

e -সংযোগ

বৃষ্ণাভির্না নারী শিক্ষা
মন্দিরের শ্রবণট উদ্যোগ

১০ই অক্টোবর, চতুর্থ সংখ্যা



প্ৰধান শিক্ষকবর্গর বক্তব্যে



বিদ্যালয়ের সংশ্লিষ্ট সকলের এবং শুভাকাজ্জী বিদ্বজনদের সহযোগিতায় “e -সংযোগের ” চতুর্থ সংস্করণ বা অক্টোবর সংখ্যা প্রকাশিত হল। এই সংখ্যায়, বাড়ির বাগানে ফুল ফোটাণো এবং এর মাধ্যমে পরিবেশ সচেতনতা ও প্রকৃতির সৌন্দর্যকে উপলক্ষির কথা জানিয়ে, ‘e -সংযোগ’ এর উৎকর্ষতা বৃদ্ধি করেছেন-ডঃ উজ্জ্বল কুমার ভট্টাচার্য, উত্তর কোলকাতা, কাশীপুর পলিটেকনিক কলেজের রসায়নের অবসরপ্রাপ্ত অধ্যাপক।

করোনার কারণে গত ১৮-১৯ মাস ছাত্রীরা বিদ্যালয়ে উপস্থিত হতে পারছে না। এই সময়ের মধ্যে, কয়েকজন শিক্ষিকা যেমন অবসর গ্রহণ করেছেন তেমনি বাংলা, ইতিহাস ইত্যাদি বিষয়ের তিনজন শিক্ষিকা বিদ্যালয়ে যোগদান করেছেন। ছাত্রীদের কাছে আরও আনন্দের বিষয় হল, দীর্ঘ চব্বিশ বছর (২৪) পর, বিদ্যালয়ে স্থায়ীপদে লাইব্রেরিয়ান দিদি যোগদান করেছেন, এখন থেকে নিয়মিতভাবে তারা লাইব্রেরীর ক্লাসে যোগ দিতে পারবে। এই সময়ে বিদ্যালয়ের পরিকাঠামোতেও সামান্য পরিবর্তন হয়েছে। ছাত্রীরা বিদ্যালয়ে উপস্থিত থাকার সময়েই, লালদিঘী সংলগ্ন পাঁচিলটি নতুনভাবে নির্মিত হয়েছিল। এছাড়া বিজ্ঞানভবনের দুতলায় একটি টয়লেট এবং তিনতলায় একটি শ্রেণীকক্ষ সরকারী সাহায্যে তৈরী হয়েছে। তাদের প্রাত্যহিক প্রার্থনার জায়গা অর্থাৎ অডিটোরিয়ামের টিনের শেডটি নতুন হয়েছে এবং এটির রঙও নতুনভাবে করা হয়েছে।

পড়ার বিষয়ে , ছাত্রীদের অনলাইনে শিক্ষিকাদের ক্লাসে যোগদান করার সাথে সাথে , Activity Task এর উত্তরপত্রগুলি নিয়মানুযায়ী লিখে, অভিভাবকদের মাধ্যমে ,নির্দিষ্ট দিনে ও নির্দিষ্ট সময়ে শ্রেণীশিক্ষিকাদের কাছে পৌঁছে দিতে হবে।

গত ২৯ শে সেপ্টেম্বর সায়েন্স কমিউনিকেশনস ফোরাম আয়োজিত পশ্চিমবঙ্গ শিশুবিজ্ঞান কংগ্রেসের একটি ভার্চুয়াল আলোচনা সভা অনুষ্ঠিত হয়। সেখানে বিশিষ্টবিজ্ঞানী ও গুণীজনদের সাথে, বহু বিদ্যালয়ের প্রধান শিক্ষিক-শিক্ষিকাগণ ও উপস্থিত ছিলেন। এই সভাতে, ছাত্রছাত্রীদের মধ্যে বিজ্ঞানমনস্কতা তৈরী করা ও সমাজের প্রতিষ্ঠুরে বিজ্ঞানের সফলতার সুফল পৌঁছে দেওয়ার বার্তা দেওয়া হয়।

কোভিড-পরবর্তী জীবনে, সুস্থায়ীভাবে জীবনযাপন করতে, নৈমিত্তিকভাবে, শ্রেণীকক্ষে ছাত্রছাত্রীদের বিজ্ঞান বিষয়ে সৃষ্টিশীল চিন্তাভাবনা গড়ে তোলার উপরে জোর দেওয়া হয়। অর্থাৎ পরিবেশ আমাদের চারিপাশে ঘটতে থাকা কোনো সাধারণ ঘটনা বা সমস্যাকে লক্ষ্য করে, পর্যবেক্ষণ করা, বিজ্ঞানসম্মতভাবে সেই সমস্যাটির কিছু সমাধানের চেষ্টা করা - সেই বিষয়ে চিন্তাভাবনা করার কথা ছাত্রছাত্রীদের বলা হয়। এই বিষয়ে অবশ্যই অভিভাবক বা বিদ্যালয়ের শিক্ষক শিক্ষিকাদের guidance এর প্রয়োজন। নবম থেকে একাদশ শ্রেণীর ছাত্রীরা, Team তৈরী করে, বিজ্ঞানের মডেল তৈরী করার কথা ভাবতে পারে। ভার্চুয়ালী, শ্রেণীভিত্তিক কালচারাল কম্পিটিশনের কথা চিন্তা করা যেতে পারে। এইভাবে সৃষ্টিশীল চিন্তা ও কাজের পরিধি বৃদ্ধি পাবে।

এছাড়া গত ২৬ শে সেপ্টেম্বর ও ২ রা অক্টোবর, আমাদের দেশের দুই মনিষী, যথাক্রমে, ঈশ্বরচন্দ্র বিদ্যাসাগর এবং জাতির জনক গান্ধিজীর জন্মদিন পালিত হয়। আমরা সকলে তাঁদের উদ্দেশ্যে শ্রদ্ধা জানাই। বিশেষতঃ বিদ্যাসাগর মহাশয়, তাঁর 'নারীশিক্ষার প্রসার' ও 'বিধবাবিবাহ প্রচলন' ইত্যাদি বিষয়ে অবদানের জন্য আমাদের কাছে মহামানব হিসাবে চিরস্মরণীয় হয়ে থাকবেন।

করোনায় কেউ স্বজন হারিয়ে, কেউ আত্মীয় বা পরিচিতজনকে হারিয়ে মানসিকভাবে অবসাদগ্রস্ত হয়ে দিন কাটিয়েছেন। সময়ের সাথে সকলকে এগিয়ে চলতে হয়। বর্তমানে কিছুটা হলেও করোনার-প্রকোপ কম এবং দূর্গাপূজা, কালীপূজা ও জগদ্ধাত্রী পূজা আসন্ন, এই উপলক্ষ্যে ছোটো-বড় সকলের মন আনন্দে ভরে ওঠে, তাই সকলের মনের অবসাদ, অন্ধকার কেটে যাক, এই কামনা করি। ছাত্রীদের জানাচ্ছি, উৎসবের সময়ে আনন্দে থাকো, সুস্থ থাকো, অবশ্যই আমাদের সকলকে এখনো ভালোভাবে (কোভিড প্রোটোকল মেনে) মেনে চলতে হবে।

এই সংখ্যায়

সামনে জীবন তৈরী হও:-

ভৌতবিজ্ঞান বিষয়ে ফল ভালো করার উপায় এই সংখ্যায় আলোকপাত করেছেন ভৌতবিজ্ঞানের শিক্ষিকা শ্রীমতী সন্ধ্যা মন্ডল।

ডাক্তারবাবুর পরামর্শ:-

এই সংখ্যায় পি.সি.ও.এস. (PCOS) সম্পর্কে সচেতনতা নিয়ে বিভিন্ন তথ্য তুলে ধরেছেন বিদ্যালয়ের প্রাক্তনী ডক্টর ঈপ্সিতা দাস।

বাড়িতে ফুল পরিচর্যা:-

বাড়িতে ফুল পরিচর্যা নিয়ে এই সংখ্যায় আলোচনা করেছেন প্রাক্তন প্রফেসর উজ্জ্বল ভট্টাচার্য

সৌরজগৎ:-

মহাকাশ নিয়ে কিছু অজানা তথ্যের উপস্থাপনা করেছেন শিক্ষিকা শ্রীমতী সন্ধ্যা মন্ডল।

ভারতীয় সংবিধান -এর “Fundamental Duties”:-

ভারতীয় সংবিধান -এর “Fundamental Duties” নিয়ে ছাত্রীদের অবহতি করেছেন বিদ্যালয়ের প্রধান শিক্ষিকা শ্রীমতী রূপা ঘোষ।

বিশেষব্যক্তিত্ব ও পরশপাথর

এক বাঙালী মনীষীর কথা তুলে ধরে তাঁর প্রতি শ্রদ্ধা জানিয়েছেন প্রধান শিক্ষিকা শ্রীমতী রূপা ঘোষ। একই সাথে ছাত্রীদের জীবন বোধ ও মূল্যবোধ রেখাপাত করতে মনীষীদের বাণী তাদের কাছে পৌঁছে দেবার চেষ্টা করেছেন।

শরীরচর্চা ও খেলাধূলা:-

যোগাসনের উপকারিতা ও খেলাধূলা নিয়ে আলোচনা করেছেন শিক্ষিকা শ্রীমতী অনিতা ঘোষ।

কেরিয়ার গাইড:-

রাষ্ট্রবিজ্ঞান পড়লে ভবিষ্যত সম্ভাবনা কতটা তা নিয়ে আলোচনা করেছেন শিক্ষিকা বুলবুল কর্মকার।

নিজেকরি:-

এই বিভাগে ছাত্রীদের নিজের হাতে মাডালা আর্ট করতে শিখিয়েছেন ডেপুটেড প্রাথমিক শিক্ষিকা শ্রীমতী অরুন্ধতী ভূঁইয়া।

নিয়মিত বিভাগ:-

কমিক্স:- শিক্ষিকা শ্রীমতী কুমকুম নাইয়া।

শব্দজব্দ:- শিক্ষিকা মনিদীপা চ্যাটার্জী।

ওলটপালট:- প্রধান শিক্ষিকা শ্রীমতী রূপা ঘোষ।



সামনে জীবন তৈরী হও

প্রিয় ছাত্রীরা,

অনেকদিন হয়ে গেল বিদ্যালয়ে সশরীরে উপস্থিত থেকে পঠন পাঠন বন্ধ। তবে আমরা বিশ্বাস করি যে তোমরা নিশ্চয়ই পড়াশোনা বন্ধ রাখো নি। সকলেই সাধ্যমতো মন দিয়ে পড়াশোনা করছো। কিন্তু সামনেই যারা মাধ্যমিক বা উচ্চমাধ্যমিক পরীক্ষা দিতে চলেছো, তাদের মনের অবস্থা ভীষণ অস্থির। তাই তো? কিভাবে পড়লে কোনো বিষয়ে আরোও ভালো রেজাল্ট করতে পারবে তা নিয়ে ভেবেই চলেছো। তাই তোমাদের প্রস্তুতির ক্ষেত্রে বিশেষ করে ‘ভৌতবিজ্ঞান’ বিষয়টিকে কিভাবে পড়লে আরোও ভালো ফল পেতে পারো সেই সম্পর্কে দু-চার কথা লিখছি।

একটা সময় ছিল যখন বলা হতো কয়েকটি সংজ্ঞা ও সূত্র মুখস্থ করলেই ভৌতবিজ্ঞান পাশ অন্ততঃ করা যায়। কিন্তু এখন, বিগত বেশ কয়েক বছরের অভিজ্ঞতা থেকে বলতে পারি মুখস্থ করে ৫-১০ নম্বরের বেশি পাওয়া সম্ভব না। কারণ এখন সরাসরি প্রশ্ন আসে না বললেই চলে। বইয়ের সব অনুশীলনী, টেস্ট পেপার প্র্যাকটিস করেও দেখা যায় ২০ percent - ৩০ percent এর বেশি কমন নেই। কেউ কেউ সাজেশন বই কেনে। কিন্তু মনে রেখো ভৌতবিজ্ঞানে সাজেশন ভিত্তিক পড়াশোনা করে কোনো লাভ হয় না। তাহলে উপায় কি?

ধাপ-১ :- প্রথমেই বিষয়ের সিলেবাস ভালো করে দেখে নাও। প্রতিটি টেক্সট (text) বইয়ের প্রথম দিকেই সিলেবাস দেওয়া থাকে। সিলেবাস অনুযায়ী প্রশ্নপত্র তৈরী হয়। তাই সিলেবাস অনুযায়ী টেক্সট বইয়ের প্রতিটি অধ্যায় পড়বে।

ধাপ -২ :- সিলেবাস সম্পর্কে ধারণা সম্পন্ন হলে প্রতিটি অধ্যায় খুঁটিয়ে পড়বে। পড়ার সময় বিষয়বস্তু বুঝে বুঝে পড়বে। তাহলে বিষয়বস্তু সম্পর্কে সুস্পষ্ট চিত্র গড়ে উঠছে। প্রয়োজনে দু-একটা রেফারেন্স বই পড়বে। এরপর সংক্ষিপ্ত নোট নিজে তৈরী করবে। এই নোটে অধ্যায় সংক্রান্ত মূল তথ্যগুলো নিজে লিখে রাখবে।

ধাপ - ৩:- একটি অধ্যায় ভালো করে পড়া হয়ে গেলে বোর্ড (Board) নির্ধারিত প্রশ্নপত্রের নম্বর বিভাজন লক্ষ্য করবে। নম্বর বিভাজন মানে কোন্ অধ্যায় থেকে কত নম্বরের কয়টি প্রশ্ন থাকে তার কাঠামো।

ধাপ - ৪ :- এরপর যে অধ্যায়গুলো পড়া হয়ে গেছে, সেই অধ্যায়গুলো থেকে বিগত কয়েকবছরে কি কি প্রশ্ন এসেছে তার একটি লিস্ট তৈরী করবে। তাহলে বোর্ডের পরীক্ষা কি ধরনের প্রশ্ন আসে সেই সম্পর্কে একটি ধারণা তৈরী হবে।

ধাপ - ৫ :- সিলেবাস, নম্বর বিভাজন ও বিগত কয়েকবছরের প্রশ্নপত্র মাথায় রেখে প্রতিটি অধ্যায়কে ডিভিশন করবে। তাহলে দেখবে প্রতিটি অধ্যায় সম্পর্কে তোমাদের পরিষ্কার চিত্র তৈরী হয়ে যাবে। তাহলে সামগ্রিক প্রস্তুতির ধরণকে সংক্ষেপে বললে বলা যায় -

সিলেবাস - পাঠ্যবই - নম্বর বিভাজন - বিগত প্রশ্নপত্র - পাঠ্যবই।

আশা করি এই ক্রম-অনুসারে পড়াশোনার অভ্যাস করলে ভৌতবিজ্ঞানে ভালো ফল পাবে। লক্ষ্য করে দেখো আমি কিন্তু পাঠ্যবই পড়ার উপরেই জোর দিচ্ছি। আর তোমাদের জন্য, তোমাদের শিক্ষিকাগণ তোমাদের সাহায্যের জন্য সর্বদাই প্রস্তুত আছেন।

পরিশেষে সকল ছাত্রীবৃন্দকে জানাই আমার শুভেচ্ছা। “তৈরী হও - সামনে নতুন জীবন।”

সন্ধ্যা মডল
সহ-শিক্ষিকা

ডাক্তারবাবুর পরামর্শ

পি.সি.ও.এস. (PCOS) সম্পর্কে সচেতনতা

পি.সি.ও.এস. (PCOS) বা পলিসিস্টিক ওভারিয়ান সিনড্রোম (Polycystic Ovarian Syndrome) রোগটি বর্তমানে কম এবং মধ্যবয়সী (১৫-৪৫ বছর) মহিলাদের স্বাস্থ্যের উপরে অত্যন্ত প্রভাবশালী হিসাবে দেখা দিয়েছে। আধুনিক জীবনশৈলী, অতিরিক্ত চিন্তা-উদ্বেগ, শরীরচর্চার অবহেলা, যন্ত্রনির্ভর জীবনযাত্রা ইত্যাদি কারণে বর্তমানে ভারতবর্ষের প্রতি ৪ জন ১৫-৪৫ বছর বয়সী মহিলার মধ্যে ১ জন মহিলা এই রোগটির শিকার।

পি.সি.ও.এস. (PCOS) কী? :-

এটি মহিলাদের হরমোনজনিত রোগগুলির মধ্যে অন্যতম। (Most Common) শরীরে অ্যানড্রোজেন (Androgen) হরমোনের অতিরিক্ত উৎপাদনের ফলে এই রোগটি হয়।

রোগটির কারণ কী? :-

দুঃখের বিষয়, কিছুক্ষেত্রে জিনগত কারণ থাকলেও, প্রত্যক্ষ কারণ এখনও গবেষণাযোগ্য, তবুও -

অতিরিক্ত মানসিক চাপ ও উদ্বেগ

ঘুম ঠিকমতো না হওয়া

শরীরচর্চার অভাব ও স্থূলতা

অস্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস ইত্যাদি

-- অবশ্যই এই রোগটির জন্য কিছুটা হলেও দায়ী।

আগাম সর্তকতা কীভাবে নেওয়া যেতে পারে?

১. প্রতিরোধ : যদিও রোগটির নির্দিষ্ট কারণ আমাদের এখনো অজানা অথবা কিছুক্ষেত্রে জিনঘটিত, তবুও জীবনযাত্রাপ্রণালী সম্পর্কে সচেতন ও যত্নশীল হলে এই রোগের সম্ভাবনা কিছুটা হলেও কমেতে পারে -

i) চিন্তা ও উদ্বেগমুক্ত জীবনযাত্রা:

আধুনিক জীবনযাত্রার জটিলতা এবং প্রতিযোগিতামূলক পরিবেশ সত্ত্বেও, নিজেকে যথাসম্ভব চিন্তা ও উদ্বেগমুক্ত রাখতে নিয়মিত প্রণায়াম ও ধ্যান অভ্যাস করা এবং বিভিন্ন সৃজনশীল ও সামাজিক কাজকর্মে যুক্ত থাকা প্রয়োজন। বিভিন্ন কর্মসূচীতে যোগ দিয়ে এই সম্পর্কিত প্রশিক্ষণ নেওয়া যেতে পারে।

ii) শরীরচর্চা ও যোগব্যায়াম :

নিয়মিত এবং যথোপযুক্ত যোগব্যায়ামের মাধ্যমে শরীরের ওজন হ্রাস এবং তা নিয়ন্ত্রণে রাখা প্রয়োজন। এই ব্যাপারে যোগপ্রশিক্ষণের পরামর্শ দেওয়া যেতে পারে।

iii) উপযুক্ত খাদ্যগ্রহণ :

দৈনিক খাদ্যাভাসে সতেজ শাকসবজি ও ফল -এর পরিমাণ বেশি থাকা প্রয়োজন। স্নেহজাতীয় এবং শর্করাজাতীয় খাদ্য কম খাওয়া উচিত। এই সম্পর্কে বিশদ জানতে যথার্থ বিশেষজ্ঞদের (Dietitian) সাহায্য নেওয়া যেতে পারে।

IV) নিয়মমাফিক জীবনযাত্রা : নিয়মিত খাদ্যগ্রহণ ও ঘুমাতে যাওয়া উচিত। বেশি রাত অবধি জাগা স্বাস্থ্যের পক্ষে ক্ষতিকারক।

২. রোগটির লক্ষণ কী কী ?

(Symptoms and Short-term Effects)

- অনিয়মিত মাসিক ঋতুস্রাব (বেশিরভাগ ক্ষেত্রে স্বল্প ঋতুস্রাব) (Oligomenorrhoea)
- স্থূলতা (Obesity) মুখমন্ডলে, বুকে, তলপেটে অতিরিক্ত রোম এবং ব্রণ (Hirsutism and acne)
- অ্যাকাঙ্হোসিস নিগ্রিক্যান্স (Acanthosis Nigricans) নামে চর্মের পরিবর্তন।
- চুল উঠে যাওয়া (Alopecia)
- বন্ধ্যাত্ব (Infertility)
- ক্লান্তি এবং অনিদ্রা

অদূর ভবিষ্যতে স্বাস্থ্যের উপর

(Long-term Effects) :

প্রভাব: এই রোগটি শরীরে বিভিন্ন তন্ত্রের (system) উপর প্রভাব বিস্তার করে নানাভাবে স্বাস্থ্যকে সংকটে ফেলে, যেমন - ডায়াবেটিস মেলিটাস (Diabetes Mellitus)

থাইরয়েড সমস্যা

স্থূলতা (Obesity)

অ্যাথেরোসক্লে‌রোসিস (Atherosclerosis)

উচ্চরক্তচাপ (Hypertension)

হৃদযন্ত্রের সমস্যা (Cardio-vascular disease)

রক্তে স্নেহপদার্থের বৃদ্ধি (Dyslipidemia)

অবস্ট্রাক্টিভ স্লিপ অ্যাপনীয়া

(Obstructive Sleep Apnea)

জরায়ুর ক্যানসার (Endometrial Cancer)

এবং সর্বোপরি মানসিক অবসাদ ও অন্যান্য

মানসিক রোগ।

পর্যাপ্ত ঘুম:

নিয়মিত দৈনিক ৬-৮ঘন্টা ঘুমানো প্রয়োজন। রাতে

ঘুমাতে যাওয়ার ১-২ ঘন্টার মধ্যে মোবাইল,

কম্পিউটার ইত্যাদি থেকে দূরে থাকলে ঘুমের

গুণগতমান বৃদ্ধি পায়।

৩. বিশেষজ্ঞের পরামর্শ :

রোগের লক্ষণগুলি সম্পর্কে সচেতন থাকতে হবে

এবং এক বা একাধিক লক্ষণ দেখা দিলে , অবহেলা

না করে বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়া

প্রয়োজন।

সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ বিষয়টি হল , এই রোগ

সম্পর্কে আমাদের সচেতন থাকতে হবে, রোগটি

নিয়ে উদ্বেগ কিংবা হতাশার কোনো কারণ নেই।

এই রোগের সম্পূর্ণ নিরাময় না থাকলেও, জীবনযাত্রা

প্রণালী সম্পর্কে যত্নশীল হলে এবং বিশেষজ্ঞ

চিকিৎসকের পরামর্শ মতো চললে, রোগের

লক্ষণগুলির থেকে এবং ভবিষ্যতে স্বাস্থ্যের

উপর কুপ্রভাবগুলি থেকে মুক্ত থাকা সম্ভব।

চিন্তামুক্ত, নিয়মমাফিক, স্বাস্থ্যকর জীবনশৈলীই এই

রোগের হাত থেকে দূরে থাকতে সবচেয়ে

গুরুত্বপূর্ণ।

ঈশিতা দাস, MBBS
প্রাক্তন ছাত্রী

Maths Quiz

$$1. 5,3,2=151022$$

$$9,2,4=183652$$

$$8,6,3=482466$$

$$5,4,5=202541$$

$$7,2,5= ?$$

$$2. 14+19=313$$

$$25+13=328$$

$$7+18=235$$

$$10+40=?$$



“বর্ষার বিদায় আসন্ন প্রায়- শরৎ ঋতুকেও বাদল দিচ্ছে না ছাড়,
জবা, অ্যাডেনিয়াম, অর্কিড, বোগেনভলিয়া মানবে না এসবে হার
রঙীন জুঁই জেগেছে অনেক আগেই- রঙীন টগর নিচ্ছে সময়
দুর্গা মায়ের পূজো এসেই গেল - চারিদিক ফুলময় - কেটে যাক সব ভয়
কাশ শিউলি রা কাছাকাছি হলে মনে হয় কথা কয়
সাদা রঙে ঔজ্জ্বল্য আনতে ম্যানেভিলাও কম নয়
কত রঙের সাথে নতুন করে চেনা অচেনার গল্প
শোভা বর্ধন কারী সতেজতা দিতে মোটাও না এরা অল্প
শারদীয়াকে শ্রেষ্ঠ বানাতে পিছপা হয়নি জ্যরবেরা
এত উপহার প্রাপ্তি ছোট্ট গাছ হতে - যা সবে সেরা।”



ফুল পরিচর্যা

উজ্জ্বল ভট্টাচার্য (অধ্যাপক)

প্রকৃতি, প্রাণীজগৎ, উদ্ভিদ সাম্রাজ্য একে অপরের পরিপূরক। যদিও প্রকৃতির সম্পদই প্রত্যক্ষ ও পরোক্ষভাবে উভয়ের -প্রাণী ও উদ্ভিদ এর প্রয়োজনে লাগে। আবার শ্বসন ক্রিয়াতে জীব দেহ হতে বেরিয়ে আসা কার্বন-ডাই-অক্সাইড গ্যাস গাছ শোষণ করে সালোকসংশ্লেষ ঘটায়। তাছাড়া খনিজ জ্বালানী এমনকি গাছপালারও জ্বালানী হিসেবে বিপুল ব্যবহারে বাতাসে কার্বন-ডাই-অক্সাইড এর পরিমাণ অতিমাত্রায় বাড়ছে যার আশঙ্কাজনক ক্ষতিটা সকলেরই জানা।

শিল্পায়নের দরুণ বা অট্টালিকা নির্মাণের কারণে বাগানের গাছ নিঃশেষ হতে চলেছে - জীবজগতের বাঁচতে গেলে প্রচুর গাছ লাগানো আশু প্রয়োজন। সামান্য যার যতটুকু ক্ষমতা সেই অনুযায়ী মাটিতে বা টবে বেগুন, টম্যাটো, উচ্ছে, কুমড়ো, নানান শাক এগুলো বানাতে নিজেদেরই নিত্য খাদ্যত্যালিকা হয়ে যায়। আর মনের খোরাক মেটানোটা চিরকালের। বর্তমানে ‘কোভিড’ কারণে বিশেষ ভাবেই হয়।

সারা বছরের ঘরে পূজোর কাজে সাদা করবী, নয়নতারা, টগর-এরা অপরিহার্য। চারা রোপণকরণে সাবলীল গতিতে বেড়ে চলে। গ্রীষ্ম বর্ষা জুড়ে বারো চোদ্দোটা নজর আটকে যাওয়া রঙে ‘নয়নতারা’র ই পরিমার্জিত ‘ভিঙ্কি’ ছোট টবে সৌন্দর্য মেলে ধরে, এরা যদিও বর্ষার জল সহ্য করতে পারে না। ‘বোগেনভলিয়া’ বিভিন্ন বর্ণে এখন প্রচলিত যার দরকার নেই বেশী যত্ন। জায়গার ঘাটতি হওয়াতে টবের পরিসর যথেষ্ট। সারা বছরের বলা যায় না, তবে বছরে বার তিনেক ‘অ্যাডেনিয়াম’ গাছগুলো ফুল উপহার দেয়, গাছ কুশলীদের মাধ্যমে এখন এরা ভাস্কর্য ও শিল্প সমৃদ্ধ। এরও পরিচর্যা আহামরি কিছু না।



‘গোলাপ’ এর যে রূপ মাধুর্য সবারই গোচরে। অধুনা প্রায় চারশো রঙে এদের মেলে। সমস্যা একটাই হনুমানের উপদ্রবে সব নষ্ট, সুরক্ষিত হলে অসুবিধা নেই। ‘জারবেরা’ ও সাধারণ ও সংকরায়িত অবস্থায় সহজলভ্য - বাঁচে সম্বৎসর ঠিকই-ঠান্ডার আমেজে ফলন বেশী। অজস্র বর্ণে ‘জবা’ বাহিনীর এখন পরিচিতে- সাদা পোকা টাই এদের ধীষণ করে উত্যক্ত, ওষুধে কাজ দেবে।



আর এক ধরনের মজার ফুল ‘অর্কিড’ কত প্রকারের এরা দৃশ্যমান- তবে যত পুরানো হয় ফুলের সংখ্যা বাড়ে। সুবিধা এই ফুলের-একবার প্রস্ফুরণে স্থায়িত্ব দেড় দুই মাস।

‘চন্দ্রমল্লিকা’, ‘ইনকা গাঁদা’, ‘ডালিয়া’ এদের সান্নিধ্য পাই শীতের মরশুমে মাস দুই ধরে- বিভিন্ন রঙে এখন সম্ভব।

‘পিটুনিয়া’ ও একপাটি দোপাটি চারা সহজলভ্য বটে, শীতের শেষে টবে পুঁতলে ফুল পাওয়া যায় এপ্রিল পর্যন্ত।

সবক্ষেত্রেই মাটি বানাতে হবে গোবর সার দিয়ে। সবচেয়ে ভালো একটা সার তৈরী করা খুবই সহজ - বাড়িতে অব্যবহৃত সজি খোসা ফেলে দেওয়া ডিমের খোসা, ব্যবহৃত চা পাতা মাটি সঙ্গে মিশিয়ে গাছ বড়ো হলে মাঝে মাঝে দিতে হয়।

পরিবেশ ও বিজ্ঞান

মহাকাশ দূষণ

অর্ধশতাব্দীর বেশি সময় ধরে আমরা মহাকাশ দখলের যুদ্ধে লিপ্ত হয়েছি। আর এই যুদ্ধে আমরা প্রতিনিয়তই মহাকাশ দূষণ করে চলেছি।

মহাকাশ দূষণ কি?

মহাশূণ্যে পৃথিবীর কক্ষপথে মানুষের প্রেরিত কোনো মহাকাশযান বা উপগ্রহের ধ্বংসাবশেষ অথবা ইচ্ছা বা অনিচ্ছাকৃতভাবে মানুষের রেখে আসা যন্ত্রাংশই হল মহাকাশ আবর্জনা। এটি যেমন উপগ্রহের মতো বিশাল আকৃতির কয়েকশো কেজি ভরের একটি বস্তু হতে পারে তেমনি একটি সাধারণ ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র, নাট - বোল্ট বা কাঁচের টুকরোও হতে পারে। বিজ্ঞানীরা এই আবর্জনাকেই মহাকাশ দূষণ বলে আখ্যায়িত করেছেন।

মহাকাশ আবর্জনার পরিমাণ কত ?

বিজ্ঞানীরা বর্তমানে ১০ সেন্টিমিটারেরও বেশি প্রশস্ত ২২ হাজারের বেশি স্পেস জাক্সের ওপর রাখছেন। এই আবর্জনার পরিমাণ প্রায় ৭০০০ টন।

ভবিষ্যত ঝুঁকি কি?

১৯৭৮ সালেই নাসার বিজ্ঞানী ডোনাল্ড কেসলার তার গবেষণায় বলেছিলেন যে কক্ষপথে যদি খুব বেশি আবর্জনা থাকে তবে তারা একটি চেইন প্রতিক্রিয়া সৃষ্টি করতে পারে সেখানে আরোও বেশি সংখ্যক বস্তু সংঘর্ষে নেমে প্রক্রিয়াটি পৃথিবীর কক্ষপথেই অকেজো করে দিতে পারে। বিপুল সংখ্যক মহাকাশ বর্জ্য মহাকাশের পরিবেশকে দিন দিন অধিকতর অস্থির করে তুলছে।

প্রতিকারের উপায়? :-

কক্ষপথ পরিষ্কার করার চিন্তাকে মাথায় রেখে নাসা সহ বিভিন্ন দেশের মহাকাশ সংস্থার বিশেষজ্ঞগণ বেশ কিছু কার্যকারী সমাধান খুঁজে বের করেছেন। তার মধ্যে ৭ টি পদ্ধতি সমাদৃত হয়েছে।

উল্লেখযোগ্য পদক্ষেপ :-

সম্প্রতি ২০২০ সালে ২৬ শে নভেম্বর ইউরোপিয়ান স্পেস এজেন্সি সুইস স্টার্ট আপ কোম্পানী ক্লিয়ার স্পেস এম. এ -এর সাথে ১০২ মিলিয়ন ডলারের একটি চুক্তি করেছে। চুক্তি অনুযায়ী ২০২৫ সালে মহাকাশ আবর্জনা ধ্বংসাবশেষ অপসারণ মিশন পরিচালিত হয়ে। প্রথম পর্যায়ে ১২০ কেজি ভরের একটি রকেটের ভেসপা পে-লোড অ্যাডাপ্টারকে অপসারণ করা হবে। সবকিছু ঠিকঠাক থাকলে এটিই হতে যাচ্ছে পর্থিবী থেকে প্রথম মহাকাশ বর্জ্য অপসারণ মিশন।

তবে আশঙ্কা করা হচ্ছে, বর্তমানে এই হারে যদি মহাকাশ দূষণ চলতেই থাকে তবে তার বড়ো রকমের ক্ষতিকর প্রভাব পড়তে পারে আমাদের এই পৃথিবীর ওপরেও।

সন্ধ্যা মডেল
সহ-শিক্ষিকা

Fundamental Duties

(More or less) We, the Indians are aware of our rights. But apart from fundamental rights, there are ten fundamental duties which every Indian Citizen is required to follow. The fundamental duties constitute a code of conduct and behaviour for the citizen of the country. This code was introduced in the 42 nd Amendment of the constitution in 1976. And in the 86th Amendment, on 2002 , the government has enacted the provision for children's education and well being .

Article 51-A . Fundamental Duties: it shall be the duty of every citizen of India-

- (a) to abide by the constitution and respect its ideals and institutions , the National Flag and the National Anthem;
- (b) to Cherish and follow the noble ideals which inspired our national struggle for freedom;
- (c) to uphold and protect the sovereignty, unity and integrity of India ;
- (d) to defend the country and render national service when called upon to do so ;
- (e) to promote harmony and the spirit of common brotherhood amongst all the people of India transcending religions linguistic and religious or sectional diversities , to renounce practice derogatory to the dignity of women ;
- (f) to value and preserve the rich heritage of our composite culture ;
- (g) to protect and improve the natural environment including forest lakes, rivers and wildlife and to have compassion for living creatures ;
- (i) to develop the scientific temper humanism and the spirit of inquiry and reform ;
- (j) to strive towards excellence in all spheres of individual and collective activity so that the nation constantly rises to higher levels of endeavour and achievement ;
- (k) who is a parent or guardian to provide opportunities for education to his child or, as the case may be, wand between the age of six and fourteen years .

বিশেষ ব্যক্তিত্ব

ঈশ্বরচন্দ্রবিদ্যাসাগর

একদিন প্রসঙ্গক্রমে পুত্র তাঁহার মাতাকে কি জিজ্ঞাসা করিলেন - “মা তোমার কী কী গহনা পরিতে ইচ্ছা হয়?” তদুত্তরে মা বলিলেন - “আমার অনেকদিন হইতে তিনখানি গহনা পরিবার ইচ্ছা আছে। দেশের ছেলেগুলি মূর্খ হইতেছে। তাহাদের জন্য একটি দাতব্য বিদ্যালয় স্থাপন করো। দেশের গরীব লোকেরা অর্থাভাবে চিকিৎসা করাইতে পারে না, তাহাদের জন্য একটি দাতব্য চিকিৎসালয় স্থাপন করো এবং গরীব ছেলেদের জন্য একটি দাতব্য অন্নসত্র প্রতিষ্ঠা করো। অনেকদিন হইতে এই তিনখানি গহনা পরিতে আমার ইচ্ছা হইতেছে। তুমি আমার উপযুক্ত পুত্র, তুমি তোমার মাতার এই তিনটি সাধপূর্ণ কর”। - কে এই মহান মাতা? - ইনি হলেন মহীয়সী ভগবতী দেবী এবং এই উপযুক্ত পুত্র হলেন - ঈশ্বরচন্দ্র বিদ্যাসাগর। এমন মহান মাতার পুত্র তাই তিনি কেবল বিদ্যাসাগর নয় দয়ারও সাগর ছিলেন।

বিদ্যাসাগর মহাশয়ের অতুল চারিত্রগুণাবলির কথা প্রসঙ্গে রবীন্দ্রনাথ ঠাকুর উপনীত হয়েছিলেন এক আলোকবর্তিকাসম সিদ্ধান্তের “..... দয়া নহে, বিদ্যা নহে, ঈশ্বরচন্দ্র বিদ্যাসাগরের চরিত্রে প্রধান গৌরব তাঁহার অজেয় পৌরুষ, তাঁহার অক্ষয় মনুষ্যত্ব”। এখানে পৌরুষ বলতে তাঁর “অকুতোভয় আপসহীনতা”কে বোঝানো হয়েছে।

“প্রাণের প্রদীপ জ্বালিয়ে”, রামমোহন বিদ্যাসাগরের মত কতিপয় বিরল মানুষ এই বঙ্গদেশে অবতীর্ণ হয়েছিলেন। সঙ্গে কেউ আসুক না আসুক, সমাজসংস্কারের উষর ও কন্টকাকীর্ণ পথে তাঁরা নিজেরাই নিজেদের রাস্তা তৈরী করেছেন।

সতীদাহ-র দের ক্ষেত্রে রামমোহন রায়কে তাঁর সমসময়ের প্রেক্ষিতে যে যুক্তি দাঁড় করাতে হয়েছে- তা হল - চিতায় প্রাণ বিসর্জন দিয়ে নয়, আজীবন কঠোর ব্রহ্মচর্য পালন করেই স্ত্রী তাঁর মৃত স্বামীর প্রতি পুণ্য কর্তব্য সম্পন্ন করবেন। কিন্তু সহমরণের বদলে যে সুদীর্ঘ কঠোর নিয়ম মেনে বৈধব্য বহন করার দায়, আট থেকে আশি বছরের বিধবাদের উপর তোলা, তা কি সহমরণের চেয়েও কিছু কম। যদিও ভারতীয় নবজাগরণের সেই উষাকালে, সতীদাহ প্রথা নিবারণের জন্য যে আন্দোলনে তিনি সাফল্য লাভ করেছিলেন, তা ছিল অত্যন্ত কঠিন। সোজাভাবে বললে, রামমোহন তো বিধবাকে জ্বলন্ত চিতা থেকে বাঁচালেন, কিন্তু তাঁদের সামনে পড়ে রইল কঠোর বৈধব্য পালনের এক দীর্ঘ করুণ জীবন। এখান থেকে বিদ্যাসাগর মহাশয়ের শুরু। এই প্রেক্ষিতেই বুঝতে হবে বিধবা বিবাহ আন্দোলনের গুরুত্ব যে আন্দোলনকে বলা যায়, সতীদাহ রদ আন্দোলনের উপসংহার।

প্রায় একাধিক উদ্যোগে তিনি জেলায় জেলায় আধুনিক বাংলা স্কুল স্থাপন করেছেন। নারী শিক্ষার প্রসারে তাঁর অবদানের জন্য আমাদের কাছে তিনি চির স্মরণীয় হয়ে থাকবেন।

1. It is during our darkest moments that we must focus to see the light – Aristotle Onassis.

2. There is nothing stronger in the world than gentleness – Han Suyin.

ভাটনগর পুরস্কার



বিজ্ঞানে দেশের সর্বোচ্চ সম্মান, শান্তি স্বরূপ ভাটনগর পুরস্কারে ভূষিত ১১ জন বিজ্ঞানীর মধ্যে এবার ৪ জনই বাঙালি। ইঞ্জিনিয়ারিং অ্যান্ড টেকনোলজি বিভাগে পুরস্কার পেয়েছেন আই আই টি খড়গপুরের কম্পিউটার সায়েন্স অ্যান্ড ইঞ্জিনিয়ারিং বিভাগের গবেষক দেবদীপ মুখোপাধ্যায়। মুম্বইয়ের টাটা ইনস্টিটিউট অফ ফাভামান্টাল রিসার্চের অনীশ ঘোষ ম্যাথিম্যাটিক্যাল সায়েন্সে পুরস্কৃত হয়েছেন। জহুরুলাল নেহেরু সেন্টার ফর অ্যাডভান্সড সায়েন্টিফিক রিসার্চের ইন্টারন্যাশনাল সেন্টার ফর মেটেরিয়ালস সায়েন্স বিভাগের কনিষ্ক বিশ্বাস কেমিক্যাল সায়েন্সে এবং পুণের ইন্টার-ইউনিভার্সিটি সেন্টার ফর অ্যাস্টোনমি অ্যান্ড অ্যাস্ট্রোফিজিক্সের গবেষক কনক সাহা ফিজিক্যাল সায়েন্স বিভাগে এই পুরস্কার পেয়েছেন।



সাহিত্য একাডেমি ফেলোশিপ

সাহিত্য একাডেমি ‘ফেলো’ নির্বাচিত হলেন সাহিত্যিক শীর্ষেন্দু মুখোপাধ্যায়। এই বিরল সম্মান একাডেমি সেই সাহিত্যিকদেরই প্রদান করে, যারা সংস্কার মতে ‘অমর সাহিত্যের স্রষ্টা’। সেদিক থেকে এটিই একাডেমির সর্বোচ্চ সম্মান। শীর্ষেন্দু বাবু ছাড়া ও আরও সাতজন ভারতীয় লেখককে এই সম্মান জানিয়েছে সাহিত্য একাডেমি। বিভিন্ন ভারতীয় ভাষার সাহিত্যিক রয়েছেন সেই তালিকায়। রয়েছেন রাসকিন বন্ড (ইংরাজী), বিনোদ কুমার শুল্ক (হিন্দি), বালচন্দ্র নেমাডে (মারাঠি), এম লীলাবতী (মালায়ালম), তেজ বসু সিংহ গিল (পাঞ্জাবি), স্বামী রামভদ্রাচার্য (সংস্কৃত) এবং ইন্দিরা পার্থসারথি (তামিল)। শীর্ষেন্দু বাবুর আগে বাংলা থেকে সাহিত্য একাডেমির ফেলো নিবড়াচিত হয়েছেন সুভাষ মুখোপাধ্যায়, নীরেন্দ্রনাথ চক্রবর্তী, শঙ্খ ঘোষের মতো ব্যক্তিত্ব।

খেলাধুলা ও শরীরচর্চা

যে কোনো দেশের উন্নতি প্রগতি ও বিকাশ নির্ভর করে সেই দেশের স্বাস্থ্যের উপর। দেশের স্বাস্থ্য বলতে বোঝায় সাধারণ জনগণের স্বাস্থ্য। এই স্বাস্থ্য গড়ে তোলার জন্য যে রকম নিয়মিত খাদ্য, বিশ্রাম ও ঘুমের প্রয়োজন হয়, ঠিক সেই রকমই প্রয়োজন হয় নিয়মিত শারীর শিক্ষা চর্চার। শারীর শিক্ষা চর্চার মধ্যে দিয়েই শিশুর সুস্বাস্থ্য গড়ে তোলা যায়। যোগাসনের অভ্যাস ও অনুশীলন যদি নিয়মিত করা হয় তাহলে শরীর সহজেই সুন্দর হবে, দেহের অঙ্গ প্রত্যঙ্গের মধ্যে একটা সমন্বয় গড়ে উঠবে। ফলে দৈনন্দিন কাজকর্ম ও পড়াশোনাতে উৎসাহ পাওয়া যাবে ও যোগাসনের উদ্দেশ্যে সার্থক হবে।

এখানে তিনটি বিভিন্ন পর্যায়ে কয়েকটি করে যোগাসন দেওয়া হল। প্রথম পর্যায়ের যোগাসনগুলোকে বেশ কিছুদিন অভ্যাস ও অনুশীলন করে নিয়েই দ্বিতীয় পর্যায়ের যোগাসনগুলো অনুশীলন করার চেষ্টা করতে হবে। প্রথম ও দ্বিতীয় পর্যায়ের যোগাসন গুলোকে রপ্ত করেই তৃতীয় পর্যায়ের যোগাসনগুলো অনুশীলন আরম্ভ করা উচিত।

ক। প্রথম পর্যায় :- ১। ভূজাঙ্গসন ২। অর্ধশলভাসন ৩। অর্ধহলাসন ৪। যোগমুদ্রা ৫। পশ্চিমোত্তাসন

খ। দ্বিতীয় পর্যায় :- ১। ভূজাঙ্গসন ২। অর্ধশলভাসন ৩। ধনুরাসন ৪। হলাসন ৫। পশ্চিমোত্তাসন ৬। অর্ধমৎস্যেন্দ্রাসন ৭। যোগমুদ্রা ৮। বিপরীতকরণী

তৃতীয় পর্যায় :- ১। ভূজাঙ্গসন ২। শলভাসন ৩। ধনুরাসন ৪। হলাসন ৫। অর্ধমৎস্যেন্দ্রাসন ৬। পশ্চিমোত্তাসন ৭। ময়ুরাসন ৮। যোগমুদ্রা ৯। শীর্ষাসন ১০। সর্বাঙ্গাসন ১১। মৎস্যাসন ১২। শবাসন

অর্ধশলভাসন উপকারিতা :- কোমরের ব্যাথায় খুব উপকারী। পায়ে জোর বাড়ে। পিঠ ও কোমরের গঠন ভালো হয়।



অর্ধহলাসন উপকারিতা :- পেটের মাংসপেশীগুলো শক্তিশালী হয় ও কোষ্ঠবদ্ধতা কমে। পেটের রোগ থেকে মুক্তি পাওয়া যায়। ডায়বেটিস প্রতিরোধ ক্ষমতা এাড়ে।



যোগমুদ্রা উপকারিতা :- পেটের রোগ সারে ও হজমের গোলমাল দূর হয়। স্নায়ুতন্ত্রের কাজকর্ম ভালো হয়। অস্থল ও কোষ্ঠবদ্ধতার ভালো ফল পাওয়া যায় শরীরের প্রাথমিক দুর্বলতা দূর হয়।



পশ্চিমোত্তাসন উপকারিতা :- পেটের মেদ কমে। যকৃত ও প্লীহা বড় হয়ে পড়লে কমে; শিরদাঁড়া নমনীয় হয় ও কোষ্ঠকাঠিন্য কমে। হজমে ক্ষমতা বাড়ে। উচ্চতা বৃদ্ধিতে সাহায্য করে।



১। ফাইনালে দুই অবাছাই তরুণী :-

ইউএস ওপেনের ফাইনালে দুই অবাছাই তরুণীর লড়াই। একজনের বয়স ১৮, অন্যজনের ১৯। প্রথমজন ব্রিটেনের এমা রাদুকানু। তাঁর প্রতিদ্বন্দ্বী কানাডার লেলা ফার্নান্দ্রেজ। বছরের শেষ গ্রাণ্ড স্ল্যামে নতুন চ্যাম্পিয়ন পেতে চলেছে টেনিস বিশ্ব।

২। পেলেকে টপকে নজির লিওনেল মেসির :-

বছর দুয়েক আগে পেলের মন্তব্যটা আজও তাঁর কানে বাজে। কটাক্ষের সুরেই ফুটবল সম্রাট বলেছিলেন, ও তো বাঁ পা ছাড়া গোলই করতে পারে না। তারই জবাব দিলেন লিওনেল মেসি। বিশ্বকাপ বাছাই পরে বলিভিয়ার বিরুদ্ধে ডান পায়ের লক্ষ্যভেদে তিনি অতিক্রম করলেন ব্রাজিলিয়ান কিংবদন্তিটিকে। দক্ষিণ আমেরিকায় মেসিই এখন সর্বাধিক আন্তর্জাতিক গোলের মালিক।

৩। মুম্বই কাঁটা উপড়ে প্লে-অফ দৌড়ে নাইটরা :-

ক্রিকেটীয় স্বপ্ন না দেখে সেই বেক্‌টেশ আয়ারই এখন কলকাতা নাইট রাইডার্সের নতুন স্বপ্ন। ভারতে হওয়া প্রথম পর্বের আইপি এলেও যাকে কেউ চিনত না, তিনিই এখন তলোয়ার হাতে নির্ভীক নাইট! উদ্দাম ঘোড়া ছুটিয়ে একের পর মহাতারকার দলকে ধরাশায়ী করে যাচ্ছেন। কে কে আর শুধু জিতল না, চাবুক মেরে জিতল। দেখে মনে হচ্ছিল, কেউ যেন জাদুকাঠির স্পর্শে দুটো শহরকে পাল্টে দিয়ে গিয়েছে।

৪। নখিয়ে - রাবাডা জুটিই সেরা, মত উইলিয়ামসনের :-

আইপিএলে বলের গতিতে বিপক্ষ ব্যাটারের কাছে ত্রাসে পরিণত হয়েছেন এই দুজন। অনরিখ নখিয়ে এবং ক্যাগিসো রাবাডা। এই দুজনের ভয় ধরানো বোলিংয়েই দিল্লি ক্যাপিটালসের বিরুদ্ধে চূর্ণ হয়েছে সানরাইজার্স হায়দরাবাদ। তারপরেই দিল্লি ক্যাপিটালস অধিনায়ক ঋষভপন্থ জানিয়াছেন, নখিয়েরা তাদের দলের সম্পদ, নখিয়ে এবং রাবাডা হলেন প্রতিযোগিতার দুই সেরা বোলার।

Career - Political Science

রাষ্ট্রবিজ্ঞানের শিক্ষিকা হিসেবে এমন অভিজ্ঞতার অনেকবার হতে হয়েছে যে ছাত্রীরা/ ছাত্ররা বলেছে যে, খুবই শক্ত একটি বিষয়, এবং জটিল বটে, বিজ্ঞান হয়েও বিজ্ঞান নয় - কেমন যেন গোলমালে বিষয়। তবে আমার মনে হয় এতটাও নয় বরং এমন একটি বিষয় যা বিমূর্ত। যার রূপ নেই আকার নেই তবে বিষয়টি বেঝে পড়ার সঙ্গে সঙ্গে যখন এর প্রাসঙ্গিক ঘটনা আমাদের সামনে জীবন্ত হয়ে ওঠে এটি মজার ও আনন্দের এক অনুভূতির সৃষ্টি করে।

‘সর্ব প্রাণবাদের’ কথা আমরা অনেকেই জানি হয়ত। শৈশবে শিশুরা বিভিন্ন খেলনার সাথে যোগাযোগ সৃষ্টি করে আনন্দ পায় কারণ তারা ওগুলিকে জীবন্ত মনে করে। তেমনই পড়ার সাথে সাথে প্রাসঙ্গিক ঘটনার মিল খুঁজে পেলে বিষয়টি পড়তে, বুঝতে ও জানতে সুবিধা হয়। বিষয় সম্পর্কে আরও জানার ইচ্ছাও তৈরী হয়। বাস্তবের সাথে মিল খুঁজে বের করে বিষয়টিকে পড়লে দীর্ঘকালীন স্মৃতিতে থেকে যায়। যা ছাত্রকালীন জীবনে খুবই জরুরী।

হ্যাঁ তবে শুধু মজা, আনন্দের জন্যই নয়। উক্ত ভালো লাগাকে কিভাবে কাজে লাগিয়ে ভবিষ্যত জীবনে নিজেকে প্রতিষ্ঠিত করা যেতে পারে তারও ব্যবস্থা করা একান্ত আবশ্যিক। তাই নিম্নে কিছু পেশার উল্লেখ করা হলো যেখানে রাষ্ট্রবিজ্ঞান বিষয়টিকে ভিত্তি হিসাবে রাখলে পরবর্তী কালে উপকৃত হতে পারবে। পেশাগুলির প্রকৃতি কিছুটা আলোচনা করা হলো তোমাদের সুবিধার জন্য --

১. Teacher / Professor: শিক্ষক

শিক্ষক / শিক্ষিকা-র পদটি সমাজের সবচাইতে সম্মানীয় ও কাম্য পেশা। স্কুল, কলেজ -এর ছাত্র / ছাত্রীদের শিক্ষাদানের কর্মে লিপ্ত থাকেন এবং জীবন গড়ার কারিগর হিসেবেও এদের অভিহিত করা যায়। স্নাতক ও স্নাতকোত্তর স্তরের পর বি-এড. ডিগ্রি গ্রহণ করলে SSC, PSC এর দ্বারা গৃহীত পরীক্ষার দ্বারা শিক্ষকরা নিযুক্ত হন উক্ত পেশার সঙ্গে।

২. Lawyer : আইনজীবী

আইনজীবী হলেন আইন ব্যবসায়ী। ব্যারিস্টার, এটর্নি, সলিসিটর বা আইনি উপাদেশক। আইনজীবী মূলত আইনের তাত্ত্বিক বিষয়গুলির বাস্তব প্রয়োগের মাধ্যমে ব্যক্তির বা সংস্থার আইনি সমস্যার সমাধানের কাজ করে থাকেন।

৩. Journalist: সাংবাদিক

সাংবাদিকতা হল বিভিন্ন ঘটনাবলী, বিষয়, ধারণা ও মানুষ সম্পর্কিত প্রতিবেদন তৈরী ও পরিবেশন, যা উক্ত দিনের প্রধান সংবাদ এবং তা সমাজে প্রভাব বিস্তার করে। তথ্য সংগ্রহের কৌশল ও সাহিত্যিক উপায় অবলম্বনকে বোঝায়।

৪. Policy Analyst: নীতি বিশ্লেষক

নীতি বিশ্লেষকগণ নীতি বিশ্লেষণ ও নীতি প্রণয়নের কারণ ও তার প্রভাব সম্পর্কে ধারণা প্রদান করে। অর্থাৎ নীতি বিশ্লেষণের মাধ্যমে আমরা জানতে পারি সরকার কেন, কখন, কিভাবে নীতি প্রণয়ন করলে তার প্রকৃত রহস্য ও তথ্য আর তা জননীতির মাধ্যমেই জানা সম্ভব।

৫. Diplomat: কূটনীতিক

একজন কূটনীতিক উন্নত প্রশিক্ষণ ও বিশেষায়িত অভিজ্ঞতার দ্বারা নিজস্ব যোগ্যতা অর্জন করে এবং আন্তর্জাতিক পরিসরে কি ধরনের নীতি গ্রহণ বা বর্জন করলে দেশ লাভবান হবে তার দিক নির্দেশ করতে সাহায্য করে।

৬. Legislative Assistant:

একজন আইনসভার কর্মচারী একজন বিধায়কের জন্য মূলতুবি থাকা আইন পর্যবেক্ষণ, গবেষণা পরিচালনা, আইন প্রণয়ন, পরামর্শ প্রদান ও সুপারিশ করার কাজ করে থাকেন।

৭. Lobbyists:

পেশাদার অ্যাডভোকেট হলেন তারা, যারা ব্যক্তি এবং সংস্থার পক্ষে রাজনৈতিক সিদ্ধান্ত -কে প্রভাবিত করার জন্য কাজ করে। এই ওকালতি নতুন আইনপ্রণয়নের প্রস্তাব বা বিদ্যমান আইন ও বিধিমালার সংশোধনের দিকে নিয়ে যেতে পারে। একজন লবিষ্ট বিজ্ঞাপন প্রচারের মাধ্যমে জনমত পরিবর্তনে সাহায্য করে থাকে।

৮. Administrative Co-ordinator:

প্রশাসনিক সমন্বয়কারী কেহরানি ও প্রশাসনিক দায়িত্ব পরিচালনা করে এবং স্যগঠনের মধ্যে সাধারণ প্রশাসনের সমন্বয় করে। তারা কর্মচারী আভ্যন্তরীণ বিভাগ এবং গ্রাহকদের সংযুক্ত করে যোগাযোগের একটি মাধ্যম হিসাবে কাজ করে। তারা অন্যান্য প্রশাসনিক কর্মীদের ও দায়িত্ব প্রদান, দক্ষতার বিকাশ এবং প্রশাসনিকপ্রকল্পের পরিকল্পনা করে নেতৃত্ব দেয়।

৯. Civil Services (Indian Administrative Service (IAS) , Indian Foreign Service (IFS):

UPSC কেন্দ্রীয় সরকারের চাকরির শূন্যপদের জন্য সিভিল সাভসি পরীক্ষা পরিচালনা করে এবং প্রতিটি রাজ্যে PSC রাজ্য সরকারের চাকরির শূন্যস্থান পূরণ করে। এই পরিষেবাগুলির মধ্যে রয়েছে IFS, IPS ইত্যাদি।

বুলবুল কর্মকার
সহ-শিক্ষিকা

নিজে ঝরি ।। ম্যান্ডালা আর্ট ।।

‘মান্ডালা’ শব্দটি প্রাচীন সংস্কৃত শব্দ থেকে উদ্ভূত। যার অর্থ ‘বৃত্ত’ বা ‘কেন্দ্র’। এই মান্ডালা আর্ট অনন্ত জীবনের প্রতীক। যে জীবন কোনদিন শেষ হয় না - জীবনের প্রতিটি বিষয় একে অপরের সঙ্গে সংযুক্ত।

হিন্দু , বৌদ্ধ ও খ্রীষ্টান ধর্মাবলম্বীদের সংস্কৃতিতে এই শিল্পকলার আধিক্য বর্তমান। বৌদ্ধ মঠগুলিতে ম্যান্ডালা আর্ট-এর নিদর্শন বিশেষভাবে লক্ষ্যণীয়। চার্লস গ্রিলক্রিষ্ট (Creator of sacred geometry) অষ্টাদশ শতাব্দীতে তিব্বতে প্রথম ম্যান্ডালা আর্ট-এর প্রচলন করেন। প্রচলিত আছে , বৌদ্ধ সন্ন্যাসীরা যখন বৌদ্ধধর্মের প্রচারের জন্য এশিয়ার বিধিন্ন দেশে যাতায়াত কেত - তখনই এই শিল্পকলার বিস্তার লাভ করে।



বর্তমানে ঘর সাজানোর নিদর্শন হিসাবে ম্যান্ডালা আর্টকে ব্যবহার করা হয়। চলো আমরা এইরকম ম্যান্ডালা আর্ট দিয়ে ঘর সাজানোর কিছু জিনিস তৈরী করি। প্রথমে শষ হয়ে যাওয়া একটি খালি সস (ভৃতয়দন) -এর বোতল ভালো করে পরিষ্কার করে নিতে হবে। তারপর সেই বোতলের বাইরের দিকটি পছন্দমত রঙ করতে হবে। এক্ষেত্রে পুরো পেইন্টিংটি ফেব্রিক কালার দিয়ে করলে ভালো হয়।

এরপর আমাদের একটি পেনসিল , বাড , দেশলাই কাঠি , টুথপিক - এর সাহায্যে বাকি কাজটি করতে হবে।



বোতল -এর রঙ ভালোভাবে শুকিয়ে যাওয়ার পর পছন্দমত রঙ দিয়ে একটি নির্দিষ্ট দিক বরাবর ছবি অনুযায়ী পেনসিলের পিছন দিক, দেশলাই কাঠি বা টুথপিকের সাহায্যে বিভিন্ন মাপের বিন্দুর আকারে বোতলটিকে সাজিয়ে তুলতে হবে।

অরুন্ধতি ভূঁইয়া
ডেপুটেড প্রাইমারী টিচার্স

কমিক্রু:- শিক্ষিকা শ্রীমতী কুমকুম নাইয়া।

কুমকুম নাইয়া

দিদার গল্প

দিদা। বড়াদের কাজ যেমন কাজ করা, তেমনি ছোটদের কাজকি পাড়াশানা করা!

ভূমি ঠিক বসেছে পুষ। শরু কি জাই, অবাই নিজেব নিজেব কাজ মনোযোগ

দিয়ে করলে সেকাজে সাকম আসে। তোমাকে একটা গল্প শোনাই

কর্তব্যে অবচিন্ন থাকলে কর্মে সাফল্য আসে

অনেকদিন আগের কথা। সুরুপুর নামে এক গ্রামে প্রতিবছর গ্রীষ্মের সময় খুব জ্বন বসে হয়। একদিন-

কি অসব জ্বন নিজে এসেছে। কুশোতে জ্বন কয়ে সোনা জ্বন উঠে।

চিন্ময়। জ্বন ছাড়া চলে না আমার।

জ্বন ছাড়া আমরত চলেবে না

গ্রামে গুত জ্বনাতাব, সন্সারীনের উপায় একটা খুঁজে হাঙে!

তারপর একদিন সন্সুন আগনারা। যে জ্বন্য অসবরা অবাই এখার উপাদিত হাঙেছি। প্রতিবছর গরমে আমাদের গ্রামে জ্বনাতাব দেখা দেয়

এতে আমি আমার জ্বনেবেনা থেকে দেখে আসছি।

কথাতো বলতে দাস্ত।

এই জন্মের কষ্ট থেকে
সুস্থির উপায় আমাদেরই
সুঁজে ধরতে হবে।



ভূমি বন্দা অস্বর!
ভূমি কি ভেবেছে,

আমরা জানি বর্ষাকালে আমাদের
এখানে মাথোলে বৃষ্টি হয়।



তাতে হয়েছে
টা কি? আঃ!
চূপ করবে!

আমরা যদি দিঘি খনন করে
বৃষ্টির জল ধরে রাখতে পারি
জন্মের কষ্ট অনেকটা দূর হবে।



এতো দেখছি
শক্তি কাজ!

অস্বর, ওই দেখো! পাকিস্তানের কাজ
সহনে ফিরে যাচ্ছে তারা!



যতীন, ভেবে দেখো। দিঘি খনন করলে
পারলে গরমে আমাদের গ্রামের
জল কষ্ট দূর হবে।

অস্বর। গ্রামে দিঘি খননের কাজ
আমরা করব।



এরপর গ্রামে দিঘি খননের
কাজ শুরু হয়।



POCO
SHOT ON POCO M2

অমর দেখে পাবিশ্রমের ওথে
যাবা চলে গিয়েছিল। তারা
ফিরে আসছে।



তোমাদের সাথে
আমরা কাজ
করব।

এর পর আবে ছোব কদমে
কাজ চমতে থাকলো,



অবশেষে দীর্ঘ পনের কাজ শেষ হল এবং বর্ষার শুরু -



পরের বছর গ্রীষ্ম ঝড়
অমর দেখে। এই গরমে শু জল কম
নেই। আমাদের গ্রামে জল জুড়া দিচ্ছি
আছে।

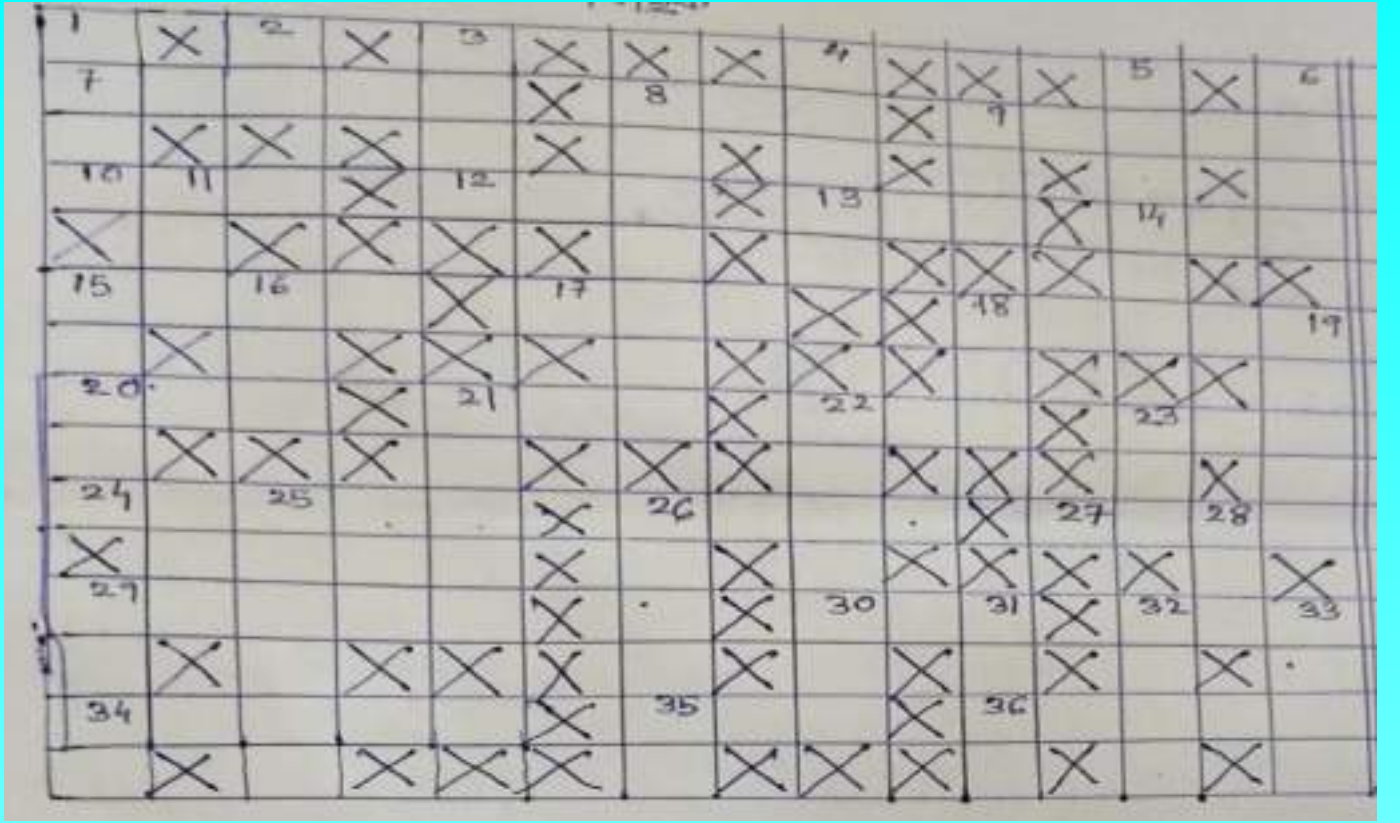


ঠিক বলেছো খতিন।
কর্তব্যে আমরা
অবচন ছিনাম। কর্মে
তাই সাফল্য এসেছে।

পুপু। গল্পটা শুনে তো! নিছের
কাজ মনোযোগ দিয়ে করলে
সাফল্য আসে।



আমরা ছোট,
পড়াশোনা করা
আমাদের কাজ।



সংকেত

উপর-नीच

- ১। বিদ্যাসাগরের রচিত বিখ্যাত কাব্যগ্রন্থ
- ২। পথের পাঁচালির নায়কের ডাকনাম
- ৩। গালিভার্স ট্রাভেলস গল্পে গালিভার্স যাদের দেশে গেছিলেন।
- ৪। বিদ্যাসাগর মহাশয় জীবনের শেষ কিছুদিন যেখানে কাটিয়েছিলেন।
- ৫। মা লক্ষ্মীদেবী
- ৬। রবীন্দ্রনাথ ঠাকুরের লেখা বিখ্যাত নাটক
- ৮। আগেকার দিনের রাজারা রাজ্যের প্রজাদের দুরবস্থার কথা জানার জন্য রাত্রে যা করতেন
- ৯। নিরীক্ষণ
- ১১। একজন বিশিষ্ট ঋষি
- ১৫। তুলসীর স্থান যেখানে
- ১৬। সুদৃশ্য, লোভনীয় অথচ নির্গুন ফল
- ১৮। উমার মাতা
- ১৯। যে পর্বতের চূড়া রূপার মত শুভ্র
- ২১। চক্ষু প্রসাধনে কাজে লাগে
- ২২। ভারতবর্ষের যে দুই রাজ্যের একই রাজধানী
- ২৩। কলাস্ত, শীর্ণ
- ২৫। এটা খন্ডন করার সাধ্য কারুর নেই
- ২৬। জীবন সমুদ্র
- ২৮। প্রাণী জগতের ষট্পদবিশিষ্ট একটি শ্রেণী বিশেষ
- ২৯। বিদ্যাসাগরের স্ত্রী
- ৩১। ভীষ্মদেব
- ৩২। বরণ
- ৩৩। মনের তুল্য দ্রুতগামী

পাশাপাশি:-

- ৭। নকল মূর্তি
- ৮। শিকলের সঙ্গে সংলগ্ন লোহার অক্ষুশ যা নীচে ফেলে জাহাজ, নৌকা বাঁধা হয়
- ৯। বিদ্যাসাগরের পিতৃদেব
- ১০। 'শেষের কবিতা'র নায়িকা
- ১২। ছোট সাদা ফুল
- ১৩। গোরুর গাড়ীর ছাউনি
- ১৪। ধারণা, চিন্তন
- ১৫। হত্যা করার যোগ্য
- ১৭। নৌকার দাঁড়
- ১৮। বিদ্যাসাগরের জন্মস্থান যে জেলার অন্তর্গত
- ২০। নিম্নশ্রেণীর শূদ্রে জাতিবিশেষ যারা শূশানে মরা পোড়াতে সাহায্য করে।
- ২১। সূর্য
- ২২। ভঙ্গুর
- ২৩। হিন্দু জাতি বিশেষ
- ২৪। 'ণ'-এর ব্যবহারের নিয়মাদি
- ২৬। বিদ্যাসাগরের মাতা
- ২৭। জল থেকে উঠিতা কল্পিত নারীমূর্তি
- ২৯। বিদ্যাসাগরকে নিয়ে মধুসূদনের বিখ্যাত কবিতা 'দীন যে --- ---'
- ৩০। মনুষ্য টানা যানবিশেষ
- ৩২। যা স্থানান্তর করা যায়
- ৩৪। জরাসন্ধ
- ৩৫। কিছু অর্থ অগ্রিম দিয়ে ক্রয় করার অঙ্গীকার করা
- ৩৬। হিমালয়

Quiz

1. What is Speleology?
2. Which is the smallest republic in the world?
3. Which country is known as Copper Country?
4. Where is 'Botany Bay'?
5. Which is India's first 'eco-town'?

ওলট পালট

YDNUAS
EHSEDBTE
AYRDI
UCIPERT
ELOCLGE

গত স্রুষ্টির উত্তর

শব্দভাণ্ডার



বুগাইড

১. সুস্মিতা ব্যানার্জি
২. জে.কে. রাউলিং
৩. সেই সময়, প্রথম আলো, পূর্ব পশ্চিম
৪. দ্য পিলগ্রিমেজ (The Pilgrimage)

আঞ্চের বাঁধা

১. $3=18$
২. $963=51 (9 \times 6 _ 3)$
৩. 144
৪. $4+7= 31(4 \times 5+11)$

ওলট পালট

**NUMBER
LETTER
TEXT
BECOME
MAGIC**

e- সংযোগ সম্পাদকীয় নীতি

- ১। সত্যতা যাচাই করা যাবে এরকম তথ্যই এখানে প্রকাশিত হবে।
- ২। তথ্যগুলির মাধ্যমে কোনরকম রাজনৈতিক, ধর্মীয় এবং বিশেষ আদর্শগত মতামতের প্রচার হবে না। এছাড়া গোষ্ঠীগত বা জাতিগত ভেদাভেদকে প্রশ্রয় দেয় এমন কোন তথ্য বা বিষয় এখানে স্থান পাবে না।
- ৩। e-সংযোগ প্রকাশনায় এবং সংশ্লিষ্ট সকল কাজে প্রচলিত নিয়মনীতি ও আইন মেনে চলা হবে।
- ৪। তথ্যগুলি ভারতের জাতীয় সংবিধানের অন্তর্ভুক্ত জাতীয় সংহতি , ভ্রাতৃত্ববোধ এবং সাম্যের নীতিকে সমর্থন করবে।
- ৫। আগামীদিনে সম্পাদকমণ্ডলী সিদ্ধান্ত নিয়ে বর্তমানে প্রকাশিত বিষয়গুলির পরিবর্তন করতে পারবেন।
- ৬। উপরোক্ত সম্পাদকীয় নীতি অনুযায়ী লেখাই e-সংযোগ এ প্রকাশের যোগ্য বলে বিবেচিত হবে। প্রকাশনার অন্য কোনো নিয়মনীতি এক্ষেত্রে গ্রহণযোগ্য হবে না।

সম্পাদকমণ্ডলী - রুপা ঘোষ (প্রধান শিক্ষিকা), কৃষ্ণা সিং সর্দার (সহ শিক্ষিকা),
মিতুল সমাদ্দার (সহ শিক্ষিকা), পারমিতা চক্রবর্তী (সহ শিক্ষিকা),
মধুমিতা মুখোপাধ্যায় (সহ শিক্ষিকা)