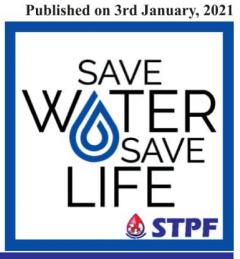
মানবিক মূল্যবোধ ও সমাজ সচেতনতার দীপ্ত দর্পণ

সুমধ্যমা

সবার মাঝে, সবের মাঝে

Postal Registration No. Kol RMS/474/2019-21
Published on 3rd January, 2021



January, 2021 Volume-VI, Issue-XI | 8 Pages, Rs. 2.00 | Regd. No-WBBEN/2015/63375

স্মরণে বরণে সৌমিত্র

সেরাম থ্যালাসেমিয়া প্রিভেনশন ফেডারেশনের উদ্যোগে সৌমিত্র স্মরণে 'অপু কথা' এবং রক্তদান উৎসবে বক্তব্য রাখছেন সংগঠনের সম্পাদক সঞ্জীব আচার্য্য (খবর ২-এর পাতায়) ছবি-সন্দিপ মিল

বিষে ভরা বিশ, অমৃত কি একুশে !

নিজস্ব প্রতিনিধি-কোভিডে ছেয়েছে ধরা। প্রাচ্য, পাশ্চাত্য জুড়ে অতিমারির প্রকোপ। ২০২০ সাল জুড়ে শুধুই বিষের ছোবল। শিশু থেকে শুরু করে বুড়ো পর্যন্ত সকলকেই মানতে হচ্ছে অনেক বিধিনিষেধ। লক, আনলক, কোয়ারেন্টাইন, কোমর্বিডিটি কত শত নতুন নতুন শব্দ শিখেছে মানুষ। কত মানুষের রুজি গেছে, অনেকের ব্যবসা লোপাট, পরিবারের নিকটজনদের বিয়োগ হয়েছে এই মারণরোগে। সব মিলিয়ে ২০২০ সালটা একটা অমানিশার ঘূর্ণাবর্তে কাটল। পৃথিবীর অনেক দেশে মানুষ এই বিপদে রাষ্ট্র এবং সমাজের কাছ থেকে অনেক সাহায্য পেয়েছে। তবুও বলতে হয় ২০২০ একটা দোলাচলের বছর। আমাদের দেশে এবছর অযোধ্যাতে রামমন্দির গড়ার নির্দেশ দিয়েছে সুপ্রিম কোর্ট। সূর্য অভিযানের সিদ্ধান্ত নিয়েছে ইসরো। যার পোষাকি নাম আদিত্য এল ওয়ান। লে মানালি হাইওয়ের ওপর 'অটল টানেল' খুলে দেওয়া হয়েছে। এর ফলে মানালি থেকে কেলং-এর দূরত্ব কমেছে ৪৬ কিলোমিটার। আবার কোভিড অতিমারির পরিবেশে জুলাই-আগস্ট মাসে জাপানের টোকিওতে অনুষ্ঠিত হয়েছে গ্রীষ্মকালীন অলিম্পিক। মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে সাধারণ নির্বাচনে ট্রাম্প ধরাশায়ী হয়েছেন। মামলা করেছেন পদে থাকবার জন্য। এই তো গেল কিছু গুরুত্বপূর্ণ ঘটনার কথা। ২০২০-তে আমরা যা পেয়েছি, তার থেকে অনেক বেশি হারিয়েছি। ১৮ ফেব্রুয়ারি চলে গেছেন অভিনেতা তাপস পাল। ২২ ফেব্রুয়ারি চলে গেছেন সাংসদ কৃষ্ণা বসু। ২০ মার্চ চলে গেছেন ফুটবল প্রশিক্ষক তথা ফুটবল তারকা পি কে ব্যানার্জি। ২৯ এপ্রিল অভিনেতা ইরফান খান, তারপরের দিন ৩০ এপ্রিল ঋষি কাপুর এবং খেলোয়াড় চুনী গোস্বামীর প্রয়াণ ঘটেছে।

এরপর ২-এর পাতায়

ওবেসিটি কমাতে নজর দিন ডায়েটে

সঞ্জীব আচার্য্য

এই করোনাকালে ওজন বৃদ্ধিও বড় দায়। ফ্রান্সের বিজ্ঞানীরা ওবেসিটির সঙ্গে সংক্রমণ বৃদ্ধির যোগসূত্র পেয়েছিলেন। দাবি করা হয়েছিল, ওবেসিটি করোনা সংক্রমণের ঝুঁকি বাড়াতে পারে। ওজন বাড়লে শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কমে যায়। রক্তচাপের হেরফের হয়, হার্টের রোগও দেখা দেয়। এই সবকিছুরই ফায়দা নিতে পারে মারণ ভাইরাস। ওবেসিটি থেকে ডায়াবেটিস রোগ হানা দিচ্ছে বয়ঃসন্ধিতেও। অল্প বয়সেই জমছে পেটে ও কোমরের অবাঞ্ছিত মেদ। ওবেসিটি ক্যান সারেরও রিস্ক ফ্যাক্টর। মুখের ক্যানসার, পাকস্থলী, ইসোফেগাল বা অ্যাডেনোকার্সিনোমা, অগ্নাশয়ের ক্যানসার এন্ডোমেট্রিয়াম সহ প্রায় ১২ রকমের ক্যানসারের ঝুঁকি বাড়ায় স্থূলত্ব। দেখা গেছে, মধ্যবয়স্ক কোভিড রোগীদের অর্ধেকেই স্থূলত্বের শিকার।

যে খাবারই খান, তা যেন প্রাকৃতিকভাবে উৎপন্ন হয়। সোজা কথায় বললে, প্যাকেটজাত বা প্রক্রিয়াজাত খাবার এড়িয়ে চেষ্টা করুন পাতে টাটকা ও প্রাকৃতিক খাবার রাখতে। সব রকম খাবারই রাখতে হবে খাদ্যতালিকায়। তাতে যেমন প্রোটিন থাকবে, তেমনই ফ্যাট ও শর্করাও। সবই রাখতে হবে পরিমাণ মতো। সেক্ষেত্রে ফ্যাট নিতে হবে প্রয়োজনীয় মাছ-মাংস বা রান্নায় যেটুকু তেল লাগছে তা থেকেই। ফ্যাটযুক্ত খাবার তালিকায় না রাখাই ভাল।

আসলে এটা খাব না, ওটা খাব না শুনতে যেমন ভাগ লাগে, কাজের বেলায় তা খুব একটা হয় না। ভাজাভুজি, নরম পানীয়, আইসক্রিম, চকোলেট দেখলেই মন ছোঁকছোঁক করে। আসলে মেদ ঝরাতে গেলে যে সব খাবারে নিষেধাজ্ঞা চাপিয়ে দিতে হবে তেমনটা নয়। পরিমাণ মতো মেপে খেলেই কোনও অসুবিধা নেই। তবে এই পরিমাণের মাপকাঠি সবার কাছে এক রকম নয়। গণ্ডগোলটা তৈরি হয় সেখানেই। নিয়মিত শরীরচর্চা করলে যে কোনও খাবারই খাওয়া যায়, ওবেসিটি থেকে বাঁচতে নরম পানীয়ে লাগাম টেনেছেন অনেকেই, তবে প্রাণে ধরে ছেড়ে দিতে পারেননি। অনেকে আবার কৌশল করে ডায়েট পানীয় বেছে নিয়েছেন। বিপদ কিন্তু সবেতেই। মেদবৃদ্ধি শুধু নয়, নরম পানীয় হার্টের রোগের ঝুঁকি ৪৮ শতাংশ বাড়িয়ে দেয়।

সন্ধ্যের আড্ডায় বা অফিসের বিরতিতে একগাদা চিপস, কুরমুরে কচরমচর করে খেয়ে আত্মার তৃপ্তি হয় বটে, কিন্তু শরীর প্রতিবাদ করে। বাঙালির ভুরিভোজ মানেই নানারকম ভাজাভুজি। ভাজাভুজি মানেই তেল চপচপে খাবার ঢুকছে শরীরে। চড়চড় করে বাড়ছে টক্সিন। ট্রান্স ফ্যাট মেদ বাড়াচ্ছে। প্রচণ্ড খিদের মুখে হাই ক্যালোরি ভাজা বা প্রসেসড ফুডের আসক্তি বাড়ে। মন শক্ত করে ডায়েটে রাখুন পুষ্টিকর খাবার।

এরপর ২-এর পাতায়

বাড়ছে এভারেস্ট

নয়াদিল্লি-চিন ও নেপাল যৌথভাবে ঘোষণা করল, মাউন্ট এভারেস্টের উচ্চতা বেড়েছে ৮৬ সেন্টিমিটার। সমুদ্রপৃষ্ঠ থেকে এর শিখরের উচ্চতা ৮৮৪৮.৮৬ মিটার বা ২৯ হাজার ৩২ ফুট।

টিকার নিয়ম

নয়াদিল্লি-ভোটার তালিকা দেখে বয়স্কদের বেছে নিয়ে টিকা দেওয়া হবে বলে জানিয়েছে কেন্দ্রীয় স্বাস্থ্য মন্ত্রক। গণ টিকাকরণ নিয়ে ২০১১ সালের জনগণনার রিপোর্ট যাচাই করা হচ্ছে।

শিলান্যাস

অযোধ্যা-অযোধ্যায় 'নতুন' মসজিদের শিলান্যাস হতে পারে ২৬ জানুয়ারি প্রজাতন্ত্র দিবসের দিন। তার আগে মন্দিরের নীল নকশা প্রকাশ করা হবে। সুন্নি ওয়াকফ বোর্ডের এই সিদ্ধান্ত।

উন্নত লাউঞ্চ

নিজস্ব প্রতিনিধি-দূরপাল্লার ট্রেনের যাত্রীদের জন্য ১৭ ডিসেম্বরে কলকাতা স্টেশনে চালু হল 'প্রিমিয়াম লাউঞ্চ।' ঘন্টায় ৩০ টাকা চার্জ দিয়ে যাত্রীরা সেখানে বিশ্রাম নিতে পারবেন।

কাছাকাছি

নয়াদিল্লি-২১ ডিসেম্বরে শনি এবং বৃহস্পতিকে খুব কাছাকাছি দেখা গেল। দুই গ্রহের দূরত্ব ছিল ৭৩ কোটি কিমি। আবার দুটি গ্রহ কাছাকাছি আসবে ২০৮০ সালের ১৫ মার্চ।

পরীক্ষা পিছিয়ে

নয়াদিল্লি-আগামী জানুয়ারি এবং ফেব্রুয়ারি মাসে কোন বোর্ড পরীক্ষা হবে না। একথা জানিয়ে দিলেন কেন্দ্রীয় শিক্ষামন্ত্রী রমেশ পোখরিয়াল নিশঙ্ক। তিনি বলেছেন, 'বর্তমান পরিস্থিতি পরীক্ষার অনুকূল নয়।' পরীক্ষা কবে হবে সে সিদ্ধান্ত ফেব্রুয়ারির পরে নেওয়া হবে।

সুপারিশ

নিজস্ব প্রতিনিধি-বৈষ্ণব ও বৈরাগী সম্প্রদায়কে অনগ্রসর শ্রেণিভুক্ত করার জন্য রাজ্যের কাছে সুপারিশ পাঠালো অনগ্রসর শ্রেণি আয়োগ। এই শ্রেণির অন্তর্ভুক্তরা মূলত মাধুকরী করে জীবনযাপন করেন।

বিধিভঙ্গে

নিজস্ব প্রতিনিধি-ক্রিসমাস এবং বর্ষবরনের উৎসবে মানুষের ঢল নামল পার্কস্ট্রিট, ইকো পার্ক সহ শহরের আরও কিছু জায়গায়। পুলিশের নজরদারি অব্যাহত ছিল কিন্তু সব মিলিয়ে করোনাকালে বিধিভঙ্গের নজর গড়ল শহর কলকাতা।

বরাদ্দ বৃদ্ধি

নিজস্ব প্রতিনিধি-দুয়ারে সরকার প্রকল্পের পরিষেবা খাতে অতিরিক্ত বরাদ্দের ঘোষণা করলেন মুখ্যমন্ত্রী মমতা বন্দ্যোপাধ্যায়। চতুর্থ দফার কর্মসূচী শেষ হবে ২৫ জানুয়ারি। তৃতীয় দফা পর্যন্ত ভাল সাড়া মিলেছে।

বঙ্গের স্কচ

নিজস্ব প্রতিনিধি-কোভিড ব্যবস্থাপনায় ভাল কাজের জন্য স্কচ পুরস্কার পেল রাজ্য। কোভিড মোকাবিলায় 'ইন্টিগ্রেটেড কল সেন্টার' চালু করেছিল রাজ্য স্বাস্থ্য দপ্তর। এই দপ্তর নিরবচ্ছিন্নভাবে রাজ্যে কাজ করে যাচ্ছে, তার সুফল হিসেবেই এই পুরস্কার।

কাজের খবর

নিজস্ব প্রতিনিধি-নতুন বছরে শুরুতেই প্রাথমিক শিক্ষক পদে ১৬,৫০০ এবং পুলিশে ১০,০০০ শূন্যপদে নিয়োগের কাজ শুরু হতে চলেছে। এই বিষয়ে মন্ত্রীসভার সবুজ সংকেত পাওয়া গেছে।

জুনে পরীক্ষা

নিজস্ব প্রতিনিধি-রাজ্যে কোভিড পরিস্থিতির কথা বিবেচনা করে মাধ্যমিক এবং উচ্চমাধ্যমিক, দুটি পরীক্ষাই হবে আগামী জুন মাসে। রাজ্যের শিক্ষামন্ত্রী পার্থ চট্টোপাধ্যায় এখবর জানান।

জোড়া তীর্থ

নিজস্ব প্রতিনিধি-আগামী দু'মাসের মধ্যে কালীঘাট এবং দক্ষিণেশ্বর এক যোগে দর্শন করা যাবে মেট্রো রেলে চেপে। নোয়াপাড়া থেকে দক্ষিণেশ্বর পর্যন্ত মেট্রো রেলে এখন মহড়া দৌড় চলছে।

এখানে - ওখানে

সৌমিত্র স্মরণে সেরাম থ্যালাসেমিয়া প্রিভেনশন ফেডারেশনের জোড়া নৈবেদ্য

নিজস্ব প্রতিনিধি-রক্তদান উৎসব। সৌমিত্র স্মরণ। দুটো অনুষ্ঠানের সৌরভে স্নাত হল রক্তদাতাগণ এবং অসংখ্য গুণগ্রাহী মানুষ। ২০২০-র ৫ ডিসেম্বর নিজস্ব অডিটোরিয়ামে এই অনুষ্ঠানের আয়োজন করেছিল সেরাম থ্যালাসেমিয়া প্রিভেনশন ফেডারেশন। সারা বছর ধরেই সেরাম থ্যালাসেমিয়া প্রিভেনশন ফেডারেশনের অনুষ্ঠান চলে।

পরকে আপন করে নেওয়ার সেই চিরায়ত প্রথার বিন্দুমাত্র ব্যতিক্রম হয়নি এবারও। চলচ্চিত্র জগতের বিশেষ করে বাংলা চলচ্চিত্র জগৎ এবং নাটকের দুনিয়ার প্রবাদপ্রতিম ব্যক্তিত্ব প্রয়াত সৌমিত্র চট্টোপাধ্যায়ের স্মরণে এবারের ৫ ডিসেম্বর বেলা শেষে রক্তদান এবং সন্ধ্যায় 'অপু কথা' অনুষ্ঠান দুটি ব্যাপক সাড়া ফেলেছে। সেরাম থ্যালাসেমিয়া প্রিভেনশন ফেডারেশন এই দুটি অনুষ্ঠানকেই সৌমিত্র চট্টোপাধ্যায়ের নামে উৎসর্গ করেছে।

দুপুর ৩ টেয় শ্যামবাজারে সংগঠনের অডিটোরিয়ামে শুরু হয়ে যায় রক্তদান কর্মসূচী। অনুষ্ঠানের প্রারম্ভে সংক্ষিপ্ত বক্তব্য রাখেন সংগঠনের সম্পাদক সঞ্জীব আচার্য্য। তিনি বলেন, এই কোভিড

পরিবেশের মধ্যে সেরাম থ্যালাসেমিয়া প্রিভেনশন ফেডারেশন এবছর তিনটে রক্তদান কর্মসূচী পালন করল। ব্লাড ব্যাঙ্কগুলোতে রক্তের অভাব চলছে। সেই অভাব ঘোচাতেই সংগঠনের এই রক্তদান কর্মসূচী। এই রক্তদান কর্মসূচীতে সংগঠনের সদস্য সহ সেরাম অ্যানালাইসিস সেন্টারের কর্মীরা এবং পথচলতি বহু মানুষ রক্তদান করেন। রক্তদাতাদের হাতে সংগঠনের পক্ষ থেকে স্যানিটাইজার এবং মাস্ক তুলে দেওয়া হয়। অনুষ্ঠানে মাইকের আওয়াজ শুনে রক্ত দিতে চলে আসেন বহু পথচারী। যারা স্বেচ্ছায় এই রক্তদান অনুষ্ঠানে এসেছেন তাদের সকলকে 'ভি আই পি' বলে আখ্যা দেন সম্পাদক সঞ্জীব আচার্য্য। অডিটোরিয়াম ছাড়াও রাস্তায় আর জি কর হাসপাতালের মোবাইল ভ্যানেও রক্তদানের আয়োজন কর হয়েছিল। প্রায় শতাধিক রক্তদাতা তাদের রক্তদান করেন। রক্তদাতাদের প্রত্যেককে সংগঠনের পক্ষ থেকে শংসাপত্র প্রদান করা হয়।

রক্তদান কর্মসূচী শেষ হওয়া মাত্রই প্রস্তুতি শুরু হয়ে যায় পরবর্তী অনুষ্ঠানের। অনুষ্ঠান চত্বরের প্রবেশ মুখেই রাখা হয়েছিল আমাদের সংগঠনের সক্রিয় সদস্য শিল্পী রজত

বোসের আঁকা সৌমিত্র চট্টোপাধ্যায়ের ছবি। সেই ছবিতে পুষ্পার্ঘ্য প্রদান করেই সকলে শ্রদ্ধা জানান তাঁকে। সৌমিত্র চট্টোপাধ্যায়ের প্রয়ানের ১৯ দিনের মাথায় এই মহান শিল্পীর সমস্ত অবদানকে পুঁজি করে সেরাম থ্যালাসেমিয়া প্রিভেনশন ফেডারেশনের উদ্যোগে এবং 'টাচ ইমপ্যাক্টের' সহযোগিতায় তৈরি করা হয় 'অপু কথা' তথ্যচিত্রটি। এত অল্পদিনের ব্যবধানে তৈরি তথ্যচিত্রই নিঃসন্দেহে রাজ্যের মধ্যে প্রথম প্রদর্শিত হয়েছে বলে মন্তব্য করেছেন অসংখ্য দর্শক। এই তথ্যচিত্রটি সমৃদ্ধ হয়েছে শিল্পীর অভিনীত অসংখ্য ছবি এবং নাটকের সংলাপের মিশ্রনে। তথ্যচিত্রের ভাষ্যপাঠ করেছেন সংগঠনের সম্পাদক সঞ্জীব আচার্য্য। সন্ধ্যার অনুষ্ঠানে প্রথম নিবেদন ছিল শ্রুতি নাটক 'ছন্দপতন।' এই নাটকের শিল্পীরা ছিলেন বাণী কুমার এবং পৃথা ঘোষ। অসাধারণ তাঁর বাগ্মীতা, উপস্থাপনার সঙ্গে পৃথা ঘোষও সমানতালে সংগত করে গেছেন। শিল্পী প্রিয়াঙ্কু শূরের সোলো অনুষ্ঠানটি সকলের হৃদয় ছুঁয়ে গেছে। সমস্ত অডিটোরিয়াম জুড়ে তাঁর পরিবেশিত সূর্য্য বন্দনা একটা নতুন আবহ তৈরি করতে পেরেছে। কোভিড অতিমারির কারণে অডিটোরিয়ামের ভেতর দর্শক সংখ্যা সীমিত রাখা হয়েছিল কিন্তু ভূপেন বোস এভিনিউর ওপর বিশাল বড় পর্দায় তথ্যচিত্রটি পরিবেশন করা হয়েছে। বহু দর্শক সেই অনুষ্ঠানে উপস্থিত ছিলেন। তথ্যচিত্রে নেপথ্য কণ্ঠে ছিলেন শিল্পী অভিষেক কুমার মিত্র, দীপ্তি ভট্টাচার্য্য চন্দ্র, আবীর চট্টোপাধ্যায়, সুমনা নাথ, সুশান্ত হালদার। গিটারে অরুন গঙ্গোপাধ্যায়, কি বোর্ডে সৌরভ নাগ, তবলায় স্বর্ণদীপ রায়চৌধুরী। অনুষ্ঠানের শুরুতেই গুণীজন সম্বর্ধনায় উপস্থিত ছিলেন কৃতীগণ। রাত দশটায় অনুষ্ঠানের সমাপ্তি হয়।

মহাদেব পাত্র মেমোরিয়াল সোসাইটির উদ্যোগে আয়োজিত ভারতের ত্রয়োদশ রাষ্ট্রপতি প্রয়াত প্রণব মুখোপাধ্যায়ের ৮৬ তম জন্মদিবসের অনুষ্ঠানে বক্তব্য রাখছেন সেরাম থ্যালাসেমিয়া প্রিভেনশন ফেডারেশনের সম্পাদক সঞ্জীব আচার্য্য নিজস্ব চিত্র

অল ফ্রেন্ডস ক্লাবের স্বাস্থ্য শিবির

নিজস্ব প্রতিনিধি-সেরাম থ্যালাসেমিয়া প্রিভেনশন ফেডারেশনের সহ যোগিতায় ফ্রেন্ডস ক্লাবের উদ্যোগে ২০ ডিসেম্বর বৃন্দাবন বসাক স্ট্রিটে এক স্বাস্থ্যশিবির অনুষ্ঠিত হল। শিবিরে বি এম ডি, ই সি জি, সুগার, পালস্ অক্সিজেন রেট পরীক্ষা করার কাজ সুচারুভাবে সম্পন্ন হল। এছাড়া শিবিরে থ্যালাসেমিয়া প্রতিরোধে জন সচেতনতা গড়ে তোলার বিষয়ে একটি মনোগ্রাহী আলোচনার ব্যবস্থা করা হয়েছিল। সেখানে বক্তব্য রাখেন

শরদিন্দু চ্যাটার্জি। থ্যালাসেমিয়া রোধে সকলের সহযোগিতা প্রার্থনা করেন তিনি। সেরাম থ্যালাসেমিয়া প্রিভেনশন ফেডারেশনের পক্ষ থেকে এই শিবিরে উপস্থিত ছিলেন সংগঠনের সদস্য রামকৃষ্ণ বসাক, অনুপম রায় সহ আরও অনেকে। এই অনুষ্ঠান সফল করতে অল ফ্রেন্ডস ক্লাবের সম্পাদক অভিজিৎ মাহাতো এবং অন্যান্য সদস্যদের প্রচেষ্টা প্রশংসার দাবি রাখে।

বিষে ভরা বিশ, অমৃত কি একুশে!

২৭ মে হারিয়েছি লেখক মুজতবা হোসেনকে। ১৪ জুন চলে গেছেন পরিচালক বাসু চ্যাটার্জি এবং অভিনেতা সুশান্ত সিং রাজপুত। ১৬ আগস্টে প্রয়াণ হয়েছে খেলোয়াড় চেতন চৌহানের, ১৭ আগস্ট হারিয়েছি পণ্ডিত যশরাজকে। ৩১ আগস্ট চলে গেলেন প্রাক্তন রাষ্ট্রপতি প্রণব মুখোপাধ্যায়। ২৫ সেপ্টেম্বর চলে গেলেন গায়ক এস পি বালসুব্রহ্মনম। ২৭ সেপ্টেম্বর বিদায় নিয়েছেন প্রাক্তন কেন্দ্রীয় মন্ত্রী যশবন্ত সিং। ১৫ নভেম্বর চলে গেলেন ভুবন বিখ্যাত সৌমিত্র চট্টোপাধ্যায়।

বছরের শেষ প্রান্তে শুরু হয়েছে টিকা নিয়ে টিকটিকি দৌড়। কোন দেশ আগে টিকাকরণ করবে তা নিয়ে প্রতিযোগিতা চলছে। সোনা জুটেছে লন্ডনের ভাগ্যে, রুপো পেল আমেরিকা। এরপরে রয়েছে ব্রোঞ্জের পালা। আমাদের দেশে টিকাকরণ নিয়ে দোটানায় রয়েছে জনগণ। বছরের শুরুতে রাজ্যে বিধানসভা সহ পুর নির্বাচন আসন্ন। ইতিমধ্যেই খুনোখুনি, রাজনৈতিক খেউড়, অশ্রাব্য, কুশ্রাব্য বক্তব্যের প্রতিযোগিতা শুরু হয়ে গেছে। কারও দল ভাঙছে আবার 'আয়ারাম'-দের নিয়ে কেউ শক্তি প্রদর্শনের হুমকি দিচ্ছে। ইতিমধ্যেই রান্নার গ্যাস, জ্বালানি তেল এবং নিত্যপ্রয়োজনীয় দ্রব্যের দামে কোনও লাগাম নেই। প্রতিশ্রুতির বহর কতটা তা বুঝতে সময় লাগবে আরও ছ'মাস। বিশ তাই বিষে ভরা, অমৃতের স্বাদ কি একুশে মিলবে!

ওবেসিটি কমাতে নজর দিন

প্রথম পাতার পর

খাবারের মোট ক্যালোরির ২৫ শতাংশ প্রোটিন থেকে এলে ভুলভাল খাবার খাওয়ার প্রবণতা কমে যায়। শাকসবজি, ফল, ভিটামিন সমৃদ্ধ খাবার রাখুন রোজকার ডায়েটে। বাঙালিকে মিষ্টি খেতে বারণ করা অপরাধেরই সামিল। মিষ্টি ভাল, তবে মেপে ঝুপে খাওয়া আরও ভাল। ভাজা মিষ্টি, একগাদা ক্ষীর, মালাই দেওয়া গাওয়া ঘিয়ে ভাজা মিষ্টি যদি রোজকার ডায়েটে থাকে তাহলে মেদই শুধু বাড়বে না, আরও উটকো রোগ এসে জুটবে শরীরে। তবে মিষ্টি বলতে যে শুধু ছানার মিষ্টির কথা বলা হচ্ছে তা নয়, কুকিস, চকোলেট, আইসক্রিম বা যে কোনও বেকড আইটেমও রয়েছে এই তালিকায়। কিন্তু ডার্ক চকোলেটে এত ঝামেলা নেই। শরীরের জন্যও কার্যকর। মানসিক অবসাদ, স্ট্রেস কমাতেও ডার্ক চকোলেটের বিশেষ ভূমিকা আছে।

সেডেন্টারি লাইফস্টাইলে 'লো ফ্যাট নো কার্বস' ডায়েট উপযোগী হলেও, ঠিকমতো মেনে চলতে না পারলে হিতে বিপরীত হওয়ার আশঙ্কা রয়েছে। তাই কার্বোহাইড্রেটকে পুরোপুরি বর্জন না করেও সুস্থ ও সুন্দর স্বাস্থ্য পেতে নিয়মমতো খাওয়াই ভালো। দুপুরে বাঙালির পাতে দু'মুঠো ভাতের কোন বিকল্প হয় না। তাতে ফাইবার নেই বললেই চলে। যদি ভাতের পরিমাণ কমিয়ে তার সঙ্গে ফাইবারসমৃদ্ধ আনাজপাতি যোগ করা যায়, তা হলে রোজই ভাত খাওয়া যায়।

দিনে একবার অল্প পরিমাণ ভাত মোটেও ক্ষতিকর নয়। ইদানীং গ্লুটেনের সমস্যায় ভোগেন বহু মানুষ। গ্লুটেন অ্যালার্জি এড়াতে চাইলে ভাতের চেয়ে উপকারী আর কিছু নেই। ভাতে রয়েছে প্রচুর পরিমাণে ভিটামিন বি, যা শরীরের কোষকে সুস্থ রাখে। ভাত আবার অ্যামিনো অ্যাসিডে ভরপুর। শরীরের কার্যক্ষমতা বাড়ানোর জন্য অ্যামিনো অ্যাসিড খুব জরুরি।

রেডমিড বা প্রসেসড মিটের বদলে ভরসা থাক লিন মিটে। প্রায় সব ধরনের হোয়াইট মিট পড়ে লিন মিটের পর্যায়ে। চিকেন ছাড়াও লিন প্রোটিনের অন্যতম উৎস মাছ। প্রোটিনের পাশাপাশি মাছে রয়েছে ভিটামিন ডি ও ওমেগা থ্রি ফ্যাটি অ্যাসিড যা মস্তিষ্ককে তরতাজা রাখতে সাহায্য করে। লিন মিটে কোরলস্টেরল ও স্যাচুরেটেড ফ্যাটের পরিমাণও অনেক কম।

সি-ফুড পছন্দ হলে চিংড়ি, কাঁকড়া, স্কুইড খাওয়া যেতেই পারে। বিশেষজ্ঞরা বলেন, সামুদ্রিক মাছের মধ্যে থাকে প্রচুর পরিমাণ ওমেগা থ্রি ফ্যাটি অ্যাসিড। এই উপাদান রক্তে ট্রাইগ্লিসারাইড বা ফ্যাটের মাত্রা নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করে। মস্তিষ্ককেও সজীব রাখে ওমেগা থ্রি ফ্যাটি অ্যাসিড। মস্তিষ্কে সিরোটোনিন, ডোপামাইন হরমোনের ক্ষরণ নিয়ন্ত্রণ করে। তাই মাছ খেলে মানসিক স্বাস্থ্যও ভাল থাকে। অবসাদের ঝুঁকি কমে।

JR
JYOTEE
BASMATI RICE

Available 1Kg, 5Kg, 10Kg, 15Kg
20Kg, 25Kg, 50Kg

Marketed by :
Karu International
A HOUSE OF EXPORT & IMPORT

13, Madanmohantala Street, Kolkata - 700 005
West Bengal, India
E-mail ; karuinternational2016@gmail.com

For Door to Door Delivery & Trade Enquiry
Office : 98307 52121, 98300 52800, 98301 52800
North Kolkata : 91630 76734
South Kolkata : 98365 85695

ইতিহাসের পাতায় কিন্যান

মার্গারেট কিনান

লন্ডন-ব্রিটেনে ৮ ডিসেম্বর করোনা প্রতিষেধকের প্রথম ডোজটি পেলেন মার্গারেট কিন্যান। এদিন সকালে ব্রিটেনের কভেনট্রি এলাকায় সরকারি হাসপাতালে করিডরে এক ঝাঁক ক্যামেরার আলোর ঝলকানির মধ্য দিয়ে হুইল চেয়ারে চেপে বাইরে বেরিয়ে এলেন কিন্যান। বয়েজ তাঁর ৯০। নীল টি-শার্টের ওপরে লেখা 'মেরি ক্রিসমাস'। নীল মাস্কে ঢাকা মুখ। করোনার বিরুদ্ধে এই টিকাকরণ একটি বড় পদক্ষেপ বলে মনে করেছেন প্রধানমন্ত্রী বরিস জনসন। তিনি বলেন, আজকের দিনটি একটি 'ভি ডে'। ফাইজার এবং বায়োএনটেকের তৈরি টিকাকে ডিসেম্বরের প্রথম সপ্তাহে ছাড়পত্র দিয়েছিল ব্রিটেন। এরপর থেকেই ব্রিটেনে শুরু হয়ে গণ-টিকাকরণ কর্মসূচী। এই টিকা যারা নিচ্ছেন তাদের ২১ দিন পরে দ্বিতীয় ডোজ দেওয়া হবে। প্রবীণ নাগরিক এবং স্বাস্থ্য কর্মীদের প্রথমে টিকাকরণ করা হচ্ছে। সাংবাদিকদের ক্যামেরার সামনে কিন্যান বলেন, 'ইতিহাসের অংশ হতে পেরে নিজেকে ভাগ্যবান মনে করছি।' টিকা নেওয়ার ব্যাপারে যারা এখন দোটানায় ভুগছেন তাদের সাহস জুগিয়ে কিন্যান বলেছেন, 'আমি যদি এই বয়সে পারি, তোমরাও পারবে।' টিকা প্রাপকদের তালিকায় দ্বিতীয় স্থানে উইলিয়াম শেক্সপিয়র। তালিকার তৃতীয় স্থানে ছিলেন এক বৃদ্ধা, যিনি তাঁর স্বামীকে হারিয়েছেন করোনাতে। চোখের জল ফেলে তিনি বলেন, 'যদি একটু সুযোগ পেতাম।'

কৃষ্ণাঙ্গ নার্সকে প্রথম টিকা আমেরিকায়

আমেরিকায় প্রথম টিকা নিলেন স্যান্ড্রা লিন্ডসে

ওয়াশিংটন-আমেরিকায় ১৪ ডিসেম্বর প্রথম টিকা দেওয়া হল এক নার্সকে। ফাইজার বায়োএনটেকের কোভিড ভ্যাকসিন নিলেন কুইনসের 'লং আইল্যান্ড জুইশ মেডিকেল সেন্টার'-র আই সি ইউয়ে কর্মরত নার্স স্যান্ড্রা লিন্ডসে। স্থানীয় সময় ৯-১০ মিনিটে লাইভ ভিডিয়ো করে টিকা দেওয়া হল। লিন্ডসে বলেন, 'ভালই আছি। টিকা নেওয়ার পর কোনও তফাত বুঝতে পারছি না। আশার আলো দেখতে পাচ্ছি। এবার হয়তো এই যন্ত্রণাদায়ক অধ্যায়টা শেষ হবে।'

রাজা চাঁদে যাবে কি?

ওয়াশিংটন-১৮ জনের তালিকায় একমাত্র ভারতীয়ের নাম রাজা জন ভুরপুতুর চারি। ৪৩ বছরের এই ভারতীয় বংশোদ্ভূত আমেরিকানই

রাজা জন ভুরপুতুর চারি

হয়ত চাঁদে পা রাখতে চলেছেন। চাঁদে যাওয়ার সুযোগ পাবেন তিনজন, যাদের মধ্যে একজন মহিলা। রাজা আসলে মহারাষ্ট্রের বাসিন্দা।

প্রয়াত ল্য ক্যারে

লন্ডন-চলে গেলেন ব্রিটিশ স্পাই থ্রিলার রচয়িতা জন ল্য ক্যারে। 'দ্য স্পাই হু কেম ইন ফ্রম দ্য কোল্ড'-এর লেখকের বয়স হয়েছিল ৮৯। পারিবারিক সূত্র থেকে জানা গেছে, তাঁর নিউমোনিয়া হয়েছিল। জনের আসল নাম ছিল ডেভিড কর্ণওয়েল।

ট্রাম্পের তোফা

ওয়াশিংটন-আমেরিকার সর্বোচ্চ সম্মান 'লিজন অব মেরিট' সম্মানে ভারতের প্রধানমন্ত্রীকে ভূষিত করল সে দেশের সরকার। গদি ছাড়ার আগে বন্ধুকে পুরস্কৃত করলেন ট্রাম্প।

বাংলাদেশের স্বাধীনতার বয়স ৫০ হল

পাক বাহিনীর আত্মসমর্পণ ১৯৭১। ঢাকায় লেফটেন্যান্ট জেনারেল জগজিৎ সিং অরোরার সামনে আত্মসমর্পণের দলিলে সই করছেন লেফটেন্যান্ট জেনারেল নিয়াজি

ঢাকা-১৯৭১ সাল। বাঙালির কাছে গৌরবের বছর। দীর্ঘ ৯ মাসের রক্তক্ষয়ী সংগ্রামে ৩০ লাখ মানুষের মৃত্যু, ২ লাখের বেশি মা-বোনের চোখের জলে ভেজা বাংলাদেশের মুক্তির পথ, স্বাধীনতার মহাকাব্য। সে পথের পুরোটাই মুজিব আর মুজিব। বাংলাদেশের মানচিত্রটার পুরোটাই যেন মুজিবে ভরা। পাকিস্তানের সামরিক শাসকদের প্রধান কাজটাই ছিল বাঙালিকে সবদিক থেকে দমিয়ে রাখা। সেই কাজে ধর্মকে ব্যবহার করা হয়েছিল। বাংলাদেশের মাটিতে সর্বত্র একাত্তরের রক্ত লেগে রয়েছে। একাত্তর যেমন বন্ধু, তেমন বেদনা। মানুষের শোককে জনশক্তিতে রূপান্তরিত করে জাতির পিতা বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিবর রহমানের লড়াই আর প্রধানমন্ত্রী তথা জননেত্রী শেখ হাসিনার হাত ধরেই এবছর বাংলাদেশের স্বাধীনতা ৫০-এ পা দিয়েছে। জাতির উদ্দেশ্যে বক্তৃতায় প্রধানমন্ত্রী শেখ হাসিনা বলেছেন, 'একটি শক্তি বিভ্রান্তি ছড়িয়ে দেশে ধর্মের নামে বিভেদ সৃষ্টির চেষ্টা করছে। স্বাধীনতা যুদ্ধের নায়ক শেখ মুজিবর রহমানের জন্মশতবর্ষ চলছে এখন। এরই মধ্যে চলছে স্বাধীনতার সুবর্ণজয়ন্তী উৎসব। উৎসব খুবই বড় করে হত কিন্তু করোনার প্রকোপে সব বন্ধ রাখা হয়েছে। শেখ হাসিনার বক্তব্য, 'মুজিব বর্ষ'-এর মেয়াদ আরও ৯ মাস বাড়িয়ে দিয়েছে সরকার। শেখ হাসিনার বক্তব্য, ''বাংলাদেশ সাম্প্রদায়িক সম্প্রীতির দেশ। সকল ধর্ম-বর্ণের মানুষের রক্তের বিনিময়ে দেশ স্বাধীন হয়েছে। এদেশে ধর্মের নামে বিভেদ-বিশৃঙ্খলা সৃষ্টি করতে দেব না।'

ফেসবুক মামলা

ওয়াশিংটন-ফেসবুকের বিরুদ্ধে মামলা করল আমেরিকার ফেডারেল ট্রেড কমিশন। মার্ক জুকারবার্গের সংস্থাটির বিরুদ্ধে অভিযোগ যে, প্রতিযোগিদের দাবিয়ে রেখে একচেটিয়া ব্যবসা করে তারা। এরকম দাদাগিরি করেই ইনস্টাগ্রাম ও হোয়াটসঅ্যাপ কিনে নিয়েছে তাদের সংস্থা। এই মন্তব্য করেছে ট্রেড কমিশন।

উত্তরাধিকারী

ওয়াশিংটন- দলাই লামার উত্তরাধিকারী ঠিক করার অধিকার একমাত্র তাঁর এবং তিব্বতিদের রয়েছে। চিনের হস্তক্ষেপ মানা হবে না বলে জানিয়ে দিয়েছেন দলাই লামা। এই বিষয়টি নিয়ে আমেরিকার কংগ্রেসে এই মর্মে একটি বিল পাশ হয়েছে।

সেরাম অ্যানালিসিস সেন্টার প্রাইভেট লিমিটেড
৯৮৩০১৭৩৯৫০
(০৩৩)২৫৩০৬৫৭২
ডাঃ প্রভাত ভট্টাচার্য্য
MBBS, MD
ফোন নং ঃ৯৮৩০০৬৬৫২৯

ডাক্তারবাবু, শুনছেন!

প্রঃ স্ক্রাব টাইফাস সম্বন্ধে জানতে চাই। *জয়ন্ত সাহা, শিলিগুড়ি*

উঃ এটি একটি অসুখ যার সৃষ্টিকারী ব্যাকটেরিয়ার নাম হল ORIENTIA TSUTSUGAMUSHI। এর বাহক (VECTOR) হল TROMBI CULID MITE এর লার্জ (CHIGGERS)। এই CHIGGERS রা জঙ্গল এবং গ্রাম্য জায়গায় ইঁদুরজাতীয় প্রাণীদের দেহ থেকে খাবার সংগ্রহ করে বেঁচে থাকে। মানুষকে CHIGGERS কামড়ালে এই অসুখ হতে পারে। এই অসুখ প্রধানতঃ হয় জাপান, কোরিয়া, চীন, ভারত, উত্তর অস্ট্রেলিয়া প্রভৃতি জায়গায়।

CHIGGERS কামড়াবার 6 থেকে 21 দিন পরে (INCUBATION PERIOD) এই অসুখের উপসর্গগুলি দেখা দেয়। যেমন—জ্বর, কাঁপুনি, মাথাব্যথা এবং সারা শরীরের LYMPH NODES ফুলে যাওয়া। কামড়াবার জায়গায় ক্ষতচিহ্ন দেখা দেয়। শরীরে দাগ (RASHES) দেখা দেয়। কাশি হতে পারে। কখনও বা নিউমোনিয়া হয়।

সাংঘাতিক রোগ হলে হৃৎস্পন্দনের গতি বেড়ে যায়, রক্তচাপ কমে যায়, এবং আমসত্ত্ব অবস্থা, পেশীর খিঁচুনি প্রভৃতি হতে পারে। প্লীহা বৃদ্ধি পেতে পারে (SPLENOMEGALY) এবং INTERSTITIAL MYOCARDITIS হতে পারে। চিকিৎসা না হলে জ্বর, দু'সপ্তাহ তার বেশি থাকতে পারে। তারপর আসতে আসতে কমে যায়। চিকিৎসা করলে খুব তাড়াতাড়ি, সাধারণত, ৩৬ ঘন্টার মধ্যে, জ্বর কমে যায়।

রোগনির্ণয় (Diagnosis) : (১) উপসর্গ থেকে (২) RASH-এর বায়োপ্সি থেকে। FLUORESCENT ANTI BODY STAINING প্রক্রিয়া ব্যবহার করা হয়। (৩) ACUTE AND CONVALESCENT SEROLOGIC TESTING (৪) PCR (POLYMERASE CHAIN REACTION)

চিকিৎসা (Treatment) : ডক্সিসাইক্লিন (DOXYCYCINE) দিয়ে চিকিৎসা করা হয়। এতে খুব ভালো কাজ হয়।

প্রতিরোধ (Prevention) : ঝোপঝাড় পরিষ্কার করা এবং Insecticide Spray করার মাধ্যমে এই রোগ থেকে দূরে থাকা যায়।

প্রঃ জিঙ্ক আমাদের শরীরে কি কাজে লাগে? কি কি খাবার থেকে জিঙ্ক পাওয়া যায়?

রিনা চ্যাটার্জি, সল্টলেক

উঃ জিঙ্ক হল একটি গুরুত্বপূর্ণ খনিজ পদার্থ (Mineral) যা আমাদের শরীরের নানা গুরুত্বপূর্ণ কাজে প্রয়োজন হয়। এটি আমাদের বিভিন্ন উৎসেচকের (Enzymes) কাজের ক্ষেত্রে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা গ্রহণ করে। সুস্থ ইমিউন সিস্টেম, ঠিকঠাক ডি এন এ তৈরীর জন্য, শৈশবে, সঠিক বৃদ্ধির জন্য এবং ক্ষত সারাবার জন্য জিঙ্ক দরকার হয়। জিঙ্ক টি লিম্ফোসাইটকে (T Lympholytes) উদ্দীপ্ত করে, যা হল আমাদের ইমিউন সিস্টেমের গুরুত্বপূর্ণ অংশ। জিঙ্কের অভাবে ইমিউন সিস্টেমের কাজ ব্যহত হয়।

সর্দিকাশি, ডায়ারিয়া প্রভৃতিতেও জিঙ্ক কার্যকরী বলে দেখা গেছে।

উৎস (Sources) : মাংস, বিনস, মাছ, দুগ্ধজাত দ্রব্য (Dairy Products), সামুদ্রিক খাবার, দানাশস্য, নাটস প্রভৃতি।

পূর্ণবয়স্ক মানুষের প্রতিদিন ১১ মিলিগ্রাম জিঙ্ক প্রয়োজন হয়। শিশুদের ক্ষেত্রে এই প্রয়োজন ৩ থেকে ৮ মিলিগ্রাম।

জিঙ্কের অভাবজনিত কারণে এইসব দেখা দেয়—খিদে কমে যাওয়া, রক্তাল্পতা, ক্ষত শুকোতে দেরি হওয়া, বৃদ্ধি কমে যাওয়া, বৃদ্ধি কমে যাওয়া, চুল পড়ে যাওয়া প্রভৃতি।

গর্ভাবস্থায় জিঙ্কের অভাব হলে সমস্যা হতে পারে।

আবার বেশীমাত্রায় জিঙ্ক ও শরীরের ক্ষতি করতে পারে। বেশীমাত্রায় জিঙ্ক থেকে এইসব হতে পারে—বমি, বমিভাব, খিদে কমে যাওয়া, পেট ব্যথা, মাথাব্যথা, ডায়ারিয়া প্রভৃতি।

প্রঃ এখন তো ভ্যাক্সিন নিয়ে এত আলোচনা হচ্ছে। এই 'ভ্যাক্সিন' ব্যাপারটা নিয়ে একটু আলোচনা করলে ভালো হয়।

অশোক সান্যাল, রাজার হাট

উঃ টিকা বা ভ্যাক্সিন (Vaccine) হল জিনিস যা পরীক্ষা প্রবেশ করালে কোন সংক্রামক অসুখের (Infectious Disease) বিরুদ্ধে প্রতিরোধ ক্ষমতা (Immunity) গড়ে ওঠে। এর মধ্যে সাধারণতঃ থাকে রোগ সৃষ্টিকারী জীবাণুর মত জিনিস এবং এটি তৈরি করা হয় দুর্বল বা মৃত জীবাণু, এর বিষাক্ত পদার্থ (Toxin) অথবা তার শরীরের প্রোটিন (Surface Protein) থেকে। এটা আমাদের শরীরের Immune System কে উদ্দীপ্ত করে, যা ঐ পদার্থকে বিপদ হিসাবে চিহ্নিত করে এবং ধ্বংস করে আর ভবিষ্যতেও ঐ জীবাণু শরীরে প্রবেশ করলে তাকে চিহ্নিত করে ও ধ্বংস করে। ভ্যাক্সিন Phophylactic (জীবাণুর আক্রমণ প্রতিরোধ করার জন্য যা Thera peutic হতে পারে।

শরীরে ভ্যাক্সিন প্রবেশ করানোর প্রক্রিয়াকে বলে Vaccination। বিভিন্ন অসুখের বিরুদ্ধে ভ্যাক্সিন প্রয়োগ করা হয়। যেমন—পোলিও, টিটেনাস, টাইপয়েড, চিকেনপক্স, ইনফ্লুয়েঞ্জা ভ্যাক্সিন প্রভৃতি।

প্রথম ভ্যাক্সিন উদ্ভাবন করেছিলেন ব্রিটিশ চিকিৎসক এডওয়ার্ড জেনার। তাঁর প্রচেষ্টাতেই Small Pox -এর বিরুদ্ধে প্রতিরোধ করা সম্ভবপর হয়। লুই পাস্তুর জলাতঙ্কের (Rabies) ভ্যাক্সিন আবিষ্কার করেন।

ভ্যাক্সিনের কার্যক্ষমতা ঠিকঠাক রাখার জন্য সঠিকভাবে সংরক্ষণ করতে হয়। সঠিক তাপমাত্রায় ভ্যাক্সিন সাধারণতঃ দেওয়া হয় ইঞ্জেকশনের মাধ্যমে, আর কখনও বা মুখে খাওয়ার (যেমন—Oral Polio Vaccine)।

ভ্যাক্সিনের পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া (Side Effects)—ইঞ্জেকসনের জায়গায় ব্যথা, ফোলা বা লালভাব হতে পারে, অল্প জ্বর, ক্লান্তি, পা হাত পা ব্যথা, মাথাব্যথা প্রভৃতিও হতে পারে। এগুলি সাধারণত অল্প মাত্রায় হয় এবং তাড়াতাড়ি ঠিক হয়ে যায়। গুরুতর সমস্যা খুব কমই দেখা দেয়।

পৃষ্ঠা-৩

সম্পাদকীয়

নিরাপদ ব্যবস্থা সর্বাগ্রে

লোকাল ট্রেন চলছে। বাজার পুরোদমে চলছে। সিনেমা হল, কলকারখানা সবই চলছে। কিন্তু স্কুলগুলো এখনও বন্ধ। আর কতদিন? স্কুল খোলা নিয়ে আলোচনা এখন সর্বত্র চলছে। মোটামুটি একটা শিক্ষাবর্ষের পুরোটাই স্কুল বন্ধ থাকল। এতে ব্যাপক ক্ষতি হল, যা পরিমাপেরও অসাধ্য। বিশেষ করে আর্থিক ও সামাজিকভাবে পিছিয়ে থাকা ছাত্রছাত্রীরাই সবচেয়ে বেশি ক্ষতির সম্মুখীন। কারণ এদের না আছে ল্যাপটপ, স্মার্ট ফোন, ইন্টারনেট সংযোগ, গৃহশিক্ষক। এর ফলে এদের অধিকাংশই এখন স্কুলছুটের ভিড়ে মিশে গেছে। অনেকে আবার কিছু কাজ যোগাড় করেছে আবার অনেকের বিয়ে হয়ে গিয়েছে। দেশের সামনে এ এক দীর্ঘমেয়াদি ক্ষতি। শুধুমাত্র স্কুল বন্ধ থাকার কারণে পড়াশুনার পার্ট চুকেছে সেটা নয়, এদের ভূত-ভবিষ্যৎ-এর ওপর একটি জিজ্ঞাসা চিহ্ন সেঁটে গেল। স্কুলের এক বছরের পড়াশুনার সঙ্গে এই বিষয়গুলি প্রত্যক্ষভাবে জড়িত। এতে সামাজিক অসাম্য বাড়বে। স্কুল খোলার যে দাবি চারিদিকে উঠেছে, তাকে ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গীতে দেখালে ভাল হয়।

স্কুল খোলার দাবিটির সঙ্গে অন্য দাবিগুলোর মৌলিক পার্থক্য রয়েছে। প্রধান পার্থক্যটি হল বিষয়টি অপ্রাপ্তবয়স্কদের নিয়ে। অথচ এরাই ভবিষ্যতে দেশের সম্পদ। ফলে তাদের নিরাপত্তার বিষয়টি দেখা রাষ্ট্র ও সামাজিক প্রতিষ্ঠানগুলোর কর্তব্য। দ্বিতীয় বিষয়টি হল, স্কুল বন্ধ রাখলেই কি ছাত্রছাত্রীদের মারণ ভাইরাস থেকে নিরাপত্তা দেওয়া সম্ভব হবে? যখন সব কিছু খোলা, তখন ছাত্রছাত্রীরা যদি বাড়ির বাইরে না ও যায়, পরিবারের অন্য সদস্যরা কি তাদের জন্য রোগ বহন করে আনতে পারে না? বিষয়টি একেবারেই ভুল নয় আবার পুরোপুরি সত্যিও নয়। কারণ বেশি লোকের সংস্রবে আসা মানেই সংক্রমণের সম্ভাবনা বৃদ্ধি পাওয়া। বাড়িতে সন্তান ও প্রিয়জনদের কথা ভেবে মানুষ বেশি সতর্ক হয় ঠিকই কিন্তু সমষ্টির প্রতি দায়বদ্ধতা অতটা প্রকাশ পায় না। স্কুল হচ্ছে সমষ্টির আঁধার। বাড়ি বা অন্যত্র কিছুর সঙ্গে-এর তুলনা টানা মোটেই যৌক্তিক নয়।

এই পরিস্থিতিতে স্কুল খোলা বা না-খোলার সিদ্ধান্ত নেওয়াটা মোটেই সহজ ব্যাপার নয়। সিদ্ধান্ত নেবে কে? স্কুল কর্তৃপক্ষ, বোর্ড না সরকার?

অভিভাবকদের সম্মতি চাইছে অনেক স্কুল কর্তৃপক্ষ। এই অবস্থানটি খুবই সংবেদনশীল। অভিভাবকরা কোন স্বার্থের প্রতিনিধিত্ব করছেন? অনেক প্রশ্ন রয়েছে। এর সঠিক উত্তর খোঁজা দরকার। কারণ আজ-কাল না হয় পরশু স্কুল খুলতেই হবে। তাঁর জন্য দরকার বিশাল প্রস্তুতির। সরকারের এই প্রস্তুতি পর্বটিকে নিখুঁত বুননে তৈরি করতে হবে। স্কুলের চৌহদ্দি নিরাপদ করেই ছাত্রছাত্রীদের নিয়ে আসতে হবে।

বেদ ও হৃদয়

রোহিণীনন্দন সরকার

ভগবান্ আছেন, কি নাই, ইহা জানিবার জন্য ইতস্ততঃ করিবার আবশ্যকতা নাই। স্ব স্ব অন্তর্বৃত্তি সমুদায় পরীক্ষা করিলেই, আপনা হইতে জানিতে পারা যায়। তিনি হৃদয়ের বস্তু, হৃদয়েই আছেন। মহাভাগবত প্রহ্লাদ আপনার হৃদয়কেই জিজ্ঞাসা করিয়া, এবিষয় অবগত হইয়াছিলেন, তজ্জন্য তাঁহাকে বেদাদি অধ্যয়নের আয়াস স্বীকার করিতে হয় নাই। ভাবিয়া দেখিলে, হৃদয়কেই বেদ কহে। যাহাতে ব্রহ্মজ্ঞান উপস্থিত হয়, তাহাকে বেদ বলে। হৃদয়ের আলোচনা করিলে, ব্রহ্মরূপী ভগবানকে জানিতে পারা যায়। ভাগবতের প্রথমেই লেখা আছে, ভগবান্ হৃদয়যোগে ব্রহ্মাকে বেদ প্রদান করেন। ইহাতে বুঝা যায় যে, হৃদয় হইতেই বেদের সৃষ্টি হইয়াছে। হৃদয় প্রকৃত বেদ, বেদ তাহার প্রতিকৃতি। এ কথা বলিলে, অসঙ্গত হইবে না যে, বেদের সমস্তই রূপক। অর্থাৎ হৃদয়কে বেদরূপে কল্পনা করিয়া, ঐ হৃদয়ের অন্তর্গত এক একটী বৃত্তি, প্রবৃত্তি ও উপবৃত্তিকে ইন্দ্র, বায়ু ও অগ্নি প্রভৃতি এক একটি দেবতা রূপে সাজান হইয়াছে। হৃদয়ে ধর্ম্মাদি যে সকল উৎকৃষ্ট বৃত্তি আছে, তাহাদিগকে উৎকৃষ্টস্বরূপ দেবতা রূপ এবং যে সকল অনুরাগাদি নিকৃষ্ট বৃত্তি ও প্রবৃত্তি আছে, তাহাদিগকে দৈত্য ও দানবগণের স্বরূপ প্রদান করা হইয়াছে। হৃদয়ের চারিপ্রকার অবস্থা। মন, বুদ্ধি, চিত্ত ও অহঙ্কার। বেদেরও চারিপ্রকার বিভাগ—ঋক্, যজুঃ সাম ও অথর্ব্ব। ইত্যাদি ক্রমে বিচার করিলে, হৃদয়ে ও বেদে কিছুমাত্র প্রভেদ দেখিতে পাওয়া যায় না।

শরৎচন্দ্র চট্টোপাধ্যায় — বই পড়াকে যথার্থ যে সঙ্গী করে নিতে পারে, তার জীবনের দুঃখ কষ্টের বোঝা অনেক কমে যায়।

ত্রৈলোক্যনাথ মুখোপাধ্যায় — যাঁহার দ্বারা অনেকের উপকার হয়, তিনি আমোদ-প্রমোদে বিরত হইয়া, ভোগ বিলাস পরিহার করিয়া, জগতের হিতের নিমিত্ত অর্থোপার্জনে বা জ্ঞানোপার্জনে সময় অতিবাহিত করেন, তিমিরাবৃত এই সংসারে তিনি দেবতা স্বরূপ।

মাসতামামি

১ জানুয়ারি — আলিপুর চিড়িয়াখানার উদ্বোধন ১৮৭৫
— বিজ্ঞানী সত্যেন্দ্রনাথ বোসের জন্ম ১৮৯৪।
— কবি জসিমউদ্দিনের জন্ম ১৯০৪।

২ জানুয়ারি — নবাব সিরাজউদ্দৌলার হাত থেকে কলকাতার মালিকানা দখল করলেন রবার্ট ক্লাইভ ১৭৫৭।
নাট্যকার সফদর হাসমিকে খুন করা হয় ১৯৮৯।

৩ জানুয়ারি — ফ্লাইং মেশিন পরীক্ষায় ব্যর্থ হলেন লিওনার্দো দ্য ভিঞ্চি ১৫৯৬।

৪ জানুয়ারি — শরৎচন্দ্র চট্টোপাধ্যায়ের লেখা 'পথের দাবী' নিষিদ্ধ হল ১৯২৯।
দ্বিতীয় পর্যায়ে আইন অমান্য আন্দোলন শুরু হল ১৯৩২।
ভিক্টোরিয়া মেমোরিয়াল হলের ভিত্তিপ্রস্তর স্থাপন ১৯০৬।

৫ জানুয়ারি — বিপ্লবী বারীন্দ্র কুমার ঘোষের জন্ম ১৮৮৪।
মোঘল সম্রাট শাহজাহানের জন্ম ১৫৯২।

৬ জানুয়ারি — অন্ধদের জন্য নতুন বর্ণমালা আবিষ্কার করলেন লুইস ব্রেইল ১৮৫২।
জাতীয় কংগ্রেস কমিটি ভারত ভাগের সিদ্ধান্ত গ্রহণ করল ১৯৪৭।
হাইকোর্টে প্রথম ভারতীয় বিচারপতি শম্ভুনাথ পণ্ডিতের প্রয়াণ ১৮৬৭।

৭ জানুয়ারি — রেডিও সিগন্যাল আবিষ্কার করলেন মার্কনি ১৯০৪।
বাল্টিমোরের মাউন্ট ক্লেয়ারে প্রথম রেলওয়ে স্টেশনের উদ্বোধন হল ১৮৩০।

৮ জানুয়ারি — পৃথিবী সূর্যের চারপাশে প্রদক্ষিন করছে এই মতপ্রকাশ করার জন্য গ্যালিলিও গ্যালিলিওকে শাস্তি দেওয়া হল ১৬৪২।
লেখিকা আশাপূর্ণা দেবীর জন্ম ১৯০৯।

৯ জানুয়ারি — বিজ্ঞানী হরগোবিন্দ খুরানার জন্ম ১৯২২।
অ্যান্টারটিকায় প্রথম পদার্পন করল ভারতীয় বিজ্ঞানীরা ১৯৮২।

১০ জানুয়ারি — ভারত-পাকিস্তানের মধ্যে শান্তি চুক্তি স্বাক্ষর ১৯৬৬।
লন্ডনে প্রথম টিউবরেল চালু ১৮৬৩।
ড্যানিয়েল ওরতেগা নিকারাগুয়ার নির্বাচিত রাষ্ট্রপতি হলেন ১৯৮৫।

১১ জানুয়ারি — ভারতের নিউজপ্রিন্ট উৎপাদন শুরু হল ১৯৫৫।
পূর্ব পাকিস্তানের নাম বদল করে হল বাংলাদেশ ১৯৭২।

১২ জানুয়ারি — মাস্টারদা সূর্যসেনের ফাঁসি ১৯৩৪।
স্বামী বিবেকানন্দের জন্ম ১৮৬৩।
বিজ্ঞানী জুলিও কুরি চিত্তরঞ্জন ক্যান্সার হাসপাতালের উদ্বোধন করলেন ১৯৫০।

১৩ জানুয়ারি — জেনারেল ভো নগুয়েন গিয়াপকে কলকাতায় সম্বর্ধনা ১৯৯১।
সাম্প্রদায়িক সম্প্রীতি রক্ষায় কলকাতায় গান্ধীজির অনশন ১৯৪৮।

১৪ জানুয়ারি — বিপিন বিহারী গাঙ্গুলির জন্ম ১৮৮৭।
হেমাঙ্গ বিশ্বাসের জন্ম ১৯১২।

১৫ জানুয়ারি — কলকাতায় এশিয়াটিক সোসাইটি স্থাপন ১৭৮৪।
মার্টিন লুথার কিং (জুনিয়র)-এর জন্ম ১৯২৯।

১৬ জানুয়ারি — শরৎচন্দ্র চট্টোপাধ্যায়ের প্রয়াণ ১৯৩৮।

১৭ জানুয়ারি — আফগানিস্তানে পালিয়ে গেলেন নেতাজী সুভাষ চন্দ্র বোস ১৯৪১।
জ্যোতি বসুর প্রয়াণ ২০১০।

১৮ জানুয়ারি — বেঙ্গল লেজিসলেটিভ কাউন্সিল গঠন ১৮৫২।
প্যারিসে শান্তি সম্মেলন ১৯১৯।

১৯ জানুয়ারি — বিজ্ঞানী জেমস ওয়াটের জন্ম ১৭৩৬।
ভারতের প্রধানমন্ত্রী হলেন ইন্দিরা গান্ধী ১৯৬৬।
জীবনবিমাকে জাতীয়করণ করা হল ১৯৫৬।

২০ জানুয়ারি — সীমান্ত গান্ধী খান আবদুল গফফর খানের প্রয়াণ ১৯৮৮।
ডেভিড হেয়ার ও অন্যান্যরা মিলে হিন্দু কলেজ (প্রেসিডেন্সি বিশ্ববিদ্যালয়) চালু করলেন ১৮১৭।

২১ জানুয়ারি — কপিরাইট আইন চালু হল ১৯৫৮।
আলবেনিয়াতে প্রজাতন্ত্র প্রতিষ্ঠা হল ১৯২৫।

২২ জানুয়ারি — আগ্রা দুর্গে বন্দি অবস্থায় শাহাজাহানের মৃত্যু ১৬৬৬।
লর্ড জর্জ বায়রনের জন্ম ১৭৮৮।

২৩ জানুয়ারি — সুভাষচন্দ্র বোসের জন্ম ১৮৯৭।
দুর্গাপুরে ইস্পাত কারখানা চালু হল ১৯৬৫।

২৪ জানুয়ারি — 'জনগনমণ' ভারতের জাতীয় সংগীত হিসেবে স্বীকৃতি পেল ১৯৫০।
কলকাতা, বম্বে এবং মাদ্রাজে বিশ্ববিদ্যালয় স্থাপন ১৮৫৭।
উইনস্টন চার্চিলের প্রয়াণ ১৯৬৫।

২৫ জানুয়ারি — মাইকেল মধুসূদনের জন্ম ১৮২৫।

২৬ জানুয়ারি — ভারত জুড়ে প্রথম স্বাধীনতা দিবস উদ্‌যাপন ১৯৩০।
জাতীয় স্মারক হিসেবে স্বীকৃতি পেল অশোক চক্র ১৯৫০।
ভারতকে প্রজাতন্ত্র হিসেবে ঘোষণা ১৯৫০।

২৭ জানুয়ারি — সংগীত স্রষ্টা মোজার্টের জন্ম ১৭৫৬।
জার্মানের হাত থেকে মুক্ত হল লেনিনগ্রাদ।

২৮ জানুয়ারি — ভারতে এলেন ভগিনী নিবোদিতা ১৮৯৮।
লালা লাজপত রায়ের জন্ম ১৮৬৫।

২৯ জানুয়ারি — হিকির সম্পাদনায় প্রথম সংবাদপত্রের প্রকাশ ১৭৮০।

৩০ জানুয়ারি — গান্ধীজিকে হত্যা করা হল ১৯৪৮।
ইম্পিরিয়াল লাইব্রেরি চালু করলেন লর্ড কার্জন ১৯০৩।

৩১ জানুয়ারি — ময়ূরকে জাতীয় পাখি হিসেবে ঘোষণা ১৯৬৭।
পণ্ডিত শিবনাথ শাস্ত্রীর জন্ম ১৮৪৭।

কোভিড ১৯ টিকা, কৃতিত্বের অনন্য স্বাক্ষর

পারিজাত বোস

টিকা আবিস্কারের আগে স্মল পক্স আক্রান্তদের গায়ের খোসা ঢুকিয়ে দেওয়া হত সুস্থদের দেহে। এতে নাকি সুরক্ষা তৈরি হত। কারণটা হচ্ছে যে জৈব বস্তুটি রোগ সৃষ্টি করছে, তাকে অনাক্রান্তের দেহে প্রবেশ করালে রোগ এড়ানো সম্ভব হবে, এই ধারণাটাই সেকালে প্রচলিত ছিল। এরপরে এল আধুনিক টিকা পদ্ধতি, আবিষ্কার করলেন এডওয়ার্ড জেনার, ১৭৯৮ সাল। এর ঠিক চার বছর পরে জেনারের টিকা ভারতে আসে। অ্যানা ডাস্টহল, তিন বছরের শিশু, প্রথম টিকা দেওয়া হয় তাকে।

কোভিড ১৯ নিয়ে খানিকটা স্বস্তি লক্ষ্য করা যাচ্ছে। এই ভাইরাসের টিকা আবিষ্কার হয়ে গিয়েছে—এই ঘোষণায় সারা দুনিয়ায় এখন খুশির হাওয়া। চিকেন পক্সের টিকা আবিষ্কার হতে সময় লেগেছিল ৩৪ বছর। পোলিও টিকা তৈরি করতে সাত বছর। আর ৩৬ বছর পার হয়ে গেল এখনও পর্যন্ত আবিষ্কার হয়নি এইচ আই ভি-র টিকা। গবেষণা চলছে। এই সবকিছুর সঙ্গে তুলনা করলে দেখা যাচ্ছে কোভিড ১৯-র টিকা তৈরি করতে এক বছরেরও কম সময় লাগল। প্রায় দু'শো বছর ধরে নানা রোগে ভয়ানক মহামারি প্রত্যক্ষ করেছে এদেশের মানুষ, যার সাম্প্রতিকতম সংস্করণ হল কোভিড ১৯। বিবিধ পরীক্ষা নিরীক্ষা, গবেষণা, বৈজ্ঞানিক চর্চার মাধ্যমে আমাদের শিক্ষার মান বেড়েছে, কি করে দ্রুত টিকা তৈরি করতে হয় সেটা আমরা জেনেছি। আর এই অবদানের পরিপ্রেক্ষিতেই এবার ভারতবর্ষের বিশাল সংখ্যক মানুষকে কোভিড ১৯-র টিকা দেওয়ার জন্য প্রস্তুতি চলছে।

দেহের স্বাভাবিক রোগ-প্রতিরোধ ক্ষমতাই হচ্ছে আসল যা টিকার চাইতে বেশি কার্যকর। যদিও ভালমানের টিকা

মানুষের প্রাণ বাঁচাতে পারে। ভাইরাসের বিরুদ্ধে ক্রিয়াশীল টিকা তৈরি করা কতগুলি বিষয়ের ওপর নির্ভরশীল। যেমন ভাইরাসের গঠনের স্থিতিশীলতা, সংক্রমণ ক্ষমতা ইত্যাদি। মূলত যে ভাইরাস যত স্থিতিশীল তার মারণক্ষমতা এবং সংক্রমণ ক্ষমতা তত প্রবল। এখানে টিকা সংক্রমণের বিরুদ্ধে কাজ করবে, সেই সম্ভাবনাটাও বেশি থাকে। যেমন হাম। আবার ইনফ্লুয়েঞ্জা ভাইরাসের ক্ষমতা কম কিন্তু দ্রুত পরিবর্তনের ক্ষমতা (মিউটেশন) বেশি। ফলে টিকা তৈরি করাটাও সহজ ব্যাপার নয়। কোভিড ১৯-র ভাইরাস 'সার্স-কোভ-২'-র অবস্থান মাঝামাঝি জায়গায়, অর্থাৎ হামের মত স্থিতিশীল নয় আবার ফ্লু-এর মতো পরিবর্তনশীলও নয়। ইদানিং পৃথিবীতে ২০০টি টিকা পরীক্ষা নিরীক্ষার নানা পর্যায়ে অবস্থান করছে। এই পর্যায়গুলি হল, ল্যাবরেটরিতে প্রাণীদেহে পরীক্ষা চলছে, সুস্থ মানুষদের ওপর পরীক্ষা হচ্ছে, কোনটি আবার একটি বড় দলের মানুষের ওপর পরীক্ষা হচ্ছে এবং শেষ পর্যায়টি হল খুব বড় দলের ওপর প্রয়োগ করে এর কার্যকারিতা এবং নিরাপত্তা বোঝা হচ্ছে। এই শেষ পর্যায়ের কোভিড ১৯-র যে তিনটি টিকা অবস্থান করছে, তা অত্যন্ত কার্যকরী বলে জানানো হয়েছে। এগুলি হল মর্ডানা টিকা, ফাইজারবায়োএনটেক টিকা এবং অ্যাস্ট্রাজেনেকা- অক্সফোর্ড টিকা। এই তিনটি টিকার মূল কাজের ধরণ একই এদের কার্যকারিতা ৯৫ শতাংশ। বিষয়টি অপ্রত্যাশিত। যদিও ফাইজারের টিকাটি ব্যাপক শীতল তাপমাত্রায় রাখতে হয় ফলে এটাকে প্রান্তিক এলাকায় পৌঁছে দিতে গেলে সমস্যা হতে পারে। মর্ডানা টিকা আবার সেরকম নয়। এই দুটি টিকার ক্ষেত্রে দুটো ডোজ দিতে হবে। সময়ের ফারাক ২৫-২৮ দিন। অ্যাস্ট্রাজেনেকা টিকাটি দামেও সস্তা, ফলে এই টিকার কাটতি বেশি হবে বলেই ধরে নেওয়া যায়। এই টিকাগুলো ছাড়াও আরও বেশ কিছু টিকা ছাড়পত্র পাওয়ার অপেক্ষায় রয়েছে। টিকা ছাড়াও আমাদের হাতে এমন জিনিসও আসবে যা দিয়ে অ্যান্টিবডি তৈরি হতে পারে, অবশ্য সেগুলোর দাম অনেক বেশি হবে।

টিকা এখন আমাদের হাতে। পরের বিষয়টি হল বিতরণ এবং টিকাকরণ। এরজন্য দরকার কেন্দ্রীয় সরকার এবং রাজ্য সরকারগুলোর মধ্যে সমন্বয়। প্রয়োজন ভর্তুকির। সার্বিকভাবে প্রতিরোধক্ষমতা যাচাই করতে হলে মোট জনসংখ্যার ৬০-৭০ শতাংশ মানুষকে টিকা দিতে হবে। রোগ বিস্তার রোধ করতে হবে। আমাদের মতো দেশে বিনা পয়সায় অথবা কম পয়সায় টিকার ব্যবস্থা করাটা অত্যন্ত জরুরি। কোভিড ১৯-র টিকা আবিষ্কার থেকে আমরা শিক্ষা পেয়েছি যে আগামী ভবিষ্যতে কোন সংক্রমণের বিরুদ্ধে লড়াই করবার জন্য দ্রুত টিকা আবিষ্কার করার মানসিকতাকে। মোটামুটি ৪১টি সংক্রামক রোগ দরিদ্র দেশগুলোকে বিপদে ফেলে বেশি। যদি সেইসব দেশে দ্রুত টিকাকরণ করা যায় তাহলে এই পৃথিবী মানুষের কাছে আরও ভাল বাসযোগ্য জায়গা হয়ে দাড়াবে।

কৃষিতে পরিবর্তন জরুরি—তবে এভাবে নয়

কিশোরকুমার বিশ্বাস

দিল্লিতে কৃষক আন্দোলন আগে থেকেই সর্বভারতীয় মাত্রা পেয়েছে। সম্প্রতি তিনটি কৃষি আইনের বিরুদ্ধে আগে থেকেই প্রতিবাদ চলছিল। কিন্তু নভেম্বরের শেষ থেকে তা অন্য মাত্রা পেয়েছে। মূলত পাঞ্জাব, হরিয়ানা, উত্তরাখণ্ড এবং উত্তরপ্রদেশের পশ্চিমাংশ বেশি প্রতিবাদী। এদের সঙ্গে রাজস্থান, গুজরাট, মহারাষ্ট্র, মধ্যপ্রদেশ এবং তামিলনাড়ুর কৃষকরাও পথে নেমেছেন। তবে তাদের ওপর স্থানীয় প্রশাসনের চাপও ভীষণ।

নতুন কৃষক আইন কি কি?

একটি আইনে বলা হয়েছে কৃষিপণ্য বিক্রি করতে এ পি এম সি-র বাজারে না গিয়েও চাষীরা বাইরে খোলা বাজারে বিক্রি করতে পারবে। অর্থাৎ এখন থেকে এ পি এম সি-র বাজারের গুরুত্ব থাকছে না। এ পি এম সি বাজারের কিছু খরচের বিনিময়ে চাষীরা কৃষিপণ্য বিক্রি করতে পারে। সেখানে সরকার নির্ধারিত ন্যূনতম সহায়ক মূল্যে শস্য বিক্রি হওয়ার প্রবণতা অনেক বেশি। অনেক সময় নাও হতে পারে। দাম এ পি এম সি-র চেয়ে বেশি-কম হতে পারে। যেহেতু এ পি এম সি বাজার বিরাট একটা ক্ষেত্র সেখানে দেশের অন্য কোথাও কি কি দামে, কি কি কৃষিপণ্য বিক্রি হচ্ছে তার খবর পাওয়া যায়। তাই দাম কিছুটা ভালই পেতে পারে চাষীরা। এছাড়া টাকা সেখানে মার যাবার প্রবণতা কম। বিক্রেতারা সরকার দ্বারা স্বীকৃত। এখন থেকে যে কোনও ক্রেতা তার যদি প্যান নম্বর থাকে সে যে কোনও দামে কৃষিপণ্য কিনতে পারে। দ্বিতীয় নিয়মে বলা হয়েছে চুক্তিচাষের বিষয়ে। এখানে এখন চাষীদের চেয়ে ব্যবসায়ীদের সুবিধে অনেক বেশি। বিচারের জন্য কোর্টে যাওয়ার সুবিধা নেই যদি কোন সমস্যা হয়। প্রশাসনিক স্তরেই মিটিয়ে নিতে হবে। চাষীদের চেয়ে ব্যবসায়ী প্রতিপত্তি সর্বদাই বেশি তাই কৃষকরা চিন্তিত। ব্যবসায়ীদের পছন্দমতো পণ্য তৈরি করতে হবে। তারাই বীজ, অগ্রিম টাকা দেবে, কাজ দেবে,পরিচালনা করবে। কিন্তু উৎপন্ন ফসল পুরোপুরি তাদের পছন্দমত তৈরি করতে হবে। সামান্য অন্যরকম হলে (চাষে যা গ্যারান্টি করা সম্ভব নয়) সম্পূর্ণ ক্ষতিপূরণ চাষীকেই বইতে হবে। এছাড়া তৃতীয় আইনে কৃষিপণ্য মজুতকে অবাধ করা হয়েছে। অর্থাৎ এখন থেকে অত্যাবশ্যক খাদ্যপণ্য যে কোন পরিমাণে মজুত করা যাবে। তবে তাদের দাম ৫০ শতাংশ বা ১০০ শতাংশ বাড়ে তবে সরকার হস্তক্ষেপ করতে পারে। তবে কিভাবে কোন সরকার কেন্দ্রীয় না রাজ্য সরকার তা হস্তক্ষেপ করবে আইনে স্পষ্ট নয় বলেও অনেক বিশেষজ্ঞের মত।

কেন এই আইন পরিবর্তন

সরকারি মত হল, সবই করা হয়েছে কৃষকরা যাতে কৃষিপণের দর বেশি পায়। আগে কেবল এ পি এম সি-তে বিক্রির ব্যবস্থা ছিল। এখন যে কোন স্থানে এমনকি অন্য রাজ্যেও বিক্রির সুযোগ তাদের আয় বাড়াবে। এছাড়া কৃষিতে উন্নতির জন্য বেসরকারি পুঁজি আসবে। কৃষি উন্নত হবে। যদি ব্যবসায়ীরা কৃষিতে উৎসাহী হয় তবে তারা আধুনিক মজুত করার কেন্দ্র গড়ে তুলবেন। বিক্রির জন্য আধুনিক ব্যবস্থা গড়ে উঠবে। কৃষি উৎপাদন অনেক দক্ষ হবে। এমনকি বিদেশের সঙ্গে প্রতিযোগিতা করতে পারবে ভারতীয় কৃষিপণ্য। উৎপাদন বাড়বে খাদ্যশস্য সহ অনেক দামী স্বাস্থ্যকারী পণ্য, যেমন দুধ, ফল, তরি-তরকারি, পুষ্টিজাত পণ্য ইত্যাদি জিনিসের। খাদ্যপণ্যের দামও কমবে, কৃষকদের আয় বাড়বে।

তবে কৃষকরা কেন রাস্তায়?

কৃষকরা মনে করছে এ পি এম সি ব্যবস্থা দুর্বল করা হবে এই ব্যবস্থার মাধ্যমে। ধীরে ধীরে এম এস পি-র সুবিধা বন্ধ হয়ে যাবে। এমনিতেই সামান্য অংশই এম এস পি-র সুবিধা সরাসরি পায়। তবে এই এম এস পি অবশ্যই একটা দাম চিহ্নিত করে যা পণ্যের দাম সারা দেশে স্থির করতে সাহায্য করে। কৃষকদের ধারণা আসলে ধীরে ধীরে এম এস পি তোলার ব্যবস্থাই হবে। সরকার অবশ্য বলেছে এম এস পি তোলা হবে না। এছাড়া এই নতুন আইন চালুর পরে কেবল মধ্যপ্রদেশেই ৪৩টি এ পি এম সি বাজার বন্ধ হয়ে গেছে। অন্য রাজ্যেরও এই গতি হবে বলেই কৃষকদের ধারণা। এদিকে চুক্তি চাষের বিষয়ে পাঞ্জাব সহ অনেক রাজ্যেই বিরূপ পরিস্থিতির সৃষ্টি হয়েছে। চাষীদের উৎসাহ ক্রমশ কমছে চুক্তি চাষের দিকে। চাষীরা বিহারের উদাহরণ টানছেন বেশি করে। বিহারের নতুন ব্যবসায় কৃষিতে কোন বেসরকারি বিনিয়োগ বাড়েনি। তবে কেন এরকম নতুন আইন? এছাড়া ভারতে এ পি এম সি বাজার ব্যবস্থাকে লঘু করেছে প্রায় ২০টি রাজ্য। তাতে কি লাভ হয়েছে—প্রশ্ন কৃষকদের। দেশের অধিকাংশ কৃষিপণ্য এ পি এম সি বাজারের বাইরেই বিক্রি হয়। তবে কেন নতুন আইন? উঠছে প্রশ্ন।

কেবল অর্থনীতিই নয়, কৃষক আন্দোলনের কারণ বহুবিধ

এই কৃষক আন্দোলনে কেবল চাষীরাই নন। এর সঙ্গে যুক্ত রয়েছেন দেশের ৯০ কোটি মানুষ। অনেকেই এই আন্দোলনের প্রতি সহানুভূতি ও সমর্থন জানাচ্ছেন। সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ বিষয় কৃষকরা মোদি সরকারকে বিশ্বাস করতে পারছেন না। এর আগে কৃষকরা রাস্তায় নেমেছেন বিভিন্ন দাবিকে সামনে রেখে। বর্তমান আন্দোলন তারই ধারাবাহিকতা। কৃষকদের আয় দ্বিগুণ করার (৬ বছরে, ২০২২) কোন লক্ষণ নেই। বহুক্ষেত্রে আয় বৃদ্ধি যে দুরঅস্ত, কৃষকের আয় কমে যাওয়া অনেক ক্ষেত্রেই কৃষিকে বিমাতার মত আচরণ এবং বিপরীতে কর্পোরেট দুনিয়ার মুষ্টিমেয় কয়েকজনের প্রতি সক্ষতা কৃষকদের মনকে বিষিয়ে তুলেছে। এসব কারণের জন্য কৃষকরা অনমনীয় এবং সরকারও তাই।

উপসংহার

ভারতে ঋণের সমস্যা, সেচ ও সারের সমস্যা, ন্যায্যমূল্য পাওয়ার সমস্যা ইত্যাদি। অনেকের ধারণা কৃষকরা ভারত সরকারের কাছ থেকে অনেক টাকা ভর্তুকি পান। বিষয়টা একেবারেই তা নয়। বিশ্বের উন্নত দেশগুলোতে কৃষিতে যা ভর্তুকি দেওয়া হয়, ভারত তা কল্পনাও করতে পারবে না। এবার কৃষিতেও কর্পোরেটের পথ খুলে দিল কেন্দ্রীয় আইন। আমাদের দেশে কৃষির সঙ্গে জড়িত ৫০ শতাংশ মানুষ। তাদের আয় কমলে, দেশে বৃদ্ধির হারও কমবে। কৃষিকে ভর্তুকি দিয়েই চালাতে হবে। এটা কোন দয়া নয়। দেশের অগ্রগতির জন্য বর্তমান সরকার এই কাজটি যত ভাল করে করবে দেশের মঙ্গল তত হবে।

‘মোমের দেশে’

তুহিন মুখার্জী

‘Festival of Lights’ বা ‘আলোর উৎসব’ দেওয়ালির অন্যতম প্রধান উপকরণ হল মোমবাতি। এই মোমবাতিই আবার অনেক বেকারের জীবনে আশার সঞ্চার করেছে। ছোটবেলা থেকেই মোমবাতি নিয়ে শিল্পসৃষ্টির ইচ্ছেটা মনের মধ্যে বাসা বাঁধে। আমার বাবা-মা এবং মামা-র অক্লান্ত প্রচেষ্টায় একটা ব্যবসা চালু করার চেষ্টা হয়।

১৯৮৬ সালে শ্রী দীপক কুমার মুখার্জী-র (আমার বাবা) প্রচেষ্টা ও মঞ্জিমা মুখার্জী (আমার মা) এবং পার্থ ব্যানার্জি-র (আমার মামা) সম্পূর্ণ সহযোগিতায় আমরা একটি ব্যবসায়িক প্রতিষ্ঠান তৈরি করি।

জন্মলগ্ন থেকেই এই প্রতিষ্ঠান সর্বদা নিত্য নতুন সৃষ্টি করতে সচেষ্ট, আজও তার ব্যতিক্রম হয়নি। তার প্রথম উদাহরণ হল--- রঙিন মোমবাতির সৃষ্টি, ১৯৯২ সালে।

আধুনিকতা ও নতুনত্বের ছোঁয়া আনতে আমরা প্যারাফিন মোম, রঙ ও বিদেশী একপ্রকার মোমের সংমিশ্রণে বিভিন্ন ধরনের শৌখিন মোমবাতি তৈরি করে থাকি। এর মধ্যে উল্লেখ্য হল—ভাসমান মোমবাতি, সুগন্ধি মোমবাতি, ভেষজ গন্ধ ও রং মিশ্রিত মোমবাতি, Led Candle ইত্যাদি।

এছাড়াও আমরা মোমজাত প্রতিকৃতিও বানাতে সক্ষম হয়েছি। এগুলির মধ্যে মোমের গণেশ, দুর্গা, বুদ্ধ, বটগাছ, রজনীগন্ধা, বিভিন্ন প্রকার ফুল, ফুলদানি, ক্যাকটাস সকলের দৃষ্টি আকর্ষণ করেছে।

ছোটবেলা থেকেই পড়াশোনার পাশাপাশি আমি নিজেও এই কাজে যুক্ত হয়েছি এবং এই হস্তশিল্পকে পেশা হিসেবে গ্রহণ করেছি। আমার তৈরি ‘গাছে সাপের শিকার ধরার প্রতিকৃতি’ ২০০৮ সালে জেলাভিত্তিক এবং ২০০৯ সালে তৈরি ‘বনসাই বট’ রাজ্যভিত্তিক হস্তশিল্প প্রতিযোগিতায় প্রথম স্থান অধিকার করেছে। এর মধ্যে ‘বনসাই বট’ গাছটি রাজ্য সরকারের উদ্যোগে ইকোপার্ক হস্তশিল্প সংগ্রহ সংগ্রহ শালায় স্থান পেয়েছে প্রদর্শিত হওয়ার জন্য।

মোমবাতির বাজারে আমাদের প্রতিষ্ঠানের তৈরি মোমবাতির বিশেষ চাহিদা সৃষ্টির অন্যতম কারণ এগুলির জ্বলন ক্ষমতা অন্যান্য মোমবাতির তুলনায় কয়েকগুণ বেশি। এছাড়া আমাদের মোমবাতিতে প্যাকেজিং-র জন্য ব্যবহৃত ব্লিস্টার প্যাকিং ও সিঙ্ক প্যাকিং মোমবাতি ভেঙে যাওয়ার হাত থেকে রক্ষা করেছে।

ক্রমাগত পরীক্ষা-নিরীক্ষার মাধ্যমে আমরা আরও উন্নতমানের ও নতুনত্ব মোমবাতি বানানোর চেষ্টা করে চলেছি, আর এই কাজে আমাদের প্রেরণা হচ্ছে কিছু ভালোমানুষ, তাদের ভালবাসা ও আশীর্বাদ আমাকে একজন সুযোগ্য মোম শিল্পী করে তুলতে অনুপ্রেরণা যুগিয়েছে।

হরপ্পা সভ্যতা

দেবদাস কুণ্ডু

‘আচ্ছা এখানে একটা টালির বাড়ি ছিল না?’
‘হ্যাঁ ছিল তো।’
‘একজন বিধবা দোলের দিন ভোগ দিতেন না?’
‘হ্যাঁ। দিতেন তো।’
‘একটা লাল রংয়ের সিমেন্টের দোলমঞ্চ ছিল না?’‘ছিল তো।’
‘দোলের দিন তার ওপর দোলনা বাঁধা হতো না?’

‘হতো তো। দুপাশে বাঁশ খাড়া করে দড়িতে ঝোলানো হতো উল্টো জলচৌকি।’
‘দোলনায় দুলতো পিতলের রাধা কৃষ্ণ। তাই না।?’‘একদম ঠিক।’
‘একটি যুবক ছেলে, ঐ বুড়ির নাতি হবে, দড়ি টানতো। দোলনা দুলতো। বুড়ি গান গাইতো। গলা ভালো ছিল না। কিন্তু ভক্তি ছিল নিখাদ। আমি ঠিক বলছি তো? ভুল হলে বলবেন।’
‘এখনও পর্যন্ত কোন ভুল বলেননি আপনি।’
‘এই অঞ্চলে তখন সমাজ বিরোধীদের খুব দৌরাত্ম ছিল। তাই না?’
‘হ্যাঁ তাই ছিল।’
‘হেমেন মণ্ডল ছিল, কান কাটা দিলীপ ছিল, ছুপা ভাই ছিল। তারা পয়দা তুলতো দোকানদার, ব্যাবসায়ীদের কাছ থেকে। এলাকা ভাগ ছিল। এলাকা নিয়ে মাঝে মাঝে বোমা বাজি হতো। একবার তো এই রাস্তার ওপর, দোলের দিন ছিল একটা ছেলে দিনের বেলা পেটে ছুরি ঢুকিয়ে পালাল। ছেলেটা রাস্তায় পড়ে ছটপট করছিল। এক সময় নিস্তেজ হয়ে পড়লো। মারা গেল। পুলিশ এসে লাশ তুলে নিয়ে গেল। এমন হামেশাই হতো। তাই না?’
‘একশো’শতাংশ সত্যি।’
‘সেই বুড়িমা তো মারা গেছে’?
‘তিরিশ বছরের আগের কথা। তখনই ছিল ষাট।
‘আচ্ছা সেই বাড়িটা কই?’
‘এই যে ছ’তলা বাড়ি দেখছেন, এটাই টালির বাড়ি ছিল।’‘ও আচ্ছা।’
‘সেই যুবক ছেলেটি?’
‘এই তো আমি। আপনার সামনে দাঁড়িয়ে আছি। এখন আমার পয়ষট্টি।’
‘আচ্ছা এখনও সেই খুনোখুনি আছে?’
‘আছে। আগে ছিল সমাজবিরোধী। এখন সব বেকার ছেলেরা ইট বালির সাপ্লাই নিয়ে মারামারি। এই তো এর মধ্যে, হ্যাঁ, সেদিনও হোলি ছিল, একটা ছেলে দুপুর বেলা পিস্তল দিয়ে আর একটা ছেলেকে গুলি করল। ছেলেটাও পকেট থেকে পিস্তল বের করে ঐ আহত অবস্থায় গুলি করল। নির্ভুল নিশানা। মাটিতে পড়ে রইল দুটো লাশ।’
‘আচ্ছা সেই দোল মঞ্চ এখনও আছে?’
‘কি করে থাকবে? এখন কেউ দোলপূর্ণিমায় রাধাকৃষ্ণের গান গায়?’
‘তাহলে দোলমঞ্চ গেল কোথায়?’
‘এই ছ-তলার বাড়ির গর্ভে।’
‘আচ্ছা যদি এই বাড়িটার মাটি খোঁড়া যায় তবে কি দোল মঞ্চটা পাওয়া যাবে?’
এইবার শিবশংকর রায় লোকটার দিকে তাকায়। তারই বয়সি হবে। লোকটাকে অদ্ভুত মনে হয় তার। তবু শিবশংকর রায় বলেন, ‘আপনি তো পাগল মানুষ। মাটি খুঁড়ে দোলমঞ্চ পাওয়া যায়?
এটা কি হরপ্পা সভ্যতা?’ (অনু গল্প)

কবিতা

ঈশ্বর অসহায়

অনির্বাণ কর

ঈশ্বর মনে হয় এতটা নির্দয় নন যে নিজের আক্রোশ
মেটাতে এক বছরের মধ্যে বিশ্বজুড়ে ষোলো লক্ষ
মানুষের প্রাণ কেড়ে নেবেন আর সাত কোটির
ওপর মানুষকে শুইয়ে দেবেন বিছানায়।
আসলে আজ তিনিও বড় অসহায়,
না হলে কী আর চরাচর স্তব্ধ হয়ে আঁধার নেমে
আসে।
ন'মাস ধরে স্কুল, কলেজ, বিশ্ববিদ্যালয় বন্ধ
কত মানুষের কাজ চলে গেছে
কত মানুষের বেতন হয়েছে অর্ধেক।
সব নিয়ম-নীতি শিকেয় তুলে কাজে না গেলে
টাকা কাটা হচ্ছে।
নোভেল করোনা ভাইরাসের কৃপায় এখন পাপ নেই,
পুণ্য নেই, আশীর্বাদ বা অভিশাপ...

এবার পুজোর বাজারও জমল কই!
মণ্ডপে-মণ্ডপে সপরিবারে মা এলেন বটে,
কিন্তু সেই জনজোয়ার বেপাত্তা
রাজ্য সরকার চাইলেও বেঁকে বসে হাইকোর্ট
সংক্রমনের ভয়—
নবমীতে অবশ্য অনেকের ধৈর্যের বাঁধ ভেঙেছে।
ভাসানও এবার হয়েছে সাদামাঠা
কোথায় সেই বাজনা, আলোর খেলা, হুল্লোড়?
২০২০ এমনই গেল
দেখা যাক ২০২১ কী বার্তা দেয়?

সাতকাহন

নীলাঞ্জনা ভট্টাচার্য্য

পৌষ প্রাতের কুয়াশা ঘেরা
আলতো রোদের ছোঁয়া,
শহর আমার উঠছে জেগে
শীত শিশিরে ধোয়া।

লেপের ওম সরিয়ে রেখে
শহর ছোটে কাজে,
ব্যস্ত দিনের প্রহর গোনা
আলসেমিরই খাঁজে।

আজও পথে রিকশা ছোটে
টুং টাং শব্দ তুলে,
অন্তবিহীন জীবনীশক্তি
হাজার চাওয়া ভুলে।

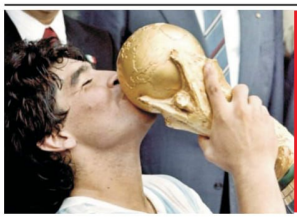
রং বাহারি এই দুনিয়ায়
আমরা যে বদলাই
তবুও পেটের ক্ষিদে চেপে
চলছে জীবনের লড়াই।।।

ঝংকার

অদৃশ্য নাথ

ঝংকার তোমার বেজে উঠুক আজ
মানুষের কানে কানে
সৃষ্টির নব উল্লাস জাগুক
পৃথিবীর নব প্রাণে।
আকাশ বাতাস ভেদ করে উঠুক
মহা প্রলয় ঝড়
সমীরণ যেন কান পেতে শোনে
শুধু তোমার কণ্ঠস্বর।
ঝংকার বাজুক ঝংকার বাজুক
আকাশে বাতাসে মাঠে ময়দানে
চাষীর ঘরে ভিখারীর আঙ্গিনায়—

ঝংকার যেন পৃথিবীর প্রাণে
নতুন চেতনা আনে
বিশ্ব দুয়ারে মানবের ঘরে ঘরে
যেন শান্তির বীজ বোনে।
সে ঝংকার যেন সৃষ্টি করে
তাজা উল্লাস ভরা প্রাণ
অখিল বিশ্বে জাগাতে পারে
মানবতার নব গান।
ঝংকার বাজুক, ঝংকার বাজুক
দরিদ্র কুটির, নব যুবকের প্রাণে
মায়ের বুকে নব জাতকের কানে
এই বিশ্ব আঙিনায়।



স্টেডিয়াম

আয়োজক দোহা

নয়াদিল্লি-২০৩০ সালের এশিয়ান গেমস হবে দোহায়। খবরটি জানিয়েছে অলিম্পিক কাউন্সিল অব এশিয়া। কাউন্সিলের সদস্যরা সর্বসম্মতিক্রমে দোহাকেই এশিয়ান গেমস আয়োজনের জন্য বেছে নিয়েছেন। ২০৩৪ সালের এশিয়ান গেমস হবে রিয়াধে।

জিম্বাবোয়ের দায়িত্ব

জিম্বাবোয়ে-২০২৩ সালের ৫০ ওভারের বিশ্বকাপ ক্রিকেটের যোগ্যতা অর্জন পর্বের দুটি ম্যাচের দায়িত্ব পেল জিম্বাবোয়ে। আই সি সি-র সূচীতে তা উল্লেখ করা হয়েছে।

ফাওলার কাঠগড়ায়

নিজস্ব প্রতিনিধি-আই এস এল-এর পাঁচটি ম্যাচে ইস্টবেঙ্গলের পয়েন্ট মাত্র এক। চারটিতে পরাজয়। ড্র হয়েছে একটি ম্যাচ। ইস্টবেঙ্গল মোট গোল খেয়েছে ১০টি, দিয়েছে মাত্র দু'টি। দলের এই বেহাল অবস্থায় খুব খারাপ অবস্থা কোচ ফাওলারের। সূত্র মারফৎ জানা গেছে, টিম ম্যানেজমেন্টকে লিভারপুল কিংবদন্তি জানিয়েছেন, ভারতীয় ফুটবলারদের একটা বড় অংশ ৯০ মিনিট খেলার মতো অবস্থায় নেই। দেশের তারকা ফুটবলারদের অভিমত, দলে কোনও ভারসাম্য নেই। এই ভরাডুবির হাত থেকে রক্ষা পেতে নতুনভাবে দল সাজাতে চাইছেন ক্লাব কর্তারা। দলের ৭ জন খেলোয়াড়কে এবার ছেড়ে দেওয়া হবে।

খরচ বেড়ে যাবে

লন্ডন-খরচ বেড়ে যাচ্ছে অলিম্পিকের। টোকিও অলিম্পিকের খরচ ধরা হয়েছিল। ১২০৬ মিলিয়ন ডলার। করোনার কারণে অলিম্পিক পিছিয়ে যাওয়ার কারণে খরচ অনেক বেড়ে যাচ্ছে। হিসেব করে দেখা যাচ্ছে এখন খরচ হবে ১৫.৬ মিলিয়ন ডলার। প্রায় ২২ শতাংশ খরচ বৃদ্ধি পেয়েছে।

সম্মানিত ফ্লয়েড

ওয়াশিংটন-পাঁচটি বিভিন্ন বিভাগে ১১টি বিশ্ব খেতাবের অধিকারী অপরাজিত প্রাক্তন বক্সার ফ্লয়েড মেওয়েদার জুনিয়রকে বক্সিংয়ের হল অব ফেমে নির্বাচিত করা হয়েছে। এছাড়া প্রয়াত কিংবদন্তি বক্সার মহম্মদ আলির কন্যা লায়লা আলিকেও এই সম্মান দেওয়া হয়েছে। আন্তর্জাতিক বক্সিংয়ের একটি বিশেষ প্যানেল তাঁদের মনোনীত করেছে।

প্রয়াত এডরিচ

ইংল্যান্ড-ইংল্যান্ডের প্রাক্তন ক্রিকেটার জন এডরিচের জীবনাবসান হয়েছে ২৫ ডিসেম্বর। বয়স হয়েছিল ৮৩ বছর। দেশের হয়ে ৭৭টি টেস্ট খেলেছেন তিনি। মোট রান ৫১৩৮, সেঞ্চুরি করেছেন ১২টি। এছাড়া ৭টি ওয়ান ডে ম্যাচও খেলেছেন। তাঁর মৃত্যুতে ইংল্যান্ড ক্রিকেট মহল শোকস্তব্ধ।

ধৃত রায়না

মুম্বই-মুম্বই বিমানবন্দরের কাছে আগন ফ্লাইক্লাবে মাঝরাতে হানা দেয় মুম্বই পুলিশ। ৩৪ জন ধরা পড়েন। এদের মধ্যে রয়েছেন ক্রিকেটার সুরেশ রায়না। সংগীতশিল্পী গুরু রণধাওয়া। ফ্যাশন ডিজাইনার সুজান খান। বলিউড তারকা ঋত্বিক রোশনের স্ত্রী ছিলেন সুজান। মূলত কোভিড বিধি ভঙ্গ করার জন্যই তাঁদের আটক করা হয়। পরে অবশ্য রায়নাকে ছেড়ে দেওয়া হয়।

টাকায় ছবি চাই

আর্জেন্টিনা-দেশের ব্যাঙ্ক নোটে প্রয়াত দিয়েগো মারাদোনার ছবি দেওয়ার দাবি তুলল সেদেশের সেনেটর নোরমা দুরাঙ্গো। তিনি বলেছেন হাজার পেসোর (আর্জেন্টিনার মুদ্রা) নোটে ফুটবলারের ছবি থাকুক। এটা শুধু মারাদোনাকে সম্মান জানানো নয়, পর্যটকরা আর্জেন্টিনায় এলে মারাদোনার স্মৃতি তাদের সঙ্গে নিয়ে যাবেন। এর সঙ্গে অর্থনীতিও জড়িয়ে আছে।

সেরা লেয়নডস্কি

পোল্যান্ড-ত্রিশিরায়ানো রোনাল্ডো এবং লিয়োনেল মেসিকে টপকে এবার ফিফার বর্ষসেরা ফুটবলার হলেন পোল্যান্ড ও বায়ার্ন মিউনিখের স্ট্রাইকার রবার্ট লেয়নডস্কি। বর্ষসেরা হওয়ার পর তাঁর প্রতিক্রিয়া 'এটা বিশেষ দিন। মেসি ও রোনাল্ডোদের মতোই বর্ষসেরা হওয়ার এই মুহূর্ত আমার কাছে অবিশ্বাস্য প্রাপ্তি।' বর্ষসেরা কোচ নির্বাচিত হয়েছেন লিভারপুলের যুর্গেন ক্লপ। গতবছর ইংলিশ প্রিমিয়ার লিগে বার্নালির বিরুদ্ধে করা গোলের জন্য সেরা গোলের সম্মান পুসকাস ট্রফি পেলেন টটেনহ্যাম হটস্পারের সন-হিউং-মেন।

অভিনন্দন মেসিকে

প্যারিস-একটা ক্লাবের হয়ে ৬৪৩টি গোল করার রেকর্ড ছিল পেলের। ১৯ ডিসেম্বর সেই রেকর্ড অতিক্রম করলেন লিয়োনেল মেসি। লা লিগায় ভ্যালেন্সিয়ার বিরুদ্ধে গোল করে ফুটবল সম্রাটের সেই রেকর্ড ছুঁলেন মেসি। এর জন্য অভিনন্দন জানিয়েছেন পেলে স্বয়ং। পেলে বলেছেন, 'ঐতিহাসিক রেকর্ডের জন্য তোমাকে অভিনন্দন লিয়োনেল। কিন্তু সবকিছু ছাপিয়ে অভিনন্দনটা জানাতে হয় বার্সেলোনায় তোমার সুন্দর ফুটবল জীবনের জন্য। আমাদের মতো এতদিন ধরে একটা ক্লাবকেই ভালবেসে যাওয়ার নজির ফুটবলে ক্রমশ কমে আসছে। তোমাকে আমি খুবই পছন্দ করি।' পেলের এই প্রতিক্রিয়াতে আনন্দে আত্মহারা মেসি। তিনি জবাব দিয়েছেন, 'ভালবাসার বার্তার জন্য অনেক ধন্যবাদ। আপনার মতো মহান একজনের কাছ থেকে এরকম কথাটা শোনাটা সত্যিই অসাধারণ অভিজ্ঞতা। আমার ভালবাসা নেবেন।' মেসি ৬৪৪ গোল করেছেন ১৭ মরসুম ধরে ৭৪৯টি ম্যাচ খেলে। পেলে স্যান্টোসে ৬৬৫টি ম্যাচ খেলে ৬৪৩টি গোল করেছেন।

ডনের টুপি নিলামে

ব্যাগি টুপি এবং স্যার ডন

সিডনি-রেকর্ড দরে নিলাম হল স্যার ডন ব্র্যাডম্যানের প্রথম টেস্ট ম্যাচের ব্যাগি গ্রিন টুপি। বিক্রি হয়েছে ৩ লাখ ৪০ হাজার মার্কিন ডলারে (ভারতীয় মুদ্রায় ২ কোটি ৫১ লাখ টাকার বেশি)। টুপিটি কিনেছেন অস্ট্রেলিয়ার ব্যবসায়ী পিটার ফ্রিডম্যান। অস্ট্রেলিয়ার সর্বত্র এই টুপির প্রদর্শনীর ব্যবস্থা করবেন পিটার। ক্রিকেটের সরঞ্জাম নিলাম মূল্যের বিচারে ডনের এই টুপি দ্বিতীয় স্থানে রয়েছে। প্রথম স্থানে রয়েছে শেন ওয়ার্নের টেস্ট ম্যাচের টুপি। দাম উঠেছিল ৫ কোটি ৬০ লক্ষ টাকার বেশি। অস্ট্রেলিয়ার হয়ে ডন ব্র্যাডম্যান ২০ বছরে ৫২টি টেস্টে প্রতিনিধিত্ব করেন। ১৯২৮ সালে নভেম্বরে ব্রিসবেনে ইংল্যান্ডের বিরুদ্ধে এই ব্যাগি গ্রিন মাথায় পরে খেলতে নেমেছিলেন ব্র্যাডম্যান।

রোনাল্ডো এবং মেসির দ্বৈরথ

চ্যাম্পিয়ন্স লিগে দুই ফুটবল তারকার বল দখলের লড়াই

ন্যু ক্যাম্প-প্রায় আড়াই বছর পর মুখোমুখি হলেন লিওনেল মেসি এবং ক্রিশ্চিয়ানো রোনাল্ডো। ন্যু ক্যাম্পে বার্সেলোনাকে ৩-০ হারিয়ে গ্রুপ শীর্ষে শেষ করল জুভেন্টাস। দুটি অর্ধে পেনাল্টি থেকে জোড়া গোল করেছেন রোনাল্ডো। আরেকটি করেছেন ওয়েস্টন ম্যাকেনির। বার্সেলোনার খেলা দেখে অনেকেই হতাশ হয়েছেন। সেই পুরনো বার্সেলোনা আর নেই। এই বার্সেলোনায় খেলেছেন মারাদোনা, ব্রাজিলের রোনাল্ডো, লুইস ফিগো, রিভাল্ডো, রোনাল্ডিনহো, জার্ভি হার্নান্দেস, আন্দ্রে ইনিয়েস্তো, নেমার, লুইস সুয়ারেস। এই ম্যাচের আকর্ষণটা ছিল বেশি। কারণ লিগের প্রথম পর্বে বার্সেলোনার বিরুদ্ধে খেলতে পারেনি রোনাল্ডো। করোনায় আক্রান্ত হয়েছিলেন। যেই ম্যাচে বার্সেলোনা দু'গোলে জিতেছিল। চ্যাম্পিয়ন্স লিগে এই প্রথম বার্সেলোনার বিরুদ্ধে গোল করলেন রোনাল্ডো।

জিতল ভারত

মেলবোর্ন-প্রথম টেস্টে লজ্জাজনক হারের মধুর প্রতিশোধ নিল ভারত। ২৯ ডিসেম্বর সকালেই কয়েক ওভার খেলার পরে প্রয়োজনীয় রান তুলে ভারত দ্বিতীয় টেস্টে ৮ উইকেটে হারাল অস্ট্রেলিয়াকে। দুটি টেস্ট খেলা হল। একটিতে জিতেছে অস্ট্রেলিয়া আর দ্বিতীয়টিতে জিতল ভারত। ৪৬ বছর আগে লর্ডসের মাঠে ভারতীয় ক্রিকেট দল ৪২ রানে প্যাভিলিয়নে ফিরে যায়। অস্ট্রেলিয়ার সঙ্গে প্রথম টেস্ট ম্যাচে ভারতীয় দল ৩৬ রানে গুটিয়ে গেল। সবচেয়ে অবাক করার বিষয় হল এই ম্যাচে ভারতীয় দলের কোন ক্রিকেটারের মধ্যে লড়াই করার তাগিদ দেখা যায় নি। সেকালের ক্রিকেট আর একালের ক্রিকেটের মধ্যে অনেক পার্থক্য রয়েছে। এখনকার ক্রিকেটাররা অনেক সুযোগ সুবিধা পান। সব বিভাগেই বিশেষজ্ঞরা আছেন। এতকিছু থাকা সত্ত্বেও টেকনিক্যাল দিকটায় যথেষ্ট খামতি রয়েছে।

সেরা কোহালি

লন্ডন-আন্তর্জাতিক ক্রিকেট সংস্থার দশক সেরা পুরুষ ক্রিকেটারের সম্মান, স্যার গারফিল্ড সোবার্স পুরস্কার পেলেন বিরাট কোহালি। ওয়ান ডে ক্রিকেটের দশক সেরাও হয়েছেন তিনি। মহেন্দ্রসিংহ ধোনি পেয়েছেন দশক সেরা 'আই সি সি স্পিরিট অব ক্রিকেট পুরস্কার'।

চলে গেলেন রোসি

ইতালি-মাত্র দু'সপ্তাহের ব্যবধানে চলে গেলেন দুই বিশ্বকাপের দুই মহানায়ক। প্রথমে মারাদোনা, এবার পাওলো রোসি। ৯ ডিসেম্বর মাত্র ৬৪ বছর বয়সে মৃত্যু হল ইতালির এই তারকার। ফুটবলপ্রেমীরা বলেন ৮৬-র বিশ্বকাপ হল মারাদোনার। আর ৮২-র বিশ্বকাপ হচ্ছে রোসির। এই বিশ্বকাপে দুরন্ত ফর্মে খেলে ব্রাজিলকে সরিয়ে দেন রোসি। একটা সময় তিন বছরের জন্য নির্বাসিত হয়েছিলেন তিনি। পরে সেই শাস্তি কমিয়ে দু'বছর করা হয়, তার ফলেই ৮২-র বিশ্বকাপ খেলার সুযোগ পেয়েছিলেন তিনি। ফ্লোরেন্সের কাছে প্রাটোতে জন্ম পাওলো রোসির। তিনি ছিলেন গোল মেশিন। তাঁর মৃত্যুতে গোটা ইতালি শোকে স্তব্ধ হয়ে গেছে এবং সবাই গাইছে—পাবলিটো, তুমি অমর!

বিদায় মহামেডানের

নিজস্ব প্রতিনিধি-রিয়েল কাশ্মীরের কাছে সেমিফাইনালে পরাজিত হয়ে আই এফ এ শিল্ড থেকে বিদায় নিল মহামেডান। চার গোলে হেরে এখন বিধ্বস্ত ক্লাব। সম্প্রতি ক্লাবের কোচ বদল করার কথা চলছে।

মেডিসিন, হার্ট, ডায়াবেটিসের চিকিৎসায়—
ডাঃ প্রভাত ভট্টাচার্য্য
MD (MEDICINE)
মঙ্গল, বৃহস্পতি, শনি সময় ২-৩০ মিনিট
সেরাম পলিক্লিনিক
৩২এ, রামকান্ত বোস স্ট্রিট, কলকাতা-৭০০ ০০৪
(শ্যামবাজার মনীন্দ্র কলেজের পাশের গলিতে)
যোগাযোগ ঃ 8697144314/8777052022

রক্তদান ও সৌমিত্র স্মরণের কয়েকটি বিশেষ মুহূর্ত

প্রয়াত সৌমিত্র চট্টোপাধ্যায়ের প্রতিকৃতিতে পুষ্পার্ঘ্য দিচ্ছেন জনৈক রক্তদাতা ছবি ঃ সন্দীপ মিল

সৌমিত্রকে নিয়ে তথ্যচিত্র প্রদর্শনের প্রারম্ভে বক্তব্য রাখছেন সম্পাদক সঞ্জীব আচার্য্য নিজস্ব চিত্র

মঞ্চে সারদাত্মানন্দ মহারাজ এবং সঙ্গীত পরিবেশন করছেন প্রিয়াঙ্কু শূর নিজস্ব চিত্র

সৌমিত্র স্মরণে রক্তদান চলছে নিজস্ব চিত্র

শিল্পী রজত বোসের তুলিতে সৌমিত্র চট্টোপাধ্যায় নিজস্ব চিত্র

অডিটোরিয়ামে উপস্থিত দর্শকবৃন্দ নিজস্ব চিত্র

শিল্পী অভিষেক কুমার মিত্রের হাতে স্মারক তুলে দিচ্ছেন রুবী মণ্ডল ও সুমনা নাগ নিজস্ব চিত্র

রক্তদাতাদের লম্বা লাইন নিজস্ব চিত্র

সদা জাগ্রত রক্তদাতাদের পাশে স্বাস্থ্যকর্মীরা নিজস্ব চিত্র

সন্তানের বিয়ে দিচ্ছেন ?

যার সঙ্গে বিয়ে দিচ্ছেন সে থ্যালাসেমিয়া বাহক কিনা দেখেছেন কি ?

থ্যালাসেমিয়া কি ? থ্যালাসেমিয়া একটি জিন ঘটিত রোগ

থ্যালাসেমিয়া রোগের লক্ষণ ঃ ১। রক্তে হিমোগ্লোবিনের পরিমাণ কমে যায়। ২। বয়স অনুযায়ী বাচ্ছার বৃদ্ধি হয় না, কিন্তু প্লীহা (Spleen) বৃদ্ধি ঘটে, পরিণতি মৃত্যু।

থ্যালাসেমিয়া রোগের কারণ কি? ঃ যেকোন একজন থ্যালাসেমিয়া বাহক যদি অপর বাহককে বিয়ে করে তাহলেই পরের প্রজন্মে থ্যালাসেমিয়া অসুখ হবার সম্ভাবনা থাকবে। কিন্তু থ্যালাসেমিয়া বাহক কোন অসুখ নয়, বাহকের সঙ্গে সাধারণের বিয়ে হলেও পরের প্রজন্মের থ্যালাসেমিয়া অসুখ নিয়ে পৃথিবীতে আসবার কোন সম্ভাবনা থাকবে না।

থ্যালাসেমিয়া রোগ প্রতিরোধের উপায় - আমাদের আবেদন

সুজনেষু,

আসুন, জন্মানোর এক বছর পর থেকে বিবাহের আগে পর্যন্ত থ্যালাসেমিয়া বাহক রক্ত পরীক্ষা করে / করিয়ে এবং দুজন বাহকের মধ্যে বিবাহ না দিয়ে আপনিও থ্যালাসেমিয়া মুক্ত সমাজ গড়ার শরিক হোন।

ডাঃ ভাস্করমণি চ্যাটার্জী, সভাপতি
সেরাম থ্যালাসেমিয়া প্রিভেনসন ফেডারেশন

সহ সভাপতি
স্বামী সারদাত্মানন্দ মহারাজ ও ডাঃ শেখর ঘোষ
সেরাম থ্যালাসেমিয়া প্রিভেনসন ফেডারেশন

সঞ্জীব আচার্য্য, সম্পাদক
সেরাম থ্যালাসেমিয়া প্রিভেনসন ফেডারেশন

কার্যকারী কমিটির অন্যান্য সদস্যবৃন্দ ঃ ডাঃ প্রভাত ভট্টাচার্য, তিনকড়ি দত্ত, জয়ন্ত সাহা, অজয় চৌবে ও মৃদুল ব্যানার্জি

সদস্যবৃন্দ ১) শরদিন্দু চ্যাটার্জি, ২) রজত বোস, ৩) অনুপম রায়, ৪) রামকৃষ্ণ বসাক, ৫) রামপ্রসাদ চক্রবর্তী, ৬) শৈলেন পাল, ৭) মালঞ্চ সাহা, ৮) প্রিয়জিত ভৌমিক, ৯) অমল বোস, ১০) এস এস চন্দ, ১১) রুবী মণ্ডল, ১২) গোপাল সাহা, ১৩) আশীষ ভট্টাচার্য্য, ১৪) বিবিতা দাস, ১৫) সুদীপা কর্মকার, ১৬) তপন ব্যানার্জি, ১৭) অশোক পাল, ১৮) প্রদীপ পাত্র, ১৯) সৈকত মুখার্জি, ২০) সোনালি বিশ্বাস, ২১) সঞ্চয় সাহা, ২২) পার্থ দাস, ২৩) সঞ্জয় সেনগুপ্ত, ২৪) সন্দীপ মিল, ২৫) তাপস কুমার চক্রবর্তী, ২৬) রিক্তা বিশ্বাস, ২৭) সুমনা কর, ২৮) অভিষেক কুমার মিত্র, ২৯) কৃতান্ত মণ্ডল, ৩০) পরিমল রায় চৌধুরী, ৩১) নবনীতা পাল, ৩২) রণিতা মিত্র, ৩৩) কুহু চ্যাটার্জি, ৩৪) দেবশঙ্কর নন্দী, ৩৫) অদিতি বসু, ৩৬) নমিতা পাল, ৩৭) মধু শেঠ, ৩৮) মধুমিতা পাত্র, ৩৯) অরবিন্দ নন্দী, ৪০) রাসবিহারী ব্যানার্জি, ৪১) পুলক শূর, ৪২) রুদ্র রায়, ৪৩) ডা. পি. কর্মকার, ৪৪) রীণা ঘোষাল, ৪৫) দেব পাল, ৪৬) রীতেশ ঘোষ, ৪৭) অমিতাভ সিনহা, ৪৮) মৌমিতা ঘোষ, ৪৯) শুভময় কুণ্ডু, ৫০) রেশমি নায়েক, ৫১) স্বপন দে, ৫২) চিত্রা শীল, ৫৩) আবীর চ্যাটার্জি, ৫৪) মীনাক্ষী পাল, ৫৫) সুবীর অধিকারী, ৫৬) সৌগত ভট্টাচার্য্য, ৫৭) সব্যসাচী বোস, ৫৮) স্বপন কুমার ভুঁইয়া, ৫৯) অভিজিৎ মাহাতো, ৬০) ইরা দত্ত, ৬১) সঞ্জয় সর্বজ্ঞ, ৬২) শেখ নাজিবুল রহমান, ৬৩) তৃষা বসু, ৬৪) গৌতম শীল, ৬৫) লক্ষ্মীনারায়ণ বিশ্বাস, ৬৬) ইন্দ্রনীল ব্যানার্জি, ৬৭) শ্যামল মুখার্জি, ৬৮) কমল মাইতি, ৬৯) চন্দন ঘোষ, ৭০) মোল্লা জামালউদ্দিন, ৭১) সুব্রত সাহা, ৭২) সুব্রত ঘোষ ৭৩) শীলা নন্দী।

সেরাম থ্যালাসেমিয়া প্রিভেনসন ফেডারেশন থ্যালাসেমিয়া ক্যাম্প ও বাহক রক্ত পরীক্ষার জন্য যোগাযোগ করুন

১০, ভূপেন বোস এভিনিউ, কোলকাতা-৭০০ ০০৪, যোগাযোগ ঃ (০৩৩) ২৫৩০ ৬৫৭২, ৯৮৩০৫ ৬০২৯৬

Owner- Sanjib Acharya, Printer-Sanjib Acharya, Publisher- Sanjib Acharya, Published from- 122/2, Panchanantala Road , P.O.Paschim Putiary, Kolkata- 700 041, District- South 24 Parganas, Printed from- Diamond Art Press, 37/A, Bentinck Street, Kolkata-700 069, Editor- Sanjib Acharya. Editorial and Corporate Office : 98305 60296.