

e-সংযোগ

বৃষ্ণভাবিনী নারী শিক্ষা
মন্দিরের একাধি উদ্যোগ
মে, একাদশ সংখ্যা



প্রধান শিক্ষকের কলামে

“e-সংযোগের” একাদশ সংস্করণ (মে ২০২২) প্রকাশিত হল বিদ্যালয়ের ছাত্রছাত্রীরা গ্রীষ্মের ছুটিতে রয়েছে। মাধ্যমিক (২০২২) পরীক্ষার্থীরা বিজ্ঞান, কলা, বাণিজ্য ইত্যাদি যে বিভাগে উচ্চশিক্ষা গ্রহণ করবে, সেই বিষয়ের পড়াশোনা শুরু করে দিয়েছে। উচ্চমাধ্যমিকের ছাত্রছাত্রীরা রেজাল্টের অপেক্ষায় রয়েছে। সফল জীবন গড়তে তাদের প্রয়োজন অফুরন্ত পজিটিভ মানসিকতা বা মানসিক শক্তি। লিখতে গিয়ে মনে পড়ে গেল Ernest Shackleton ও তাঁর সহযাত্রীদের আন্টার্কটিকা অভিযানের কথা, যারা এই অভিযানে গিয়ে, জাহাজ ডুবে যাওয়ার পর ছয় মাস বরফের সমুদ্রে ভেসে এবং চার মাস Elephant দ্বীপে থেকেও, বেঁচে বাড়ী ফিরতে সক্ষম হয়েছিলেন। এই অসম্ভব সম্ভব হয়েছিল কারণ সর্বদা তাঁরা এই পজিটিভ মানসিকতায় ছিলেন যে “এই কঠিন পরিস্থিতি সাময়িক এবং তা অবশ্যই একদিন কেটে যাবে”। ছাত্রছাত্রীদের মনে রাখতে হবে, জীবনযুদ্ধে জয়ী হতে, তাদের সর্বদা পজিটিভ মানসিকতায় অটুট থাকতে হবে।

এরপরে যে গুণগুলো তাদের অর্জন করতে ও বজায় রাখতে হবে তা হল 3D অর্থাৎ Determination, Devotion এবং Dedication অর্থাৎ জীবনে লক্ষ্য স্থির করে তাদের দৃঢ় প্রতিজ্ঞ হয়ে তাদের এগিয়ে যেতে হবে, তবেই তারা লক্ষ্য পৌঁছাতে সক্ষম হবে।

মানসিক শক্তির সাথে তাদের প্রয়োজন শারীরিক শক্তির বিকাশ বা উন্নতি ঘটানো, তার জন্য গুরুত্বপূর্ণ হল সঠিক খাদ্যাভাস, নিয়মিত Exercise/ যোগাসন। বিশেষতঃ ছাত্রীদের জীবনে, বিভিন্ন প্রতিকূল পরিস্থিতিতে, নিজেকে রক্ষা করার জন্য শারীরিক ভাবে সরল হতে হবে এবং আত্মরক্ষার কিছু কৌশল জানা থাকলে অত্যন্ত উপকার হবে। এবারের ‘e- সংযোগে’ এরকম আত্মরক্ষার কৌশল সম্পর্কে বিশেষ মূল্যবান কিছু সচিত্র তথ্য উপস্থাপন করে, ছাত্রীদের অত্যন্ত উপকার করেছেন হরিয়ানার বিখ্যাত এক মানুষ “মালকিত সিং” যিনি এই মুহূর্তে রাজস্থানের যোধপুরে ভারতীয় সেনাবাহিনীকে এই কৌশলের উন্নততর পদ্ধতি শেখানোর কাজে যুক্ত রয়েছেন। আমরা গর্বিত ও আনন্দিত। ইচ্ছুক ছাত্রীরা Online এ শিখতে পারবে, সেকারণে Website উল্লেখ করে আমাদের সহযোগিতা করেছেন।

এই সংখ্যায় ‘টনসিলাইটিস’ সম্পর্কে অতি মূল্যবান তথ্য উপস্থাপন করে ছাত্রী তথা আমাদের সকলের উপকার করেছেন আর জি কর মেডিক্যাল কলেজ ও হাসপাতালের নাক-কান-গলা বিশেষজ্ঞ ডাঃ তিথি দেবনাথ (MD), যিনি অবশ্যই আমাদের প্রাক্তনী, আমাদের গর্ব। এই ছাত্রীরাই বিদ্যালয়ের শ্রেষ্ঠ সম্পদ।

এই সংখ্যায়

সামনে জীবন তৈরী হও:-

সংস্কৃত শিক্ষার গুরুত্ব ও কেরিয়ার নিয়ে এই সংখ্যায় আলোকপাত করেছেন সহ শিক্ষিকা শ্রীমতী হালিমা খাতুন।

ডাক্তারবাবুর পরামর্শ:-

এই সংখ্যায় 'টনসিলাইটিস' সম্পর্কে সচেতনতা নিয়ে বিভিন্ন তথ্য তুলে ধরেছেন আর জি কর মেডিক্যাল কলেজ ও হাসপাতালের নাক-কান-গলা বিশেষজ্ঞ ডাঃ তিথি দেবনাথ, যিনি অবশ্যই আমাদের প্রাক্তনী।

পরিবেশ ও বিজ্ঞান:-

উলভারিন মাছ ও তার প্রজাতি -এই বিষয়ের ধারণা ছাত্রীদের মধ্যে এবারের সংখ্যায় তুলে ধরেছেন প্রধান শিক্ষিকা শ্রীমতী রুপা ঘোষ।

আত্মরক্ষার কৌশল:-

এই বিষয়ে কিছু মূল্যবান সচিত্র তথ্য ছাত্রছাত্রীদের মধ্যে তুলে ধরেছেন হরিয়ানার বিখ্যাত এক মানুষ "মালকিত সিং" যিনি এই মুহূর্তে রাজস্থানের যোধপুরে ভারতীয় সেনাবাহিনীকে এই কৌশলের উন্নততর পদ্ধতি শেখানোর কাজে যুক্ত রয়েছেন।

বিশেষব্যক্তিত্ব ও পরশপাথর:-

এ বছর চার ভারতীয় চিত্রসাংবাদিক আদনান আবিদি, সাম্মা ইরশাদ মাটু, অমিত দাভে এবং প্রয়াত দানিশ সিদ্দিকিকে (মরণোত্তর) এই পুরস্কারে সম্মানিত করা হয়েছে। জম্মু-কাশ্মীরের জনপ্রিয় বাদ্যযন্ত্র সন্তুর, পণ্ডিত শিবকুমার শর্মার সম্বন্ধে সংগৃহীত তথ্য ছাত্রীদের জানানোর জন্য তুলে ধরেছেন প্রধান শিক্ষিকা রুপা ঘোষ। একই সাথে ছাত্রীদের জীবন বোধ ও মূল্যবোধ রেখাপাত করতে মনিষীদের বাণী তাদের কাছে পৌঁছে দেবার চেষ্টা করেছেন।

নিয়মিত বিভাগ:-

ভেবে দেখো :- রুচিরা চ্যাটার্জী।

কমিষন:- শিক্ষিকা শ্রীমতী কুমকুম নাইয়া।

সামনে জীবন তৈরী হও সংস্কৃত

সাংস্কৃতিক, অর্থনৈতিক ও রাজনৈতিক নানা উত্থানপতনের মধ্যদিয়ে ভারতীয় সংস্কৃতির ধারা প্রবাহিত হয়েছে। এই সুপ্রাচীন সংস্কৃতির মূল হল সংস্কৃত ভাষা। আসমুদ্রহিমাচল ভারতবাসীকে অভিন্ন বন্ধনে বেঁধে রেখেছে এই সংস্কৃত ভাষা। ‘সংস্কৃত’ শব্দটি ‘সম্’ উপসর্গ যোগে ‘কৃ’ ধাতু থেকে নিষ্পন্ন হয়েছে। সম্-কৃ+ক্ত-যা হল শোধিতঃ পরিষ্কৃত। সংস্কৃত ভাষা সংশোধিত সজ্জিত, অলংকার বিশুদ্ধ একটি ভাষা। কালের নিয়মে জগতের যেমন পরিবর্তন ঘটেছে, তেমনি ঘটেছে মানুষের মননের পরিবর্তন। কিন্তু সংস্কৃতির প্রভাব আজও অম্লান ভারতীয় জনজীবনে। মাসুলিক কর্মে, শুভ আচার-অনুষ্ঠানে সংস্কৃতির অবদান অপরিহার্য।

সংস্কৃত ভাষাকে দুটি ভাগে ভাগ করা হয়েছে ১. বৈদিক ভাষা ২. লৌকিক সংস্কৃত বৈদিক সাহিত্যের মূল হল বেদ। এই বেদেই পাওয়া যায় প্রাচীন ভারতে আৰ্য সভ্যতার উন্মেষের প্রথম পরিচয়, ঋক্, সাম, যজুঃ এবং অথর্ব ভেদে বেদ চারটি বেদের মন্ত্রগুলি ছন্দময়, এবং ব্রাহ্মণ অংশ হল গদ্যময়। বেদের ব্রাহ্মণভাগের শেষ অংশ হল ‘উপনিষদ’। উপনিষদের মূল কথা হল- ব্রহ্ম সত্য জগৎ মিথ্যা।

সংস্কৃত সাহিত্যকে পরিপূর্ণতা দান করেছেন, অশ্বঘোষ, শূদ্রক, ভাস, বিশাখা দত্ত, মহাকবি কালিদাস, ভারবি, মাঘ, শ্রীহর্ষ, ভর্তৃহরি, দত্তী, সুবন্ধু, বানভট্ট। নীতিশিক্ষার জন্য সহজ, সরল, স্বচ্ছ ভাষায় বিষ্ণুশর্মা রচনা করেছেন পঞ্চতন্ত্র এবং হিতোপদেশ রচনা করেছেন নারায়ণ শর্মা এছাড়া ও রয়েছে গীতিকাব্য, ঐতিহাসিক কাব্য চম্পূকাব্য, দর্শন, অলংকার, ছন্দ। ব্যাকরণ অভিধান, জ্যোতিষ, সমাজবিজ্ঞান অর্থশাস্ত্র। সংস্কৃত ভারতবর্ষের গর্ব এবং সংস্কৃতির ধারক ও বাহক।

ছাত্রীরা তোমরা সপ্তম ও অষ্টম শ্রেণীতে সংস্কৃত পড়ছো, যদি সংস্কৃত পড়ার ইচ্ছা হয় তাহলে আবার তোমরা একাদশ ও দ্বাদশ শ্রেণীতে তা পড়ার সুযোগ পাবে। উচ্চশিক্ষার মাধ্যমে তোমরা সংস্কৃত সম্পর্কে জ্ঞান লাভ করবে এবং সমৃদ্ধ হবে। জেনে রেখো ১৯৬৯ সালে ‘সংস্কৃত দিবস’ ঘোষিত হয়, যা চলে ১৯৯৯ সাল পর্যন্ত। আর ১৯৯৯ থেকে ২০০০ সাল ‘সংস্কৃত বর্ষ’ হিসাবে চিহ্নিত হয়। তারপর ২০০১ সাল থেকে শ্রাবনী পূর্ণিমাকে (রাখী পূর্ণিমা) মাঝখানে রেখে আগের ও পরের তিনদিন ধরে পুরো সপ্তাহকে ‘সংস্কৃত সপ্তাহ’ বলে প্রচলন হয়েছে।

সহ শিক্ষিকা
শ্রীমতী হালিমা খাতুন

ডাক্তারবাবুর পরামর্শ

টনসিলাইটিস- কারণ, লক্ষণ, প্রতিকার

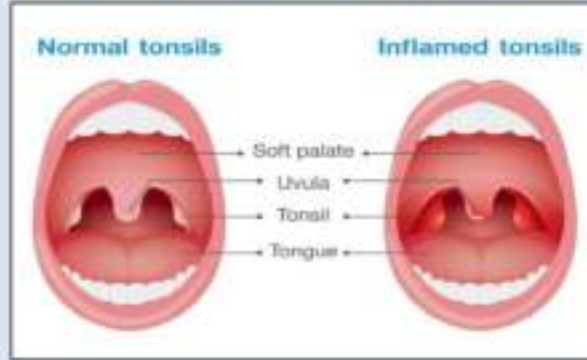
ডা: তিথি দেবনাথ

MBBS, MS (নাক কান গলা বিশেষজ্ঞ), বিদ্যালয়ের প্রাক্তনী,
বর্তমানে আর.জি.কর মেডিক্যাল কলেজ ও হাসপাতালের সাথে যুক্ত



টনসিলাইটিস কি?

টনসিলাইটিস বলতে টনসিল এর প্রদাহকে বোঝায়। টনসিল লসিকা প্রণালীর অঙ্গ, যা আমাদের শরীরে রোগপ্রতিরোধক ব্যবস্থাকে বজায় রাখে। আমাদের মুখের ভেতরেই চারটি গ্রুপে তারা অবস্থান করে। এদের নাম লিঙ্গুয়াল, প্যালাটাইন, টিউবাল ও অ্যাডেনয়েড। এই টনসিলগুলোর কোনো একটির প্রদাহ হলেই তাকে বলে টনসিলাইটিস। অনেককেই আমরা বলতে শুনি আমার টনসিল হয়েছে, তা কিন্তু আসলে টনসিলাইটিস। প্যালাটাইন টনসিল মুখের ভিতরে দুইপাশে অবস্থিত গ্রন্থি যেটিতেই সংক্রমণ বেশি হয়ে থাকে। টনসিল সংক্রমণ শিশুদের মধ্যে মূলত বেশি দেখা যায়। তবে প্রাপ্তবয়স্কদের মধ্যেও এই সমস্যা থাকে। টনসিলের প্রদাহ বা টনসিলাইটিস সাধারণত ভাইরাস, ব্যাকটেরিয়া এবং কিছু ইমিউনোলজিক্যাল কারণে হয়। বিটা হিমোগ্লোবিন স্ট্রিপ্টোকক্কাস ব্যাকটেরিয়া, অ্যাক্টিনব্যাকটেরিয়া, সাইটোমেগালো ভাইরাস, এডেনো ভাইরাস- এ রোগ সৃষ্টির অন্যতম কারণ।



প্রকারভেদ

টনসিলাইটিস সাধারণত দুই ধরনের...

- ▶ একটা হলো তীব্র বা একিউট
- ▶ অন্যটি হলো দীর্ঘমেয়াদি বা ক্রনিক টনসিলাইটিস।

ভাইরাসজনিত টনসিলাইটিসে টনসিলের প্রদাহ ধীরে ধীরে বাড়ে, ফলে উপসর্গগুলোও ধীরে ধীরে আবির্ভূত হয়। ব্যাকটেরিয়াজনিত টনসিলাইটিস হঠাৎই তীব্রভাবে আক্রমণ করে। ফলে উপসর্গ সমূহ এবং গলাব্যথা, জ্বালা পোড়া ইত্যাদি দেখা দেয়।

টনসিল সংক্রমণ হলে কিভাবে বুঝবেন-

১. জ্বর হতে পারে ১০৩-১০৪ ডিগ্রী ফারেনহাইট।
২. গায়ে ব্যথা, মাথা ব্যথা, কানে ব্যথা হতে পারে।

৩. গলা ব্যথা ও খাবার গিলতে সমস্যা হতে পারে।
৪. বাচ্চাদের ক্ষেত্রে মুখ দিয়ে লালা পড়তে দেখা যায়।
৫. মুখে দুর্গন্ধ।
৬. টনসিলে হলুদ অথবা সাদা স্তর পড়তে পারে।
৭. জীবাণু রক্তে ছড়িয়ে পড়তে পারে। এমনকি রক্তের মাধ্যমে জীবাণু কিডনীতে ছড়িয়ে প্রদাহ হতে পারে।

এ ধরনের উপসর্গ তিন থেকে চার দিন এমনকি দুই সপ্তাহ পর্যন্ত থাকতে পারে।

তবে দুটি পরীক্ষা দ্বারা টনসিলাইটিস নির্ণয় করা হয়। ভাইরাসজনিত হলে ভাইরাস সেনসিটিভিটি কালচার করাতে পারলে বুঝে নিতে পারবেন কোন ধরনের ভাইরাস আক্রমণের জন্য বেশি দায়ী।

Rapid স্ট্রিপ টেস্ট :

এ পরীক্ষায় গলার ভিতরের ইনফেকশনের ওপরের রিভির মিউকাস পরীক্ষা করে মাত্র ৭ মিনিটে নিশ্চিত হওয়া যায় স্ট্রেপটোকোকাস ব্যাক্টেরিয়ার দ্বারা আক্রান্ত কিনা।

স্ট্রিপ কালচার

পরীক্ষাগারে স্ট্রেপটোকোকাস কালচার করাকে বলা হয়। মনে রাখবেন এ পরীক্ষার আগে কোনো ধরনের এন্টিসেপটিক মাউথ ওয়াশ ব্যবহার করা নিষেধ।

টনসিলাইটিসের সমস্যায় যা করবেন

প্রচুর তরল পান করতে হবে: যদি টনসিলাইটিসের কারণে আপনার তীব্র গলা ব্যথা করে, তাহলে সেক্ষেত্রে হালকা গরম জল, সুপ, চা পান করুন। উপকার পাবেন।

ঠান্ডা খাবার খাওয়া: টনসিলের ব্যথা বেশি হলে ঠান্ডা আইসক্রিম বা দই এর মতো নরম খাবার খেতে পারেন। এতে সাময়িক স্বস্তি পাবেন। আরেকটা উপায় হলো ফ্রিট বা ম্যানথল যুক্ত ক্যান্ডি খাওয়া বা চুইংগাম চাবানো। এতে স্বস্তি পেতে পারেন।

শক্ত খাবার না খাওয়া: টনসিলাইটিসের সময়ে শক্ত খাবার বর্জন করুন।

লবণ জল দিয়ে গার্গল করা: এক গ্লাস গরম জলে চামচের চারভাগের এক ভাগ লবণ নিয়ে ভালো করে মিশিয়ে নিন। এরপর সেই জল দিয়ে গার্গল করুন। এতে টনসিলাইটিসের ব্যথা কমবে। খুব বেশি সংক্রমণ হলে ২ শতাংশ Povidone iodine solution সমপরিমাণ জলের সাথে ১:১ অনুপাতে মিশিয়ে দিনে ৪-৫ বার এই গার্গল করলে উপকার পাবেন। শিশুদের এরকম গার্গল না করাই ভালো। কারণ ঠিকমতো না করতে পারলে শ্বাস আটকে যেতে পারে তাদের। তবে অনেকসময় টনসিলের প্রদাহের সাথে গলার স্বরযন্ত্রের ও সংক্রমণ (ল্যারিঞ্জাইটিস) হয়ে থাকে যাতে গলার আওয়াজ বসে যায়। এক্ষেত্রে গার্গল করা একদমই উচিত নয়।

জোরে কথা বলা পরিহার করুন: অনেকে টনসিলাইটিসের কারণে গলার অস্বস্তি দূর করতে জোরে কথা বলা বা কাশি দেয়ার চেষ্টা করেন। এতে উল্টো পরিস্থিতি আরো খারাপ হয়। তাই সে সময় কথা কম বলার চেষ্টা করে গলাকে বিশ্রাম দেয়া উচিত। আর কথা বলতে খুব সমস্যা হলে অবশ্যই ডাক্তারের পরামর্শ নিন।

ব্যথা কমানোর জন্য প্যারাসিটামল ট্যাবলেট ও সংক্রমণ কমানোর জন্য উপযুক্ত অ্যান্টি বায়োটিক খাওয়া প্রয়োজন। এক্ষেত্রে সংক্রমণের তীব্রতা দেখে চিকিৎসকরা ওষুধের ডোজ ঠিক করে থাকেন।

কোন ক্ষেত্রে অপারেশনের প্রয়োজন:

সঠিক সময়ে চিকিৎসা না করলে রুপিক টনসিলাইটিসের রূপ নেয়। অপারেশন টনসিলেকটোমির অর্থাৎ টনসিল কেটে বাদ দেওয়ার প্রয়োজন হতে পারে নিম্নলিখিত ক্ষেত্রে-

- ১) যদি বছরে ৭ বা তার বেশি অথবা ৫ বার বছর প্রতি, ২ বছর টনসিল এর প্রদাহ হয়, অথবা ৩ বার বছর প্রতি, ৩ বছর টনসিল এর প্রদাহ হয়।
 - ২) টনসিলের প্রদাহের কারণে ২ সপ্তাহ বা তার বেশি স্কুল কামাই হয়
 - ৩) টনসিলের চারপাশে ফোড়া বা পেরিটনসিলার অ্যাবসেস হয়ে থাকে- এক্ষেত্রে ৪-৬ সপ্তাহ ওষুধের দ্বারা চিকিৎসার পরে তবেই টনসিলেকটোমি করা হয়।
 - ৪) টনসিলের প্রদাহের কারণে জ্বরজনিত খিঁচুনি হওয়া।
 - ৫) টনসিল বেড়ে যাওয়ার কারণে শ্বাসকষ্ট, খেতে এবং কথা বলতে অসুবিধা হওয়া।
- তবে অনেক ক্ষেত্রে দীর্ঘমেয়াদী হলেই যে অপারেশন করাতে হবে এমনটা নয়। যদি প্রদাহ শরীরে ছড়িয়ে পরে, জ্বর বা ব্যথা থাকা অবস্থায় যদি কারো খ্যালসেমিয়া থাকে উচ্চ রক্তচাপের রোগী, ডায়াবেটিসের রোগীকে সঠিকভাবে নিয়ন্ত্রণ করে অপারেশন করানো যেতে পারে।

কখন টনসিলের অপারেশন করা যাবে না

- * টনসিলে তীব্র সংক্রমণ থাকলে অর্থাৎ জ্বর বা ব্যথা থাকা অবস্থায় অপারেশন করা যাবে না।
- * তিন বছরের কম শিশুদের।
- * এছাড়াও কারণে রক্তে হিমোগ্লোবিনের পরিমাণ কম থাকলে (১০ গ্রাম %) /রক্তশূন্যতা থাকলে।
- * হিমোফিলিয়া, লিউকেমিয়া, পারপিউরা, সিকল সেল ডিজিজ নামক রক্তরোগের ইতিহাস থাকলে।
- * নারীদের মাসিক চলাকালীন অবস্থায়।

টনসিল নিয়ে কিছু ভুল ধারণা:

- ** টনসিল কেটে বাদ দিলে শরীরে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কমে যায়। যা ভুল ধারণা। কারণ টনসিল হলো মানবদেহের প্রথম পাহারাদার। এছাড়া গলায় ৩০০ বা এর বেশি লালাগ্রন্থি বা স্যালিভারী গ্ল্যান্ড আছে, যেগুলো রোগ প্রতিরোধ করে।
 - ** কিছু কিছু ক্ষেত্রে গলার বাইরের দুই পাশে দুটি দানা ফুলে উঠতে দেখা যায়, এগুলোকে ভুলবশত অনেকে টনসিল মনে করেন, তবে এটি টনসিল নয়।
- রোগীর মুখ হা করলে মুখের ভিতরের দিকে দুটি বড় দানার মতো ফোলা দেখা যায়, সেটিই হলো টনসিলাইটিস আক্রান্ত টনসিল।

তথ্যসূত্র

*Diseases of EAR, NOSE & THROAT,Book by P. L. Dhingra and Shruti Dhingra

*Scott-Brown's Otorhinolaryngology and Head and Neck Surgery, Eighth Edition: 2nd Volume

*Internet

প্রাক্তনী
ডাঃ তিথি দেবনাথ

পরিবেশ ও বিজ্ঞান



In 2021, more than 200 species of freshwater fish were discovered by scientists. Among them are the Wolverine pleco, a catfish with spikes that act as powerful weapons, and the Mumbai blind eel. These discoveries confirm that we are still far from having unraveled all the mysteries of the creatures that inhabit the planet's underwater areas. From a bright red eel to a black catfish with yellow spots and fearsome spikes... Every year, many previously unknown aquatic species are identified by scientists. And according to a new report from the conservation NGO Shoal, 212 species of freshwater fish were discovered in the world's waters in 2021. While most were identified in South America (94) and Asia (82), some also live in Africa (29), as well as in Oceania (4) and Europe (1).

Among them are the Wolverine pleco, a catfish that can grow up to 15 cm long and lives in the rocks in the Brazilian river of Rio Xingu, a tributary of the lower Amazon. "This pleco owes its charismatic name to three stout curved spikes, or odontodes, concealed beneath the gill covers which act as a defense mechanism when it is harassed," say the researchers who discovered it.

Another species that caught the attention of researchers is the Mumbai blind eel. This is described as "an incredible looking species with no eyes, fins, or scales." It is the first "completely blind subterranean freshwater fish species" identified in the Northern Western Ghats, a mountain range located in western India.

Every year, hundreds of freshwater fish species are identified and described for the first time by scientists. "Each new discovery proves there is still much about the world of wonder underneath the surface of the planet's rivers, lakes and wetlands that remains unknown," the report notes.

-5- Self Defence Easy but Important tips **(By Fighting Choice)**

www.fightingchoice.com

It takes a good amount of time to learn proper self-defence as there is a lot of things which needs repetitions to build muscle memory to grab 100% success rate. But by these simple rules you will feel way better in thinking about fighting scene. One of the best thing of learning about self defence and personal safety is that it will empower you to live without fear and deal with real life self defence situations whenever the need arise. Read our top tips to protect yourself during the harsh reality of a real life attack!

(All the below tips r to clear your mind towards the most important things of self-defence in real life situation) Training every day for at least a few months is preferred by our expert coaches.



1 – Don't get hit

It sounds like a strange statement and this is not meant flippantly. Don't get hit is a skill which can be learned very quickly. It is about controlling the distance and your position (we call it reach management in pro fighting)– make sure that you master distance and positioning to ensure that you don't get hit.

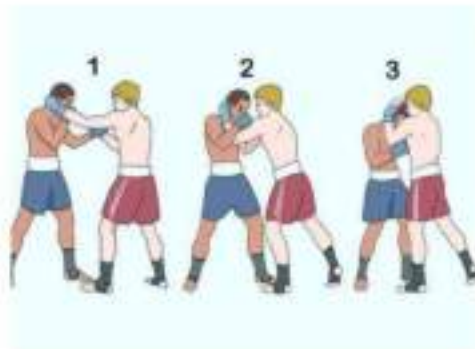


2 – Learn how to guard just in case you get distancing wrong and need to cover up

A strike can be like a hammer only when it hits direct knockout points. But if there is a proper guard it don't effect much to anyone even the opponent is way heavier than you Developing an impenetrable guard can get you out of many brutal attacks alive. Many fights and attacks are over in the first few

seconds and finished by one lucky, or unlucky punch depending on which side of the fence you are standing. In fact, talking about “the fence” this is a powerful technique which if mastered stops your opponent getting close enough to hit you and if they do break through it will be on your terms.

3 – Most Fights end up in the clinch i.e. getting grabbed by your attacker



In simple words Clinch is the 3rd option after 1st and 2nd point mentioned above as a good clinch work don't let any strike land on you. Its the best thing to learn for beginners to unbalance your opponent. Does not matter you know how to throw strikes or not but at least you can protect yourself from hitting.

4 – Many fights end up on the ground



Learn the art of ground-fighting and escaping from this situation. Brazilian Jiu Jitsu(BJJ) is by far the best known art to learn this thing. Its all about running your brain to grab any joint of your opponent & to submit him with BJJ submissions.It does not matter how heavy or strong your opponent is. When it comes to ground

(BJJ) they have to quit. Proven many times in history of combat sports. Good thing that it also comes with fun activities to do on regular basis. So you can get expert in this ground situation in a very short time at least to handle

5 – Learn about pressure points



These r the points which needs to be attacked at 1st or when required to get extra space or time from opponent. As pressure points can give your opponent a lot of pain for a small period of time in which you can apply any submission & strike or just run away. Its Something where you can inflict damage or pain on a much larger stronger opponent.

Malkeet singh also know as Malkeet Brawler(ring name) performed in various world championships of Wrestling and Mixed Martial Arts Throughout 2009 to 2022. Also running a Fight club chain from last 5 years to train young generation all the combat sports for a healthy lifestyle and a strong self defence .

বিশেষ ব্যক্তিত্ব

চার ভারতীয়ের পুলিটসার



সাংবাদিকতা, সঙ্গীত, সাহিত্যে বিশেষ অবদানের জন্যে পুলিটসার পুরস্কার প্রদান করা হয়। এ বছর চার ভারতীয় চিত্রসাংবাদিক আদনান আবিদি, সান্না ইরশাদ মাটু, অমিত দাভে এবং প্রয়াত দানিশ সিদ্দিকিকে (মরণোত্তর) এই পুরস্কারে সম্মানিত করা হয়েছে। কোভিড পরিস্থিতিতে যখন দেশে বহু মানুষ মৃত্যুবরণ করছেন, সেই হাহাকারের ছবি বিশ্ববাসীর সামনে ক্যামেরায় ধরেছিলেন প্রথম তিনজন। রয়টার্সের প্রয়াত সাংবাদিক দানিশের ক্যামেরায় করোনা-পরিস্থিতি ছাড়াও ধরা পড়েছিল অশান্ত আফগানিস্তান। এর আগে রোহিঙ্গা শরণার্থীদের ছবি লেন্সবন্দি করার জন্য ২০১৮ সালে পুলিটসার পান দানিশ। এবার পুলিটসারে ‘ন্যাশনাল রিপোর্টিং’, ‘ইন্টারন্যাশনাল রিপোর্টিং’ ও ‘ক্রিটিসিজম’ বিভাগে পুরস্কার পেয়েছে দ্য নিউ ইয়র্ক টাইমস। এই সংবাদপত্রেরই প্রতিবেদক অ্যান্ডরিয়া এলিয়ট তাঁর ইনভিসিবল চাইল্ড: পভার্টি, সারভাইভাল অ্যান্ড হোপ ইন অ্যান আমেরিকান সিটি বইয়ের জন্য নন-ফিকশন বিভাগে পুরস্কার পেয়েছেন। ইউক্রেন-রাশিয়া যুদ্ধক্ষেত্রে সাংবাদিকতার অনবদ্য নিদর্শনের জন্য পুলিটসার মধ্যে ইউক্রেনের সাংবাদিকদের বিশেষ সম্মান জ্ঞাপন করা হয়। যেটি অত্যন্ত জনপ্রিয় হয়েছিল। পেয়েছেন পদ্মশ্রী এবং পদ্মবিভূষণ-সহ একাধিক জাতীয় ও আন্তর্জাতিক সম্মান।

প্রয়াগে

জম্মু-কাশ্মীরের জনপ্রিয় বাদ্যযন্ত্র সন্তুর, পন্ডিত শিবকুমার শর্মার (১৯৩৮-২০২২) হাতের ছোঁয়ায় ভারতীয় উচ্চাঙ্গসঙ্গীতের দুনিয়া-সহ সারা বিশ্বে জনপ্রিয় হয়ে উঠেছিলেন। সিলসিলা (১৯৮১) ছবির মধ্য দিয়ে চলচ্চিত্রে সুর সংযোজনার কাজে তাঁর অভিষেক ঘটে। বাঁশিবাদক হরিপ্রসাদ চৌরাসিয়ার সঙ্গে তাঁর জুটি (শিব-হরি নামে খ্যাত) ছিল সুপরিচিত। ফাসলে, চাঁদনি, পরম্পরা ছবিতে এই জুটির সুর এবং মঞ্চে তাঁদের যৌথ পরিবেশনা সঙ্গীতানুরাগীদের মধ্যে সমাদৃত হয়। ১৯৬৭ সালে তিনি পন্ডিত হরিপ্রসাদ চৌরাসিয়া এবং গিটারবাদক বিজভূষণ কাবরার সঙ্গে যৌথভাবে রিলিজ করেন কল অফ দ্য ভ্যালি নামে লাইট-ক্লাসিকাল মিউজিকের অ্যালবাম, যেটি অত্যন্ত জনপ্রিয় হয়েছিল। পেয়েছেন পদ্মশ্রী এবং পদ্মভূষণ-সহ একাধিক জাতীয় ও আন্তর্জাতিক সম্মান।



প্রধান শিক্ষিকা
শ্রীমতী রূপা ঘোষ।

পরশপাথর

“যদি তুমি সঠিক হও, তাহলে তোমার রাগ করার কোনো কারণ নেই। আর যদি তুমি ভুল হও, তাহলে তোমার রাগ করার কোনো অধিকার নেই।”

“নিজের ওপর বিশ্বাস রাখো তোমার দ্বারাই সব সম্ভব জগতে এমন কিছু নেই, যা তুমি পারবে না। এই সংকল্প নিয়ে এগিয়ে যাও তুমি সাফল্য পাবেই।”

স্বামী বিবেকানন্দ



ভেবে দেখো

ছুটির মাঝে, সুস্থ সবল
মনের খোঁজে



হাসানমোহেন তরফসার
সকালে উঠিয়া আমি মনে মনে বলি,
সারা দিন আমি তেনে ভালো হয়ে চলি।
আবেশ করেন যারা তেনে পুতুলনে,
আমি তেনে সেই কাজ করি ভালো মনে।
অইবনে সকলেরে তেনে ভালোবাসি,
এক সাথে খাতি তেনে মনে মিলেমিশি।
ভালো জেসনের সাথে মিশে করি খেলা,
পাঠের সময় তেনে নাহি করি বেলা।
তুমি তেনে নাহি হই আর কারো মুখে,
মিছে কথা কহু তেনে নাহি আসে মুখে।
সাক্ষরনে তেনে পোষ সাক্ষরিতো খাতি,
কিছুরে কাছরে তেনে নাহি সেই অঁকি।
খণ্ডা না করি তেনে কহু কারো মনে,
সকলে উঠিয়া এই বলি মনে মনে।



কমিক্স:- শিক্ষিকা শ্রীমতী কুমকুম নাইয়া।

কামিক্স: কুমকুম নাইয়া

দিদার গল্প



বৃদ্ধ মানুষের প্রতি
যত্নশীল হও।

একটা গল্প
বস দিদি!

পে অনেক দিন আগের কথা,
মধুবাগুর গ্রামে গাভুরী নামে
এক বাড়ি মাস হলো। পে ছিন
ধর, গাভুরী, মাস
মিকে চান গাভুরী
করে দিন
চমট তার।



এক শীতের পঞ্চায়

কত বানে কত চান! বান ডালাও, জ্বলে
ডেড়াও, ডাবার ডালাও, বোলে শুকাও,
তারপর টেকিও বান হলে, কুমোলে
হোলে উঁচু বের করে তবে হবে চান!



স, তোমার জ্বানানিটা লেভ!

তাইলে! পেয়ামই
কমিনি। জ্বানানি
অর্ডারে উন্ন পুবার
নিহে মাগে। বান
ডালাবে কি জাবে!



কিছুকন ডেবে

চাষীরা বান কেটে নিয়ে গেছে!
বাদায় গেলে নাড়া মিলেই
সেলে মাগে! পুবার নাড়ার জ্বানে
বান ডালাবে।



বাদায়

একসোকা নাড়া
কেটে নিয়েছি।
পুবার বাড়ি
ফেরা থাক।



কিছু, বাসার মাঝখানে দাঁড়িয়ে
বুঝতে পারছি না, চিকিৎসার
দিকে আমাদের যাব।



ও: কি অসুস্থকার ব্যক্তি! কোন দিক থেকে
এখানে এসেছি, স্নেহে পশুসোমসংক্রান্ত
পেড়ে! কি হবে এবার!



এ দূরে একটি আলোর নিশানা
দেখতে পারছি! ওটা নিশ্চয়ই আমাদের
গ্রাম হবে।



বেশ কিছুকাল হাঁটার পর



কোমর খেল
এড়না তৈরী!

এ কোথায়
এলাম?

সেখানে
কিখের
পড়লো?



এ দিকে বুড়ির বাড়ি

মা, এখনো বাস
থেকে ফিরে না
কেন? বিলম্ব
হলোতো! যাও,
গ্রামের লোকজন
কে ডেকে বানি।





আমি! এই বলে
শঙ্করী দি! একা
বাদায় মড়া
কাটতে
গেছে!

আর ছের
করা চিক
হবেনা!
চলো মুক্তি!



শঙ্করী দি!
শঙ্করী দি!

মুড়তে মুড়তে তারা বাজপুর গ্রামে
এসে পৌঁছায়।



তোমরা কি একটা মুড়কে
মুড়ছো? এই বাদমদের
বাড়ি গিয়ে দেখতো!
এই অঙ্গায় ওদের বাড়িতে
মড়ার বোঝা মাঝায়
একটা মুড়ি এসেছে
শুনচিলাম।



অবশেষে

শঙ্করী দি
তাই এখানে
তাও খাচ্ছিল?
আর আমকাঙতে
মুড়ুঁচি তোকে।

অঙ্গকারে
দখলে
এখানে
চলে গিয়েছি।

তারপর ফেরার সময়



ও মুড়িমা
তোমার
মড়ার
বোঝা!

আপনার জমির মড়া আপনার
বাড়িতে চলে গিয়েছে। দরকার
দড়নে শঙ্করী দি আরাবুনা
হয় বাদাথেকে কেটে নেবে
হা: হা:



বৃদ্ধ মানুষের প্রতি
যত্নসীম হও।

কুইজ



বিষয় : IPL

জমে উঠেছে T20 ক্রিকেটের সবচেয়ে ধনী প্রতিযোগিতা IPL বা Indian Premier League. তোমরা নিশ্চয় গলা ফাটাচ্ছ তোমাদের পছন্দের দল বা পছন্দের তারকাদের জন্য। এবারের কুইজ IPL নিয়ে।

1. প্রথম IPL অনুষ্ঠিত হয়েছিল কোন বছর ?
2. সবচেয়ে বেশিবার অধিনায়ক হিসাবে IPL ট্রফি জিতেছেন কোন ক্রিকেটার ?
3. IPL 2022 - এ নতুন দুটি দল যুক্ত হয়েছে, তারা কারা ?
4. IPL-এর ইতিহাসে এখনো অবধি সবচেয়ে বেশি চার মেরেছেন কোন ক্রিকেটার ?
5. IPL মাতাচ্ছেন এক আফগান ক্রিকেটার, তিনি কে ?

মগজাপ্র

দেশলাই কাঠি দিয়ে নিচের সমীকরণটি সাজানো হয়েছে যাতে অসঙ্গতি রয়েছে।

একটিমাত্র দেশলাই কাঠির স্থান পরিবর্তন করে তোমাদের সমীকরণটি অর্থপূর্ণ করে তুলতে হবে।

$$6 + 4 = 4$$

(উত্তর আগামী সংখ্যায়)

এসো অঙ্ক কষি

স্মার্টফোনের দৌলতে কেসবুক, ইউটিউব, ইন্সটাগ্রাম এসব এখন তোমাদের সবার কাছে খুব পরিচিত ব্যাপার।

এই সংখ্যায় এইসব সোশ্যাল সাইটগুলির চিহ্ন দিয়ে রইল একটা মজার গাণিতিক খাঁধা।

সমাধান করতে লাগবেনা কোনও সোশ্যাল সাইট ব্যবহারের অভিজ্ঞতা, লাগবে শুধু গণিতের সাধারণ কিছু নিয়ম আর একটুখানি বুদ্ধি।

তাহলে চটপট সমাধান করে ফ্যালোতো দেখি ?

$$\text{YouTube} + \text{YouTube} + \text{YouTube} = 21$$

$$\text{Facebook} \times \text{YouTube} + \text{Facebook} = 72$$

$$\text{Instagram} \times \text{Facebook} + \text{Instagram} = 80$$

$$\text{YouTube} + \text{Facebook} \times \text{Instagram} = ?$$

কার ছবি ?

বাঙালীর গর্ব এই পরিবার। দ্যাখোতো চেনো নাকি এই পরিবারের তিনটি আলতা প্রজন্মের এই তিন সদস্যকে ?



৯- 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। ৯-সংযোগ প্রকাশনায় এবং সংশ্লিষ্ট সকল কাজে প্রচলিত নিয়মনীতি ও আইন মেনে চলা হবে।
- ৪। তথ্যগুলি ভারতের জাতীয় সংবিধানের অন্তর্ভুক্ত জাতীয় সংহতি , স্রাতৃত্ববোধ এবং সাম্যের নীতিকে সমর্থন করবে।
- ৫। আগামীদিনে সম্পাদকমণ্ডলী সিদ্ধান্ত নিয়ে বর্তমানে প্রকাশিত বিষয়গুলির পরিবর্তন করতে পারবেন।
- ৬। উপরোক্ত সম্পাদকীয় নীতি অনুযায়ী লেখাই ৯-সংযোগ এ প্রকাশের যোগ্য বলে বিবেচিত হবে। প্রকাশনার অন্য কোনো নিয়মনীতি এক্ষেত্রে গ্রহণযোগ্য হবে না।

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