

একদিন আমার শহর

কলকাতা, ২০ জানুয়ারি ২০২৫, ৬ মাঘ, সোমবার

জমি দখলমুক্ত করতে 'বাধা', মুখ্যমন্ত্রীর দ্বারস্থ শিয়ালদা ডিভিশনের ডিআরএম

নিজস্ব প্রতিবেদন: নিজেদের জমি দখলমুক্ত করতে গিয়ে বারবার বাধার মুখে শিয়ালদা ডিভিশনের ডিআরএম। এবার মুখ্যমন্ত্রীর কাছে চিঠি দেওয়ার সিদ্ধান্ত নেওয়া হয়েছে। শিয়ালদা ডিভিশনের ডিআরএম দীপককুমার নিগম দখল হয়ে যাওয়া জমি দেখতে গিয়ে বিক্ষোভের মুখে পড়ছেন। এমনকি শিয়ালদা ডিভিশনের কর্তারা বিশেষ ইলেকশন ট্রেনে দখল হওয়া জমি দেখতে গেলে মাঝপথে থেকে তাঁদেরকে ফিরিয়ে দেওয়া হচ্ছে।

পূর্ব রেল সূত্রে জানা যাচ্ছে, ইতিমধ্যেই বর্ধমান শাখার বিস্তীর্ণ অংশে লাইনের দুপাশে ফেনিং করে দেওয়া হয়েছে। মূলত ট্রেনের গতিপথ বাড়ানোর জন্যে, দুপাশ দিয়ে রেললাইনের মধ্যে আচমকা গাড়ি চুক পড়া থেকে আটকাতেই গোটী শিয়ালদা ডিভিশন জুড়ে ফেনিং দিতে চাইছেন রেল কর্তারা। কল্যাণী, শান্তিপুর বা নৈহাটি,



বিভিন্ন অংশে গত কয়েক সপ্তাহে বারবার লাইনের উপর ঘটনার পর ঘটনা দাঁড়িয়ে থাকতে হয়েছে ইলেকশন ট্রেন কারকে।

শিয়ালদা ডিভিশনের একাধিক অংশে জমি উদ্ধার সম্ভব না হলে কেন নতুন লাইন পাটা অথবা রেলের অন্যান্য কাজ সম্পূর্ণ স্তব্ধ হয়ে যাবে। এই অবস্থায় শিয়ালদা ডিভিশন মুখ্যমন্ত্রীর কাছে চিঠি দেবে বলে সূত্রের খবর। পুলিশ এবং রাজনৈতিক সাহায্য সবথেকে বেশি প্রয়োজন বলেই চিঠিতে উল্লেখ করা হবে। সম্প্রতি লোকসভায় রেলমন্ত্রী অশ্বিনী বৈষ্ণব রীতিমতো তথ্য দিয়ে দেখিয়েছিলেন, এরাঙ্গের রেলের অগ্রগতি কেন স্তব্ধ। কোথায় কোথায় কত জমি চেয়েও মিলছে না। দখল হয়ে যাওয়া রেলের জমি উদ্ধার করতে গিয়ে মিলছে না পুলিশের সাহায্য।

শিয়ালদা ডিভিশনের কর্তাদের কথায়, এই অবস্থা চলতে থাকলে

আগামী দিন নতুন কোন প্রকল্প রাজ্যের ভাগে জুটবে কিনা তা নিয়ে প্রশ্ন থাকছে।

এ প্রসঙ্গে শিয়ালদা রেল ডিভিশনের সিনিয়র ডিপিও একলব্য চক্রবর্তী বলেন, তরলের কর্মীদের আটকে দেওয়া হচ্ছে, কারা আটকাচ্ছে, যাদের সিকিউরিটির জন্য এই কাজ করানো হচ্ছে। কারণ ওইসব এলাকায় বেশ কিছুদিন ধরে কিছু রান ওভারের ঘটনা ঘটিছিল। এই কাজ অনেক জায়গাতেই চলাই। লোকাল পুলিশকেও জানানো হচ্ছে।

মন্ত্রী ফিরহাদ হাকিমের বক্তব্য, 'এগুলো বেকারের কথাবার্তা। প্রচুর জায়গায় রেল তুলে দিচ্ছে। এই তো সেদিন রামপুরহাটে তুলে দিয়েছে। এগুলো হচ্ছে পলিটিক্যাল কথাবার্তা। গরিব মানুষকে আমরা সবসময় সহযোগিতা করি। রাতারাতি তুলে দিলে, শীতের মধ্যে যাবে কোথায়?'

তরুণ ক্রিকেটারের মৃত্যু ঘিরে উত্তপ্ত এসএসকেএম

নিজস্ব প্রতিবেদন: রোগী মৃত্যু ঘিরে উত্তপ্ত এসএসকেএম। এসএসকেএম হাসপাতালে তরুণ ক্রিকেটারের রহস্যমৃত্যু। চিকিৎসায় গাফিলতির অভিযোগ তুলছে পরিবার। হাসপাতালে বিক্ষোভ দেখাচ্ছেন রোগীর পরিবারের সদস্যরা। পুলিশকে দেখে নিয়ে যেতে বাধা দেন পরিবারের সদস্যরা।

পরিবার সূত্রে জানা যাচ্ছে, শনিবার হাসনাবাদের যুবক দেব ঘোষ বাড়ি থেকে বেরিয়েছিলেন। প্রতিদিনের মতো তিনি এদিনও লোক মার্কেটের পাশে একটি মাঠে প্র্যাকটিস করতে আসেন। পরিবারের দাবি, শনিবার সন্ধ্যায় সন্ধ্যায় তিনি যখন পৌঁছেন, তখন তাঁর বাবার সঙ্গে শেষ কথা হয়েছিল। কিন্তু তারপর থেকে আর ফেনে যোগাযোগ করা যায়নি। রাতে নির্দিষ্ট সময় পেরিয়ে যাওয়ার পরও বাড়ি না ফেরার খোঁজ শুরু হয়। পরিবারের অভিযোগ, মিসিং ডায়েরি করার পরও পুলিশ সক্রিয় ভূমিকা পালন করেনি। সকালে পরিবার জানতে



পারে, তাঁদের ছেলের দুর্ঘটনা হয়েছে। তারা সেই ফোন মোতাবেক যোগাযোগ করে ছেলেকে উদ্ধার করেন। তাঁকে হাসপাতালে এনে ভর্তি করান। পরিবারের অভিযোগ, দীর্ঘক্ষণ ওই অবস্থাতেই ফেলে রাখা হয় তাঁদের ছেলেকে। হাসপাতালেও তৎপরতার সঙ্গে চিকিৎসা করেনি বলে অভিযোগ। এরপর ওই যুবকের মৃত্যু হয়। পরিবারের অভিযোগ

আরও ভয়ঙ্কর। দেবের মৃত্যুর পর পরিবারকে না জানিয়েই দেহ মর্গে নিয়ে যাচ্ছিল পুলিশ। তখনই পুলিশকে ঘিরে ধরে বিক্ষোভ দেখাতে থাকেন পরিবারের সদস্যরা। ছেলের মৃত্যুর সঠিক কারণ কেন তাঁদের জানানো হল না, তা নিয়ে প্রশ্ন তুলছেন তাঁরা। যদিও হাসপাতাল কর্তৃপক্ষের তরফে অভিযোগ অস্বীকার করা হয়েছে।

কলকাতা পুরসভার কাজে প্রাধান্য পাচ্ছে বাংলা ধ্রুপদী ভাষা

নিজস্ব প্রতিবেদন: সম্প্রতি বাংলা ভাষাকে ধ্রুপদী ভাষার মর্যাদা পেয়েছে। তারপরই শহর জুড়ে বাংলা ভাষার ব্যবহার বাড়তে উদ্যোগী হয়েছে কলকাতা পুরসভা। শহরবাসীর প্রতি বাংলা ভাষার ব্যবহার বাড়তে অনুরোধ জানিয়েছেন স্বয়ং কলকাতার মেয়র ফিরহাদ হাকিম। সেই অনুরোধের অংশ হিসাবে তিনি শহরের দোকানগুলির নাম বাংলায় লেখার পরামর্শ দিয়েছিলেন। এছাড়াও, পুরসভার বিভিন্ন কাজ বাংলায় করার প্রতিশ্রুতিও দিয়েছিলেন তিনি। এ বাবর সেই উদ্যোগ বাস্তবায়নে কলকাতা পুরসভার মেয়র পারিষদেরা নিজেদের ঘরের ঘরের নামফলক বাংলায় লাগিয়ে মেয়রের অনুরোধ বাস্তবায়নের



ইঙ্গিত দিলেন। সম্প্রতি মেয়র পারিষদ দেবশিশু কুমার, দেবব্রত

মজুমদার, অভিজিৎ মুখোপাধ্যায়, সন্দীপন সাহা এবং সন্দীপ বস্তুীর মতো বাঙালি কাউন্সিলররা তাঁদের ঘরের বাইরের নামফলকে ইংরেজির পাশাপাশি বাংলা ভাষার ব্যবহার শুরু করেছেন। এমনকি বেহালার ১১৮ নম্বর ওয়ার্ড থেকে জয়ী অবাঙালি মেয়র পারিষদ তারক সিংকেও ঘরের বাইরের বাংলায় নামফলক লাগাতে দেখা গিয়েছে। উল্লেখ্য, মেয়র, ডেপুটি মেয়র এবং মুখ্য সচিবের ঘরের বাইরে আগে থেকেই ইংরেজির পাশাপাশি বাংলায় নামফলক ছিল। কিন্তু এবার মেয়র পারিষদের এই পদক্ষেপের ফলে বাংলা ভাষার প্রতি শ্রদ্ধা এবং সচেতনতা আরও বৃদ্ধি পাবে বলে আশা করা হচ্ছে।

পশ্চিমমুখী সুড়ঙ্গে প্রথম চাকা গড়াবে মেট্রোর

নিজস্ব প্রতিবেদন: বিপর্যয় কাটিয়ে বউবাজারে নিচ দিয়ে পশ্চিমমুখী সুড়ঙ্গে প্রথম চাকা গড়াবে মেট্রোর। সব কিছু ঠিকঠাক থাকলে আগামী ২১ জানুয়ারি রাত ১১ টায় সেক্টর ফাইভ থেকে মেট্রো ছেড়ে বউবাজারের তলা দিয়ে মহাকরণ পর্যন্ত যাবে। ভোর চারটে পর্যন্ত দফায় দফায় এই ট্রায়াল রান চলবে। আগামী সোমবার এ বিষয়ে চূড়ান্ত সিদ্ধান্ত হবে বলে খবর। বউবাজারে মাটির তলার অংশে পূর্বমুখী সুড়ঙ্গে মেট্রোর পরীক্ষামূলক দৌড় হলেও সেক্টর ফাইভ-হাওড়ার দিকে মানে পশ্চিমমুখী সুড়ঙ্গের কাজ চলছিল। গতবছর ডিসেম্বরে যাবতীয় কাজ শেষের পর তৃতীয় লাইনে বিদ্যুৎ সংযোগ দেওয়া হয়। তারপর কয়েকদিন হয়েছে ট্রি রান। এবার আগামী মঙ্গলবার রাতে প্রথম ওই সুড়ঙ্গ দিয়ে মেট্রোর চাকা গড়াতে পারে। ট্রায়াল রান সফল হলে তারপর কিছুদিন পরীক্ষামূলকভাবে চলবে মেট্রো। পরে কমিশনার অফ রেলওয়ে সেক্টর বা সিআরএস ছাড়পত্র দিলে যাত্রী নিয়ে ধর্মতলা থেকে শিয়ালদা ছুটবে ট্রেন। মার্চ ১১ মিনিটে যাত্রীরা হাওড়া থেকে শিয়ালদা পৌঁছে যেতে পারবেন। তার আগে অবশ্য সিগন্যালিং সিস্টেম আধুনিকীকরণের কাজ হবে। যে কারণে প্রায় দেড়মাস পুরোপুরি বন্ধ রাখা হবে ইস্ট-ওয়েস্ট মেট্রো। ৮ ফেব্রুয়ারি থেকে ২৪ মার্চ পর্যন্ত এই দুই শাখায় সম্পূর্ণ বন্ধ রাখার প্রস্তাব

দিয়েছে কেএমআরসিএল। ২৯ জানুয়ারি থেকে ৩ ফেব্রুয়ারিও পুরো অংশের পরিষেবা বন্ধের আর্জি জানানো হয়েছে কেএমআরসিএলের তরফে। দিনগুলোতেও পুরো অংশে মেট্রোর ট্রায়াল রান হওয়ার কথা। তবে চূড়ান্ত সিদ্ধান্ত কোনও ক্ষেত্রেই হয়নি।

হাওড়া ময়দান থেকে সেক্টর ফাইভ পর্যন্ত মেট্রো পরিষেবা যেন অংশে মাটির নিচ দিয়ে যাবে, সেখানে দুটি সুড়ঙ্গ রয়েছে। তার মধ্যে পূর্বমুখী অর্থাৎ শিয়ালদামুখী সুড়ঙ্গের কাজ অনেক দিন আগেই শেষ হয়েছে। লাইন পাটাও শেষ। ওই সুড়ঙ্গ দিয়ে মেট্রোর খালিরেক প্রায়ই যাতায়াত করে। কিন্তু বিপত্তি ঘটেছে পশ্চিমমুখী সুড়ঙ্গ খোঁড়ার সময়। শিয়ালদা থেকে এসপ্লানেড পর্যন্ত ওই সুড়ঙ্গ কাটার সময় সমস্যা হয় বউবাজারের কাছে। ২০১৯ সালে আগস্ট মাসে সুড়ঙ্গ কাটার যন্ত্রের মাধ্যমে মাটি কাটার সময় ধস নামে বউবাজার এলাকায়। তড়িৎবিদ্য বন্ধ করতে হয় কাজ। নির্মাণমাত্র ওই সুড়ঙ্গের দৈর্ঘ্য ৪০ মিটার। ২০২২ সালের মে এবং অক্টোবরে ওই অংশ কাজ করার সময় দফায় দফায় ক্ষতিগ্রস্ত হয়। জল চুক পড়ে সুড়ঙ্গের মধ্যে। বার বার বিপত্তির কারণে কাজ বন্ধ হওয়ায় এ দিনেও শিয়ালদা এবং এসপ্লানেডের মধ্যে পরিষেবা চালু সন্তোষ হানি। তবে এবার সেই কাজ শেষ করে চাকা গড়াতে পারে ট্রেনের।



বারাসাতে বিন্যাসাগর সভা কক্ষে হিন্দু মিশন আয়োজিত 'শতবর্ষ হিন্দু সম্মেলনে' অংশগ্রহণ করে নিজের বক্তব্য রাখলেন বিরোধী দলনেতা শুভেন্দু অধিকারী।

একজোট হয়ে লড়াইয়ের বার্তা অর্জুন সিংয়ের

নিজস্ব প্রতিবেদন: নৈহাটি বিধানসভা কেন্দ্রের দলীয় কর্মীবৃন্দের তরফে রবিবার হালিশহর পাঁচমাথা মেডু কেব্রাণী এক্সপ্রেসওয়ের ধারে মল্লিক পিকনিক গার্ডেনে বনভোজন অনুষ্ঠানের আয়োজন করা হয়েছিল। উক্ত অনুষ্ঠানে এদিন হাজির হয়ে ব্যারাকপুরের প্রাক্তন সাংসদ অর্জুন সিং সনাতনীদের একাবদ্ধ হওয়ার বার্তা দিলেন। মনোমালিন্য কেড়ে ফেলে দলীয় কার্যক্রমের একজোট হওয়ার বার্তাও দিলেন গেরুয়া শিবিরের এই লড়াই নেতা। প্রিয় নেতাকে কাছে পেতেই নৈহাটি বিধানসভা কেন্দ্রের একাংশ কার্যক্রমের বিরুদ্ধে একরাশ



অভিযোগ জানালেন শাসকদলের হাতে আক্রান্ত নিচুতলার কর্মীরা। এদিনের বনভোজন অনুষ্ঠানে হাজির ছিলেন কেন্দ্রীয় প্রতিমন্ত্রী শান্তনু

ঠাকুর, বিজেপির ব্যারাকপুর জেলায় সাধারণ সম্পাদক রূপক মিত্র, বিজেপি নেতা প্রিয়াদু পাণ্ডে, বিশিষ্ট সমাজসেবী সুদীপ্ত দাস প্রমুখ।

খড়দার অরবিন্দ নগর থেকে নির্খোঁজ কিশোর

নিজস্ব প্রতিবেদন: শনিবার সন্ধ্যার পর থেকে নির্খোঁজ খড়দার রহড়া থানার লাল ইট খোলা অরবিন্দ নগরের বাসিন্দা দশ বছরের অভয় কুমার দাস। ওইসিটিভি ফুটেজে দেখা গিয়েছে হাওড়ার সড়ক সাতটা নাগাদ ওই কিশোর অপরিচিত দু'জন মহিলার সঙ্গে কথা বলতে বলতে হেঁটে যাচ্ছে। নির্খোঁজ কিশোরের পরিবারের তরফে রহড়া থানায় নিখোঁজের ডায়েরি করা হয়েছে। সিটিভিভির ফুটেজ খতিয়ে দেখে নির্খোঁজ কিশোরের পুলিশ খোঁজ চালাচ্ছে। পেশায় ফুচকা বিক্রেতা নির্খোঁজ কিশোরের মা পুনম দেবী জানান, শনিবার সন্ধ্যার সময় বাড়ির কাছেই ছেলে খেলা করছিল। তখন তিনি ফুচকা বেচতে নিজের দোকানে



গিয়েছিলেন। রাতে মেয়ে টিউশন থেকে বাড়ি ফিরে দেখে ওর ভাই ঘরে নেই। চারদিক খোঁজাখুঁজি করেও ছেলের সন্ধান মেলেনি। এরপর তিনি রহড়া থানায় মিসিং ডায়েরি করেন। পুনম দেবী জানান, সিটিভির ফুটেজে দেখা গিয়েছে হাওড়া গিয়ে ছেলে সামনের দিকে হেঁটে যাচ্ছে।

নারকেলডাঙায় কোটি টাকা ছিনতাইয়ে আটক ২

নিজস্ব প্রতিবেদন: নারকেলডাঙা এলাকা থেকে কোটি টাকা ছিনতাইয়ে আটক ২। সিটিভি ফুটেজ দেখে তাদের শনিবার রাতেই আটক করে নারকেলডাঙা থানার পুলিশ। রাতভর তাদের জিজ্ঞাসাবাদ করে ছিনতাই কাণ্ডের কিনারা করার চেষ্টা করছে পুলিশ। যদিও এখনও সমাধান হয়নি। একইভাবে পার্ক সার্কাস কাণ্ডও গ্রেপ্তার করা হয়েছিল তিনজনকে। গতকাল ৯টা নাগাদ টাকা নগদ ভর্তি ব্যাগ নিয়ে নারকেলডাঙা চত্বরে হাটে গিয়েছিলেন ৪২ বছরের ইফতিকার আহমেদ খান। পেশায়

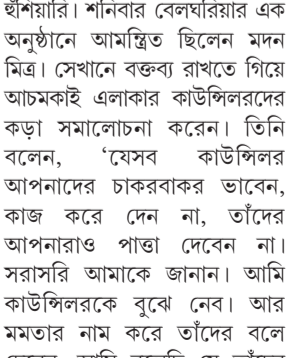
ছাগল ব্যবসায়ী। এদিন সন্ধ্যাবেলাে বাবসার টাকা নিয়েই যাচ্ছিলেন তিনি। তখনই দুটি বাইকে চেপে আসে জনা কয়েক দুষ্কৃতী। একজন ইফতিকারের চোখে রাসায়নিক স্প্রে করে। অন্য একজন ছুরি দিয়ে তাকে ভয় দেখায়। তবু বাধা দেওয়ার চেষ্টা করেন ইফতিকার। তখনই ছুরি দিয়ে তাঁর বা হাতে জোরাল আঘাত করে ব্যাগ ছিনিয়ে চম্পট দেয়। স্থানীয় ব্যবসায়ীদের দাবি, ব্যাগে প্রায় এক কোটি টাকা ছিল। মনে করা হচ্ছে, দুষ্কৃতীরা আগে থেকেই রেইকি করে গিয়েছিল। ছিনতাইয়ের মতলব নিয়ে

তরুণকে ছিল তার। এদিন সেই সুযোগ মেলে। তবে সকালে জনবহুল রাস্তা থেকে যেভাবে টাকা ভর্তি ব্যাগ ছিনতাই হল, তা যথেষ্ট আতঙ্কের।

প্রসঙ্গত, ১৩ জানুয়ারি পার্ক সার্কাস চত্বর থেকে একইভাবে ১২ লক্ষ টাকা ছিনতাই হয়। বাইকে চেপে দুষ্কৃতীরা টাকা ভর্তি ব্যাগ নিয়ে চম্পট দেয়। এবার ফের একবার একই কায়দায় ছিনতাই হল। তবে কড়িয়া থানার ঘটনায় ইতিমধ্যে ৩ জনকে গ্রেপ্তার করা হয়েছে। ১০ লক্ষ টাকাও উদ্ধার হয়েছে। বারকোয়া হয়েছে দুটি বাইকও।

দলের শৃঙ্খলারক্ষায় ফের স্বমহিমায় মদন মিত্র

নিজস্ব প্রতিবেদন: দলের শৃঙ্খলারক্ষায় ফের স্বমহিমায় ময়দানে মদন মিত্র। এবার বেলঘরিয়ায় প্রকাশ্য অনুষ্ঠান থেকে এলাকার নিষ্ক্রিয় কাউন্সিলরদের কড়া বার্তা দিলেন তিনি। জনতার উদ্দেশ্যে কামারহাটের বিধায়কের বক্তব্য, দ্যেসব কাউন্সিলর আপনাদের চাকরবাকর ভাবেন, চাকরবাকর আপনাদের চাকরবাকর ভাবেন, কাজ করে দেন না, তাঁদের আপনারাও পাত্তা দেবেন না। সরাসরি আমাকে জানান। আমি কাউন্সিলরকে বুকে নেব। আর মমতার নাম করে তাঁদের বলে দেবেন, আমি বলেছি যে তাঁদের পাত্তা না দিতে দ তাঁর এই বক্তব্যে অনেকেই মনে করছেন, কামারহাটের কাউন্সিলরদের বিরুদ্ধে অভিযোগ পেয়েই হয়ত এধেন



কেউ চিনবে না তাঁদের।' এরপর 'দুয়ারে সরকার' কর্মসূচির কথা মনে করিয়ে তিনি আরও জানান, 'আমরা তো দুয়ারে, স্বী দরকার বলুন, আমরা



সব করে দেব।' নিজের ফোন নম্বর দিয়ে তিনি আরও জানান, 'যদি কেউ কোনওদিন অভিযোগ তুলতে পারেন যে মদন মিত্রকে ফোন

করছেন অথচ কাজ হয়নি, তাহলে সঙ্গে সঙ্গে আমি পদত্যাগ করব। হয়ত আমি তাঁকে বলেছি যে আজ পারব না, কাল কাজটা করে দেব। কিন্তু কাজ আমি করিনি, তা কেউ বলে পারবেন না।' আসলে, শৃঙ্খলারক্ষা এবং ছাফিকেশের আগে জনসংযোগ এবং নির্বিড় করার লক্ষ্যে বারবার দলের সর্বস্তরের জনপ্রতিনিধিকে সতর্ক করেছেন দলনেত্রী মমতা বন্দ্যোপাধ্যায়। গোষ্ঠীদ্বন্দ্ব মেটাতে কড়া বার্তাও দিয়েছেন একাধিকবার। নেত্রীর সেই নির্দেশ অক্ষরে অক্ষরে মেনে মদন মিত্র দলের কাউন্সিলরদের 'নিষ্ক্রিয়তা' নিয়ে একহাত নিলেন বলে মত স্নায়িকিবহাল মহলের।

দিঘায় জগন্নাথ মন্দিরের পাশে লোকনাথের মন্দির গড়ার আর্জি

নিজস্ব প্রতিবেদন: রাজ্যের মুখ্যমন্ত্রী মমতা বন্দ্যোপাধ্যায় এগিয়ে এসেছেন বাবা লোকনাথের মন্দিরের উন্নয়নের কাজকে ত্বরান্বিত করতে। ইতিমধ্যে তিনি ১৭ কোটি টাকা দিয়ে লোকনাথ বাবার জন্মস্থানকে নবরূপে সাজিয়ে তোলার ব্যবস্থাও করেছেন। আর সেই কাজকে সন্তুভূতভাবে এগিয়ে নিয়ে যাওয়ার পাশাপাশি সারা দেশে এমনকি বিদেশেও বাবা লোকনাথের

মহানাম প্রচারের গুরু দায়িত্ব নিজের কাঁধে তুলে নিয়েছেন চাকলাধামের প্রধান উপদেষ্টা নবকুমার দাস।

রবিবার তিনি বেলঘরিয়ায় রথতলা জগন্নাথ মন্দির কমিটির আয়োজনে অনুষ্ঠিত গোপালদের বনভোজন অনুষ্ঠানে যোগ দেন। সেখানে জগন্নাথ মন্দির কমিটির প্রধান সোমনাথ চৌধুরীকে পাশে নিয়ে নবকুমার দাস জানান, 'রাজ্যের মুখ্যমন্ত্রীর কাছে

অনুরোধ জানিয়েছি। দিঘায় জগন্নাথ মন্দিরের কাছে যাতে বাবা লোকনাথের মন্দির নির্মাণ করা যায়। জমি পেলেই আমরা সেখানে সমৃদ্ধ সৈকতে জগন্নাথ মন্দিরের কাছেই আন্তর্জাতিক মানের সবচেয়ে বড় আকারের লোকনাথ মন্দির নির্মাণ করব। আমাদের উদ্দেশ্যে জগন্নাথ মন্দির কমিটির প্রধান সোমনাথ চৌধুরীকে পাশে নিয়ে নবকুমার দাস জানান, 'রাজ্যের মুখ্যমন্ত্রীর কাছে

সম্পাদকীয়

শেষ বলে কিছু হয় না,
সব শেষেই লুকিয়ে
থাকে শুরুর বীজ

‘শেষে তো শেষ নয়। শুরু। পুরনো বছরের মতো।’ ‘শেষ’কে শেষ বলে দেখলে যে জীবনে পথ চলারও শেষ হয়ে যায়, এটা অনেকেই বুঝতে পারেন না। যাঁরা একেবারে ধরেই নিয়েছেন তাঁদের দ্বারা আর কিছুই হবে না এবং এই ভাবনার কবলে পড়ে যাঁরা স্থাপুৎ জীবন কাটাচ্ছেন, তারাও নতুনভাবে ভাবুন। ইতিহাসে এ রকম বহু জ্ঞানীগুণী রয়েছেন যাঁরা প্রথম জীবনে সাফল্যের মুখ দেখেননি। রবীন্দ্রনাথ ঠাকুরের শৈশবের কথা তো সর্বজনবিদিত। প্রথাগত পড়াশোনা ছাড়াই তিনি নিজে ইতিহাস। সাহিত্যে নোবেলজয়ী। বিশ্বের সর্বকালের সেরা বিজ্ঞানীদের অন্যতম আলবার্ট আইনস্টাইন জীবনের প্রথম নয়টি বছর ভাল করে কথাই বলতে পারতেন না। স্কুলে তাঁর গ্রেড এমনই খারাপ হচ্ছিল যে তাঁর সম্বন্ধে স্কুল কর্তৃপক্ষের ধারণাও খুব বিরূপ হয়ে পড়ছিল। পলিটেকনিক স্কুলও তাঁকে ভর্তি নিতে অস্বীকার করে। আবার, বিবর্তনবাদের প্রবক্তা চার্লস ডারউইনকে তাঁর তত্ত্ব-সম্বলিত বই অন দি অরিজিন অব স্পিসিজ প্রকাশের জন্য দীর্ঘ কুড়িটি বছর অপেক্ষা করতে হয়েছিল। আর এক বিখ্যাত বিজ্ঞানী টমাস আলভা এডিসন, যিনি ইলেকট্রিক বাল্ব এবং গ্রামোফোনের আবিষ্কার, তাঁকেও স্কুলে শুনতে হয়েছিল ‘এত বোকা ছেলের পক্ষে কিছু শেখাটাই অসম্ভব।’ সুতরাং, ছেলেমেয়েদের ব্যর্থতায় হতাশ বাবা-মায়ের মনে আশার আলো জ্বলে উঠুক এই প্রার্থনা ভগবানের কাছে করা উচিত। রবীন্দ্রনাথ ঠাকুরের গানেও আছে ‘শেষ নাহি যে, শেষ কথা কে বলবে?’ আবার ‘শেষ’কে নতুনের শুরু রূপেও যে দেখা যেতে পারে তা-ও বলেছেন ওই একই গানে, ‘পুরাতনের হৃদয় টুটে, আপনি নূতন উঠবে

বাবুল চট্টোপাধ্যায়

বলছি রাজপথের কথা। মানে কলকাতার কথা। বলছি কলকাতার যানবাহনের কথাও। আমরা রাজপথ কে ব্যস্ত হিসাবে জানি। মানি ও। কলকাতার যানবাহনের সাথে আরেক চালবান গর্বের সিস্টেম ট্র্যাফিক। যান নিয়ন্ত্রণে এই সিস্টেমকে সেলুট। ফ্লোভলী শহরে সিস্টেমের দূত ট্র্যাফিক। পোশাক সাদা। শহরে যেনো পায়রার পায়চারি বেশ খানিকটা আহামরি। তাই কলকাতায় বসে আমরা স্কটল্যান্ডের রুয়েবার পাই। তবে এই রাজপথের রোশনাই আমাদেরও কখনো মনে খেদ আনে-- মুখ থেকে কানে কানে। মানে? চলুন তবে মানের বিশ্লেষণে যাই। মানে, যত দূর যাওয়া যায় ততদূর যাই।

কত দূর যাওয়া যায়? অভিজ্ঞতায় হয় তো সবটা যাওয়া যাবে না তবে অনুমান করা যাবে অনেকাংশে। কলকাতার মূল রাজপথ ছাড়াও একটু সাব জেনে গেলে জানা যাবে কি অত্যাচার পথেই বিলাসে বিরাজমান। ‘পার্কিং’ ‘আলাদা জেনে থাকলেও অবৈধ পার্কিং এর প্রভাবে চণ্ডা রাস্তাকে ভুগতেই হচ্ছে। মানে সুযোগ পেলে গাদাগাদি বা ঠাসাঠাসি করে পথ জুড়ে গাড়ি রাখা হয়ত আপনাকে তেমন বিচলিত করে না, যেমন করে ট্র্যাফিক জাম হলে। বাট রহস্য তো অন্য জায়গায়। আপনি অনেক ক্ষেত্রে জানতেও পারলেন না কেনই না এত জাম। পথের একধারে অনেক ক্ষেত্রে দু’ ধরেও সারিবদ্ধ দাঁড়িয়ে আছে বহু প্রাইভেট কার। আর ঠিক এই কারণে চণ্ডা পথ হয়েছে খুব সরু। ফলস্বরূপ দেখা যায় দুই দিকেই গাড়ি চলাচল ব্যাহত হয়। আর সমস্যায় পড়লেন আপনি। দেখা গেলো এইভাবে বরাবর গাড়ি হয়ত থাকে না। কিন্তু সাময়িক বা অল্পক্ষণ যদি গাড়ি থাকে তাহলেও একই প্রলেনম হবে। অথচ কিছু না বুঝে আপনি হয়তবা ট্র্যাফিক বা গাড়ির চালকদের দিলেন কটুক্তি করে। কিন্তু সত্যি কি তাই সব সময় হয়? না, হয় না।

এরপর আসি প্রাইভেট বা পাবলিক গাড়ির কথা। পাসেঞ্জার তাদের ভগবান। আর সেই ভগবানকে সারা রাস্তা দিয়ে তুলতে তুলতে আপনার দিশেহারা অবস্থা। আপনার সময় গেলো। বসের কাছে বকা খেলেন আর কত কত কত ঘটনা ঘটে গেলো। বড় বাস কিছু সময়ে সচল হলেও বেশি সময়েই ধীর মুভমেন্ট। তাহলে কি রাজপথ সচল থাকতে পারলো? পারলো না। বলবার কথা হলো যে আমরা দেখি এক্ষেত্রে ড্রাইভারদের অসীম কটুক্তি গ্রহণ ক্ষমতা। শিয়ালদহ, ধর্মতলা, হাওড়ার মত বড়ো জায়গায় গাড়ি সামান্য দাঁড়ালেও দেখা যায় বিকম বিপদ। প্রচুর মানুষ। বাস্ত শহর। আর ঠিক তখনই



আরেক বিপদ। একটু থামা মানে অনেকটাই জাম। কি করা যায়। নাজেহাল অবস্থা ট্র্যাফিকের। ফাইন লেগেই রয়েছে তবুও হয় না। ফাইন ফাঁকির কৌশল অনেক আগেই রপ্ত তাদের। এরপর আছে বচসা। ভালো মানুষের গালাগালি কখন ভদ্রতার সব গণ্ডি ছাড়ায়। নেমে পড়ে তখন ছোট থেকে বড়ো সব ট্র্যাফিক পুলিশ। যে করেই হোক পথ ক্লিয়ার করতে হবে। হবেই। পুলিশের লাঠি হাতে গাড়ি তাড়া করা আমরা প্রায় দেখি। অফিস টাইম। অন্যদিকে, ব্যবসা। তাই অফিস পাড়া ধর্মতলা, চাঁদনী, বড়বাজার, পোস্টা, হেদুয়া, শিয়ালদহ, নিউ মার্কেট, পার্ক স্ট্রিট, সেক্টর ফাইভ কোনটা ছেড়ে কোন জায়গার কথা বলবো। যার সব ক্ষেত্রে দরকার মুখ পরিবহন। তাই চাই রাস্তা ক্লিয়ার। কিন্তু তা হবে কি করে? কলকাতার মানুষের গাড়ির সংখ্যা প্রায় মানুষ প্রতি-ই। তাই রাজপথে এই আরেক প্রধান সমস্যা।

ক্যাব এর সমস্যা আমরা খুব দেখতে পাই। লোকেশন দেওয়া থাকলেও ক্যাবের অস্তে অস্তে প্যাসেঞ্জার খোঁজা আর যখন তখন যেখানে সেখানে দাঁড়িয়ে পড়া খুব অসহ্য। আপনি ক্যাব নিয়েছেন। অনেক ক্ষেত্রে আপনি হয়রান। বেশিটাই ভাড়া নিয়ে

সমস্যা। আমাদের রাজপথে এই সমস্যা বেশি দেখা যায়। ফলে বাধে গভগোল। অনেক ক্ষেত্রে ট্র্যাফিক পুলিশের হস্তক্ষেপ করতে হয়। বচসা আর অবশেষে মিটমিট হলেও সেই ট্র্যাফিক জ্যামে আপনি পরেও গেলেন। তাহলে ভাবুন তো রাজপথ কি ততটা সুন্দর বা সুস্থ থাকলো? না থাকলো না। অনেক ক্ষেত্রে দেখা যায় প্যাসেঞ্জার বেশি চালাকি বা বদমায়েশি করে থাকে। আবার অনেক ক্ষেত্রে চালকও। আর এর মাঝে রাজপথ মানে কলকাতা যথ রঙ্গটময়।

আরো আছে। কলকাতার অনেক রাস্তায় আটো চলে। ভুল বললাম। মারাত্মকভাবে চলে। অনেক ক্ষেত্রে অজুতভাবে থামে। অ্যান্ড্রিডেটের কথা না হয় এখানে অনলাইন না। তবে যেটা বলা যায় তা হলো যত্র তত্র গাড়ি রাখা ও উধাও হলে যাওয়া। তাদের নজর জাস্ট ট্র্যাফিক পুলিশ লক্ষ্য রাখা। সুতরাং লেগে গেলো পথেই তালগোলা। হলো জাম। গেলো সময়। মানে মানুষের বিপদের কোনো সীমা নেই। চণ্ডা রাস্তা থাকলেও অটো রিক্সা বেজায় ছোট করে দিল রাস্তাকে। বাইকের কথা না বললেই নয় কানে মোবাইলের কেরা থাকলেও শোনে কে! আবার এই রাজপথেই তো রাপিটর

রমরমা। ভাড়া পেতে যেখানে সেখানে উৎ পেতে বসে আছে। পুলিশের তাড়া খেলেও না শোনা না। নজর এড়ানোর কৌশল এই গাড়ি চালকদের জন্যেই রাজপথ বিভ্রাটে। আবার সাইকেল, মানুষ এখানে সিস্টেমে পার হয় না। রাস্তায় কোনো সিগন্যাল না মেনে পারাপার হন কত মানুষ। আর মিটিং মিছিল তো কলকাতায় লেগেই আছে। তাই রাস্তা জাম বা ছোট হয়ে যাওয়া রাজপথে জাস্ট এক মুহূর্তের ব্যাপার।

আরেকটি কথা আলাদা করে বলতেই হয় তা হলো আমাদের কলকাতার বহু রাস্তায় বহু উৎসবে রাস্তার দু’ধারে চার পাঁচ ফুট ঘিরে প্যাভেল/ গেট আবার কোথাও সাংস্কৃতিক অনুষ্ঠানের জন্যে রাস্তা জুড়ে মঞ্চ করা হয়। তাই রাস্তা হয় ছোট। তাই আবারো বলি, তবে কি আমাদের স্বাস্থ্যকর রাজপথ তার বহাল শরীরে রইলো? উত্তর -- না, রইলো না। তবে তা কিভাবে থাকবে? মনে করি -- অন্য অনেক কিছুর সঙ্গে আমাদের সচেতনতাই যার যথার্থ উত্তর। কি, মানবেন তো?

লেখক: বিশিষ্ট সাহিত্যিক ও প্রাবন্ধিক

শরৎচন্দ্রের লেখায় পল্লীর সমাজচিত্র

এস ডি সূত্র

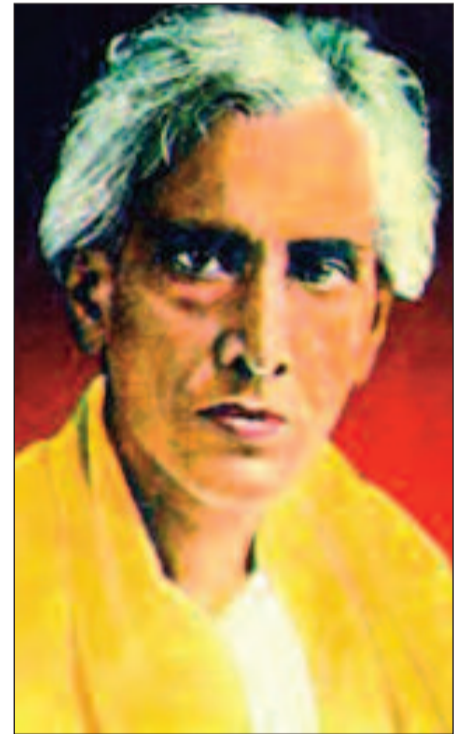
পল্লীর সংস্কারাচ্ছন্ন মানসিকতার আঘাতে কতটা রক্তাক্ত হতে পারে আমাদের সমাজ, তারই রূপচিত্র এঁকেছেন শরৎচন্দ্র তাঁর রচনায়। বাংলা সাহিত্যের অপরাধে কথাসিদ্ধ শরৎচন্দ্র চট্টোপাধ্যায়। কালজয়ী অনেক উপন্যাসের রচয়িতা শরৎচন্দ্র চট্টোপাধ্যায় ১৮৭৬ সালে স্থগলি জেলার দেবানন্দপুরে তিনি জন্মগ্রহণ করেন। এট্রাপাসের পর দারিদ্রের কারণে তাঁর শিক্ষাজীবনের সমাপ্তি ঘটে। শরৎচন্দ্রের উপন্যাসের মূল বিষয় ছিল গ্রামের মানুষের চালচিত্র, পল্লীর জীবন ও সমাজ। পল্লীর মানুষের আনন্দ বেদনার বাস্তব চিত্র ফুটিয়ে তুলেছেন তাঁর লেখায়। সামাজিক বৈষম্য, কুসংস্কার ও শাস্ত্রীয় অনাচারের বিরুদ্ধে তিনি ছিলেন উচ্চকণ্ঠ। বাংলাসহ ভারতীয় বিভিন্ন ভাষায় তাঁর অনেক উপন্যাসের চিত্রনাট্য নির্মিত হয়েছে এবং সেগুলি অসাধারণ সাফল্য অর্জন করেছে। সাড়া দিয়েছে মানুষের হৃদয়ে।

শরৎচন্দ্রের নিজের ভাষায় তাঁর মনোভাব ব্যক্ত করেছেন এভাবে - ‘তুপশের নব্বই জন যেখানে বাস করেন সেই পল্লীগ্রামেই আমার ঘর। মনের অনেক আগ্রহ, অনেক কৌতুহল দমন করতে না পেরে অনেক দিনই ছুটে গিয়ে তাদের মধ্যে পড়েছি এবং তাদের বহু দুঃখ বহু দৈন্যের আজও আমি সাক্ষী হয়ে আছি। সেই দুঃখ-দৈন্য প্রকাশের কাজে তার গল্প-উপন্যাসে দেখা গেছে তৎকালবর্তী পরিবর্তনের সমস্যা, জাতিভেদ ও কন্যাদায়ের সমস্যা, অকাল বৈধায়ে সমস্যা, দাম্পত্য অসম্বন্ধের সমস্যা, পদস্থলিতা নারীর সমস্যা (দ্রষ্টব্য নন্দগোপাল সেনগুপ্ত, শরৎচন্দ্র সাহিত্যে ও কালচিত্রায়’, ‘উত্তরসূরী’ ১৪৪ বর্ষ, ৪র্থ সংখ্যা)। বাংলার পল্লীসমাজের সংকীর্ণ প্রথাগত জীবনযাত্রার অন্তরালে নির্বাসিত প্রেম কিভাবে গুন্ডরে মরে, সংস্কার ও সত্যিভের দুমুখে অস্ত্রের আঘাতে এই সমাজে কিভাবে নারীর হৃদয়কে হত্যা করা হয়, ন্যায় বিচারের নামে মানুষকে স্বর্গে পাঠানোর চিন্তায় উচ্চবর্ণের সমাজপতিরা যে কি প্রবল অত্যাচার করে, শরৎসাহিত্য তার জীবন্ত দলিল। শরৎ সাহিত্যের প্রধান উপজীব্য গ্রামীণ মানুষের জীবন ও জীবিকার চিত্র। নারীর মূল্য, শরীর নারীত্ব ও সামাজিক মর্যাদা তার গল্প-উপন্যাসে সর্বাধিক পরিমাণে প্রতিফলিত। তাঁর মতো এত সুন্দরভাবে গ্রামীণ জীবনের কথা, নির্যাতিত মানুষের কথা তুলে ধরে নি। সেইদিক থেকে নারী-মন পর্যালোচনায় দেখা যায়, এখানে তার অন্তর্জগতের পরিবর্তন হয়েছে দু’দিক থেকে; একদিকে সমাজপতিদের নীতি নিয়মের প্রত্যক্ষ আঘাতে, অন্যদিকে হিন্দুনীরার অন্তর্জাত সংস্কারের অভিঘাতে। তাই তার মন সদাই দ্বিধা-বিভক্ত হয়েছে। সমাজ-বিদ্রোহী হয়েও সে সমাজে অবহেলিত। সেইজন্য শরৎচন্দ্রের তাঁর লেখায় দেখা যায়, ‘পল্লীসমাজে’ সমাজপতি বৈধি ঘোষালদের ভয়ে বিধবা রমা যেমন তার প্রেম প্রকাশে কুণ্ঠিত, তেমনি প্রত্যক্ষভাবে সমাজ-বিধানের উদ্যত দগু না থাকলেও নিছক সংস্কারের বাধায় রাজলক্ষ্মী শ্রীকান্তের সন্মতি সত্ত্বেও বিয়ে করতে অনিচ্ছুক। আর সেইজন্য নারীচিন্তের সচেতন ও অবচেতনের দ্বন্দ্ব ও জটিলতায় শরৎসাহিত্য হয়েছে আকর্ষণীয়, হৃদয়গ্রাহী। শরৎচন্দ্রের প্রথম দিকের লেখা বেশ কয়েকটি উপন্যাস প্রেমমূলক। ‘ভারতী’

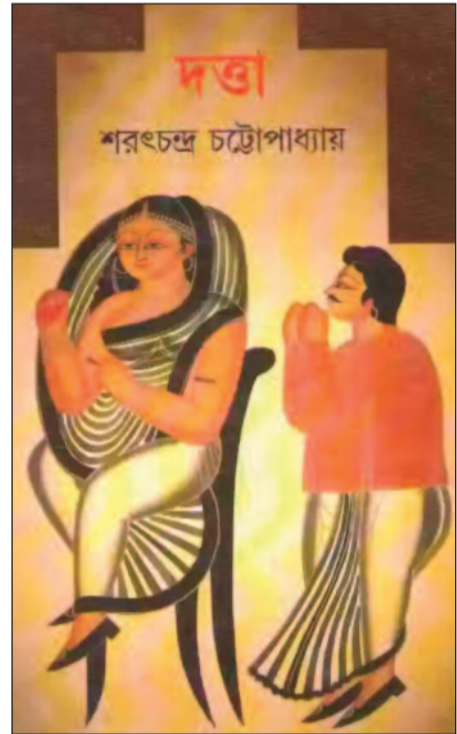


পত্রিকায় প্রকাশিত ‘বড়দিদি’, ‘পরিণীতা’, ‘পণ্ডিতমশাই’, ‘বিরাজ বৌ’ প্রভৃতি উপন্যাসগুলিতে প্রেমের প্রকাশ ছিল কুণ্ঠিত, কিন্তু তেমন সমস্যাগুলি নয়। বরং পুরুষচরিত্রের বিচিত্র পরিচয় এখানে উপস্থিত হয়েছিল। প্রবল হৃদয়বেগের সঙ্গে একপ্রকার নিরাসক্তি, আত্মভোলা ওদাসীনা তাঁর উপন্যাসের নায়কচরিত্রের লক্ষণীয় বৈশিষ্ট্য। এই বৈশিষ্ট্য খুব সন্তোষজনক লেখকসত্তার স্বভাব থেকে উদ্ভাবিতকরসুত্রে জাত। তাই ‘বড়দিদি’তে প্রেমময়ী দায়িত্বশীলা সর্বসংহা মধবীর জীবনের সুরেন্দ্রনাথের অন্যান্যনক্ষতা ও ওদাসীনা দুঃখের কারণ হয়ে ওঠে।

‘দত্তা’ বিজ্ঞানব্রতী নরেন্দ্রনাথের সাংসারিক জ্ঞানের অভাব ও আত্মভোলা স্বভাবের জন্য বিজয় তার সম্পর্কে সিদ্ধান্ত গ্রহণে বিলম্ব ঘটে। আবার কখনও বা পুরুষের এই অসাংসারিক আচরণ নারীকে উদ্যোগী করেছে তার কথা তুলে ধরে নি। সেইদিক থেকে নারী-মন পর্যালোচনায় দেখা যায়, এখানে তার অন্তর্জগতের পরিবর্তন হয়েছে দু’দিক থেকে; একদিকে সমাজপতিদের নীতি নিয়মের প্রত্যক্ষ আঘাতে, অন্যদিকে হিন্দুনীরার অন্তর্জাত সংস্কারের অভিঘাতে। তাই তার মন সদাই দ্বিধা-বিভক্ত হয়েছে। সমাজ-বিদ্রোহী হয়েও সে সমাজে অবহেলিত। সেইজন্য শরৎচন্দ্রের তাঁর লেখায় দেখা যায়, ‘পল্লীসমাজে’ সমাজপতি বৈধি ঘোষালদের ভয়ে বিধবা রমা যেমন তার প্রেম প্রকাশে কুণ্ঠিত, তেমনি প্রত্যক্ষভাবে সমাজ-বিধানের উদ্যত দগু না থাকলেও নিছক সংস্কারের বাধায় রাজলক্ষ্মী শ্রীকান্তের সন্মতি সত্ত্বেও বিয়ে করতে অনিচ্ছুক। আর সেইজন্য নারীচিন্তের সচেতন ও অবচেতনের দ্বন্দ্ব ও জটিলতায় শরৎসাহিত্য হয়েছে আকর্ষণীয়, হৃদয়গ্রাহী। শরৎচন্দ্রের প্রথম দিকের লেখা বেশ কয়েকটি উপন্যাস প্রেমমূলক। ‘ভারতী’



ধারণার বিপক্ষে এখানেই প্রথম সমাজ-সমালোচনার সুর শোনা যায়। এই সুর ‘চরিত্রহীন’, ‘গৃহদাহ’ এবং ‘শ্রীকান্ত’ আরও সোচ্চার হয়েছে প্রবলভাবে। ‘চরিত্রহীন’ সমাজনীতির পট ভূমিকায় ব্যক্তিক্রমের জীবনবাসনা ও নীতিবোধের দ্বন্দ্বের চিত্র। মানুষের চরিত্রে আছে দুটি সত্তা: স্বাধীন, আর এক পারিপার্শ্বিক সমাজনীতির অধীন। এই দুই সত্তার সংঘর্ষ ও সম্মুখে গড়ে ওঠে জীবন ও চরিত্র। শরৎচন্দ্র এই উপন্যাসে মানবচরিত্রের এই দুই সত্তার দ্বন্দ্বময় স্রঙ্গ প্রকাশ করেছেন, দেখিয়েছেন মানবচরিত্রের আলোচনা বা বিচার আর কোথাকটি দিকের দ্বারা সম্পূর্ণ হতে পারে না। যে মানুষ এই দুই দিকের মধ্যে সামঞ্জস্য বিধান করতে পারে সে-ই এই সংসারে যথার্থ চরিত্রবান, যে পারে না তাকেই আমরা বলি ‘চরিত্রহীন’। এই সামঞ্জস্য বিধানে ব্যর্থ ব্যক্তিক্রমী চরিত্রই এই উপন্যাসে কিরণময়ী। সে যেমন রূপবতী, তেমন প্রথর বুদ্ধিশালিনী। সত্যিদের কাছে তার স্তম্ভিতত্ব ব্যাঘা, সনাতন ধর্মগ্রন্থ সম্পর্কে প্রকৃষ্ট আকর্ষণ পথভ্রাতৃ অচলার ভারসাম্যহীন জীবনের পরিচয় ‘গৃহদাহে’ অভিব্যক্ত। আবেগের তীব্রতা, নারীর দ্বিধা-দ্বন্দ্ব, পাপপুণ্য, নীতিবোধ, সংস্কারাচ্ছন্ন চিন্তের প্রকাশ নারী-মনের সুগভীর মনস্তত্ত্ব এখানে বিবৃত। ‘শ্রীকান্ত’ লেখকের অনন্য জীবন-বিন্যাস ও সুগভীর চিন্তার ফসল। এখানে অন্নদাদিদি, নিরুদ্দিদি, ইন্দ্রনাথ, নতুনদা, ব্রজানন্দ, অভয়া ইত্যাদি বিচিত্র চরিত্রের পাশে শ্রীকান্ত-রাজলক্ষ্মী এবং কমললতার কাহিনী অসাধারণ জনপ্রিয়তা পেয়েছে। একদিকে সমাজ-সমস্যা ও নীতি-দুর্নীতির উপস্থাপনায় এই উপন্যাস ‘ট্র্যাফিক’ রূপে স্বীকৃত, অন্যদিকে স্মৃতিচারণার সুরে ব্যক্তিগত অভিজ্ঞতার প্রকাশে ‘আত্মজীবনীমূলক’ উপন্যাসের



লক্ষণ সুস্পষ্ট। শরৎচন্দ্রের শেষ পর্যায়ের রচনাগুলি মুখ্যত বিতর্কমূলক। হৃদয়ধর্মের পরিবর্তে মননবৃত্তি বিশেষভাবে চোখে পড়ে ‘পথের দাবী’, ‘শেষ প্রশ্ন’, ‘শেষের পরিচয়’ প্রভৃতি উপন্যাসে। পথের দাবীতে সব্যাসচারি বিপ্লবী জীবনের রোমাঞ্চকর অভিজ্ঞতায় এক সময় সারা দেশ তোলপাড় করেছিল। শেষ প্রশ্ন ও শেষের পরিচয়ে কমলের মুখে বাচাতুর্ঘ, ক্ষণ-আনন্দদায়ী জীবন সম্পর্কে তার মতামত একসময় বাংলাদেশে বিতর্ক ও সমালোচনার ঝড় তুলেছিল। তার বাস্তুশিল্পের আঘাতে অক্ষয়ের হীনমন্যতা, বিলেত ফেরৎ আশুবাণ্ড এবং ইঞ্জিনিয়ার অজিতের নতিস্বীকার দেখে অনেকেই কমলকে ‘বিদ্রোহীণী’ বা নারী-স্বাধীনতার প্রবক্তা ভেবেছিলেন। শরৎচন্দ্রের ‘শেষের পরিচয়’ উপন্যাসটি অসমাপ্ত। মাত্র পনেরোটি পরিচ্ছেদের তিনি রচয়িতা, বাকী ছাব্বিশ পরিচ্ছেদ লিখে তার স্নেহধন্য সুলেখিকা রাধারানী দেবী উপন্যাসটি সমাপ্ত করেন। এই উপন্যাসেও শরৎচন্দ্র সত্যিটা চরিত্রের মাধ্যমে বিবাহিতা নারীর সত্যীত্ব-প্রেম ও দেহবাসনার দ্বন্দ্ব দেখিয়েছেন।

শরৎচন্দ্রের লেখার সার্থকতা ও মহত্ব এইখানেই তিনি মানুষকে ভালবাসতে পেরেছিলেন, শরৎচন্দ্রের কৃতিত্ব এইখানেই তিনি সত্যের শক্তিকে ধারণ করতে পেরেছিলেন। সত্যের শক্তিকে অসংখ্য মানুষের মধ্যে ছড়িয়ে দিয়ে অন্যায়ের বিরুদ্ধে প্রতিবাদের স্পৃহা জাগিয়ে তুলেছেন। সবশেষে বলতে হয় সুভাষচন্দ্র বসুর ভাষায়, তৎকালকার তিনি ছিলেন একজন আদর্শ লেখক, আদর্শ দেশপ্রেমিক ও সর্বোপরি আদর্শ মানব দ। মানব সমাজের বিশেষ করে পল্লী সমাজের দুঃখ বেদনা, অসঙ্গতি, কুসংস্কার শরৎচন্দ্রের মত এত সুন্দর ও সাবলীল ভাষায় প্রকাশ করা আর পক্ষে সম্ভব হয়ে উঠেনি আজ অবধি।

শব্দবাণ-১৬৭

		১		
	২		৩	৪
				৫
	৬			৭
৮			৯	
	১০	১১		

শুভজ্যোতি রায়

সূত্র—পাশাপাশি: ২. সুযোগ নেওয়া ৫. দরুন ৬. দুঃখ, ক্রেশ ৭. আওয়াজ করলেই পিছন থেকে আশীর্বাদ করব ৮. জলাভূমি ১০. হালকা করা।

সূত্র—উপর-নীচ: ১. তীক ২. দুর্ভাগ্য, বদনসি ৩. চিহ্ন, ছাপ ৪. কোনো শুভ অনুষ্ঠানে খই ছড়ানোর সংস্কার ৯. চফ, চাকা ১১. আকাশে ওড়ে।

সমাধান: শব্দবাণ-১৬৬

পাশাপাশি: ১. অর্চনা ৩. কধুক ৫. পরেশ ৬. তন্দুর ৭. খেতাব ৯. আমেজ ১১. রজনী ১২. ললাম।

উপর-নীচ: ১. অধিপ ২. নালিশ ৩. কপোত ৪. কবর ৭. খেচর ৮. বকুনি ৯. আমল ১০. জশম।

জন্মদিন

আজকের দিন



অক্ষর প্যাটেল

১৯২৮ বিশিষ্ট রাজনীতিবিদ কমল ওহর জন্মদিন।
১৯৪৫ ভারতের জাতীয় নিরাপত্তা উপদেষ্টা অজিত ভোজালের জন্মদিন।
১৯৯৪ বিশিষ্ট ক্রিকেট খেলোয়াড় অক্ষর প্যাটেলের জন্মদিন।

মেদিনীপুর মেডিক্যাল কলেজে ধরনা অবস্থানে বরখাস্ত জুনিয়র ডাক্তাররা

নিজস্ব প্রতিবেদন, মেদিনীপুর: সাপেনেশন অর্ডার প্রত্যাহারের দাবিতে শনিবার রাত থেকে ধরনা অবস্থানে শুরু করেছেন মেদিনীপুর মেডিক্যাল কলেজের বরখাস্ত হওয়া জুনিয়র ডাক্তাররা। পোস্টার প্ল্যাকার্ড নিয়ে মেঝের ওপর আসন পেতে কক্ষ জড়িয়ে ধরনায় বসেছেন জুনিয়র ডাক্তারদের একটি অংশ। অন্যান্য জুনিয়র ও সিনিয়র চিকিৎসকরা হাসপাতালে কাজ করছেন। তাই, চিকিৎসা পরিষেবার ক্ষেত্রে অসুবিধা হচ্ছে না। আন্দোলনরত জুনিয়র ডাক্তাররা জানিয়েছেন, আমরা সাপেনেশন প্রত্যাহারের দাবিতে ধরনায় বসেছি। কর্মবিরতি করছি না। সিআইডি তদন্ত রিপোর্ট জমা দেওয়ার পর স্বাস্থ্য দপ্তর থেকে আরও একজনকে সাপেনেশন করা হয়েছে। সব মিলিয়ে এই ৭ জন জুনিয়র ডাক্তার ও ৬ জন সিনিয়র ডাক্তার নিয়ে মোট ১৩ জন সাপেনেশন হয়েছেন। সিআইডির পক্ষ থেকে এই ১৩ জনের বিরুদ্ধে অনিচ্ছাকৃত মৃত্যুর অভিযোগ দায়ের করা হয়েছে। তারপর থেকেই প্রবল চাপে রয়েছেন মেদিনীপুর মেডিক্যাল কলেজের এই অংশের জুনিয়র ও



সিনিয়র চিকিৎসকরা। এই পরিস্থিতিতে জুনিয়র চিকিৎসকরা তাদের উপর থেকে সাপেনেশন প্রত্যাহার করার অনুরোধ জানিয়ে শনিবার রাতে মেদিনীপুর মেডিক্যাল কলেজের প্রিন্সিপালের মাধ্যমে ন্যাশনাল মেডিক্যাল

কাউন্সিল সহ বিভিন্ন বিভাগীয় দপ্তরে চিঠি পাঠিয়েছেন। এরপর রাত দশটা থেকে সেই দাবিতে মেডিক্যাল কলেজের সামনে ধরনা অবস্থান শুরু করছেন তারা। রবিবার দুপুরে হাসপাতালে গিয়ে দেখা

গেল, মেঝের ওপর আসন বিছিয়ে ২০ জন জুনিয়র ডাক্তার ধরনা অবস্থানে বসেছেন। নিজেদের দাবিতে পোস্টার, প্ল্যাকার্ড হাতে নিয়ে মাঝেমাঝেই স্লোগান দিচ্ছেন। সেখানে সংবাদ মাধ্যম এবং দরজার বাইরে রয়েছে পুলিশবাহিনী। আন্দোলনরত এই জুনিয়র চিকিৎসকদের দাবি, এই কাণ্ডে জুনিয়র ডাক্তাররা কোনওভাবেই দোষী হতে পারে না। ওষুধের জটিল বিরুদ্ধে ব্যবস্থা না নিয়ে এই সাপেনেশন করাটা অন্যায়। আমরা রোগীদের ভালো করার চেষ্টা করেছিলাম। তাই যতক্ষণ না আমাদের ওপর অন্যায় ভাবে করা সাপেনেশন প্রত্যাহার হচ্ছে ততক্ষণ আমাদের এই আন্দোলন চলাবে। তবে আমরা কর্মবিরতি সেভাবে করছি না। অনেকেই কাজ করছেন। সিনিয়র চিকিৎসকরাও কাজের মধ্যেই রয়েছেন। জরুরি প্রয়োজনে আমরা এখন থেকে গিয়ে তাদের সহযোগিতা করব। রবিবার ছুটির দিন হাসপাতালের আউটডোর বন্ধ থাকলেও ইমার্জেন্সি পরিষেবা সহ সমস্ত পরিষেবা স্বাভাবিক ছিল। ফলে, রোগীরা সারাদিনই স্বাভাবিক পরিষেবা পেয়েছেন।

অবৈধ সম্পর্কের জের, স্ত্রীকে খুন করে আদালতে আত্মসমর্পণ স্বামীর

নিজস্ব প্রতিবেদন, আরামবাগ: স্ত্রীর অবৈধ সম্পর্কের জেরে ভোরবেলা নিজের বাড়িতে স্ত্রীকে খুন করে সোজা থানায় পৌঁছে গেলেন স্বামী। স্বামী নিজেই থানায় ধরা দিয়ে বললেন, স্ত্রীকে খুন করেছি। এই ঘটনায় এলাকায় ব্যাপক চাঞ্চল্য ছড়িয়েছে আরামবাগের সালেপুরের দাস পাড়া এলাকায়। আবার নিজের মুখে স্বীকারোক্তি শুনে হতবাক পুলিশ কর্তাও। বিশ্বাস না হওয়ায় বাড়িতে পুলিশ যায়। গিয়ে দেখে সত্যিই গৃহবধুর নিখর দেহ পড়ে আছে ঘরেতেই। ঘটনাটি ঘটেছে রবিবার সকালে। জানা গেছে, ওই এলাকার স্থানীয় বাসিন্দা রঞ্জিত দাস। তার বিয়ে হয় প্রায় প্রায় ১৫ বছর আগে। তার দুই সন্তানও আছে। রঞ্জিত দাসের মায়ের অভিযোগ, ওর স্ত্রীর অবৈধ সম্পর্ক ছিল। প্রায় অশান্তি হত। ছেলে সোনার কাজ করে। বাড়িতে ছেলের সঙ্গে বউমার অশান্তি হয়েছিল। তারপর তাকে রাতে খুন করে ছেলে ভোর বেলা আরামবাগ থানায় চলে যায় ও নিজেই ধরা



দেয়। ঘটনার খবর জানাজানি হতেই এলাকা জুড়ে শোরগোল পড়ে যায়। পুলিশ এসে গৃহবধুর দেহ উদ্ধার করে ময়নাতদন্তের জন্য পাঠায় আরামবাগ মেডিক্যাল কলেজ ও হাসপাতালে। পুলিশ জানিয়েছে, মৃত গৃহবধুর নাম মিঠু দাস (৩২)। মৃত গৃহবধুর নাবালক বড় সন্তান জানিয়েছে, মায়ের সঙ্গে বাবার ঝগড়া হয়েছিল রাতে। তারপর আর কিছু জানি না। এর পরেই সকালে দেখি মায়ের দেহ পড়ে আছে ঘরেতেই। আর বাবাও নেই। এদিকে মৃত্যুর বাবা গুরুপদ নন্দী বলেন, আমি কিছুই জানি না। মেয়ের সঙ্গে আমার দীর্ঘ দিন কোনও সম্পর্ক নেই। পুলিশই জানায় যে আমার মেয়েকে নাকি

খুন করেছে জামাই। ওর এর আগেও এক বার বিয়ে হয়। রেজিস্ট্রি করে বিবাহ হয়। ১৬ বছর আগে গোঘাটের তম্ময় চাটাজীর সঙ্গে প্রথম বিবাহ। তারপর সেখান থেকে পালিয়ে যায় দিল্লি। সেখান থেকে ফিরিয়ে আনেন। তারপর আবার পালিয়ে যায়। প্রথম পক্ষের স্বামী দুর্ঘটনায় মারা যায় বলে জানা গেছে। মৃত গৃহবধুর বাবা গুরুপদ নন্দী আরও বলেন, আমার মেয়ের প্রথম পক্ষের একটি মেয়ে আছে। ক্লাস নাইনে পড়ছে। ১২ - ১৩ বছর ধরে আমার মেয়ের সঙ্গে কোনও সম্পর্ক নেই। সবমিলিয়ে এই ঘটনায় আরামবাগ জুড়ে চাঞ্চল্য ছড়ায় এবং পুলিশ সমস্ত বিষয় নিয়ে তদন্ত শুরু করেছে।

বাবলা সরকার খুনের ঘটনায় বিহার থেকে গ্রেপ্তার আরও ১

নিজস্ব প্রতিবেদন, মালদা: তৃণমূল নেতা বাবলা সরকার খুনের ঘটনায় আরও এক পেশাদার খুনিকে বিহার থেকে গ্রেপ্তার করল মালদা পুলিশ। রবিবার জেলা পুলিশের পক্ষ থেকে একটি প্রেস বিজ্ঞপ্তি জারি করে এই ঘটনার কথা জানানো হয়েছে। পুলিশ সূত্রে জানা গিয়েছে, ধৃতের নাম মহম্মদ আসরার (২২)। তার বাড়ি বিহারের পূর্ণিয়া জেলার বাইসি এলাকায়। বাবলা সরকার খুনের ঘটনা দিন মূলত অপারেশনের মূল কাভারী ছিল ধৃত এই যুবক। বেশ কিছুদিন ধরেই বিভিন্ন সূত্র থেকে পুলিশ ওই পেশাদার খুনির গতিবিধির ওপর নজর রাখছিল পুলিশ। এরপর পুলিশের একটি বিশেষ টিম বিহার পুলিশের সহযোগিতা নিয়ে পূর্ণিয়া জেলার বাইসি এলাকায় অভিযান চালায়। শনিবার রাতেই একটি পরিভ্রাতৃ ইটভাটা থেকেই ওই দুষ্কৃতিকে গ্রেপ্তার করে পুলিশ। সামবার খুতকে মালদা আদালতে পেশ করা হবে বলে জানিয়েছে পুলিশ।



আসরার দুষ্কৃতীদের নিয়ে মোটরবাইকটি চালিয়েছিল। তারপরেই খুনের ঘটনাটি ঘটে। এই মহম্মদ আসরার বাইকে বসেও মানুষকে ভয় দেখানোর জন্য শূন্য গুলি ছোড়ে বলে জানিয়েছে পুলিশ। যদিও তৃণমূল নেতা বাবলা সরকার খুনের ঘটনায় এখনও পর্যন্ত আরো দুই দাগী অপরাধী বাবলু যাদব এবং কৃষ্ণরাজক ওরফে রোহান পলাতক রয়েছে। তাদের ধরার জন্য ইতিমধ্যে দু'লক্ষ টাকা পুরস্কার ঘোষণা করেছে জেলা পুলিশ।



প্রখ্যাত সরকার, গীতিকার সলিল চৌধুরীর জন্ম শতবর্ষ উপলক্ষে 'শতবর্ষে শত কাণ্ডে শত গান' শীর্ষক শ্রদ্ধাঞ্জলি অনুষ্ঠান অনুষ্ঠিত হল সিউড়ি সিধু কানু মুক্তমাঞ্চে। রবিবার সকালে এই অনুষ্ঠানের সূচনা করেন বীরভূমের জেলাশাসক তথা সংগীত শিল্পী বিধান রায়। রবিবার এই অনুষ্ঠানে সমবেত ও একক সংগীত পরিবেশন করেন অলংকার সংগীত মহাবিদ্যালয়ের ছাত্রছাত্রীরা। এই অনুষ্ঠানে শতাধিক শিল্পী অংশগ্রহণ করেন এবং সলিল চৌধুরীর ১০০ গান পরিবেশন করা হয়েছে।



সিউড়ি রবীন্দ্র সড়নে ইন্দ্রনীল সংগীত একাডেমির চতুর্থ বর্ষ পূর্তি উদযাপিত হল শনিবার। এই উপলক্ষে আয়োজিত সংগীতানুষ্ঠানে সংগীত শিল্পী রাধব চট্টোপাধ্যায়কে পুষ্পসুবক তুলে দিচ্ছেন সিউড়ির বিধায়ক বিকাশ রায় চৌধুরী, উপস্থিত সংগীত শিল্পী ইন্দ্রনীল দত্ত।

সলিড ওয়েস্ট ম্যানেজমেন্ট প্রকল্পের কাজের গতি খতিয়ে দেখতে পরিদর্শন

নিজস্ব প্রতিবেদন, বালুরঘাট: সলিড ওয়েস্ট ম্যানেজমেন্ট প্রকল্পের আওতায় চলা কাজের গতি প্রকৃতি খতিয়ে দেখতে পরিদর্শন এলেন কেন্দ্র ও রাজ্যের প্রতিনিধি দল। দক্ষিণ দিনাজপুর জেলার কুমারগঞ্জ ব্লকের রামকৃষ্ণপুর গ্রাম পঞ্চায়েতের অন্তর্গত খাদলপাড়া সলিড ওয়েস্ট ম্যানেজমেন্ট ইউনিট পরিদর্শন করেন প্রতিনিধি দলের সদস্যরা।



এ বিষয়ে মধ্য রামকৃষ্ণপুর গ্রামীণ উন্নয়ন সমিতির সম্প্রদায়িক মজিন্দার রহমান জানান, 'পরিদর্শনটি বাস্তবায়নের জন্য নতুন বছরের শুরু থেকে তিন বছরের জন্য চুক্তি করে মধ্য রামকৃষ্ণপুর গ্রামীণ উন্নয়ন সমিতির দায়িত্ব অর্পণ করা হয়েছে। সেই মোতাবেক আমি সলিড ওয়েস্ট ম্যানেজমেন্ট ইউনিট এর কো-অর্ডিনেটর হিসাবে কাজ শুরু করেছি। কৃষক বন্ধুদের জন্য বাজারের তুলনায় কম দামে জৈব সার সরবরাহ করতে সার তৈরির কাজ শুরু করা হয়েছে। এই কাজের বড় ওয়ার্কশেড তৈরির জন্য

কুমারগঞ্জ পঞ্চায়েত সমিতি থেকে প্রায় ১৪ লক্ষ টাকা বরাদ্দ করা হয়েছে। অন্যদিকে, এ বিষয়ে কুমারগঞ্জ ব্লকের সমষ্টি উন্নয়ন আধিকারিক শ্রীবাস বিশ্বাস জানান, আগামী দিনে কুমারগঞ্জ ব্লকের অধীন আরো ৭ টি গ্রাম পঞ্চায়েত থেকে অপসমনীল বর্জ্য এই সলিড ওয়েস্ট ম্যানেজমেন্ট ইউনিটে নিয়ে আসা হবে এবং এখানে আরো প্রয়োজনীয় যন্ত্রপাতি বসানোর ব্যবস্থা করা হবে। যাতে আগামী দিনে এই গ্রাম পঞ্চায়েত তথা কুমারগঞ্জ ব্লককে মজলত ব্লক হিসেবে গড়ে তোলা যায়।

উলুবেড়িয়ায় গভীর রাতে গতির বলি ২

নিজস্ব প্রতিবেদন, উলুবেড়িয়া: শনিবার গভীর রাতে হাওড়ার উলুবেড়িয়া থানা এলাকার কালীনগর চৌরাস্থার কাছে বেপারোয়া বাইক চালিয়ে একটি দোকানে ঢুকে যাওয়ায় ঘটনায় দুই যুবকের মৃত্যু হয়েছে বলে জানা গিয়েছে। এই ঘটনায় আরো এক যুবক অত্যন্ত আশঙ্কাজনক অবস্থায় উলুবেড়িয়া শরৎচন্দ্র চট্টোপাধ্যায় মেডিক্যাল কলেজ হাসপাতালে চিকিৎসাধীন। স্থানীয় সূত্রে জানা গিয়েছে, এদিন রাত বারোটো নাগাদ দ্রুতগতিতে একটি

বাইকে চেপে তিন যুবক উলুবেড়িয়ার দিকে গড়চুমুকের থেকে আসাছিল। সেই সময় নিয়ন্ত্রণ হারিয়ে বাইকটি একটি দোকানে ঢুকে যায়। ঘটনাস্থলে দুই যুবকের মৃত্যু হয় এবং আরো এক বাইক আরোহীকে এলাকার স্থানীয় লোকজন উদ্ধার করে উলুবেড়িয়া শরৎচন্দ্র মেডিক্যাল কলেজ হাসপাতালে ভর্তি করেছে। মৃতদের নাম শেখ সাইদুল (২০) ও ফারুক মল্লিক (১৯)। তার একটি বিয়ে বাড়ির অনুষ্ঠান ছেড়ে বাড়ি ফিরাছিল বলে জানা গিয়েছে।

বনভোজনে দিলীপ ও নরেন, দেখা হলেও কথা হল না দু'জনের!



নিজস্ব প্রতিবেদন, লাউদোহা: বনভোজনে দিলীপ, নরেন, দেখা হল তবু কথা হল না। একই দিনে একই জায়গায় পাশাপাশি বনভোজন করল বিজেপি ও তৃণমূল কর্মী সমর্থকরা। নিজের নিজের দলের বনভোজন অনুষ্ঠানে উপস্থিত ছিলেন বিজেপির প্রাক্তন রাজ্য সভাপতি দিলীপ ঘোষ ও বিধায়ক তথা তৃণমূলের জেলা সভাপতি নরেন চক্রবর্তী। বনভোজনে দূর থেকে একে অপরের সঙ্গে দেখা হয়। দেখা হল তবু কথায় কথা হল না দু'জনের।

রবিবার দুর্গাপুর ফরিদপুর ব্লকের তিলাবুনি জঙ্গলে পাশাপাশি বিজেপি ও তৃণমূল দলের পক্ষ থেকে পৃথকভাবে পিকনিকের আয়োজন করা হয়। সেখানে দু'দলের নেতা কর্মীরা উপস্থিত ছিলেন। বিজেপির পিকনিকে এদিন যোগ দেন বিজেপির প্রাক্তন রাজ্য সভাপতি দিলীপ ঘোষ। তিনি পিকনিকস্থলে উপস্থিত হওয়ার কিছুক্ষণ পরই সেখানে উপস্থিত হন তৃণমূলের জেলা সভাপতি তথা পাণ্ডবেশ্বরের বিধায়ক নরেন্দ্রনাথ চক্রবর্তীও। দু'জনকেই নিজের দলের কর্মী সমর্থকদের সঙ্গে খোশামেজাজে দেখা যায়। দলীয় কর্মীদের সঙ্গে দু'জনে মধ্যাহ্নভোজন করেন। পরে সেখান থেকে দিলীপ নরেন ও নরেনবাবু নিজের গন্তব্যের উদ্দেশ্যে পাড়ি দেন। ৫০ মিটার ব্যবধানে পাশাপাশি পিকনিক তাই স্বাভাবিকভাবেই সেখানে অপরের সঙ্গে দুই নেতার দূর থেকেই দেখা হয়। কিন্তু দেখা হল তাদের মধ্যে কোনও কথা হয়নি। পিকনিক প্রসঙ্গে দিলীপবাবু কোনও মন্তব্য করেননি। তবে নরেনবাবু বলেন, পিকনিক মরশুমের আশে আশেই পিকনিক করা হয়ে আসে। দিলীপবাবু আমাদের এলাকায় এসেছেন তাকে স্বাগত।

ভূয়ো নথি কাণ্ডে গ্রেপ্তার বিজেপি নেতা

নিজস্ব প্রতিবেদন, বারাসাত: ভূয়ো নথি কাণ্ডে এবার গ্রেপ্তার বিজেপি নেতা। অভিযুক্ত বিজেপি নেতার নাম ইন্দ্রজিৎ দে। গত পুরসভা নির্বাচনে ইন্দ্রজিৎ দে বিজেপি প্রার্থী হিসেবে বারাসাত পুরসভার ২৭ নম্বর ওয়ার্ডে বিজেপি প্রার্থী হিসেবে দাঁড়িয়েছিলেন। গুরুত্বপূর্ণ বারাসাত নবপল্লি এলাকা থেকে গ্রেপ্তার করা হয় জ্যোতির্ময় দে'কে। ওই অনুপ্রবেশকারীর পুলিশ হেফাজতের পর জিজ্ঞাসাবাদে উঠে আসে ইন্দ্রজিৎ দে'র নাম। যিনি জ্যোতির্ময়কে এ দেশে আসার পর পরিচয়পত্র-সহ পাসপোর্ট তৈরি করে দিয়েছিলেন। আর তার হৃদয় পেতেই বারাসাত ভরল সংখ্য থেকে বারাসাত থানার পুলিশ গ্রেপ্তার করে জ্যোতির্ময় দে'কে। সূত্রের খবর, এই জ্যোতির্ময় দে'র সঙ্গে সমীর দাসের ঘনিষ্ঠতা ছিল। বাংলাদেশ থেকে আসা অনুপ্রবেশকারীদের ভারতীয় ভোটার আধার প্যান কার্ডের মতো যাবতীয় পরিচয় পত্র বেআইনিভাবে তৈরি করে দিতে এই বিজেপি নেতা ইন্দ্রজিৎ দে। রবিবার বারাসাত আদালতে বিচারপতি ইন্দ্রজিৎ দে'র ও দিনের পুলিশে হেফাজতের নির্দেশ দেন।



শব্দ দূষণ চলছেই, প্রশাসনের মানা সত্ত্বেও পিকনিকে ডিঙের দাপট। রবিবার এমনই চিহ্ন সিউড়ি তরকটায়।



শীতের মরশুমে জানুয়ারি মাসের তৃতীয় রবিবারে পিকনিকের ঢল তসরকটায়। আনন্দে মাতোয়ারা শিশু থেকে বয়স্ক সকলেই।

সচেতনতামূলক শোভাযাত্রা

নিজস্ব প্রতিবেদন, পূর্ব বর্ধমান: বর্ধমান রটারি ক্লাবের উদ্যোগে সচেতনতামূলক একটি শোভাযাত্রার আয়োজন করা হয় রবিবার। যে সমস্ত প্রতিবেদী মানুষজন আছেন তাদের নিয়ে এই শোভাযাত্রা করা হয়। নানান রকম অনুষ্ঠান কর্মসূচির মধ্যে সমস্ত ধর্মের মানুষেরা অংশগ্রহণ করে থাকেন। কিন্তু এই সমস্ত পিছিয়ে পড়া মানুষদের সামনের সারিতে নিয়ে আসার জন্যই এই ধরনের উদ্যোগ নেওয়া হয়। সহযোগিতা করেন বেশ কিছু হাসপাতাল কর্তৃপক্ষ এবং পূর্ব বর্ধমান জেলা পুলিশ। এদিন আনুষ্ঠানিকভাবে সবুজ পতাকা নাড়িয়ে সূচনা করেন পূর্ব বর্ধমান জেলা পুলিশ সুপার সায়ন দাস। পূর্ব বর্ধমান জেলা পুলিশ দপ্তরের সামনে থেকে বাদামুল্লাহ হয়ে কার্জন গেট হয়ে টাউন হল পর্যন্ত এই শোভাযাত্রাটি অনুষ্ঠিত হয়। তারপরেই বর্ধমান টাউন হল ময়দান প্রান্তরে একটি আনুষ্ঠানিকভাবে সচেতনতামূলক অনুষ্ঠানের আয়োজন করা হয়। সেখানে প্রায় ২০০ জন প্রতিবেদী মানুষজন উপস্থিত ছিলেন।

হারানো মোবাইল উদ্ধার করে প্রকৃত মালিকদের হাতে ফেরাল কাঁকসা থানার পুলিশ



নিজস্ব প্রতিবেদন, কাঁকসা: কাঁকসা ব্লক সহ আশেপাশের এলাকায় গত কয়েকদিন আগে হারিয়ে যাওয়া বিভিন্ন ব্যক্তির মোবাইল উদ্ধার করে প্রকৃত মালিকদের হাতে ফেরিয়ে দিল কাঁকসা থানার পুলিশ। এদিন কাঁকসা থানা প্রান্তরে ফিরে পাওয়া কর্মসূচির মাধ্যমে ৯ জনের হাতে তাদের মোবাইল তুলে দেওয়া হয়। অনুষ্ঠানে উপস্থিত ছিলেন কাঁকসা থানার আইসি, কাঁকসার এসিপি সুমন কুমার জয়সওয়াল-সহ পুলিশ আধিকারিক। হারিয়ে যাওয়া মোবাইল পুনরায় হাতে পেয়ে খুশি মোবাইলের মালিকরা। কাঁকসার এসিপি সুমন কুমার জয়সওয়াল জানিয়েছেন, বেশ কিছু মানুষের মোবাইল হারিয়ে গিয়েছিল। কাঁকসা থানায় এই বিষয়ে অভিযোগ আসার পরই তদন্ত শুরু হয়। এছাড়াও অনলাইনে প্রত্যোগার স্বীকার হয়েছিলেন এক ব্যক্তি। খোঁয়া গিয়েছিল ২৫ হাজার টাকা। সেই টাকায় উদ্ধার করে কাঁকসা থানার পুলিশ।

পাত্রী সাংসদ প্রিয়াই, ইংল্যান্ড সিরিজের পরে ঠিক হবে রিক্কুর বিয়ের তারিখ

নিজস্ব প্রতিনিধি: রিক্কুর সিংহের পাত্রী এক প্রকার নিশ্চিত। সমাজবাদী পার্টির সাংসদ প্রিয়া সরোজকেই বিয়ে করছেন তিনি। দিন ঠিক হবে ইংল্যান্ড সিরিজের পর। এমনটাই জানাচ্ছেন প্রিয়ার পিতা তুফানি সরোজ।

ভারতীয় দলের হয়ে খেলতে রিক্কুর এখন কলকাতায়। পাঁচ ম্যাচের টি-টোয়েন্টি সিরিজ খেলছেন তিনি। সেই কারণে দেশের বিভিন্ন শহরে ঘুরতে হবে তাঁকে। এই সিরিজ শেষ হওয়ার পরেই তাঁর বিয়ে নিয়ে কথা শুরু হবে। তুফানি নিজেও তিনি বাবের সাংসদ। এখন তিনি উত্তরপ্রদেশের কোরাকটের বিধায়ক। তুফানি বলেন, শেষ বার যখন রিক্কুর পরিবারের সঙ্গে কথা হয়েছিল তা ইতিবাচক ছিল। ওদের বিয়ে নিয়ে কথা চলেছে। প্রিয়া এবং রিক্কুর একসঙ্গে বসিয়ে তারিখ ঠিক করা হবে। আগামী লোকসভা অধিবেশন এবং টি-টোয়েন্টি সিরিজ শেষ হওয়ার পর সোটা সম্ভব হবে। তখনই বিয়ের তারিখ ঠিক করা হবে।

রিক্কুরবিবাহ আলিগড় ছিলেন তুফানি। সেখানে তিনি রিক্কুর বাবর সঙ্গে কথা বলেন। তুফানি বলেন, প্রিয়ার এক বন্ধুর বাবা ক্রিকেটার ছিলেন। সেই সূত্রেই রিক্কুর এবং



প্রিয়ার দেখা হয়। অনেক দিন ধরেই ওরা একে অপরের চেনে। দুই পরিবার রাজি থাকলে ওরা বিয়ে করতে তৈরি বলে জানিয়েছিল। গত লোকসভা নির্বাচনে বিজেপি প্রার্থী ভোলানাথ সরোজকে হারাতে কোরাকটের বিধায়ক তুফানির কন্যা প্রিয়ার উপর বাজি ধরেছিল সমাজবাদী পার্টি। বাজি যে তুল ধরা হয়নি তা প্রমাণ হয় নির্বাচনী ফল বেরোতেই। বিজেপির হেডওয়েট প্রার্থীকে ধরাশায়ী করেন প্রিয়া। লোকসভা নির্বাচনে ভোলানাথকে ৩৫ হাজারের বেশি ভোট পরাজিত করেছিলেন প্রিয়া।



প্রমাণ করেছিলেন, রাজনীতি তাঁর রক্তে। মাত্র ২৫ বছর বয়সেই প্রিয়া ঢুকে পড়েন লোকসভায়। তিনি দেশের দ্বিতীয় কনিষ্ঠতম সাংসদ। রিক্কুর উত্থান আইপিএল থেকে। কলকাতা নাইট রাইডার্সের হয়ে খেলে নেন তিনি। সেই দলের হয়ে টুর্নামেন্ট জিতেছেন। দলের নির্ভরযোগ্য ফির্নারির রিক্কুর। ইতিমধ্যেই দেশের হয়ে ৩২টি ম্যাচ খেলে ফেলেছেন তিনি। ২৭ বছরের রিক্কুর টি-টোয়েন্টি দলের নিয়মিত সদস্য। ৩০টি টি-টোয়েন্টিতে দেশের হয়ে ৫০৭ রান করেছেন। গড় ৪৬.০৯। স্ট্রাইক রেট ১৬৫.১৪।

নেপালকে হারিয়ে ঘরের মাঠে খো খো তে বিশ্ব জয় ভারতের

নয়াদিল্লি: চলতি বছর খো-খো বিশ্বকাপের আসর বসেছিল ভারতের মাটিতে। ঘরের মাঠে সেই সুযোগের দারুণ সদ্ব্যবহার করল ভারতের মহিলা দল। ফাইনালে ভারত পরাজিত করল প্রতিবেশী দেশ নেপালকে। ম্যাচের প্রথম টানেই ভারত প্রতিপক্ষ দলের থেকে ৩৪-০ পর্যায়ে এগিয়ে যায়। অবশ্য দ্বিতীয় রাউন্ডে লড়াই ফিরে ভারতকে দারুণ টক্কর দেওয়ার চেষ্টা করে নেপাল। কিন্তু তারা হার মানেন প্রিয়ঙ্কা ইন্দলে, বৈষ্ণবী পাণ্ডয়ারদের গতির কাছে। শেষ পর্যন্ত চার রাউন্ডের লড়াই শেষে খেতাব জয় নিশ্চিত করে নেন ভারতের প্রমীলা বাহিনী।

রিবার ম্যাচে টেসে জিতে ডিফেন্স করার সিদ্ধান্ত নিয়েছিলেন নেপাল অধিনায়ক। কিন্তু ভারতীয় খেলোয়াড়দের তীর গতির কাছে শুরুতেই হার মানতে থাকে নেপাল দল। দ্বিতীয় টানে ব্যবধান কমিয়ে দারুণ লড়াইয়ে ফিরে আসে নেপাল। কিন্তু ম্যাচ জিতে গেলে তৃতীয় টার্ন অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ ছিল। আর সেই টানেই দ্রুত ২৮ পর্যায়ে লিড নিয়ে নেয় ভারত। এবং এই রাউন্ডে ৭৫-২৮ পর্যায়ে ব্যবধানে এগিয়ে গিয়ে চতুর্থ রাউন্ডে ৭৮-৪০ পর্যায়ে ব্যবধানে ম্যাচ জিতে নেয়।

ওয়েস্ট ইন্ডিজের বিরুদ্ধে জয়ী পাকিস্তান

নিজস্ব প্রতিনিধি: পাকিস্তানের তিন স্পিনার সাজিদ খান, আবরার আহমেদ এবং নোমান আলি মিলে এক টেস্টে ২০টি উইকেট তুলে নেন। তাদের দাপটেই ১২৭ রানে জিতল পাকিস্তান। মূলতানে ওয়েস্ট ইন্ডিজকে বিরুদ্ধে প্রথম টেস্ট জিতে তাদের প্রথম মাত্র তিন দিন। ব্যাট হাতে লগ্ন মিলে হিন্দেনে ২০০ রান তুলেছিল পাকিস্তান। ৮৪ রান করেন সাজিদ খান নেন ৪ উইকেট। নতুন বলে তিনিই বোলিং শুরু করেছিলেন। নোমান নেন ৫ উইকেট। আবরার নেন একটি উইকেট। এক মাত্র পেসার খুরাম শাহজাদ মাত্র একটি ওভার বল করেন। তিনি কোনও উইকেট পাননি।

পূর্ব সাতগেছিয়া সংহতি পরিচালিত ট্রফিতে চ্যাম্পিয়ন চন্দননগর বয়েজ স্পোর্টিং ক্লাব



পূর্ব সাতগেছিয়া সংহতি পরিচালিত সংহতি ট্রফির পুরস্কার বিতরণী অনুষ্ঠানে প্রধান অতিথি হিসেবে উপস্থিত আইপিএল গভর্নিং কাউন্সিলের সদস্য অভিষেক ডালমিয়া ও ক্লাবের সভ্য সদস্যরা।

খুলিয়ান বঁক (XULIYAN BANK) advertisement with details about a sports event and bank services.

আমার দেশ/আমার দুনিয়া

১৪ ফেব্রুয়ারি বিক্ষোভকারী কৃষকদের সঙ্গে বৈঠক কেন্দ্রের

নয়াদিল্লি, ১৯ জানুয়ারি: ফের কৃষকদের দুরত্বের সামনে বাধ্য হয়ে নতিস্বীকার করল কেন্দ্র। পঞ্জাবের বিক্ষোভকারী কৃষকদের সঙ্গে আলোচনার প্রস্তাব নিয়ে তাদের কাছে গেল কেন্দ্রের এক প্রতিনিধি দল। সূত্রের খবর, কেন্দ্রের সেই প্রস্তাবে রাজি কৃষকরা। অচলাবস্থা ফেটাতো আগামী ১৪ ফেব্রুয়ারি বিক্ষোভকারীদের সঙ্গে বৈঠক হতে চলেছে কেন্দ্রের।

ফসলের মূল্যতম সহায়ক মূল্যের বৃদ্ধি, কৃষিক্ষেত্র মরুভূমি, পেনশন চালু করা-সহ কেন্দ্র সরকারের কাছে বিভিন্ন দাবিদাওয়া নিয়ে লাগাতার আন্দোলন চালিয়ে যাচ্ছেন দেশের কৃষকরা। চাপ বাড়তে গত ২৬ নভেম্বর থেকে আমরা অনশন করছেন কৃষক নেতা জগজিৎ সিং দাল্লওয়াল। দেড় মাস পেরিয়েও অনশনে অনড় তিনি। খানাউরি সীমানায় তাঁর সমর্থনে ট্রাক্টর, ট্রলি,

দুগ্গের ব্যঙ্গসচিত্র প্রায় রঞ্জনের নেতৃত্বে কেন্দ্রের একটি দল কৃষকদের সঙ্গে দেখা করতে গিয়েছিল। সেখানে অনশনারত কৃষক নেতা জগজিৎ সিং দাল্লওয়ালের সঙ্গে দেখা করে বৈঠকের প্রস্তাব দেন তিনি। অচলাবস্থা কাটাতে কেন্দ্রের তরফে আগ্রহ দেখানো হয়। প্রতিনিধিদের সঙ্গে দেখা করার পর কৃষক নেতা দাল্লওয়ালও সরকারি চিকিৎসা ব্যবস্থা গ্রহণ করতে রাজি হয়েছেন।

লরি নিয়ে এসে ভিড় করেছেন হাজার হাজার কৃষক। ওই কৃষকদের সঙ্গে শুরুতে আলোচনার বসতেও রাজি ছিল না কেন্দ্র। এনএকটি সূত্রমত কোর্টেও এ নিয়ে কেন্দ্রকে তিরস্কার করে। শীর্ষ আদালত প্রশ্ন তোলে কৃষকদের সঙ্গে আলোচনার বসতে সমস্যাটা কোথায়? আন্দোলনের তীব্রতা বাড়তে থাকায় শনিবার খানাউরি সীমানায় ভারতের বন পরিষেবা আধিকারিক তথা কৃষি ও কৃষক কল্যাণ

শেয়ার বাজারে বিপুল লোকসান, আত্মহত্যার চেষ্টা কনস্টেবলের

নাগপুর, ১৯ জানুয়ারি: শেয়ার বাজারে বিপুল টাকার লোকসান হওয়ায় পুলিশ সুপারের বাড়ির সামনে আত্মহত্যার চেষ্টা কনস্টেবলের। গুরুতর জখম অবস্থায় উদ্ধার করে ওই পুলিশকর্মীকে হাসপাতালে নিয়ে যাওয়া হয়েছে। চাঞ্চল্যকর এই ঘটনা ঘটেছে মহারাষ্ট্রের নাগপুরে। তবে শেয়ার বাজারে লোকসানের জেরেই আত্মহত্যার চেষ্টা, নাকি এর পিছনে অন্য কোনও রহস্য রয়েছে তা খ ভিয়ে দেখছে পুলিশ।

পুলিশ সূত্র জানা গিয়েছে, ৫০ বছর বয়সি ওই হেড কনস্টেবলের নাম বিশাল তুমসারে। নাগপুরে পুলিশ সুপারের বাড়ির নিরাপত্তায় নিযুক্ত ছিলেন তিনি। অন্যান্য দিনের মতো শনিবারও উভিডিতে ছিলেন তিনি। সকাল ৬টা নাগান হঠাৎ নিজের সার্ভিস রাইফেল থেকে নিজেকে গুলি করেন তিনি। সাত সাকালে এই ঘটনায় রীতিমতো আতঙ্ক ছড়ায় এলাকায়। বাইরে

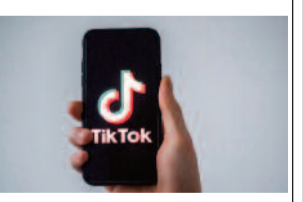
Mogra-I Gram Panchayat Notice Inviting e-Tender advertisement for various construction and supply contracts.

OSBI (Online Sanctioning and Billing Information System) advertisement for the Government of West Bengal.

Bolpur Municipality advertisement for various public works and infrastructure projects.

আমেরিকায় বন্ধ টিকটক, অ্যাপল ও গুগলের প্লে স্টোর থেকে সরানো হল অ্যাপ

ওয়াশিংটন, ১৯ জানুয়ারি: প্রেসিডেন্ট হিসেবে ডোনাল্ড ট্রাম্প শপথ নেওয়ার আগেই বড় ধাক্কা চিনা সংস্থা টিকটকের। রিববার সকালে থেকে আমেরিকায় বন্ধ হয়ে গেল এই খেলা মিডিয়া প্ল্যাটফর্মটি। আইই নিষেধাজ্ঞা জারি করা হয়েছিল। এবার তা কার্যকর করল মার্কিন প্রশাসন। অ্যাপল এবং গুগলের প্লে স্টোর থেকে অ্যাপটি উড়িয়ে দেওয়া হয়েছে। প্রসঙ্গত, ২০২৪ সালে আমেরিকায় টিকটক পুরোপুরি নিষিদ্ধ করার জন্য আইন পাশ করেছে সে দেশের আদালত। বলা হয়েছিল, জাতীয় নিরাপত্তার কথা মাথায় রেখে ই এই আইন পাশ করানো হয়। কিন্তু এই নিয়মকে চ্যালেঞ্জ করে সুপ্রিম কোর্টের দ্বারস্থ হয়েছিল সংস্থাটি। কিন্তু কোনও লাভ হয়নি। নিষেধাজ্ঞা বহাল রাখে আদালত। ফলে রিববার সকালে থেকেই আমেরিকা জুড়ে নিষ্ক্রিয় হল টিকটক।



ব্যবহারকারীর সংখ্যা ১৭ কোটি ছুইছুই। এদিন সকাল থেকেই ব্যবহারকারীদের মোবাইলে অ্যাপটি কালো হয়ে যায়। সঙ্গে চিনা সংস্থাটি থেকে ইউজারদের একটি মেসেজও পাঠানো হয়। তাতে লেখা ছিল, দুর্ভাগ্যবশত আপনি এখন টিকটক অ্যাপটি ব্যবহার করতে পারবেন না। তবে এত বিপত্তি সত্ত্বেও আশার আলো দেখছে চিনা সংস্থাটির শীর্ষকর্তারা। কারণ ট্রাম্প শপথ নেওয়ার পর সোশ্যাল মিডিয়াগুলির উপর নিয়ন্ত্রণ কিছুটা আলগা করতে পারেন। টিকটক ব্যবহারে আরও ৯০ দিন ছাড়পত্র দিতে পারে ট্রাম্পের প্রশাসন।

Advertisement for 'Buddha Dalil' (বুদ্ধ দলিল) featuring a QR code and contact information.

NIT No. SFDC/M/NIT-18(e)/2024-25 advertisement for SFDC Ltd. tenders.

Bolpur Municipality advertisement for various public works and infrastructure projects.

Bolpur Municipality advertisement for various public works and infrastructure projects.

IDBI Bank advertisement with logo and contact information.

Advertisement for 'Buddha Dalil' (বুদ্ধ দলিল) featuring a QR code and contact information.

OSBI (Online Sanctioning and Billing Information System) advertisement for the Government of West Bengal.

Advertisement for 'Buddha Dalil' (বুদ্ধ দলিল) featuring a QR code and contact information.

Advertisement for 'Buddha Dalil' (বুদ্ধ দলিল) featuring a QR code and contact information.



আরোগ্য

সোমবার • ২০ জানুয়ারি ২০২৫ • পেজ ৮



শীতে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ানোর উপায়

শুভাশি বিশ্বাস

শীত রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ানোর দরকার প্রত্যেকেরই। এই সময়ের ঠাণ্ডা আবহাওয়া, সর্দি-কাশি এবং ফ্লু-এর মতো রোগের হাত থেকে নিজেকে বাঁচিয়ে রাখা যেন এক নিত্যদিনের লড়াই। তবে সামান্য খাদ্যাভ্যাসে পরিবর্তন আনলেই এই সমস্যাগুলি থেকে অনেকটাই রক্ষা পাওয়া সম্ভব। তবে দুঃখজনক বা দুর্ভাগ্যজনক ব্যাপার হল অনেকেই এই শীতে এমন সব খাবার খান যা উষ্ণ এবং তৃপ্তিদায়ক হতে পারে কিন্তু শরীরকে শক্তিশালী রাখার জন্য প্রয়োজনীয় যে পুষ্টি তাতে থাকা প্রয়োজন তা থাকে না। আর এই পুষ্টি না পাওয়ার কারণে ক্রমাগত ক্লান্তি, ঘন ঘন অসুস্থতা আর এই অসুস্থতা থেকে নিজেকে ফের সজীব আর সতেজ করে তুলতে দীর্ঘ সময় লেগে যায়। তবে খাবারে কিছু জিনিস যোগ্য আর কিছু জিনিস বাদ দিতে হবে নিজেকে সুস্থ রাখতে।

শীতকালে ১০ টি রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধিকারী খাবার রয়েছে যা আপনার ডায়েটে অন্তর্ভুক্ত করা উচিত যার মধ্যে পড়ছে

১) সাইট্রাস ফল

কমলা, আঙ্গুর, লেবু এবং ট্যানজারিনের মতো সাইট্রাস ফল ভিটামিন-সি দিয়ে পরিপূর্ণ, একটি শক্তিশালী অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট যা শ্বেত রক্ত কোষের উৎপাদন বাড়াতো সাহায্য করতে পারে, যা সংক্রমণের বিরুদ্ধে লড়াইয়ের চাবিকাঠি হিসেবে ধরা হয়।

২) রসুন

অ্যালিসিনের মতো সালফারযুক্ত যৌগের উচ্চ উপাদানের কারণে রসুন তার রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধিকারী বৈশিষ্ট্যের জন্য পরিচিত। খাবারে রসুন যুক্ত করলে শীতের মাসগুলিতে ইমিউন সিস্টেম অনেকটাই শক্তিশালী হয়।

৩) আদা

আদা শুধুমাত্র একটি সুস্বাদু মশলা নয়, এটি একটি শক্তিশালী রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধিকারী। এটিতে

অ্যান্টি-ইনফ্ল্যামেটরি এবং অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট বৈশিষ্ট্য রয়েছে যা প্রদাহ কমাতে এবং ইমিউন ফাংশনকে সমর্থন করতে সহায়তা করে।

৪) দুই

দুই একটি প্রোবায়োটিক-সমৃদ্ধ খাবার যা স্বাস্থ্যকর অন্ত্রের মাইক্রোবায়োমে অবদান রাখতে পারে। যেহেতু ইমিউন সিস্টেমের একটি উল্লেখযোগ্য অংশ অন্ত্রে থাকে, তাই শীতকালে দুই খাওয়া শরীরের প্রতিরক্ষা শক্তিশালী করতে সাহায্য করতে পারে।

৫) পালং শাক

পালং শাক একটি সবুজ শাক যা ভিটামিন, খনিজ এবং অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট সমৃদ্ধ। এটি ভিটামিন-সি এবং বিটা-ক্যােরোটিনে বিশেষত উচ্চ, যা উভয়ই একটি শক্তিশালী ইমিউন সিস্টেমের জন্য অপরিহার্য।

৬) বাদাম

বাদাম ভিটামিন-ই এর একটি বড় উৎস, একটি অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট যা রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়াতো সাহায্য করে। এক মুঠো বাদাম ব্রেকফাস্টে বা খাবারে যোগ্য করা হলে তা শরীরকে এই গুরুত্বপূর্ণ পুষ্টি যোগাতে সাহায্য করবে।

৭) হলুদ

হলুদে রয়েছে কারিকউমিন, শক্তিশালী অ্যান্টি-ইনফ্ল্যামেটরি এবং অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট বৈশিষ্ট্যযুক্ত একটি যৌগ। যা শীতের সময় আপনার রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতাকে

বৃদ্ধি করে।

৮) সবুজ চা

খিনি টি ফ্ল্যাভোনয়েড এবং ক্যাটেচিনের মতো অ্যান্টিঅক্সিডেন্টে সমৃদ্ধ, যা রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়াতো দেখানো হয়েছে। প্রতিদিন এক কাপ খিনি টি শীতের মরসুমে বহু উপকারে আসে বলেই জানাচ্ছেন

ডায়াটেশিয়ানরা।

৯) বেরি



ব্লুবেরি, স্ট্রবেরি এবং রাস্পবেরির মতো বেরিগুলিতে অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট রয়েছে যা কোষগুলিকে ক্ষতির হাত থেকে রক্ষা করতে এবং প্রতিরোধ ক্ষমতাকে বৃদ্ধি করতে সাহায্য করে। খাদ্যতালিকায় বিভিন্ন ধরনের বেরি যোগ্য করা আপনার রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতাকে একধাপে অনেকটাই বাড়িয়ে দেয়।

১০) কুমড়োর বীজ

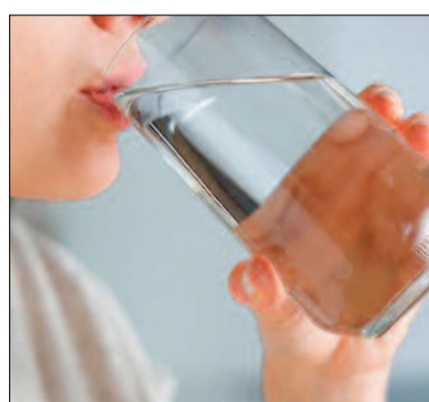


কুমড়োর বীজ হল একটি পুষ্টিগুরু-ঘন খাবার যাতে জিঙ্ক বেশি থাকে, এটি ইমিউন ফাংশনের জন্য প্রয়োজনীয় খনিজ। ডায়েটে কুমড়োর বীজ অন্তর্ভুক্ত করলে নিশ্চিত থাকতে পারেন যে গুরুত্বপূর্ণ পুষ্টির পর্যাপ্ত পরিমাণে পাচ্ছেন।

আপনি কি জানেন?

কমলালেবু, জাম্বুরা এবং ডালিমের মতো মৌসুমি ফল খাওয়া ভিটামিন সি-এর একটি সমৃদ্ধ উৎস। যা আপনার রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা শক্তিশালী করতে এবং সাধারণ সর্দি-কাশি থেকে রক্ষা করতে সহায়তা করে। আপনার শীতকালীন খাবারে আদা, হলুদ এবং দারুচিনির মতো উষ্ণ মশলাগুলি অন্তর্ভুক্ত করা শুধুমাত্র স্বাদ বাড়ায় না বরং প্রদাহ বিরোধী এবং রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়।

মিথ এবং ফ্যান্টাস



মিথ ১ — শীতকালে আপনার এত জল পান করার দরকার নেই। বাস্তবতা গ্রীষ্মের মতো শীতকালেও

হাইড্রেশন গুরুত্বপূর্ণ। গরম এবং ঠাণ্ডা আবহাওয়ার পার্থক্যের কারণে ডিহাইড্রেশন হতে পারে, তাই হাইড্রোজেন থার্মোস্ট্যাট প্রচুর জল, ভেজচা বা সুপ পান করা অপরিহার্য।

মিথ ২ — বেশি চর্বিযুক্ত আরামদায়ক খাবার খেলে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়বে। বাদাম, বীজ এবং অ্যাভোকাডোতে পাওয়া স্বাস্থ্যকর চর্বিগুলি



অনাক্রম্যতাকে সমর্থন করলেও, প্রক্রিয়াজাত, উচ্চ চর্বিযুক্ত খাবার আপনার রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতাকে দুর্বল করতে পারে।

মিথ ৩ — শীতকালে আপনার তাজা সবজির প্রয়োজন নেই। আর সত্য হল তাজা, শাক-সব্জি এবং পালং শাক এবং গাজরের মতো মৌসুমি শাকসব্জি শীতকালে পাওয়া যায় এবং আপনার



রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা শক্তিশালী করতে প্রয়োজনীয় ভিটামিন এবং খনিজ সরবরাহ করে। অর্থাৎ, এটা থেকে স্পষ্ট যে আপনার রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ানোর জন্য একটি স্বাস্থ্যকর, সুঘন খাদ্য খাওয়া অপরিহার্য, বিশেষ করে শীতকালে নানা কারণে অসুস্থ হওয়ার সম্ভাবনা রয়েছে। এই খাদ্যতালিকাগত সামঞ্জস্য করার মাধ্যমে, আপনি শুধুমাত্র শীতকালীন অসুস্থতা থেকে নিজেকে রক্ষা করবেন না বরং পুরো ঋতু জুড়ে আপনার সামগ্রিক স্বাস্থ্য এবং সুস্থতাও বজায় রাখতে পারবেন।

অফিসে একটানা চেয়ারে বসে কাজ, পিঠ ও কোমরের ব্যথা থেকে মুক্তি মিলবে এই উপায়ে

পিঠ-কোমরের ব্যথায় নাজেহাল? কারণ খুঁজতে গিয়ে কি মনে পড়ছে? একাধিক কারণে পিঠে এবং কোমরে ব্যথা হতে পারে। দীর্ঘক্ষণ এক জায়গায় বসে থাকা এবং দীর্ঘক্ষণ এক জায়গায় দাঁড়িয়ে থাকার ফলে পিঠে ও কোমরে যন্ত্রণা হতে পারে। অনেকেই কর্মক্ষেত্রে ঠিকমতো চেয়ারে বসেন না। অফিসে একটানা ভেঙ্গে বসে কাজ করতে করতে হঠাৎ পিঠে, কোমরে অনেকেই ব্যথা অনুভব করেন। কেউ কেউ গুরুর দিকে একে পাভা দেন না। কিন্তু সেখানেই ভুলটা হয়। কোমরের ব্যথা যদি দু-তিনদিনে না সারে, সেক্ষেত্রে সতর্ক হওয়া দরকার। চিকিৎসকের কাছে গিয়ে পিঠ,

কোমরে ব্যথা হয়, তা হলে বরফের ঠাণ্ডা সেক্ দিলে আরাম মেলে। রক্ত জমাট বাঁধলেও সেক্ দিলে সমস্যার সমাধান হয়। আবার গরম সেক্ দিলে রক্ত চলাচল স্বাভাবিক থাকে। ৩) দেহের ভঙ্গি বদল একটানা অফিসে এক জায়গায় বসে কাজ করলে পিঠ, কোমরের যন্ত্রণা তৈরি হয়। অনেকে কীভাবে ঘুমান, সে খেয়াল রাখেন না। অনেক সময় শোয়ার ভুলেও কোমরে চাপ পড়ে। বিশেষজ্ঞদের মতে, সঠিক ভাবে শোয়ার অভ্যাস করতে হবে। টেবিল-চেয়ারে কাজ করার সময়ও মেরুদণ্ড সোজা রাখা জরুরি। ৪) মন ভালো রাখা অবাক লাগলেও একাধিক গবেষণায় দেখা



কোমরের ব্যথা কমানোর জন্য তাঁরা নানা ওষুধ দেন। আর যদি ওষুধ অবধি না যেতে চান, তা হলে কয়েকটি উপায়ে এই যন্ত্রণা থেকে মুক্তি পেতে পারেন। নিম্নে এ নিয়ে আলোচনা করা হল।

১) নিয়মিত শরীরচর্চা পিঠ ও কোমরের যন্ত্রণায় অনেকেই খুব কষ্ট পান। নড়চড়াও অনেকে করতে পারেন না। চিকিৎসকদের মতে, এই সময় কষ্ট হলেও যদি সাধারণ কয়েকটি যোগাসন করা যায়, স্ট্রেচ করা যায় তা হলে আরাম পাওয়া যায়। নিয়মিত শরীরচর্চা করলে উপকার পাওয়া যাবে।

গিয়েছে, শরীরের বিভিন্ন অঙ্গে ব্যথার সঙ্গে মানসিক চাপ বা অবশ্যদের একটা যোগ রয়েছে। যন্ত্রণামুক্ত জীবন পেতে তাই মনের চাপ নিয়ন্ত্রণে রাখা জরুরি।

৫) পর্যাপ্ত ঘুম অনেকের মনে হতে পারে, ঘুমের সঙ্গে আবার পিঠ-কোমরের যন্ত্রণার কী যোগ। কিন্তু এর বিশেষ যোগ সত্যিই রয়েছে। বিশেষজ্ঞদের মতে, কম ঘুম হলে কোমরের ব্যথা বেড়ে যেতে পারে। সারাদিন নানা কাজের পর শরীরের বিভিন্ন পেশি, স্নায়ু ঘুমোনের সময় শিথিল হয়ে পড়ে। তাই ব্যথামুক্ত শরীর ও সুস্থ থাকতে গেলে ৭ থেকে ৮ ঘণ্টা ঘুমোনো জরুরি।

কোলোস্টেরলের সমস্যায় জেরবার? এই নিয়মে মাত্র ১ মাসেই বশ করুন তাকে

শরীরে খারাপ কোলোস্টেরলের মাত্রা বেড়ে গেলে খুব মুশকিল। কোলোস্টেরল বাডার সঙ্গে সঙ্গেই বাড়তে থাকে হৃদরোগের ঝুঁকি। হার্ট অ্যাটাক, স্ট্রোক থেকে শুরু করে আরও নানা সমস্যাও দেখা যেতে পারে। একবার কোলোস্টেরল ধরা পড়লে তাকে যত দ্রুত সম্ভব কমিয়ে ফেলতে হবে, সেটাই বুদ্ধিমানের কাজ। সেই দ্রুততা কত? বিশেষজ্ঞদের মতে চাইলে ১ মাসের মধ্যেও কোলোস্টেরল কমানো সম্ভব। তবে তার জন্য কেবল ওষুধ খেলেই হবে না। বদল আনতে হবে জীবনধারাতেও। মেনে চলতে হবে ৩ নিয়ম। জানেন কোন ৩ অভ্যাসের গুণে মাত্র ১ মাসে বাশে আসতে পারে জেরা কোলোস্টেরল?

১। ডায়েট— খাওয়া-দাওয়া নিয়ে সচেতন না



থাকলে কোলোস্টেরলকে কমানো যাবে না। রোগের ডায়েটে ফাইবার, স্বাস্থ্যকর ফ্যাট, অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট, ওমেগা-৩ ফ্যাটি অ্যাসিড রাখ

টা জরুরি। ওটস, বিভিন্ন বাদাম থেকে শুরু করে ফল, শাকসব্জি চিকেন, ডাল বেশি করে খান। স্যাচুরেটেড ফ্যাট ও ট্রান্স ফ্যাট এড়িয়ে

চলুন। কেক, মটন, ফাস্ট ফুড, প্রক্রিয়াজাত মাংস, প্যাকেটজাত খাবার একদম বন্ধ। ২। ওজন কমানো— মেদ না বরালে

কোলোস্টেরলকে বাগে আনা মুশকিল। আজকাল ওবেসিটির সমস্যা ঘরে ঘরে। আর এই ওবেসিটিই হাজার এক ধরনের ক্রনিক

অসুখ ডেকে আনে। দীর্ঘক্ষণ এক জায়গায় বসে থাকা, অলস জীবনযাপন ছাড়তে হবে। তবেই কোলোস্টেরল সহ একাধিক রোগের ঝুঁকি কমানো সম্ভব। ৩। শরীরচর্চা জরুরি— সপ্তাহে কমপক্ষে ৬ দিন অন্তত ৪৫ মিনিট করে শরীরচর্চা করতে হবে। যোগব্যায়াম করলে কোলোস্টেরলের মাত্রা নিয়ন্ত্রণে থাকে। এলডিএল কোলোস্টেরল কমানোর পাশাপাশি এইচডিএল কোলোস্টেরল বাড়াবে। কোলোস্টেরল কমাতে আপনি যে কোনও ধরনের কায়িক পরিশ্রম করতে পারেন। এতে ভাল ফল মিলবে। কোলোস্টেরলের ওষুধ খাওয়ার পাশাপাশি ১ মাস এই নিয়ম মেনে চলুন। ফল মিলবে হাতে না হাতে।