

e-সংযোগ

কৃষ্ণভাবিনী নারী শিক্ষা মন্দিরের একটি উদ্যোগ

৮ই জুলাই, ২০২১ ■ প্রথম সংখ্যা



প্রধান শিক্ষিকার বক্তব্য

করোনা অতিমারীর কারণে, 2020 সালের মার্চ মাস থেকে ছাত্রীরা বিদ্যালয়ে উপস্থিত হতে পারছেন না। ফলে শিক্ষিকাদের সান্নিধ্যে পাঠগ্রহণ এবং বন্ধুদের সাথে হাসিখেলা থেকে বঞ্চিত হয়ে অবসাদের শিকার হচ্ছে শিশুমনগুলি। অনলাইনে শিক্ষিকারা তাদের পাঠ্যক্রমের বিষয়গুলি পড়াচ্ছেন এবং 2021 সালে তারা পরবর্তী শ্রেণীতে উন্নীত-ও হয়েছে। কিন্তু বিদ্যালয় থেকে এই বিচ্ছিন্নতা ক্রমে দীর্ঘায়িত হওয়ার ফলে ছাত্রীদের পড়াশোনা এবং তাদের মানসিক অবস্থা নিয়ে অভিভাবক ও শিক্ষিকাদের উদ্বেগ বাড়ছে। তাদের মন ভালো রাখার জন্য চিন্তাভাবনা শুরু হয়েছে এবং এই প্রয়াসেরই ফলস্বরূপ মাসিক e-সংযোগ পত্রিকার প্রকাশ।

এই e-সংযোগে একদিকে যেমন রয়েছে কেরিয়ার গাইড, পরীক্ষার প্রস্তুতি নিয়ে অভিজ্ঞ শিক্ষিকাদের পরামর্শ, পরিবেশ ও বিজ্ঞান, খেলাধুলা ও শরীরচর্চা, ডাক্তারবাবুর পরামর্শ, মানবিকতার দৃষ্টান্ত তেমন অন্যদিকে রয়েছে ছাত্রীদের ভাললাগার কমিকস, শব্দছক, কুইজ, খাঁধা, ভ্রমণ - যেগুলো নিয়মিত পঠনে তাদের মন ভালো থাকবে, বাইরের জগতের সাথে তাদের পরিচয় ঘটবে এবং সাধারণ জ্ঞান বৃদ্ধি পাবে।

এই বিষয়ে হুগলীর জেলাশাসক, মাননীয় ডা. পি দীপাপ প্রিয়া (I.A.S) মহোদয়ার শুভেচ্ছা বার্তা পেয়ে আমরা অত্যন্ত আনন্দিত এবং আক্লিত। e-সংযোগের ধারাবাহিক প্রকাশে এই বার্তা আমাদের অনুপ্রেরণা জোগাবে। এছাড়া চন্দননগর পৌরনিগমের কমিশনার মাননীয় শ্রী স্বপন কুণ্ডু (W.B.C.S) মহাশয়ের উৎসাহ ও শুভেচ্ছাপত্র পেয়ে আমরা গর্বিত ও আনন্দিত।

এই সংখ্যায় অতিথি লেখক হিসাবে আমরা পেয়েছি Valdosta State University-র অধ্যাপক ও ভূ-পর্য়টিক অনুরাগ দাশগুপ্তকে, যিনি ছাত্রীদের জন্য তাঁর দেশ ভ্রমণের অভিজ্ঞতা এখানে তুলে ধরে e-সংযোগকে আরো আকর্ষণীয় করে তুলেছেন।

আশা রাখছি, এভাবেই আগামী সংখ্যাগুলিতে আরও অনেক গুণীজনের লেখনীতে ভর করে e-সংযোগ সমৃদ্ধ হয়ে উঠবে। সকল শিক্ষিকা, শিক্ষাকর্মী এবং গুণীজনের সহযোগিতায় যেমন ছাত্রীদের জন্য এই e-সংযোগ প্রকাশের সফল শুভারম্ভ হল তেমনই ধারাবাহিকভাবে এবং সঠিক সময়ে এটি প্রকাশ করার জন্য এভাবেই সকলের সহযোগিতা কাম্য।



শুভেচ্ছা বার্তা



ডা. পি দীপা প প্রিয়া, এ.এস.এ.
জেলা শাসক ও কোর্ট সিস্টেম
হুগলী
ফোন - হুগলী - ৭১২১০১
পরিদেয়



DR. P. DEEPA PRIYA, L.A.S.
District Magistrate & Collector
Hooghly, West Bengal
Ph. : 033-2660-2044 / 2661-2600 / 2666 (O.F.)
033-2660-2040 (Home)
Fax : 2660-8134 / 2660-2648 (O.F.)
033 2660-3105 (Res.)
E-mail : dm-hooghly@nic.in
dechooghly2021@gmail.com

D.O. No. 106-৯

Dated 2/7/2021

MESSAGE

It gives me immense pleasure to know that Krishna Bhagini Nari Siksha Mandir is going to publish a monthly newsletter 'e-sanjog' for their students.

It is indeed heartening to note that the entire Newsletter has been designed & framed by the teachers of the School. It is a tremendous achievement.

I hope that the newsletter will showcase some of the best creative endeavours of the students.

In this critical situation the 'e-sanjog' publication for the students is really remarkable & appreciable.

I convey my all good wishes to the students of Krishna Bhagini Nari Siksha Mandir for their performance and also wish them success in the days to come.


Dr. P. Deepa Priya, L.A.S.
District Magistrate
Hooghly



CHANDERNAGORE MUNICIPAL CORPORATION

Wardkunda Square, Main Park, P.O. Chandernagore, Dist. Hooghly, PIN 712 136, West Bengal
Phone: 833 2680 3297 / 7542 2685 6957 / Fax: 833 26823688 / 2683 4795 (Residence)
E-mail: chandernagore@nic.gov.in, chandernagore@chmcc.gov.in
Corporate E-mail: chandernagore@chmcc.gov.in | Website: www.chandernagoremunicipalcorporation.in

No.: Ed/VI/KBNSM/2021/01

Dated: 06/07/2021

To:
The Headmistress
Krishnabhagini Nari Siksha Mandir
Chandernagore, Hooghly.

Madam,

The peril of COVID-19 has rocked the entire world including the students' community. In the prevailing circumstances, I would appreciate your initiative under the banner of 'e-Sanjog' to bridge the gap that has cropped up due to the absence of classroom teaching.

I am also impressed by your ingenuity, resilience, passion and strength as we have navigated unprecedented changes over the past one and half years specially in the education system.

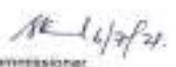
The Humanity towards fellow human beings can only be ensured with perpetual contact and maintaining warmth and calmness. I presume that you and your fellow colleagues have had successful transmission from classroom teaching to remote teaching methodology.

I also appreciate the sincere Endeavour of 'e-sanjog' that it would reach out to all and there will be minimal 'digital dropouts'.

In this context, I convey my heartfelt gratitude to you and your colleagues.

With Regards,




Commissioner
Chandernagore Municipal Corporation
Chandernagore
Municipal Corporation



এই সংখ্যায়

সামনে জীবন : তৈরী হও

করোনা আবহে ধাক্কা খেয়েছে পরীক্ষা ব্যবস্থা। তবুও আশা করা যায় খুব শীঘ্রই কেটে যাবে এই পরিস্থিতি। স্বাভাবিক ছন্দে ফিরবে জীবন। তাই প্রস্তুত থাকতে হবে ভবিষ্যতের জন্য।

তোমাদের জন্য অভিজ্ঞ শিক্ষিকারা পরামর্শ দিচ্ছেন কিভাবে প্রস্তুতি নেবে আগামী দিনের পরীক্ষাগুলির জন্য।

এই সংখ্যায় রইল বাংলার প্রস্তুতি। লিখছেন শিক্ষিকা পারমিতা চক্রবর্তী।

জেগে থাক মানবতা

এক কঠিন সময়ের মধ্যে দিয়ে যাচ্ছি আমরা। প্রয়োজন মানুষ হয়ে মানুষের পাশে দাঁড়ানো। শিক্ষিকা শুভ্রা সেনের কলমে উঠে এসেছে সেই কথা।

কেরিয়ার গাইড

এই মুহূর্তে অনেকেই তোমরা স্কুল জীবনের শেষ প্রান্তে দাঁড়িয়ে। সামনে অপেক্ষা করছে এক নতুন জগত। সেই অজানা জগতে প্রবেশের আগে জেনে নাও কোন বিষয় নিয়ে পড়লে ভবিষ্যতে কি কি কাজের সুযোগ পাবে।

এই সংখ্যায় রয়েছে ইংরাজি নিয়ে পড়ার পরে চাকরির সুযোগ। লিখেছেন শিক্ষিকা সুকন্যা ঘোষা।

পরিবেশ ও বিজ্ঞান

শিক্ষিকা সন্ধ্যা মণ্ডল পরিবেশ ও বিজ্ঞান নিয়ে তোমাদের জন্য সাজিয়ে দিয়েছেন কিছু অজানা তথ্যের ডালি।

ডাক্তারবাবুর পরামর্শ

করোনা পরিস্থিতিতে সবচেয়ে আগে দরকার নতুন স্বাস্থ্যবিধিগুলো মেনে চলা। ডাক্তারবাবুর কাছ থেকে জেনে নাও এই অতিমারী সৃষ্টিকারী রোগটিকে প্রতিরোধ করার খুঁটিনাটি। লিখেছেন এই বিদ্যালয়ের প্রাক্তনী ডাঃ স্বশ্রীয়া বাইন।

বাইরের জানালা

করোনা অতিমারীর দাপটে ভ্রমণ বহুদিন বন্ধ। কিন্তু ভ্রমণপিপাসু মন চায় অন্তত মনে মনে কিছুক্ষণের জন্যে হলেও অজানা অচেনা কোনো দেশে হারিয়ে যেতে। স্বেচ্ছাবন্দী জীবনে তোমাদের জন্য মুক্তির স্বাদ এনে দিয়েছেন সুদূর আমেরিকার ভালডোস্টা সেট ইউনিভার্সিটির অধ্যাপক ও ভূ-পর্যটক অনুরাগ দাশগুপ্ত।

শরীরচর্চা ও খেলাধুলো

দীর্ঘ সময় ঘরবন্দী থেকে যাতে তোমাদের শরীর চর্চার অভ্যাস নষ্ট না হয়ে যায় সেই জন্যে এই সংখ্যায় দুটি আসন দেখিয়ে দিয়েছেন শিক্ষিকা অনিতা ঘোষা। কারণ সুস্থ শরীর ও রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়াতে ব্যায়ামের জুড়ি মেলা ভার। এছাড়া সাথে রয়েছে খেলাধুলা জগতের কিছু খবর।

বিশেষ ব্যক্তিত্ব ও পরশ পাথর

প্রধান শিক্ষিকা রূপা ঘোষ তোমাদের জন্য সাজিয়ে দিয়েছেন কিছু বিশেষ ব্যক্তিত্বের কথা যা তোমাদের জানার পরিধিকে আরও বাড়িয়ে দেবে। সাথে রয়েছে কিছু বিখ্যাত মানুষের উক্তি যার ছোঁয়ায় তোমাদের অন্তর আলোকিত হবে।

এছাড়া এই সংখ্যায় রয়েছে

কমিক্স : দিদার গল্প - শিক্ষিকা কুমকুম নাইয়া।

শব্দজব্দ - শিক্ষিকা মণিদীপা চ্যাটার্জী

ওলটপালট - ইভানা মুখার্জী

মারপ্যাঁচ

কুইজ

করোনা পরিস্থিতিতে প্রয়োজনীয় গুরুত্বপূর্ণ কিছু তথ্য





বাংলা

এক অস্থির সময়ের মধ্যদিয়ে আমরা চলেছি। অদৃশ্য এক শত্রুর সাথে ক্রমাগত লড়াই করে আমরা ক্লান্ত। দীর্ঘ সময় শিক্ষা প্রতিষ্ঠান বন্ধ থাকায় সুকোমল পড়ুয়া মনন আজ এক অদ্ভুত অস্থিরতার শিকার। একসময় অভিভাবকদের আমরা যে মোবাইল ফোন সন্তানের হাতে না তুলে দেওয়ার জন্য পরামর্শ দিতাম, পরিস্থিতির স্বার্থে আজ সেই মোবাইল ফোন হয়েছে পঠনপাঠনের মাধ্যম। দীর্ঘ সময় গৃহবন্দি থাকায় একধরনের মানসিক ক্লান্তি, অস্থিরতা বা অবসাদ অনেকেই নিত্যসঙ্গী হয়ে গেছে। এই পরিস্থিতিতে দাঁড়িয়ে শিক্ষক হিসেবে সমাজের কাছে আমরা দায়বদ্ধ শিক্ষার্থীর সুকোমল মনোবৃত্তির উপযুক্ত উপকরণ তাদের কাছে পৌঁছে দেবার জন্য।

দীর্ঘসময় ক্লাসরুমের পরিবেষ্টনীতে ছাত্রদের প্রয়োজনীয় বিষয় ভিত্তিক পরামর্শ দেবার সুযোগ আমরা পাচ্ছি না এই অতিমারীর জন্য। তাই একজন বাংলার শিক্ষিকা হিসেবে এই লেখার মাধ্যমে ছাত্রদের কাছে পৌঁছে দেবার চেষ্টা করছি কিছু পরামর্শ যাতে তারা সেই পদ্ধতিতে তাদের পঠনপাঠন চালু রাখতে পারে এবং পরীক্ষার জন্য প্রস্তুত হতে পারে। প্রথমেই বলি বাংলা বিষয়টাকে ভালো করে রপ্ত করার জন্য কেবল সহায়িকা বই থেকে প্রশ্নোত্তর মুখস্থ করলে হবে না। প্রয়োজন প্রতিটি পাঠ্যাংশ খুঁটিয়ে পড়া। যে গল্প, কবিতা, প্রবন্ধ পাঠ্য হিসাবে নির্বাচিত হয়েছে প্রথমেই প্রয়োজন সেগুলিকে বারবার পড়া। কারণ পাঠ্যাংশ থেকে লাইন তুলে প্রশ্ন দিলে, যদি পাঠ্যাংশ সম্পর্কে স্পষ্ট ধারণা না থাকে তাহলে প্রথমেই উৎস নির্ণয়ে ভুল হবে। আর উৎস নির্ণয়ে ভুল হওয়ার অর্থ উত্তরটাও ভুল হওয়া। গদ্যাংশের ক্ষেত্রে যেমন ঘটনা পরম্পরা সম্পর্কে সচেতন থাকতে হবে তেমনই গদ্যাংশে উল্লিখিত চরিত্র গুলো সম্পর্কে মৌলিক নিজস্ব একটা ভাবনা তৈরী করতে হবে। এরপর প্রয়োজনে সহায়িকা বইয়ের সাহায্য নেওয়া যেতে পারে উত্তরকে আরও আকর্ষণীয় করতে। কবিতার ক্ষেত্রে সাধারণত কবিতার ভাববস্তু সম্পর্কে স্পষ্ট ধারণা তৈরী করে নিতে পারলে উত্তর লেখা অনেক সহজ হয়ে যায়। তবে ব্যাকরণ সাহিত্যের ইতিহাস, সংস্কৃতির ইতিহাস, ভাষাতত্ত্ব এইসব বিষয় হচ্ছে নম্বর তোলার আদর্শ জায়গা। কারণ এখানে উত্তর যথাযথ হলে নম্বর কাটার কোনো জায়গা থাকে না। আমি পরামর্শ দেব জ্ঞান অর্জনের জন্য পুরো বই খুঁটিয়ে পড়তে হবে ঠিকই কিন্তু পরীক্ষার স্বার্থে বিগত কয়েক বছরের প্রশ্ন দেখে গুরুত্বপূর্ণ কিছু প্রশ্ন অতিরিক্ত গুরুত্ব দিয়ে করার জন্য বাছাই করে নিতে হবে। একটা জিনিস মাথায় রাখতে হবে যে বাংলা বিষয়টা কেবল মুখস্থ করার নয়, তাই উত্তর লেখার সময় নিজের মৌলিক ভাবনা চিন্তা, লিখন শৈলীর দক্ষতা প্রকাশের ক্ষেত্রে সচেতন হতে হবে। তাই বলে সারা বছর কোনো প্রস্তুতি না নিয়ে পরীক্ষার হলে নিজের কল্পনাশক্তি কাজে লাগিয়ে লিখে আসব, এমন আত্মবিশ্বাস কিন্তু ছাত্রকে বিপদে ফেলবে। তাই বুদ্ধির কাজ হল, সময় থাকতে পাঠ্যতালিকার গল্প কবিতার প্রশ্ন গুলোর উত্তর লিখে তৈরী করে নেওয়া। উত্তর যদি তৈরী থাকে তাহলে প্রস্তুতিতে খুব একটা সময় লাগেনা।

এটাই প্রস্তুতির সময়। এখন হেলায় সময় নষ্ট করলে ভবিষ্যতে এই ভুলের মাসুল দিতে হবে। নিজের মাতৃভাষাটায় দখল থাকাটা খুব জরুরী। তাই এই অতিমারীর পরিস্থিতিতে ঘরে বসে মানসিক অবসাদগ্রস্ত না হয়ে চেষ্টা করতে হবে নিজের ভিতরের সৃজনশীলতাকে আরো পরিশীলিত এবং সক্রিয় করতে। এই চেষ্টা ভবিষ্যৎ জীবনে সফল হতে সাহায্য করবে।

পারমিতা চক্রবর্তী

সহ শিক্ষিকা

আজ অস্থিরতার এক মহাসংকটের মুখে মানবসভ্যতা। প্রকৃতির উপর প্রভুত্ব করার ফল মানুষ টের পাচ্ছে প্রতিনিয়ত। একদিকে অতিমারীর মারণ ছোবল অন্যদিকে প্রাকৃতিক দুর্যোগে বিপর্যস্ত, সর্বস্বান্ত মানুষ। চারদিকে হাহাকার--বেঁচে থাকার ন্যূনতম রসদটুকু জোগাড় করতে মানুষ আজ দিশেহারা।

তবু এই দুঃসময়ে অসহায় মানুষের পাশে দাঁড়িয়েছে মানুষই। নানা দিকে ছড়িয়ে ছিটিয়ে থাকা তরুণ-তরুণীরা মানুষের পাশে থাকার রত নিয়ে নিজেদের সংঘটিত করেছে... সাহায্যের হাত বাড়িয়ে দিয়েছে রোগাক্রান্ত মানুষের দিকে... ঝড়ে, জলে বিদ্ধস্ত, বিপন্ন মানুষের কাছে পৌঁছে যাচ্ছে সংগৃহীত সাহায্য নিয়ে। কত মানুষকে দেখেছি সীমিত সামর্থ্য নিয়ে এগিয়ে এসেছে মানুষকে বাঁচাতে... সদ্য মাতৃহারা দরিদ্র ভ্যানচালকও অসুস্থ মানুষকে হাসপাতালে পৌঁছে দিচ্ছে স্বার্থপরতা বিসর্জন দিয়ে।

এসব দেখে মনে ভরসা জাগে, সমাজটা সম্পূর্ণ বিনষ্ট হয়ে যায়নি এখনও। একথা ঠিক মানুষের সার্বিক মঙ্গল রাষ্ট্রীয় উদ্যোগ ছাড়া কখনও সফল হতে পারে না। তবু সমাজে মানুষের জন্য মানুষেরই এই ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র প্রচেষ্টার আলো উদ্ভাসিত হোক... উজ্জীবিত করুক অন্যদেরও... এটুকুই প্রত্যাশা।

শুভ্রা সেন
সহ শিক্ষিকা

কেরিয়ার গাইড



MOST COMMON JOBS

ELEMENTARY / MIDDLE SCHOOL TEACHER
COLLEGE PROFESSOR
LAWER

SPECIALIZED / UNIQUE JOBS

AUTHOR
EDITOR
LIBRARIAN

OTHER NON-TRADITIONAL JOBS

REPORTER
ADMINISTRATIVE SECRETARY
FREELANCE WRITER
EDUCATIONAL ADMINISTRATOR

সুকন্যা ঘোষ, সহ শিক্ষিকা



পরিবেশ ও বিজ্ঞান

সন্ধ্যা মণ্ডল , সহ শিক্ষিকা



ডাক্তারবাবুর পরামর্শ

Dr. Swashria Bain

Alumni of K.B.N.S.M

এসো কিছু জানি

TOGETHER WE CAN FIGHT COVID 19

আমরা জানি যে, পরিবেশ শব্দের ইংরেজী প্রতিশব্দ হল Environment. এই Environment শব্দটি এসেছে ফরাসি শব্দ 'Enviorn' থেকে।

জানি নিশ্চয়ই, এবছর বিশ্ব পরিবেশ দিবসের ভাবনা বা থিম হল 'বাস্তুতন্ত্রের পুনরুদ্ধার' (Ecosystem Restoration) এবং আয়োজক দেশ হল পাকিস্তান।

জানো কি ?

Mother of Indian Environmental science হলেন সুনীতা নারায়ণ (Sunita Narayan) এবং Father of Indian Environmental science হলেন রামদেব মিশ্র (Ramdev Mishra)।

জানলেও মন মানতে চায়না, যে গত 21 মে (2021 সাল) আমাদের ছেড়ে চলে গেলেন বিশিষ্ট পরিবেশবিদ ও চিপকো আন্দোলনের নেতা সুন্দরলাল বহুগুণা। তিনি তেহরি বাঁধ নির্মাণের বিরুদ্ধে এবং হিমালয় অঞ্চলে বন সংরক্ষণের জন্য দীর্ঘদিন লড়াই করে গেছেন।

জানতেও ভালো লাগে না, যে প্রতিবছর কেবলমাত্র প্লাস্টিক দূষণের কারণে গড়ে প্রায় এক মিলিয়ন সামুদ্রিক পাখি এবং প্রায় একলক্ষ অন্যান্য সামুদ্রিক প্রাণী প্রাণ হারাচ্ছে।

জেনে রাখো

প্রায় 52 বছর পর আবার চন্দ্রাভিযান প্রস্তুতি শুরু করেছে নাসা, আর সেই যাত্রায় গুরুত্বপূর্ণ দায়িত্বে আছেন জন্মসূত্রে ভারতীয় ইঞ্জিনিয়ার **সুবাসিনী আইয়ার**। মিশনটির নাম-আর্টেমিস লুনার এক্সপ্লোরেশন। এস এল এস নামক নতুন প্রযুক্তি এই অভিযানের মূল ভিত্তি। এই প্রকল্পের সঙ্গেই যুক্ত **সুবাসিনী**।



We are all in the midst of a pandemic due to SARSCoV2, first discovered in December 2019, which is an infectious disease which mainly spreads via droplets (Coughing and Sneezing), airborne and via fomites (Contact with unclear surfaces). Most people experience symptoms of loss of smell and taste sensation, fever, breathlessness, cough, headache, stomach problem etc. while some people may remain asymptomatic too.

COVID-19 is likely to be mild or moderate in the most people but tends to be severe in people with comorbidities like old age, diabetes, high blood pressure, kidney problems, cancer, organ transplant etc.

Prevention is best form of management, better than cure. Wearing mask (3 years and above), washing hands frequently with soap and water or with Alcohol hand sanitizer, maintaining social distance can help us prevent from any strain of this virus. Take vaccine as soon as possible which are safe and available for people above 18 years of age.

If you experience symptoms of COVID-19, do not panic, keep yourself isolated, get tested and consult with a doctor. If any of your neighbour infected, do not socially isolate them, rather help them, keep contact with them.

Last but not the least, we all should take care of our mental health in this "New Normal" – it is important. For any updation in vaccination follow MOHFW.



বাইরের জানালা

আশ্চর্য দেশ নাউরু অনুরাগ দাশগুপ্ত

Associate Professor of Computer Science ,
Valdosta State University , USA

পৃথিবীর সব দেশে যাওয়ার স্বপ্ন দেখা যবে থেকে আমি শুরু করি, তখন থেকেই জানতাম যে প্রশান্ত মহাসাগরের মাঝে যে ছোট দ্বীপরাষ্ট্রগুলো আছে, সেইসব জায়গাতে ভ্রমণ খুব চ্যালেঞ্জিং আর স্বপ্ন পূরণ করতে গেলে একদিন আমাকে সেই চ্যালেঞ্জের মোকাবিলা করতে হবে। অস্ট্রেলেশিয়া মহাদেশের অন্তর্গত ১৪ টি দেশ আছে - তার মধ্যে অধিকাংশ লোক ঘোরার জন্যে বেছে নেন অস্ট্রেলিয়া বা নিউজিল্যান্ড কে, আরেকটু হয়তো যারা ভ্রমণপিপাসু, তারা ঘুরে আসেন ফিজি বা পাপুয়া নিউ গিনি। কিন্তু এই ৪ টি দেশ বাদ দিলেও অস্ট্রেলেশিয়া তে আরো ১০ টি দেশ আছে, ম্যাপে যাদের অস্তিত্ব ক্ষুদ্র কতগুলো বিন্দুর মতো! চারিদিকে প্রশান্ত মহাসমুদ্র যে, তাই প্রকৃত অর্থেই তারা যেন সিন্ধুতে বিন্দু!



নাউরু হলো এমনই একটি দেশ। আয়তনে মাত্র ২১ বর্গ কিমি এটি পৃথিবীর তৃতীয় ক্ষুদ্রতম দেশ - ভ্যাটিকান সিটি আর মোনাকোর পরে। কিছু পরিসংখ্যান অনুযায়ী প্রতি বছর পৃথিবীর সবথেকে কম পর্যটক আসেন এই দেশেই (<https://www.wildjunket.com/least-visited-countries/>)

কেন এতো কম পর্যটক আসেন এখানে? প্রথম কারণ এর অবস্থান - এখানে ভ্রমণ মোটেও সহজ না, তার জন্যে দরকার পর্যাপ্ত পরিকল্পনা। এবং তা সময়সাপেক্ষ। আর এর প্রত্যন্ত অবস্থানের জন্যে নাউরু ভ্রমণ খরচাসাপেক্ষও। প্রায় সব দেশের পর্যটকদের ক্ষেত্রেই নাউরুর ভিসা লাগে। সেই পদ্ধতিও যথেষ্ট জটিল। আমার ক্ষেত্রে ভিসা পেতেই প্রায় ২ মাস লেগেছিলো।

মজার কথা হলো, নিছক ট্যুরিস্ট হলে এতো কাঠখড় পুড়িয়ে নাউরুতে এসে হয়তো হতাশই হবে, কারণ সেই অর্থে এখানে দেখার বিশেষ কিছু নেই। নাউরু ট্যুরিস্টদের জন্যে নয়, ট্র্যাভেলারদের জন্যে। তাই আমার এরকম জায়গা মন্দ লাগে না, কোনো ট্যুরিস্ট না দেখলে বেশ একটা অন্যরকম জায়গায় এসেছি ফিলিং হয়।

নাউরুর সবথেকে ইন্টারেস্টিং দেখার জিনিস হলো **Rock Pinnacles** - বহু বছরের পাথর ক্ষয় হয়ে আকৃতিগুলো আজ এই অবস্থায় দাঁড়িয়ে আছে সমুদ্রের তীরে (ছবিতে লেখককে Rock Pinnacles এর সামনে দেখা যাচ্ছে)। এছাড়া এককালে নাউরু ফসফেট মাইনিং এর জন্যে বিখ্যাত ছিল, কিন্তু আজ সেই খননকার্যের ক্ষত হিসেবে দ্বীপের সারা গায়ে এবড়োখেবড়ো চিহ্ন রয়ে গেছে শুধু। দেশের অর্থনীতি তার সচ্ছলতা হারিয়েছে ফসফেট ফুরিয়ে আসার সাথে সাথে। আজ নাউরুবাসী বেশিরভাগ ক্ষেত্রে অস্ট্রেলিয়ার উপর নির্ভরশীল।



নাউরুর Rock Pinnacles



ফসফেট মাইনিং এর ক্ষত

Rock Pinnacles ছাড়া নাউরুতে দেখার জায়গা বলতে দ্বীপের মাঝে আছে Bauda Lagoon - মনোরম পরিবেশে গাছপালা ঘেরা অগভীর হ্রদটি খারাপ নয়, আবার আহামরিও কিছু না। উৎসাহী কেউ হয়তো গভর্নমেন্ট হাউস আর পার্লামেন্ট বিল্ডিং দেখেও আনন্দ পাবেন, এয়ারপোর্ট থেকে এগুলো খুব কাছে অবস্থিত। আর কুকুরের ভয় না থাকলে ও গরম উপেক্ষা করতে পারলে দ্বীপকে পরিবেষ্টন করে যে রাস্তাটি রয়েছে, শুনলাম কিছু মানুষ নাকি সেটা পুরো দৌড়ে সম্পূর্ণ করেন। পুরো একটা দেশ প্রদক্ষিণ করার এমন সুযোগ সচরাচর আসে না যে!

নাউরু থেকে ফেরার পথে ভাবছিলাম, সত্যি এরকম আশ্চর্য দেশে কিন্তু খুব একটা আমি যাইনি। পৃথিবীর অধিকাংশ দেশে (পৃথিবীর ১৯৫ টা দেশের মধ্যে আমি ১৬৫ টা দেশে গিয়েছি এখন অবধি) গিয়েও নাউরুর স্মৃতি আমার কাছে অনন্য। অ্যাডভেঞ্চার ভালো লাগলে আর ভ্রমণপাগল হলে বড় হয়ে গিয়ে দেখতে পারো কিন্তু!

শরীরচর্চা

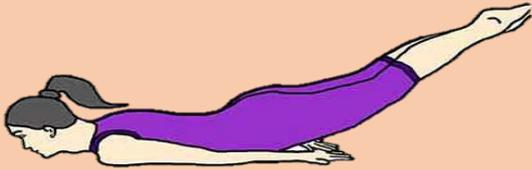
মানুষের জন্মের সঙ্গে সঙ্গেই শুরু হয়েছে যে বাঁচার লড়াই, সেই বাঁচার লড়াইয়ে সচেতন প্রয়াসের অপেক্ষা না রেখেই তার সঙ্গে সঙ্গেই শুরু হয়েছে স্বাস্থ্য ও শারীর শিক্ষার চর্চা। বললে বোধ হয় অত্যাুক্তি হবে না যে মনুষ্য সমাজ প্রথমে যে শিক্ষার পাঠগ্রহণ করেছে তা হলো শরীরশিক্ষার।

সুন্দরের প্রতি আমাদের একটা সহজাত আকর্ষণ আছে। সৌন্দর্য সচেতন বলেই আমরা নিজেদের সাজাতে ভালবাসি। কিন্তু তার জন্য সবার আগে চাই দেহ সৌষ্ঠব। এর জন্য বিশেষ কোনো পোশাক-আশাক বা অলঙ্কারের প্রয়োজন নেই। ব্যায়ামের মাধ্যমে শরীরটাকে সুঠাম ও কর্মক্ষম রাখাই হল সবচেয়ে বড় সৌন্দর্য। এই সংখ্যায় তোমাদের জন্য রইল :

শলভাসন ও ভুজঙ্গাসন

মনে রেখো : **পুষ্ট রাখে দেহখানা , সতেজ রাখে মন ,**
শলভাসন ও ভুজঙ্গাসন আর যে শবাসন।

শলভাসন



উপকারিতা : এই আসনে যকৃৎ , বৃক্ক ও অগ্নায় শক্তিশালী হয়। কোষ্টকার্ঠন্য কমে। শিরদাঁড়ার নিচের অংশে ব্যথা থাকলে ভালো ফল পাওয়া যায়।

ভুজঙ্গাসন



উপকারিতা : এই আসনে বুকের খাঁচা বড় হয়। এই আসনে পেটের চর্বি কমে। হজম ক্ষমতা বাড়াই।

অনিতা ঘোষ , সহ শিক্ষিকা

খেলাধুলো

টোকিও অলিম্পিকসে ভারতের পতাকা বাহক সিন্ধু
টোকিও অলিম্পিকসের উদ্বোধনী অনুষ্ঠানে মহিলা অ্যাথলিট হিসাবে ভারতের পতাকা বহন করবেন পিভি সিন্ধু। টোকিও গেমসের উদ্বোধন হবে 23 শে জুলাই। ভারতের এই ব্যাডমিন্টন তারকা এর আগে 2018 গোল্ড কোস্ট কমনওয়েলথ গেমসের মার্চপাস্টেও পতাকা বহন করেছিলেন।

ডিসেম্বরে কলকাতায় আই লিগ

করোনার প্রাদুর্ভাবের জন্য চলতি মরসুমের আই লিগের ম্যাচগুলি হবে কলকাতায়। আবার 13 টি দলকে নিয়ে আই লিগের খেলা হবে। জৈব বলয়ে থাকতে হবে দলগুলিকে।

চোট পাওয়ার যোগ্যতা অর্জন অনিশ্চিত হিমার

টোকিও অলিম্পিকসে অংশ নেওয়া রীতিমতো অনিশ্চিত স্প্রিটার হিমা দাসের। শনিবার অলুংরাজ্য অ্যাথলেটিক মিটের 100 মিটার হিটে তিনি হ্যামস্ট্রিংয়ে চোট পান। টোকিও অলিম্পিকসে টিকিট পাওয়ার ব্যাপারে হিমা ও দ্যুতিচাঁদের এটাই শেষ সুযোগ।

অগোচরে লক্ষ শিশু মনে আশার প্রদীপ জ্বালাচ্ছেন ইরা

ফুটবল মাঠে ইরার দক্ষতা সম্পর্কে ফুটবলপ্রেমীরা ওয়াকিবহল। কিন্তু তার সামাজিক সচেতনতা সম্পর্কে জানেন খুব কম লোকই। সমস্যায় জর্জরিত শিশুদের পশে দাঁড়ানো কর্তব্য বলেই মনে করেন সুইডেনের এই গোলমেশিন।

অনুশীলনে বিশেষ সানগ্লাসের ব্যবহার সুইস গোলরক্ষকদের

আধুনিক ফুটবলে খেলোয়াড়দের উল্লতির কথা মাথায় রেখে অনুশীলনে নানা ক্রীড়া সরঞ্জাম ব্যবহার হয়ে থাকে। তবে গা ঘামানোর সময়ে গোলরক্ষকদের চোখে সানগ্লাস কি কেউ দেখেছেন ? জাপানি সংস্থা ভিশন তাপের তৈরী এই সানগ্লাস পরলে গোলরক্ষকদের রিফ্লেক্স বাড়ে। গোলরক্ষকদের পাশাপাশি বিভিন্ন অ্যাথলিট এই বিশেষ সানগ্লাস ব্যবহার করে থাকেন। যাদের মধ্যে উল্লেখযোগ্য জাপানের মহিলা খেলোয়াড় উকিনা সইগো প্রমুখ।

মিলখা সিং

ভারতের কিংবদন্তী স্প্রিটার মিলখা সিং এর জীবনাবসানের পরে শোকস্রব্ধ ভারতের ক্রীড়ামহল। ভারতের হয়ে এশিয়ান গেমসে চারটি সোনা জিতেছিলেন মিলখা সিং। এশিয়ান গেমসে দুরন্ত পারফরমেন্স করার পরে পাকিস্তানের জেনেরাল আয়ুব খান ভারতের স্প্রিটার মিলখা সিং-কে ভারতের 'উড়ন্ত শিখ' নামে প্রথম ডাকেন।

বিশেষ ব্যক্তিত্ব

সমাজ বিজ্ঞানে স্পেনের সর্বোচ্চ পুরস্কার ;প্রিন্সেস অফ আস্তুরিয়াস অ্যাওয়ার্ড পেলেন নোবেলজয়ী **অর্থনীতিবিদ অমর্ত্য সেন**। প্রিন্সেস অফ আস্তুরিয়াস ফাউন্ডেশনের তরফে বলা হয়েছে ,দুর্ভিক্ষের উপর অমর্ত্য সেনের মৌলিক গবেষণা এবং মানব উন্নয়ন ,দরিদ্র দূরীকরণ ও কল্যাণ মূলক অর্থনীতি বিষয়ে তাঁর তাত্ত্বিক ভাবনা সমাজে অসাম্য ,অসুস্থতা ও অজ্ঞতার বিরুদ্ধে সংগ্রামে প্রতিনিয়ত সাহায্য করেছে।



কবি শক্তি ঘোষ ১৯৩২ সালের ৫ই ফেব্রুয়ারি বাংলাদেশে জন্মগ্রহণ করেন এবং ১৯২১সালের ২১সে এপ্রিল মারা গেলেন। বাংলা সাহিত্যে দক্ষতার জন্য তিনি জ্ঞানপীঠ পুরস্কার , পদ্মভূষণ পুরস্কার পান। ১৯৭৭ সালে 'বাবরের প্রার্থনা' লেখার জন্য সাহিত্য অ্যাকাডেমী পুরস্কার পান।

অর্থনীতি নিয়ে পড়াশোনা করে অধ্যাপক হিসাবে কর্মজীবন শুরু করেন **বুদ্ধদেব দাশগুপ্ত**। পরে ক্যালকাটা ফিল্ম সোসাইটির সদস্য হন (1944-2021)। 1978 সালে মুক্তি পায় তাঁর প্রথম ছবি “দূরত্ব”। এরপর তাহাদের কথা ,উত্তরা , চরাচর , বাঘ-বাহাদুর , গৃহযুদ্ধের মত বহুল প্রশংসিত ছবি করেছেন। চলচ্চিত্রের পাশাপাশি তাঁর চলাচল ছিল সাহিত্য জগতেও। কবি বুদ্ধদেবের কলমে উঠে এসেছে রোবটের গান, ছাতাকাহিনী, গভীর এরিয়েলে কাব্যগ্রন্থ।



সহস্র প্রতিকূলতাতেও জীবন থেমে থাকে না , তার স্বাভাবিক ছন্দে সে চলে। এখনও চলছে। কিন্তু কত গুণী মানুষই না-ফেরার দেশে পাড়ি দিলেন। তার মধ্যে অন্যতম হলেন **সৌমিত্র চট্টোপাধ্যায়**। 1935 সালের 19শে জানুয়ারি জন্মগ্রহণ করেছিলেন কোলকাতায়। তিনি শুধু অভিনেতা ছিলেন না, তাঁর শিল্পী-স্বা ও চেতনা থেকে বিচরণ করতে পেরেছিলেন শিল্প - কলা - বিনোদনের প্রায় সকল মাধ্যমে। তিনি অভিনয় করেছিলেন অপূর সংসার ,চরুপতা,সোনার কেপ্লা , জয়বাবা ফেলুনাথ প্রভৃতি ছবিতে। 2006 সালে তিনি জাতীয় চলচ্চিত্রে শ্রেষ্ঠ অভিনেতার পুরস্কার পান ,এছাড়া পদ্মভূষণ পুরস্কার (2004), দাদাসাহেব ফালকে পুরস্কার (2012) পান। Legion d'honour পুরস্কার পান ,যেটি ফরাসী সরকার তাঁকে দিয়েছিলেন। 2020 সালের 15ই নভেম্বর সংস্কৃতিপ্রেমী বাঙালির মননশীলতার কাছে নক্ষত্রপতন ঘটে।

পরশ পাথর



“ছাতা বৃষ্টিকে থামায়না তবে আমাদের সাহায্য করে বৃষ্টির মাঝে দাঁড়াতে ।

আত্মবিশ্বাস সাফল্য নিয়ে আসেনা কিন্তু আমাদের শক্তি দেয় জীবনের প্রতিযোগিতার মুখোমুখি দাঁড়াতে ।”

- এ পি জে আব্দুল কালাম

“Be faithful to small things because it is in them that your strength lies.”

- Mother Teresa

“যারা তোমায় সাহায্য করেছে , তাঁদের কখনো ভুলে যেওনা

যারা তোমাকে ভালোবাসে , তাঁদের কোনোদিন ঘৃণা কোরোনা,

আর যারা তোমাকে বিশ্বাস করে, তাঁদের কখনো ঠকিয়োনা।“

-স্বামী বিবেকানন্দ

“Discipline is the bridge between goals and accomplishment.”

- Jim Rohn

রুপা ঘোষ , প্রধান শিক্ষিকা

দিদার গল্প



মনের দরজা খুলে রাখো



সবসময় চুপ করে বসে থাকিস কেন
পুপু ?

ভালো লাগেনা
।

পরে

পুপুকে নিয়ে খুব সমস্যায়
পড়েছি মা। কি যে করি !

অতিমারীর জন্য দীর্ঘদিন
ঘরবন্দী থেকে এই অবস্থা ।



তাহলে উপায় ?

উপায় তো একটা খুঁজে
বার করতেই হবে !



পরের দিন

কি হল পুপু,
এত চুপচাপ ?



করোনা ভাইরাস কবে যাবে দিদা ?
আর ভালো লাগছেনা !

এর পরে পুপু বেশ রাগ করে বলল -

এই করোনা
ভাইরাসের জন্য
আমি স্কুলে যেতে
পারছি না। বন্ধুদের
সাথে খেলতে
পারছি না ! কবে
যাবে এই করোনা
ভাইরাস ?



তাহলে তো দিদিভাই তোমাকে
একটা গল্পো শোনাতে হচ্ছে ।

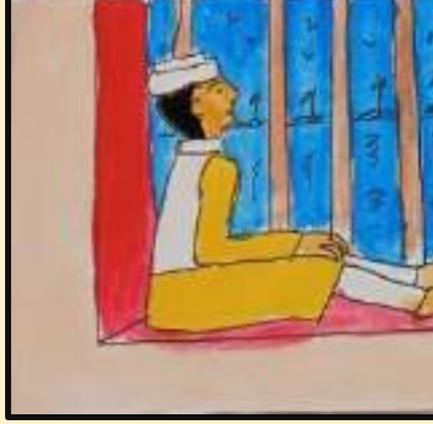


রবি ঠাকুর জন্মেছিলেন সেকালের কলকাতার
বনেদি বাড়িতে। বিরাট বড় বাড়ি। সেখানে অনেক
লোকজন।

কিন্তু সেই
বাড়ির নিয়ম
অনুযায়ী
বালক
রবিকে
একটা ঘরের
ভিতর বন্দির
মতন
থাকতে



বালকের সারাদিন সময় কাটতো
জানালায় বসে।



সেই জানালা থেকে একটা পুকুর দেখা
যেত।



সেই শান বাঁধানো পুকুরে সকাল থেকে
কতো মানুষ স্নান করতে আসতো, আবার
তারা ফিরে যেত।



বিকালের নির্জনতার সুযোগে
আসতো হাঁসের ঝাঁক।



পুকুরের পাশে গাছে বসে থাকত কতো
পাখি। শোনা যেত তাদের কলরব।



বালক রবির এভাবেই সময়
কাটতো।



রবি বড় হয়ে হলেন বিশ্বকবি
রবীন্দ্রনাথ ঠাকুর।



এই জন্মে বলি, মনের দরজা খুলে রাখো



(সমাপ্ত)

শব্দজব্দ

1		2		3		4		5		6		7
					8							
9				10					11			
12				13		14		15		16		17
18		19		20		21		22	23	24		
25				26				27			28	29
30	31		32			33				34		35
								36	37			
38		39						40			41	42
				43								
44				45				46			47	

ওলটপালট

নীচে আছে পাঁচটি শব্দ। প্রতিটি শব্দের অক্ষরগুলি এলোমেলো ভাবে সাজানো। অক্ষরগুলি ঠিকমতো সাজালেই খুঁজে পাবে সঠিক অক্ষরটি।

1. CRENES
2. POPLAT
3. RASICH
4. DELFI
5. DUTSTEN



মারপ্যাঁচ

1. কোন্ বন গৃহ ?
2. কোন্ গ্রহ স্থির ?
3. কোন্ গম গান হয়ে ফলে ?
4. একটুও মিঠা নয়, তবু নাম "চিনি", স্বরভঙ্গ হলে তারে দোকান থেকে কিনি – কি জিনিস বলো দেখি ?



(সব উত্তর আগামী সংখ্যায়)

সংকেত

পাশাপাশি

1. বিশেষ সম্মান জ্ঞাপন
4. হস্তি তারণের নিমিত্ত লৌহদণ্ড
6. পোড়ানো
9. বাতাস
10. যেখানে ওই সুরের আশ্রয় লাগে
11. সুন্দরী স্ত্রী
12. মাখন
14. কবি বিদ্যাপতির পদে রাজা শিবসিংহের রাজ্য, লক্ষ্মীদেবী
16. সাধনা লব্ধ ক্ষমতা
18. নারায়ণ
20. রমার মতো সৌন্দর্য যার
22. আকাশ
25. বায়ু
26. মদনদেব
28. নয় এর পূরণবাচক শব্দ
30. সর্বনাশা নীলার রচয়িতা
33. যার শুরু নেই
34. আকাশ স্পর্শ করে এমন
36. সম্পর্কে স্বামীর ভাই
38. সব কিছু ভুলে যায় এমন ব্যক্তি
40. বর্ষার পদ্যরূপ
41. সমস্ত বুদ্ধির আশ্রয়স্থল
44. রবীন্দ্র কাব্যগ্রন্থ
45. মশলা বিশেষ
46. দিন
47. দরজার পাল্লা

উপর নীচ

1. বিখ্যাত চিত্রশিল্পী
2. দুর্গা
3. কন্যা
4. শেষ নেই যার
5. মুসলিমদের পরব বিশেষ
6. কাশ্যপমুনির স্ত্রী দনুর গর্ভজাত সন্তান
7. নতুন বাসা
8. কোন ___ হতে ভাসালে আমরা
12. দৃষ্টান্ত
13. ভারতের জাতীয় ফুল
15. মুদ্রণ
17. বঙ্গের এই প্রাচীন রাজা কোলীন্য প্রথার প্রবর্তন করেন
19. দেবদাস চরিত্রের রচয়িতা
21. লক্ষ্মীদেবীর স্বামী
23. ভ্রমরের চলিত রূপ
24. এই মূল্যকে অরাজকতাই চলে
26. বাতাস
27. সমস্ত দেবতার আদিক্রম
29. গ্রীষ্মকালীন ফলবিশেষ
31. কটিভূষণ
32. গোচারণ ক্ষেত্র
33. পার্শ্বের বা সম্মুখস্থ কেশগুচ্ছ
35. মাথা নিচু করে আছে এমন
37. বরণ করার যোগ্য
38. নেপালি তরবারি
39. মাছি
41. মশা
42. কঠিনীকরণ
43. ফল ও হয়, ফুল ও হয় কিন্তু গাছ দুটি আলাদা

ক্যুইজ

বিষয় – মহাভারত

1. ভীষ্মকে সকলেই চেনো, কিন্তু ভীষ্মক কে ?
2. অর্জুনের সারথি কৃষ্ণ, কিন্তু কৃষ্ণের সারথির নাম বলো দেখি ?
3. পাণ্ডজন্য, দেবদত্ত – এগুলি কি ?
4. কৌরব পক্ষে লড়েছিলেন বসুধেয় – এই বীর কে ?
5. জরাসন্ধের রাজধানী গিরিব্রজের বর্তমান নাম কি ?

গুরুত্বপূর্ণ তথ্য

1. Hooghly District Covid-19 Admission Cell - **7605059328**
2. District Control Room – **033-26800115**
3. Sub-Divisional Control Room – **033-26835324**
4. Chandannagar Municipal Corporation Control Room
033-26835297
033-26832562
9433655599 



Oxygen Cylinder Dealer

1. New Paul Pharmacy

Barabazar, Chandannagar, Hooghly
G.T.Road, Opp. HDFC Bank
Ph. No. 9433542169 / 8617259045

2. Dipa Medico

Ground Floor, Mearber Road, Chinsurah, Near Balak
Sangha. Hooghly-712101
Ph.No. 8420253400/ 8583054208

3. Drug Hut

Barabazar Main Road, Chandannagar, Near United Nursing Home
Cooperative Society Ltd.
Ph.No. 8981494016



Childline : Call 1098 for Children in distress.

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 হবেনা। এছাড়া গোষ্ঠীগত বা জাতিগত ভেদাভেদকে প্রশ্রয় দেয় এমন কোন তথ্য বা বিষয় এখানে স্থান পাবেনা।
- 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 হবেনা।

সম্পাদক মণ্ডলী - রূপা ঘোষ (প্রধান শিক্ষিকা), কৃষ্ণা সিং সর্দার (সহ শিক্ষিকা), মিতুল সমাদ্দার (সহ শিক্ষিকা),
পারমিতা চক্রবর্তী (সহ শিক্ষিকা), মধুমিতা মুখোপাধ্যায় (সহ শিক্ষিকা), মিতালী দাশগুপ্ত (সহ শিক্ষিকা)

অলংকরণ - মিতালী দাশগুপ্ত