাপদ পরিবেশে যাতে ভোটাররা তাঁদের ভোটিংকার প্রয়োগ করতে পারেন, তা নিশ্চিত করার ওপরও জোর দেওয়া হয়।

গাড়ি থেকে টাকা চুরি, পুলিশের জালে তিন

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ১৪ সেপ্টেম্বর ।। রাজধানী আগরতলার লোটাংস ক্লাব সংলগ্ন শিবনগর এলাকায় একটি প্যাবাই গাড়ি থেকে ৫৬ হাজার টাকা চুরির ঘটনায় তিনজনকে গ্রেফতার করেছে ত্রিপুরা পুলিশ। ধৃতদের কাছ থেকে এখনও পর্যন্ত চুরি যাওয়া ১০ হাজার টাকা উদ্ধার করা হয়েছে। বাকি টাকা উদ্ধার এবং এই চক্রের সঙ্গে জড়িত অন্যান্য সদস্যদের গ্রেফতারে তদন্ত চালাচ্ছে পুলিশ। মহারাাজগঞ্জ বিজার ফাঁড়ির ওসি দীপঙ্কর দেবনাথ জানান, ৩৬ এর পাতায় দেখুন

১৭ সেপ্টেম্বর থেকে রাজ্যজুড়ে

মাসব্যাপী সেবা সংকল্প অভিযান

সরকারি সুযোগ সুবিধা জনগণের কাছে পৌঁছে দেওয়াই লক্ষ্য ঃ মুখ্যমন্ত্রী

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ১৪ সেপ্টেম্বর ।। প্রধানমন্ত্রী নরেন্দ্র মোদির জন্মদিন উপলক্ষে আগামী ১৭ সেপ্টেম্বর থেকে ত্রিপুরায় শুরু হচ্ছে মাসব্যাপী ‘সেবা সংকল্প অভিযান’। প্রধানমন্ত্রীর সাংবিধানিক নেতৃত্বে টানা ২৫ বছরের জনসেবাকে স্মরণ করে আগামী ১৭ সেপ্টেম্বর থেকে ১৭ অক্টোবর পর্যন্ত রাজ্যজুড়ে এই কর্মসূচি পালন করা হবে। অভিযানের মূল ভাবনা, ‘জন সেবা হি প্রভু সেবা’। আজ বিকেলে সচিবালয়ে আয়োজিত সাংবাদিক সম্মেলনে এই ঘোষণা দেন মুখ্যমন্ত্রী অধ্যাপক (ড.) মানিক সাহা। মুখ্যমন্ত্রী জানান, আগামী ১৭ সেপ্টেম্বর ‘সেবা দিবস’ হিসেবে পালন করা হবে।

প্রধানমন্ত্রী হিসেবে দায়িত্ব পালন করছেন। তাঁর সরকারের মূল দর্শনের কেন্দ্রে রয়েছে সেবা, সুশাসন এবং দরিদ্র মানুষের কল্যাণ। মুখ্যমন্ত্রীর দাবি, সমাজের প্রান্তিক মানুষ এবং সবচেয়ে পিছিয়ে থাকা মানুষের কাছে সরকারি সুযোগ-সুবিধা পৌঁছে দেওয়াই এই প্রশাসনিক ভাবনার অন্যতম প্রধান লক্ষ্য। এ প্রসঙ্গে তিনি জনধন যোজনা, উজ্জ্বলা যোজনা, আয়ুধান ভারত, প্রধানমন্ত্রী আবাস যোজনা, পিএম-কিয়ান, পিএম বিশ্বকর্মা, ডিজিটাল ইন্ডিয়া, মেক ইন ইন্ডিয়া, জিএসটি এবং সরাসরি সুবিধা হস্তান্তর (ডি বিটি) -সহ বিভিন্ন

ওইদিন সন্ধ্যা ৭টায় রাজ্যের বিভিন্ন গুরুত্বপূর্ণ স্থান, গ্রাম ও শহরের পাশাপাশি সাধারণ মানুষের বাড়িতেও সড়ক, বিমানবন্দর ও বন্দরসহ পরিকাঠামো উন্নয়নের ৬ লক্ষেরও বেশি মাটির প্রদীপ প্রজ্জ্বলন করা হবে। একইসঙ্গে রাজ্যজুড়ে আয়োজন করা হবে রক্তদান শিবির।

কেন্দ্রীয় প্রকল্পের কথা ভুলে ধরেন। পাশাপাশি রেল, সড়ক, বিমানবন্দর ও বন্দরসহ পরিকাঠামো উন্নয়নের কথাও উল্লেখ করেন তিনি। মুখ্যমন্ত্রী জানান, মাসব্যাপী এই অভিযানে মোট ১২টি গুরুত্বপূর্ণ কর্মসূচি থাকবে। এর মধ্যে রয়েছে ‘আশীষ ড. মানিক সাহা বলেন, ২০০১ সালের ৭ অক্টোবর

পরিবারের উপর অ্যাসিড হামলা শ্রীলতাহানির চেপ্টা, চাঞ্চল্য নন্দীটলায়

নিজস্ব প্রতিনিধি, সাক্ষর, ১৪ সেপ্টেম্বর ।। দক্ষিণ ত্রিপুরার সারবর্ম মহকুমার সোনিয়ারখিল নন্দীটলা এলাকায় এক পরিবারের উপর হামলা, অ্যাসিড ঢেলে দেওয়া এবং শ্রীলতাহানির চেপ্টার অভিযোগকে ঘিরে চাঞ্চল্য ছড়িয়েছে। অভিযোগ, বিএসএফের তল্লাশিতে বেআইনি পাচার সামগ্রী বাজোয়া গু হওয়ার পর সন্দেহের জেরে প্রতিবেশী শব্দু দত্তের পরিবারের উপর একাধিকবার নির্যাতন চালানো হয়েছে।

পরিবারের অভিযোগ, গভীর রাতে বাড়ির টিন কেটে ঘরে ঢুকে তাণ্ডব চালানো হয়। পাশাপাশি বাড়ির দাদু-ঠাকুরমার মঠ ভাঙচুর এবং পানীয় জলে অ্যাসিড ঢেলে দেওয়ার মতো ঘটনাও ঘটেছে। এসব ঘটনায় পরিবারটির পাশাপাশি গোটা এলাকায় আতঙ্কের পরিবেশ তৈরি হয়েছে। অভিযোগের ভীত বিষঃ শীলের বিরুদ্ধে। শব্দু দত্তের পরিবারের হুমকি দেওয়ার অভিযোগের মূল সড়ক অবরোধ করে তারা বিক্ষোভ দেখাতে শুরু করে। ফলে সড়কের দুই পাশে যানবাহনের দীর্ঘ সারি তৈরি হয়। সাধারণ পথচারী থেকে শুরু করে যানবাহন চলাচলও ব্যাপক সমস্যার সৃষ্টি হয়। অভিভাবকদের অভিযোগ, দীর্ঘদিন ধরে বিদ্যালয়ে শিক্ষক সংকট চললেও সমস্যা সমাধানে কার্যকর কোনও উদ্যোগ নেওয়া হয়নি। অন্যদিকে পশ্চিম রাজনগর হাই স্কুলেও দীর্ঘদিন ধরে ত্রি শিক্ষক সংকট রয়েছে বলে অভিযোগ। সেখানেও সমস্যা সমাধানে প্রশাসনের তরফে যথাযথ উদ্যোগ না নেওয়ায় অভিভাবক ও শিক্ষার্থীদের মধ্যে ক্ষোভ বাড়ছিল।

উত্তেজনা ও আতঙ্ক ছড়িয়েছে। পরিবারের পক্ষ থেকে অভিযুক্তের বিরুদ্ধে কঠোর আইনি ব্যবস্থা নেওয়ার দাবি জানানো হয়েছে। তবে অভিযোগগুলির সত্যতা এবং ঘটনার সঙ্গে কারা জড়িত, তা তদন্ত সপেক্ষে স্পষ্ট হবে। পুলিশ ঘটনার সমস্ত দিক খতিয়ে দেখছে।

শিক্ষকের দাবিতে চেবরী-তুলাশিখরে সড়ক অবরোধ

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ১৪ সেপ্টেম্বর ।। শিক্ষক সংকটের স্থায়ী সমাধানের দাবিতে চেবরী-তুলাশিখর মূল সড়ক অবরোধ করে বিক্ষোভে शामिल হল পশ্চিম রাজনগর ইংরেজি মাধ্যম স্কুলের খুদে পড়ুয়ারা। সোমবার সকাল থেকে দীর্ঘক্ষণ সড়ক অবরোধের জেরে যান চলাচল ব্যাহত হয় এবং ব্যাপক যানজটের সৃষ্টি হয়। জানা গেছে, পশ্চিম রাজনগর ইংরেজি মাধ্যম স্কুলে নার্সারি থেকে প্রাথমিক বিভাগ পর্যন্ত বিপুল সংখ্যক পড়ুয়া রয়েছে। অথচ তাঁদের পঠনপাঠনের জন্য বর্তমানে মাত্র তিনজন শিক্ষক রয়েছেন বলে অভিযোগ। পর্যাপ্ত শিক্ষক না থাকায় দীর্ঘদিন ধরেই বিদ্যালয়ের পঠনপাঠন ব্যাহত হচ্ছে বলে দাবি পড়ুয়া ও অভিভাবকদের। শিক্ষক সংকটের দ্রুত সমাধানের দাবিতে এদিন স্কুদে পড়ুয়ারা রাস্তায় নেমে আসে। চেবরী-তুলাশিখর মূল সড়ক অবরোধ করে তারা বিক্ষোভ দেখাতে শুরু করে। ফলে সড়কের দুই পাশে যানবাহনের দীর্ঘ সারি তৈরি হয়। সাধারণ পথচারী থেকে শুরু করে যানবাহন চলাচলও ব্যাপক সমস্যার সৃষ্টি হয়। অভিভাবকদের অভিযোগ, দীর্ঘদিন ধরে বিদ্যালয়ে শিক্ষক সংকট চললেও সমস্যা সমাধানে কার্যকর কোনও উদ্যোগ নেওয়া হয়নি। অন্যদিকে পশ্চিম রাজনগর হাই স্কুলেও দীর্ঘদিন ধরে ত্রি শিক্ষক সংকট রয়েছে বলে অভিযোগ। সেখানেও সমস্যা সমাধানে প্রশাসনের তরফে যথাযথ উদ্যোগ না নেওয়ায় অভিভাবক ও শিক্ষার্থীদের মধ্যে ক্ষোভ বাড়ছিল।

অবরোধের খবর পেয়ে প্রশাসনিক

লরির ধাক্কায় প্রাণ গেল যুবকের



নিজস্ব প্রতিনিধি, বিশ্রামগঞ্জ, ১৪ সেপ্টেম্বর ।। বিশ্রামগঞ্জ থানার অন্তর্গত ওয়ারেংবাড়ি এলাকায় জাতীয় সড়কের উপর দাঁড়িয়ে থাকা লরিতে ধাক্কা মেরে মর্মান্তিক মৃত্যু হল এক যুবকের। মৃত যুবকের নাম সুরভ দেবনাথ (২০)। তাঁর বাড়ি মেলাঘর থানার অধীন কলিরামবাড়ি এলাকায়। পিতার নাম প্রদীপ দেবনাথ। জানা গেছে, উদয়পুরমুখী ৮ নম্বর জাতীয় সড়কের ওয়ারেংবাড়ি এলাকায় একটি লরির চাকা পাচার হয়ে যাওয়ায় সেটি গত দুদিন ধরে রাস্তার পাশে দাঁড়িয়ে ছিল। লরিরটির নম্বর এইচ আর ৩৮ এ সি ২৬১৮। অভিযোগ, পর্যাপ্ত

প্রশ্নের উত্তর দিতে না পারায় ছাত্রকে বেধড়ক মার, মামলা

নিজস্ব প্রতিনিধি, কৈলাসহর, ১৪ সেপ্টেম্বর ।। প্রশ্নের উত্তর দিতে না পারায় ষষ্ঠ শ্রেণির এক ছাত্রকে বেত ও বাঁশ দিয়ে বেধড়ক মারধর, টেবিলের নিচে মাথা ঢুকিয়ে শারীরিক নির্যাতন এবং কান ধরে হাঁটু গেড়ে মাদ্রাসার মঠ প্রদক্ষিণ করানোর অভিযোগ উঠেছে এক শিক্ষকের বিরুদ্ধে। ঘটনাকে কেন্দ্র করে কৈলাসহরের বড়খালা মাদ্রাসায় চাঞ্চল্য ও স্কাভ ছড়িয়েছে। অভিযোগ, মারধরের ঘটনায় ছাত্রটির শরীরের বিভিন্ন অংশে আঘাতের চিহ্ন তৈরি হয়েছে। এদিকে, থানায় লিখিত অভিযোগ দায়েরের পরও মামলা জরিস্থিতি বা অতিশূন্য শিক্ষকের গ্রেফতার করা হয়নি বলে অভিযোগ করেছে ছাত্রের পরিবার। ঘটনাটি কৈলাসহরের ফুলবাড়িকান্দি গ্রাম পঞ্চায়েতের ৬ নম্বর ওয়ার্ডের দক্ষিণ বড়খালা গ্রামের বড়খালা মাদ্রাসায়। অভিযোগকারী মনোহর আলীর ১১ বছরের ছেলে জুবাইর আলী ওই মাদ্রাসার ষষ্ঠ শ্রেণির ছাত্র। পরিবারের দাবি, প্রতিদিনের মতো গত ১২ সেপ্টেম্বর শনিবার সকালে জুবাইর মাদ্রাসায় যায়। শ্রেণিকক্ষে পড়াশোনা চলাকালীন সময়ে শিক্ষক জুবাইর আহমেদ তাকে একটি প্রশ্ন করেন। জুবাইর ওই প্রশ্নের উত্তর দিতে না পারায় শিক্ষক তাকে বেত দিয়ে সারা শরীরে বেধড়ক মারধর করেন বলে অভিযোগ। পরিবারের আরও অভিযোগ, এরপরও ছাত্রটিকে রেহাই দেওয়া হয়নি। তাকে টেবিলের নিচে মাথা ঢুকিয়ে বাঁশ দিয়ে মারধর করা হয়। এমনকি কান ধরে হাঁটু গেড়ে মাদ্রাসার মঠ প্রদক্ষিণ করানোর মতো শাস্তি দেওয়া হয় বলেও অভিযোগ উঠেছে। মাদ্রাসা থেকে বাড়ি ফিরে যাতে বিষয়টি পরিবারের কাউকে না জানায়, সেজন্য ছাত্রটিকে ভয়ভীতি ও অহকি দেওয়া হয়েছিল বলেও দাবি পরিবারের। জুবাইরের বাবা মনোহর আলী দিনমজুর হিসেবে কাজ করেন। শনিবার সারাদিনের কাজ শেষে সন্ধ্যা বাড়িতে ফিরে ছেলের শারীরিক অবস্থা দেখে এবং তার কাছ থেকে পুরো ঘটনা শুনে তিনি হতবাক হয়ে যান। পরে বিষয়টি নিয়ে মাদ্রাসা কর্তৃপক্ষের সঙ্গে যোগাযোগ করেন তিনি। পরিবারের দাবি, মাদ্রাসা কর্তৃপক্ষ তখন মনোহর আলীকে আশ্বাস দেয় যে, পরদিন ১৩ সেপ্টেম্বর রবিবার বিকেলে সংশ্লিষ্ট সকলকে নিয়ে বসে বিষয়টি নিয়ে আলোচনা করা হবে এবং ন্যায্য বিচার করা হবে। মাদ্রাসা কর্তৃপক্ষের এই আশ্বাসের পর প্রথমে ছেলেকে সরকারি হাসপাতালে নিয়ে

৩৬ এর পাতায় দেখুন

৩৬ এর পাতায় দেখুন

৩৬ এর পাতায় দেখুন

রাজস্থানের পুরভোটে ৩৬ বছরের দখল হারাল বিজেপি

জয়পুর, ১৪ সেপ্টেম্বর (আইএএনএস) ।। রাজস্থানের অজমের মিউনিসিপাল কর্পোরেশন নির্বাচনে সবচেয়ে বেশি আসন দখল করল কংগ্রেস। ৮০টি ওয়ার্ডের মধ্যে কংগ্রেস জিতেছে ৩৭টিতে। বিজেপি পেয়েছে ৩২টি আসন এবং নির্দল প্রার্থীরা জয় পেয়েছেন ১১টি ওয়ার্ডে। কোনও দলই বোর্ড গঠনের জন্য প্রয়োজনীয় ৪১টি আসনের সংখ্যাগরিষ্ঠতা অর্জন করতে না পারায় নির্দল কাউন্সিলররাই এখন অজমের পুরবোর্ড গঠনে ‘কিংমেকার’ হয়ে উঠেছেন। এই ফল বিজেপির জন্য বড় ধাক্কা বলে মনে করা হচ্ছে। কারণ গত ৩৬ বছর ধরে অজমের পুরবোর্ড বিজেপির নিয়ন্ত্রণে ছিল। আগের নির্বাচনে বিজেপি ৪৮টি আসন পেয়েছিল। সেখানে কংগ্রেসের দখলে ছিল ১৮টি আসন, আরএলপির একটি এবং নির্দলের ১৩টি আসন। এবার সেই সমীকরণ পুরোপুরি বদলে গিয়ে বিজেপিকে পিছনে ফেলে দিয়েছে কংগ্রেস।

নির্বাচনে বড় চমক এসেছে ৫৯ নম্বর ওয়ার্ডে। সেখানে কংগ্রেস প্রার্থী বাবিতা চৌহান বিজেপির মধু শেখাওয়াতকে পরাজিত করেছেন। প্রাক্তন চেয়ারম্যান সুরেন্দ্র সিং শেখাওয়াতের স্ত্রী মধুকে মেয়র পদের অন্ততন শক্তিশালী দাবিদার হিসেবে দেখা হচ্ছিল। ৪ নম্বর ওয়ার্ডের ফলও বিশেষভাবে নজর কেড়েছে। কংগ্রেস ছেড়ে বিজেপিতে যোগ দেওয়া মনিকা জৈন সেখানে তাঁর প্রতিদ্বন্দ্বীকে পরাজিত করেছেন। এই ওয়ার্ডটি রাজস্থান বিধানসভার পিন্ধার বাসুদেব দেবনাথের শক্ত ঘাঁটি হিসেবে পরিচিত। অন্যদিকে, প্রাক্তন মেয়র ধর্মেন্দ্র গেহলতের স্ত্রী হেমা গেহলত, বিনি বিজেপি ছেড়েছিলেন, তিনিও নির্বাচনে পরাজিত হয়েছেন। অজমের ৮০টি ওয়ার্ডে মোট ৩৬০ জন প্রার্থী ১৩টি আসন। এবার সেই সমীকরণ পুরোপুরি বদলে গিয়ে বিজেপিকে পিছনে ফেলে দিয়েছে কংগ্রেস।

৩৬ এর পাতায় দেখুন

ফাঁকা বাড়ি স্বর্ণালংকার ও নগদ চুরির অভিযোগ

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ১৪ সেপ্টেম্বর ।। ফাঁকা বাড়ির দরজার তালা ভেঙে ভিতরে ঢুকে আলমারির লকার ভেঙে স্বর্ণালংকার ও নগদ টাকা নিয়ে চম্পট দেয় চোরের দল। ওই ঘটনাকে কেন্দ্র করে কাঞ্চনপুর মহকুমার অন্তর্গত লালজুরি এলাকায় চাঞ্চল্য ছড়িয়েছে।

জানা গেছে, লালজুরি এলাকার বাসিন্দা নির্মল নাথের বাড়িতেই এই চুরির ঘটনা ঘটে। বাড়ির মালিক নির্মল নাথ জানান, রবিবার দুপুরে তিনি কাঞ্চনপুরে

৩৬ এর পাতায় দেখুন

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ১৪ সেপ্টেম্বর ।। আজ সিদ্ধিদাতা গণেশ পূজো। এই উপলক্ষে রাজধানী আগরতলা শহরের বিভিন্ন এলাকায় জীকজমকপূর্ণভাবে আয়োজন করা হয়েছে গণেশ পূজারের। সকাল থেকেই বিভিন্ন পূজোমণ্ডপে ভক্তদের আগোগোনা শুরু হয়েছে। পূজোকে কেন্দ্র করে শহরের বিভিন্ন প্রান্তে তৈরি হয়েছে উৎসবের আবহ। যদিও গণেশ বন্দনায় রাজধানীর আগরতলা এখন বেশ এগিয়ে। গোটা কয়েক দিন জুড়ে রাজধানীর বেশ কয়েকটি পূজা মন্ডপে জীকজমকের সঙ্গে গণেশ পূজা অনুষ্ঠিত হয়। আনুষ্ঠানিকভাবে আজকে থেকেই শুরু হয়েছে



সিদ্ধিদাতা গণেশের পূজো। সিদ্ধিদাতা ও বিষ্ণুহর্তা হিসেবে হিন্দু ধর্মাবলম্বীদের কাছে বিশেষভাবে পূজিত ভগবান গণেশ। গণেশ পূজার দিন ভক্তরা নিষ্ঠার সঙ্গে পূজো-অর্চনা করে সুখ, শান্তি, সমৃদ্ধি ও মঙ্গল কামনা করেন। সেই সঙ্গে জীবনের সমস্ত বাধা-বিপত্তি দূর করার জন্যও সিদ্ধিদাতা গণেশের কাছে প্রার্থনা করেন ভক্তরা। গণেশ পূজো উপলক্ষে আগরতলা শহরের বিভিন্ন এলাকায় ছোট-বড় পূজোমণ্ডপ তৈরি করা হয়েছে। কোথাও সাধারণভাবে পূজোর আয়োজন করা হলেও, কোথাও আবার বিশেষ সাজসজায় সেজে উঠেছে পূজোমণ্ডপ। সকাল

৩৬ এর পাতায় দেখুন

শতবর্ষে দেখি তাঁকে ফিরে

প্রবীর মজুমদার

পরিচয় হল জগদ্বল অঞ্চলের শ্রমিক নেতা। সত্যাপ্রসন্ন দাশগুপ্তের সঙ্গে। তিনি “সত্য মাস্টার” নামে বেশি পরিচিত ছিলেন আর সমরেশের রাজনৈতিক মাস্টার বলতে হলে এর কথাই আগে বলতে হয়। তিনি সমরেশের হাতের লেখার গুণে তাঁকে পোস্টার লেখার দায়িত্ব দেন, কিন্তু লেখার হাতের কথা জানতেন না। তবে আঁকার বিষয়ে সমরেশের দক্ষতার কথা জানতেন না। সে সূত্রেই ইছাপুর বন্দুক কারখানায় সমরেশের চাকরি মেলে। দ্বিতীয় বিশ্বযুদ্ধের সময় বলে অস্ত্রের চাহিদা বেশি আর তাই সমরেশের শিল্পীসত্তার প্রয়াগ ঘটল অস্ত্র কারখানায়। বস্ত্র থেকে ততদিনে কারখানার প্রয়াগ ঘটল অস্ত্র কারখানায়। মিস্ত্রিদের পাড়ায় একটা ঘর মিলেছে। সংসারে সন্তান এসেছে। সত্য মাস্টারের কাছে মার্কসবাদে শিক্ষা ও দীক্ষা

১৯৫৪ সালে কুন্তমেলায় যান আর

সেখানের মানুষজনের সঙ্গে লাভে

“কালকূট”- এর জন্ম হয়। “অমৃতকুন্তের সন্ধানে” লেখা হল, যার ভাব আর ভাষা তাঁর আগের লেখা থেকে আলাদা। কিন্তু বামপন্থী সমরেশ কেন গিয়েছিলেন সে মেলায়, কীই বা পেয়েছিলেন তাঁর মেলায় আসায় এক বৃদ্ধার মুখ দিয়ে শুনিয়েছিলেন কালকূট- “বাবা, মানুষ মিলে মেলা, মানুষের মেলা। যখন ভাবি, এই লক্ষ লক্ষ মানুষের মধ্যে আমিও একজন, তখন সুখে আনন্দে আমি আর চোখের জল রাখতে পারি নে।”

ঘটেছে। স্পষ্ট জেগেছে শোষণহীন সমাজব্যবস্থার। জেনেছেন চাকরির কর্মের সঙ্গে তাঁকে ভাবতে হবে শ্রমিকদের শ্রমের যথাযথ মূল্য পাওয়ার লড়াইয়ে। তাকে খণ্ড লড়াই থেকে অখণ্ড শ্রেণিসংগ্রামের দৃষ্টিতে চালিত করতে হবে। এই সত্যাপ্রসন্ন দাশগুপ্তকে ১৯৫২ সালে প্রকাশিত তৃতীয় উপন্যাস “বি টি রোডের ধারে” উৎসর্গ করেছিলেন “সত্য মাস্টারের উদ্দেশ্যে” লিখে। কিন্তু বেশিদিন কমিউনিস্ট রাজনীতির সঙ্গে দলমত ক্রোড়িত হই নিয়ে ব্যস্ত, সমরেশ ঊৎকৃষ্টিত আত্মীয়স্বজন ও বিড়ম্বিত সমাজকে বাড়তি ভাবনার অবকাশ না দিয়ে গৌরী দেবীকে নিয়ে নৈহাটি ছেড়ে চলে গেলেন। উঠলেন বেশ কয়েক কিলোমিটার দূরে জগদ্বলের কাছাকাছি আত পুরের একটি বস্তিতে। মার্কসের অর্থনীতির তত্ত্ব বুকেছিলেন কিছু পরে, কিন্তু খিদের সত্য বুকেছিলেন ওই সময়েই। পরিবারে ছিল অসচ্ছলতা। সে কারণে বিচিত্র সব কাজের সঙ্গে যুক্ত হতে হতো এবং এক সময় মাথায় করে ডিম ফেরি করেছেন। স্ত্রী গৌরী গান জানতেন আর তাতেই আর ও কিছু টাকা সংসারে আসা। ১৯৪৩ সাল, বয়স মাত্র ১৯ বছর।

সমরেশ বসু:

১৯৪৬-এ ‘পরিচয়’ পত্রিকার শারদ সংখ্যায় প্রকাশিত হল সমরেশ বসুর প্রথম গল্প ‘আদাব’, যা আজ ও সমরেশ বসুর সবচেয়ে আলোচিত গল্প। মাত্র ২২ বছর বয়সের লেখা। সে সময়টা দাদ্যার সময়। ‘পরিচয়’ পত্রিকায় প্রকাশিত গল্পটি এক নতুন দিগন্ত উন্মোচন করে। সে গল্প লেখা হয়েছিল যখন ধর্মকে ব্যক্তি, সমাজ ও রাষ্ট্রের সবচেয়ে জরগরি সত্য বলে প্রচার করা হচ্ছে আর তাকে কেন্দ্র করে দাদ্যা চলছে। “আদাব” গল্পে সমরেশ বসু লিখেছিলেন একজন মুসলমান মাঝি আর একজন সুতোাকলের হিন্দু মজুরের কথা। তারা দাদ্যা দমনে ইংরেজ পুলিশের নির্বিচার গুলি চালালে। থেকে বাঁচতে একটা অন্ধকার গলিতে ডাস্টবিনের দু’পাশে লুকিয়েছিল। এক এক সময় পরস্পরের অস্তিত্ব টের পায়, টুকটাক কথা হয় আর বিড়ি ধরানোর সময় দেশলাইয়ের আগুনে বোঝে যে, মাঝি মুসলমান। সে আঁতকে ওঠে কিন্তু মাঝির কথায় বোঝে সে নিরস্ত্র। মাঝি বলে তার পুটলিতে আছে, “পোলা মাইয়ার লেইগা দুইটা। জামা আর একখান শাড়ি।” পরের দিন ইদ আর তাই সে বুড়ি গঙ্গার উল্টো দিকে সুবইডায় যাবে। সুতোাকলের মজুর তার জামা তুলে দেখায় তার কাছেও কোনও অস্ত্র নেই। শেষে দু’জনের সুখ-দুঃখের কথা বলে আর এও শোনায় যে, যারা দাদ্যা বাধায় তাদের দুরস্ত এর কোনও আঁচ লাগে না। অন্যদিকে দাদ্যায় হত পরিবারের দায় এসে পড়ে আত্মীয়স্বজনের ওপর। মাঝি এক সময় উঠে পড়ে রাতের অন্ধকারে বুড়িগলি সাঁতরে পেরিয়ে ইদের পোশাক নিয়ে বাড়ি ফিরবে বলে। একা থাকার ভয়ে সুতোাকলের মজুর তাকে আঁকানতে চায় কিন্তু বউ আর সন্তানদের টানে সে বেরিয়ে যায়। কিন্তু বেশিদূর যেতে পারে না। আদাব জানিয়ে সে উঠে দাঁড়ায়। মজুর ও আদাব জানায়। তার সামান্য কিছু পরেই ভারী বুটের আওয়াজ ও বন্দুকের গুলির আওয়াজ শোনা যায়। সমরেশ বসু লেখেন, “সুতা-মজুরের বিহবল চোখে ভেসে উঠল মাঝির বুকের রক্তে তার পোলামাইয়ার, তার বিবির জামা শাড়ি রাজা হয়ে উঠেছে। মাঝি বলছে-পারলাম না ভাই। আমার ছাওয়ালারা আর বিবি চোখের পানিতে ভাসব পরবের দিন। দুশমনরা আমারে যাইতে দিল না ভাগাে কাছে। ১৯২৪ সালের ১১ ডিসেম্বরে পূর্ববঙ্গের বিক্রমপুরে জন্ম সুরথনাথ বসুর।

জাগরণ	
	
আগরতলা,১৫ সেপ্টেম্বর, ২০২৬ ইং ২৮ ভাদ্র, মঙ্গলবার, ১৪৩৩ বঙ্গাব্দ	
এআই দাপটে রুখিতে হইবে	
কৃত্রিম বুদ্ধিমত্তা বা এআইএর অকল্পনীয় গতির দাপটে মানবসভ্যতা চরম ঝুঁকির মুখে পড়িতে পারে আশঙ্কায় এখনই এর গবেষণা ও বিকাশের গতিতে রাশ টানিবার জোরালো দাবি জানাইয়াছেন শীর্ষস্থানীয় গবেষক ও বিশেষজ্ঞরা। সম্প্রতি বিশ্বের অন্যতম শীর্ষ এআই গবেষণা প্রতিষ্ঠান অ্যানথ্রোপিক থেকে পদত্যাগ করা গবেষক জ্যাকব কল্পন এবং প্রতিষ্ঠানের সিইও দারিও আমোদেই স্বয়ং এই সতর্কবার্তা দিয়াছেন। মানুষের চেয়ে হাজার গুণ বেশি বুদ্ধিমান “সুপার ইন্টেলিজেন্স” সিস্টেম তৈরি হইলে তাহা মানুষের নিয়ন্ত্রণ পুরোপুরি এড়াইয়া যাইতে পারে। সাম্প্রতিক পরীক্ষার সময় একাধিক এআই মডেল ল্যাবরেটরির ভেতরে নিজেদের মতো করিয়া অন্য সংস্থাকে হ্যাক করিবার চেষ্টা করিয়াছে, যাহা বিশেষজ্ঞদের চরম উদ্বেগের কারণ হইয়া দাঁড়াইয়াছে।গবেষকরা আশঙ্কা করিতেছেন, উন্নত সিস্টেমগুলো গোপনে মানুষের নির্দেশনার বাহিরে নিজস্ব ক্ষতিকর লক্ষ্য বা উদ্দেশ্য তৈরি করিতে পারে।এআই মডেলগুলোর বর্তমান অল্প ও অনিয়ন্ত্রিত গতি এখনই কমাইতে হইবে, যাহাতে মানুষ এর ঝুঁকিগুলো বোঝার ও নিয়ন্ত্রণের পর্যাপ্ত সময় পায়।এআই-এর বিপজ্জনক অপব্যবহার রুখিতে বিশ্বব্যাপী সব দেশের সরকারকে কঠোর আইনি গাইডলাইন ও আন্তর্জাতিক ‘রেড লাইন’ তৈরি করিতে হইবে।যেকোনো বড় বিপর্যয় এড়াইতে কোনো এআই মডেলকে তাৎক্ষণিকভাবে বন্ধ বা নিষ্ক্রিয় করিবার মতো ক্ষমতা সরকারের হাতে রাখিবার জন্য বিশ্বজুড়িয়া আইনি ব্যবস্থা গ্রহণের ওপর জোর দেওয়া হইতেছে।এআই বা কৃত্রিম বুদ্ধিমত্তার ক্রমবর্ধমান ঝুঁকিগুলো সমাধান করিবার জন্য বিশ্বজুড়িয়া প্রযুক্তিগত, প্রাতিষ্ঠানিক এবং আইনি স্তরে ব্যাপক পদক্ষেপ নেওয়া হইতেছে। মানুষের ভেটোর গোপনীয়তা রক্ষা, সাহিবার হামলা প্রতিরোধ এবং এআই-এর অপব্যবহার রুখিতে বিশ্বের বিভিন্ন দেশ ও সংস্থা কঠোর আইনি কাঠামো তৈরিতে মনোযোগ দিয়াছে। ‘এক দশকেই পৃথিবীকে মানবশূন্য করিয়া দিবে এআই।’ বিশ্বের শীর্ষ এআই সংস্থা অ্যানথ্রোপিক থেকে ইস্তফা দিয়া এমনই ভয়ংকর ভবিষ্যদ্বাণী করিয়াছিলেন গবেষক জ্যাকব কল্পন। প্রাক্তন সহকর্মীর সেই বার্তাতেই সিলমোহর দিলেন অ্যানথ্রোপিকের সিইও দারিও আমোদেই। অকল্পনীয় গতিতে এআইয়ের বাড়িয়া ওঠিবার কথা স্বীকার করিয়া তাঁহার বক্তব্য, ‘এখনই সতর্ক হইতে হইবে। এআই নিয়া অত্যাধুনিক গবেষণার গতি কমাইতে হইবে। যাহিহতে মানুষ যথেষ্ট সময় পায়। আর এই ফাঁকে পর্যাপ্ত নজরদারি ও নিরাপত্তা ব্যবস্থা গড়িয়া তোলা যায়।’ অ্যানথ্রোপিকের সিইওর এই পরামর্শের সঙ্গে সহমত ওপেন এআইয়ের সিইও স্যাম অল্টম্যানও এবং স্পেসএক্স তথা এক্সএআইয়ের প্রধান এলন মাস্ক। যা ভয় ধরাইয়াছে। যদিও মার্কিন প্রেসিডেন্ট ডোনাল্ড ট্রাম্পের উলটো মন্তব্য, ‘নেতিবাচক শক্তিগুলি ভয় দেখাইতেছে। এরকম কিছুতেই হইবে না।মানুষের ইনপুট ছাড়া কোডিং ব্যবহার করিয়া নিজেকে আরও আপডেট করিয়া তুলিতেছে এআই। সেসফ ডেভেলপমেন্টের এই প্রক্রিয়া নিয়া অনেকে আশঙ্কা প্রকাশ করিয়াছেন। অ্যানথ্রোপিকের পাশাপাশি ওপেন এআইয়ের প্রাক্তন গবেষক কল্পনের সতর্কবার্তায় সেই প্রশঙ্গই উঠিয়া আসিয়াছে। সম্প্রতি অ্যানথ্রোপিকের তৈরি রুড মডেলটি ওয়েবসাইট হ্যাক করে। এমনকি ওপেন এআইয়ের তৈরি কিছু মডেল ডেভেলপাদের নিয়ন্ত্রণ থেকে বেরিয়ে একটি জার্মান ভাষার ওয়েবসাইটে ঢুকিয়া পড়ে। পুরো ওয়েবসাইটকে একটি মেসেজিং প্ল্যাটফর্মে বদলে দেয়। কীভাবে সেফটি ওয়াল ভাঙা যায়, সেই সংক্রান্ত একাধিক কৌশলের বার্তাও ছড়াইয়া দেয়। এমন কাণ্ডকারখানার তালিকা দীর্ঘ। এরইসঙ্গে উঠিয়া আসে সুপার হিউম্যান সিস্টেম, এজিআই বা আর্টিফিশিয়াল জেনারেল ইন্টেলিজেন্স ব্যবহার করিয়া সাহিবার হামলা, জৈব মারণাস্ত্র প্রয়োগের আশঙ্কাও।তাহা নিয়াই অ্যানথ্রোপিকের সিইও দারিও আমোদেইয়ের মন্তব্যক্রত সঠিক পথ ধরিতে	
হইবে। এআই নিয়ে গবেষণার গতি কমাইয়া এআইকে নিয়ন্ত্রণ করিবার দুরক্ষাবিধি নিয়া আরও গভীরে পরীক্ষা-নিরীক্ষা করিতে হইবে। তবেই বিপদ এড়ানো সম্ভব। তাঁহাকে সমর্থন জানাইয়া অল্টম্যানের বার্তা, এআইয়ের বাড়বাড়ন্ত আটকাইতে সংস্থা ও সরকার কীভাবে জেট বাধিয়া কাজ করিতে পারে, সেটা দেখিতে হইবে। একধাপ এগিয়ে এলন মাস্কের দাবি, ‘দারিও ঠিক বলিয়াছেন। দীর্ঘদিন অনিয়া সতর্ক করিয়া চলিয়াছি।’ কৃত্রিম বুদ্ধিমত্তার এই গতিতে লাগাম দেওয়াই লক্ষ্য। না হইলে মানবজাতির ভবিষ্যৎ অতলে।	

বাজারে দুঃসাহসিক চুরি, প্রশ্নের মুখে রাতের নিরাপত্তা

আগরতলা, ১৪ সেপ্টেম্বর: দোকানের টিনের ছাদ কেটে জুয়েলারি দোকানে ঢুকে প্রায় ৮০ ভরি রুপার অলংকার ও নগদ টাকা নিয়ে চম্পট দিল চোরের দল। বামুটিয়া পুলিশ ফাঁড়ির অন্তর্গত কালী বাজারে এই দুঃসাহসিক চুরিকাণ্ডকে কেন্দ্র করে ব্যাপক চাঞ্চল্য ছড়িয়েছে। জনা গেছে, কালী বাজারে অমৃত দেবনাথের জুয়েলারি দোকানেই এই চুরির ঘটনা ঘটে। প্রতিদিনের মতো রবিবার রাতে দোকান বন্ধ করে বাড়ি চলে যান দোকান মালিক। এরপর রাতের কোনো এক সময় দুকুতীয়া দোকানের টিনের ছাদ কেটে ভিতরে প্রবেশ করে চুরি করল, তা নিয়ে প্রশ্ন উঠেছে। ঘটনায় স্কোড প্রকাশ করেছেন বাজারের ব্যবসায়ী মহল ও স্থানীয় বাসিন্দারা। তাঁদের অভিযোগ, রাতের নিরাপত্তা ব্যবস্থা আরও জোরদার করা প্রয়োজন। পাশাপাশি বাজারের পাহারাদারদের ভূমিকা নিয়েও প্রশ্ন তুলেছেন ব্যবসায়ীরা। চুরির ঘটনায় এলাকায় আতঙ্কের পাশাপাশি ক্ষোভের সৃষ্টি হয়েছে। ঘটনার তদন্ত শুরু করেছে পুলিশ। চোরের দলকে দ্রুত শনাক্ত করে গ্রেফতার এবং চুরি যাওয়া সামগ্রী উদ্ধারের দাবি জানিয়েছেন ব্যবসায়ীরা।

পূর্বন্ত আশীবাদ হয়ে নেমে এল শাস্ত্রের জীবনে। সমরেশ বসুর বেশিরভাগ লেখাতেই এসেছে মানুষের কথা। সাধারণ মানুষ, খেটে খাওয়া মানুষ। বাংলা সাহিত্যে শরৎচন্দ্র চট্টোপাধ্যায় প্রথম লিখেছিলেন তুলনামূলক নিচুতলার মানুষদের নিয়ে। তুলনামূলক কথাটি ব্যবহার করতে হচ্ছে কেননা শরতের সেই মানুষেরা অনেকাংশে দরিদ্র অর্থে নিচুতলার কিন্তু তারা মোটাদাগে “ভাংলো মানুষ”। এদের প্রতি মানুষের দরদ আসে। পরবর্তী সময়ে সাহিত্যে এসেছিল মধ্যবিত্ত এমনকি নিম্নবিত্তদের কথা। কিন্তু সেখানেও লেখকদের লেখা পড়ে ঐ মানুষদের প্রতি দরদ জাগে। সমরেশ বসু সেখান থেকে বেরিয়ে এমন মানুষদের কথা লিখেছিলেন যারা “ভঙ্গলোক” শ্রেণিতে পড়েন না। ভাবনায়, ভাষায়, অনুভবের গভীর তায়, প্রকাশভঙ্গি ও বিষয়বৈচিত্রে চার দশকের সামান্য বেশি লেখক জীবনের বিষয়ে ভাবতে বসলে মনে হয়, কেবল তাঁর সাহিত্যসত্তার বা সৃষ্টিধারা নয়, তাঁর যাপিত জীবন, জীবনবোধ, অভিজ্ঞতা, সামাজিক এবং রাজনৈতিক বোধ-বিশ্বাস, বৈশিষ্ট্য সম্পর্কেও আমাদের অনুসন্ধান এখনও শেষ হয়নি। বাংলা সাহিত্যে এবং বাঙালি সাহিত্যিক হিসাবে “ব্যতিক্রমী” শব্দটা তাঁর ক্ষেত্রে কতখানি প্রযোজ্য ও সুদূর প্রসারী, যে কোনও মনোযোগী পাঠক তা জানেন। এও ভাবতে হবে যে, তাঁর আত্মপ্রকাশের সময়টিতে বাংলা সাহিত্যের নেহাত বন্ধা যুগ ছিল না। তারাশঙ্কর, মানিক রয়েছেন, খ্যাতির শিখরে রয়েছেন বিভূতিভূষণ, আবার নারায়ণ গদঙ্গাপাধ্যায়, সুবোধ ঘোষ, নরেন্দ্রনাথ মিত্র ছাড়াও সাহিত্য পাঠকদের তালিকায় অন্য প্রিয় লেখক-লেখিকা ছিলেন। কিন্তু সমরেশ বসু প্রথম থেকেই এমন একটি জায়গায় দাঁড়াবার উদ্যোগ করেছিলেন, যেখানে “উত্তর সুবি” শব্দটির ছাপ কোনও ভাবেই তাঁর গায়ে না লাগে। তাঁর বাইশ বছর বয়সের রচনা “আদাব” থেকে বিয়ান্টিশ বছর পরের শেষ তথা অশেষ, অসমাপ্ত উপন্যাস “দেখি নাই ফিরে” এই দীর্ঘ সত্তার মোটামুটি উল্টে দেখলেই একটা কথা পরিষ্কার বোঝা যায়; পাঠকদের তিনি বুঝিয়ে দিয়েছিলেন, আমার কিছু বলার আছে। নেহাত

গল্প - উপন্যাস পাঠের আনন্দ দিতে, তিনি কলম হাতে তুলে নেননি। আর সেই কর্ম করতে গিয়েই, ঝুঁকি নিয়েছেন, বিতর্কিত হয়েছেন, সমালোচনার মুখেও পড়েছেন। “বিবর”, “প্রজাপতি” ইত্যাদি সমরেশ বসুর আর এক রকমের সৃষ্টি, যা বেশ বিতর্ক সৃষ্টি করেছিল এক সময়ে। লেখক নিজেকে বারেবারে বদলাবেন এটা স্বাভাবিক, ঠিক যেমন বড় নদী চলার পথে বাঁক নেয়। ছয়ের দশকের সামাজিক অবক্ষয়ের কালে এই গোত্রের উপন্যাসগুলি লেখা হয়েছিল, আর তা নিয়ে তর্কবিতর্ক ও হয়েছিল তবে বিশ্বসাহিত্য প্রকাশকালে নিশ্চিত ও পরবর্তী সময়ে নন্দিত অনেক উপন্যাস ই আছে। সমরেশ বসু নিজের জীবনের ক্ষেত্রে যেমন নানা ব্যতিক্রম ঘটিয়েছেন, তেমনই সাহিত্য ক্ষেত্রে ও নানা পরীক্ষানিরীক্ষা চালিয়েছেন। সমরেশ বসুকে প্রতিনিয়ত উৎকণ্ঠিত করে তুলত ব্যক্তির বিপন্নতা। নিজের জীবনের সঙ্কটের মধ্যে দিয়েই উপলব্ধি করতেন সেই বিপন্নতা। সমরেশ বসুকে সৃষ্টিকর্মের আবেগ-বিতর্কে প্রাণবন্ত করে রাখা বাংলা সাহিত্যের জগতে কম কথা নয়। খুব কৃতী লেখক হলেই তা হয় না, তার জন্য গভীর ব্যক্তিত্বের অধিকারী হতে হয়। এমন এক জন লেখক হতে হয় যিনি নিজের লেখা দিয়েই পাঠকের প্রত্যাশা সমানে নতুন ভাবে তৈরি করে নিতে পারেন। সমরেশ বসু সেটা করতে পেরেছিলেন নিজের যোগ্যতায়, কলমের শক্তি আর বোধের গভীরতায়। তাঁকে কালজয়ী বলা যেতেই পারে। না বললেও ক্ষতি নেই। কালজয়ী লেখকের অন্যতম চিহ্ন নিজেকে অতিক্রম করার সাহস। লেখক হিসেবে নিজেকে বারবার ভেঙেছেন সমরেশ বসু। লিখনভঙ্গি, বিষয়, পটভূমি, বদল করতে করতে “নয়নপুরের মাটি”-র মহিম নামের মৃণশিল্পীর স্রষ্টা পৌঁছে গেছেন, “দেখি নাই ফিরে”-তে রামকিঙ্করের অরূপ সন্ধানে। “উত্তরঙ্গ”-র অলঙ্কারে সাজানো ভাষা, “গঙ্গা” উপন্যাসে হয়েছে নদীপ্রবাহের মতো জঙ্গম অথচ ধাম্বীণ, “বিবর”-এ পৌঁছে হয়েছে কৌণিক, ক্ষুরধার, বিক্রপ ও প্রত্যখ্যানে মেশা। পাঠকের মুখ চেয়ে লেখার প্রয়োজনকে সরিয়ে রাখতে পেরেছেন বলে পাঠক তাঁকে আজও অনুসরণ করে চলেছে তাঁর প্রয়াণের ছত্রিশ বছর পরে, তাঁর জন্মশতবর্ষে।

(সৌজন্য-দে :স্টেটসম্যান)

বড় গাড়িতে ডিজেল, আর ছোট গাড়িতে পেট্রোল ব্যবহৃত হয় কেন

আব্দুল্লাহ আল মাকসুদ

কার্বন ডাই-অক্সাইড, কার্বন মনোক্সাইড ও না পোড়া তেলের কণা। আমরা সবাই জানি, এসব গ্যাস ও আণবিক কণা পরিবেশ ও মানবস্বাস্থ্যের জন্য মারাত্মক ক্ষতিকর। পেট্রোল ও ডিজেলদুই ধরনের জ্বালানিই তৈরি হয় খনি থেকে তোলা অপরিশোধিত তেল থেকে। বলা বাহুল্য, এই অপরিশোধিত তেলও পেট্রোল এবং ডিজেলের রাসায়নিক বৈশিষ্ট্যও আলাদা। ফলে এদেরকে ভিন্ন ধরনের ইঞ্জিনে ব্যবহার করা হয়। পেট্রোল ইঞ্জিনের ভেতর স্পার্ক প্লাগ নামে ছোট্ট একটা ডিভাইস থাকে। এর কাজ হলো সংকুচিত পাইপ দিয়ে বেরিয়ে পরিবেশে ছালানো। লাখের বেশি

ক্ষেত্রে এটা অনেক গুরুত্বপূর্ণ। বাস, ট্রেন বা বড় ট্রাকের ইঞ্জিনে ডিজেল ব্যবহারের এটি অন্যতম কারণ। পেট্রোল ইঞ্জিনের চেয়ে ডিজেল ইঞ্জিন অনেকটা ব্যয়বহুল। কারণ, এখানে উচ্চচাপ ও তাপ সামালগানোর জন্য শক্তপোাক যন্ত্রাংশ ব্যবহার করতে হয়। দাম একটু বেশি হলে জিনিস ভালো হবেএ সুত্র মেনে চলে ডিজেল ইঞ্জিন। পেট্রোল ইঞ্জিনের চেয়ে বেশি দিন কার্যক্ষম থাকে এগুলো। বড় যানবাহনের জন্য এটাও একটা গুরুত্বপূর্ণ দিক। দূরপাল্লার যাত্রায় ইঞ্জিন যাতে সহজসন্তু না হয়, সে জন্য। ফলে দীর্ঘসময় এসব যানবাহন চলে ঝামেলা ছাড়াই। এখন প্রশ্ন হলো, ছোট যানবাহনে কেন পেট্রোল ব্যবহার করা হয়? এর একটা কারণ হলো, অর্থনৈতিকভাবে লাভজনক করার

তাপমাত্রার কারণে ডিজেল ইঞ্জিনগুলোর শব্দ অনেক বেশি হয়। বিশেষ করে উচ্চ কক্ষত্বের শব্দ তৈরি হয়, যা মানুষের জন্য বিরক্তিকর। তা ছাড়া ডিজেল ইঞ্জিন বেশি মাত্রার দূষিত গ্যাস উৎপাদন করে। এসব গ্যাসে থাকে অতি খুদে রাসায়নিক কণা, যেগুলোকে পিএম ২.৫ বলা হয়। মানবস্বাস্থ্যে নানা ধরনের ঝুঁকি তৈরি করে এসব কণা। এসবের বিপরীতে পেট্রোল ইঞ্জিনের দিকে তাকালে দেখা যায়, এটা দামে সস্তা। আগুয়াজ হয় কম। ফলে ব্যক্তিগত বা ছোট যানবাহনে মানুষের বিরক্তি আসে না। দৈনন্দিন কাজে অল্প দূরত্বে এবং মাঝেমধ্যে ভ্রমণের জন্য এ ধরনের ইঞ্জিন আদর্শ। এ জন্য ছোট বা ব্যক্তিগত যানবাহনে পেট্রোল ইঞ্জিন ব্যবহৃত হয়। অর্থাৎ, পুরো বিষয়টিই নির্ভর করছে ব্যবহারের ক্ষেত্র এবং উপযোগিতার ওপর।

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

হরেকরকম হরেকরকম হরেকরকম

শিফটিং ডিউটি? দিনে ঘুমোচ্ছেন? বিপদ হতে পারে

আধুনিক প্রযুক্তি ও নিত্যনতুন উদ্ভাবনের হাত ধরে বদলে গিয়েছে আজকের বিশ্ব। তার সঙ্গে তাল মিলিয়ে আমূল বদল এসেছে কাজের ধরনে। এখন কয়েকজন ‘সৌভাগ্যবান’ চাকুরি জীবীই কেবল ১০টা-৫টা অফিস ডিউটির সুযোগ পান। তাঁদের দৈনন্দিন জীবন ছন্দে বাঁধা। ব্রেকফাস্ট থেকে ডিনার, সকালে বিছানা ছাড়া থেকে রাতে ঘুমোতে যাওয়া তাঁরা চাইলে নির্দিষ্ট রুটিন মেনে করতে পারেন সবটা। কিন্তু সেই ‘কপাল’ তো আর সবার নয়! বর্তমানে বেশিরভাগ শ্রমিক-কর্মচারী, স্বাস্থ্যকর্মী, তথ্যপ্রযুক্তি কর্মী, পানীয় জল, বিদ্যুতের মতো জরুরি পরিষেবার কাজে যুক্ত কর্মীদের শিফটিং ডিউটি করতে হয়। কখনও তাঁদের কাকতভারে ছুটতে হচ্ছে কাজের জায়গায়। কখনও আবার ডিউটি করতে হচ্ছে রাতভর। ফলে তাঁদের দৈনন্দিন জীবনযাত্রা বা লাইফস্টাইলে এমন কিছু পরিবর্তন আসছে, যার নেতিবাচক প্রভাব পড়ছে শরীর ও মনে। খাওয়াদাওয়া থেকে ঘুম, কোনওটারই নির্দিষ্ট সময় থাকছে না। অথচ চিকিৎসকরা বরাবর সতর্ক করেছেন, দিনে অন্তত ৬-৮ ঘণ্টা ঘুম, নির্দিষ্ট সময়ের মধ্যে ঘুমো ও রাতেও আহার সেরে নেওয়া সুস্থ ও স্বাভাবিক জীবনের জন্য বিষয়গুলি খুবই গুরুত্বপূর্ণ।



তাহলে কী উপায়? শিফটিং ডিউটি থাঁরা করছেন, তাঁদের কী কী সাবধানতা বা সতর্কতা থাকা উচিত? শিফটিং ডিউটি থেকে কী কী সমস্যা আসতে পারে, সমাধানই বা কেমন হওয়া দরকার? উদাসবাবু বলেন, বিভিন্ন শিফটের মধ্যে সবচেয়ে বেশি বন্ধি পোহাতে হয় নাইট ডিউটি নিয়ে। সরকারি হোক বা বেসরকারি বেশিরভাগ ক্ষেত্রে রাতে গাড়ির ব্যবস্থা থাকে না বলে নাইট ডিউটি ৮ ঘণ্টার জায়গায় ১১-১২ ঘণ্টা রাখা হয়। এরকম ক্ষেত্রে সবচেয়ে বেশি সমস্যা হয় ঘুমের। আমাদের খাওয়াদাওয়া বা ঘুমসবই হওয়া উচিত নির্দিষ্ট সময় অন্তর। চিকিৎসা পরিভাষায় একে বলে ‘সরকাডিয়ান রিদম’। এই ‘রিদম’ বা ছন্দ নষ্ট হয়ে যায় নাইট ডিউটি থাকলে। মর্নিং বা ইভনিং সিফের ক্ষেত্রেও এমন সমস্যা হয়। ‘সারকাডিয়ান রিদম’ নষ্ট হয়ে যায়

বলেই সকালে কর্মস্থল থেকে ফেরার পর ঘুম আসতে চায় না অনেকের। যথেষ্ট ঘুম না হলে তার প্রভাব তো পড়বেই। অবসাদ, মেজাজ খিটখিটে হয়ে যাওয়ার মতো সমস্যাগুলি বাড়ে। সেক্ষেত্রে পরামর্শ, রাতভর ডিউটি থাকলে প্রয়োজনে ঘর অন্ধকার করে অন্তত ঘণ্টা ছয়েকের ঘুম দিতেই হবে। টানা দু’-তিনদিন কেউ নাইট ডিউটি করলে তারপর একদিন ছুটি (ডে অফ) দেওয়া উচিত। সেদিন বেশিক্ষণ ঘুমিয়ে ‘বকেয়া’ শোধ করতে হবে। তবেই শরীর ঠিক থাকবে। টানা ১১-১২ ঘণ্টার ডিউটি হলে তার মধ্যেই সময় বার করে কিছুক্ষণ গড়িয়ে নিতে পারলে ভালো হয়। ডিউটির মধ্যেই সময়ে খাওয়াদাওয়া সেরে নিতে পারলে সবচেয়ে ভালো। আর একটা কথা বলব, শিফটিং ডিউটির তালিকা যতটা সম্ভব আগেভাগেই কর্মচারীদের জানিয়ে দেওয়া

উচিত। তাহলে সেই মতো মানসিক প্রস্তুতি থাকবে কর্মীর। তাতে কাজও যেমন ভালো হবে, শরীর-মনের উপর প্রভাবও পড়বে কম। সুগার, প্রেশার, লিভারের সমস্যার মতো ‘কোমর্বিডিটি’ থাকলে এমনিতেই কর্মক্ষমতা কমে যায়। এসব সমস্যা নিয়েও থাঁরা বিভিন্ন শিফট-এ ডিউটি করতে বাধ্য হচ্ছেন, তাঁদের বলব, কাজের ফাঁকে হাল্কা বিশ্রাম নিতে পারলে সবচেয়ে ভালো হয়। ডিউটি শেষে থাঁরা নিজেরাই গাড়ি চালিয়ে ফেরেন, তাঁরা অবশ্যই একটু বিশ্রাম নিয়ে তারপর বেরন। তবে কারও হার্টের সমস্যা থাকলে (পাস্পিং ক্ষমতা ৪০ শতাংশের নীচে হলে) বা ঋচুনি জাতীয় সমস্যা থাকলে নাইট ডিউটি না করাই ভালো। থাঁরা নিয়মিত সুগার-প্রেশারের ওষুধ খান, ইনসুলিন নেন, ডিউটির জন্য সেই সূচি অবহেলা করলে চলবে না। আর সবসময় মাথায় রাখতে হবে, ডিউটির হেরফেরের জন্য যতটা ঘুম কম হচ্ছে, ততটা ঘুমিয়ে নিতে হবে সময় বের করে। মেনে চলবেন আর কী কী নিয়ম গুরুত্বপূর্ণ খাদ্য এড়িয়ে চলুন। অর্থাৎ বেশি তেল মশলা দেওয়া খাবার খাওয়া চলবে না। দরকারে টিফিন বান্ধে করে খাবার নিয়ে যান। এড়িয়ে চলুন ধূমপান। সারাদিনে যে কোনও সময় হাল্কা শরীরচর্চা অবশ্যই করবেন।

পেটের রোগ মানেই কোলাইটিস

পেটের রোগ মানেই কোলাইটিস ভাবাবর্তমানে এমন বাঙালি পরিবার বোধ হয় খুঁজে পাওয়া মুশকিল, যেখানে অন্তত একজনেরও পেটের সমস্যা নেই। নিতাদিন হজমের সমস্যা লেগে রয়েছে, তবু বাইরের ভাজাভুজি ননস্টপ চলছে। তবে আরও বড় সমস্যা হল তিলকে তাল ভেবে ফেলা। তেমন সামান্য পেটের রোগ হলেই অনেকেই ভেবে নেন কোলাইটিসের মতো হয়তো জটিল কোনও রোগে আক্রান্ত হয়ে পড়েছেন। তা থেকে টেনশন, ফল আরও অসুস্থ হয়ে পড়া। তবে দেখা যায়, অধিকাংশ ক্ষেত্রেই এগুলি সাধারণ ডায়রিয়া। আবার অনেকে আইবিএসের সঙ্গেও কোলাইটিস গুলিয়ে ফেলেন। এই ক্রনিক কোলাইটিসে আক্রান্ত হওয়ার সংখ্যাটা কিন্তু বাঙালিদের মধ্যে খুবই কম।



অ্যাকিউট কোলাইটিস হতে পারে। এই ধরনের ব্যাকটেরিয়ার সংক্রমণ খাবার বা জল থেকে হতে পারে। আবার কোলনে আলসার হলেও কোলাইটিস হয়। একে বলে আলসারেটিভ কোলাইটিস। আবার বর্ধন ধরে পেট খারাপ ও মলের সঙ্গে রক্ত পড়ার মতো সমস্যাও অনেকের হয়। একে বলে ক্রনজ ডিজিজ ও আলসারেটিভ কোলাইটিস। আলসারেটিভ কোলাইটিস ও ক্রনজ ডিজিজ উভয়ই ইনফ্লেমেটরি বাওয়েল ডিজিজ (আইবিডি)।

কতদিনে সারেসাধারণত অ্যাকিউট কোলাইটিস এক দু’সপ্তাহের মধ্যে সেরে যায়। এক্ষেত্রে মাঝেমাঝেই প্রেসার আসা, তরল পায়খানা, পেটে ব্যথা, হালকা জ্বর, পেট ফাঁপার মতো উপসর্গ থাকে। সাধারণ অ্যান্টিবায়োটিক কিছু

কোলেনেই সীমাবদ্ধ, সেখানে ক্রোনজ ডিজিজের ক্ষেত্রে অনেক সময় ক্ষুদ্রান্ত্রেও সংক্রমণ ছড়িয়ে পড়তে পারে। কিছু কিছু ক্ষেত্রে ব্যায়োপ্সি করেও এই রোগ নির্ণয় করা হয়। চিকিৎসা কীক্রনিক কোলাইটিস হলে কিন্তু বেশ দীর্ঘ সময় ধরে ওষুধ খেতে হবে। সাধারণত ইমিউনোসাপ্রেসেন্ট স্টেরয়েড জাতীয় ওষুধ রোগীকে দেওয়া হয়। এছাড়া মেসালাজিন বলে একধরনের ওষুধও প্রেস্ক্রাইব করা হয়। এতে কোলনের ইনফ্ল্যামেশন কমে। পাশাপাশি কিছু বায়োএজেন্টও দেওয়া হয়। নিয়মমতো এই ওষুধ খেলেই কিন্তু ক্রনিক কোলাইটিস নিয়ন্ত্রণে আসে। খুব কম রোগীরই অপারেশনের দরকার পড়ে। ডায়েট কেমনকোলাইটিস বা সাধারণ ডায়রিয়া, যাই হোক না কেন, দুধ ও গম জাতীয় খাবার না খাওয়াই উচিত। এছাড়া আলাদা করে নির্দিষ্ট কোনও ডায়েট নেই। তবে নিজে থেকে ডাক্তারি করা একেবারেই চলবে না। সামান্য একটু পেটে গড়বর হলেই অ্যান্টিবায়োটিক খেয়ে নেওয়ার অভ্যাস ভ্যাগ করতেই হবে। কোনটা ডায়রিয়া, কোনটা অ্যাকিউট কোলাইটিস আবার কোনটা ক্রনিক কোলাইটিস, তা কিন্তু সাধারণের পক্ষে বোঝা সম্ভব নয়।

প্রতিদিন চা খাওয়া ভালো না খারাপ

সকাল বেলার গুরুটা চায়ের চুমুকে হবে না, এমন মানুষের সংখ্যা নেহাতই কম। বরং রোজ অন্তত এক কাপ চা না খেলে যাদের চলেই না, তাঁদের সংখ্যাই হয়তো বেশি। অনেকে আবার একাধিক কাপ চা-ও খান সারা দিনে। কারও আবার চায়ের প্রতি ভালোবাসটা নেশার পর্যায়ে চলে যায়। নিঃসন্দেহে চা একটি সুপেয় পানীয়। তবে রোজ চা খাওয়ার এই অভ্যাস কি আদতে ভালো? না কি এতে কোনো ক্ষতি হতে পারে? চা খেলে হয়তো আপনি সতেজ অনুভব করেন। রুস্তি দুধ করতে চা এক দারুণ সমাধান। কাজের চাপে মাথাটা যখন ‘হ্যাং’ হওয়ায় জেগোড়, তখন উফ চায়ের কাপ থেকে কয়েক চুমুক নিলে মাথা ‘পরিষ্কার’ হয়ে যায়

অনেকের। ঠিকঠাক চিন্তা করার ক্ষমতা যেন ফিরে আসে নতুন করে। সতেজতার ‘টনিক’ হিসেবে চাকে স্বীকৃতি দেবেন অনেকেই। চায়ে এমন কিছু উপকরণও রয়েছে, যা থেকে শারীরিক উপকার মেলে। আবার মাত্রাতিরিক্ত চা খাওয়ার কারণে কিংবা ভুল সময়ে চা খাওয়ার কারণে মুশকিলেও পড়তে পারেন। চায়ের স্বাস্থ্যগত নানা দিক সম্পর্কে ধানমন্ডির পপুলার ডায়াগনস্টিক সেন্টারের মেডিসিন কনসালট্যান্ট ডা. সাইফ হোসেন খান গণমাধ্যমে জানিয়েছেন, রোজ চা খাচ্ছেন? রোজ চা খেলে কিন্তু ক্ষতি নেই, তবে পরিমাণটা সীমিত থাকা চাই। না হলে অতিরিক্ত ক্যাফেইনের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়ায় আক্রান্ত হতে পারেন আপনি। চায়ের কাপে চুমুকে

আড্ডা জমুক না রোজ! কিন্তু খেয়াল রাখবেন, ভুল সময়ে চা খাবেন না যেন। তাতে স্বাস্থ্যঝুঁকিতে পড়তে পারেন। আরও মনে রাখবেন, চায়ে মিস্ত্রা এমন, যেখানে কোনো কিছুই নেই। অতিরিক্ত ক্যাফেইনের কারণে বৃকে ব্যথা, দ্রুত শ্বাসপ্রশ্বাস, অত্যধিক তৃষ্ণা, এমনকি বমি বা পাতলা পায়খানাও হতে পারে। খালি পেটে চা খাবেন না। ‘বেড টি’ সংস্কৃতি খুব একটা স্বাস্থ্যকর নয়। এর কারণ হলো, খালি পেটে চা খেলে অ্যাসিডিটির ঝুঁকি বাড়ে। চা ও খাবার খাওয়ার মধ্যে ন্যূনতম দেড় ঘণ্টার ব্যবধান রাখুন। কারণ, চায়ে ট্যানিন নামক একটি উপকরণ রয়েছে, যার কারণে আমাদের দেহে আয়রন শোষণ হতে ব্যাধা পায়।

বৃক ধড়ফড়, অস্থিরতা, তিরিকি মেজাজ, মাথাব্যথা, মাথা ঘোরানো, ঘুমের সমস্যার মতো মুশকিলে পড়তে পারেন আপনি। অতিরিক্ত ক্যাফেইনের কারণে বৃকে ব্যথা, দ্রুত শ্বাসপ্রশ্বাস, অত্যধিক তৃষ্ণা, এমনকি বমি বা পাতলা পায়খানাও হতে পারে। খালি পেটে চা খাবেন না। ‘বেড টি’ সংস্কৃতি খুব একটা স্বাস্থ্যকর নয়। এর কারণ হলো, খালি পেটে চা খেলে অ্যাসিডিটির ঝুঁকি বাড়ে। চা ও খাবার খাওয়ার মধ্যে ন্যূনতম দেড় ঘণ্টার ব্যবধান রাখুন। কারণ, চায়ে ট্যানিন নামক একটি উপকরণ রয়েছে, যার কারণে আমাদের দেহে আয়রন শোষণ হতে ব্যাধা পায়।

আইবিএস সামলাবেন কীভাবে?

আইবিএস কী? আইবিএস-এর পুরো কথা হল, ইরিটেবল বাওয়েল সিনড্রোম। আমরা সারাদিন যা খাই, সেগুলি পাচন হতে সাহায্য করে অস্ত্র। আবার অপাচ্য খাবারগুলি বর্জ্য হিসেবে বের করে দিতেও সহায়তা করে। অস্ত্রে মাইক্রোবাস (এক ধরনের ব্যাকটেরিয়া) থাকে। জন্মের পর থেকে প্রথম দু’বছরের মধ্যে এই ব্যাকটেরিয়াগুলি আমাদের শরীরে বাসা বাঁধে। এদের মধ্যে বেশ কিছু ভালো ব্যাকটেরিয়াও রয়েছে। যারা আমাদের শরীরের অনেক উপকার করে। অনেকক্ষেে এই ধরনের ব্যাকটেরিয়া সংখ্যায় বেশি হয়ে যায়। শরীর মতো আচরণ করে। মূলত আইবিএস পরিপাক তন্ত্রের সমস্যা। মলত্যাগের প্রবণতায় কিছু পরিবর্তন দেখা যায় এই সমস্যায়। আইবিএস কত কমন? এক সমীক্ষায় দেখা গিয়েছে, এক থেকে চার শতাংশ সুস্থ ব্যক্তির মধ্যে



আইবিএস-এর সমস্যা রয়েছে। আইবিএস-এর লক্ষণ কী? মাঝে মাঝে পেটে আকস্মিক ব্যাধা হয়। এই ব্যাধা দীর্ঘদিন ধরে থাকে। হয়তো সপ্তাহে অন্তত একবার আইবিএস-এর ব্যাধা হল। পায়খানা করলে বা বায়ু নিঃসরণ করলে অনেক সময় ব্যাধা কমে যায়। এর সঙ্গে আইবিএস রোগীদের পাতলা অথবা শক্ত বিষ্ঠা নির্গত হয়। আইবিএস শনাক্ত করা হয় কীভাবে? প্রথমত, রোগীর সঙ্গে কথা বলতে হয়। পেটে ব্যাধা

কতদিন ধরে, কত ঘন ঘন হয়, মলত্যাগ করলে ব্যাধা কমে না বাড়ে। এরকম বেশ কিছু প্রশ্ন করা হয়। তারপর আইবিএস-এর সন্দেহ করা হয়। দরকারে কিছু রোগ পরীক্ষাও করা হয়। তাতেই জানা যায় রোগটি আইবিএস কি না। আইবিএস কি সারে? আইবিএস কন্সটোল করা যায় খুব ভালো ভাবে। তবে সঠিক সময়ে রোগ চিহ্নিত করা ও সঠিক চিকিৎসার খুব প্রয়োজন। দীর্ঘদিন অবহেলা করলে এই রোগ ভীষণ ভোগায়।

তবে সাধারণত জীবনহানির শঙ্কা থাকে না। মানসিক সমস্যা কি আইবিএস-এর ভোগান্তি বাড়ায়? যে কোনও ধরনের মানসিক সমস্যা, উদ্বেগ, দুশ্চিন্তা এই সমস্যা বাড়ায়। তাই আইবিএস নিয়ন্ত্রণে রাখার জন্য জীবনযাত্রার পরিবর্তন করা দরকার। আইবিএস নিয়ন্ত্রণের উপায় কী? আইবিএসের চিকিৎসা কেবল ওষুধ দিয়ে হয় না। আইবিএসের ক্ষেত্রেও ডায়েটরি থেরাপি খুব গুরুত্বপূর্ণ। রোগটি নিয়ন্ত্রণে রাখতে গেলে সঠিক পরিমাণ ও সুযম খাদ্যগ্রহণ দরকারি। অতিরিক্ত গ্যাস হয় যেসব খাবার খেলে, সেগুলি আইবিএস-এর রোগীদের না দেওয়াই ভালো। যেমন অতিরিক্ত তেল মশলা যুক্ত খাবার। এছাড়াও আইবিএস নিয়ন্ত্রণের জন্য শরীরচর্চা প্রয়োজন। পাশাপাশি দরকার পর্যাণ্ড ঘুম। সুযম খাদ্য, শরীরচর্চা ও উপযুক্ত ঘুম এই তিন অস্ত্রেই আইবিএস নিয়ন্ত্রণ করা সম্ভব।

স্ট্রেস বাড়লে সুগারও বাড়বে

স্ট্রেস বাড়লে সুগার কমবে না এমন হতে পারে? তাই তাই। স্ট্রেস বাড়লে সুগার কমেতে চায় না। এমনকী যাদের ডায়াবেটিস নেই, তাঁদেরও ডায়াবেটিস হতে পারে। আবার যাদের ডায়াবেটিস আছে এবং নিয়ন্ত্রণে আছে, তাঁদের নিয়ন্ত্রণ হারিয়ে যাওয়ার আশঙ্কা থাকে। এছাড়া যাদের ডায়াবেটিসের উপর খুব ভালো নিয়ন্ত্রণ নেই, তাঁদের শারীরিক পরিস্থিতি আরও খারাপ হতে পারে। সুতরাং স্ট্রেস একটা বড় রিস্ক ফ্যাক্টর। এমনকী জানলে অবাক হবেন, স্ট্রেস কমাতে না পারলে ডায়াবেটিসের সমস্যাও মাথাচাড়া দিতে পারে। উদাহরণ হিসেবে কোলেস্টেরল, রাড প্রেশার, ফ্যাটি লিভারের মতো নন কমিউনিকেল ডিজিজ যেমন দেখা দেওয়ার আশঙ্কা থাকে, তেমনই দেখা দিতে পারে মহিলাদের মধ্যে পিসিওডি বা পলিসিস্টিক ওভারিয়ান ডিজিজ সহ বন্ধ্যাত্ব। উল্লেখ্য, পিসিওডি থাকলে ডায়াবেটিসের আশঙ্কাও বাড়ে।



স্ট্রেস বাড়ায় স্থূলত্বও। সবচাইতে যন্ত্রণার বিষয় হল, একটি নন কমিউনিকেল ডিজিজ শরীরে বাসা বাঁধলে তখন অন্য অসুখকেও ডেকে নিয়ে আসে। স্ট্রেস শরীরের ভিতরে কীভাবে প্রভাব ফেলে, যার প্রভাবে রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা বেড়ে যায়? স্ট্রেস মানে একদিনের স্ট্রেস-এর কথা বলা হচ্ছে না। কথা হচ্ছে ক্রনিক স্ট্রেস নিয়ে। ক্রনিক স্ট্রেস আসতে পারে অফিসের গন্ডগোল, ব্যবসায়

মন্দা, সম্পর্কের টানাপোড়েন, ক্রনিক অসুস্থতা থেকে। দীর্ঘদিন ধরে স্ট্রেস-এ ভুগলে আমাদের শরীরে বিভিন্ন হরমোনের মাত্রা বেড়ে যায়। এমনই একটি হরমোন হল কর্টিজল। এই হরমোনকে স্টেরয়েড হরমোনও বলা হয়। স্টেরয়েড হরমোন বাড়লে অন্যান্য নন কমিউনিকেল ডিজিজের বৃদ্ধি ঘটায় আশঙ্কা থাকে। দেখুন, শরীরে কর্টিজল হরমোনের বৃদ্ধি ঘটলে তা কতকগুলি রিসেপটরে গিয়ে আবদ্ধ হয়। এরপর শরীরের আণবিক ক্ষেত্রে পরিবর্তন হয়। এর ফলে রেনে থেকে নানা নিউরোট্রান্সমিটার বের হয়, যা আমাদের খিদে বাড়িয়ে দেয়। এছাড়া রুস্তিবোধ হয় অনেক বেশি। রোজকার স্বাভাবিক কাজ যেমন এক্সারসাইজ করা, বাজার করা, হাঁটাচাঁটার মতো কাজগুলি আর করতে ইচ্ছে করে না। কারও কারও কথা বলতেও ইচ্ছে করে না। এর ফলে স্ট্রেস আক্রান্ত ব্যক্তির ওজনও বাড়তে থাকে। তার সঙ্গে রাড সুগার নিয়ন্ত্রণও হয়ে পড়ে অসম্ভব। খেয়াল করে দেখুন, কোভিডের সময় বহু

হরমোন বের হয়। এই হরমোন, আমাদের মানসিকভাবে ইতিবাচক থাকতে সাহায্য করে। দূরে রাখে স্ট্রেস। এই হরমোন এন্ডোজেনাস পেনকিলাব হিসেবে কাজ করে। এই কারণে নিয়মিত শরীরচর্চা করলে শরীরের ব্যাধাযন্ত্রণা কমে যায়। দ্বিতীয়ত, অভ্যাস করুন মাইন্ডফুলনেস এক্সারসাইজ। মাইন্ডফুলনেস এক্সারসাইজ আমাদের অতীত নিয়ে ভাবনা বা অজানা ভবিষ্যতের উৎকণ্ঠা ছেড়ে বর্তমান পরিস্থিতির দৃষ্টি নিবদ্ধ করতে শেখায়। তৃতীয়ত, যিনি যে ধর্মের মানুষই হন না কেন, সব ধর্মই প্রার্থনার রীতি থাকে। তাই রোজ ইতিবাচক মনোভাব নিয়ে প্রার্থনা করুন। মন শান্ত হবে। চতুর্থত, পরিবারের সঙ্গে রাখুন যোগাযোগ। বাবা-মা কিংবা স্ত্রী, সন্তানের নিবিড় সান্নিধ্যে থাকুন। সেগুলির একটা খরচ আছে। এছাড়া একটানা সুগার বেশি থাকলে ধীরে ধীরে চোখ, কিডনি, লিভার, হার্টে পড়ে ভয়ঙ্কর নেতিবাচক প্রভাব। ডায়াবেটিস রোগীর ফুট আলসার, নিউমোনিয়া হওয়ার ঝুঁকিও যায় বেড়ে। সেইসব আশঙ্কাতোও বাড়ে উত্থা। তাহলে স্ট্রেস ম্যানেজমেন্টের উপায় কী? পাঁচটি উপায় বলব। প্রথমত, রোজ এক্সারসাইজ করুন। যোগ করতে পারেন। করতে পারেন জগিং, আবার চাইলে জিমেও যেতে পারেন। যেভাবেই পারবেন এক্সারসাইজ করুন, স্ট্রেস কমবে। কারণ এক্সারসাইজ করলে আমাদের শরীরে এন্ডোফিন নামে একটি

শীতে গরম জলে স্নান স্বাস্থ্যের জন্য ভালো

কমতে শুরু করেছে তাপমাত্রার পারদ। শীতে সকালে বা অন্য সময় গা ভাসিয়ে দিয়ে থাকি গরম পানিতে। অনেকে বলে নাকি, গরম পানি দিয়ে গোসল করা স্বাস্থ্যের জন্য ভালো নয়। তাদের মতে গরম জল দিয়ে গোসল করলে শরীরে অতিরিক্ত গরম হয়ে যায়। যা স্বাস্থ্যের জন্য ভালো নয়। আসলে কি তাই? বিশেষজ্ঞরা কি বলছে চলুন জেনে নিই.....বিশেষজ্ঞের মতে, তাপমাত্রা কমলে গরম পানিতে গোসল করা হয়। এতে শরীরের কোনো ক্ষতি হয় না। তাই যারা মনে করেন, গরম পানিতে গোসল করলে শরীর গরম হয়ে যেতে পারে, তাদের ধারণা ভুল। বরং এসময় হালকা

গরম জলতে স্নান করলে তাতেই সুস্থ থাকবে শরীর। ঠান্ডা লাগার আশঙ্কা কমে: গরম জলে স্নান করলে ঠান্ডা লাগার আশঙ্কা কমে। তাই যাদের মতো গরম পানিতে গোসল করলে শরীরে অতিরিক্ত গরম হয়ে যায়। যা স্বাস্থ্যের জন্য ভালো নয়। আসলে কি তাই? বিশেষজ্ঞরা কি বলছে চলুন জেনে নিই.....বিশেষজ্ঞের মতে, তাপমাত্রা কমলে গরম পানিতে গোসল করা হয়। এতে শরীরের কোনো ক্ষতি হয় না। তাই যারা মনে করেন, গরম পানিতে গোসল করলে শরীর গরম হয়ে যেতে পারে, তাদের ধারণা ভুল। বরং এসময় হালকা



অবশ্যই নিয়মিত গরম জলে স্নান করুন। তাহলে আরাম পাবেন। প্রতিদিন গোসল করুন। শীত পড়লেই অনেকে প্রতিদিন গোসল করতে চান না। এই ভুলেই শরীরের বারোটা বাজে। হৃকের উপর ভিড় জমায় অসংখ্য

জীবাণু। এসব জীবাণু শরীরে খারাপ করে দিতে পারে। তাই ঠান্ডা পড়লেও রোজ গোসল করতে হবে। উষ্ণ পানিতে করুন। তাতেই একাধিক সমস্যা নিয়ন্ত্রণে থাকে। শিশু ও বয়স্কদের সামলে রাখুন: শীতের সঙ্গে বেড়েছে একাধিক ভাইরাসের প্রভাব। আর এসব ভাইরাস শরীরে বাসা বাঁধলে বিপদ হতে পারে। জ্বর, সর্দি, কাশি থেকে শুরু করে নিউমোনিয়া পর্যন্ত হতে পারে। বিশেষত, শিশু ও বয়স্কদের এই সমস্যা বেশি হয়। তাই তাদের সাবধানে রাখা জরুরি। নিউমোনিয়া ও ইনফ্লুয়েঞ্জার ঠিকা দিন। এতে আশঙ্কা কমবে।

