Naya Jamana Evening Edition.....9 October....adddddddd..._Layout 1 3/21/2026 5:14 PM Page 1

বাংলা আজ যা ভাবে

সংবাদ নয়া জামানা

সান্ধ্য সংস্করণ

৬ চৈত্র ।। ১৪৩২।। শনিবার ২১ মার্চ ২০২৬ ।। ১ ম বর্ষ ২৮৯ সংখ্যা ।। ৫ পাতা

মেডিকা নার্সিং হোম

স্বাস্থ্য সাথী
SWASTHYA SATHI

স্বাস্থ্যসাথী কার্ডের
সুবিধা রয়েছে

24/7
EMERGENCY
SERVICE

মাইক্রো
সার্জারি

অপারেশন করা হয়।

24x7 Emergency Service and Care

ই.সি.জি. | ইউ.এস.জি | গাইনো সার্জারি

জেনারেল সার্জারি | রক্ত পরীক্ষা

ও.পি.ডি. | ডিজিটাল এক্স-রে | ফিজিওথেরাপি

বিভিন্ন ধরনের ইন্সুরেন্স কার্ডের মাধ্যমে
অপারেশন করার সুব্যাবস্থা রয়েছে।

রতুয়া হাসপাতাল গেট
(বিউটি মেডিক্যালের পাশে), রতুয়া, মালদা

Contact : 9734190447 /
8967213824 /8637023374 /
8917598976

Naya Jamana Evening Edition.....9 October....adddddddd..._Layout 1 3/21/2026 5:14 PM Page 2

বাংলা আজ যা ভাবে

সংবাদ নয়া জামানা

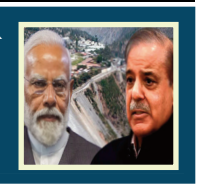
সান্ধ্য সংস্করণ

৬ চৈত্র ।। ১৪৩২।। শনিবার ২১ মার্চ ২০২৬ ।। ১ ম বর্ষ ২৮৯ সংখ্যা ।। ৫ পাতা

উত্তরের ‘পদ্ম-গড়’ থেকেই ঝোড়ো প্রচারে নামছেন মমতা, দক্ষিণে ‘সেনাপতি’ অভিষেক

অভয়ার মা বিজেপি প্রার্থী, দশহাতে জাস্টিস আসুক’, ভোটের মুখে ইঙ্গিতপূর্ণ পোস্ট জাদুসম্রাটকন্যা মৌবনীর

‘পাকিস্তান সন্ত্রাসে মদত বন্ধ না করা পর্যন্ত সিন্ধু জলচুক্তি স্থগিতই থাকবে’, ফের জানাল নয়াদিল্লি



আমাদের অধিকার কাড়তে দেব না

রেড রোডে ইদের নামাজ আদায়ের মঞ্চ থেকে

এসআইআর নিয়ে কেন্দ্রকে হুশিয়ারি মমতার

নয়া জামানা ডেস্ক উৎসবের আবহেই রাজনীতির চড়া সুর। রেড রোডে ইদের নমাজ আদায়ের মঞ্চ থেকে নাম না করে প্রধানমন্ত্রী নরেন্দ্র মোদীকে কড়া আক্রমণ শানালেন মুখ্যমন্ত্রী মমতা বন্দ্যোপাধ্যায়। আসন্ন বিধানসভা নির্বাচনের আগে এসআইআর ইস্যুতে ফের একবার কেন্দ্রের বিরুদ্ধে সুর চড়ালেন তিনি। সাফ জানালেন, সাধারণ মানুষের অধিকার কেড়ে নিতে দেবেন না তিনি। পাশে দাঁড়িয়ে তৃণমূলের সর্বভারতীয় সাধারণ সম্পাদক অভিষেক বন্দ্যোপাধ্যায়ও মনে করিয়ে দিলেন, ‘হিন্দুস্তান কারও বাবার নয়’। শনিবার সকালে রেড রোডে যখন হাজার হাজার মানুষ ইদের নমাজে শামিল হয়েছেন, তখ ন বিঘ্ন ঘটায় বৃষ্টি। সেই প্রতিকূল আবহাওয়ার মধ্যেই মঞ্চে উপস্থিত হন মুখ্যমন্ত্রী ও অভিষেক। উৎসবের শুভেচ্ছা জানানোর পর মুহূর্তেই রাজনীতির ময়দানে অবতীর্ণ হন মমতা। তাঁর বক্তৃতার সিংহভাগ জুড়ে ছিল এসআইআর বিতর্ক। মমতার দাবি, রাজনৈতিক উদ্দেশ্যেই বহু মানুষের নাম ওই তালিকা থেকে বাদ দেওয়া হয়েছে। তিনি বলেন, ‘এসআইআর নিয়ে যে লড়াই আমি শুরু করেছি, তা অব্যাহত থাকবে। এসআইআরে অনেকের নাম কাটা হয়েছে। আমি তাই নিয়ে লড়াই করছি। আদালতে গিয়েছি। সকলের জন্য আমার এই লড়াই জারি থাকবে।’ সরাসরি প্রধানমন্ত্রীকে নিশানা করে মমতা প্রশ্ন তোলেন ‘কেন্দ্রের দ্বিচারিতা’ নিয়ে। বিদেশের মাটিতে প্রধানমন্ত্রীর বন্ধুত্বের প্রসঙ্গ টেনে তিনি বলেন, ‘আপনি সৌদি আরবে গিয়ে হাত মেলান, দুবাই গিয়ে আলিঙ্গন করেন, তখন মনে পড়ে না হিন্দু-মুসলমানের কথা? দেশে এলেই নাম কাটার কথা মনে পড়ে।’ তাঁর হুংকার, ‘আমাদের অধিকার মোদীজিকে কেড়ে নিতে দেব না।’ বিজেপিকে

‘গুন্ডা-ডাকাতের পার্টি’ বলে আক্রমণ করার পাশাপাশি তিনি সতর্ক করেন ভোট কাটুয়াদের নিয়েও। নাম না করে বিরোধীদের তোপ দেগে তিনি বলেন, ‘কিছু কিছু গদ্দারও আছে যারা বিজেপির কাছ থেকে টাকা নিয়ে ভোট ভাগের খেলায় মেতেছে।’ বিজেপিকে উৎখাত করার ডাক দিয়ে তিনি উর্দু শায়েরি আওড়ান, ‘মুদ্দই লাখ বুরা চাহে তো ক্যায়া হোতা হ্যায়, ওহি হোতা হ্যায় জো মনজুরে খুদা হোতা হ্যায়।’ মুখ্যমন্ত্রীর সুরে সুর মিলিয়েই কড়া বার্তা দেন অভিষেক বন্দ্যোপাধ্যায়। কেন্দ্রকে ‘ভাড়াটে সরকার’ বলে কটাক্ষ করে তিনি বলেন, ‘যেকোনো সরকারই নির্বাচিত হয়ে আসুক না কেন, দেশ চালানোর জন্য তারা ভাড়াটেই হয়, তারা মালিক নয়। সবার রক্ত এই মাটিতে মিশে আছে;হিন্দু, মুসলমান, শিখ, খ্রিষ্টান। সবার রক্ত এই মাটিতে মিশে আছে, হিন্দুস্তান তো আর কারও বাবার নয়!’ বাংলার সম্প্রীতির কথা বলতে গিয়ে তিনি যোগ করেন, ‘রমজানে রাম আছে, দিওয়ালিতে আলি। যে চাঁদ দেখে ইদ হয়, সেই চাঁদ দেখেই হয় করবাচৌথও।’ রাজ্যে কেন্দ্রীয় এজেন্সির অতিসক্রিয়তা নিয়ে সরব মমতা অভিযোগ করেন, যেন রাজ্যে রাষ্ট্রপতি শাসন চলছে। তবে ভয় না পেয়ে লড়াইয়ের পথেই জেতার বার্তা দিয়েছেন তৃণমূল নেত্রী। বৃষ্টির তোয়াক্কা না করে রেড রোডের জনজোয়ারে দাঁড়িয়ে তাঁর এই রাজনৈতিক আক্রমণ ইদোত্তর বাংলার রাজনীতিকে আরও উত্তপ্ত করে তুলল বলেই মনে করছে রাজনৈতিক মহল।

ঈদের সকালের কালীঘাটে পুজো দিয়ে

মমতার গড়ে প্রচারে নামলেন শুভেন্দু

নয়া জামানা ডেস্ক ঃ মমতা বন্দ্যোপাধ্যায়ের ‘গড়’ ভবানীপুরে জয়ের সংকল্প নিয়ে প্রচার শুরু করলেন শুভেন্দু অধিকারী। শনিবার ইদের সকালে কালীঘাট মন্দিরে পুজো দিয়ে নির্বাচনী যুদ্ধের দামামা বাজালেন বিজেপি প্রার্থী। কর্মী-সমর্থকদের ভিড় সামলাতে সকাল থেকেই মন্দির চত্বরে কড়া নিরাপত্তা বলয় গড়ে তোলা হয়েছিল। লক্ষ্য পরিষ্কার, ভবানীপুরের অলিগলিতে জনসংযোগ করে পদ্ম শিবিরের জমি শক্ত করা।

সকাল সকাল মন্দিরে আশীর্বাদ নিয়ে বিরোধী দলনেতা জানিয়ে দিলেন, লড়াই হবে সেয়ানে-সেয়ানে। কালীঘাট থেকে বেরিয়ে তাঁর গন্তব্য ভবানীপুর বিধানসভার বিভিন্ন প্রান্ত। বিশেষ করে বিজেপির আদি কর্মীদের বাড়িতে গিয়ে তাঁদের মনোবল চাঙ্গা করার পরিকল্পনা রয়েছে তাঁর। বেলায় নিজের জেলা নন্দীগ্রামে ফেরার কথা শুভেন্দুর, সেখানেও রয়েছে ঠাসা কর্মসূচি। ‘ছাব্বিশের যুদ্ধে’ দুই হেভিওয়েটের লড়াই ঘিরে সরগরম রাজ্য রাজনীতি। মমতা বন্দ্যোপাধ্যায়ের

মতো কঠিন প্রতিপক্ষের বিরুদ্ধে দাঁড়িয়ে শুভেন্দুর হুঙ্কার, তিনি মমতাকে হারাবেন। যদিও এই চ্যালেঞ্জকে আমল দিতে নারাজ শাসকদল। পালটা আত্মবিশ্বাসের সুরে মমতা বন্দ্যোপাধ্যায় বলেছেন, ‘ভবানীপুরে আমিই জিতব। শুধু ভবানীপুর নিয়ে ভাবছি না, রাজ্যজুড়ে জয় নিয়ে ভাবছি। ভবানীপুর সেই জয়কে নেতৃত্ব দেবে।’ এর আগে প্রার্থী হিসেবে এলাকায় পা রাখতেই শুভেন্দুকে ঘিরে ‘গো-ব্যাক’ স্লোগান তুলেছিল তৃণমূল অনুগামীরা। সেই উত্তপ্ত পরিস্থিতির রেশ টেনে শুভেন্দু থানায় গিয়ে অভিযোগও জানিয়েছিলেন যে বিজেপি কর্মীদের ওপর হামলা হয়েছে। ভবানীপুর বনাম নন্দীগ্রাম দুই কেন্দ্র থেকেই লড়ছেন শুভেন্দু। উত্তেজনার পারদ চড়ছে প্রতি মুহূর্তে। এই হাইভোল্টেজ লড়াইয়ে শেষ হাসি কে হাসবেন, তা বলবে সময়। তবে আপাতত কালীঘাটে পুজো দিয়ে আত্মবিশ্বাসের সঙ্গেই প্রচারের ময়দান কাঁপাতে নামলেন শুভেন্দু অধিকারী।

ভ্রাতৃত্বের বার্তায়

মোদির ঈদ শুভেচ্ছা

নয়া জামানা ডেস্ক ঃ দেশজুড়ে খুশির আমেজ। এক মাস কৃচ্ছ্রসাধনের পর খুশির ইদ-উল-ফিতরে মাতল আসমুদ্র হিমাচল। এই পবিত্র লগ্নে দেশবাসীকে সম্প্রীতি ও ভ্রাতৃত্বের শুভেচ্ছা জানালেন প্রধানমন্ত্রী নরেন্দ্র মোদি। শনিবার সকালে সামাজিক মাধ্যম ‘এক্স’ হ্যান্ডেলে বিশেষ বার্তা দেন তিনি। ভারতের বৈচিত্র্যময় সংস্কৃতিতে ঈদের গুরুত্ব মনে করিয়ে প্রধানমন্ত্রী সকলের সুস্বাস্থ্য ও সমৃদ্ধি কামনা করেছেন। শুভেচ্ছা বার্তায় প্রধানমন্ত্রী লিখেছেন, ‘সবাইকে জানাই পবিত্র ঈদের শুভেচ্ছা। ভ্রাতৃত্ব বোধ আর করুণায় এই দিনটি পরিপূর্ণ হয়ে উঠুক। সকলের সুস্থতা এবং কল্যাণ কামনা করি।’ প্রধানমন্ত্রীর পাশাপাশি দেশবাসীকে ঈদের উষ্ণ অভিনন্দন জানিয়েছেন রাষ্ট্রপতি দ্রৌপদী মুর্মুও। ভারতের চিরাচরিত বৈচিত্রের মাঝে ঐক্যের সুরকে আরও একবার নিজের বার্তায় ফুটিয়ে তুলেছেন তিনি। রমজানের কঠোর উপবাস ও সংযমের শেষে এই দিনটি আসে পরম আনন্দ নিয়ে। কলকাতার রেড রোড থেকে শুরু করে দেশের প্রতিটি প্রান্তের মসজিদে মসজিদে শনিবার ভোর থেকেই শুরু হয় ঈদের বিশেষ নমাজ। একে অপরকে আলিঙ্গন করে খুশিতে মেতে ওঠেন আট থেকে আশি।

Naya Jamana Evening Edition.....9 October....adddddddd..._Layout 1 3/21/2026 5:14 PM Page 3

বাংলা আজ যা ভাবে

সংবাদ নয়া জামানা

সান্ধ্য সংস্করণ

৬ চৈত্র ।। ১৪৩২।। শনিবার ২১ মার্চ ২০২৬ ।। ১ ম বর্ষ ২৮৯ সংখ্যা ।। ৫ পাতা

EID MUBARAK

সাজ্জাদুর রহমান

সভাপতি , হরিরামপুর ব্লক কংগ্রেস

দক্ষিন দিনাজপুর।

Naya Jamana Evening Edition.....9 October....adddddddd..._Layout 1 3/21/2026 5:14 PM Page 4

বাংলা আজ যা ভাবে

সংবাদ নয়া জামানা

সান্ধ্য সংস্করণ

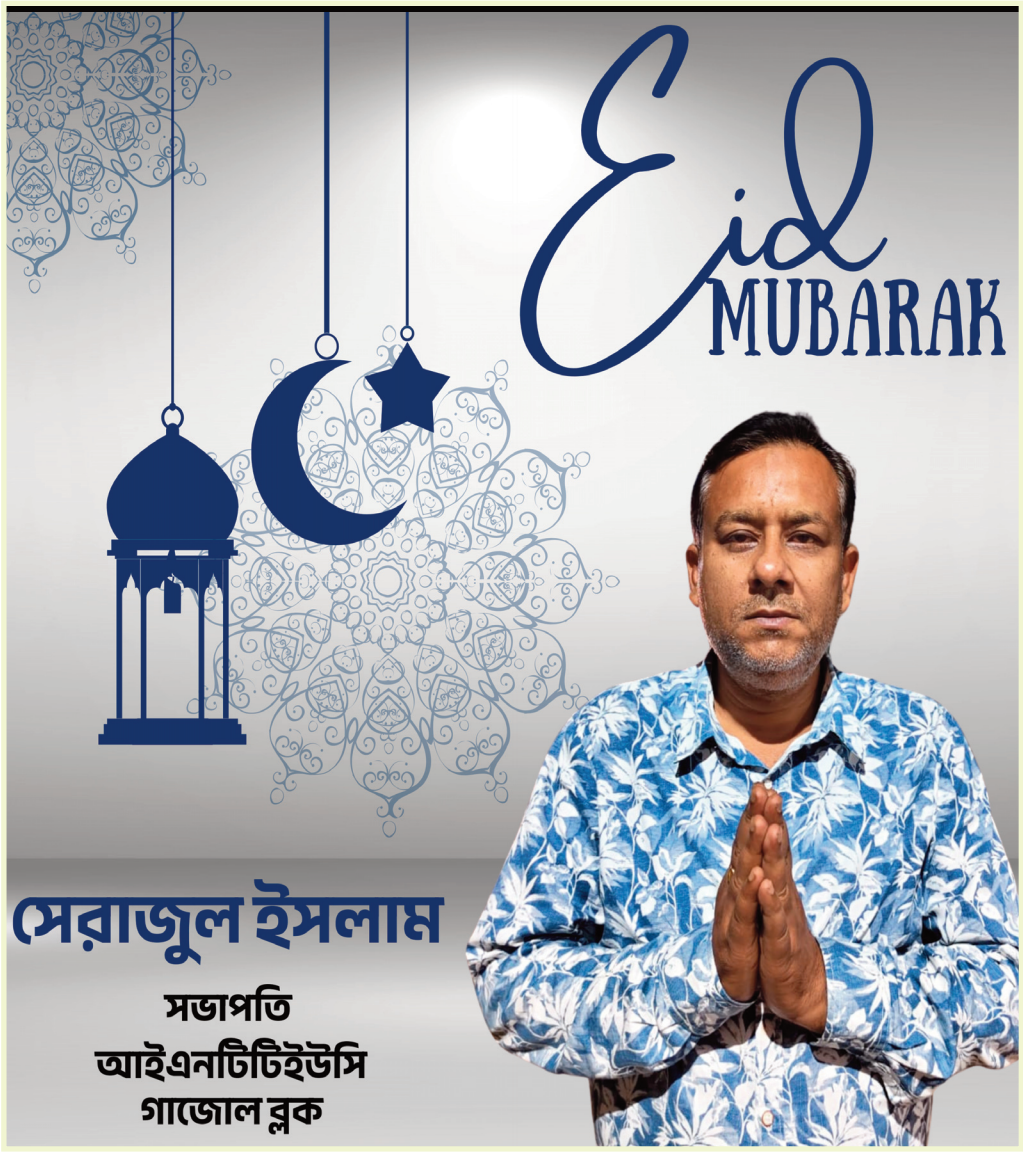
৬ চৈত্র ।। ১৪৩২।। শনিবার ২১ মার্চ ২০২৬ ।। ১ ম বর্ষ ২৮৯ সংখ্যা ।। ৫ পাতা

প্রয়াত স্বপ্নার বাবা

নির্বাচনের মুখে

শোকস্তব্ধ তৃণমূল প্রার্থী

বাবলু রহমান,নয়া জামানা , জলপাইগুড়ি বাবাকে হারিয়ে গভীর শোক আর মানসিক আঘাতে ভেঙ্গে পড়েছেন জলপাইগুড়ি জেলার রাজগঞ্জ বিধানসভা কেন্দ্রের তৃণমূল কংগ্রেস প্রার্থী স্বপ্না বর্মন। পরিবারের এই কঠিন সময়ে চারদিক যেন নিস্তব্ধ হয়ে গেছে। এদিন যখন তাঁর বাবার মৃতদেহ জলপাইগুড়ির পাতকাটা গ্রাম পঞ্চায়েতের ঘোষ পাড়ার বাড়িতে পৌঁছয়, তখন এলাকার মানুষজন দলে দলে ভিড় জমায় শেষ শ্রদ্ধা জানাতে।আত্মীয়-স্বজন থেকে শুরু করে প্রতিবেশী;সবাই এই দুঃখের মুহূর্তে পাশে দাঁড়ানোর চেষ্টা করেন।খবর পেয়ে স্বপ্না বর্মনের বাড়িতে যান জেলা তৃণমূল কংগ্রেসের সভানেত্রী মহুয়া গোপ। তাঁর সঙ্গে উপস্থিত ছিলেন জলপাইগুড়ি বিধানসভা কেন্দ্রের তৃণমূল প্রার্থী কৃষ্ণ দাস এবং দলের আরও অনেক নেতা-কর্মী। তারা স্বপ্না বর্মনের পরিবারের প্রতি সমবেদনা জানান এবং এই কঠিন সময়ে সবরকমভাবে পাশে থাকার আশ্বাস দেন।শুধু তাই নয়, তারা স্পষ্ট বার্তা দেন যে স্বপ্না বর্মন এখন ব্যক্তিগত শোকের মধ্যে থাকলেও, দলের পক্ষ থেকে প্রচারের কাজ থেমে থাকবে না। দলের নেতা-কর্মীরাই একজোট হয়ে তাঁর হয়ে প্রচারের দায়িত্ব সামলাবেন। এলাকায় গিয়ে মানুষের সঙ্গে যোগাযোগ রাখা, উন্নয়নের বার্তা পৌঁছে দেওয়া সবকিছুই তারা এগিয়ে নিয়ে যাবেন বলে জানান।এই ঘটনায় এলাকায় একদিকে যেমন শোকের ছায়া নেমে এসেছে, অন্যদিকে দলের মধ্যে এক ধরনের ঐক্যের ছবিও ফুটে উঠেছে। সবাই চাইছেন, এই কঠিন সময় কাটিয়ে স্বপ্না বর্মন আবার স্বাভাবিক জীবনে ফিরুন এবং মানুষের জন্য কাজ চালিয়ে যেতে পারেন।



Naya Jamana Evening Edition.....9 October....adddddddd..._Layout 1 3/21/2026 5:14 PM Page 5

বার্ধক্য জয় করবে মানুষ!

আয়ু কি এবার ২০০ বছর?

নয়া জামানা ডেক্স ঃ মানুষের দীর্ঘায়ু হওয়ার আজন্ম সাধ কি এবার পূরণ হতে চলেছে? ইউনিভার্সিটি অফ রোচেস্টারের বিজ্ঞানীদের সাম্প্রতিক এক গবেষণা অন্তত সেই আশাই দেখাচ্ছে। সমুদ্রের গভীরে বাস করা বো-হেড তিমির জীবন রহস্য বিশ্লেষণ করে বিজ্ঞানীরা এমন এক বিশেষ প্রোটিনের সন্ধান পেয়েছেন, যা মানুষের আয়ু প্রায় ২০০ বছর পর্যন্ত বাড়িয়ে দিতে পারে। বিখ্যাত বিজ্ঞান সাময়িকী 'নেচার'-এ প্রকাশিত এই গবেষণায় গবেষক ভেরা গর্বুনোভা ও আন্দ্রেই সেলুয়ানভ জানান, বো-হেড তিমিরা সাধারণত দুই শতাব্দী পর্যন্ত বেঁচে থাকে। এদের দীর্ঘ জীবনের মূল চাবিকাঠি হলো একটি ডিএনএ-রিপেয়ার প্রোটিন। আশ্চর্যের বিষয় হলো, অন্যান্য স্তন্যপায়ী প্রাণীর তুলনায় এই তিমির শরীরে এই প্রোটিনের উপস্থিতি প্রায় ১০০ গুণ বেশি। সাধারণত বয়স বাড়ার সাথে সাথে মানুষের ডিএনএ ক্ষতিগ্রস্ত হয়, যা থেকে জন্ম নেয় ক্যান্সার বা বার্ধক্যের মতো সমস্যা। কিন্তু এই প্রোটিনটি তিমির শরীরে ক্ষতিকর জেনেটিক মিউটেশন জমতে দেয় না। বিজ্ঞানের ভাষায় একে বলা হয় 'পেটো-স প্যারাডক্স';যেখানে বিশাল শরীরের তিমির কোটি কোটি কোষ থাকা সত্ত্বেও তারা ক্যান্সারে আক্রান্ত হয় না।গবেষণার পরবর্তী ধাপে বিজ্ঞানীরা যখন এই তিমির প্রোটিন মানুষের কোষ এবং ফ্রুট ফ্লাই বা মাছির শরীরে প্রবেশ করান, তখন দেখা যায় তাদের ডিএনএ মেরামতের ক্ষমতা নাটকীয়ভাবে বেড়ে গেছে এবং মাছির আয়ুও বৃদ্ধি পেয়েছে। আরও একটি চমকপ্রদ তথ্য হলো, শীতল পরিবেশে এই প্রোটিনের উৎপাদন শরীরে বেড়ে যায়, যা আমাদের জীবনযাত্রার ওপর পরিবেশের প্রভাব নিয়ে নতুন করে ভাবাচ্ছে।যদিও এই আবিষ্কারটি এখনো প্রাথমিক পর্যায়ে রয়েছে এবং মানুষের ওপর এর সরাসরি প্রয়োগের আগে আরও দীর্ঘ গবেষণার প্রয়োজন, তবুও বিজ্ঞানীরা একে চিকিৎসাবিজ্ঞানের এক বিশাল মাইলফলক হিসেবে দেখছেন। যদি তিমির এই জীববিজ্ঞানকে মানুষের কল্যাণে ব্যবহার করা সম্ভব হয়, তবে ভবিষ্যতে মানুষ হয়তো কেবল শতায়ু নয়, বরং দুইশ বছর পর্যন্ত সুস্থ জীবন যাপন করতে পারবে।

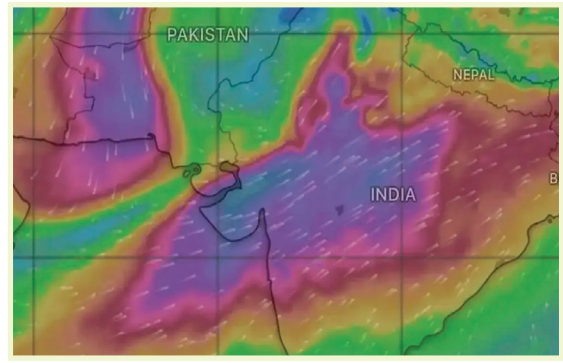
হস্তমৈথুন মাসে কতবার করা উচিত?

নয়া জামানা ডেক্স ঃ শরীর ও যৌনতা নিয়ে আলোচনা যতই আধুনিক হোক, হস্তমৈথুন এখনও বহু মানুষের কাছে অস্বস্তির বিষয়। সমাজের নানা ভুল ধারণা, গুজব আর অপরাধবোধের মাঝেই এই স্বাভাবিক অভ্যাসকে ঘিরে তৈরি হয়েছে অসংখ্য প্রশ্ন। ঠিক কতটা স্বাভাবিক? আর কখন তা উদ্বেগের কারণ হয়ে উঠতে পারে, এই নিয়েই স্পষ্ট বার্তা দিচ্ছে চিকিৎসাবিজ্ঞান।চিকিৎসক ও গবেষকদের মতে,হস্তমৈথুন মানুষের স্বাভাবিক যৌন আচরণেরই অংশ। এটি শুধু যৌন তৃপ্তি দেয় না, বরং মানসিক চাপ কমাতে এবং নিজের শরীর সম্পর্কে সচেতনতা বাড়াতেও সাহায্য করে। তবুও হস্তমৈথুন কতবার করা উচিত এই প্রশ্নের কোনও নির্দিষ্ট উত্তর নেই। কারণ, এর কোনও নির্ধারিত মাত্রা বা 'নরমাল ফ্রিকোয়েন্সি' নেই বলেই জানাচ্ছেন বিশেষজ্ঞরা। ব্যক্তি বিশেষে এর হার আলাদা;কেউ নিয়মিত, কেউ মাঝেমধ্যে, আবার কেউ একেবারেই করেন না।তবে 'অতিরিক্ত' শব্দটি এখানে সংখ্যার উপর নির্ভর করে না, বরং প্রভাবের উপর নির্ভর করে। যদি হস্তমৈথুনের অভ্যাস দৈনন্দিন কাজকর্মে বাধা সৃষ্টি করে, শারীরিক অস্বস্তি তৈরি করে, সম্পর্কের উপর প্রভাব ফেলে বা মানসিকভাবে অস্থির করে তোলে, তখনই তা উদ্বেগের কারণ হয়ে দাঁড়াতে পারে। এর বাইরে, শুধু বেশিবার করা মানেই তা ক্ষতিকর;এমন কোনও বৈজ্ঞানিক প্রমাণ নেই! গবেষণায় আরও একটি আকর্ষণীয় প্রবণতা সামনে এসেছে। দেখা গিয়েছে, মহিলারা সাধারণত তখনই বেশি হস্তমৈথুন করেন, যখন তাঁদের যৌনজীবন ঠিকঠাক থাকে অর্থাৎ এটি তাঁদের যৌন অভিজ্ঞতাকে সম্পূরক করে। অন্যদিকে, পুরুষদের ক্ষেত্রে অনেক সময় ছবিটা পুরোপুরি উল্টো। যখন পুরুষদের যৌনতা কম হয় অথবা যৌনজীবন আনন্দদায়ক নয়, তখন হস্তমৈথুনের প্রবণতা বাড়ে। যদিও এই প্রবণতা সবার ক্ষেত্রে এক নয়।স্বাস্থ্যগত প্রভাবের দিক থেকেও আশ্বস্ত করছেন বিশেষজ্ঞরা। দীর্ঘমেয়াদে হস্তমৈথুনের ফলে শরীরে কোনও ক্ষতিকর প্রভাব পড়ে, এমন প্রমাণ পাওয়া যায়নি। বরং কিছু গবেষণায় ইঙ্গিত মিলেছে, হস্তমৈথুনের ফলে নিয়মিত বীর্যস্খলন পুরুষদের প্রোস্টেট স্বাস্থ্যের জন্য উপকারী হতে পারে। হার্ভার্ড বিশ্ববিদ্যালয়ের গবেষণা অনুযায়ী, পুরুষেরা হস্তমৈথুন করলে প্রস্টেট ক্যানসারের ঝুঁকি কমে। গবেষণা অনুসারে, পুরুষদের মধ্যে ঘন ঘন বীর্যপাত তাঁদের প্রস্টেটের মধ্যে তৈরি হওয়া ব্যাক্টেরিয়া এবং টক্সিনগুলিকে বার করে দিতে সাহায্য করে। তবে গবেষকরা এও বলেছেন যে, হস্তমৈথুনই প্রস্টেট ক্যানসার ঠেকিয়ে রাখার একমাত্র উপায় নয়। সব মিলিয়ে বার্তাটা স্পষ্ট যে হস্তমৈথুন কোনও অস্বাভাবিক বা ক্ষতিকর অভ্যাস নয়। বরং এটি ব্যক্তিগত, স্বাভাবিক এবং নিরাপদ, যতক্ষণ না তা জীবনের অন্য ক্ষেত্রগুলিকে প্রভাবিত করছে। অস্বস্তি, ব্যথা বা স্বাভাবিক আচরণগত নিয়ন্ত্রণ হারানোর মতো সমস্যা দেখা দিলে তবেই চিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়া জরুরি।যৌনতা নিয়ে খোলামেলা ও তথ্যভিত্তিক আলোচনা যত বাড়বে, ততই কমবে অযথা ভয়;এমনটাই মনে করছেন বিশেষজ্ঞরা।

ডিসক্লেইমার হস্তমৈথুনের কারণে যদি শারীরিক আঘাত, উদ্বেগ, মানসিক চাপ বা নিয়ন্ত্রণহীন আচরণের লক্ষণ দেখা যায়, তাহলে অবশ্যই চিকিৎসক বা মানসিক স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নিন।

মার্চেই ঝড়-বৃষ্টি-শিলাবৃষ্টি!

আসছে পশ্চিমী ঝঞ্ঝা



নিজস্ব প্রতিবেদন ঃ মার্চ মাস মানেই সাধারণত গরমের সূচনা। কিন্তু এবছর ভারতের বিস্তীর্ণ অংশে দেখা যাচ্ছে একেবারে উল্টো ছবি। দেশজুড়ে বৃষ্টি, বজ্রঝ ঝড়, দমকা হাওয়া এমনকি শিলাবৃষ্টিও হচ্ছে;যা আবহাওয়াবিদদের মতে একেবারেই অস্বাভাবিক। এই বিরল পরিস্থিতির পেছনে রয়েছে একটি অদ্ভুত ধরনের 'পশ্চিমী ঝঞ্ঝা', যা স্বাভাবিক নিয়ম ভেঙে নতুন ধরণের আবহাওয়া তৈরি করছে। এই বিশেষ আবহাওয়া ব্যবস্থা প্রায় ১,০০০ কিলোমিটার দীর্ঘ একটি সরলরেখার মতো নিম্নচাপ অঞ্চল তৈরি করেছে, যা আফগানিস্তান থেকে পাকিস্তান পেরিয়ে ভারতের গভীরে প্রবেশ করেছে। সাধারণত, এটি ভূমধ্যসাগরীয় অঞ্চলে সৃষ্টি হওয়া নিম্নচাপ থেকে উৎপন্ন হয়ে উত্তর-পূর্ব দিকে বেঁকে আসে এবং শীতকালে তুষারপাত ও ঠান্ডা হাওয়া নিয়ে আসে। কিন্তু এবারের ঘটনায় দেখা যাচ্ছে, এটি একটি সরল ট্রাফ বা রেখার মতো বিস্তৃত;যা আবহাওয়ার অস্থিরতার নতুন দৃষ্টান্ত তৈরি করছে। বর্তমানে উত্তর পাকিস্তানের উপর একটি উপরের স্তরের ঘূর্ণাবর্ত সক্রিয় রয়েছে, যা উত্তর-পশ্চিম ভারতের বিভিন্ন অঞ্চলে ব্যাপক প্রভাব ফেলছে। এর ফলে ঘণ্টায় ৪০ থেকে ৮০ কিলোমিটার বেগে দমকা হাওয়া, বজ্রঝড়, শিলাবৃষ্টি এবং হালকা থেকে মাঝারি বৃষ্টিপাত হচ্ছে। এর প্রভাব ইতিমধ্যেই ভারতের বিভিন্ন অঞ্চলে স্পষ্ট। উপ-হিমালয় সংলগ্ন পশ্চিমবঙ্গ ও সিকিমে ভারী থেকে অতি ভারী বৃষ্টিপাত হয়েছে। দক্ষিণ ভারতের কর্ণাটক, অন্ধ্রপ্রদেশ, কেরল ও তামিলনাড়ুতেও ভারী বৃষ্টি দেখা গেছে। একাধিক রাজ্যে শিলাবৃষ্টির খবরও মিলেছে, যা কৃষিক্ষেত্রে ক্ষতির আশঙ্কা বাড়িয়েছে। এই পশ্চিমী ঝঞ্ঝার গঠনও বেশ জটিল। এটি উপরের বায়ুমণ্ডলের ট্রাফের সঙ্গে যুক্ত থেকে নিচের স্তরের একাধিক ঘূর্ণাবর্তের সঙ্গে মিশে গেছে। মধ্যপ্রদেশের উত্তরাংশ, পূর্ব উত্তরপ্রদেশ, পশ্চিম রাজস্থান, হরিয়ানা, উত্তর-পূর্ব অসম এবং দক্ষিণ ভারতের কিছু অংশে এই ঘূর্ণাবর্তগুলি সক্রিয় রয়েছে, যা আবহাওয়াকে আরও অস্থির করে তুলছে। এই বিরল আবহাওয়ার পেছনে আর্দ্রতার উৎসও বিস্তৃত। ভূমধ্যসাগর, কাস্পিয়ান সাগর, কৃষ্ণ সাগর এবং পারস্য উপসাগর থেকে জলীয় বাষ্প উঠে এই সিস্টেমে যোগ হচ্ছে। মধ্যপ্রাচ্য পেরিয়ে আসার সময় আরব সাগর থেকেও অতিরিক্ত আর্দ্রতা যুক্ত হচ্ছে, যা হিমালয়ের পাহাড়ে ধাক্কা খেয়ে বৃষ্টিপাতকে আরও তীব্র করছে।

এদিকে দিল্লি ও আশেপাশের অঞ্চলেও এই আবহাওয়ার প্রভাব পড়েছে। সেখানে হালকা থেকে মাঝারি বৃষ্টির সঙ্গে বজ্রঝড় ও ঘণ্টায় ৩০-৫০ কিলোমিটার বেগে হাওয়া বইতে পারে। তাপমাত্রা ২৫-২৮ ডিগ্রি সেলসিয়াসের মধ্যে থাকবে, যা স্বাভাবিকের তুলনায় অনেকটাই কম।

গোটা দিনে মাত্র একবার

খেতেন মিশরের রাজারা!

নিজস্ব প্রতিবেদন ঃ বর্তমান সময়ে অনেকেই ফিট থাকতে, ওজন কমাতে ইন্টারমিটেন্ট ফাস্টিং করে থাকেন। তবে বিষয়টা কিন্তু হাল আমলের আমদানি নয়। প্রাচীন কালেও মানা হতো। যদিও কারণ ওজন কমানো ছিল না। তাহলে কী, কারাই বা সেটা মেনে চলতেন, চলুন জেনে নেওয়া যাক।মিশর সভ্যতা নানা কারণে আকর্ষণীয়। সে তাঁদের মমি বলুন বা পিরামিড কিংবা অন্যান্য কারণ। এসবের পাশাপাশি এই সভ্যতার আরও একটি বিষয় কিন্তু ছিল দারুণ নজরকাড়া। কী? তাদের খাবার ধরন। মিশরের রাজারা ৩ হাজার বছর ধরে গোটা দিনে মাত্র একবার খেতেন। হ্যাঁ, ঠিক পড়লেন। অর্থের অভাব, দারিদ্রতা, এসব কিন্তু মোটেই কারণ ছিল না। তবুও তাঁরা কোনও রকম প্রাতঃরাশ বা মধ্যাহ্নভোজন করতেন না। কেবল সূর্যাস্তের সময় একবারই খাবার খেতেন। তারপর খিদে পেলে শুধু জল খেতেন। মাঝে খুচখাচ খাওয়া তো ছেড়েই দিন! বাকি গোটা দিন তাঁদের মন, ধ্যান, ধারণা সব থাকত কেবল একটাই দিকে, কাজ। কিন্তু কেন? সেই কারণ এবার বৈজ্ঞানিকরা বিশ্লেষণ করলেন। বর্তমান সময়ের ফিজিওলজি বলছে, এতক্ষণ ধরে তাঁরা উপোস করে বা না খেয়ে থাকতেন বলে তাঁদের শরীরে ইনসুলিনের মাত্রা চোখে পড়ার মতো কম থাকত। রক্ত মস্তিষ্কে দ্রুত চলাচল করত। হজমের বদলে রক্ত মস্তিষ্ককে গুরুত্ব দিত। কিটোন উৎপাদন বেশি হতো। একই সঙ্গে শরীরের যে কোনও ধরনের প্রদাহ কমতো। এ তো গেল ফিজিওলজির ব্যাখ্যা। এর নিউরো মেটাবলিক দিকও আছে। হজম করতে বেশ এনার্জি ক্ষয় হয়। কিছু খেলেই শরীরের নজর পেটের দিকে চলে যায়। এতক্ষণ কিছু না খেয়ে থাকার ফলে সেটা কমতো। মনোযোগ কাজের দিকেই থাকত। সিদ্ধান্ত নিতে তেমন ভুল হতো না। মেন্টাল ক্যালিরিটি বজায় থাকত। অনেকেই ভাবেন এই ইন্টারমিটেন্ট ফাস্টিং, ইত্যাদি বোধহয় ওজন কমানোর জন্য উপকারী। না, তার বাইরেও এর একাধিক উপকারিতা রয়েছে। ফলে প্রাচীন কালে এই সভ্যতার রাজারা যে নিয়ম মেনে চলতেন, সেটা বর্তমান সময়ে একাধিক তাবড় তাবড় ব্যক্তিত্ব যেমন জ্যাক ডরসে, প্রমুখ মেনে চলেন। আপনিও এটি ফলো করবেন নাকি?

Naya Jamana Evening Edition.....9 October....adddddddd..._Layout 1 3/21/2026 5:14 PM Page 6

প্রাক্তন বাম বিধায়কের শরণে পদ্মের প্রার্থী

সীতারাম মুখার্জী , নয়া জামানা, আসানসোল ঃ রাজনীতির ময়দানে কাদা ছোড়াছুড়ি যখন নিত্যনৈমিত্তিক ঘটনা, আসানসোলের কুলটি সাক্ষী থাকল এক বিরল সৌজন্যের মুহূর্তের। এখানে হাজির ছিলেন বিজেপি প্রার্থী অজয় পোদ্দার, যিনি বাম আমলের ফরোয়ার্ড ব্লক নেতা ও 'কুলটির পিতামহ ভীষ্ম' মানিক লাল আচার্য-এর বাড়িতে পৌঁছেছিলেন। সঙ্গে ছিল ছিন্নমস্তা মন্দিরের প্রসাদ। অজয় বলেন, তকুলটির উন্নয়নে মানিক বাবুর অবদান অনস্বীকার্য। ওনার আশীর্বাদ পাওয়াই আমার পরম প্রাপ্তি।১৯৯১ থেকে ২০০১ পর্যন্ত তিনবারের বিধায়ক মানিক লাল আচার্য ছিলেন আসানসোলের লাল দুর্গের অতন্দ্র প্রহরী।

২০০৬ সালে এই গুরুই পরাজিত হন তৃণমূলের উজ্জ্বল চট্টোপাধ্যায়-এর কাছে, যিনি একসময় মানিক বাবুরই শিষ্য ছিলেন। পরে ২০২১ সালে উজ্জ্বলকে হারিয়ে বিধায়ক হন বিজেপির অজয় পোদ্দার।

২০২৬-এর নির্বাচনে কুলটিতে আবার ফরোয়ার্ড ব্লক প্রার্থী ভবানী আচার্য লড়াই করছেন। ঘরের লোক হয়ে উঠলেও মানিক বাবুর আশীর্বাদ নেওয়ার জন্য বিজেপি প্রার্থীর আগমন কুলটির রাজনৈতিক ইতিহাসে অদ্ভুত সমীকরণ তৈরি করল। শিষ্য-গুরু-প্রতিপক্ষ এই মিলন রাজনৈতিক থ্রিলারের মতো উত্তেজনাপূর্ণ। দীর্ঘ ১০ বছর পর ফের ফরোয়ার্ড ব্লক প্রার্থী দেওয়ায় কুলটির মানুষ ও রাজনৈতিক বিশ্লেষকরা বিস্মিত। মানিক বাবুর অবারিত দ্বার বিজেপি প্রার্থীর জন্য খোলা রাখা, রাজনৈতিক বিরোধিতা থাকলেও সৌজন্য বজায় রাখার নিদর্শন হিসেবে দেখা হচ্ছে।রাজনীতির মাঠে কাদা ছোড়াছুড়ির মাঝেও কুলটিতে দেখা গেল সম্মান, অভিজ্ঞতার কুশল বিনিময় এবং ঐতিহাসিক সম্পর্কের সমন্বয়।

বৃষ্টির জেরে দুর্ঘটনা ! মার্কেটের ছাদ ভেঙ্গে মৃত্যু ১,আহত ১

নয়া জামানা,মালদহ ঃ বৃষ্টির জেরে ঘটে গেল এক মর্মান্তিক দুর্ঘটনা।মালদহের ইংরেজবাজারের নেতাজি কমার্শিয়াল মার্কেটে ঘটে গেল এই হৃদয়বিদারক দুর্ঘটনা। লাগাতার বৃষ্টির জেরে পুরনো ভবনের ছাদ ভেঙ্গে পড়ে মৃত্যু হল এক নৈশপ্রহরীর,গুরুতর জখম হয়েছেন আরও এক ব্যক্তি।এই ঘটনায় চাঞ্চল্য ছড়িয়েছে গোটা এলাকায়।জানা গিয়েছে, মৃতের নাম মিন্টু সরকার,তিনি ওই মার্কেটের নাইট গার্ড হিসেবে কর্মরত ছিলেন। আহত হয়েছেন দীপ সরদার, যিনি পৌরসভার সাফাই কর্মী।আহত কে দ্রুত মালদহ মেডিক্যাল কলেজ হাসপাতালে নিয়ে যাওয়া হয়। চিকিৎসকদের মতে, আহতের অবস্থা অত্যন্ত সংকটজনক। স্থানীয় সূত্রে জানা যায়, বৃষ্টিতে ভিজে দুর্বল হয়ে পড়েছিল বহুদিনের পুরনো এই ভবন। সেই কারণেই আচমকা ছাদের একটি অংশ ভেঙে পড়ে এই দুর্ঘটনা ঘটে বলে প্রাথমিক অনুমান। খবর পেয়ে ঘটনাস্থলে ছুটে আসে ইংরেজবাজার থানার পুলিশ ও বিপর্যয় মোকাবিলা বাহিনী। উদ্ধারকাজ শুরু হয় তৎপরতার সঙ্গে। ঘটনাস্থলে পৌঁছান ইংরেজবাজার পৌরসভার চেয়ারম্যান কৃষ্ণেন্দু নারায়ণ চৌধুরী সহ প্রশাসনের অন্যান্য আধিকারিকরা।পাশাপাশি মালদহ মার্চেন্ট চেম্বার অফ কমার্সের প্রতিনিধিরাও উপস্থিত হন।এই ঘটনার পরই শুরু হয়েছে রাজনৈতিক চাপানউতোর। ব্যবসায়ী ও সংগঠনের কর্মকর্তাদের দাবি, অবিলম্বে নেতাজি কমার্শিয়াল মার্কেট সংস্কার করে নতুন ভবন নির্মাণ করতে হবে। তাঁদের অভিযোগ, দীর্ঘদিন ধরে অবহেলিত অবস্থায় পড়ে ছিল এই মার্কেট।এ প্রসঙ্গে ইংরেজবাজার পৌরসভার চেয়ারম্যান কৃষ্ণেন্দু নারায়ন চৌধুরী জানান, বর্তমানে নির্বাচনী আচরণবিধি বলবৎ থাকায় প্রশাসনিক নিয়ম মেনেই দ্রুত প্রয়োজনীয় পদক্ষেপ নেওয়া হবে। অন্যদিকে ব্যবসায়ী সংগঠনের পক্ষ থেকে স্পষ্ট দাবি, ভবিষ্যতে এমন মর্মান্তিক ঘটনা এড়াতে দ্রুত স্থায়ী সমাধান জরুরি।ঘটনার পর এলাকাজুড়ে শোকের ছায়া নেমে এসেছে।

আর-জি-করে লিফটে আটকা মৃত্যুতে গ্রেপ্তার ৫

নয়া জামানা, কলকাতা ঃ আর জি কর হাসপাতালে লিফটে আটকা পড়ে যুবকের মৃত্যু, ৫ জন গ্রেপ্তার । কলকাতার আর জি কর হাসপাতালে লিফটে আটকে অরূপ বন্দ্যোপাধ্যায়ের মর্মান্তিক মৃত্যুর ঘটনায় ৫ জনকে গ্রেপ্তার করেছে টালা থানার পুলিশ। ধৃতদের মধ্যে ৩ জন লিফটম্যান , মিলনকুমার দাস, বিশ্বনাথ দাস, মানসকুমার গুহ, এবং ২ জন নিরাপত্তারক্ষী , আশরাফুল রহমান ও শুভদীপ দাস। সকলের বিরুদ্ধে অভিযোগ, ঘটনার সময় কর্তব্যে গাফিলতিশুক্রবার ভোরে নাগেরবাজারের বাসিন্দা অরূপ তার স্ত্রীর সঙ্গে ছেলের চিকিৎসার জন্য লিফটে উঠছিলেন আর জি কর হাসপাতালের পাঁচতলার ট্রমা কেয়ার সেন্টারে। লিফট চালু হওয়ার পর আচমকা ঝাঁকুনি দিয়ে

আটকে যায়। উপরে ওঠার পরিবর্তে নিচে নেমে আসা লিফট খুলে তাঁকে উদ্ধার করা হলেও অরূপ অচেতন হয়ে পড়েন। হাসপাতালে চিকিৎসাধীন অবস্থায় মৃত্যুর ঘোষণা করা হয়। স্ত্রী ও সন্তান সুস্থ থাকলেও হাসপাতাল চত্বরে চরম উৎকণ্ঠা সৃষ্টি হয়। অরূপের বাবা অমল বন্দ্যোপাধ্যায় শুক্রবার টালা থানায় অভিযোগ দায়ের করেন। তার ভিত্তিতে তদন্তে নেমে পুলিশ প্রথমে লিফটম্যানদের জিজ্ঞাসাবাদ শুরু করে। তদন্তকারীদের প্রশ্নের জবাবে ধৃতরা অসংলগ্ন কথাবার্তা দেয়। পরে রাতের দিকে তাদের গ্রেপ্তার করা হয়।ধৃতদের বিরুদ্ধে ভারতীয় ন্যায় সংহিতার ১০৫/৩(৫) ধারা অনুযায়ী অনিচ্ছাকৃত খুন মামলা দায়ের করা হয়েছে। শনিবার ধৃতদের শিয়ালদহ আদালতে পেশ করে হেফাজতে নেওয়ার আবেদন জানাবে পুলিশ। টালা থানা সূত্রে জানা যায়, তদন্তকারীরা জানতে চাইছেন, ঘটনার সময় লিফটম্যানরা কোথায় ছিলেন এবং নিরাপত্তারক্ষীরা কেন লিফটের কাছে উপস্থিত ছিলেন না। এছাড়া অরূপের ময়নাতদন্তে দেখা গিয়েছে, তাঁর শরীরের ২৫টি স্থানে আঘাতের চিহ্ন রয়েছে। এই ঘটনায় হাসপাতাল চত্বরে জনসাধারণের মধ্যে শোরগোল এবং প্রশাসনিক তৎপরতা অব্যাহত রয়েছে। লালবাজারের গোয়েন্দা বিভাগের হোমিসাইড শাখা ঘটনার তদন্ত চালাচ্ছে।

মীনাক্ষীকে পরিযায়ী বলে কটাক্ষ কল্যাণের

নয়া জামানা, উত্তরপাড়া ঃ ইদের দিন, শনিবার উত্তরপাড়ার কোন্নগরে প্রচারে নামলেন তৃণমূল সাংসদ কল্যাণ বন্দ্যোপাধ্যায়। সঙ্গে ছিলেন তাঁর ছেলে শীর্ষণ্য বন্দ্যোপাধ্যায়, যাকে এই কেন্দ্রে এবার তৃণমূল প্রার্থী করেছে। এই কেন্দ্রে বামফ্রন্টের প্রার্থী মীনাক্ষী মুখোপাধ্যায়, যিনি একই দিনে ইদের অনুষ্ঠানে উপস্থিত ছিলেন, সঙ্গে সৌজন্য বিনিময়ও হয়েছিল।প্রচার সভার পরে সাংবাদিকদের মুখোমুখি হয়ে কল্যাণ বন্দ্যোপাধ্যায় সিপিএম প্রার্থী মীনাক্ষী মুখোপাধ্যায়কে নাম না করে কটাক্ষ করেন। তিনি বলেন, আর সব পরিযায়ী প্রার্থী। একবার এখানে দাঁড়াচ্ছে, একবার ওখানে দাঁড়াচ্ছে, হারছে। এবারে আবার সিপিএম প্রার্থীকে অনুরোধ করছি পরের বারের জন্য জায়গাটা ঠিক করে রাখুন। তিনি আরও বলেন, বিজেপির কিছু নেই, সিপিএমের তো কিছুই নেই। ৩৪ বছর ধরে সিপিএম যা করেছে, তার আর মুখ দেখানোর জায়গা নেই।কল্যাণপুত্র শীর্ষণ্য বন্দ্যোপাধ্যায় বলেন, আজ ইদের দিন। তাই প্রচার নয়, সবাইকে ইদের শুভেচ্ছা জানাতে এসেছি। সিপিএম প্রার্থীর সঙ্গে সৌজন্য বিনিময় হয়েছে। আমি ওনাকে বলেছি, ভালো থাকবেন। এটি ব্যক্তি বিশেষের লড়াই নয়, এটি লড়াই মতাদর্শের।এখনও পর্যন্ত ওই কেন্দ্রে বিজেপি প্রার্থীর নাম ঘোষণা হয়নি।

কল্যাণ বন্দ্যোপাধ্যায় বিজেপিকে আক্রমণ করে বলেন, নির্বাচন কমিশন অফিসারদের বদলি করেছে। অগণতান্ত্রিকভাবে নির্বাচন কমিশন চলছে। সংবিধানকে সম্মান দেওয়া হচ্ছে না। নির্দিষ্ট রাজনৈতিক দলের নির্দেশে কাজ করছেন। তিনি আরও যোগ করেন, মানুষের ভালো করাটাই সংবিধানের লক্ষ্য।

উত্তরবঙ্গে জুড়ে ঈদ-উল-ফিতর উৎসবের ছোঁয়া

নয়া জামানা, উত্তরবঙ্গ ঃ উত্তরবঙ্গ জুড়ে শান্তিপূর্ণ ও আনন্দঘন পরিবেশে ধুমধাম করে পালিত হল পবিত্র ঈদ-উল-ফিতর। টানা ৩০ দিনের রোজা শেষে এই খুশির উৎসবে মেতে উঠলেন মুসলিম সম্প্রদায়ের মানুষজন। শুধু তাই নয়, এই আনন্দে শামিল হন অন্যান্য ধর্মাবলম্বী মানুষেরাও। প্রতিবছর কখনও ২৯, কখনও ৩০টি রোজা পূর্ণ হওয়ার পর ঈদ উদযাপন করা হয়। এ বছর পূর্ণ ৩০টি রোজা শেষে পালিত হল ঈদ। তাই উৎসবের আনন্দ যেন ছিল একটু বেশিই। উত্তরবঙ্গের প্রায় প্রতিটি জেলায় এদিন সকাল থেকেই উৎসবের আমেজ ছড়িয়ে পড়ে। নতুন পোশাক পরে ছোট থেকে বড় সবাই ভিড় জমান ঈদগাহ ময়দানে। ইসলামপুর-এ দেখা যায় এক সুন্দর দৃশ্য মুসলিম মহিলারাও ঈদের নামাজ আদায় করেন। একইভাবে আলিপুরদুয়ার জেলার শিশুবাড়ি সহ বিভিন্ন এলাকাতেও মহিলাদের অংশগ্রহণ ছিল চোখে পড়ার মতো। ঈদের নামাজ শেষে সবাই একে অপরকে আলিঙ্গন করে শুভেচ্ছা জানান। ঈদের মাঠে ছোট ছোট কচিকাঁচাদের আনন্দ ছিল দেখার মতো। এই দিনে যেন সব অভিমান, মনোমালিন্য দূরে সরে যায়

শত্রুও বন্ধু হয়ে ওঠে, আর চারদিকে ছড়িয়ে পড়ে ভালোবাসা আর সম্প্রীতির বার্তা। উৎসবকে কেন্দ্র করে প্রশাসনের পক্ষ থেকেও নেওয়া হয়েছিল কড়া নিরাপত্তা ব্যবস্থা। প্রতিটি ঈদগাহ ময়দানে পুলিশ মোতায়েন ছিল, যাতে কোথাও কোনও অপ্রীতিকর ঘটনা না ঘটে। প্রশাসন সূত্রে জানা গেছে, সার্বিকভাবে খুব শান্তিপূর্ণভাবেই ঈদের নামাজ সম্পন্ন হয়েছে। তবে এদিন আবহাওয়া কিছুটা দুশ্চিন্তার কারণ হয়ে দাঁড়ায়। রাতভর বৃষ্টির কারণে অনেক এলাকায় ঈদগাহ ময়দান ভিজে যায়। ফলে কিছু জায়গায় খোলা মাঠের বদলে মসজিদের সামনে ফাঁকা জায়গায়, টিনের ছাউনির নিচে বা অস্থায়ী ব্যবস্থায় নামাজ আদায় করতে দেখা যায় মুসল্লিদের। কোথাও কোথাও ঈদ উপলক্ষে প্যান্ডেল তৈরি করা হলেও, অনেক এলাকায় বৃষ্টির কারণে তা সম্পূর্ণভাবে সাজানো সম্ভব হয়নি। তবুও মানুষের উৎসাহে কোনও কমতি ছিল না। ছোট ছোট উদ্যোগে কাগজ দিয়ে বানানো রঙিন ফুল, ত্রিভুজাকৃতি সাজসজ্জা ও গেট দিয়ে এলাকাগুলিকে সাজিয়ে তোলা হয়েছিল। সব মিলিয়ে, কিছু বাধা-বিপত্তি থাকা সত্ত্বেও উত্তরবঙ্গ জুড়ে শান্তিপূর্ণ ও আনন্দমুখর পরিবেশেই পালিত হল ঈদ-উল-ফিতর। এই উৎসব আবারও প্রমাণ করল সম্প্রীতি আর ভালোবাসাই আমাদের সবচেয়ে বড় শক্তি।

Naya Jamana Evening Edition.....9 October....adddddddd..._Layout 1 3/21/2026 5:14 PM Page 7

আলিপুরদুয়ারের আদিবাসী অধ্যুষিত পানিঝোড়া বাংলার প্রথম বইগ্রাম

একমাত্র শিক্ষাই পারে তমসা ঘুচিয়ে দিতে। অদম্য সংগ্রামের প্রতীক নেলসন ম্যান্ডেলার কথা ধার করে বলতে হয়, শিক্ষা হল এমন এক হাতিয়ার যার সাহায্যে পৃথিবীকে পাল্টে ফেলা সম্ভব। এমনই এক বদলে দেওয়ার ব্রত নিয়েছে 'আপনকথা' নামের একটি সংগঠন। তাদের সঙ্গে কাঁধে কাঁধ মিলিয়ে সহযোগিতা করছে আলিপুরদুয়ার জেলা প্রশাসন। কর্মযজ্ঞ চলছে পানিঝোড়ায়।রাভাভাতখাওয়ার পানিঝোড়া-ই সম্ভবত বাংলার প্রথম বইগ্রাম । মহারাষ্ট্রের ভিলার ও কেরলের পেরুকালেমের পর পশ্চিমবঙ্গের আলিপুরদুয়ার জেলার পানিঝোড়ায় তৈরি হয়েছে বইগ্রাম , বাংলায় প্রথম তথা ভারতের তৃতীয় বইগ্রাম এটি। বইকে ঘিরে আশায় বুক বাঁধছে গোটা পানিঝোড়া।মহারাষ্ট্রের ভিলার ও কেরলের পেরুকালেমের পর পশ্চিমবঙ্গের আলিপুরদুয়ার জেলার পানিঝোড়ায় তৈরি হয়েছে বইগ্রাম, বাংলায় প্রথম তথা ভারতের তৃতীয় বইগ্রাম এটি।বইগ্রামের সম্পাদক পার্থ সাহা বঙ্গদর্শন.কম-কে বলেন, তভারতের যে দুটি বইগ্রাম রয়েছে, তারা কমিউনিটি লাইব্রেরি নির্ভর। সেখানকার বইগ্রামের উদ্দেশ্য আলাদা আর বাংলার বইগ্রামের উদ্দেশ্য আলাদা।দ পার্থ দমনপুর হাই স্কুলের শিক্ষক। পার্থই সতীর্থদের কথা জানালেন, 'আপনকথা' সংগঠনের সভাপতি লোক সংস্কৃতি গবেষক ও লেখক মঙ্গলত্ন প্রমথনাথ, পানিঝোড়া গ্রামের প্রাথমিক বিদ্যালয়ের দুজন শিক্ষক অভিষেক বন্দ্যোপাধ্যায়, রঞ্জিত বর্মন বইগ্রাম গড়ে তোলায় গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা নিয়েছেন। গ্রামবাসীদের মধ্যে পারুল মিনজ, শিবানী টোপ্পো, ফ্রান্সিস টোপ্পো, রুনা নার্জিনারিরা এগিয়ে এসেছেন। আলিপুরদুয়ার ও জেলার বাইরের মানুষ নানাভাবে সাহায্য করেছেন। আলিপুরদুয়ার জেলা প্রশাসন ও জেলাশাসক আর বিমলার তরফেও মিলেছে সহযোগিতা। পশ্চিমবঙ্গে আলিপুরদুয়ার জেলা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। যেমন, আলিপুরদুয়ারের উত্তর মেন্দাবাড়িতে ছড়িয়ে রয়েছে রাভাদের ঐতিহ্যবাহী তাঁত ও অন্যান্য। এখন সাড়া জাগানো এই বইগ্রাম নিয়ে গ্রামবাসীদের মনে উচ্ছ্বাস তৈরি হয়েছে।প্রায় তিন বছরের পরিশ্রম সফলতার মুখ দেখেছে ২০২৪ সালের অগাস্টে। অনুষ্ঠানিকভাবে বইগ্রামের উদ্বোধন হয়েছে ২০২৪ সালের ৩১ অগাস্ট। পার্থ জানালেন, তকাজ চলছিল প্রায় তিন বছর ধরে। যখ ন পার্শ্ববর্তী একটি স্কুলে বদলি হয়ে আসি, তখন দেখি শুধু পানিঝোড়াতেই স্কুলছুট পড়ুয়ার সংখ্যা সতেরো জন। তাদের ফের স্কুলমুখী করতে গিয়ে কাজ শুরু হয়। বাড়ি বাড়ি গিয়ে তাদের সমস্যা শোনার চেষ্টা করি। আশপাশের বিভিন্ন জায়গায় আমরা ছোটো ছোটো পনেরোটা কর্ণার লাইব্রেরি তৈরি করি। তারপর শুরু হল ভ্রাম্যমান লাইব্রেরি। আমার নিজের গাড়িকে ভ্রাম্যমান লাইব্রেরিতে পরিণত করি। আমাদের সংগঠন রয়েছে 'আপনকথা'। আপনকথা সংগঠনের পক্ষ থেকে পনেরো দিন পর পর আমরা ভ্রাম্যমান লাইব্রেরি নিয়ে গ্রামে যেতাম। ওরা বই নিত। এই লাইব্রেরির কর্মসূচির নাম 'আলোকবর্তিকা'। পরবর্তীকালে বইগ্রাম তৈরি হল। এখন বইগ্রামে আরও পনেরোটা ছোটো লাইব্রেরি রয়েছে। বাড়িতে বাড়িতে ছোটো লাইব্রেরি রয়েছে। একটি কেন্দ্রীয় গ্রন্থাগার তৈরি হয়েছে। তাতে তিনটি আলমারি আছে, একটিতে রয়েছে গ্রামের বাচ্চাদের বিভিন্ন ক্লাসের 'রেফারেন্স' বই (অ্যাকাডেমিক বই)। অন্য দুটিতে আছে যথাক্রমে চাকরির পরীক্ষার বই ও অবসর বিনোদনের জন্য নন-ফিকশন, ফিকশন বই।গ্রামে এখন পড়ুয়ার সংখ্যা ৬৫-৭০ জন। তারা বিভিন্ন ক্লাসে পড়ে। আলিপুরদুয়ার জেলা পুলিশের সঙ্গে যৌথ উদ্যোগে বিনামূল্যে কোচিং চালু করার কথাও ভাবা হচ্ছে। আপাতত পানিঝোড়া বইগ্রামকে পাইলট প্রজেক্ট হিসাবে নেওয়া হয়েছে। বক্সা ব্যাঘ্র প্রকল্পের ঘন জঙ্গলের মধ্যে থাকা পানিঝোড়া, আদিবাসী অধ্যুষিত গ্রাম। আটটি জনজাতির মানুষ থাকেন সেখানে। অস্ট্রিক, দ্রাবিড়, মঙ্গোলীয় এবং আর্য, ভারতের চার বংশের মানুষই থাকেন পানিঝোড়ায়। পানিঝোড়ার নৃতাত্ত্বিক গুরুত্ব অপরিসীম। সেখানে বইয়ের দোকান তো দূরস্থ, কোনও দোকানই নেই। পার্থড় কথায় বইগ্রামের মূল উদ্দেশ্য, ওরা (পড়ুয়ারা) বইটা দেখুক। বিভিন্ন রকম বই দেখে বড়ো হোক। তার জন্যেই কমিউনিটি লাইব্রেরি গড়ে তোলা।গ্রামের সংখ্যা গরিষ্ঠ মানুষ এদের শিক্ষামুখী করা ও বইমুখী করাই বইগ্রামের উদ্দেশ্য বলে জানা যায়। কারণ এই অঞ্চলের বাচ্চারা একটু পড়াশোনা করার পরই বিভিন্ন রকম কাজের সঙ্গে যুক্ত হয়ে যায়। কেউ দোকানে কাজ করতে ঢুকে পড়ে, কেউ কেউ শ্রমিক হিসাবে অন্যত্র কাজ করতে চলে যায়। এটাকে আটকে, তাদের বইমুখী করা বইগ্রামের মূল লক্ষ্য। যাতে তারা শ্রমিকে পরিণত না হয় বা পাচার না হয়ে যায়। মানবপাচার রোখার চেষ্টাও করছে বইগ্রাম। নানান কর্মসূচি রয়েছে বইগ্রামের। ফি রবিবার পড়ুয়াদের নিয়ে বিশেষ সেমিনারের আয়োজন করা হয়। পার্থবাবুরা যার নাম দিয়েছেন 'মজার মুলুক'। যে, যা বই পড়ল তা নিয়ে খেলার ছলে, মজার ছলে আলোচনা হয় মজার মুলুকে। কোন বই পড়া হল, বইয়ের কোনটা ভালো লেগেছে এসব নিয়েই কথা বলে পড়ুয়ারা। পার্থ বলছিলেন, ওরা আসে গল্প করে। নিজের মতো গল্প বলে। ওরা গল্প তৈরি করে। ছবি আঁকে। কেউ আঁকতে পারলে আমরাই রং পেন্সিল দিয়ে দিই। পাশাপাশি রয়েছে কম্পিউটার শেখার ক্লাস, স্পোকেন ইংলিশের ক্লাস। স্বাধীনতার এত বছর পর বইগ্রামের উদ্যোগের মাধ্যমে পানিঝোড়ায় কম্পিউটার এসেছে। খেলাধুলো ও সাংস্কৃতিক অনুষ্ঠানও আছে। এগুলোর প্রতি আগ্রহ তৈরি এবং ওদের সক্রিয় অংশগ্রহণ বাড়ানোর জন্যে যাবতীয় কর্মসূচি নেওয়া হয়েছে। গ্রামে এখন পড়ুয়ার সংখ্যা ৬৫-৭০ জন। তারা বিভিন্ন ক্লাসে পড়ে। আলিপুরদুয়ার জেলা পুলিশের সঙ্গে যৌথ উদ্যোগে বিনামূল্যে কোচিং চালু করার কথাও ভাবা হচ্ছে। আপাতত পানিঝোড়া বইগ্রামকে পাইলট প্রজেক্ট হিসাবে নেওয়া হয়েছে। অন্তত এক বছর চলার পর দ্বিতীয় পদক্ষেপের চিন্তাভাবনা করবেন পার্থ ও তাঁর সতীর্থরা। পানিঝোড়ায় ৪৮ জন প্রবীণ মানুষ রয়েছেন, যাঁদের একেবারেই অক্ষরজ্ঞান নেই। তাঁদের অন্তত নিজেদের নাম, ফোন নম্বর, ঠিকানা লেখা শেখানোর লক্ষ্যে ব্রতী হয়েছেন পার্থবাবুরা। তাঁদের স্লেট দেওয়া হয়েছে। ইতিমধ্যেই আট জন লেখা শিখেও ফেলেছেন। এই কাজে গ্রামের ২৬ জন স্বেচ্ছাসেবক আছে। যারা উঁচু ক্লাসে পড়ে, তারাই শিক্ষক হয়ে প্রবীণদের শেখাচ্ছে। জীবনের প্রান্তসীমায় এসে যাঁরা প্রথম নিজেদের নাম লিখতে শেখা; কুল বাহাদুর ছেত্রি, নিমলি মারাথ সহ এমন পাঁচজন প্রবীণ মানুষের হাতে বইগ্রামের উদ্বোধন হয়েছে। তাঁরা নিজেদের নাম লেখা স্লেট ধরে দাঁড়িয়ে বইগ্রামের শুভারম্ভ করেছেন। একই সঙ্গে গোটা গ্রামকে সাজানো হচ্ছে। গ্রামের বাড়িতে বাড়িতে বইকে কেন্দ্র করে স্লোগান লেখা হয়েছে। স্লোগান লেখার ক্ষেত্রে তিনটি ভাষাকে গুরুত্ব দেওয়া হয়েছে, বাংলা, ইংরেজি ও (স্থানীয় ভাষা) সাদ্রি। কেবল বাড়ি নয়, বাড়ির সামনের দেওয়ালকে ব্যবহার করা হয়েছে স্লোগান লেখার জন্য। পাশাপাশি প্রায় প্রত্যেক বাড়িতে বইকে 'থিম' হিসাবে বেছে নিয়ে ছবি আঁকা হয়েছে। ইতিমধ্যে গ্রামজুড়ে ফুলের গাছ লাগানো হয়েছে। পার্থ আশাবাদী, পাঁচ বছর পর গোটা গ্রাম ফুলের গাছে ভর্তি হয়ে যাবে। গ্রামের প্রতিটা বাড়ির সামনে রয়েছে ডাস্টবিন। গ্রামবাসীরা এখন প্লাস্টিক ডাস্টবিনেই ফেলেন। সবুজ ও পরিচ্ছন্ন গ্রাম হিসাবে পানিঝোড়াকে গড়ে তোলা হচ্ছে। এই গ্রামের যুব সমাজ পুরোপুরি তামাক মুক্ত। আলিপুরদুয়ার প্রশাসন শীঘ্রই অনুষ্ঠানিকভাবে এই গ্রামকে তামাক মুক্ত গ্রাম হিসাবে ঘোষণা করতে চলছে। বইকে কেন্দ্র করে পর্যটন গড়ে উঠেছে। বইপ্রেমী মানুষেরা বিভিন্ন সময় আসছেন। চারটে হোম-স্টে রয়েছে পানিঝোড়ায়। গ্রামের মানুষেরা হোম-স্টেগুলো চালান। কার্যত বইকে ঘিরে ঘুরে দাঁড়াচ্ছে এক প্রান্তিক এলাকা। শিক্ষার আলো পৌঁছাচ্ছে, সঙ্গে সঙ্গে প্রযুক্তি, পরিবেশ সচেতনতার বার্তাও পৌঁছে যাচ্ছে ঘরে ঘরে। পর্যটন ব্যবসা উজ্জীবত হচ্ছে। মানুষের অর্থের সংস্থান হচ্ছে। স্কুলছুট আর মানবপাচারের বেড়াজাল থেকে বেরিয়ে আসছে পানিঝোড়া। গ্রামের কিশোর-কিশোরীরা; যারা শ্রমিকে পরিণত হত, তারা এখন বই তুলে নিচ্ছে হাতে। ইংরেজিতে কথা বলা শিখছে। নাচ, গান করছে, ছবি আঁকছে। এক কথায় শিক্ষার সঙ্গে সঙ্গে আর্থ-সামাজিক ও সাংস্কৃতিক উন্নয়ন ঘটছে। সত্যি সত্যি এ যেন স্বপ্নউড়ানের রূপকথা। সৌ ঃ বঙ্গদর্শন।

সম্পাদক ঃ মানস কুমার দাস ।। সংবাদ নয়া জামানার পক্ষে প্রকাশক ও স্বত্বাধিকারী মানস কুমার দাস কর্তৃক ১০৯,মেঘনাথ সাহা সরণী, নিউ ব্যারাকপুর,কলকাতা -৭০০১৩১ থেকে ডিজিটালি প্রকাশিত।