



কবজ এন্ড

কোষ্ঠ কাঠিন্যের দ্য এন্ড

- 100% আয়ুর্বেদিক
- 12টি অনন্য ভেষজ
- দানাদার ফর্ম
- কোন অভ্যাস তৈরী হয় না
- কোষ্ঠকাঠিন্য থেকে মুক্তি





বেশি মধু খেলে অস্ত্রের ওপর চাপ পড়ে। পেটের সমস্যা হতে পারে। তাছাড়া অতিরিক্ত মধু খেলে রক্তে শর্করা বেড়ে যেতে পারে।



ফুলকপি হজমে সমস্যা করতে পারে। ফুলকপিতে ফসফরাস ও পটাশিয়াম বেশি থাকে, যা কিডনির জন্য ক্ষতিকর হতে পারে।



৪ উত্তরবঙ্গ সংবাদ ১৬ ডিসেম্বর ২০২৪

দুই বছরের আগে ন্যাড়া নয়



জাতিধর্মনির্বিশেষে নিয়মের দোহাই দিয়ে জন্মের ছয়দিন থেকে ছয় মাসের মধ্যে প্রায় ৮০ থেকে ৯০ শতাংশ শিশুকে ন্যাড়া করা হয়। অথচ চিকিৎসাবিজ্ঞানে এমন কোনও নির্দেশ নেই। বরং দুই বছরের আগে শিশুর মাথা ন্যাড়া করাই উচিত নয়। লিখেছেন শিশুস্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞ ডেভেলপমেন্টাল সেন্টার অ্যান্ড রিসার্চ ইনস্টিটিউটের ডেভেলপমেন্টাল পেডিয়াট্রিশিয়ান **ডাঃ নীলাঞ্জন মুখার্জি**

চিকিৎসক হিসেবে মৃত্যু হতে দেখা খুব একটা নতুন নয় চিকিৎসা, কিন্তু সেই মৃত্যুর কারণ যদি হয় মানুষের অজ্ঞতা, তবে তা ন্যাড়া দেয় বৈকি! দেড় মাসের শিশুর মা বিলকিস খাতুন যখন হাসপাতালের শিশু বিভাগের দাওয়ায় বসে হাচকার করছিলেন, তখন সেই কষ্ট মেনে নেওয়া যায় না। সত্যতার অগ্রগতির সঙ্গে একদিকে যখন মানুষের অসুস্থতা পর্বত পালটে ফেলা যাচ্ছে, অন্যদিকে কুসংস্কারের বলি হয়ে আজও যাচ্ছে বহু প্রাণ।

কামড়ালে ওবার কাছে নিয়ে যাওয়া, জন্মের হলে কবিরাজি মালা পরানো, খিচুনি রোগে ভুতে ধরার নামে বাড়ফুক ইত্যাদি তো রয়েছেই, সর্বাধিক ভয়ানক হল জন্মের অনতিবিলম্বে নবজাতকের মস্তক মুগুন। জাতিধর্মনির্বিশেষে নিয়মের দোহাই দিয়ে জন্মের ছয়দিন থেকে ছয় মাসের মধ্যে প্রায় ৮০ থেকে ৯০ শতাংশ শিশুকে ন্যাড়া করা হয়। পূর্বপুরুষের দোহাই দিয়ে পূর্বজন্মের চুল যা নাকি অপবিত্র, তাই ফেলার হিড়িক রয়েছে সর্বত্র। মুসলিম ধর্মে সপ্তম দিনে সুমাহ নামে এক প্রথা রয়েছে যেখানে ফেলে দেওয়া চুলের সমান ওজনের রুপো দীনদারিত্বের দান করা হয়, আবার হিন্দু ধর্মে চুল ফেলে শিশুকে শুদ্ধ করা হয়, কারণ মায়ের পেটে থাকা অবস্থায় চুল নাকি অশুদ্ধ।

এছাড়া অনেক সময় দেখা যায়, শিশুর মাথায় যা হয়েছে বলে চুল ফেলে দেওয়া হয়। আসলে শিশুর জন্মের দেড় বছর পর্যন্ত তার মাথার ত্বিক মাঝখানে একটা নরম অংশ থাকে। তাকে মাথার চাঁদি বলা হয়। এটি আসলে মাথার ত্বিক অস্থির সংযোগস্থল। একে ডাক্তারি পরিভাষায় বলে ফন্টানেল। ধীরে ধীরে এই নরম অংশটি শক্ত হয়। কিন্তু গ্রামাঞ্চলে এই নরম অংশে সর্ষের তেল দিয়ে রাখা হয় বা কোনও ন্যাকড়ায় সর্ষের তেল মাখিয়ে তা সারাদিন শিশুর মাথায় রেখে দেওয়া হয়। যার ফলে খুব স্বাভাবিকভাবে মাথায় যা হয় এবং মাথা ন্যাড়া করা হয়।

চুল ফেললে কী অসুবিধা

নবজাতকের চুল হল তার মাথার একটা আলাদা আস্তরণ। এটি শিশুকে সুস্থ থাকতে সাহায্য করে। আমরা জানি, সারা বছরে সবচেয়ে বেশি জন্মের হার হল অগাস্ট থেকে অক্টোবর। অর্থাৎ দুর্গাপূজার আশপাশে নবজাতক মুগিত মস্তক হয় এবং কার্তিক ও অগ্রহায়ণ মাসে তার

নির্মম পরিণতি দেখা যায় সর্বাধিক।

শীতের শুরুতে রেসপিরেটরি সিলিটিয়াল ভাইরাস ভয়ানক সক্রিয় হয়ে ওঠে আর হাজার হাজার শিশু ব্রুকিওলাইটিস নিয়ে ভর্তি হয় সর্বত্র। এটি একটি প্রদাহমূলক সমস্যা যা প্রধানত শিশুদেরই বিশেষভাবে আক্রমণ করে। এর ফলে শিশুদের প্রথমদিকে সর্দিকাশি ও পরে শ্বাসকষ্ট হয়। আরও পরে তা ভয়ংকর আকার নেয় এবং উপস্থিতির জীবাণু সংক্রমণের (সেকেন্ডারি ব্যাকটেরিয়াল ইনফেকশন) ফলে নিউমোনিয়া এবং মৃত্যু পর্যন্ত হতে পারে। এবার তাকাই পরিসংখ্যানের দিকে। রায়গঞ্জ সরকারি মেডিকেল কলেজের শুধু শিশু বিভাগে সারা নভেম্বর মাসে কেবল কাশি ও শ্বাসকষ্ট নিয়ে ভর্তি হয়েছে চারশোরও বেশি শিশু। যার মধ্যে ২০ শতাংশ বাচ্চাকে পাঠাতে হয়েছে ইন্টেনসিভ কেয়ার ইউনিটে। এই সংখ্যার ৯০ শতাংশ শিশুর বয়স এক বছরের নীচে এবং ৬৫ শতাংশ শিশুর বয়স ছয় মাসের নীচে এবং সত্য বা গত ১৫ দিনের মধ্যে মাথা ন্যাড়া হওয়া শিশুর সংখ্যা নেহাত অবহেলা করার মতো নয়।

তাহলে উপায় কী

চিকিৎসাবিজ্ঞানের কোথাও শিশুর মাথা ন্যাড়া করার কোনও নির্দেশ নেই। আমেরিকান

অ্যাকাডেমি অফ পেডিয়াট্রিকের গাইডলাইন এর সম্পূর্ণ বিরোধিতা করে।

দুই বছরের আগে শিশুর মাথা ন্যাড়া করা কখনোই উচিত নয়। যদি চুলে জট হয় বা চুল লম্বা হওয়ার কারণে দেখার অসুবিধা হয়, সেক্ষেত্রে চুল ছোট করে দেওয়া যেতে পারে।

মাথার যা সারানোর জন্য শিশুর ন্যাড়া হওয়ার কোনও প্রয়োজন নেই। এর জন্য সঠিক চিকিৎসা আছে। আপনার শিশুর ডাক্তারই আপনাকে বলে দেবেন।

যদি অন্য কোনও শারীরিক প্রয়োজনে চুল কাটাতে হয়, তাহলে অবশ্যই শিশু বিশেষজ্ঞের মতামত নেওয়া জরুরি।

মাথা ন্যাড়া করলে চুল ভালো হওয়ার কোনও বিজ্ঞানসম্মত যুক্তি নেই।

মাথার চাঁদি শক্ত করতে সর্ষের তেলের কোনও প্রয়োজন নেই। দেড় বছরের মধ্যে শিশুর মাথার চাঁদি একা একাই শক্ত হয়ে যাবে।

এই গোড়ায় গলদ আটকানোর জন্য কী করা যায়? আমাদের মনে রাখতে হবে, শিশুর মতো পবিত্র আর কিছুই হয় না। তাই পবিত্রতার দোহাই দিয়ে শিশুর ওপর এই অত্যাচার বন্ধ হওয়া দরকার। সরকারকে আরও সর্ধক ভূমিকা নিয়ে পাবলিক হেলথের ওপর জোর দিতে হবে। গ্রামীণ এলাকায় আইইসি (ইনফরমেশন এডুকেশন কমিউনিকেশন)-র মাধ্যমে প্রচারের পরিমাণ অবিলম্বে বাড়ানো প্রয়োজন। জননী সুবন্ধা যোজনার মতো সফল কোনও প্রকল্প যদি নেওয়া যায় যেখানে ন্যাড়া না করলে ন্যূনতম পুরস্কারের ব্যবস্থা থাকবে - তাতে যদি জনমানসে চেতনা জাগ্রত হয়। আসুন, আমরা নিজেরা এটাকে মানতে চেষ্টা করি, এই কুসংস্কার থেকে সমাজকে মুক্ত করি এবং তাতে কমে যেতে পারে। কারণ, কিছু মরবিডিটি অর্থাৎ মৃত্যুর সজাবনা। সর্ষের তেলের কমেই ইনফ্যান্ট মটালিটি রেট অর্থাৎ শিশুমৃত্যুর হার।



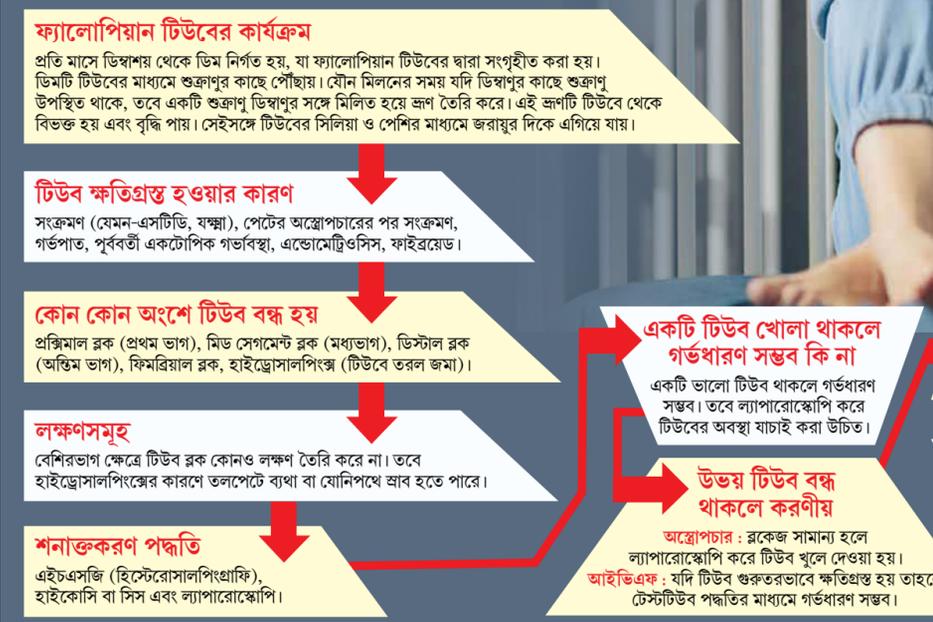
যা না জানলেই নয়

- চিকিৎসাবিজ্ঞানের কোথাও শিশুর মাথা ন্যাড়া করার কোনও নির্দেশ নেই
- দুই বছরের আগে শিশুর মাথা ন্যাড়া করা কখনোই উচিত নয়
- মাথার যা সারানোর জন্য শিশুর ন্যাড়া হওয়ার কোনও প্রয়োজন নেই
- যদি অন্য কোনও শারীরিক প্রয়োজনে চুল কাটাতে হয়, তাহলে অবশ্যই শিশু বিশেষজ্ঞের মতামত নেওয়া জরুরি
- মাথা ন্যাড়া করলে চুল ভালো হওয়ার কোনও বিজ্ঞানসম্মত যুক্তি নেই
- মাথার চাঁদি শক্ত করতে সর্ষের তেলের কোনও প্রয়োজন নেই

ফ্যালোপিয়ান টিউব রুকেজ এবং গর্ভধারণ



ফ্যালোপিয়ান টিউব গর্ভধারণের জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। বন্ধ টিউবের কারণে প্রায় এক-তৃতীয়াংশ বন্ধ্যাত্ব ঘটে। লিখেছেন শিলিগুড়ির ইনফার্টিলিটি স্পেশালিস্ট **ডাঃ প্রসেনজিৎকুমার রায়**



হিমোগ্লোবিন বাড়ানোর উপায়

শরীরে হিমোগ্লোবিনের অভাব হলে রোগভোগের আশঙ্কা বেড়ে যায়। হিমোগ্লোবিনের মাত্রা কমে গেলে দুর্বলতা, ক্লান্তি, মাথাব্যথা, শ্বাসকষ্ট, বিষম ধরা, ক্ষুধামান্দ্য ও দ্রুত হৃদস্পন্দনের মতো সমস্যা দেখা যা়। যদি হিমোগ্লোবিনের মাত্রা অনেক কম হয়, তাহলে রক্তাক্ততা বা তার চেয়েও মারাত্মক সমস্যা দেখা দিতে পারে।

হিমোগ্লোবিনের মাত্রা বাড়াতে যা খেতে পারেন -
ডিম, রেড মিট, মাছ, মুরগির মাংস, মটরশুঁটি, আপেল, বেদানা, ডালিম, তরমুজ, কুমড়োর বীজ, খেজুর, জলপাই, কিসমিস ইত্যাদি।
ভিটামিন সি-র অভাবে হিমোগ্লোবিন কমে যেতে পারে। অতএব পেঁপে, লেবু, স্ট্রবেরি, গোলমরিচ, ব্রেকোলি, আঙুর, টমেটো খাওয়া যেতে পারে।
ফলিক অ্যাসিড একপ্রকার ভিটামিন বি কমপ্লেক্স। এটা লাল





* আজকের সম্ভাব্য সর্বনিম্ন তাপমাত্রা

আলিপুরদুয়ার

১১°

ফালাকাটা

১০°

বীরপাড়া

১০°

আজ্ঞার শহর

৯

৯ উত্তরবঙ্গ সংবাদ ১৬ ডিসেম্বর ২০২৪ A

‘রানারের সুবর্ণ জয়ন্তীর সমাপ্তি’ বড়দিনে নাট্য উৎসব শুরু ফালাকাটায়

ভাস্কর শর্মা

ফালাকাটা, ১৫ ডিসেম্বর : দিন দশ বাদেই বড়দিন। কেক কেটে, সান্তা সেজে, গির্জায় প্রার্থনার মধ্য দিয়ে বড়দিনের উৎসব পালন হবে। ফালাকাটাত্তেও নানা অনুষ্ঠানের আয়োজন করা হয়েছে। তবে এইসব কিছুকে ছাপিয়ে এবার বড়দিনে ফালাকাটার মানুষ কিন্তু মাতবনে নাট্য উৎসবে। এবারের বড়দিন থেকে টানা পাঁচদিন ধরে চলবে নাট্য উৎসব। ফালাকাটা রানার নাট্য সংস্থার সুবর্ণ জয়ন্তী বর্ষের সমাপ্তি অনুষ্ঠানের সূচনা হবে সেদিন। রানার নাট্য সংস্থার উৎসব কমিটির যুগ্ম সম্পাদক তপন সরকার ও আফতাব হোসেন বলেন, উত্তর ও দক্ষিণবঙ্গ ছাড়াও ত্রিপুরা থেকেও নাটকের দল আসবে। ২৫-২৯ ডিসেম্বর পর্যন্ত মোট ১০টি নাটকের দল প্রতিযোগিতায় অংশ নেবে। নাটক ছাড়াও নাচ, গান, কবিতা সহ মনোজ্ঞ সাংস্কৃতিক অনুষ্ঠানের মধ্য দিয়ে করা হবে বর্ষবরণ।

ফালাকাটা রানার নাট্য সংস্থার তরফে জানানো হয়েছে, সুবর্ণ জয়ন্তীর সমাপ্তি অনুষ্ঠান স্মরণীয় করে রাখতে নানা উদ্যোগ নেওয়া হয়েছে। ফালাকাটা কমিউনিটি হলে অনুষ্ঠিত হবে নাটক ও অন্য প্রতিযোগিতামূলক অনুষ্ঠান। এবার রাজ্য স্তরের নামকরা নাট্যদলগুলি অংশ নেবে। ইতিমধ্যেই নাট্যশ্রেণীদের মধ্যে নাটক নিয়ে উদ্দামনা দেখা গিয়েছে। ২৫ ডিসেম্বর সকালে সংস্থার পতাকা তোলা ও অঙ্কন প্রতিযোগিতার মাধ্যমে উৎসবের সূচনা হবে। পরে কমিউনিটি হলের সামনে মুক্তমাঠে অনুষ্ঠিত হবে একটি নাটক।

রানার নাট্য সংস্থা উৎসব কমিটির সভাপতি সূভাষ রায় বলেন, ‘বড়দিন থেকেই আমরা নাট্য উৎসব শুরু করি। দীর্ঘ ৫০ বছর ধরে এই ধারাবাহিকতা বজায় রাখা হয়েছে। এবছর আমাদের সংস্থার ৫১ বছরে পদার্পণ। প্রতিযোগিতা ছাড়াও বেশ কয়েকটি নাটকের দল



বিদায় বইমেলা।। শেষ দিনে মানুষের দল। (নীচে) অঙ্কন প্রতিযোগিতায় খুদেরা। রবিবার। ছবি : আয়ুখ্যান চক্রবর্তী

সাতদিনেও ভরল না প্রিয় লেখকের নামের বোর্ড

শেষবেলায় ভিড় হলেও প্রশ্ন থাকল

অভিজিৎ ঘোষ

আলিপুরদুয়ার, ১৫ ডিসেম্বর : রবিবার। প্যারডে গ্রাউন্ডের প্রবেশের মুখের আলোর বেলুনের ভিড়। বাইক রাখতে চৌকালি। খাবারের দোকানগুলো পর্যন্ত জনতার দখলে। এ তো গেল বাইরের ছবি। আবার ব্যারিকেডের ভিতরে স্টলগুলোতে পছন্দের বাইরের খোঁজে ভিড়। পরিবেশ দেখে স্পষ্ট বোধ যাচ্ছিল ‘মেলো মে উঠেছে’। আমরা বলছি ১১তম আলিপুরদুয়ার জেলা বইমেলা কথা। গত ৯ ডিসেম্বর থেকে শুরু হওয়া এই মেলায় শেষদিনে এই ভিড় ছিল সেটা অন্যদিনের থেকে অনেকটাই বেশি।

‘আজকে কিন্তু ভালো ভিড় হয়েছে বলে’ বইমেলায় গেলে চুকেই প্রথমে কানে এল এই কথাটাই। গোটের পাশে মূল মঞ্চের দিকে এক তরুণকে বলছিলেন এক তরুণী। সেকেন্ডের মধ্যেই তাঁরা দুজন মূল মঞ্চের ভিড়ে গিয়ে মিশে গেলেন। ভিড় যে ভালোই সেটা একবার দেখেই বোঝা যাচ্ছিল। অন্যদিকে, শেষ ছয়দিন যখন বাইরের স্টলগুলোকে পিছনে ফেলে বইমেলায় থাকা ফুড কোর্ট ভিড় টেনেছিল। এদিন দেখা গেল উলটো ছবি। বাইরের দোকানগুলোতে উপচে পড়ছে বইপ্রেমীদের ভিড়। তবে এই ভিড়, লোকসমাগম, হাসিমুখের মাঝেও এক উজ্জ্বল নিরাশার ছবি নজরে এল। বইমেলায় মাঝে একটা সাদা বোর্ড রাখা হয়েছিল সেলা কমিটির তরফে। মেলায় আসা লোকদের পছন্দের লেখক বা কবির নাম লেখার কথা বলা হয়েছিল সেই বোর্ডে। সেই জায়গায় রবীন্দ্রনাথ ঠাকুর, শীর্ষেন্দু মুখোপাধ্যায়, সমরেশ মজুমদারদের নাম লিখেছিলেন অনেকেই। তবে বোর্ড তাও ভরেনি সাতদিনে। এই বিষয়টি নিয়ে অনেকেই আগ্রহ ছিল না তা বোর্ডের দশা দেখেই বোঝা যাচ্ছে।

শেষ দিনে বই বিক্রি নিয়েও আশা-নিরাশার কথা শোনা গেল। কথা হচ্ছিল সুশোভন মণ্ডল নামে এক প্রকাশকের সঙ্গে। এবছরই প্রথম আলিপুরদুয়ার বইমেলায় আসার

অভিজ্ঞতা জানালেন সুশোভন। অভিজ্ঞতার ভালো ডালি নিয়ে ফিরছেন বলে জানালেন। তার কথায়, ‘অন্যদের কথা বলতে পারব না। তবে আমার স্টলে ভালো বিক্রি হয়েছে। আগামীবারও আসার চেষ্টা করব।’ ভালো বিক্রি হবেই না বা কেন? তাঁর স্টলে পাওয়া যাচ্ছিল ছবি আঁকার বই, কমিকস, ছোটদের গল্পের বই।

শেষ দিন বলে বইমেলায় এলাম। এসে ভালোই লাগল। ছেলের জন্য একটা বই নিলাম। আমার জন্যও একটা নিলাম।

পিংকি কুণ্ডু
কলেজপাড়ার বাসিন্দা



প্রিয় লেখকের এই তালিকা মেলা শেষেও ভরল না। রবিবার। -সংবাদচিত্র

মেলায় এই কয়েকদিন এই বইগুলোর দিকেই বেশি ঝোঁক ছিল। বড়দের হাত ধরে ছোটরা মেলায় এসে প্রিয় বইগুলোর খোঁজ করছিল। মেলায় দাঁড়িয়ে থাকতে দেখা গেল এক স্টলে হারি পটারের পুরো সিরিজ সাজিয়ে থাকতে দেখে এক খুদে বাবার হাত ধরে এগিয়ে গেল সেই দোকানে। সেই সিরিজের ৫ হাজার টাকা দাম শুনে বাবা অন্য দোকানের কিনে দেন বলে ছেলেকে ভুলিয়ে নিয়ে গেলেন। কয়েকদিনের মতো শেষ দিনেও এই বই দেখে না কেনার বিষয়টিও দেখা গেল। শ্রীকান্ত কুণ্ডু নামে এক প্রকাশকের কথায়, ‘বই তো অনেক

লোক দেখছেন। কিনছেন হাতেগোনা কয়েকজন। এবছর বিক্রি তেমন হয়নি। গত বছর ফালাকাটায় এর থেকে ভালো বিক্রি হয়েছে।’ আগামী বছর স্টল দেনে কি না সেটা নিয়েও ভাববেন বলে শোনা গেল তার কাছে।

রিতা দাস চাকি নামে আরেক প্রকাশক জানালেন, যে টাকা খরচ হয়েছে সেই টাকাও ওঠেনি। শেষ দিন ভিড় হলেও সেটা যে অনেক বেশি হবে না সেটা বুঝে কয়েকটি স্টল বই গোছানোও শুরু করে দিয়েছিল এদিন সন্ধ্যা থেকেই। সোমবার সকালে সব স্টল একসঙ্গে চলে যাবে ময়নাগুড়ি। জলপাইগুড়ি জেলা বইমেলায়। শেষ দিনের মেলায় বই কেনার সঙ্গে ভাগা পিঠে, চাট, ভেলপুরি খাওয়ার জন্য যেমন ভিড় দেখা গিয়েছে, তেমনি আবার ছোট নাগরগুলো, মিকিমাউস, জ্যান্টিয়ে বাচ্চাদের উঠতে দেখা

গেল। তবে প্রায় বাড়ি ফেরার সময় অনেকের হাতে দেখা গেল এক-দুটো বই। ছেলেকে নিয়ে বইমেলা থেকে বাড়ি ফেরার সময় কলেজপাড়ার বাসিন্দা পিংকি কুণ্ডু নামে এক মহিলা বললেন, ‘শেষ দিন বলে বইমেলায় এলাম। এসে ভালোই লাগল। ছেলের জন্য একটা বই নিলাম। আমার জন্যও একটা নিলাম।’

তবে বইমেলায় এদিন ভিড়ের পিছনে আরেকটি কারণও ছিল। গত সাতদিন থেকে এদিন হওয়া বিভিন্ন প্রতিযোগিতার হ্রদে পুরস্কার বিতরণ করা হয়। সেজন্যও অনেকে মেলায় এসেছিলেন।

নাচ-গান-ছন্দে শেষ সাংস্কৃতিক কর্মসূচি

আয়ুখ্যান চক্রবর্তী

আলিপুরদুয়ার, ১৫ ডিসেম্বর : লোকসংগীত, নৃত্য এবং শিশুদের অনুষ্ঠানের মধ্য দিয়ে জাঁকজমকপূর্ণভাবে সমাপ্ত হল আলিপুরদুয়ার জেলা বইমেলা।

রবিবার ছিল ১১তম আলিপুরদুয়ার জেলা বইমেলায় শেষ দিন। সকাল থেকেই প্যারডে গ্রাউন্ডে জেলা বইমেলা চমক অঙ্কন প্রতিযোগিতার মধ্য দিয়ে শেষ দিনের অনুষ্ঠান শুরু হয়েছিল। আর শেষ হয় রাতের সাংস্কৃতিক অনুষ্ঠানের মধ্যে দিয়ে। জেলা বইমেলায় সাংস্কৃতিক কমিটির আহ্বায়ক দীপিকা রায় বলেন, ‘বইমেলায় ৭ দিনে প্রায় ৮০০ জন শিল্পী অংশ নিয়েছিলেন। অনুষ্ঠান শেষে পুরস্কার বিতরণী পর্বও রয়েছে।’

জেলা বইমেলা সাংস্কৃতিক কমিটি সূত্রে খবর, প্রতিবারের মতো এবারেও বাইরের সঙ্গে শিশুদের নৈকট্য বাড়ানো পাশাপাশি সাংস্কৃতিক ক্ষেত্রেও যাতে ছোট থেকেই তারা পারদর্শী হতে পারে সেই ভাবনা থেকেই এমন উদ্যোগ। এবারের বইমেলায় উদ্বোধনের দিন



বইমেলায় খুদেরা। রবিবার।

বইমেলায় ৭ দিনে প্রায় ৮০০ শিল্পী অংশ নিয়েছিলেন। অনুষ্ঠান শেষে পুরস্কার বিতরণী পর্বও রয়েছে।

দীপিকা রায় আহ্বায়ক,
জেলা বইমেলায় সাংস্কৃতিক কমিটি

থেকেই কবি সম্মেলন সহ নানা সাংস্কৃতিক অনুষ্ঠান হয়েছিল। রবিবার সকালে ৪টি বিভাগে প্রায় ৪০০ জন অংশ নিয়েছিল। দুপুরে কুইজ প্রতিযোগিতা অনুষ্ঠিত হয়। এরপর সন্ধ্যা থেকেই একক, সমবেত কবিতা পাঠ যেমন হয়েছিল তেমনি লোকসংগীত, নৃত্য, বিভিন্ন স্কুলের পড়ুয়াদের নাচ, সংগীত সহ একাধিক অনুষ্ঠান হয়েছিল। অঙ্কন প্রতিযোগিতায় অংশ নেওয়া দ্বিতীয় শ্রেণির কোয়েল শিকদার, সপ্তম শ্রেণির মেহায়াগু দাস সহ দিব্যান দে, আরশী কুণ্ডুর কথায়, আজ জেলা বইমেলায় অঙ্কন প্রতিযোগিতায় অংশ নিতে পেরে বেশ ভালো লেগেছে। সবার সঙ্গে বসে একেছি। অনেক কিছু শিখতেও পারলাম।

আবার সন্ধ্যায় সলসলাবাড়ি থেকে আসা খুদে নৃত্যশিল্পী অনুষ্ঠান দত্ত, সুমি দাস, অনন্যা পালরা জানাল, ‘জাগো নারী জাগো’ এই গানে তারা নেচেছে। বইমেলায় অনুষ্ঠানে যোগ দিয়ে বেজায় মুগ্ধ এই খুদেরা। খুদেরের পাশাপাশি অনেকেই অনুষ্ঠানে অংশ নিয়েছিলেন। উত্তর পোরো থেকে আসা প্রিয়াংকা রায়, সুখিতা রায়, অঞ্জলি রাজারা বললেন, এই প্রথম আমরা বইমেলায় অনুষ্ঠানে অংশ নিলাম। সলিল চৌধুরীকে শ্রদ্ধা জানিয়ে নৃত্যময় কলাকৌশলের তরফে নৃত্য পরিবেশন করেন অঙ্কিতা দাস, রাজা দত্তরা। তারা এদিন তিনটে গানে নেচেছেন বলে জানিয়েছেন। সমবেত কবিতা পাঠ করেন আলিপুরদুয়ার শিক্ষাসংগীত মঞ্চের পূজা মণ্ডল, দেবাশিস সাহা, সহলি দে সরকার প্রমুখ।

বইমেলায় জন্ম দরকার প্রচার



প্রাণজিৎ সরকার, গবেষক, কটন বিশ্ববিদ্যালয়

আলিপুরদুয়ার শহর সংলগ্ন ভোলারডাবরির বাসিন্দা প্রাণজিৎ সরকার। তিনি বাড়ি থেকে প্রায় ৪০০ কিমি দূরে অসমের কটন বিশ্ববিদ্যালয়ে পড়াশোনা করছেন। সেখানে বাংলা সাহিত্যে মাহাত্ম্য নিয়ে গবেষণা করছেন। পাশাপাশি কবিতা লেখা ও সম্পাদনার কাজেও যুক্ত তিনি। প্রাণজিৎের সম্পাদিত গ্রন্থ হল বাংলা সাহিত্যে যুগসংকট, বাংলা সাহিত্যে হাস্যরস। অসমে থেকেও মন পড়ে আলিপুরদুয়ারের বইমেলায়। স্মৃতিচারণ করে তিনি সেই বইমেলায় ভালোমন্দের দিক লিখলেন।

‘বই কিনে কেউ কোনদিন দেউলিয়া হয় না।’- সৈয়দ মুজতবা আলীর এই উক্তিই হয়তো বই ও বইমেলায় গুরুত্বকে আমাদের সামনে তুলে ধরে। আলিপুরদুয়ারের বাসিন্দা হওয়ার সুবাদে আলিপুরদুয়ার বইমেলা আমার কাছে গর্বের। বিগত কয়েকবছর সেই বইমেলায় অংশ নিয়েছি। অভিজ্ঞতা ও স্মৃতির বুলিতে জমা হয়েছে হাজারো কথা। সেই স্মৃতির স্রবণে রয়েছে কিছু খেদ ও কিছু প্রাপ্তি। এবছর বইমেলায় অংশ নিতে পারছি না। জানি তা আমার মনে এক বিশেষ শূন্যতার জন্ম দেবে।

আলিপুরদুয়ার বইমেলা নিয়ে যে বেশ কয়েকটি কথা না বললেই নয়। আমাদের এইসব অঞ্চলে পাঠক সমস্যা চিরন্তন। পাশাপাশি, বইমেলায়

বেসব বই আসছে তার সঠিক প্রচারও দেখতে পাই না। কলকাতা বইমেলায় মতো বড় বইমেলায় থেকে আমাদের এই বইমেলায় দশা খারাপ। প্রয়োজনের সঙ্গে বদল না হলে যে কোনও কিছুই একদিন হারিয়ে যায়। আমাদের বইমেলা নিয়ে তেমন প্রচার কই? আজ সময়ের প্রয়োজনে এই ধরনের বইমেলাগুলিতে যাত্রিক বিজ্ঞাপন জরুরি। কিন্তু সেখানে তো আমরা পিছিয়েই।

গণজাগরণ একটা বইমেলাকে সফল করে। আঞ্চলিক কবি, লেখকদের গুরুত্ব দেওয়া উচিত। নিজের এলাকার লেখকদের স্বীকৃতি, তাদের বই প্রকাশ এলাকার পাঠকদের বইমেলায় বেশি করে টানে। বইমেলাকে আরও সফল করতে এই দিকগুলিতে নজর দেওয়া প্রয়োজন।

এ তো গেল মন্দের কথা। আলিপুরদুয়ার বইমেলা ভালোলাগারও অনেক স্মৃতি রয়েছে। যেমন সাহিত্য আড্ডা। বিভিন্ন লেখক, বইপ্রেমী, পুরোনো বন্ধু এমনকি অনেক অনৈশ্বর মানুষের সঙ্গে

বইমেলায় আড্ডার আসর কত স্মৃতি দিয়েছে। ওই দিনগুলোতে নতুন সাহিত্যিকদের বই প্রকাশ এক আলাদা অনুভূতির জন্ম দেয়। বই পড়ার আবেগকে জ্বিয়ে এই মেলায় আয়োজন আমাদের বড় পাণ্ডা। গত কয়েকবারের মতো এবারেও মেলায় বিভিন্ন সাহিত্য ও সাংস্কৃতিক অনুষ্ঠান আয়োজন করে যে সুন্দর চেতনা গড়ে তোলার চেষ্টা হচ্ছে তাকে কুর্নিশ জানাই।

বইয়ের সম্ভার অনেক বেশি না হলেও এই মেলা ভবিষ্যতে যে ধারে ভাবে অনেক এগিয়ে যাবে সে বিষয়ে আমরা আশাবাদী। ৪০০ কিমি দূরে থেকেও মন আমরা ওই মেলায় ছুটে যেতে চাই। প্রতি বছর যারা এই মেলায় আয়োজন করেন তাঁদেরকে কৃতজ্ঞতা জানাই। আগামীতে তাঁরা আরও বড় করে এই আয়োজন তুলে ধরুক।

শেষ করি প্রথম চৌধুরীর কথা। ‘সাহিত্যচর্চায় আনন্দ থেকে বঞ্চিত হওয়ার অর্থ হচ্ছে, জাতির জীবনীশক্তির হ্রাস করা, অতএব কোনও নীতির অনুপাতেরই তা কর্তব্য হতে পারে না, অর্থনীতিরও নয়।’



মেলায় প্রথম কিনি ভূতের গল্পের বই



সায়নী পাল, বেসরকারি কোম্পানিতে কর্মরত

আলিপুরদুয়ার শহরের বাসিন্দা সায়নী। গত বছর আলিপুরদুয়ার বিশ্ববিদ্যালয় থেকে বাংলা সাহিত্যে স্নাতকোত্তর ডিগ্রি লাভ করেছেন। বর্তমানে একটি বেসরকারি কোম্পানিতে কর্মরত।

কয়েক বছর আগে কবিতা দিয়ে লেখালেখির হাতেখড়ি।

‘মেলা’ শুধু এই শব্দটা শুনেই মনের মধ্যে এক অদ্ভুত আনন্দের সঞ্চার হয়। আর সেটা যদি হয় বইমেলা তাহলে তো কথাই নেই। এ যেন প্রকৃতপক্ষে এক সাংস্কৃতিক মেলাবন্ধন। ছোট থেকে এই মহা মিলনমেলায় মানুষের ভিড়ে হারিয়ে যাওয়া আমার অন্যতম প্রিয়। আমার জীবনের প্রথম বইমেলা ছিল আলিপুরদুয়ার নিউটাউন গার্লস হাইস্কুলের। তার আগে থেকেই গল্পের বই পড়ার অভ্যাস আছে আন্তে আন্তেই হয়ে গিয়েছিল। সেবার প্রথমবার চোখের সামনে বইমেলা দেখে সুযোগের সন্ধানহার করতে কোনও কসুর করিনি। কিনে নিয়েছিলাম একটি ভূতের গল্পের বই।

তারপর কেটে গিয়েছে বহুদিন, সময়ের সঙ্গে বড় হয়েছে নাকি সময় আমাকে বড় করেছে তা নিয়ে মানিক সন্দেহ থাকলেও এখনও শীতের মরশুমে বইমেলা এলেই পুরোনো সেই উত্তেজনা নিজের মধ্যে টের পাই। এখন বইমেলায় যে জিনিসটা সবচেয়ে ভালো লাগে সেটা হল, বড় বড় প্রকাশনার পাশাপাশি ছোট প্রকাশনীগুলোর তরফেও বিভিন্ন বিষয়ের ওপর বই দেখতে পায়। আর সেইসঙ্গে বইমেলায় নিয়মিত নতুন লেখকদের বই প্রকাশে উপস্থিত থাকতে পারা এক অনারকম আনন্দ দেয়। গত বছর ফালাকাটায় হওয়া জেলা বইমেলায় চিত্রশিল্পীদের জন্য একটি নির্দিষ্ট কোর্স ছিল যেখানে তাঁরা নিজস্বের প্রতিভা ক্যানভাসে তুলে ধরেছিলেন। সেখানে দাঁড়িয়ে

ঘটে, তাই নিয়মিত বই পড়ার রুচি তৈরি করো। এখনও বিশ্বাস করি, সাহিত্য হল বিশাল এক সমুদ্র, আর আমরা সবাই এখনও তার পাড়ে দাঁড়িয়ে কেবল নুড়ি-পাথরই কুড়িয়ে চলছি। মানুষের মধ্যে সাহিত্যের জ্ঞান আরও যত বাড়বে ততই নিজের মধ্যে সঞ্চারিত করতে পারবে জ্ঞানের ভাণ্ডারকে। এইসবের মধ্যে খালি মনে হয়, কিছুই জানতে পারিনি এখনও। এদিকে, সময় খুবই স্বল্প আর সীমিত। তাই যত বেশি সম্ভব আরও বই পড়ে নিতে হবে আর তা শুরু করছি এই বইমেলা থেকেই।

পথ দুর্ঘটনায় মৃত ১

জয়গাঁ, ১৫ ডিসেম্বর : রবিবার জয়গাঁ সংলগ্ন দলসিঁপাড়া রণবাহাদুর বস্তি এলাকায় এশিয়ান হাইওয়েতে পথ দুর্ঘটনায় এক তরুণের মৃত্যু হয়। ঘটনায় আরও তিনজন আহত হন। এদিন সন্ধ্যায় বাইকে তিনজন তরুণ যাচ্ছিলেন হাসিমারার দিকে। উলটো দিক থেকে আসা এক সাইকেল আরোহীকে ধাক্কা মারে বাইকটি। ঘটনায় বাইকে থাকা তিন তরুণ ও সাইকেল আরোহী গুরুতর জখম হন। স্থানীয়রা তাঁদের লতাবাড়ি হাসপাতালে নিয়ে যান। সেখানেই বাইকচালকের মৃত্যু হয়। বাকি তিনজন বর্তমানে হাসপাতালে চিকিৎসাধীন রয়েছেন।

প্রস্তুতি অভিজ্ঞা

আলিপুরদুয়ার, ১৫ ডিসেম্বর : মাধ্যমিক পরীক্ষার আগে মাধ্যমিক পরীক্ষার প্রস্তুতির বিষয় নিয়ে রবিবার জেলাজুড়ে আয়োজিত হল মাধ্যমিক প্রস্তুতি অভিজ্ঞা-২০২৫। অখিল ভারতীয় রাষ্ট্রীয় শিক্ষক মহাসংঘের উদ্যোগে সমগ্র জেলায় এদিন এই পরীক্ষার আয়োজন করা হয়। জেলার মোট ৯টি কেন্দ্রে ১০১৩ পরীক্ষার্থী এই পরীক্ষা দেয়। সংগঠনের জেলা সম্পাদক বিরাজ কিরণ বলে, ‘মাধ্যমিকের আগে টেস্টের পর প্রতি বছর এই অভিজ্ঞার আয়োজন করা হয়ে থাকে। মাধ্যমিকের মতো জীবনের বড় পরীক্ষার আগে পড়ুয়াদের মধ্যে ভয়, তীতি-জড়তা কাটাতে এই উদ্যোগ।’ তাঁর আরও সংযোজন, ‘প্রতিটি কেন্দ্রে পরীক্ষা দেওয়া পড়ুয়াদের খাতার মূল্যায়ন এদিনই করা হয়েছে। প্রতিটি কেন্দ্রের প্রথম, দ্বিতীয় ও তৃতীয় স্থানধিকারীদের পুরস্কৃত করা হয় এদিন বলে তিনি জানিয়েছেন।



পড়লে রুচির বিকাশ



ফালাকাটায় রানারের নাটকের মহড়া।

আমন্ত্রিত হিসেবে এসেও নানক পরিবেশন করবে। আমাদের নিজস্ব প্রয়োজনও থাকছে।’

রানার নাট্য সংস্থা জানিয়েছে, ফালাকাটায় প্রতি বছরই তারা অন্তত একটি করে মুক্তমাঠে নাটক আয়োজন করে। এবার ২৫ ডিসেম্বর কলকাতার নন থিয়েট্রিকাল নাট্যগোষ্ঠী স্বপ্নিল নাটক মঞ্চস্থ করবে। এরপর ৪ দিন ধারাবাহিকভাবে নাটক পরিবেশিত হবে। নাটক করবে মাথাভাঙ্গার গিলোটিন, কোচবিহারের বর্ণনা, শিলিগুড়ির খিয়েটার অ্যাকাডেমি, হলদিবাড়ির কোলাজ, কলকাতার তিতাস এবং ত্রিপুরার রাঙ্গামাটি নাটকের দল তাদের নাটক মঞ্চস্থ করবে।

জরুরি তথ্য

মজুত রক্ত

রবিবার বিকেল ৫টা অবধি

আলিপুরদুয়ার জেলা হাসপাতাল (পিআরবিসি)	
এ পজিটিভ	- ৬
বি পজিটিভ	- ১
ও পজিটিভ	- ৪৬
এবি পজিটিভ	- ৪
এ নেগেটিভ	- ১
বি নেগেটিভ	- ৩
ও নেগেটিভ	- ১
এবি নেগেটিভ	- ০

ফালাকাটা সুপারস্পেশালিটি হাসপাতাল	
এ পজিটিভ	- ১
বি পজিটিভ	- ১
ও পজিটিভ	- ১
এবি পজিটিভ	- ১
এ নেগেটিভ	- ১
বি নেগেটিভ	- ০
ও নেগেটিভ	- ০
এবি নেগেটিভ	- ০

বীরপাড়া স্টেট জেনারেল হাসপাতালে কোনও ধরনের রক্তই মজুত নেই।

Institute of Neurosciences Kolkata
OPD CLINIC: Siuiguri Branch
DR. ANINDYA BASU
SPINE SURGEON, MS(ORTH), MRCS, MCh, MNAMS
Free Bone Density Measurement for patients with appointments and walk in.
26th DECEMBER 2024
3A PYDM SACHTRA BUILDING (3rd FLOOR) HADJAR PARA, SILIGURI - 734001, WB

