

e-সংযোগ

কৃষ্ণভাবিনী নারী শিক্ষা মন্দিরের একটি উদ্যোগ

৮ ই সেপ্টেম্বর , তৃতীয় সংখ্যা



প্রধান শিক্ষিকার কলমে



আমাদের বিদ্যালয়ের সংশ্লিষ্ট সকলের ও শুভাকাঙ্ক্ষী গুণীজনদের প্রচেষ্টা ও শুভেচ্ছায় 'e-সংযোগ' এর তৃতীয় সংস্করণ প্রকাশিত হল। এই সংখ্যতেও বিশেষ কিছু ভেদে উদ্ভিদের উপকারিতা নিয়ে আলোকপাত করেছেন অধ্যাপক ড. মোহনলাল ঘোষ মহাশয়। এছাড়া অতিথি লেখক হিসেবে এবারে আমরা পেয়েছি পূর্বস্থলী কলেজের বাংলা বিভাগের সহকারী অধ্যাপিকা মাননীয়া ড. লিপিকা ঘোষাল মহাশয়াকে যিনি তাঁর পুরুলিয়া ভ্রমণের অভিজ্ঞতা সুন্দরভাবে বর্ণনা করে 'e-সংযোগ' এর উৎকর্ষতা বৃদ্ধি করেছেন, ফলে আমরা অত্যন্ত আনন্দিত ও গর্বিত।

2021 সালের 15 ই আগস্ট, দেশের স্বাধীনতার পঁচাত্তর বছর পালন করলেন সমস্ত ভারতবাসী। স্বাধীনতা সম্পর্কে ভাবনাচিন্তা করার এটাই শ্রেষ্ঠ সময়। এখনই আমাদের উপলব্ধি করতে হবে স্বাধীনতার তাৎপর্য। নানারকমের স্বাধীনতা একত্রিত হয়ে তবেই সামগ্রিকভাবে স্বাধীনতা হয়।

যেসকল মানুষ দু'বেলা ভালো করে খেতে পায়না তাদের কাছে পেট ভরে দু'বেলা খাবার পাওয়ার অর্থ স্বাধীনতা। নিরক্ষর মানুষদের কাছে "সকলের জন্য শিক্ষা" হল অশিক্ষার অন্ধকার থেকে আলোর পথে স্বাধীনতা। মানুষের অন্ধ ধর্মবিশ্বাস ও কুসংস্কার থেকে মুক্ত হওয়া ও মনের প্রসারতা বৃদ্ধি হল স্বাধীনতা। স্বাধীনতার অর্থ হল নিজেদের ঐতিহ্যকে ধরে রাখা, নিজেদের শিকড়ের প্রতি সম্মান ও শ্রদ্ধাবোধ এবং একে অপরকে সম্মান জানানো। কিন্তু সেই শ্রদ্ধাবোধ ও সম্মান যেন কখনোই অন্যের বিশ্বাস ও সংস্কৃতিকে আঘাত না করে। পারস্পরিক সম্মানবোধই ভারতবর্ষের সংস্কৃতিকে আরো অনেক উন্নত ও সমৃদ্ধ করে যা জগৎ-সভায় প্রমাণ করেছিলেন স্বামী বিবেকানন্দ।

আমরা যদি নারী স্বাধীনতার চিত্রটা লক্ষ্য করি, দেখবো, স্বাধীনতার পরে সরকারিভাবেসংবিধানিক স্বীকৃতি ও বিভিন্ন সময়ে নানা আইন প্রণয়ন করে সমাজে নারীদের মর্যাদা বৃদ্ধির চেষ্টা করা হয়েছে। নারীদের অর্থনৈতিক ও সামাজিক প্রতিষ্ঠার ক্ষমতায়ন (empowerment) করতে তাঁদের নানা সমস্যার উপর বিশেষ গুরুত্ব দেওয়া হয়েছে। এর ফলে শহরাঞ্চলে নারীদের অবস্থানের এবং শিক্ষার সুযোগের যথেষ্ট উন্নতি হলেও প্রত্যন্ত গ্রামাঞ্চলে মেয়েদের অবস্থার উন্নতি এখনও অনেকটাই অধরা রয়েছে। যেখানে মেয়েদের প্রথাগত শিক্ষাদানকে এখনও বিলাসিতা ভাবা হয়। সংসারে এখনও ছেলে এবং মেয়ের প্রতি আচরণের বৈষম্যের কারণে মেয়েদের বোঝা বলে ভাবা হয় এবং পরমুখাপেক্ষী, আর্থিক ও শিক্ষাগতভাবেপরনির্ভর করেই রাখা হয়। তাই তো 2020 Tokyo Olympics এ রোঞ্জপদক জয়ী লাভলীনাবরগোহাঁই জানিয়েছেন তাঁর কাছে স্বাধীনতার অর্থ হল এমন এক সমাজ যেখানে পরপর তিনটি কন্যাসন্তানজন্মানোর পরেও একজন মা যখন গর্ভের হাসি হাসতে পারেন।

আবার রানী রামপালের নেতৃত্বে ভারতীয় মহিলা হকিদল এই অলিম্পিকে যে বিশ্বের নজর টেনেছিলেন নিজেদের দিকে তার অন্যতম কারিগর বন্দনা কাটারিয়া। এই বন্দনারাকুর্নিশযোগ্যপ্রতিদ্বন্দ্বিতা দিয়েও যখন সেমিফাইনালেহেরে গেলেন পরের দিন হরিদ্বার লাগেয়ারোশনাবাদে বন্দনার বাড়ির সামনে বিক্ষোভ প্রদর্শন করে কিছু মানুষ। বছর উনত্রিশের বন্দনার ধারাবাহিক শ্রমসাক্ষ্যের এমন "স্বীকৃতি" পাওয়া স্বাধীন ভারতে খেলোয়াড় তথা মেয়েদের কাছে অসম্মানের এবং ভারতবাসীর কাছে লজ্জার।

বর্তমানে কোভিড-১৯ ভাইরাসের কারণে গত প্রায় দু'বছর আমরা যেখানে ইচ্ছে ঘুরে বেড়ানো বা অবাধে শ্বাস নেওয়ারও স্বাধীনতা হারিয়েছি। টোকিও অলিম্পিকে ক্রীড়াবিদদের সাফল্য আমাদের কাছে এক ঝলক আলো এবং আনন্দ ও স্বাধীনতার কিছুটা স্বাদ এনে দিয়েছে। বিশেষত মহিলা ক্রীড়াবিদ যেমন মীরাবাইচানু, লাভলীনাবরগোহাঁই, পি. ভি. সিন্ধু, রানী রামপালপ্রমুখের সাফল্যে আমাদের ছাত্রীরাও অত্যন্ত অনুপ্রাণিত হবে আশা রাখি। ছাত্রীদের জানাই, লক্ষ্য স্থির রেখে অদম্য চেষ্টা চালিয়ে গেলে সাফল্য আসবেই।

আমাদের আবার যখন নতুনভাবে বিদ্যালয়গুলো খোলার চিন্তাভাবনা শুরু হয়েছে তখন শিক্ষক-শিক্ষিকা এবং অভিভাবকগণ যেন ভুলে না যাই, গত প্রায় দু'বছরেঘরবন্দি থেকে শিশুদের অনেকটাই মানসিক স্বাস্থ্যের ক্ষতি হয়েছে। তারা মুক্তির স্বাদ পেতে যখন বিদ্যালয়ে আসতে শুরু করবে আমরা সকলে যেন তাদের প্রতি যথেষ্ট ধৈর্যশীল ও সহানুভূতিশীল থাকি, যাতে তাদের মানসিক শূন্যস্থানটা পূরণ হয়। এছাড়া মনে রাখতে হবে আমাদের সকল ছাত্রী অন-লাইনে শিক্ষালাভের সুযোগ পায়নি। একইসাথে ছাত্রীদেরও সর্বদা মনে রাখতে হবে, পিতামাতা ও শিক্ষিকাদের কাছ থেকে তিরস্কার, তাদের কাছে অসুখ সারানোর তেঁতো ঔষধের মতন, পরাধীনতা নয়।

এই সংখ্যায়

সামনে জীবন : তৈরী হও

জীবদেহ সম্পর্কে আমাদের অনন্ত জিজ্ঞাসার উত্তর পাই জীববিদ্যা বিষয়ের অধ্যয়নে। সেই জীববিদ্যা বিষয়ে এই সংখ্যায় আলোকপাত করেছেন জীববিদ্যার শিক্ষিকা শ্রীমতী মিতুল সমাদ্দার।

ডাক্তারবাবুর পরামর্শ

এই সংখ্যায় নাকডাকা ও sleep apnea নিয়ে বিভিন্ন তথ্য তুলে ধরেছেন বিদ্যালয়ের প্রাক্তনী ডক্টর তিথি দেবনাথ।

আয়ুর্বেদ

এই সংখ্যাতেও কিছু ভেষজ উদ্ভিদের উপকারিতা বিষয়ে আলোকপাত করেছেন বিশিষ্ট অধ্যাপক ডক্টর মোহনলাল ঘোষা।

পরিবেশ ও বিজ্ঞান

পরিবেশ ও বিজ্ঞান নিয়ে কিছু অজানা তথ্যের উপস্থাপনা করেছেন শিক্ষিকা শ্রীমতী সন্ধ্যা মন্ডল।

পুরুলিয়া ভ্রমণ

পশ্চিমবঙ্গের পুরুলিয়া জেলায় ভ্রমণের অভিজ্ঞতা নিখুঁত ভাবে এবারের সংখ্যায় তুলে ধরেছেন পূর্বস্থলী মহাবিদ্যালয়ের বাংলা বিভাগের সহকারী অধ্যাপিকা ডক্টর লিপিকা ঘোষাল।

বিশেষ ব্যক্তিত্ব ও পরশ পাথর

দুই বাঙালী মহিলা স্বাধীনতা সংগ্রামীর কথা তুলে ধরে তাঁদের প্রতি শ্রদ্ধা জানিয়েছেন প্রধান শিক্ষিকা শ্রীমতী রূপা ঘোষা। একই সাথে ছাত্রীদের জীবন বোধ ও মূল্যবোধে রেখাপাত করতে মনীষীদের বাণী তাদের কাছে পৌঁছে দেবার চেষ্টা করেছেন।

শরীরচর্চা খেলাধুলো

বজ্রাসনের উপকারিতা ও খেলাধুলো নিয়ে আলোচনা করেছেন শিক্ষিকা শ্রীমতী চন্দ্রা বাইন।

কেরিয়ার গাইড

লাইব্রেরী বিজ্ঞান পড়লে ভবিষ্যত সম্ভাবনা কতটা তা নিয়ে আলোচনা করেছেন আংশিক সময়ের লাইব্রেরিয়ান শ্রীমতী ইভানা মুখার্জী।

নিজে করি

এই বিভাগে ছাত্রীদের নিজের হাতে ফুলদানি তৈরী করতে শিখিয়েছেন ডেপুটেড প্রাথমিক শিক্ষিকা শ্রীমতী দুর্গা বণিক।

নিয়মিত বিভাগ

কমিক্স : দিদার গল্প - শিক্ষিকা কুমকুম নাইয়া।
শব্দজব্দ – শিক্ষিকা মণিদীপা চ্যাটার্জী
ওলটপালট – ইভানা মুখার্জী
মারপ্যাঁচ
কুইজ

সামনে জীবন : তৈরী হও

জীবন বিজ্ঞান

যখন একটি শিশুর জন্ম হয়, তখন চারপাশের পরিবেশ সম্বন্ধে সে অজ্ঞান থাকে। খিদে পাওয়া বা ব্যথা পাওয়া- এমন দু'একটা অনুভূতি ছাড়া, বাকি কিছু সে বোঝে না। কিন্তু যখন তার মুখে বুলি ফোটে, তখন থেকে শুরু করে তার প্রাথমিক শিক্ষার বিষয়বস্তু মুখ্যত তার পরিবেশ। অর্থাৎ তার চারপাশে কি আছে সে সম্বন্ধে প্রথমে তার বাবা, মা বা বড়ির অন্যান্য সদস্যরা এবং পরবর্তীকালে বিদ্যালয়ের শিক্ষক শিক্ষিকারা জ্ঞান লাভে তাকে সাহায্য করেন। “পরিবেশ” কথার অর্থ- মানুষের চারপাশের জগত, যা জীব এবং জড় পদার্থের সমন্বয়ে তৈরী। জীব মানে সমস্ত সজীব বস্তু- গাছপালা, পশুপাখি, মানুষ ইত্যাদি। জড় মানে- সমস্ত অজৈব বস্তু যেমন- জল, মাটি, বাতাস, সূর্যালোক ইত্যাদি।

পরিবেশ সম্বন্ধে জানতে জানতে তার জ্ঞান অর্জন শুরু হলেও পরবর্তীকালে বিদ্যালয়ে প্রবেশের পর ভাষা, গণিত, ভূগোল, ইতিহাস এবং বিজ্ঞান- এই সমস্ত বিষয় সম্মিলিতভাবে তার জ্ঞানের পরিধি প্রসারিত করতে থাকে। এর মধ্যে বিজ্ঞান নামক যে বিষয়টি তার মূল দুটি ধারা- ভৌত বিজ্ঞান এবং জীবন বিজ্ঞান। এই দুই ধারা একে অপরের পরিপূরক। পরিবেশে অজৈব ও জৈব উপাদান একে অপরের অস্তিত্ব বজায় রাখে যেমন- গাছপালা, পশুপাখি মূলত মাটির ওপর বসবাস করে, সবুজ গাছ সূর্যালোক, জল ও বাতাসের কার্বন ডাই অক্সাইডের সাহায্যে খাদ্য তৈরী করে যে খাদ্য খেয়ে সমগ্র জীবজগত বেঁচে থাকে। বাতাস থেকে অক্সিজেন নিয়ে সমস্ত সজীব বস্তু শ্বাসকার্য সম্পন্ন করে। যে জীবদেহ লক্ষকোটি সজীব কোশ দিয়ে তৈরী তার উপাদান জল এবং পরিবেশের বিভিন্ন অজৈব উপাদান- যেমন কার্বন, হাইড্রোজেন, অক্সিজেন, নাইট্রোজেন, সালফার, ক্যালসিয়াম, সোডিয়াম, আয়রন- আরো কতো কি। জীব তার জীবনকালে বর্জ্যপদার্থ ত্যাগ করার মাধ্যমে এবং মৃত্যুর পর কোশের ভাঙনের দ্বারা পরিবেশের সমস্ত অজৈব উপাদান পুনরায় পরিবেশে ফিরিয়ে দেয়। এইভাবে দেওয়া নেওয়ার মাধ্যমে সেই সৃষ্টির আদিকাল থেকে জীবনের ধারা আজও অব্যহত রয়েছে।

এবার জীবন বিজ্ঞান প্রসঙ্গে আসা যাক। যখন আমরা জীবন বিজ্ঞান পড়ছি, ধীরে ধীরে আমাদের সামনে এক রহস্যময় জগতের দরজা খুলে যাচ্ছে। পরিবেশের বিভিন্ন অজৈব উপাদান

কিভাবে নিখুঁত সব জৈব রাসায়নিক বিক্রিয়ার মাধ্যমে এক একটি জীবদেহ তৈরী করেছে তা ভাবতে সত্যি অবাক লাগে। জীবদেহ নামক পৃথিবীর সর্বাপেক্ষা উন্নত রাসায়নাগারে প্রতিনিয়ত ঘটে চলা এইসব জটিল জৈবরাসায়নিক বিক্রিয়া সম্পর্কে জ্ঞানলাভ শুরু হয় একেবারে প্রাথমিক বিভাগ থেকে- জীবদেহের গঠনগত ও কার্যগত একক কোশ সম্পর্কে জানার মাধ্যমে। ক্রমে কোশ থেকে কলা, অঙ্গ, তন্ত্র, উদ্ভিদ ও প্রাণীর বিভিন্ন শারীরবৃত্তীয় কার্যাবলী- যেমন: সালোকসংশ্লেষ, শ্বসন, পুষ্টি, সংবহন, রেচন, প্রজনন, বিবর্তন, বংশগতি, বাস্তুতন্ত্র প্রভৃতি পাঠ্যক্রমের বিভিন্ন বিভাগ নিম্ন থেকে উচ্চ শ্রেণীর ছাত্রছাত্রীদের বিষয়টি সম্বন্ধে এক সময়ক ধারণা লাভে সাহায্য করে।

একাদশ ও দ্বাদশ শ্রেণিতে জীববিদ্যা নামক যে বিষয়টি আছে, সেটি জীবনবিজ্ঞানের তিন মূল ধারা- উদ্ভিদবিদ্যা, প্রাণীবিদ্যা ও শারীরবিদ্যা নিয়ে রচিত। এই সময় ভবিষ্যতে কোন বিষয় নিয়ে পড়াশোনা করে, তাকে নিজের পেশার কাজে লাগানো যায়- এমন সব প্রসঙ্গে চিন্তাভাবনা করে সিদ্ধান্ত নেওয়ার সময় আসে। যদি জীববিদ্যা নিয়ে ভবিষ্যতে কারোর উচ্চশিক্ষায় আগ্রহ থাকে, তাহলে তাকে প্রথমে দেখতে হবে যে ছোটোবয়স থেকে এই বিষয়টি তার পছন্দের তালিকায় ছিলো কি না। যদি তাই হয়, তাহলে নির্দিষ্ট এগিয়ে যাওয়া উচিত কারণ এই বিষয়টির পেশাগত মূল্য অপরিমিত। বিষয়টি নিয়ে উচ্চশিক্ষা সমাপ্ত করে নিজের পছন্দমতন পেশা নির্বাচন করার এবং জীবনে সুপ্রতিষ্ঠিত হওয়ার যথেষ্ট সুযোগ আছে। বর্ণালীর সাতটি রঙের মত, এই বিষয়টির পেশাগত গুরুত্ব ঠিক তেমনই বৈচিত্র্যপূর্ণ- স্বাস্থ্য, শিক্ষা, গবেষণা, প্রশাসন, প্রযুক্তি, সমাজকল্যাণ, স্বনির্ভর প্রকল্প প্রভৃতি নানা দিকে এই বিষয়টি ছাত্র বা ছাত্রীকে তার নির্বাচিত লক্ষ্যে পৌঁছে দিতে সক্ষম।

জীবনকে সুন্দরভাবে প্রতিষ্ঠিত করতে হলে ছোটো থেকেই লক্ষ্যস্থির করে এগোতে হবে। যদি জীবনবিজ্ঞান নিয়ে পড়াশোনা করে এই বিষয়টির যেকোনো ক্ষেত্রে নিজের পেশা হিসেবে নির্বাচন করতে চাও, নির্ভয়ে এগিয়ে যাও। ছোটো ছোটো সঠিক পদক্ষেপ ঠিক তোমাকে তোমার নির্দিষ্ট লক্ষ্যে পৌঁছে দেবে। শুধু লক্ষ্যে অবিচল থাকতে হবে আর সজাগ থাকতে হবে। আমার শুভেচ্ছা রইল তোমাদের সাথে।

ডাক্তারবাবুর পরামর্শ

ডাঃ তিথি দেবনাথ, নাক-কান-গলারোগ বিশেষজ্ঞ ও বিদ্যালয়ের প্রাক্তনী

নাক ডাকা এবং স্লীপ অ্যাপনিয়া

ঘুমের মধ্যে নাক ডাকা অনেকেরই একটা সমস্যা। দেখা গেছে জনসংখ্যার প্রাপ্তবয়স্ক পুরুষদের 25% এবং প্রাপ্তবয়স্ক মহিলাদের 15% মানুষ নাক ডাকেন যেটা বয়স বাড়ার সাথে সাথে ক্রমাগত বাড়তেই থাকে। যিনি নাক ডাকেন তিনি ঘুমের মধ্যে বুঝতে পারেন না কিন্তু এই নাক ডাকা কিছু কিছু ক্ষেত্রে জটিল কোনো রোগের ইঙ্গিত হতে পারে। আজ আমরা আলোচনা করব নাক ডাকা এবং স্লীপ অ্যাপনিয়া নিয়ে।

নাক ডাকার কারণ কি?

শ্বাস নেওয়ার রাস্তার উপরিভাগের অংশে যদি কোনো কারণে বায়ু চলাচলে ব্যাঘাত ঘটে, তখন গলার মধ্যকার পেশীসমূহের কম্পন জনিত শব্দই আমরা নাক ডাকা হিসেবে শুনতে পাই।

বাচ্চা দের নাক ডাকা এবং মুখ হা করে ঘুমানোর একটা প্রধান কারণ হল অ্যাডিনয়েড গ্রন্থির বৃদ্ধি। বড়দের ক্ষেত্রে অনেক কারণেই নাক ডাকতে পারে যেমন-নাকের মধ্যে পলিপ থাকলে, নাকের ছোট্ট একটা হাড় আছে 'inferior turbinate' নামের-সেটি আকারে বেড়ে গেলে, নাকের মাঝের সেপ্টাম একদিকে বাঁকা থাকলে, টনসিল বেড়ে গেলে, মুখের তালুর পশ্চাৎভাগ দীর্ঘায়িত হলে, জন্মগত বা কোনো টিউমার জনিত কারণে জিহ্বার আকার বেড়ে গেলে, স্বরমন্ত্রের সংকীর্ণতা থাকলে আমাদের শ্বাস নেওয়ার উপর পথ টি সুরু হয়ে গিয়ে শ্বাস চলাচলের ব্যাঘাত ঘটায়।

এছাড়াও ওবেসিটি বা স্থূলতা থাকলে ও ঘাড়ের কলার সাইজ পুরুষ দের 42 সেমির বেশি হলে এবং মহিলাদের 37.5 সেমির বেশি হলে নাক ডাকার সম্ভাবনা বাড়ে। নিয়মিত মদ্যপান এবং ঘুমের ওষুধ এর ব্যবহারে আমাদের পেশী শিথিল হয়ে যায়। তখন এই নাক ডাকা ও স্লীপ অ্যাপনিয়া হতে পারে।

স্লীপ অ্যাপনিয়া কি? কখন বুঝব স্লীপ অ্যাপনিয়া হচ্ছে?

এটি এমন একটা ঘুমের অসুখ যাতে ঘুমানোর সময় এই রোগে আক্রান্ত ব্যক্তিদের শ্বাস নেওয়ার ক্ষেত্রে সমস্যা দেখা দেয়, শ্বাস নেওয়া বারবারে বন্ধ হয়ে যায়। অক্সিজেন সরবরাহ কমে গিয়ে কখনও কখনও মানুষের মৃত্যু পর্যন্তও ঘটে। এই রোগের প্রধান একটি লক্ষণ হচ্ছে 'নাক ডাকা'।

- * রাতে ঘুমের মধ্যে বারবার ঘুম ভেঙ্গে যাওয়া দম বন্ধ হয়ে গিয়ে। বলা হয় যদি 10 সেকেন্ড এর বেশি সময় ঘুমের মধ্যে শ্বাস নেওয়া বন্ধ হয়ে যায় এবং এরকম যদি এক রাত্রি ঘুমের মধ্যে 5 বারের বেশি ঘটে তাহলে বুঝতে হবে স্লীপ অ্যাপনিয়া হচ্ছে।

স্লীপ অ্যাপনিয়া এর প্রকারভেদ

এটা মোটামুটি ৩ রকমের।

১) obstructive sleep apnoea-যেখানে শ্বাস নেওয়ার রাস্তা সুরু হয়ে যায়।

২) central sleep apnoea- যেখানে মস্তিষ্কের সমস্যা মূলত কারণ। এখানে এই ব্যক্তি নাক ডাকতেও পারেন নাও পারেন।

৩) mixed apnoea- নাম শুনেই বোঝা যাচ্ছে এটি হল ওপরের ২ রকমের সংমিশ্রণ।

এই নাক ডাকা ও স্লীপ অ্যাপনিয়া থাকলে কি কি সমস্যা হতে পারে?

- * সারাদিন ধরে অতিরিক্ত ঘুম পাওয়া
- * সকালে মাথা ধরে থাকা
- * স্মৃতিশক্তি হ্রাস পাওয়া
- * বিরক্তি এবং ডিপ্রেসন
- * কামশক্তি কমে যাওয়া
- * রক্তচাপ বৃদ্ধি পাওয়া
- * হৃদযন্ত্র বিকল হওয়ার সম্ভাবনা বৃদ্ধি পাওয়া

এছাড়া ও গবেষণায় দেখা গেছে কোনো ব্যক্তির নাক ডাকার কারণে তার পাশে যিনি শুয়ে থাকেন তারও রাতে বারবার ঘুম ভাঙ্গে এবং গড়ে 2 ঘন্টা অবধি কম ঘুম হয় তাদেরও। এই ঘটনাকে spousal arousal syndrome বলা হয়।

Epworth Sleepiness Scale কি?

Epworth Sleepiness Scale হল একটি স্কেল যা দিনের বেলা ঘুমের পরিমাপের উদ্দেশ্যে করা হয় খুব ছোট প্রশ্নপত্র ব্যবহার করে। এটি ঘুমের রোগ নির্ণয়ে সহায়ক হতে পারে। এটি 1991 সালে মেলবোর্ন, অস্ট্রেলিয়ার **Epworth** হাসপাতালের **Dr. Murray Johns** দ্বারা প্রবর্তিত হয়েছিল।

প্রশ্নপত্রে একটি একক নম্বর পাওয়ার জন্য আটটি প্রশ্নের স্কোর একসাথে যোগ করা হয়। স্কোর 0-9 এর মধ্যে থাকলে সেটি স্বাভাবিক বলে বিবেচিত হয় এবং স্কোর 10-24 এর মধ্যে থাকলে বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়া উচিত।

কখন আপনার ঘুমে আচ্ছন্ন হয়ে পড়েন?

0= কখনোই না

1= অল্প

2= মাঝারি

3= প্রায়শই

অবস্থা গুলি নিম্নরূপ:

**বসে বসে পড়ার সময়-

**টিভি দেখার সময়-

**একটি পাবলিক প্লেসে নিষ্ক্রিয় বসে থাকার সময় (যেমন, একটি থিয়েটার বা একটি সভা)

- **একটি গাড়িতে একজন যাত্রী হিসাবে বিরতি ছাড়া বসে থাকার সময়-
- **বিকেলে বিশ্রামের জন্য শুয়ে থাকার সময়
- ** কারো সাথে বসে কথা বলার সময়
- ** মদ ছাড়া দুপুরের খাবারের পর চুপচাপ বসে থাকার সময়
- ** যানবাহনে কয়েক মিনিটের জন্য থামার সময় একটি গাড়িতে বসে থাকার সময়

STOP BANG প্রশ্নপত্রটি কি?

এটি একটি মূল্যায়ন পরিমাপ যা অবস্ফাঙ্কিত স্লিপ অ্যাপনিয়া নির্ণয়ে সহায়তা করে।

প্রশ্নপত্রটি নিম্নরূপ-

(Snoring) নাক ডাকা?

আপনি কি জোরে জোরে নাক ডাকেন -রাতে নাক ডাকার জন্য কনুই দিয়ে জাগাতে হয়? (হ্যাঁ/না)

(Tired) ক্লান্ত ?

আপনি কি প্রায়ই দিনের বেলায় ক্লান্ত, ক্লান্ত, বা নিদ্রিত বোধ করেন ? (হ্যাঁ/না)

(Observation) পর্যবেক্ষণ ?

আপনার ঘুমের সময় মনে হয় কেউ কি আপনার নিশ্বাস বন্ধ করা বা শ্বাসরোধ করেছে? (হ্যাঁ/না)

(Pressure) রক্তচাপ ?

আপনার কি উচ্চ রক্তচাপের জন্য চিকিৎসা করা হচ্ছে? (হ্যাঁ/না)

(BMI) বডি মাস ইনডেক্স 35 কেজি/মি² এর বেশি? (হ্যাঁ/না)

(Age) বয়স 50 বছরের বেশি? (হ্যাঁ/না)

(Neck Size) ঘাড়ের সাইজ বড়? (হ্যাঁ/না)

পুরুষদের জন্য, আপনার শাটের কলার কি 17 ইঞ্চি/43 সেমি বা বড়? মহিলাদের জন্য, আপনার শাটের কলার কি 16 ইঞ্চি/41 সেমি বা বড়?

(Gender) লিঙ্গ = পুরুষ ?

Scoring-

সাধারণ জনগণের জন্য

Sleep apnoea এর কম ঝুঁকি: 'হ্যাঁ' 0-2 প্রশ্নের জন্য

Sleep apnoea এর মধ্যবর্তী ঝুঁকি: 'হ্যাঁ' 3-4 টি প্রশ্নের জন্য

Sleep apnoea এর উচ্চ ঝুঁকি: 'হ্যাঁ' 5-8 প্রশ্নের জন্য

অথবা 4 টি STOP প্রশ্নে 2 বা তার বেশি 'হ্যাঁ' + পুরুষ লিঙ্গ

অথবা হ্যাঁ 4 টি STOP প্রশ্নে 2 বা তার বেশি প্রশ্নে হ্যাঁ ও > BMI > 35 kg/m²

অথবা হ্যাঁ 4 টি STOP প্রশ্নে 2 বা তার বেশি হ্যাঁ + ঘাড়ের পরিধি

কীভাবে নির্ণয় করা হয় স্লীপ অ্যাপনিয়া? ?

‘স্লীপ অ্যাপনিয়া’ রয়েছে কি না দেখতে রোগীর ‘পলিসমনোগ্রাফি’ করা অত্যন্ত জরুরি। অর্থাৎ রোগীকে ঘুম পাড়িয়ে দেখে নিতে হয়, শ্বাস নেওয়ায় কতটা সমস্যা হচ্ছে। পরীক্ষা করতে হবে, কী ভাবে ডাকছে নাক। হৃদস্পন্দনের হার, রক্তে অক্সিজেনের পরিমাণ, ঘুমন্ত অবস্থায় চোখের নড়াচড়া, পেশির পরিবর্তন, চিৎ হয়ে না পাশ ফিরে- শুলে বেশি নাক ডাকছে ও ঘুম ভেঙ্গে যাচ্ছে, নাক ও মুখ দিয়ে কতটা শ্বাস চলাচল করছে-- এগুলোও দেখা হয়। নাক ডাকার সমস্যা ‘স্লীপ অ্যাপনিয়া’ সংক্রান্ত কি না জানতে সারা দিনে কোনও মানুষ কতটা

ক্লান্ত বা বিমিয়ে থাকেন, তা দেখা হয়। কত বার রাতে জেগে ওঠেন ঘুমের মাঝে খেয়াল রাখা হয় এ বিষয়েও। সেই সঙ্গেই এটা জেনে নেওয়া হয় যে, রোগীর হাইপারটেনশন, ডায়াবিটিস অথবা থাইরয়েড রয়েছে কি না। তাই নাক ডাকার সমস্যা খুব বেশি হলে অবহেলা করবেন না। চিকিৎসকের পরামর্শ নিন।

নাক ডাকা বন্ধের উপায় কি?

শোয়ার ভঙ্গি বদলান

কাত হয়ে ঘুমালে নাক ডাকার সমস্যা কমে যেতে পারে।

ধূমপান ও মদ্যপান ছাড়তে হবে

মশলাযুক্ত খাবার এড়িয়ে চলুন

অতিরিক্ত ওজন কমান

নিয়মিত শরীরচর্চা করুন

বিছানা পরিষ্কার রাখুন

ঘরে বিছানায় বেশি ধূলাবালি থাকলে শ্বাস প্রশ্বাসে সমস্যা হয় অনেকের। নাকের নালিতে ধূলা সংক্রমিত হয়ে নাকের পেশি ফুলে নাক ডাকার শব্দ হতে পারে।

জৈবিক কারণ খুঁজুন

নাকের নালিতে পুরু নরম প্রলেপ থাকা, অন্য কোনো কারণে নাকের নালি আংশিক সংকুচিত থাকা এবং জিহ্বার পেছনে বায়ুপথ সংকুচিত থাকা এই তিনটি জৈবিক কারণ নাক ডাকার উৎস হতে পারে। জানার জন্যে একজন নাক-কান-গলারোগ বিশেষজ্ঞ দেখিয়ে পরামর্শ নিন।

দুশ্চিন্তা কমান

শোয়ার আগে এমন কিছু করুন যেন সব ধরনের দুশ্চিন্তা ঝেড়ে ফেলে সুন্দর একটা ঘুম দিতে পারেন।

নাক না গলা জেনে নিন

আপনি নাক দিয়ে শব্দটা করছেন, নাকি গলা দিয়ে-সেটা আগে নিশ্চিত হওয়া জরুরি। অনেকের ক্ষেত্রে আবার দুই-ই একসঙ্গে হতে পারে।

নাক ডাকা থেকে রেহাই পাওয়ার জন্য প্রথমেই নাকের সমস্যার চিকিৎসা করতে হবে। নাকের অ্যালার্জি ওমুখ দিয়ে নিয়ন্ত্রণ করা যায়। নাকের হাড় বাঁকা থাকলে, টনসিল ও adenoid গ্রন্থি বড় থাকলে, মুখের পিছনের তালু বা জিহ্বা বড় থাকলে, নাকের মধ্যে পলিপ থাকলে- তা অবশ্যই শল্যচিকিৎসা দ্বারা অপারেশন করতে হবে। এছাড়া ও UPPP, LAUP, CAUP, CAPSO এইসব সার্জারি, রোবোটিক সার্জারি করার প্রয়োজন পড়তে পারে। নাকে c-pap অথবা bi pap মেশিন ব্যবহার করা যেতে পারে। c-pap হল- continuous positive air way pressure machine, যার সাহায্যে পজিটিভ প্রেসার দিয়ে অক্সিজেনকে ফুসফুসে পাঠানো হয়। bi-pap হল বাই লেভেল পজিটিভ এয়ার ওয়ে প্রেসার। তবে ব্যবহার করার আগে নাকের কোনো সমস্যা থাকলে আগে এ সমস্যার সমাধান করতে হবে। এ যন্ত্রের ব্যবহার প্রথম দর্শনে দেখতে একটু দৃষ্টিকটু ও অস্বাভাবিক মনে হতে পারে, এটি ব্যবহার শুরু করলে রোগীরা এর সুফল পেতে শুরু করে।

আয়ুর্বেদ

ভেষজ উদ্ভিদ ব্যবহার, সংরক্ষণ, অর্থনৈতিক গুরুত্ব ও গবেষণা

ডঃ মোহনলাল ঘোষ, M.Sc (Gold Medalist), Ph.D, Trained in Medicinal & Aromatic Plants (Vienna)

প্রাক্তন অধ্যাপক (উদ্ভিদবিদ্যা), বি.এন কলেজ ও হুগলী মহসীন কলেজ; গবেষক ও বিশিষ্ট সমাজসেবী

বাংলা নাম	বৈজ্ঞানিক নাম	ব্যবহৃত অংশ	সাধারণ ব্যবহার
মুঞ্জঝুড়ি	<i>Acalypha indica</i>	সমগ্র উদ্ভিদ	সর্দি, কাশি, হাঁপানি, বাত
বাসক	<i>Justicia adha tora</i>	পাতা	সর্দি, কাশি, কৃমিনাশক
বেল	<i>Aegle marmelos correa</i>	ফল	হজম, আমাশয়, পেটেব্যথা
ঘৃতকুমারী	<i>Aloe vera</i>	পাতা	মাথাধরা, চর্মরোগ ও পেটের সমস্যায়
কালমেঘ	<i>Andrographis paniculata</i>	পাতা	যকৃৎ ও হজম সমস্যায়
শতমূলী	<i>Asparagus racemosus Wild</i>	মূল	মূত্রবর্ধক, আমাশয় ও গবাদি পশুর রোগ
নিম	<i>Azadirachta indica A. (Meliaceae)</i>	পাতা, ছাল, বীজ	চর্মরোগ, কৃমি, কুষ্ঠরোগ, জৈবসার
ব্রাশ্চি	<i>Sacopa monifara L. (Scrophulariaceae)</i>	সমগ্র উদ্ভিদ	স্বায়ুরোগ, স্মরণশক্তি
আকন্দ	<i>calotropis procera wild (asclepiadaceae)</i>	পাতা ও ছাল	আমাশয়, সর্দিকাশি ও কাটা ঘা
নয়নতারা	<i>Catharanthus roseus L. (Apocynaceae)</i>	পাতা ও মূল	মধুমেয়রোগ, উচ্চরক্তচাপ ও কর্কটরোগ
থানকুনি	<i>Centella asiatica l. (Umbelliferae)</i>	পাতা	পেটে ব্যথা ও মূত্রবর্ধক
ডালচিনি	<i>Cinnamomum zeylanicum B. (Lauraceae)</i>	ছাল	সঙ্কোচ, হজম
হাড়জোড়া	<i>Ciccus quadrangularis l. (Vitaceae)</i>	কাণ্ড	হাড় জোড়াতে
কলিয়াস	<i>Coleus forskholi W. (Lamiaceae)</i>	কাণ্ড ও পাতা	অর্ষ, ভগন্দর, রক্তপরিষ্কারক
লেবুঘাস	<i>Cymbopogon flexuosus W. (Poaceae)</i>	পাতা	ভিটামিন-এ, ব্যাথাযন্ত্রণায়, মশানিবারক ও anti-oxidant
সিট্রোনেলা	<i>Cymbopogon winterianus W. (Poaceae)</i>	পাতা	ঘর সুগন্ধিকরন ও মশা নিবারক

বাংলা নাম	বৈজ্ঞানিক নাম	ব্যবহৃত অংশ	সাধারণ ব্যবহার
ধুতরা	<i>Datura mehel L. (asteraceae)</i>	পাতা ও ফল	হাঁপানী, ফোঁড়া, চোখের সমস্যা ও মস্তিষ্কের সমস্যা
কেশুত	<i>Eclipta alba L. (asteraceae)</i>	পাতা	চুলের বৃদ্ধি, চোখের ছানি
ফক্সগ্লোভ	<i>Digitalis purpurea (scrophulariaceae)</i>	পাতা	হৃদ স্পন্দন নিয়ন্ত্রণে
আয়াপন	<i>Eupatorium triplinerve V. (Asteraceae)</i>	পাতা	জন্ডিস, কাটা, ফোঁড়া, মূত্রবর্ধক
গুড়মার	<i>Gymnema Sytvestris (Asclepiadaceae)</i>	পাতা	মধুময় রোগে
কুলেখারা	<i>Hygrophila spinosa T. (Acanthaceae)</i>	পাতা, ফুল ও বীজ	রক্ত পরিস্কারক, রেচন
কালতুলসি	<i>Ocimum canum L. (Lamiaceae)</i>	পাতা, ফুল ও বীজ	সর্দি, কাশি, আমাশয়
রামতুলসি	<i>Ocimum gratissimum L. (Lamiaceae)</i>	পাতা	মশা নিবারক
রাধাতুলসি	<i>Ocimum sanctum L. (Lamiaceae)</i>	পাতা	সর্দি, কাশি, চর্মরোগ, ক্রিমিনাশক ও হজমে
গাঁদাল	<i>Paederia scandens L. (Rubiaceae)</i>	মূল ও পাতা	বাত ও আমাশয়
ভুঁইআমলা	<i>Phyllanthus niruni H. (Euphorbiaceae)</i>	সমগ্র উদ্ভিদ	রেচনজনন তন্ত্রের সমস্যায়, পাকস্থলীর সমস্যায়
পিপুল	<i>Piper longum L. (Piperaceae)</i>	পুষ্পমঞ্জুরী ও ফুল	হজমসমস্যা
সর্পগন্ধা	<i>Rawolfia serpentine (Apocynaceae)</i>	মূল ও পাতা	উচ্চরক্তচাপ মৃগী জরায়ুর সংকোচক
চন্দন	<i>Santium album L. (Santalaceae)</i>	কাঠ	সুগন্ধি ও চর্মরোগ
স্টিভিয়া	<i>Stevia rebundiana L. (Asteraceae)</i>	পাতা	পাতামধুমেয় ও উচ্চরক্তচাপ (ক্যালোরি বিহীন শর্করা)
অর্জুন	<i>Terminlia arjuna R. (Combretaceae)</i>	ছাল	উচ্চরক্ত চাপ ও যকৃত সমস্যা
গুলঞ্চ	<i>Tinospora cordifolia W. (Menispermaceae)</i>	কাণ্ড	উদরাময় ও আমাশয়
ভৃগরাজ	<i>Wedelia calendulacea L. (Asteraceae)</i>	পাতা	চুলের বৃদ্ধি
অশ্বগন্ধা	<i>Withania somnifera L. (Solanaceae)</i>	মূল	সাধারণ দুর্বলতা, বাত, মূত্রবর্ধক ও জীবানুনাশক
ট্যাকসাস	<i>Taxus baccata</i>	পাতা	ক্যান্সার চিকিৎসায়

পুরুলিয়া ভ্রমণ

ড. লিপিকা ঘোষাল , সহকারী অধ্যাপিকা, বাংলা বিভাগ, পূর্বস্থলী কলেজ

চেনা ছক আর চেনা গণ্ডী থেকে বের হবার নেশাতেই ভ্রমণ। আমাদের পরিচিত জীবন যাপনের মধ্যে একটা একঘেয়েমি লুকিয়ে থাকে। যা আমাদের ক্লান্ত করে। তাই এই ক্লাস্তি থেকে মুক্তির জন্যই আমরা বেরিয়ে পড়ি। তবে এবারে কোনো দূর পাহাড়ে কিংবা সমুদ্রে পাড়ি না দিয়ে বেড়াতে বের হয়েছিলাম পুরুলিয়াতে। বেশ কিছুদিন ধরেই ভ্রমণপিপাসুদের হাতছানি দিচ্ছে এই পুরুলিয়া। তবে এখানের প্রতি আমার একটা বাড়তি আকর্ষণও আছে। কারণ বাবা চাকরির কারণে এখানে বদলি হয়ে এসেছিলেন। তাই শৈশবের কিছুটা সময় আমার এখানে কাটে। আমি তখন ফাইভ। এখানে এসে পুরুলিয়ার গভর্নমেন্ট গার্লস হাই স্কুলে বছরের মাত্র পথে ভর্তি হই। পুরুলিয়ার সেনা স্কুল, সাহেব বাঁধ, এখানকার পথঘাট - স্মৃতির খুঁটিনাটি নিয়ে বুকুর মধ্যে আঁকড়ে ছিল। তাই বহু বছর পর যখন পুরুলিয়া ভ্রমণের সুযোগ পেলাম তখন যেন কোনো প্রিয় মানুষকে আবার ফিরে পাবার খুশিতে উল্লসিত হয়ে উঠলাম।

পশ্চিমবঙ্গের পশ্চিমপ্রান্তস্থিত একটি জেলা পুরুলিয়া। পুরুলিয়া বলতেই আমাদের মনে ভেসে আসে লাল মাটির রাস্তা ঘেরা গ্রাম, পলাশ ফুল, আদিবাসী গ্রাম, গড়পঞ্চকোট গ্রাম, জয়চণ্ডী পাহাড়, অযোধ্যা পাহাড়, সাহেব বাঁধ। কলকাতা সংলগ্ন অঞ্চলের জনবহুল অঞ্চল থেকে একটু বিচ্ছিন্ন এই স্থান।



বাড়ির গাড়িতেই স্বামী সমুদ্র ও মেয়ে সুবর্ণরেখার সঙ্গে পাড়ি দিয়েছিলাম পুরুলিয়া। ঠিক হল এই দীর্ঘ পথ সমুদ্রই গাড়ি চালিয়ে নিয়ে যাবে। বর্ধমান, দুর্গাপুরের হাইওয়ের উপর দিয়ে গাড়ি চলল। পুরুলিয়া থেকে প্রায় ৪০ কিলোমিটার দূরে পথের সাথি হোটেলের আমরা দুপুরের খাবার খেলাম। গাড়ি আবার চলল। আরপর গাড়ি থামল পুরুলিয়ার এক বিশাল বাজারের সামনে। সমুদ্র সেখানে গিয়ে ছোলা শাক কিনল। কেমন যেন এক ভারমুক্ত জীবনে আমরা প্রবেশ করলাম। আমাদের লক্ষ্য প্রথমে পুরুলিয়ার বড়ন্তি গ্রাম। লোককে জিজ্ঞাসা করে করে এগোতে থাকলাম। ততক্ষণে মোড়ামের লাল রাস্তায় গাড়ি উঠেছে। কিছুদূর গিয়ে একটা হোটেল দেখতে পেলাম। কিন্তু সেখানে ঠাই মিলল না। মনে হচ্ছিল আর কোনো হোটেল বোধ হয় দেখতে পাব না। তবে বেশ কিছুদূর গিয়ে বেশ একটা কটেজের মতো হোটেল পেলাম। একটা ফাঁকা বিশাল চম্বর জুড়ে সেই হোটেল। ঠাই মিলল। লাগেজ রেখেই সেখানে চা খেলাম। ততক্ষণে চারিপাশে সন্ধ্যা নেমেছে। আমরা বেরিয়ে গেলাম। দেখলাম সেখানে আরও অনেক হোটেল আছে। রাস্তার পাশে এক জায়গায় চপ ভাজা হচ্ছিল। সেখান একটি মাচায় কতগুলি ছেলে বেশ ভালো গান করছিল। চারিপাশে ছিল দোল পূর্ণিমার মন-ভাসানো জ্যোৎস্না।

একটু এগিয়েই দেখলাম এক বিশাল জলাধার। জল আর জ্যোৎস্না আমাদের যেন এক মায়ারি জগতে ভাসিয়ে নিয়ে গেল। হোটলে ফিরে এলেও মনটাকে যেন ফেরাতে পারছিলাম না। সকাল হতে আবার বেরিয়ে পড়লাম। গাছগুলোতে পলাশের কুড়ি এসেছে। দেখতে পেলাম এক আদিবাসী গ্রাম। ঘরগুলোর বাইরের দেওয়ালগুলো বেশ সাজানো গুছানো। কয়েকটা মন্দির চোখে এলো। মন্দিরে দেবতা বলতে একটি করে গাছ। একটা উঁচু ধাপিতে একটি লোক অনেকগুলো ছেলেকে মন দিয়ে পড়াচ্ছে। কৌতূহলী হয়ে সেখানে গেলাম। জানতে পারলাম লোকটি এই গ্রামের আর.এম.পি.ডাক্তার। সময় পেলে সে এখানকার ছেলেমেয়েদের পড়ায়। স্নান সেরে আর প্রাতঃরাশ খেয়ে আমরা বেরিয়ে পড়লাম গড়পঞ্চকোটের উদ্দেশ্যে। সেখান থেকে আমরা যাব পুরুলিয়া শহর। তারপরের দিন যাব অযোধ্যা পাহাড় ও বাঘমুণ্ডি। আমাদের গাড়ি এগিয়ে চলল। কিন্তু পথের যেন শেষ নেই। গাড়ি সমানে উঁচুর দিকে এগিয়ে চলল। তবে চারিপাশের প্রাকৃতিক সৌন্দর্য অসাধারণ। কত গাছ, কত ফুল, আর কত পাখি। যাইহোক একটা সময় আমরা আমাদের গন্তব্যে পৌঁছলাম। বেশ উঁচুতে এক মন্দির। চারিপাশের নির্জনতাকে বুকে নিয়ে যেন দাঁড়িয়ে আছে। পাহাড়ের মধ্যে এই মন্দিরটির একাকী অবস্থান বেশ ভালো লাগার মতো।



আমরা এখান থেকে বড়ন্তি গ্রামে গিয়ে দুপুরের আহার করব নাকি রঘুনাথপুরে গিয়ে করব এই নিয়ে আমাদের মধ্যে বেশ দ্বিধা ছিল। আসলে দোল পূর্ণিমার জ্যোৎস্নামাথা বড়ন্তি গ্রামটি আমাদের যেন টানছিল। যাইহোক সেই মায়ারি ছিন্ন করে আমরা রঘুনাথপুর হয়ে পুরুলিয়া শহরের দিকে এগিয়ে গেলাম।

পুরুলিয়া শহর আগের থেকে অনেক জমজমাট। দোলের ছুটিতে যে সবাই এখানে এসে উঠেছে তা আমরা বুঝিনি। বহু চেষ্টা করে আমরা সাহেব বাঁধ থেকে একটু দূরে একটা হোটেল খাকার জায়গা পেলাম। লাগেজ নামিয়ে একটা টোটো করে আমরা বেরিয়ে পড়লাম। প্রথমেই আমার সেই স্কুলটির সামনে এসে দাঁড়লাম। কত স্মৃতি যেন চুপি চুপি কথা বলে যাচ্ছে। অর্থাৎ বিস্ময়ে আমি সেই স্কুলের মূল গেট, দরজা, জানালাগুলো দেখে যাচ্ছিলাম। জানি না সেই বড়দি আজ কোথায়? জানি না আমার ক্লাসের সেই প্রথম হওয়া স্নিগ্ধ মেয়েটি যার নাম ছিল প্রণতি, সে আজ কোথায়? শুধু জানি পেরিয়ে এসেছি অন্তর্বিহীন পথ। সেখান থেকে সাহেব বাঁধের পাশে এলাম। প্রত্যেক রবিবার বিকেলে আমি বাবা-মায়ের সঙ্গে এখানে আসতাম। এই বাঁধের পাশেই আছে 'ঠেক' নামে এক রেস্টুরেন্ট। ঝা চকচকে এক পরিবেশ। খাবারগুলোও বেশ সুস্বাদু। অনেকটা রাত হয়ে গেছিল। কিছুটা পথ পায়ে হেঁটে আর কিছুটা পথ টোটোয় করে আমরা আবার হোটেল ফিরে এলাম।

সকাল হল। দোলের রঙ মাথা এক রঙিন সকাল।কিছু খেয়ে পুরুলিয়া শহরকে বিদায় জানিয়ে আমরা বেরিয়ে পড়লাম অযোধ্যা পাহাড়ের উদ্দেশ্যে।গাড়ি এগিয়ে চলল।কত অজানা পথ। কত অচেনা মানুষ।আমি ভয়ে বলছিলাম অযোধ্যা পাহাড়ের উপর যেন গাড়ি না তোলা হয়।সমুদ্র গাড়ি চালাচ্ছিল বলে খুব চাপে ছিলাম।কিন্তু সমুদ্রের সাহস অতুলনীয়।কিছু বুঝে ওঠার আগেই গাড়িটা রাস্তা থেকে যেন অনেকটা উঁচুতে উঠে গেল।বুঝতে পারলাম আমরা অযোধ্যা পাহাড়ে উঠতে শুরু করেছি।রাস্তাটা খুব সুন্দর।গাড়িটা রাস্তা বেয়ে খুব মসৃণভাবে উঠতে থাকল।একসময় ভয়টা কেটে গেল।রাস্তাটা উপভোগ করতে লাগলাম।খুব ভালো লাগছিল।কিছু দূর ওঠার পর রাস্তাটা যেন আর উঁচু না হয়ে সমানভাবে সমতলের রাস্তার মতো এগোতে থাকল।অনেকটা পথ অতিক্রান্ত হবার পর জনবসতি শুরু হল।তবে জনবসতি বলতে বিচ্ছিন্ন কিছু বাড়ি আর হোটেল। পাহাড়ের আপারড্যাম আর লোয়ারড্যাম এই দুই জলাধারই বেশ আকর্ষণীয়।পাহাড়ের উপর জলের সৌন্দর্যই আলাদা।বেলা বাড়তে থাকল।কিন্তু আমাদের থাকার জায়গা মিলল না।এই পাহাড়ের উপরই একটা চায়ের দোকানের মালিক স্কুল শিক্ষক।আরামবাগে থাকে।ছুটিতে বাড়িতে এসে দোকান সামলাচ্ছে।কোথাও থাকার জায়গা পেলে সে আমাদের থাকার ব্যবস্থা করে দেবে বলে বেশ আশ্বস্ত করল।ওর কাছেই জানতে পারলাম যে এই রাস্তা ধরে কিছুটা পথ এগিয়ে গেলেই বাঘমুণ্ডি।ওই স্থানটিও খুব সুন্দর। ওখানেও থাকার জায়গা পাওয়া যেতে পারে।সময় নষ্ট না করে আমরা এগিয়ে গেলাম।অযোধ্যা থেকে বাঘমুণ্ডি যাবার রাস্তাটাও অপূর্ব।এমন পাহাড়িয়া পরিবেশে নিরিবিলা রাস্তা দিয়ে চলার যে কি অপূর্ব অভিজ্ঞতা তা বলে বোঝানো যাবে না।তবে এখানেও ঠাই নেই ঠাই নেই ছোটো সে তরী।এখানেই এক হোটেলের মালিক আমাদের এক জায়গায় থাকার ব্যবস্থা করে দিলেন।

বাইরে এসে খাওয়া-দাওয়া সেরে আমরা চারিপাশটা দেখতে থাকলাম।নানাপ্রকার গাছ।সবুজে ঢাকা।মাঝে মাঝে ছোটো ছোটো বাড়ি আর কিছু দোকানঘর।তবে সংখ্যায় বেশি নয়।বিকেল হলে আমরা এখান থেকেই গেলাম চারিদা গ্রামে। চারিদা গ্রাম মুখোশ গ্রাম নামে খ্যাত।এখানে নানাপ্রকার মুখোশ তৈরি হয়।মুখ ছেড়ে মুখোশ নিয়ে যাদের জীবন চলে তাদের দেখার কৌতূহল আমার ছিল।কারণ চিরকালই মুখের আড়ালে মুখোশকেই সামলে গেছি।তাই যখন মুখোশ একেবারে প্রকাশ্যে তখন তো তা বেশ দেখবারই মতন।কতরকমের মুখোশ।ছৌ নাচের মুখোশ।দুর্গা গণেশের মুখোশ।রাম্ভসের মুখোশ।ঘরের দেওয়ালে টাঙিয়ে রাখার জন্য নানাপ্রকার শৌখিন সাওতাল পুরুষ রমণীর মুখোশ।ভাবতে অবাক লাগল এখানে সাম্প্রদায়িকতার বিষ প্রবেশ করেনি।একজন মুসলিম ছেলের হাত দিয়েই দুর্গা গণেশের মুখ তৈরি হচ্ছে।এতে কারুর অসুবিধা হচ্ছে না।যাদের পরিশ্রম করে পেটের ভাত জোগাড় করতে হয় তাদের জাত-পাত নিয়ে ভাবার কোনো অবকাশ নেই।এখান থেকেই দেখলাম কীভাবে মুখোশ বানায়।কাগজের উপর মাটির মণ্ড লেপে লেপে তৈরি হচ্ছে মুখোশ। এখানেই রয়েছে একটি মিউজিয়াম।এই গ্রাম ও গ্রামের তৈরি মুখোশ নিয়ে নানা কথা সেখানে জানার আছে।বেশ অভিনব লাগল।গ্রামের সকলের পেশা মুখোশ তৈরি করা। তবে আগামী দিনে ছেলে মেয়েরা এই পেশায় থাকবে কিনা এই আশঙ্কা অভিভাবকদের মধ্যে দেখা যাচ্ছে।কেমন একটা ঘোরের মধ্যে

ছিলাম।এর কিছুক্ষণ পর মুখোশ গ্রাম থেকে বেরিয়ে এসে মুখের সমাজে প্রবেশ করলাম।



ফেরার পথে দেখলাম রাস্তার ধারে একটি জায়গায় বিরাট মাঠের উপর প্যাণ্ডেল টাঙানো মনে হল সাংস্কৃতিক অনুষ্ঠান হবে।গিয়ে বসলাম।দেখলাম অনেকেই সেখানে বসে।শুরু হল ঝুমুর নাচ।একটি মেয়ে বেশ রঙচঙে সাজপোশাক পরে চড়া সুরের গানের তালে নাচতে শুরু করল।আমার রাবীন্দ্রিক রুচিতে যেন প্রতি মুহূর্তে ঘা লাগতে লাগল।কেমন যেন কদাকার ভঙ্গিমা,কেমন যেন উগ্রতা,কেমন যেন বেসুরো সবকিছু।মানিয়ে নিতে অসুবিধা হচ্ছিল।ছেলে ও মেয়েটি নেচেই যাচ্ছে।কিন্তু কিছুক্ষণ পর এই সন্ধ্যাঘোষা পাহাড়ীয়া পরিবেশে এই আদিবাসী অধ্যুষিত অঞ্চলে এই চড়া সুরের নাচ গানের মধ্যেও যেন এক মানে খুঁজে পেলাম।এখান থেকেও যে বিশ্বলোকের সাড়া পাওয়া যায় তা যেন অনুভব করলাম।মূলত রামায়ণ,মহাভারত ও নানা পুরাণ কাহিনি থেকে এরা গান বানায় তারপর অভিনয় করে ঝুমুরের তালে পরিবেশন করে।রবীন্দ্র নজরুলের বাইরেও যে কত সংস্কৃতি ছড়িয়ে আছে তার বেশির ভাগই আমাদের কাছে অজানা।তবে আজও রাতে শুয়ে আমি সেই মেয়েটির নাচের অঙ্গ-ভঙ্গি ও চড়া সাজের আড়ালে ক্লান্ত মুখটা যেন দেখতে পাই।

এরপর যে দৃশ্যের কথা বলব তা যেন চিরকাল আমার জীবনের সম্পদ হয়ে রইল।বাঘমুণ্ডির প্রাকৃতিকে সৌন্দর্য অসমধারণ।পাহাড় ঘেরা সবুজ গ্রাম।একটি হোটেলের সামনে কিছু শহরবাসী মানুষ তখন গানবাজনায় মত্ত।তাদের গানের সুর চারিপাশে ছড়িয়ে পড়ছে।আর এরমধ্যেই আকাশে দেখা গেল দোল পূর্ণিমার রঙ মাথা রঙিন গোল চাঁদ আমাদের হঠাৎ করে চারিপাশটা যেন সোনালী আলোয় মাখামাখি হয়ে গেল।চাঁদের জ্যেৎস্না মাথা আত্মদ যেন আমাদের পেয়ে বসল।আমি আর সমুদ্র অনেক দূর এক নির্জন রাস্তায় চলে এসেছিলাম।মনে হচ্ছিল এ আমাদের চেনা জগৎ নয়।এ যেন কোনো অন্য জগৎ।যেখানে পরীরা ঘুরে বেড়ায়,ঋষিরা ধ্যানে বসেন,হরিণরা জলপান করে,ময়ূরেরা ঘুরে বেড়ায়।এখানে মানুষের যেন কোনো প্রবেশাধিকার নেই।মনে পড়ে গেল বাঘমুণ্ডির এই সৌন্দর্যে পাগল হয়ে মোটর বাইক নিয়ে ছুটে এসেছিল দুজন মানুষ।একজন স্কুল শিক্ষক আর একজন সাব ইন্সপেক্টর।শুধু ঘোরার নেশায় তারা ঘুরতে এসেছিল।কিন্তু বুক পকেটে সাব-ইন্সপেক্টরের আডেন্টিটি কার্ড দেখে মাওবাদীরা তাকে হত্যা করেছিল।মনে হল পৃথিবীর সব সৌন্দর্যকে মানুষেরাই যেন দুহাতে হত্যা করে।এই মাতাল করা জ্যেৎস্না যেন সব এলোমেলো করে দিল।গানের সুর ধরে আমরা আবার ফিরে এলাম হোটেলের কাছে।সেদিন বহু রাত অবধি আমরা বাইরে ছিলাম।চাঁদের হাসির উছলে পড়া আলোয় স্নান সেরে নিছিলাম।আজও সে রাতের জ্যেৎস্না ভরা আলোয় আমার জীবনের অনেক অন্ধকার যেন দূর হয়ে যায়। ফিরে এসে আজও পুরুলিয়ার বিক্ষিপ্ত স্মৃতি যেন মাথার মধ্যে ঘোরে।বড়লি গ্রাম,গড় পঞ্চকোট,সাহেব বাঁধ,অযোধ্যা পাহাড়,বাঘমুণ্ডির জ্যেৎস্না আজও আমাদের টানে।ভুলতে পারি না মুখোশ গ্রামকে।ভুলতে পারি না মঞ্চে থাকা সেই নৃত্যরত অচেনা মেয়েটির চড়া মেকাপে ঢাকা ক্লান্ত মুখটাকে।

বিশেষ ব্যক্তিত্ব

বীণা দাস



১৯৩২ সালের ৬ই ফেব্রুয়ারি। কলকাতা বিশ্ববিদ্যালয়ের সমাবর্তন অনুষ্ঠান। উপস্থিত বিশ্ববিদ্যালয়ের বিশিষ্ট ও ছাত্রছাত্রীরা। সমাবর্তন কক্ষে অভিভাষণ পাঠক রছেন বিশ্ববিদ্যালয়ের উপাচার্য তথা বাংলার গভর্নর স্ট্যানলিজ্যাকসন। মঞ্চের দিকে তখন ধীরে সুস্থে এগিয়ে গেলেনগা উনপরিহিতা একছাত্রী। আচমকাই তাঁর হাতে গর্জে উঠল বন্দুক। আত্মরক্ষায় মাটিতে হুমড়ি খেয়ে পড়লেন জ্যাকসন। অল্পের জন্য লক্ষ্য ব্রষ্ট হয় গুলি। সস্থিত ফিরে পেয়ে মঞ্চ থেকে নেমে এসে ঐ ছাত্রীকে ধরে ফেললেন উপাচার্য হাসান সুরাবর্দি। তখনও থামেনি বন্দুকের গর্জন। পাঁচ পাঁচটি গুলি বেরিয়ে যায় তাঁর বন্দুক থেকে। গুলি লক্ষ্যব্রষ্ট হলেও ,অত্যাচার ,ব্রিটিশ শাসনের অন্যান্য , নিপীড়নের শৃঙ্খল ছিড়ে ফেলার আরো একটি অদম্য বজ্রনির্ঘোষ সমাবর্তন কক্ষের বাইরে ছড়িয়ে পড়ে। ঘটনা স্থলেই গ্রেফতার হন ঐ ছাত্রী। তাঁর নাম বীণা দাস। অন্যান্য ছাত্রছাত্রীদের সাথে সেদিন তাঁরও শংসাপত্র নেওয়ার কথা ছিল। কিন্তু ব্যক্তিগত স্বার্থের কবেই বা পরোয়া করেছেন অগ্নিযুগের বিপ্লবীরা !

আইনঅমান্য আন্দোলনের দ্বিতীয় পর্যায়ে ব্রিটিশ শাসনের অত্যাচার যখন চরমে উঠেছে চট্টগ্রামে-হিজলী , স্বাধীনতা সংগ্রামীদের উপর অবর্ণনীয় নির্যাতন চালিয়েছে তখন মুখ বুজে মেনে নেননি বিপ্লবীরা। ; ব্রিটিশ পুলিশ এর প্রতিবাদেই গর্জে উঠেছিলো বীণা দাসের বন্দুক। আদালতের জবাববন্দিতে তিনি বলেছিলেন দেশের প্রতি , ঐকান্তিক ভালোবাসা থেকেই তিনি গভর্নরকে গুলি চালিয়েছিলেন। গভর্নরের প্রতি তাঁর কোনো ব্যক্তিগত বিদ্বেষ বা ক্ষোভ ছিলো না। কিন্তু গভর্নর তো সেই নির্যাতন ব্যবস্থার প্রতিনিধি যা আমার তিরিশ কোটি দেশবাসীকে পরাধীনতার নিগড়ে বেঁধে রেখেছে।

তিনি বলেছিলেন , " I have no sort of personal feelings against Sir Stanley Jackson, the man and lady Jackson, the woman. But the governor of Bengal represents the system of repression which has kept enslaved 300 millions of my countrymen and country women."

বীণা দাস ছিলেন সুভাসচন্দ্র বসুর শিক্ষক বেণীমাধব দাসের কন্যা। সুভাসচন্দ্র বসু তাঁর জীবনে শিক্ষক বেণীমাধব দাসের অবদানের কথা লিপিবদ্ধ করে গিয়েছেন। বীণা দাসের মা সরলা দেবী। সমাজসেবায় তিনিও ছিলেন অগ্রণী মহিলা।

ননীবালা দেবী



যখন গোটা ভারতবর্ষ ইংরেজ শাসনে পরাধীন তখন বাংলার নারীরা পরাধীন ছিলেন নিজের নিজের বাড়িতেই। বহুবিবাহ, বাল্যবিবাহ ও সতীদাহের মত বর্বর প্রথাগুলি পায় বেড়ি পরিয়ে রেখেছিল বাঙালি নারীদের। কিন্তু তাসত্ত্বেও সব কিছুকে উপেক্ষা করে তারাই দলে দলে স্বাধীনতা সংগ্রামে যোগ দিয়েছিলেন। এমনই একজন বাঙালি মহিলা স্বাধীনতা সংগ্রামী ছিলেন ননীবালাদেবী। তিনিজন্মগ্রহণ করেছিলেন ১৮৮৮ সালে হাওড়ার বালিতে। খুব অল্প বয়সেই তাঁর বিয়ে হয়ে যায়। তবে তিনি মাত্র ১৬ বছর বয়সে বিধবা হন এবং বাবার কাছে চলে আসেন। এরপর ধীরে ধীরে মন দেন স্বাধীনতা সংগ্রামের দিকে।

১৯১৫ সালে ননীবালাদেবী অমরেন্দ্র চ্যাটার্জীর কাছে স্বাধীনতা সংগ্রামের বিপ্লবী হওয়ার দীক্ষা নেন। তাঁর অবদান ছিল বিপ্লবীদের রিষড়া ও চন্দননগরে ভাড়া বাড়িতে আশ্রয় দিয়ে রাখা। এছাড়াও ছদ্মবেশে জেলে গিয়ে পিস্তলের খোঁজ নিয়ে আসা ছিল তাঁর আরেকটি উল্লেখযোগ্য কাজ। তিনি ১৯১৯ সাল পর্যন্ত প্রেসিডেন্সি জেলে বন্দী ছিলেন। তিনি ছিলেন বাংলার প্রথম মহিলা স্টেট প্রিজনার। ১৯৬২ থেকে ১৯৬৭ সালের মধ্যে কোনো একসময়ে তিনি ইহলোক ত্যাগ করে পরলোক গমন করেন। তাঁর মৃত্যুর সঠিক তথ্য এখনও জানা যায়নি।

পরিবেশ ও বিজ্ঞান
সন্ধ্যা মণ্ডল, সহ শিক্ষিকা

অবিশ্বাস্য হলেও সত্য...

১। সম্প্রতি পশ্চিম আফ্রিকার ধূ ধূ সাহারা মরুভূমির বুকে স্যাটেলাইট থেকে দেখতে পাওয়া গেছে আনুমানিক ১৮০কোটি গাছ।

২। ৫৫ ক্যানক্রি-ই হল ২০০৪ সালে আবিষ্কৃত ছায়াপথের একটি গ্রহ যা পৃথিবী থেকে ৪০ আলোকবর্ষ দুরে অবস্থিত। আশ্চর্যের বিষয় হলো গ্রহটির এক তৃতীয়াংশই হীরার তৈরী। গ্রহটি সুপার আর্থ নামেও পরিচিত।

৩। আমরা জানি পৃথিবীতে পাওয়া সবচেয়ে কঠিন পদার্থ হল হীরা। কিন্তু মহাবিশ্বের সবচেয়ে কঠিন পদার্থ হল নিউক্লিয়ার পাস্তা (nuclear pasta). মহাকাশের কোনো মৃতপ্রায় নিউট্রন তারকার অবসেশ থেকে এটি গঠিত হয়। আর নিউট্রন তারকা সূর্যের চেয়েও ভারী কিন্তু ব্ল্যাকহোলের চেয়ে বড় নয় এবং বৃহৎ তারার ধ্বংসের মাধ্যমে সৃষ্ট এক অবশিষ্টাংশ।

৪। মহাবিশ্বের সবচেয়ে অদ্ভুৎ নক্ষত্রটির নাম KIC 8462852. লুইজিয়ানা স্টেট ইউনিভার্সিটির জ্যতিবিজ্ঞানীরা এই নক্ষত্রের সন্ধান পেয়ে হতভম্ব হয়ে যান কারণ এটি এমন একটি নক্ষত্র যার উজ্জ্বলতা ক্ষণে ক্ষণেই কমে যায়।

৫। তুরস্কের মেন্ডেরেজ নদীর উপত্যকায় অবস্থিত পামুক্লেল একটি ঝর্ণা। কিন্তু এটি একটি উষ্ণ জলের ঝর্ণা।

৬। পৃথিবীর একটি বিস্ময়কারী স্থান হল ক্যালিফোর্নিয়ার Racetrack Playa. (চলমান পাথর উপত্যকা)। এখানে পাথরগুলো আপাতদৃষ্টিতে দেখলেই মনে হবে নিজে নিজে স্থান পরিবর্তন করে।

খেলাধূলা

শারীরিকভাবে সম্পূর্ণ সক্ষম নয়, এমন খেলোয়াড়দের নিয়ে প্রতি অলিম্পিকের ঠিক পরেই বসে প্যারাঅলিম্পিকের আসর। ২০২০ টোকিয়ো প্যারাঅলিম্পিকে মোট ১৯টি মেডেল পেলেন ভারতীয় খেলোয়াড়রা, প্যারাঅলিম্পিকের ইতিহাসে এটাই ভারতের সর্বাধিক মেডেল প্রাপ্তি।

ইতিহাস গড়লেন ভাবিনাবেন পাটিল। ছোটবেলায় পোলিও রোগে আক্রান্ত হয়েছিলেন। অস্ত্রোপচারের পরেও সারেনি জটিলতা। গুজরাতি এই কন্যা টোকিয়োয় প্যারালিম্পিকে চিনের কৌয়ের বিরুদ্ধে ফাইনালে হেরে পেলেন "রৌপ্যপদক"।



নিশাদ কুমার হাইজাম্পে পেলেন "রৌপ্যপদক"।



টোকিয়ো প্যারাঅলিম্পিকে জ্যাভলিন থ্রো -এ রেকর্ড গড়ে সোনা জিতলেন সুমিত আন্তিল।



শরীরচর্চা

চন্দ্রা বাইন , সহ শিক্ষিকা

বজ্রাসন

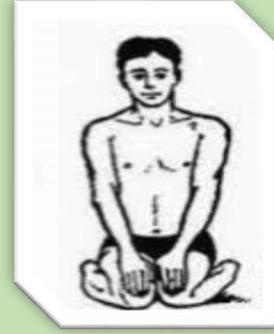
কোনো দেশের অগ্রগতি , উন্নতি ও বিকাশ নির্ভর করে সেই দেশের স্বাস্থ্যের উপর। “দেশের স্বাস্থ্য” বলতে বোঝায় সাধারণ জনগণের স্বাস্থ্য। এই স্বাস্থ্য গড়ে তোলার জন্য যেরকম নিয়মিত খাদ্য প্রয়োজন, ঠিক তেমনই প্রয়োজন নিয়মিত শরীরচর্চা, বিশ্রাম ও ঘুম।

শারীরশিক্ষার লক্ষ্য হল মানুষের সর্বাঙ্গীণ বিকাশ ঘটানো। নিয়মিত যোগাসন অভ্যাসের মাধ্যমে দেহ ও মনের মধ্যে এক নিবিড় সংযোগ স্থাপন করা যায়। যোগাসন অভ্যাসে স্বাস্থ্য সুন্দর ও নমনীয় হয় বাড়ে শরীরের সৌন্দর্য।

তাই আজ আলোচ্য বিষয় "বজ্রাসন" ও "পদ্মাসন" -

যেহেতু এই আসনে শরীরের নীচের অংশ বজ্রের মতো শক্তিশালী হয় , তাই এই আসনকে বজ্রাসন বলাে। খাওয়াদাওয়ার পর এই আসন করা উচিত।

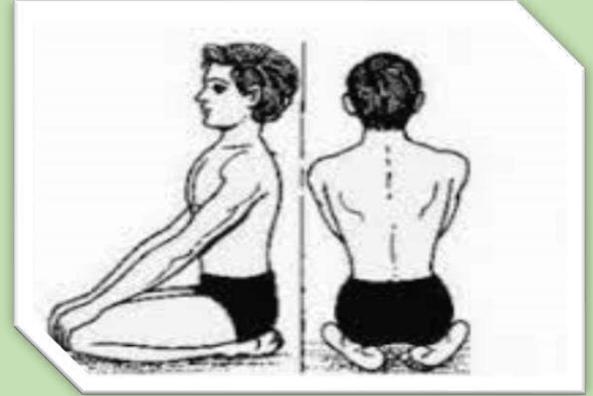
উপকারিতা – এই আসনে খাদ্যের পরিপাক ভালো হয়। পায়ের ব্যথা ও হৃৎপিণ্ডের রোগের উপশম হয়।



পদ্মাসন

পদ্মফুলের মতো ভঙ্গী বলে এই আসনকে পদ্মাসন বলা হয়।

উপকারিতা – এই আসন নিয়মিত অভ্যাসে দেহের কাঠামো সুন্দর হয় , শ্বাস স্বাভাবিক হয়, মনের প্রশান্তি বাড়ে , পায়ের বাত প্রতিরোধ করা যায়।



পরশ পাথর

“Every pain gives a lesson and every lesson changes a person.”

~ A.P.J. Abdul Kalam.

“Everything comes to us that belongs to us if we create the capacity to receive it. “

~ Rabindranath Tagore.

রুপা ঘোষ , প্রধান শিক্ষিকা

কেরিয়ার গাইড



লাইব্রেরী বিজ্ঞান নিয়ে পড়ার পর কাজের সুযোগ ইভানা মুখার্জি, গ্রন্থাগারিক

"গ্রন্থাগার আমাদের সাংস্কৃতিক অতীতের এক সজীব ভান্ডার যা ভবিষ্যতের পূর্বানুমান করতে সক্ষম", বলেছেন Ralph W. Conant.

জ্ঞানের কেন্দ্র হিসেবে বিবেচিত লাইব্রেরি যুগ যুগ ধরে জনগণের 'ইনফোটেইনমেন্ট'-এর ('Information' প্লাস 'entertainment') চাহিদা পূরণ করে। গ্রন্থাগারের মূল লক্ষ্য হচ্ছে জ্ঞান ছড়িয়ে দেওয়া।

শিক্ষার ক্ষেত্রে ইনস্টিটিউটের সংখ্যা বৃদ্ধি এবং গবেষণা কার্যক্রম জোরদার হওয়ায় লাইব্রেরির গুরুত্ব দিন দিন বাড়ছে। এই সবার ফলে স্টুডেন্টদের জন্য একটি লাভজনক এবং আকর্ষণীয় ক্যারিয়ারের সুযোগ হয়েছে।

আজ, লাইব্রেরিয়ানশিপ একটি পৃথক শৃঙ্খলা হিসাবে আবির্ভূত হয়েছে এবং এটি অনেক শিক্ষার্থীর পছন্দের মধ্যে রয়েছে। আজকের একটি আধুনিক লাইব্রেরিতে ম্যাগাজিন, মাইক্রো-ফিল্ম, ভিডিও, ক্যাসেট স্লাইড এবং সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণভাবে হাজার হাজার বই রয়েছে।

'গ্রন্থাগার বিজ্ঞান' হল একটি শাখা যা একটি লাইব্রেরিতে বই সংগঠিত করা, রক্ষণাবেক্ষণ এবং সংরক্ষণের শিক্ষা দেয়। গ্রন্থাগারিকরা গ্রন্থাগারের অভিভাবক এবং তারা তথ্য খোঁজার ক্ষেত্রে মানুষকে সহায়তা করে।

লাইব্রেরি বিজ্ঞানের যোগ্যতার মানদণ্ড

লাইব্রেরি সায়েন্সে কোর্স করার জন্য সাধারণত ন্যূনতম যোগ্যতা গ্র্যাজুয়েশন হিসাবে নির্ধারণ করা হয়। এ বিষয়ে ডিপ্লোমা ও সার্টিফিকেট কোর্সও রয়েছে। স্নাতক পাস প্রার্থীরা লাইব্রেরি বিজ্ঞানে স্নাতক ডিগ্রি নিতে পারেন। এই ব্যাচেলর কোর্সের মেয়াদ এক বছর। লাইব্রেরি বিজ্ঞানে স্নাতক ডিগ্রিধারীরা লাইব্রেরি বিজ্ঞানে মাস্টার্স ডিগ্রি নিতে পারেন যার আবারও এক বছরের মেয়াদ। অনেক বিশ্ববিদ্যালয় এই ক্ষেত্রে M.Phil এবং Ph.D প্রদান করে।

গ্রন্থাগার বিজ্ঞান সিলেবাস

এই কোর্সে সাধারণত লাইব্রেরি এবং তথ্য ব্যবস্থাপনা, শ্রেণিবিন্যাস/ক্যাটালগিং সিস্টেম, গ্রন্থপঞ্জি, ডকুমেন্টেশন, পাণ্ডুলিপির রক্ষণাবেক্ষণ এবং সংরক্ষণ, গ্রন্থাগার ব্যবস্থাপনা, গবেষণা পদ্ধতি, কম্পিউটার অ্যাপ্লিকেশন, তথ্য প্রক্রিয়াকরণ, আর্কাইভ ব্যবস্থাপনা, সূচী, গ্রন্থাগার পরিকল্পনা ইত্যাদি অন্তর্ভুক্ত রয়েছে।

লাইব্রেরি বিজ্ঞান পড়ে চাকরির সম্ভাবনা

একটি প্রশিক্ষিত লাইব্রেরি বিজ্ঞান স্নাতক প্রচুর জায়গায় সুযোগ পেতে পারে:

সরকারি/বেসরকারি গ্রন্থাগার,

বিশ্ববিদ্যালয় এবং অন্যান্য একাডেমিক প্রতিষ্ঠান,

মিডিয়া হাউস, নিউজ এজেন্সি এবং নিউজ গ্রুপ,

বেসরকারি সংস্থা এবং বিশেষ গ্রন্থাগার,

বিদেশী দূতাবাস,

ছবি/চলচ্চিত্র গ্রন্থাগার,

তথ্য কেন্দ্র/ডকুমেন্টেশন সেন্টার,

বিশাল তথ্য পরিচালনার প্রয়োজনীয়তা সহ বড় কোম্পানি এবং সংস্থা,

বিশাল লাইব্রেরি সুবিধা এবং রিডিং রুম এবং গবেষণা সুবিধা সহ জাদুঘর এবং গ্যালারী।

গ্রন্থাগার বিজ্ঞান প্রতিষ্ঠান / বিশ্ববিদ্যালয়

ভারতবর্ষের বাইরেও এই বিষয়টির গুরুত্ব যথেষ্ট পরিমাণে বর্তমান। এখানে ভারতবর্ষের কয়েকটি উল্লেখযোগ্য ইউনিভার্সিটির নাম দেওয়া হল যেখানে গ্রন্থাগার বিজ্ঞান পড়ানো হয়:

1. দিল্লি বিশ্ববিদ্যালয় 2. যাদবপুর বিশ্ববিদ্যালয় 3. জামিয়া মিলিয়া বিশ্ববিদ্যালয়

4. বোম্বে বিশ্ববিদ্যালয় 5. কলকাতা বিশ্ববিদ্যালয় 6. আলীগড় মুসলিম বিশ্ববিদ্যালয়

7. বেনারস হিন্দু বিশ্ববিদ্যালয় 8. অমরাবতী বিশ্ববিদ্যালয় এবং অন্যান্য।

নিজে করি

এসো বেলুন দিয়ে ফুলদানি বানাই



প্রথমে একটা বড়ো মাপের বেলুন নিয়ে ফোলাতে হবে।



তারপর একটা পাত্রে ফেভিকল জাতীয় আঠা নিয়ে জলের সাথে মিশাতে হবে, সেই মিশ্রণটি একটু গাঢ় হবে।



এরপর একটি পুরানো খবরের কাগজ নিয়ে টুকরো টুকরো করতে হবে। তারপর সেই জল এবং আঠার মিশ্রণটি ভালো করে বেলুনের গায়ে লাগিয়ে তার উপর খবরের কাগজের টুকরো গুলো আটকাতে হবে। এবং ভালো করে শুকাতে হবে (প্রয়োজনে রোদে দেওয়া যেতে পারে)।



তারপর বেলুনের মুখটি গোল করে ছবির মত কেটে বাদ দিয়ে দিতে হবে। Acrylic White Colour দিয়ে ভালো করে ব্রাশ দিয়ে রং করতে হবে (২-৩ বার)। এরপর সিরিস কাগজ দিয়ে ভালো করে ঘষে রংটি সমান করে নিতে হবে। তারপর ইচ্ছামতো Fabric Colour দিয়ে ডিজাইন করে নিলেই ফুলদানি তৈরি হয়ে যাবে।

দুর্গা বনিক
ডেপুটেড প্রাইমারী টিচার্স

কমিক্স- কুমকুম নাইয়া, সহ-শিক্ষিকা

দিদার গল্প



সময় নষ্ট করা উচিত নয়

একটা গল্প বলো
দিদা



পাঁচঘড়া গ্রামে
নয়নানন্দ নামে এক
ব্যক্তি বাস করত।
নয়নানন্দ ছিল অলস
প্রকৃতির। সারাদিন গল্প
করে সময় কাটত
তার।

নাঃ, আজও বন্ধুরা
এলনা কেউ ! দেখি
খোঁজ করে !



ও ভাই
চিরঞ্জীব,
বটতলায়
এলে নাতো ?

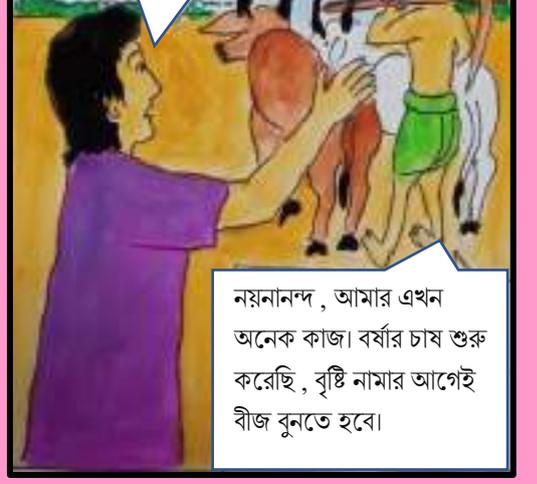
সামনে ঘোর
বর্ষা, ঘরের
চাল মেরামত
করছি।



নাঃ ! চিরঞ্জীব আসবেনা। দেখি
আমার অন্য বন্ধুদের কি খবর !



ও দীননাথ,
বটতলায় এলেনা ?



নয়নানন্দ, আমার এখন
অনেক কাজ। বর্ষার চাষ শুরু
করেছি, বৃষ্টি নামার আগেই
বীজ বুনতে হবে।

দীননাথ -ও আসবেনা। দেখি
এগিয়ে।



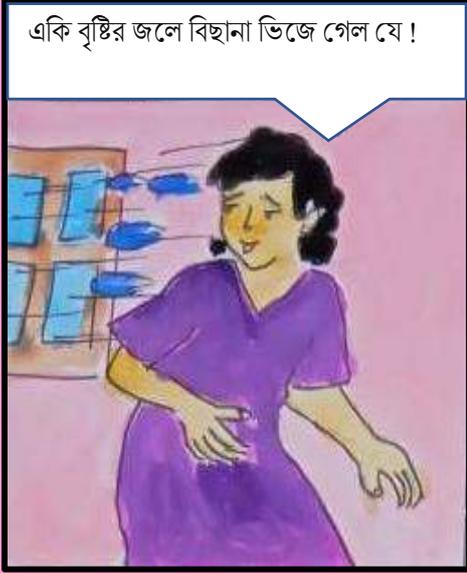
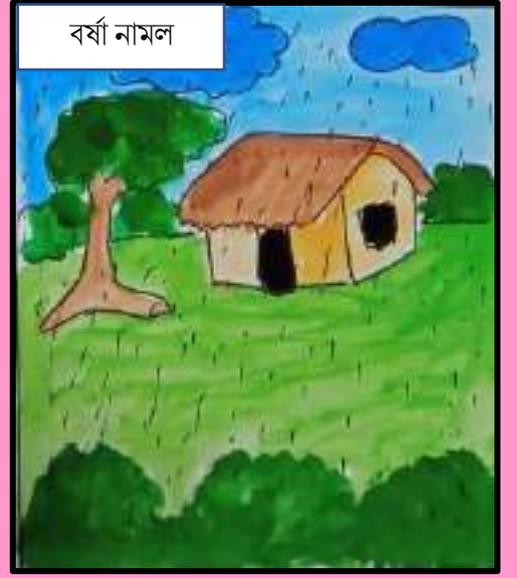
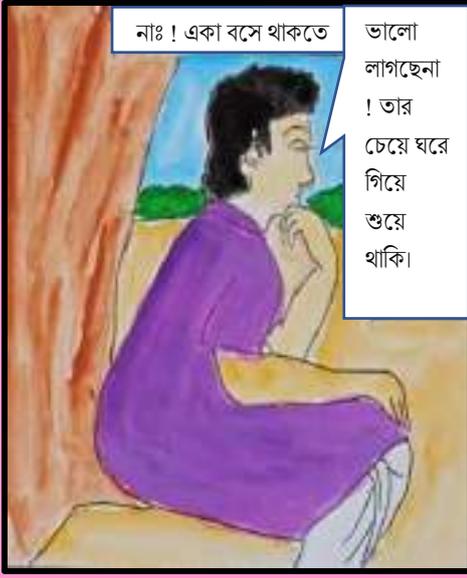
ও সুধন্য, বটতলায়
এসো, গল্প করি।



বোরো চাষ করে যা কিছু ধান
পেয়েছি, বেড়ে তুলে রাখছি।
বর্ষা এই নামল বলে।

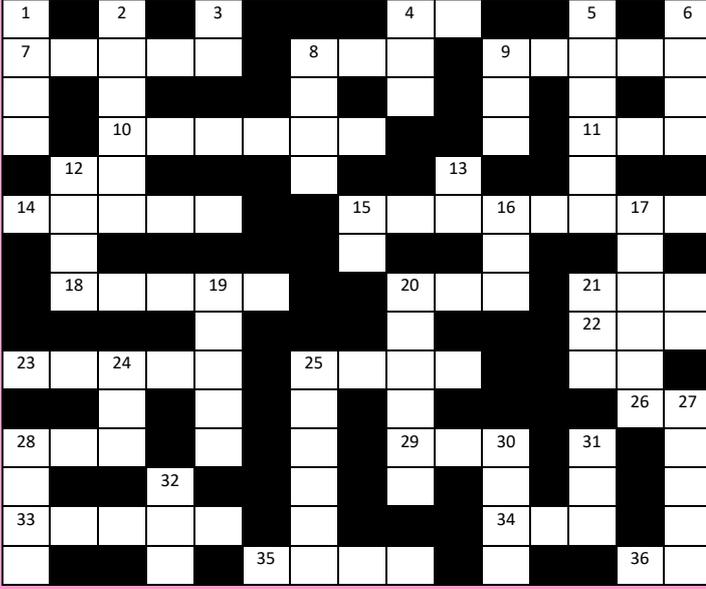
সবাই দেখছি ব্যস্ত ! কি যে এত কাজ করে !
যাই একাই বটতলায় বসে আয়েশ করে সময়
কাটাই।





শব্দজব্দ

(রবীন্দ্রনাথ ঠাকুরের প্রয়োগ দিবস স্মরণে)



ওলটপালট

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

1. BRUMEN
2. TRETTEL
3. XETT
4. MECEBO
5. GICAM



মারপ্যাঁচ

9 = 90
8 = 72
7 = 56
6 = 42
3 = ?

9 + 1 = 91
8 + 2 = 75
7 + 3 = 61
6 + 4 = 49
5 + 5 = 39
4 + 7 = ?

6	5	4
12	15	16
36	60	80
144	300	?

741 = 27
852 = 38
963 = ?

সংকেত

উপরনীচ

1. হে _____, গানে যদি লাগে বিহ্বলতা
2. _____ পথের ধারে কেটেছে দিন গান গেয়ে
3. _____ মানা হার পরাবো তোমার গলে
4. _____ নাচন নাচলে যখন
5. ওরে ভাই _____ বনে বনে
6. মরুবিজয়ের কেল্ল উড়াও শূন্যে – গানটি যে কাব্যগ্রন্থের অন্তর্গত
8. _____ এই সুরে কাছে দূরে জলে স্থলে বাজায় বাঁশি
9. _____ কথা যাও যে বলে কোনো কথা না বলে।
13. _____ বলেছে যাব যাব
15. _____ বলে, ষিক ষিক মাথা মহাশয়
16. _____ আপন ভাগ্য জয় করিবার (“সবলা” কবিতার প্রথম ছত্র)
17. “সামান্য ক্ষতি” র প্রথম ছত্র।
19. _____ বনে বনে কে, ডেউ জাগালে মনে মনে কে
20. আমরা সবাই রাজা গানটি যে কাব্যগ্রন্থের অন্তর্গত
21. ওই _____ তলের মাটির পরে
24. দিবস _____ আমি যেন কার আশায় আশায় থাকি
25. _____ মন কেড়ে নয় জাগে না যখন প্রাণ
27. বাবা ও ছেলের মনের কল্পনাকে নিয়ে অনবদ্য এক কবিতা
28. আয় তবে _____ হাতে হাতে ধরি ধরি
30. _____ লোকারণ্য মহা ধুমধাম
31. _____ করেই যায় যদি দিন যাক না
32. _____ অসময়ে কেন হে প্রকাশ (“বউঠাকুরানীর হাট” কবিতার অন্তর্গত এই কবিতাটি)

পাশাপাশি

4. এই শিরোনামে রয়েছে একাধিক কবিতা
7. _____ এ ডুব দিয়েছি অরূপরতন আশা করি।
8. যখন _____ মিলনমেলা
9. এবার _____ খোলো খোলো
10. _____ খোল দ্বার খোল
11. _____ জানে না
12. “দিনের শেষে ঘুমের দেশে” গানটি যে কাব্যগ্রন্থের অন্তর্গত
14. তোমার দুয়ার _____
15. _____ বনে, গগনে গগনে ডাকে দেয়া।
18. নন্দিনী এই নাটকের নায়িকা
20. _____ কুসুম দিও না
21. _____ সঙ্গে সঙ্গে কে বাজায়
22. _____ গহন রাত্রি, বরিছে শ্রাবণধারা।
23. _____ শেষ কথাটি যাও বলে।
25. আমার ব্যথার পূজা হবে _____
26. _____ তো তোমার প্রেম ওগো হৃদয়হরণ।
28. _____ রথিকা লো দেখহ অবহ চাহিয়া
29. _____ তাপের বাঁধন কাটুক, “প্রভাশা” কবিতার প্রথম ছত্র
33. আমার মাথা নত করে দাও হে তোমার _____ র তলে।
34. কেন _____ না যেতে জাগলেনা
35. গানের ভেলায় বেলা _____
36. _____ ভরিয়ে তুষা হরিয়ে

কুইজ

বিষয় – বই

1. ‘কাবুলিওয়ালার বাঙালি বউ’ বইটি কার লেখা জানো কি ?
2. বিখ্যাত ‘Harry Potter’ সিরিজের রচয়িতা কে ?
3. সুনীল গঙ্গোপাধ্যায়ের বিখ্যাত ত্রিপর্যায় ঐতিহাসিক কালপঞ্জীর তিনটি বইয়ের নাম কি ?
4. Paulo Coelho রচিত প্রথম বইটির নাম কি ?
5. ‘টিনটিন’ কার বিখ্যাত সৃষ্টি বলতে পারো?

গত সংখ্যার উত্তর

শব্দজব্দ

	অ		ম		ল	লি	তা		শী	ত	
উ	ভ	চ	র		স		প	ল	তা		
	য়		ম	হ	কা	র		স		ং	
অ		রা			ল	হ	না		শ্ব	শু	র
জ	রা	স	ক্ক			মা	ম	দো			
গ		ভ		পা		ন	জ	র		শ	মী
র			প	ঋ	ম		প	সা	র		র
	পা		26	জ		অ			কা	বা	ব
পা	নি	নি		ন্য	গ্রো	ধ					হ
	প					স্ত		পা	রা	বা	র
নি	থ	রা		জি	য়	ন	কা	ঠি		লে	
		ত্রি	দি	ব			ন	ন		ন্দু	

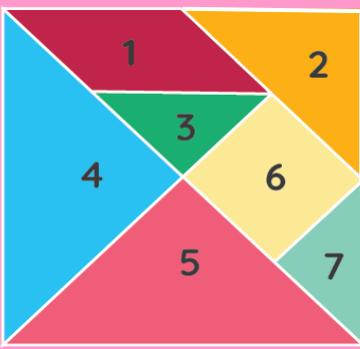
ক্যুইজ

রবীন্দ্রনাথ ঠাকুর
নীললোহিত
শরতচন্দ্র চট্টোপাধ্যায়
সমরেশ বসু
বলাইচাঁদ মুখোপাধ্যায়

মারপ্যাঁচ

12	+	24	=	36					22
		÷		÷					+
8	-	4	=	4		55			23
X		=		=		÷			=
7		6		9	x	5	=		45
=						=			
56		20	-	9	=	11			4
		+		X					X
84	÷	12	=	7					13
=		=		=					=
32		63	-	11	=	52			

ট্যানগ্রাম



ওলটপালট

PANDEMIC
DISPLAY
UPDATE
ONLINE
VACCINE

e- সংযোগ সম্পাদকীয় নীতি –

- সত্যতা যাচাই করা যাবে এরকম তথ্যই এখানে প্রকাশিত হবে।
- 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।
- e-সংযোগ প্রকাশনায় এবং সংশ্লিষ্ট সকল কাজে প্রচলিত নিয়মনীতি ও আইন মেনে চলা হবে।
- তথ্যগুলি ভারতের জাতীয় সংবিধানের অন্তর্ভুক্ত জাতীয় সংহতি, ভ্রাতৃত্ববোধ এবং সাম্যের নীতিকে সমর্থন করবে।
- আগামীদিনে সম্পাদকমণ্ডলী সিদ্ধান্ত নিয়ে বর্তমানে প্রকাশিত বিষয়গুলির পরিবর্তন করতে পারবেন।
- উপরোক্ত সম্পাদকীয় নীতি অনুযায়ী লেখাই e-সংযোগ এ প্রকাশের যোগ্য বলে বিবেচিত হবে। প্রকাশনার অন্য কোনো নিয়মনীতি এক্ষেত্রে গ্রহণযোগ্য হবেনা।

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

অলংকরণ - মিতালী দাশগুপ্ত