

একদিন

এখানে চলার সঙ্গী

শুরু হল আমাদের ফিচার বিভাগ

তবে বর্তমানে আলাদা করে নয় একদিন পত্রিকার শেষ পৃষ্ঠাটি সাতদিন বিভিন্ন বিষয়ে সেজে উঠবে

রবি সাহিত্য সংস্কৃতি	শ্রাবণ স্বাস্থ্য বীমা	মঙ্গল শিক্ষা প্রযুক্তি চাকরি	বুধ ভ্রমণের টুকিটাকি	বৃহস্পতি বিনিয়োগ ব্যাঙ্কিং	শনি বায়োকেমিস্ট্রি সিনেমা অনুষঙ্গ	অর্থেক আকাশ চিত্রগল্প
সোম রক্তচাপ						

আপনারা ইউনিকোড হরফে লেখা পাঠান।

শীর্ষকে অবশ্যই “**বিভাগ (যেমন নবপত্রিকা)**” কথাটি উল্লেখ করবেন।

আমাদের ইমেল আইডি : dailyekdin1@gmail.com।

রাজ্যের পাশাপাশি বীরভূমেও মর্যাদার সঙ্গে উদযাপিত পুরুষোত্তম শ্রীরামচন্দ্রের জন্মতিথি ● রামনবমীতে শোভাযাত্রা কিছু খন্ড চিত্র



রোড রোজ ক্লাবের পরিচালনায় রামনবমী উপলক্ষে শোভাযাত্রায় সাধুসন্তরা।



সিউড়িতে রামনবমী উপলক্ষে অস্ত্র নিয়ে মিছিল।



সিউড়ি সুরিপুকুর পাড়ার রামনবমীর শোভাযাত্রায় পুরুষোত্তম শ্রী রামচন্দ্রের বিশাল মূর্তি।



রাম সবার। সিউড়িতে জেলা তৃণমূল কার্যালয় থেকে রামনবমীর শোভাযাত্রায় সাংসদ শতাব্দী রায়, বিধায়ক বিকাশ রায়চৌধুরী, পুরসভার চেয়ারম্যান উজ্জ্বল চট্টোপাধ্যায়ের নেতৃত্বে বিশাল শোভাযাত্রা।



সিউড়িতে রামনবমীর শোভাযাত্রায় রাজা বিজেপির সাধারণ সম্পাদক জগন্নাথ চট্টোপাধ্যায়।

রাম নবমী উপলক্ষে মেদিনীপুর ও ঝাড়গ্রামে জমজমাট



নিজস্ব প্রতিবেদন, মেদিনীপুর: রবিবার পশ্চিম মেদিনীপুর ও ঝাড়গ্রাম জেলায় জাঁকজমকপূর্ণভাবে রামনবমী পালিত হয়েছে। রাত্তার মোড়ের মহাবীর মন্দিরগুলিতে সকাল থেকেই ভক্তদের ভিড় উপচে পড়েছে। বেরিয়েছে শোভাযাত্রা এবং মোটরসাইকেল র‍্যালি। বুলেট চালিয়ে মেদিনীপুর সদর রক্তের গোপগড় থেকে শেড়ুয়া পর্যন্ত ১৫ কিমি বাইক মিছিলে যোগ দেন বিজেপি নেতা দিলীপ ঘোষ।

সংবাদিকদের তিনি বলেন, ভারতবর্ষে রাম রাজ্য প্রতিষ্ঠার কাজ শুরু হয়েছে। ২০৪৭ এর মধ্যে ভারত বিশ্বগুরু দেশ হবে। প্রতিবছর রামনবমীতে মানুষের উৎসাহ এবং উৎসবের সংখ্যা বাড়ছে। বিভিন্ন জয়গায় বাধা দেওয়ার খবর থাকলেও পুলিশের কাজ বাধা দেওয়া নয় উৎসব যাতে সুচারুভাবে হয় তার জন্য সহযোগিতা করা। ঝাড়গ্রাম, গোপীবল্লভপুর ও শিলদাতোও এদিন বেশ উদ্দীপনার সঙ্গে রামনবমী পালিত হয়েছে। ঝাড়গ্রাম এবং গোবিন্দভদ্রপুরে বিজেপির জেলা সভাপতি তুফান মাহাতো ও রাজ্য কমিটির নেতা লক্ষ্মীকান্ত শিটের নেতৃত্বে বর্ণাঢ্য শোভাযাত্রা বের হয়েছে। গোপীবল্লভপুরে মহিলাদের ২০০ স্কুটি সহ ৬০০ মোটর সাইকেলের মিছিল বের হয়েছিল। পুলিশের কড়া নজরদারিতে দুই জেলাতেই শান্তি পূর্ণভাবে রামনবমী উৎসব পালিত হয়েছে।

পুরসভার জঞ্জালের গাড়ির ধাক্কায় উত্তরপাড়ায় ২ বছরের শিশুর মৃত্যুর প্রতিবাদে পথ অবরোধ

নিজস্ব প্রতিবেদন, উত্তরপাড়া: রামনবমীর দিন সকালে উত্তরপাড়া পুরসভার ২২ নম্বর ওয়ার্ডের কড়াই ফ্যাক্টরি এলাকায় ২ বছরের শিশুর গিঁথে দিল পুরসভার আবর্জনা ফেলার গাড়ি। উত্তরপাড়া স্টেট জেনারেল হাসপাতালে নিয়ে এলে মৃত ঘোষণা করে চিকিৎসক। এরপরেই টিএন মুখার্জি রোড অবরোধ করে পরিবার ও স্থানীয় মানুষরা। পুরসভা সূত্রে খ বর, পুলিশ ইতিমধ্যেই গাড়ি ও চালককে আটক করেছে। হাসপাতালে পৌঁছান পুলিশের উচ্চ পদস্থ আধিকারিক ও উত্তরপাড়া পুরসভার পুরপ্রধান দিলীপ যাদব।

বিজেপি নেতৃত্বের বক্তব্য বাচ্চাটিকে যখন উত্তরপাড়া হাসপাতালে নিয়ে যাওয়া হয় হাসপাতালে ডাক্তার শিশুটিকে ঠিকমতো না দেখে তারা বলে দেয় বাচ্চাটি মারা গিয়েছে। শুধু তাই নয় হাসপাতাল সুপারের দেখা পাওয়া যায়নি। আমরা ডাক্তারের দায়িত্বজ্ঞানহীনতার জন্য সাধারণ মানুষদের সই নিয়ে উদ্ভতন কর্তৃপক্ষের কাছে জমা দেব। ডাক্তারের শাস্তি চাই। হাসপাতালের সুপারের শাস্তি চাই। তাকে কোনও অধিকার নেই।

এই প্রসঙ্গে উত্তরপাড়া পুরসভার চেয়ারম্যান দিলীপ যাদব জানান, ঘটনাটা খুবই দুঃখজনক। আমরা সবসময় ওই পরিবারের পাশে আছি। আইন আইনের পথে চলবে। হাসপাতালে ডাক্তারের গাফিলতির অভিযোগ পাওয়া গিয়েছে, আমরা খবর নেব সুপার কেন ছিলেন না। ডাক্তারের গাফিলতি মেনে নেওয়া যায় না। আমরা সব সময় ওই পরিবারের পাশে আছি। ড্রাইভারের বিরুদ্ধে যা যা ব্যবস্থা নেওয়ার নেওয়া হবে।

রামনবমীর শোভাযাত্রায় হিন্দুদের মিষ্টি মুখ করিয়ে নজির গড়লেন মুসলিমরা

নিজস্ব প্রতিবেদন, কাকসা: একদিকে যখন রামনবমী নিয়ে উত্তাল রাজ্য রাজনীতি তখন সম্প্রীতির ছবি ধরা পড়ল কাকসায়। রবিবার রামনবমী উপলক্ষে পানাগড়ে শোভাযাত্রা অনুষ্ঠিত হয়। এই শোভাযাত্রায় কাকসার বিভিন্ন প্রান্ত থেকে মিছিল এসে যোগ দেয় পানাগড় বাজারের শোভাযাত্রায়। কাকসার মিনি বাজার থেকে একটি মিছিল পানাগড় বাজারের উদ্দেশ্যে যাওয়ার সময় কাকসার দানবাবার কাছে মিছিলে হাটা হিন্দুদের ঠান্ডা জল খাওয়ানোর পাশাপাশি তাদের মুষ্টি মুখ করার মুসলিম সম্প্রদায়ের মানুষরা ও দানবাবা সেবা কমিটির সদস্যরা। এদিন এই অনুষ্ঠানে উপস্থিত দানবাবা সেবা কমিটির সদস্য পিক খান জানিয়েছেন, এটিই পানাগড় ও কাকসার ইতিহাস। এখা নে সকল ধর্মের মানুষ সকলের উৎসবে সামিল হয়। সেটা ইদ হোক বা দুর্গাপূজা বা রাম নবমী। এটাই এখানকার রীতি। আর এই রীতি এই সম্প্রীতি চিরকাল অটুট থাকবে কাকসায়। এখানে ধর্ম যার যার উৎসব সবার। তাই কিছুদিন আগে যেমন ইদের দিনে হিন্দুরা তাদের



শুভেচ্ছা জানিয়েছিল তেমন রাম নবমীর দিনে তারাও রাম নবমীর উৎসবে সামিল হয়েছেন। অন্যদিকে এদিন হিন্দু মুসলিম শিখ ইসাই সকল ধর্মের মানুষ এক সঙ্গে কাঁধে কাঁধ মিলিয়ে রাম নবমীর শোভাযাত্রায় হাটেন। প্রতি বছরের মতো এবছরও পানাগড়ের রণভিহা মোড় থেকে বিকালে শুরু হয় শোভাযাত্রা। রাম নবমী উপলক্ষে প্রতি বছরের মতো এবছরও রাম নবমী মহোৎসব কমিটির পক্ষ থেকে আয়োজিত শোভাযাত্রায় পানাগড় সহ আশেপাশের এলাকা থেকে হাজার হাজার মানুষ শোভাযাত্রায় যোগ দেয়। এদিন

জৌগ্রামে রামনবমীর শোভাযাত্রায় যোগ দিয়ে মমতাকে তোপ দাগলেন বিজেপি নেতা রাহুল সিনহা

নিজস্ব প্রতিবেদন, জামালপুর: রবিবার রাম নবমী উপলক্ষে পূর্ব বর্ধমান জেলার জামালপুর থানার অন্তর্গত জৌগ্রাম এলাকায় ধর্মীয় শোভাযাত্রায় অংশ নেন বিজেপি নেতা রাহুল সিনহা। ‘রামনবমীর পবিত্র দিনটি উদ্‌যাপন করতে তিনি যোগ দেন বর্ণাঢ্য শোভাযাত্রায়।

সংবাদিকদের মুখোমুখি হয়ে রাহুল সিনহা বলেন, ‘প্রত্যেক নাগরিকেরই নিজ নিজ ধর্ম পালনের অধিকার রয়েছে। আমরা সনাতনীর রামচন্দ্রের জন্মতিথি যথাযোগ্য মর্যাদায় পালন করেছি পূর্ব বর্ধমানের জৌগ্রামে। দেশের অন্যান্য অংশের মতো এখানেও ধর্মীয় উৎসব উদযাপিত হয়েছে মহা ধুমধামে।’ তিনি বলেন, ‘আমরা চাই সকলেই স্বাধীনভাবে ধর্মীয় আচার অনুষ্ঠান পালন করুন, কিন্তু

পশ্চিমবঙ্গে তা সম্ভব হয় না। রাজ্যের মুখ্যমন্ত্রী শুধু চিকার করেন ‘দাস্তা, দাস্তা, দাস্তা’, কিন্তু বলেন না যে ‘দাস্তা হবে না, হতে দেব না’। বরং তাঁর আচরণেই দাস্তকে আমন্ত্রণ জানানো হচ্ছে। রাহুল সিনহার মন্তব্য, ‘প্রত্যেক ধর্মের মানুষের নিজস্ব ধর্ম পালন করার সাংবিধানিক অধিকার আছে, সেটাই আমরা চাই, সেটাই আমাদের দাবি।’ অন্যদিকে জামালপুরে জামালপুর ১ মণ্ডলের সভাপতি প্রধানচন্দ্র পালের নেতৃত্বে হারালি বিপদ তারিনী তলা থেকে থানা মোড় পর্যন্ত একটি বর্ণাঢ্য শোভাযাত্রায় আয়োজন করা হয়। এই শোভাযাত্রায় বিজেপির একাধিক নেতৃত্ব সহ রাজা মহিলা মার্চার এক্সিকিউটিভ মেম্বার সোনালী শেঠ, জেলার মহিলা মার্চার সহ-সভাপতি হেনা রানি সহ অন্যান্য নেতৃত্বহারা ছিলেন।

স্ট্রীকে কুপিয়ে খুন, গ্রেপ্তার স্বামী

নিজস্ব প্রতিবেদন, বাগদা: স্ট্রীকে গলায় কুড়ুল দিয়ে কুপিয়ে খুন স্বামীর, গ্রেপ্তার স্বামী। ঘটনাস্থলে বাগদা থানার পুলিশ। সামাজিক মাধ্যমে ভিডিও বানাতে বানাতে অন্য পুরুষের সঙ্গে সম্পর্ক তাই নিয়ে অশান্তি, দাবি গৃহবধুর বৃদ্ধা শাশুড়ির। উত্তর ২৪ পরগনার বাগদা থানা এলাকার কোলা গ্রামের বাসিন্দা অর্পিতা বিশ্বাস রবিবার সকাল বেলায় রাস্তায়ের রাস্তা করছিল হঠাৎ করে চিকার চোঁচামেটিতে প্রতিবেশীরা ছুটে এসে দেখে রাস্তাঘরে লুকিয়ে রয়েছে অর্পিতা। কুড়ুল হাতে প্রসেনজিৎ। ঘটনাস্থলে মৃত্যু হয় অর্পিতা বিশ্বাসের (২৮)। ঘটনার খবর পেয়ে ঘটনাস্থলে পৌঁছয় বাগদা থানার পুলিশ। গ্রেপ্তার করে প্রসেনজিৎকে। পুলিশ সূত্রে খবর গলায় কুপিয়ে খুন করা হয়েছে। কি কারণে খুন তা খতিয়ে দেখছে বাগদা থানার পুলিশ। প্রসেনজিৎ বিশ্বাসের মায়ের দাবি সামাজিক মাধ্যমে ভিডিও বানাতে বানাতে অন্য পুরুষের সম্পর্ক হয়েছিল তার বউমার। বউমা মাঝেমাঝেই ছেলেকে বলত ছেলের সংসার ছেড়ে সেই অন্য পুরুষের সঙ্গে সংসার করবে। মাঝেমাঝেই ঝামেলা হত বাড়িতে। রবিবার সকালে বাড়িতে হঠাৎ চিকার চোঁচামেটি শুনে বাড়িতে এসে দেখে এই অবস্থা। ছেলের হাতে তিনি কুড়ুল দেখেছিলেন বলে জানিয়েছেন। স্থানীয় পঞ্চায়েত সদস্যর স্বামী জানিয়েছেন, সামাজিক মাধ্যমে অন্য পুরুষের সঙ্গে পরিচয় হয়েছিল এই গৃহবধুর। মাঝেমাঝেই ঝামেলা হত, প্রতিবেশীরা মাঝে বুঝিয়ে রেখে গিয়েছিল। রবিবার সকালে প্রসেনজিৎ বিশ্বাস কুড়ুল দিয়ে কুপিয়ে খুন করেছে স্ত্রীকে।



পুলিশ নিরাপত্তায় রামনবমীর শোভাযাত্রা।

রামনবমীর মিছিলে অস্ত্র হাতে বিধায়ক



নিজস্ব প্রতিবেদন, বনগাঁ: বনগাঁ বাটার মোড়ে রামনবমীর মিছিলে গদা এবং অস্ত্র হাতে বনগাঁ দক্ষিণের বিজেপি বিধায়ক স্বপন মজুমদার ও রাম ভক্তরা। উত্তর চব্বিশ পরগনার বনগাঁ বাটার মোড়ে রামনবমী পালন কমিটির উদ্যোগে রাম পূজার আয়োজন করা হয়েছিল সেখানে উপস্থিত হয় বনগাঁ দক্ষিণের বিজেপি বিধায়ক স্বপন মজুমদার। মিছিল শুরুর আগেই অস্ত্র হাতে বিজেপি বিধায়ক ও রাম ভক্তরা। পরবর্তীতে বনগাঁ শহর প্রদক্ষিণ করলেন অস্ত্র হাতে। এই বিষয়ে বনগাঁ দক্ষিণের বিজেপি বিধায়ক স্বপন মজুমদার জানিয়েছেন ধর্ম রক্ষা করতে আমরা আজ অস্ত্র হাতে রাস্তায় নেমেছি। আমরা শান্তিপূর্ণভাবে অস্ত্র হাতে এই রামনবমীর মিছিল করব।



শনিবার রামনবমীর দিন উলুবেড়িয়ার গঙ্গারামপুর থেকে কালীবাড়ি পর্যন্ত মিছিল হয় বিশ্ব হিন্দু পরিষদের উদ্যোগে।

শুভমনে জয়ের হ্যাটট্রিক

নিজস্ব প্রতিবেদন: গুজরাট টাইটান্সের মরসুম শুরু হয়েছিল হার দিয়ে। এরপর দুরন্ত কামব্যাক করেছে শুভমন গিলের নেতৃত্বাধীন টাইটান্স। মুম্বই ইন্ডিয়ান্স, রয়্যাল চ্যালেঞ্জার্স বেঙ্গালুরুর মতো টিমকে হারিয়েছে। আর গত দুই ম্যাচেই বোলিংয়ে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা নিয়েছিলেন মহম্মদ সিরাজ। ধারাবাহিকতা বজায় রাখলেন নিজের শহরেও। টস জিতে রান তাড়ার সিদ্ধান্ত নেন শুভমন গিল। আর ক্যাপ্টেনের সিদ্ধান্তকে সঠিক প্রমাণ করেন বোলাররা। বিশেষ করে মহম্মদ সিরাজ। নিজের শহরে ম্যাচ। ৪ ওভারে মাত্র ১৭ রান দিয়ে ৪ উইকেট। সানরাইজার্সকে চাপে ফেলেন সিরাজই। টাইটান্সের টাগেট দাঁড়ায় ১৫৩। এ মরসুমে গুজরাট টাইটান্সের সবচেয়ে ধারাবাহিক ব্যাটার সাই সুন্দরন। ক্যাপ্টেন শুভমন গিলও অবদান রেখেছেন। গত ম্যাচে জস বাটলার দুর্দান্ত খেলেছিলেন। রান তাড়ায় ছন্দে থাকা সাইকে শুরুতেই হারায় টাইটান্স। সানরাইজার্সকে ব্রেক ধ্ব



দেন সামি। যদিও নিজের পুরনো দলের বিরুদ্ধে তাঁর এক ধাক্কা যথেষ্ট ছিল না। ক্যাপ্টেন কামিস ফেরান বাটলারকে। শুভমনের সঙ্গে ক্রিজে যোগ দেন ওয়াশিংটন সুন্দর। ক্যাপ্টেনের সঙ্গে সুন্দর একটা পার্টনারশিপ গড়েন। জয়ের খুব কাছে গিয়ে আউট সুন্দর। তাঁর হাফসেঞ্চুরিও মিস হয়। ২৯ বলে ৪৯ করেন। ইমপ্যাক্ট পরিবর্তে হিসেবে নামা শেরফান রাদারফোর্ডকে সঙ্গে নিয়ে ম্যাচ জিতিয়ে মাঠ ছাড়েন টাইটান্স ক্যাপ্টেন শুভমন গিল।

তারকা তুলে আনতে ক্রিকেট ক্লাব অফ ঢাকুরিয়ার উদ্যোগে মিলেনিয়াম কাপ

নিজস্ব প্রতিবেদন: ২৬তম সিসিডি মিলেনিয়াম কাপ ক্রিকেট ফাইনালে ক্রিকেটারদের উৎসাহিত করতে হাজারি হয়েছিলেন আইপিএল গভর্নিং কাউন্সিল সদস্য অভিষেক ডালমিয়া। ফাইনাল ম্যাচে মুখোমুখি হয় বিজয় স্পোর্টস ক্লাব ও পাটুলি ক্রিকেট একাডেমি। চ্যাম্পিয়ন হয় পাটুলি ক্রিকেট একাডেমি। অভিষেক ডালমিয়া ছাড়াও উপস্থিত ছিলেন সিএবির প্রাক্তন সচিব বিশ্বরূপ দে, সিএবির জয়েন্ট সেক্রেটারি দেবরত দাস, প্রাক্তন ক্রিকেটার শিবশঙ্কর পাল,স্থানীয় বিধায়ক দেবাশিস কুমার, ক্রিকেট অ্যাডমিনিস্ট্রেটর শুভঙ্কর ঘোষদাস্তিদার সহ সিএবির বিভিন্ন কর্মকর্তারা। সিসিডি ক্লাবের সভাপতি বীরেন্দ্রনাথ মিত্র ও শান্তনু মিত্রের উদ্যোগে সাড়স্বরে আয়োজিত হয় এই টুর্নামেন্ট। ২৬ বছর ধরে একটানা অনূর্ধ্ব ২৩ বছরের ছেলেদেরকে নিয়ে ২০ ওভারের টুর্নামেন্ট চালিয়ে যাচ্ছে ক্রিকেট ক্লাব অফ ঢাকুরিয়া। সিসিডি মিলেনিয়াম কাপ ক্রিকেট নিয়ে ম্যাচ জিতিয়ে মাঠ ছাড়েন আন্তর্জাতিক স্তরে টি-২০ ক্রিকেট শুরু হয়নি ঠিক করে। কিন্তু



ক্রিকেট ক্লাব অফ ঢাকুরিয়ার উদ্যোগে মিলেনিয়াম কাপের ফাইনালে আইপিএল গভর্নিং কাউন্সিলের সদস্য অভিষেক ডালমিয়ার সঙ্গে সিসিডি সভাপতি বীরেন্দ্রনাথ মিত্র।

স্বপ্ন দেখা শুরু করে দিয়েছিলেন বীরেন্দ্রনাথ

আমার দেশ/আমার দুনিয়া

প্রণামী বাক্সের টাকা গোনার সময় নগদ হাতানোয় অভিযুক্ত ব্যাঙ্ক কর্মী গ্রেপ্তার

বৃন্দাবন, ৬ এপ্রিল: বৃন্দাবনের বাঁকে বিহারীর মন্দিরে প্রণামী বাক্সে জমা পড়া টাকা গোনার সময় নগদ হাতিয়ে নেওয়ার অভিযোগে উঠল কানাড়া ব্যাঙ্কের এক আধিকারিকের বিরুদ্ধে। ইতিমধ্যেই অভিযুক্ত ব্যাঙ্ক কর্মীকে চাপে ধরেছে পুলিশ। শুধু তা-ই নয়, তাঁর কাছ থেকে নগদ ন'লক্ষ টাকারও বেশি উদ্ধার করা হয়েছে।



বৃন্দাবন পুলিশ জানিয়েছে, ধৃতের নাম অভিনব সাক্সেনা। তিনি কানাড়া ব্যাঙ্কের মথুরার ডাম্পিয়য়ার নগর শাখায় কর্মরত ছিলেন। ধৃত নগদ চুরির কথা স্বীকার করেছেন। ব্যাঙ্ক ওই কর্মীর বিরুদ্ধে অভিযোগে ওটার পর পরই তাঁকে বরখাস্ত করেছে এবং তাঁর বিরুদ্ধে বিভাগীয় তদন্ত শুরু করেছে। অভিনব সাক্সেনা ২০২০ সাল থেকে ব্যাঙ্কের বৃন্দাবন শাখায় কাজ করেছেন।

সংবাদমাধ্যম সূত্রে খবর, বৃন্দাবন শহরের ঠাকুর বাঁকে বিহারি মহারাজ মন্দিরের টাকা চুরির অভিযোগ উঠেছে। জানা গিয়েছে, মথুরার ডাম্পিয়য়ার নগরে ওই ব্যাঙ্কের শাখায় কর্মরত অভিনব সাক্সেনার দায়িত্ব ছিল ওই মন্দিরের টাকা গোনার। অভিযোগ, টাকা গোনার সময়ই চুরি

করেন তিনি! পুলিশ সূত্রে খবর, গত তিন দিন ধরে ওই টাকা পরাচ্ছিলেন অভিনব। পুলিশ সূত্রে খবর, জেরায় চুরির কথা স্বীকারও করেছেন তিনি। মন্দির কমিটির একজন সদস্যের দায়ের করা অভিযোগের ভিত্তিতে এক্সাইআর হয়। ভক্তদের প্রণামী মন্দির কমপ্লেক্সে প্রায় ১৬টি দানপত্রে (দানবাক্স) জমা হয়। এই বাক্সগুলিতে জমা অর্থ প্রতি মাসে একবার বা দু'বার গণনা করা হয় এবং মন্দির ট্রাস্টের ব্যাঙ্ক অ্যাকাউন্টে জমা করা হয়। মন্দির পরিচালনা কমিটির এক কর্তা জগমোহন বলেন, 'যেসব ব্যাঙ্কে আমাদের অ্যাকাউন্ট আছে, সেখানে একটি চিঠি পাঠাই,

দু'জন কর্মচারীকে টাকা গণনা করার জন্য অনুরোধ করি। আমরা চার দিন আগে বৃন্দাবনের বিদ্যাপীঠ ক্রসিয়ে কানাড়া ব্যাঙ্ক শাখায় চিঠিটি পাঠিয়েছিলাম এবং ব্যাঙ্ক অভিনব এবং অন্য একজন কর্মচারীকে কাজের জন্য পাঠিয়েছিল। শনিবার সন্ধ্যায়, একজন ট্রাস্ট কর্মচারী সরাসরি সিসিটিভি ফুটেজ অভিনবকে নোট গণনা করার সময় নগদ অর্থ চুরি করতে দেয়ন এবং আমাদের জানান।'

বৃন্দাবন থানার স্টেশন হাউস অফিসার প্রশান্ত কশিলা বলেন, 'আমরা ঘটনাস্থলে গিয়ে অভিযুক্তের ব্যাগ এবং তাঁর পরা পোশাক তল্লাশি করি। শনিবার সন্ধ্যায় আমরা তাঁর পোশাক থেকে প্রায় ১.২৬ লক্ষ টাকা পেয়েছি। পরে আমরা মথুরায় তাঁর ব্যাগ থেকে ৮ লক্ষ টাকারও বেশি উদ্ধার করি।' পুলিশ জানিয়েছে যে, সাক্সেনা রামপুরের বাসিন্দা এবং গত বছর তাঁর চারটা অ্যাকাউন্টটি স্থানীয় বিয়ে করেছিলেন। পুলিশের দাবি, 'চুরির সঙ্গে অন্যদের জড়িত থাকার সম্ভাবনা উড়িয়ে দেওয়ার জন্য আমরা আরও তদন্ত করছি।'

আবজনার স্তূপ থেকে উদ্ধার হল ওই মহিলার কঙ্কাল

এলাহাবাদ, ৬ এপ্রিল: বাড়ির পাশেই পড়েছিল মহিলার মৃতদেহ। অথচ পচা দুর্গন্ধও পেলেন না প্রতিবেশীরা। একবছর পর সেই এলাকারই আবজনার স্তূপ থেকে উদ্ধার হল ওই মহিলার কঙ্কাল। সেটি উদ্ধার করে নৃশংস হত্যাकाণ্ডের কিনারা করল পুলিশ। ঘটনাটি ঘটেছে উত্তরপ্রদেশের বিজনোরে।



স্বীকার করে নেন। কামিল জানিয়েছেন, আসিফা বিবাহবহির্ভূত সম্পর্কে জড়িত, এই সন্দেহে অশান্তি হত। অবশেষে তিনি, ভাই ও মাসি মিলে আসিফার শ্বাসরোধ করে খুন করেন। তারপর দেহটি বাড়ির পাশের আবজনার স্তূপের মধ্যে পুতে দেন।

একবছর পর ৫ এপ্রিল সেই আবজনার স্তূপের মধ্যে থেকে আসিফার কঙ্কাল উদ্ধার করেছে পুলিশ। সেটি ময়নাতদন্তের জন্য পাঠানো হয়েছে। কামিল ও তার ভাই আদিলকে জিজ্ঞাসাবাদ করা হয়। দীর্ঘ জেরায় আসিফাকে খুনের ঘটনাটি তাঁরা

কর্মীকে শিকলবন্দি কুকুরের মতো হাট্ট মুড়ে হাট্টতে বাধ্য করায় অভিযুক্ত সংস্থা



লক্ষ্যমাত্রা দিয়েছিল। এক কর্মী লক্ষ্যমাত্রা পূরণ করতে পারেননি, তাঁকে শিকলবন্দি কুকুরের মতো হাট্ট মুড়ে হাট্টতে বাধ্য করা হয়। শুধু তাই নয়, মেঝে চাটতেও বাধ্য করা হয় বলে জানা গিয়েছে।

ভিডিও স্থানীয় সংবাদ মাধ্যম, সোশ্যাল মিডিয়ায় ছড়িয়ে পড়তেই স্ফোভের প্রকাশ ঘটে। তাঁর নিন্দা জানিয়েছিলেন সে রাজ্যের শ্রমমন্ত্রীও। যদিও শুরু থেকেই

চেষ্টাই, ৬ এপ্রিল: কেরলের এক সংস্থার অমানবিক দৃশ্যের একটি ভিডিও ইতিমধ্যে ছড়িয়ে পড়েছে সোশ্যাল মিডিয়ায়। যদিও ওই ভিডিওর সত্যতা যাচাই করেনি একদিন পত্রিকা। সূত্রে খবর, ওই সংস্থা কর্মীদের সারা বছরের কাজের

ওই সংস্থা দাবি করেছিল ওই ধরনের কোনও ঘটনা ঘটেনি। যদিও যে ব্যক্তি এই ভিডিও পোস্ট করেছিলেন তিনি তুলে নিয়েছেন ভিডিওটি। ওই ব্যক্তি জানিয়েছেন, সম্পূর্ণ অন্য একটি কারণে ভিডিওটি বানানো হয়েছিল।

ভূমিকম্পের পর প্রবল বৃষ্টিতে বিপর্যস্ত মায়ানমার, বাড়ছে রোগের প্রকোপ

নেইপদ, ৬ মার্চ: দেখতে দেখতে পেরিয়ে গিয়েছে একসপ্তাহের বেশি সময়। মায়ানমারে ভয়াবহ কম্পনের রেশ এখনও পুরোমাত্রায় বহাল। মৃতের সংখ্যা পৌঁছেছে প্রায় সাড়ে তিন হাজারে। এই পরিস্থিতিতে আরও প্রতিভুলতা তৈরি করছে প্রাকৃতিক দুর্ঘর্ষগা। বিশেষত সাগাইং ও মাদ্দালায়ে অসহায় পরিস্থিতিতে ১৭ লক্ষেরও বেশি মানুষ।

মায়ানমারের সরকারি সংস্থার তরফে জানানো হয়েছে, এখনও পর্যন্ত ভূমিকম্পে মৃত্যু হয়েছে ৩ হাজার ৪৭১ জনের। আহত ৪ হাজার ৬৭১। ২১৪ জনের এখনও খোঁজ নেই। বহু মানুষ গৃহহীন। কারও কারও বাড়ি এখনও ঠিকে থাকলেও প্রাকৃতিক রোগে তা ভঙ্গুর অবস্থায় রয়েছে। মাদ্দালায়ে বহু মানুষ বাড়ি থাকতেও বাড়ির মধ্যে থাকার সাসস পাচ্ছেন না। তাঁদের বাইরের টেটেই রাতে ঘুমোতে দেখা যাচ্ছে। বইছে তীব্র বাতাস। চলছে বৃষ্টি। যার জেরে প্রবল অসুবিধায় পড়তে দেখা যাচ্ছে

তাঁদের। শনিবার অনেকেই বাধ্য হয়েছেন, জীর্ণ বাড়ির ভিতরে থাকতে। জল-খাবারের অভাব রয়েছে। বিদ্যুৎহীনতায় অন্ধকারে ঢেকেছে বহু এলাকা। এদিকে বিশেষজ্ঞরা সতর্ক করছেন, বৃষ্টির প্রাবল্য ও গরমের তীব্রতায় সাময়িক ভাবে শিবিরে আশ্রয় নেওয়া মানুষদের মধ্যে রোগের প্রকোপ বাড়তে পারে।

শুক্রবার সকালে তীব্র ভূমিকম্পে কৈঁপে ওঠে মায়ানমার। রিখটার স্কেলে কম্পনের মাত্রা ছিল ৭.৭। সে দেশের সাগাইং শহর থেকে ১৬ কিলোমিটার উত্তর-পশ্চিমে



ভূমিকম্পের কেন্দ্রস্থল। ভারত, বাংলাদেশেও প্রভাব পড়ে এই ভূমিকম্পের। মায়ানমারের পাশাপাশি ভূমিকম্পে ব্যাপক ক্ষতিগ্রস্ত হয়

থাইল্যান্ডও। সেখানেও ভেঙে পড়ে একের পর এক বহুতল, রিজ। কয়েক মিনিটের ব্যবধানে ফের কম্পন অনুভূত হয়। সেই 'আফটারশক'ের মাত্রা ছিল ৬.৭। এরপরও চলতে থাকে লাগাতার আফটারশক।

ভূবিজ্ঞানী জেস ফিনিক্স মায়ানমারকে সতর্ক করে জানিয়েছেন, ভূপৃষ্ঠের নিচে ইউরেনীয় প্লেটের সঙ্গে ভারতীয় প্লেটের সংঘর্ষ যেহেতু অব্যাহত রয়েছে, তাই আগামী কয়েক মাস ধরেই 'আফটারশক' চলতে থাকবে।

ভূমিকম্পের তীব্রতা এতটাই ছিল যে ইরাবতী নদীর গতিপথ বদলে গিয়েছে। মায়ানমারকে ১৫ টন ত্রাণ পাঠিয়ে পাশে দাড়িয়েছে ভারত।

সিপিএমের সাধারণ সম্পাদক এমএ বেবি

মাদুরাই, ৬ এপ্রিল: সীতারাম ইয়েচুরির পর সিপিএমের সাধারণ সম্পাদক পদে নির্বাচিত হলেন কেরলের প্রাক্তন মন্ত্রী ও প্রাক্তন রাজ্যসভার সাংসদ এমএ বেবি। রবিবার মাদুরাইতে শেষ হল সিপিএমের ২৪তম পার্টি কংগ্রেস। দলের পরবর্তী সাধারণ সম্পাদক পদে কে বসবেন, তা নিয়ে রাজনৈতিক মহলে তীব্র জল্পনা তৈরি হয়েছিল। পার্টি কংগ্রেস শেষের পর ঘোষণা করা হয়েছে এমএ বেবির নাম।

সীতারাম ইয়েচুরি প্রয়াত হওয়ার পর এই পদটি ফাঁকি ছিল। পলিটব্যুরোর সমন্বয়ক হিসেবে দায়িত্ব সামলাচ্ছিলেন প্রকাশ কারাটি। তবে দলের নতুন সাধারণ সম্পাদক হিসেবে এম এ বেবি এবং



অল ইন্ডিয়া কিষাণ সভার সভাপতি অশোক ধাওয়ালের নাম বিশেষভাবে উঠে আসছিল। অন্যদিকে, পশ্চিমবঙ্গ রাজ্য সম্পাদক মহম্মদ সেলিমের নামও আলোচনায় থাকলেও তিনি রাজ্যে

সংগঠনের কাজেই মনোনিবেশ করতে আত্মী বলে সূত্রের দাবি। তেলঙ্গানা থেকে পলিটব্যুরোর সবচেয়ে বয়োজ্যেষ্ঠ নেতা বিভি রাঘবলুর নামও ঘুরছে। অবশেষে বেছে নেওয়া হল কেরলের প্রাক্তন

মন্ত্রী ও রাজ্যসভার প্রাক্তন সদস্যকেই। কেরল ইউনিটের পূর্ণ সমর্থন ছিল তাঁর পেছনে।

পাশাপাশি, সেন্ট্রাল কমিটিতে যোগ হয়েছে বেশ কিছু নতুন মুখ। প্রথমেই রয়েছে পিনারাই বিজয়নের নাম। বাংলা থেকে মহম্মদ সেলিম, সুজন চক্রবর্তী ছাড়াও জয়গা পেয়েছেন শ্রীদীপ ভট্টাচার্য, মীনাফী মুখার্জি। সিপিএমের হুগলি জেলা সম্পাদক দেবরত

যোষ সহ আরও অনেকেই জায়গা পেয়েছেন সেন্ট্রাল কমিটিতে। পলিটব্যুরোর আমন্ত্রিত সদস্য হিসেবে রেখে দেওয়া হয়েছে প্রকাশ কারাটি, মানিক সরকার ও বৃন্দা কারাটিকে।

Nischinda Gram Panchayat
Bally, Howrah

E-TENDER INVITING NOTICE
Electronic Tenders are hereby invited from the bonafied and resourceful bidders for different development works vide **NOTIT No. 01/NGP/ 2025-26 & 02/NGP/2025-26**. Published date: 03/04/2025. Last date of Bid submission: 14/04/2025 up to 11:00 AM. Date of opening: 16/ 04/2025 at 11:30 AM. Details are available in <https://wbntenders.gov.in> & <https://etender.wb.nic.in> and Office Notice Board.

Sd/-
Pradhan
Nischinda Gram Panchayat

খাজুরদহ বলাগরী সমবায় কৃষি উন্নয়ন সমিতি লিমিটেড
ঠিকানা- খাজুরদহ, গুরাপ, হুগলী
নিবন্ধনসংখ্যা (Registration No) :- ৭৭ এফ.জি., তারিখ :- ১৫/০১/১৯৬১

বিজ্ঞপ্তি
এতদ্বারা খাজুরদহ বলাগরী সমবায় কৃষি উন্নয়ন সমিতি লি: এর সকল সদস্য/সদস্যপদনকে জানানো যাইতেছে যে, হুগলী জেলার Jt. R.C.S. এর আদেশ নং 999 date 27-08-2024 অনুযায়ী আগামী ০৮.০৬.২০২৫ তারিখ রবিবার বেলা ১১ টায় খাজুরদহ উচ্চ বিদ্যালয় একটি বিশেষ সাধারণ সভা অনুষ্ঠিত হইবে। উক্ত সভায় পরিচালক মন্ডলির ৯ (নয়) জন সদস্য (৬ জন সাধারণ, ২জন মিলিা, ১ জন SC/ST সদস্য (সংরক্ষিত) নির্বাচিত হইবেন। উক্ত সভায় উপস্থিত হইয়া নির্বাচনে অংশগ্রহন করার জন্য সকলকে আয়ান জানানো হইতেছে।
স্বা/- সৈখ আনিসুর রহমান (সম্পাদক)

Kanachi Gram Panchayat
Under May-1 Dev. Block
Viii-Kharasinpur, P.O.- Katigram, P.S.-Mallarpur,
Dist.- Birbhum, Pin-731216
Notice Inviting e-Tender
e-Tender is invited from the experienced and resourceful bidders for ex-
ecution of different development works vide **Nit No.-WB/BIR/ MAY/1/ KAN/36/2025-26 dated 02/04/2025** bid submission date is **03/04/2025** from 5:00 PM onwards to Last date 17/04/2025 till 5.00 PM. For more information Visit to www.wbtenders.gov.in.
Sd/- Pradhan
Kanachi Gram Panchayat

BELDANGA MUNICIPALITY, Murshidabad
E-tender is invited by the authority of Beldanga Municipality for–

Sl. No.	Name of Work	Ref. of Tender	Estimated Cost (Approx)	Last date for submission
1.	Supply, Fitting and Fixing of LED Street Light (30, 45 & 60 watt) in Existing Poles at Different Roads and Places within Beldanga Municipality Area. (Under Green City Mission)	WB/MAD/ULB/BEL/INet/ 03/2024-25 (4th Call)	35.63 Lakh	23.04.2025 at 2.00 Pm

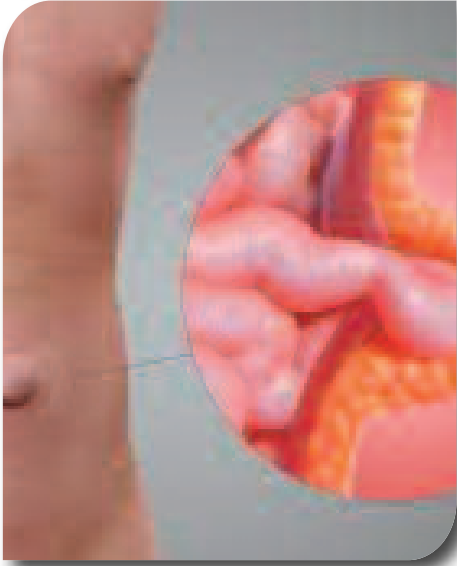
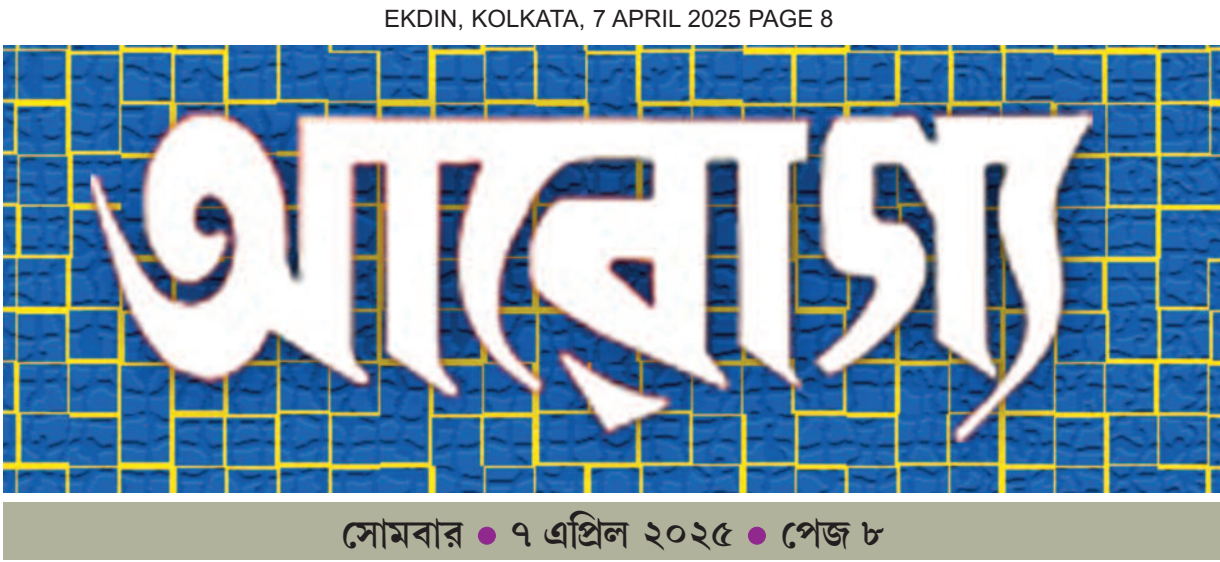
For details visit - www.municipalitybeldanga.org, www.wbtenders.gov.in

GOSWAMI MALIPARA UNION LARGE SIZED PRIMARY CO-OPERATIVE AGRICULTURAL CREDIT SOCIETY LTD.
(Regd. No. 20 HG, Dated- 05.03.1957)
Vill : Goswami Malipara, PO : Goswami Malipara, PS : Dadpur, Block : Polba-Dadpur, District : Hooghly
Date: 07.04.2025

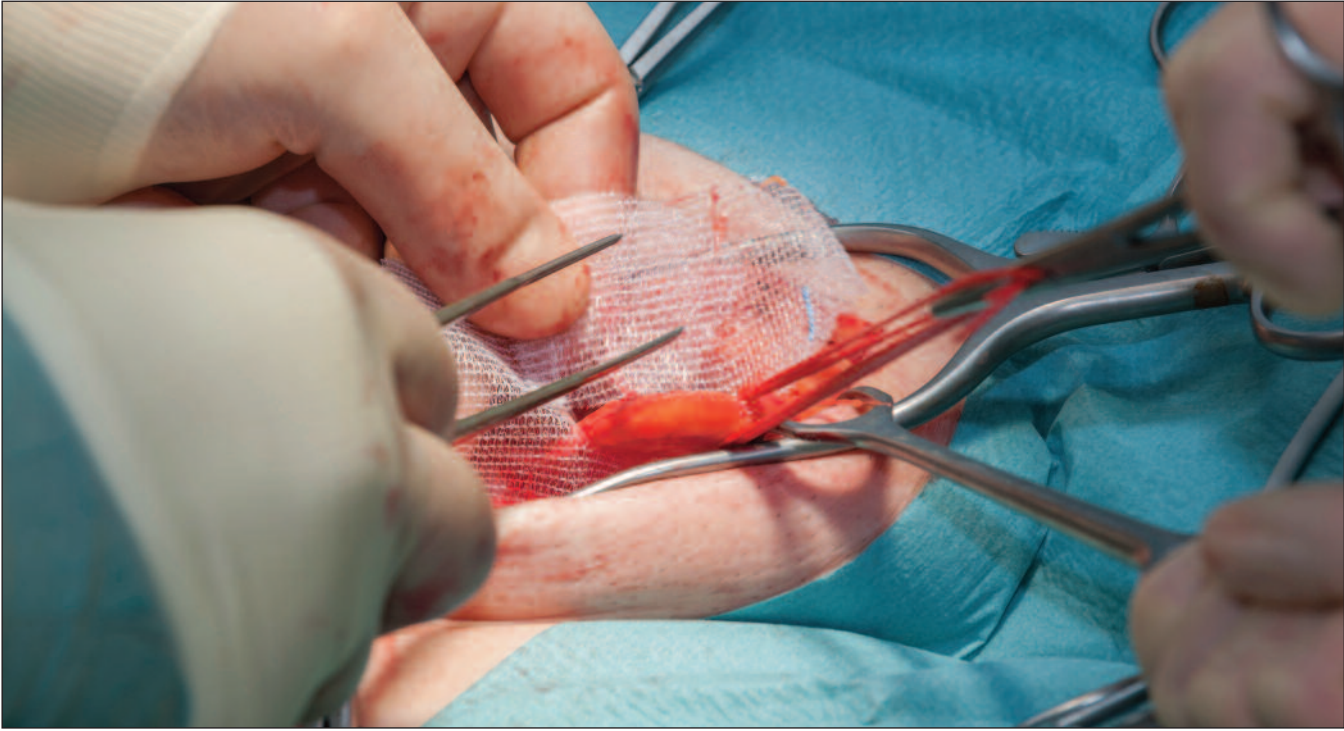
Notice of Publication of Draft Electoral Roll
এতদ্বারা গোশ্বামী মালিপারা ইউনিয়ন লার্জ সাইজড প্রাইমারি কো-অপারেটিভ এগ্রিকালচারাল ক্রেডিট সোসাইটি লিঃ এর সকল সদস্য/ সদস্যদের অবহিত করা হইছে যে, অন্য ইং ০৭/০৪/২০২৫ তারিখ উক্ত সমবায় সমিতির বস্তু নির্বাচক তালিকা প্রকাশিত হইয়াছে।
তালিকা সংক্রান্ত উত্তরপ্রাধাণ্য তারিখ গুলি নিম্নে প্রাপ্ত হইল:-

বিষয়	তারিখ	স্থান
১. স্বাক্ষরিত/অভিযোগ প্রদানের শেষ তারিখ	ইং ২৮/০৪/২০২৫ (দুপুর ৩ট পর্যন্ত)	সমিতির কার্যালয়
২. প্রত্ননির্দেশ তারিখ	ইং ২৯/০৪/২০২৫ (দুপুর ১২ট থেকে ২ট)	সমিতির কার্যালয়
৩. চূড়ান্ত নির্বাচক তালিকা প্রকাশের তারিখ	ইং ৩০/০৪/২০২৫	সমিতির কার্যালয়

বিশদ অবগত হওয়ার জন্য গোশ্বামী মালিপারা ইউনিয়ন লার্জ সাইজড প্রাইমারি কো-অপারেটিভ এগ্রিকালচারাল ক্রেডিট সোসাইটি লিঃ এর প্রধান কার্যালয়ে যোগাযোগ করার অনুরোধ করা হইল।
Sd/-
(ABHIJIT KARMAKAR)
Assistant Returning Officer
Goswami Malipara ULSPACAS Ltd.



নিজের সুস্থতা বজায় রাখতে
তথ্যগুলি সম্পূর্ণ জানা জরুরী



শুভজিৎ বসাক

সম্প্রতি মুক্তি পেয়েছে ডাইনি নামে একটি ওয়েবসিটিকে যখানে সমাজের চলমান এক অপসংস্কৃতিকে চিত্রায়ণ করা হয়েছে। সেই নিয়ে অবশ্যই এক বিশেষ তথ্য তুলে ধরার চেষ্টা করব।

কাকতালীয়াভায়ে ডাইনি যেমন কানে শোনা এক অপসংস্কৃতি, যার ভিত্তি শুনা সভাব্যে এক ভিত্তিহীন অপপ্রচারের সাক্ষী। যেখানেকালা যা আজ তুলে ধরলাম এবং এমন ঘটনা ডাইনি প্রবাদের মতোই হতে পারে ও চলমান প্রসারিত। এরাফলে ক্ষতি হচ্ছে বিপুল মানুষের, ক্ষতির শিকার হচ্ছে বহু চিকিৎসক ও স্বাস্থ্যকর্মীরা।

প্রসঙ্গত বলাইবাছল্য, কিছুদিন আগেই
পশ্চিমবঙ্গের সমগ্র চিকিৎসকদের নিয়ে সংঘটিত
একটি সভায় রাজ্যের মাননীয়া মুখ্যমন্ত্রী খোদ গোটা

স্বাস্থ্য পরিসরকে আশ্রিত করে জানিয়েছেন যে সকলে নির্ভয়ে কাজ করতে থাকুক, তিনি আছেন সকলের প্রহরী হয়ে। এমন আশ্রিত বাবা প্রশাসনিক স্তরের প্রধানের কাছ থেকে পাওয়া সতিহি সৌভাগ্যের, যা বিশ্বের রাজনীতির পরিসরে নিশ্চিতভাবে বিরলতমও। কিন্তু তাও কিছু বিচ্ছিন্ন ঘটনা তাঁকে বিচলিত করে, রাজ্য পরিসরকে প্রায় অচল করে দেয়।

কিছুদূর আগে সেরকমই একটি ঘটনার সম্মুখীন হয়েছিলাম নিজে। কোনও ব্যক্তিগত কারণে কলকাতার প্রান্তিক এক অঞ্চলে এক পরিচিতজনের বাড়ি যাওয়ার সময়ে অটোয় চেপে বসি। সেখানে তার সাথে আরেকজন তারই কোনও পরিচিত ব্যক্তি উঠে পাশে বসেছিল।

কোনও এক প্রসঙ্গে দ্বিতীয় যে ব্যক্তি পাশে
বসেছিল সে জানায় যে তার নিজের দেড়মাস বয়সী

সত্যানের কিছুদিন আগে হানিয়া অপারেশন হয়েছে।
এতে প্রথম ব্যক্তি বেশ অবাক হতে প্রশ্ন করবে বসে
যে তাকে ছোট্ট হাজার হানিয়া অপারেশন নাহি নাকি?
সে শুনেছে যে প্রাপ্ত বয়সে অনেকক্ষণ সাইকেল
চালালে, তারি কাজ করতই হানিয়া ধরে থাকবে।
নিশ্চয়ই ডাক্তারেরা ভিতরে ভিতরে ঢাকা খাচ্ছে
জনা এইভাবে তার ব্যয় করানোর চেষ্টা করছিল।
একমাত্র বয় অভিজ্ঞতা স্বরণ রাখার একই রিপোর্ট
নিশ্চিত কোনো ডায়াজনসিস্টিক সেন্টার থেকে করানোর
কথা তুলে ধরে। তাই দ্বিতীয় ব্যক্তি থেকে ওঠে যে
সে নিশ্চিত এটি সবার হিম্মতাতারের চিকিৎসকের
কাছে শিখত হানিয়া হওয়ার কথা শুনে নিশ্চিত না
হবে কিন্তু জায়গা ঘুরে তবেই কলকাতার এ
নামজাদা হিম্মতাতার থেকে হানিয়া অপারেশন
করিয়েছে। তবে সেও এখন অবধি তার কারণ
সম্পর্কে ভেবে উঠতে পারেনি। কাগজগুলো শুনে বড়

বসে প্রশ্নাবের অভ্যাস স্বাস্থ্যের পক্ষে মঙ্গলজনক

ডাঃ শামসুল হক

নিজের শরীর এবং স্বাস্থ্যের কথা বিবেচনা করলে
সেইসঙ্গে নিজেকে মোটামুটিভাবে রোগমুক্ত
রাখতে চাইলে প্রস্রাবের বেগ আসলে নারী পুরুষ
নির্বিশেষে সেই কাজ সারতে হবে বসে বসেই।
দাঁড়িয়ে দাঁড়িয়ে নয় কোনভাবেই। আর এই
ধরণের অভ্যাসের স্বপক্ষে চিকিৎসক মহল
থেকে শুরু করে বিশেষজ্ঞরা পর্যন্ত অনেক যুক্তিও
খাড়া করেছেন।

বিজ্ঞান জানিয়েছে দাঁড়িয়ে দাঁড়িয়ে প্রশাব করার অভ্যাস হয়ে পড়লে কখন যে কোন রোগ কোন দিক দিয়ে আমাদের দেহে বাসা বাঁধতে শুরু করবে সেটা নিজে নিজে বুঝে ওঠা সম্ভব ও নয় আমাদের পক্ষে। অত এবং সাধন হতেই হবে। চিকিৎসা বিজ্ঞানে মতে দাঁড়িয়ে প্রশাব করলে। আচমকই পেটের উপর একটা চাপের সৃষ্টি হতে পারে এবং তার ই ফলস্বরূপ মুত্র থলি এবং নালীর মধ্যে যে সমস্ত দৃষ্টি বায়ু থাকে তা ঠিকমতই নির্গত হবার অবকাশও পায় না। তখন সেই বায়ু অতি আচমকই তার গতিপথ পরিবর্তন করে এবং তা উপরের দিকেই প্রবাহিত হতে থাকে।

ফলে হঠাৎ হঠাই বেড়ে যেতে পারে শরীরের অস্থিরতা এবং সেইসঙ্গে বৃদ্ধি পেতে পারে হৃদপিণ্ডের স্পন্দনও। স্বাভাবিক কারণেই তখন আবার বেড়ে যেতে পারে রক্তচাপও। শুধু তাই নয় দীর্ঘদিন সেইভাবে প্রস্রাবের ধারা বজায় রাখার চেষ্টা করলে আবার দীর্ঘ হয়ে যেতে পারে প্রস্রাবের নালীও। আর তার ফলে ভবিষ্যতে প্রস্রাবের সমস্যা তেও আরও বৃদ্ধি পাবেই, সেইসঙ্গে আবার প্রস্রাবের সঙ্গে মিশ্রিত অবস্থায় থাকা নানান দূষিত পদার্থ বাইরে নির্গমনের পরিবর্তে ভিতরেই সঞ্চিত হতে থাকে এবং তার ফলে সচিঁ হাত থাকে নিত্যনতুন ব্যাধিও।



গবেষকরাও। তাঁরাও এই বিষয়ে জানিয়েছেন সেই একই তথ্য।

এই যে প্রশ্নাবের বিষয় নিয়ে এতকিছু আলোচনা তার উৎপত্তিস্থল কিন্তু আমাদের কিডনিই। তারপর তা সংরক্ষিত হয় ব্লাডারের মধ্যে। সেটা আবার আমাদের দেহ মধ্যস্থ রক্ত থেকে যাবতীয় বর্জ পদার্থকে বের করে দিতে বিশেষ সহায়কের ভূমিকাও পালন করে থাকে। অতএব সেটা যে আমাদের শরীরের জন্য কত মূল্যবান ভূমিকা পালন করে থাকে, মেনে নিতে হবে সেটাও।



পাঁচশো মিলিটিটার। তবে সবসময়ই যে সেটা পরিপূর্ণ অবস্থাতেই থাকবে তার কোন মানে নেই। আর পূর্ণ অবস্থায় থাকলে তা ভীষণ অস্বস্তিকর ও বটে। তবে সেটা দুই তৃতীয়াংশ ভর্তি হলেই আসে প্রস্রাবের বেগ এবং তখনই প্রস্রাবের কাজটাও সেরে নেওয়া উচিত আর সেই কাজ করতে হবে অবশ্যই বসে বসে।

কখনই দাঁড়িয়ে দাঁড়িয়ে নয়। বিশেষ করে রাতের দিকে তো নিশ্চয়ই নয়। কারণ একটা কথা মনে রাখা অতি অবশ্যই প্রয়োজন যে, প্রস্রাবের সুনিগমনের সঙ্গে বিশেষ সম্পর্ক জড়িত আছে সুখ নিদ্রারও। অতএব সুন্দর ঘুমের জন্য আমাদের অতি অবশ্যই উচিত প্রস্রাবের সঠিক নিয়মটাও ঠিকভাবে মেনে চলা।

অতিরিক্ত পেইনকিলার খেলে স্বাস্থ্যের যে ক্ষতি



সামান্য মাথা ব্যথা থেকে শুরু করে কোমরে বা হাতপায়ে বাতের ব্যাথাসহ নানা কারণে অনেকেই পেইনকিলার খেয়ে থাকেন। অনেকের আবার এই অভ্যাস দীর্ঘদিনের। তবে সাময়িকভাবে ব্যথানাশক ওষুধ (পেইনকিলার) ক্ষতিকারক না হলেও দীর্ঘদিন সেবনে মারাত্মক স্বাস্থ্যঝুঁকি দেখা দিতে পারে। সাধারণত ব্যথানাশক ওষুধগুলোকে এনএসএইডস এবং ওপিওয়েড; এই দুই গ্রুপে ভাগ করা হয়।

স্বাস্থ্যব্যাংক

যথান্যশক হিসেবে আইপুথ্রফেন, ন্যাপ্রক্সেন, ডাইক্লোফেনাক; এই ওষুধগুলো বেশি ব্যবহৃত হয়। এর মধ্যে প্যারাসিটামলসহ কিছু ওষুধ ওটসি হিসেবে স্বীকৃত। অর্থাৎ এ ধরনের ওষুধ কেনার জন্য কোনো রোজিস্টার চিকিৎসকের প্রেসক্রিপশনের প্রয়োজন হয় না। তবে অতিরিক্ত ডোজে নিদ্রিষ্ট সময়ের বাইরে একাধারে দীর্ঘদিন এ ওষুধ সেবন করলে এর মারাত্মক স্বাস্থ্যঝুঁকি রয়েছে।

তীব্র ব্যথার ক্ষেত্রে ওপিওয়েড ওষুধ ব্যবহার করা হয়। এনএসএইডের তুলনায় এর ব্যবহার বেশ সীমিত বললেই চলে। এর কারণে ওপিওয়েড আসক্তি, বিষণ্ণতা, কোষ্ঠকাঠিন্যসহ বিভিন্ন সমস্যা হতে পারে।

স্বাস্থ্যঝুঁকি এড়াতে করণীয়

গ্যাস্ট্রিক আলসারের ঝুঁকি এড়াতে ব্যাথার ওষুধ খেতে হবে ভরা পেটে এবং খাওয়ার আগে অবশ্যই গ্যাস্ট্রিকের ওষুধ খেতে হবে।

একই গ্রুপের দুটি ব্যথার ওষুধ একসঙ্গে বা একাধিক ডোজ খাওয়া উচিত নয়। এতে পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া বাড়ে।

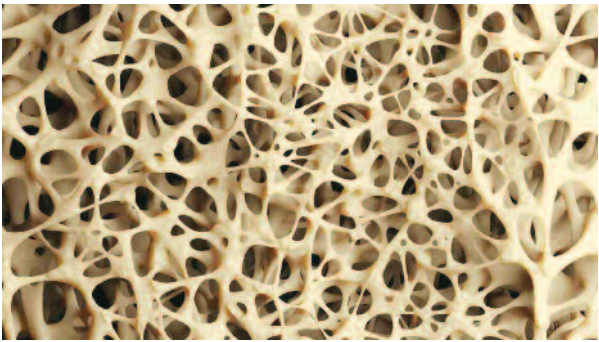
যেমন; দিনে প্যারাসিটামল ৫শ মিলিগ্রামের আটটি ট্যাবলেটের বেশি সেবনে লিভারের ক্ষতি হতে পারে। ৬৫ বছরের বেশি বয়স্কদের ক্ষেত্রে ব্যথার

আগে থেকে কিডনি, লিভারের সমস্যা বা পেটে আলসার আছে কি না, ভালোভাবে জেনে নিতে হবে।

এ ছাড়া রোগী নিয়মিত অন্য কোনো ওষুধ খায় কি না সেটাও জানা জরুরি।

কোমরব্যথা ?
বয়স কি ৩০ ?
সাবধানে থাকুন

ত্রিশ ছুঁতে না ছুঁতেই কোমরব্যথায় কাবু? বাঁঝরা হওয়ার
আগেই বাঁচান হাড়! নিয়ম করে খান পাঁচটি খাবার



এমন নেতাপাশমে একটি মজার জোক মারাপক ঘূরপাক খাচ্ছে। বিশেষদর্পেই তখন তবুও কিছু ভেঙে গিয়েছেন। কিন্তু তাদের মধ্যে প্রেম নয়, কথা হচ্ছে কোমর এবং হাঁটুর ব্যর্থতা নিয়ে। মজার ছলে দেখানো হলো বিয়াট্টা কিন্তু খুব একটা অস্বাভাবিক নয়। কারণ এখন অল্পবয়সেই বহু মানুষ হাড়ের সমস্যায় ভুগছেন। হাড় আমাদের শক্তিরেখার কাঠামো ধরে রাখে এবং ভেতরের অঙ্গপ্রত্যঙ্গকে সুরক্ষা করে। হাড়ের পেশীরা কম হলে অস্টিওপোরোসিস নামে একটি রোগ হতে পারে, যাতে হাড় খুব দুর্বল হয়ে যায়। তাই সুস্থ থাকতে এবং হাড় ভালো থাকে বাঁচতে হাড়ের ঘনত্ব বজায় রাখা দরকার। আর এই কাজে সাহায্য করতে পাশে স্বাস্থ্যকর খাবার।

১. দুধ এবং দুগ্ধজাত খাবার (যেমন দই, পনির) দুধ এবং অন্যান্য দুগ্ধজাত খাবারে প্রায় ৯৯ ক্যালসিয়াম হাড়ে মিলে যায়। দুগ্ধজাত খাবারে ফসফরাসও থাকে, যা ক্যালসিয়ামের সঙ্গে মিলিত হয়ে হাড়ের গঠনকে শক্তিশালী করে।

২. সবুজ শাকসবজি (যেমন পালং শাক, বাঁধাকপি) সবুজ শাকসবজিতে প্রচুর ক্যালসিয়াম পাওয়া যায়, যদিও দুগ্ধজাত খাবারের তুলনায় এর শোষণ ক্ষমতা কিছুটা কম। তবে, এটি ক্যালসিয়ামের একটি গুরুত্বপূর্ণ উদ্ভিদভিত্তিক উৎস।

৩. পাশাপাশি এতে ভিটামিন কে প্রচুর পরিমাণে থাকে। ভিটামিন কে হাড়ের প্রোবিন তৈরি করতে সাহায্য করে এবং অস্টিওপোরোসিসের ঝুঁকি কমাতে সাহায্য করতে পারে।

৪. চর্বিযুক্ত মাছ (যেমন স্যামন, ম্যাকারেল) স্যামন, ম্যাকারেল, সার্ডিন এবং হেরিং-এর মতো চর্বিযুক্ত মাছ প্রচুর পরিমাণে ভিটামিন ডি থাকে। ভিটামিন ডি আমাদের শরীরকে খাবার থেকে ক্যালসিয়াম শোষণ করতে সাহায্য করে, যা শক্তিশালী হাড়ের জন্য অপরিহার্য। পাশাপাশি এই মাছগুলোতে ওমেগা-৩ ফ্যাটি অ্যাসিডও থাকে, যা হাড়ের স্বাস্থ্য ভালো রাখে এবং প্রদাহ কমাতে সাহায্য করতে পারে।

৫. চর্বিযুক্ত মাছ (যেমন স্যামন, ম্যাকারেল) স্যামন, ম্যাকারেল, সার্ডিন এবং হেরিং-এর মতো চর্বিযুক্ত মাছ প্রচুর পরিমাণে ভিটামিন ডি থাকে। ভিটামিন ডি আমাদের শরীরকে খাবার থেকে ক্যালসিয়াম শোষণ করতে সাহায্য করে, যা শক্তিশালী হাড়ের জন্য অপরিহার্য। পাশাপাশি এই মাছগুলোতে ওমেগা-৩ ফ্যাটি অ্যাসিডও থাকে, যা হাড়ের স্বাস্থ্য ভালো রাখে এবং প্রদাহ কমাতে সাহায্য করতে পারে।

৬. ভিটামিন কুসুম ভিটামিন ডি পাওয়া যায়। যদিও চর্বিযুক্ত মাছের তুলনায় ভিটামিন ডি-এর পরিমাণ কিছুটা কম থাকে, তবুও ভিটামিন আমাদের দৈনিক ভিটামিন ডি-এর চাহিদা পূরণে সাহায্য করতে পারে।

৭. বাদাম এবং বীজ (যেমন কাঠালি, তিল) কাঠাবাদাম, তিল, চিয়া বীজ এবং কুমড়া-বীজের মতো বাদাম ও বীজ ক্যালসিয়াম, ম্যাগনেসিয়াম এবং ফসফরাস থাকে। ম্যাগনেসিয়াম হাড়ের ঘনত্ব বৃদ্ধি এবং হাড়ের গঠন বজায় রাখার জন্য গুরুত্বপূর্ণ। ফসফরাস ক্যালসিয়ামের সঙ্গে মিলিত হয়ে হাড়কে শক্তিশালী করে।

এই খাবারগুলি নিয়মিত গ্রহণ করার পাশাপাশি, হাড়ের স্বাস্থ্য ভাল রাখতে পর্যাপ্ত পরিমাণে সূর্যের আলোতে থাকা যা আমাদের শরীরে ভিটামিন ডি তৈরি করতে সাহায্য করে এবং নিয়মিত ব্যায়াম করাও জরুরি।