

এই পত্রিকায় লেখালেখি ও
বিজ্ঞাপনের জন্য হোয়াটসঅ্যাপ করুন
৯৬৪১৮৫৯৫৬৭ / 9641859567
email :
khabarerghanta@gmail.com

খবরের ঘণ্টা
শুধুই ইতিবাচক ডাবনা Bengali Weekly
KHABARER GHANTA
PRGI NO. 141910 (OLD NO : WBBEN/2015/69355)

এই পত্রিকায় লেখালেখি ও
বিজ্ঞাপনের জন্য হোয়াটসঅ্যাপ করুন
৯৬৪১৮৫৯৫৬৭ / 9641859567
email :
khabarerghanta@gmail.com

দশম বর্ষ, সংখ্যা : ৯, সাপ্তাহিক ৩১ মে ২৬, রবিবার KHABARER GHANTA, Bengali weekly, 31 May. 26, Sunday, Siliguri, Vol. 10, Issue 9, Rs. 2

বর্ষার আগে বন্যা প্রস্তুতিতে জোর, উত্তরবঙ্গের জেলাগুলিকে নিয়ে প্রশাসনিক বৈঠকে নিশীথ প্রামাণিক



নিজস্ব প্রতিবেদন : বর্ষা শুরু হওয়ার আগেই সম্ভাব্য বন্যা পরিস্থিতির মোকাবিলায় প্রস্তুতি নিতে সক্রিয় হয়ে উঠেছে প্রশাসন। সেই উদ্দেশ্যেই মঙ্গলবার উত্তরবঙ্গের বিভিন্ন জেলার

প্রতিনিধিদের নিয়ে গুরুত্বপূর্ণ বৈঠক করলেন উত্তরবঙ্গ উন্নয়ন মন্ত্রী নিশীথ প্রামাণিক। বৈঠকে প্রাকৃতিক দুর্যোগের সময় দ্রুত উদ্ধারকাজ, ত্রাণ বণ্টন এবং প্রশাসনিক সমন্বয় নিয়ে বিস্তারিত

আলোচনা হয়।

এদিনের বৈঠকে উপস্থিত ছিলেন একাধিক জেলার সাংসদ, বিধায়ক ও জেলা প্রশাসনের উচ্চপদস্থ আধিকারিকরা। পাশাপাশি সীমান্তরক্ষী বাহিনী বিএসএফ এবং এসএসবির প্রতিনিধিরাও অংশ নেন। বিভিন্ন বন্যাপ্রবণ এলাকার বর্তমান পরিস্থিতি খতিয়ে দেখে জরুরি অবস্থায় কীভাবে দ্রুত পদক্ষেপ নেওয়া যায়, তা নিয়ে পরিকল্পনা করা হয়।

প্রতি বছর বর্ষাকালে উত্তরবঙ্গের বিস্তীর্ণ এলাকা বন্যা ও নদীভাঙনের কবলে পড়ে। বিশেষত তিস্তা, মহানন্দা, তোর্সাসহ একাধিক নদীর জলস্তর বেড়ে যাওয়ায় পরিস্থিতি অনেক সময়

উদ্বেগজনক হয়ে ওঠে। সেই কারণেই এবার আগাম প্রস্তুতির উপর বিশেষ গুরুত্ব দিচ্ছে প্রশাসন।

বৈঠকে সম্ভাব্য ত্রাণ শিবিরের স্থান নির্ধারণ, ক্ষতিগ্রস্ত মানুষদের নিরাপদ এলাকায় সরিয়ে নিয়ে যাওয়ার পরিকল্পনা এবং প্রয়োজনে কেন্দ্রীয় বাহিনীর সহায়তা গ্রহণের বিষয়েও আলোচনা হয়।

মন্ত্রী নিশীথ প্রামাণিক জানান, সাধারণ মানুষের নিরাপত্তাকে সর্বোচ্চ গুরুত্ব দিয়ে প্রশাসনের সব দপ্তরকে সমন্বয়ের মাধ্যমে কাজ করার নির্দেশ দেওয়া হয়েছে, যাতে যেকোনো দুর্যোগ পরিস্থিতিতে দ্রুত ও কার্যকর পদক্ষেপ নেওয়া সম্ভব হয়।

মায়োপিয়া সচেতনতায় ছাত্রছাত্রীদের উৎসাহ, শিলিগুড়িতে দ্য হিমালয়ান আই ইন্সটিটিউটের প্রবন্ধ ও পোস্টার প্রতিযোগিতা



নিজস্ব প্রতিবেদন : শিশু-কিশোরদের মধ্যে ক্রমবর্ধমান চোখের সমস্যা মায়োপিয়া বা চোখের মাইনাস পাওয়ার নিয়ে সচেতনতা গড়ে তুলতে বিশেষ উদ্যোগ নিল শিলিগুড়ির বর্ধমান রোডস্থিত দ্য হিমালয়ান আই ইন্সটিটিউট। মায়োপিয়া সচেতনতা সপ্তাহকে সামনে রেখে সংস্থার উদ্যোগে আয়োজিত হয়েছিল পোস্টার অঙ্কন ও প্রবন্ধ প্রতিযোগিতা। রবিবার ২৪ মে শিলিগুড়ি তথ্যকেন্দ্রের রামকিঙ্কর হলে অনুষ্ঠিত হয় পুরস্কার বিতরণী অনুষ্ঠান ও সচেতনতামূলক আলোচনা সভা। অনুষ্ঠানে চিকিৎসক ও বিশিষ্টজনেরা মায়োপিয়া প্রতিরোধে সচেতনতার উপর গুরুত্বারোপ করেন। তাঁরা জানান, বর্তমানে শিশু-কিশোরদের দীর্ঘক্ষণ মোবাইল ব্যবহার, কাছ থেকে একনাগাড়ে বই পড়া এবং মাঠে খেলাধুলা কমে যাওয়ার কারণে মায়োপিয়ার প্রবণতা বাড়ছে। বিশেষজ্ঞদের মতে মায়োপিয়া প্রতিরোধে; নিয়মিত মাঠে খেলাধুলা করা, প্রকৃতির কাছে থাকা ও দূরের দিকে তাকানোর অভ্যাস গড়ে তোলা, দীর্ঘক্ষণ মোবাইল বা কাছের স্ক্রিন ব্যবহার কমানো, নির্দিষ্ট সময় অন্তর চোখ পরীক্ষা করা, সুখম খাদ্য গ্রহণ করা অত্যন্ত জরুরি। অনুষ্ঠানে অংশগ্রহণকারী ছাত্রছাত্রীদের আঁকা পোস্টারও রামকিঙ্কর হলে প্রদর্শিত হয়, যা উপস্থিত দর্শকদের বিশেষভাবে আকৃষ্ট করে।

পোস্টার প্রতিযোগিতায় বিজয়ীরা হলো- প্রথম সৃজিতা মণ্ডল, দ্বিতীয় শতপর্ণা চ্যাটার্জী, তৃতীয় নীলাক্ষী বর্মণ। প্রবন্ধ প্রতিযোগিতায় বিজয়ীরা প্রথম দেব, দ্বিতীয় সৌম্যদীপ ঘোষ, তৃতীয় সমাদ্রতা বসু। এছাড়াও অঙ্কন প্রতিযোগিতায় সান্ত্বনা পুরস্কার পায়; গুঞ্জনা কর্মকার, অরিত্রা সরকার, অদ্বিতীয়া দাস, কৌস্তভ রায়, অগম্যা আনন্দ, দিবেন্দু সরকার, ঋষিকা মণ্ডল, কঙ্কনা রায়, মানব সিংঘল, অনুস্মা দত্ত এবং সানভি শ্রীনিধি। অনুষ্ঠানে উপস্থিত অভিভাবক, শিক্ষক-শিক্ষিকা ও চিকিৎসকরা বলেন, শিশুদের সুস্থ ভবিষ্যতের জন্য এখন থেকেই মায়োপিয়া সচেতনতা অত্যন্ত প্রয়োজন। এই ধরনের উদ্যোগ সমাজে ইতিবাচক সচেতনতা তৈরিতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করবে।

মানসিক স্বাস্থ্য ও শান্তি প্রতিষ্ঠায় সচেতনতা শিবির অনুষ্ঠিত মাটিগাড়ায়



নিজস্ব প্রতিবেদন : মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কে সচেতনতা বৃদ্ধি এবং সমাজে শান্তি ও পারস্পরিক সম্প্রীতি গড়ে তোলার লক্ষ্য নিয়ে একদিনের মানসিক স্বাস্থ্য এবং শান্তি স্থাপন প্রশিক্ষণ কর্মসূচি শিবির অনুষ্ঠিত হলো মাটিগাড়ায়। গত ২০ মে ২০২৬ তারিখে মাটিগাড়া গ্রাম পঞ্চায়েত কার্যালয়ে আয়োজিত এই কর্মসূচিতে নকশালবাড়ি ব্লকের বিভিন্ন স্তরের মানুষের সক্রিয় অংশগ্রহণ লক্ষ্য করা যায়।

অনুষ্ঠানে উপস্থিত ছিলেন পঞ্চায়েত সদস্য, আশা কর্মী, আইসিডিএস কর্মী, স্বনির্ভর গোষ্ঠী -র সদস্য এবং এলাকার সাধারণ মানুষ। কর্মসূচির মাধ্যমে

মানসিক স্বাস্থ্যের গুরুত্ব, মানসিক চাপ মোকাবিলা, সামাজিক সহযোগিতা এবং শান্তিপূর্ণ সমাজ গঠনের বিভিন্ন দিক নিয়ে বিশদ আলোচনা করা হয়।

বিশেষজ্ঞরা জানান, বর্তমান সময়ে মানসিক স্বাস্থ্য নিয়ে সচেতনতা অত্যন্ত প্রয়োজনীয়।

সমাজের প্রতিটি স্তরের মানুষকে এই বিষয়ে সংবেদনশীল করে তুলতে এমন উদ্যোগ গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করবে। পাশাপাশি সম্প্রদায়ের মধ্যে সৌহার্দ্য ও পারস্পরিক সহমর্মিতা বৃদ্ধির উপরও জোর দেওয়া হয়।

এই কর্মসূচির আয়োজন করে ওয়েস্ট বেঙ্গল ভলান্টারি হেলথ এসোসিয়েশন এবং সহযোগিতায় ছিল মেনোনাইট সেন্ট্রাল কমিটি, ইন্ডিয়া। আয়োজকদের পক্ষ থেকে জানানো হয়, ভবিষ্যতেও বিভিন্ন ব্লক এলাকায় এ ধরনের সচেতনতামূলক কর্মসূচি চালিয়ে যাওয়া হবে।

খবরের ঘন্টা

শুধুই ইতিবাচক ভাবনা

KHABARER GHANTA

PRGI NO. 141910 (OLD NO : WBBEN/2015/69355)

উপদেষ্টামণ্ডলী : জ্যোৎস্না আগরওয়াল (পরিবেশবিদ ও সমাজসেবী), ডাঃ শীর্ষেন্দু পাল গৌরীশঙ্কর ভট্টাচার্য (লেখক), গৌতমবুদ্ধ রায়, মনো পাল (শিল্পোদ্যোগী), তরুন মাইতি (সমাজকর্মী), রাজ বসু (ভ্রমণ গবেষক), দীপজ্যোতি চক্রবর্তী (পরিবেশবিদ), সোমনাথ চট্টোপাধ্যায় (সমাজকর্মী), ডাঃ জি বি দাস (স্ত্রী রোগ বিশেষজ্ঞ), নির্মল কুমার পাল (সাধারণ সম্পাদক, হায়দরপাড়া স্পোর্টিং ক্লাব), সনৎ ভৌমিক (সমাজসেবী ও ব্যবসায়ী), সামসুল আলম (শিক্ষক), বিপ্লব সেনগুপ্ত (অবসরপ্রাপ্ত শিক্ষক এবং আইনজীবী), সাজু তালুকদার (সমাজসেবী, বীরপাড়া), নির্মলেন্দু দাস (কবি ও বিজ্ঞানী), ভাস্কর বিশ্বাস (সিভিল ইঞ্জিনিয়ার), অশোক রায় (পন্ডিচেরী), শিবেশ ভৌমিক (সমাজসেবী ও ব্যবসায়ী, বিধাননগর, শিলিগুড়ি), পুষ্পজিৎ সরকার (শিক্ষক), ডঃ রঘুনাথ ঘোষ (অধ্যাপক, উত্তরবঙ্গ বিশ্ববিদ্যালয়), অনিন্দিতা চ্যাটার্জী (আনন্দধারা সঙ্গীত একাডেমি, সঙ্গীত শিল্পী), সোনালি সামন্ত (রাষ্ট্রপতি পুরস্কারপ্রাপ্ত নার্স, বানারহাট), ডঃ রতন বিশ্বাস (বিশিষ্ট লেখক ও সাহিত্যিক), ডঃ গৌরমোহন রায় (বিশিষ্ট লেখক ও সাহিত্যিক), পদ্মশ্রী ধনীরাম টোটো, বীরেন চন্দ (সম্পাদক, উত্তরবঙ্গ পত্রিকা), নীতিশ বসু (চেয়ারম্যান, পূর্ণিমা বসু মেমোরিয়াল ট্রাস্ট), কমলেশ গুহ (সমাজসেবী, দ্য হিমালয়ান আই ইন্সটিটিউট), নন্দিতা ভৌমিক (বাচিক শিল্পী), সোমা দাস (শিক্ষিকা), পাঞ্চালি চক্রবর্তী (সঙ্গীত শিল্পী), প্রিসকিল্লা ইলোরা লাকড়া (সমাজসেবী, শিলিগুড়ি), ডঃ বিমল চন্দ

সম্পাদকীয়

শান্তি ও উন্নয়ন

শান্তি ছাড়া উন্নয়ন সম্ভব নয়; এই সত্য আজও সমানভাবে প্রাসঙ্গিক। একটি সমাজ, একটি রাজ্য কিংবা একটি দেশের সার্বিক অগ্রগতির মূল ভিত্তি হলো শান্তিপূর্ণ পরিবেশ। যেখানে অশান্তি, হিংসা, বিভাজন ও অবিশ্বাস মাথাচাড়া দেয়, সেখানে শিক্ষা, স্বাস্থ্য, শিল্প, ব্যবসা কিংবা সংস্কৃতির বিকাশ বাধাগ্রস্ত হয়। তাই উন্নয়নের স্বপ্ন বাস্তবায়নের প্রথম শর্তই হলো সামাজিক সম্প্রীতি ও মানবিক সহাবস্থান। আজকের সময়ে প্রযুক্তি, যোগাযোগ ও অর্থনীতির দ্রুত অগ্রগতির সঙ্গে সঙ্গে মানুষের প্রত্যাশাও বেড়েছে। মানুষ চায় কর্মসংস্থান, উন্নত রাস্তা, ভালো হাসপাতাল, মানসম্মত শিক্ষা ও নিরাপদ জীবন। কিন্তু এই চাহিদাগুলো পূরণ করতে হলে প্রয়োজন স্থিতিশীল পরিবেশ। রাজনৈতিক মতভেদ থাকতেই পারে, ধর্ম বা ভাষার বৈচিত্র্যও স্বাভাবিক; কিন্তু তা যেন কখনও বিভেদের কারণ না হয়। মতের ভিন্নতা গণতন্ত্রের সৌন্দর্য, সংঘাতের কারণ নয়। উত্তরবঙ্গ সহ গোটা বাংলার উন্নয়নের জন্য এখন সবচেয়ে বেশি প্রয়োজন পারস্পরিক সহযোগিতা ও ইতিবাচক মানসিকতা। উন্নয়ন কেবল সরকারি প্রকল্পে সীমাবদ্ধ নয়; এর সঙ্গে জড়িয়ে আছে সাধারণ মানুষের অংশগ্রহণ, সামাজিক দায়বদ্ধতা ও সচেতনতা। একটি পরিচ্ছন্ন শহর, শিক্ষিত সমাজ কিংবা মানবিক পরিবেশ গড়ে ওঠে নাগরিকদের সন্মিলিত প্রচেষ্টায়। ইতিহাস সাক্ষী, যে সমাজে শান্তি বজায় থাকে, সেই সমাজেই শিল্প আসে, বিনিয়োগ বাড়ে, পর্যটন প্রসারিত হয় এবং নতুন প্রজন্ম আত্মবিশ্বাসের সঙ্গে ভবিষ্যতের পথে এগিয়ে যেতে পারে। অন্যদিকে অশান্ত পরিবেশ বিনিয়োগকারীদের দূরে সরিয়ে দেয়, কর্মসংস্থানের সুযোগ কমিয়ে দেয় এবং সাধারণ মানুষের জীবনকে অনিশ্চয়তার দিকে ঠেলে দেয়। বর্তমান সময়ে সামাজিক মাধ্যমে বিভ্রান্তি ও উত্তেজনা ছড়ানোর প্রবণতাও উদ্বেগজনক। তাই তথ্য যাচাই, সংযমী আচরণ এবং দায়িত্বশীল নাগরিকত্ব আজ অত্যন্ত জরুরি। সংবাদমাধ্যমেরও গুরুত্বপূর্ণ দায়িত্ব রয়েছে সমাজে ইতিবাচক বার্তা পৌঁছে দেওয়া এবং শান্তি-সম্প্রীতির পক্ষে জনমত গড়ে তোলার। আমাদের মনে রাখতে হবে, উন্নয়ন মানে শুধু উঁচু দালান বা বড় রাস্তা নয়; উন্নয়ন মানে মানুষের মানসিক ও সামাজিক অগ্রগতি। যেখানে মানুষ নিরাপদে বাঁচবে, মত প্রকাশের স্বাধীনতা থাকবে, পারস্পরিক সম্মান বজায় থাকবে; সেই সমাজই প্রকৃত অর্থে উন্নত সমাজ।

শান্তি ও উন্নয়ন একে অপরের পরিপূরক। তাই আসুন, হিংসা নয়; সম্প্রীতির পথ বেছে নিই; বিভাজন নয়; একেবারে বার্তা ছড়িয়ে দিই। কারণ আগামী দিনের সুন্দর বাংলা গড়ে উঠবে শান্তি, সৌহার্দ্য ও সন্মিলিত উন্নয়নের ভিত্তির উপরেই।

পাঠক সংযোগ বিভাগ

আপনার শহর, আপনার কথা

শহর আমাদের সবার। তাই শহরের কথা বলার অধিকারও সবার।

রাস্তার সমস্যা হোক বা ভালো উদ্যোগ--আপনার চোখে যা গুরুত্বপূর্ণ, তা আমাদের জানান।

ইতিবাচক মতামত, গঠনমূলক পরামর্শ এবং সমাজের উন্নয়নের ভাবনা--সবই আমরা স্বাগত জানাই।

কারণ খবরের ঘন্টা শুধু একটি পত্রিকা নয়, এটি শিলিগুড়ির মানুষের কণ্ঠস্বর।

হোয়াটসঅ্যাপে মেসেজ করুন : ৯৬৪১৮৫৯৫৬৭

সম্পাদক, খবরের ঘন্টা

শিশু-কিশোরদের চোখে বাড়ছে মায়োপিয়া



মোবাইলের জগৎ থেকে প্রকৃতির কোলে ফিরলেই মিলতে পারে মুক্তির পথ
নিজস্ব প্রতিবেদন : বর্তমান সময়ে শিশু ও কিশোরদের মধ্যে দ্রুত বৃদ্ধি পাচ্ছে চোখের এক গুরুত্বপূর্ণ সমস্যা; মায়োপিয়া বা মাইনাস পাওয়ার। একসময় তুলনামূলক কম দেখা গেলেও এখন অল্প বয়সেই বহু ছাত্রছাত্রীকে চশমা ব্যবহার করতে হচ্ছে। চিকিৎসকদের মতে, অতিরিক্ত মোবাইল ও স্ক্রিন নির্ভরতা, দীর্ঘক্ষণ কাছের জিনিসের দিকে তাকিয়ে থাকা এবং প্রকৃতি ও খেলাধুলা থেকে দূরে সরে যাওয়াই এই সমস্যার বড় কারণ।

এই বিষয়ে সচেতনতা গড়ে তুলতে রবিবার শিলিগুড়ি তথ্যকেন্দ্রের রামকিঙ্কর হলে একটি বিশেষ সচেতনতামূলক অনুষ্ঠানের আয়োজন করে শিলিগুড়ির বর্ধমান রোডস্থিত ত্য হিমালয়ান আই ইন্সটিটিউট। শিশুদের মধ্যে মায়োপিয়া প্রতিরোধ এবং চোখের সুরক্ষা নিয়ে দীর্ঘদিন ধরেই গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে আসছে প্রতিষ্ঠানটি।

অনুষ্ঠানে স্কুল পড়ুয়াদের জন্য মায়োপিয়া বিষয়ক প্রবন্ধ ও অঙ্কন প্রতিযোগিতার আয়োজন করা হয়। পাশাপাশি সমাজের বিভিন্ন স্তরের বিশিষ্ট ব্যক্তিদের উপস্থিতিতে অনুষ্ঠিত হয় এক আলোচনা সভা। সভাটি সঞ্চালনা করেন দ্য হিমালয়ান আই ইন্সটিটিউটের দুই বিশিষ্ট চক্ষু বিশেষজ্ঞ ডাঃ সুপ্রতীক ব্যানার্জী ও ডাঃ স্বরূপ রায়। বিভিন্ন প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে তাঁরা মায়োপিয়ার কারণ, প্রতিরোধ এবং শিশুদের জীবনযাত্রার পরিবর্তনের প্রয়োজনীয়তা নিয়ে বিস্তারিত আলোচনা করেন।

আলোচনায় অংশ নেন বিশিষ্ট ক্রিকেট প্রশিক্ষক জয়ন্ত ভৌমিক, ন্যাফের প্রতিষ্ঠাতা অনিমেঘ বোস, আন্তর্জাতিক ক্রীড়াবিদ সোমা দত্ত, মনঃসুত্রবিদ সর্বাণী রায় এবং সমাজসেবী ও সমাজতত্ত্ব বিশারদ তরুণ কুমার মাইতি। তাঁদের বক্তব্যে উঠে আসে আধুনিক জীবনের পরিবর্তিত অভ্যাস কীভাবে শিশুদের চোখের ক্ষতি করছে এবং তার থেকে বেরিয়ে আসার উপায়।

বক্তারা বলেন, এখনকার ছেলেমেয়েরা অধিকাংশ সময় মোবাইল, ট্যাব বা বইয়ের খুব কাছাকাছি থেকে সময় কাটায়। ফলে চোখের স্বাভাবিক দূরে তাকানোর অভ্যাস কমে যাচ্ছে। তাই শিশুদের শুধু পড়াশোনার মধ্যেই সীমাবদ্ধ না রেখে দূরের জিনিস দেখার অভ্যাস গড়ে তুলতে হবে। খোলা আকাশ, সবুজ প্রকৃতি, মাঠ কিংবা গাছপালার দিকে তাকানো চোখের জন্য অত্যন্ত উপকারী।

বিশেষজ্ঞদের মতে, প্রকৃতির সংস্পর্শে থাকলে চোখের পেশি স্বাভাবিকভাবে কাজ করার সুযোগ পায়। মাঠে খেলাধুলা, দৌড়বাঁপ, ফুটবল, ক্রিকেট, ব্যাডমিন্টন বা ভলিবলের মতো আউটডোর গেমস শিশুদের শারীরিক ও মানসিক বিকাশের পাশাপাশি চোখের স্বাস্থ্যের জন্যও গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা নেয়।

চিকিৎসকদের বক্তব্য, একনাগাড়ে কাছের দিকে তাকিয়ে থাকার ফলে চোখের ওপর অতিরিক্ত চাপ পড়ে। বিজ্ঞানের ভাষায় একে র্নিয়ার ওয়ার্ক স্ট্রেস বলা হয়। অন্যদিকে বাইরে প্রাকৃতিক আলোতে সময় কাটালে শরীরে ডোপামিনের নিঃসরণ বাড়ে, যা চোখকে অতিরিক্ত লম্বা হয়ে যাওয়া থেকে রক্ষা করতে সাহায্য করে। ফলে মায়োপিয়ার ঝুঁকি অনেকটাই কমে। আলোচনায় ২০-২০-২০ নিয়মের কথাও উল্লেখ করা হয়। অর্থাৎ প্রতি ২০ মিনিট অন্তর অন্তত ২০ সেকেন্ডের জন্য ২০ ফুট দূরের দিকে তাকানো চোখের জন্য উপকারী।

অভিভাবকদের উদ্দেশে বিশেষজ্ঞরা বলেন, শিশুদের মোবাইল ব্যবহারে নিয়ন্ত্রণ আনতে হবে, নিয়মিত বাইরে খেলতে পাঠাতে হবে এবং পর্যাপ্ত আলোতে পড়াশোনা করার অভ্যাস গড়ে তুলতে হবে। পাশাপাশি নির্দিষ্ট সময় অন্তর চোখ পরীক্ষা করানোও অত্যন্ত জরুরি।

সভায় বক্তারা একসুরে জানান, প্রযুক্তি জীবনের প্রয়োজন হলেও তার অতিরিক্ত ব্যবহার শিশুদের ভবিষ্যতের জন্য বিপজ্জনক হয়ে উঠতে পারে। তাই আগামী প্রজন্মকে সুস্থ রাখতে হলে তাদের আবার ফিরিয়ে আনতে হবে মাঠে, প্রকৃতির মাঝে এবং খোলা আকাশের নিচে। কারণ আধুনিক বিজ্ঞানও আজ বলছে; মায়োপিয়া প্রতিরোধে প্রকৃতিই হতে পারে সবচেয়ে বড় সহায়ক।

কালু পালের স্মরণে ৭০ হাজার মানুষের মধ্যে খিচুড়ি-লাবড়া বিতরণ, মানবসেবায় অন্য উদ্যোগ হায়দরপাড়ায়



নিজস্ব প্রতিবেদন : প্রয়াত সমাজসেবী ও শিল্পোদ্যোগী সচিত্র পাল ওরফে কালু পালের ৩৫তম মৃত্যুবার্ষিকী উপলক্ষে শুক্রবার শিলিগুড়ির হায়দরপাড়া এলাকায় ব্যাপক নরনারায়ণ সেবার আয়োজন করা হয়। সকাল থেকে গভীর রাত পর্যন্ত হাজার হাজার মানুষের হাতে খিচুড়ি ও লাবড়া তুলে দেওয়া হয়।

সচিত্র গ্রুপ অফ কোম্পানিজের উদ্যোগে প্রতি বছরের মতো এবারও ২২ মে এই বিশেষ সেবামূলক কর্মসূচি পালিত হয়। হায়দরপাড়া স্পোর্টিং ক্লাব প্রাঙ্গণ থেকে শুরু করে সংলগ্ন সেবক রোড, শালুগাড়া, পরেশনগর সহ বিস্তীর্ণ এলাকা এবং ডুয়ার্সের বিভিন্ন প্রান্তে গাড়ির মাধ্যমে খাদ্য পৌঁছে দেওয়া হয়। আয়োজকদের দাবি, প্রায় ৭০ হাজার মানুষের মধ্যে এদিন খিচুড়ি ও লাবড়া বিতরণ করা হয়েছে।

জানা গিয়েছে, ৩৫ বছর আগে ২২ মে আততায়ীদের হামলায় মৃত্যু হয়েছিল কালু পালের। তাঁর স্মৃতিকে শ্রদ্ধা র সঙ্গে স্মরণ করতেই প্রতিবছর এই

মানবসেবামূলক উদ্যোগ গ্রহণ করা হয়। সচিত্র গ্রুপ অফ কোম্পানিজের কর্ণধার তথা বিশিষ্ট সমাজসেবী মৃগাল পাল ওরফে মনা জানান, কালু পাল খিচুড়ি অত্যন্ত পছন্দ করতেন। তাই তাঁর স্মৃতির উদ্দেশ্যে এই বিশেষ খাদ্য বিতরণ কর্মসূচির আয়োজন করা হয়ে থাকে।

এদিন সকালে হায়দরপাড়া স্পোর্টিং ক্লাব চত্বরে কালু পালের মূর্তিতে মাল্যদান ও পুষ্পার্ঘ্য অর্পণের মাধ্যমে শ্রদ্ধা নিবেদন করা হয়। পাশাপাশি এম অ্যান্ড সি আয়রন চত্বরে তাঁর নতুন একটি মূর্তিও স্থাপন করা হয়। সেখানে মৃগাল পাল সহ অন্যান্যরা প্রয়াত সমাজসেবীর প্রতিকৃতিতে ফুল দিয়ে শ্রদ্ধা জানান।

শুক্রবার ভোররাত থেকেই বহু কর্মী

ও স্বেচ্ছাসেবক বিশাল পরিসরে খিচুড়ি ও লাবড়া তৈরির কাজে ব্যস্ত হয়ে পড়েন। এলাকার বহু শ্রমজীবী ও সাধারণ মানুষ এদিন নিজেদের বাড়িতে রান্না না করে এই খাদ্য গ্রহণ করেন। বিভিন্ন কেন্দ্রে দ্রুত খাবার পৌঁছে দিতে বিশেষ গাড়ির ব্যবস্থাও করা হয়েছিল।

স্থানীয় মানুষের বক্তব্য, শিল্প কারখানা গড়ে তুলে কর্মসংস্থান সৃষ্টি করার পাশাপাশি দরিদ্র ও অসহায় মানুষের পাশে দাঁড়াতে কালু পাল সবসময় অগ্রণী ভূমিকা নিয়েছিলেন। মৃত্যুর ৩৫ বছর পরেও তাঁর স্মৃতি আজও অমলিন হয়ে রয়েছে অসংখ্য মানুষের মনে। এদিন সকলেই তাঁর আত্মার শান্তি কামনা করে প্রার্থনা করেন।

নিশ্চয় মিত্র দিবস উদযাপনে স্বাস্থ্য সচেতনতার বার্তা, সংবর্ধিত সমাজসেবীরা



নিজস্ব প্রতিবেদন : ডুয়ার্সের বানারহাটে মঙ্গলবার অনুষ্ঠিত হল নিশ্চয় মিত্র দিবস সেলিব্রেশন। বানারহাট তরুণ সংঘ ক্লাব চত্বরে আয়োজিত এই অনুষ্ঠানের মূল লক্ষ্য ছিল টিবি আক্রান্ত ও অনগ্রসর মানুষের পাশে দাঁড়িয়ে স্বাস্থ্য

সচেতনতা বৃদ্ধি এবং পুষ্টিকর খাদ্য সহায়তার গুরুত্ব তুলে ধরা। অনুষ্ঠানের আয়োজন করে ভারতীয় সেনাবাহিনী এবং রাষ্ট্রপতি পুরস্কারপ্রাপ্ত নার্স সোনালী সামন্ত।

অনুষ্ঠানে অতিথি হিসেবে উপস্থিত ছিলেন আলিপুরদুয়ারের সাংসদ মনোজ টিগ্লা। ভারতীয় সেনাবাহিনীর পক্ষ থেকে অতিথি হিসেবে অংশ নেন লেফটেন্যান্ট কর্নেল যুবরাজ সিং রাওয়াল এবং কর্নেল ডাঃ মনীশ কুমার। এছাড়াও উপস্থিত ছিলেন জেলা টিউবারকিউলোসিস অফিসার গৌরঙ্গ শীল, মেডিক্যাল অফিসার চঞ্চল রক্ষিত, লায়ল ক্লাবের স্থানীয় সভাপতি শৈবাল দাশগুপ্ত, স্থানীয় বিদ্যালয়ের প্রধান শিক্ষক সুকল্যান ভট্টাচার্য ও চিকিৎসক ডাঃ পার্থপ্রতিম। পুরো অনুষ্ঠান সঞ্চালনার দায়িত্বে ছিলেন শিক্ষিকা মঞ্জু তামাং প্রসাদ। অনুষ্ঠানে শিশুদের অংশগ্রহণ ছিল বিশেষ আকর্ষণ। তারা মুকাভিনয়ের মাধ্যমে স্বাস্থ্য সচেতনতা নিয়ে নাট্য পরিবেশন করে উপস্থিত সকলের প্রশংসা কুড়িয়ে নেয়। অনুষ্ঠান জমে ওঠে নৃত্য, সঙ্গীত, আবৃত্তি পরিবেশনার মাধ্যমে। বানারহাট লক্ষ্মীপাড়া চা বাগান ও আশপাশের এলাকায় বহু টিবি আক্রান্ত ও আর্থিকভাবে পিছিয়ে পড়া মানুষের চিকিৎসা চললেও শুধুমাত্র ওষুধ নয়, প্রয়োজন পুষ্টিকর খাদ্যেরও; এই বার্তাই তুলে ধরেন আয়োজক সোনালী সামন্ত। কেন্দ্রীয় সরকারের 'নিশ্চয় মিত্র' প্রকল্পের আওতায় টিবি আক্রান্তদের মধ্যে পুষ্টিকর খাদ্য সামগ্রী পৌঁছে দিতে তিনি ধারাবাহিকভাবে বিভিন্ন স্বেচ্ছাসেবী সংস্থা ও সমাজসেবীদের সহযোগিতার আবেদন জানান।

সেই আস্থানে সাড়া দিয়ে এগিয়ে আসেন বহু সমাজসেবী ও স্বেচ্ছাসেবী সংগঠন। শিলিগুড়ির মহিলা পরিচালিত সংস্থার সমাজসেবী মিলি সিনহা ও শ্রাবনী চক্রবর্তী, ভক্তিনগর শ্রদ্ধা ওয়েলফেয়ার সোসাইটির পূজা মোক্তার, শিবমন্দিরের নিড সংস্থার প্রতিনিধি পিন্টু ভৌমিক, সূর্যনগর সমাজকল্যাণ সংস্থা, গ্রীন এনভায়রনমেন্ট প্রিজার্ভেশন সোসাইটি, জলপাইগুড়ির আশ্বাস এনজিও, তামারা বেকারদ সংগঠন, সমাজসেবী সুকান্ত বসুসহ আরও অনেকে এই উদ্যোগে অংশ নেন।

এদিন সমাজসেবামূলক কাজের স্বীকৃতি হিসেবে তাঁদের সংবর্ধনা প্রদান করা হয়। সংবর্ধিত করা হয় শিলিগুড়ির সংবাদমাধ্যম খবরের ঘন্টা-কেও। পাশাপাশি মরণোত্তর দেহদানের অঙ্গীকার করার জন্য উত্তরবঙ্গ মেডিক্যাল কলেজ ও হাসপাতালের কর্মী সুমিতা কুবুকেও বিশেষ সম্মান জানানো হয়। রাষ্ট্রপতি পুরস্কার পাওয়ার পরও সাধারণ মানুষের স্বাস্থ্য সচেতনতা বৃদ্ধিতে আশা কর্মী ও অন্যান্য স্বাস্থ্যকর্মীদের সঙ্গে নিয়ে সোনালী সামন্ত যেভাবে নিরলস কাজ করে চলেছেন, তার ভূয়সী প্রশংসা করেন উপস্থিত সকলে।

অনুষ্ঠান সফলভাবে সম্পন্ন করতে বিশেষ সহযোগিতা করেন নিড এনজিওর সমাজসেবী পিন্টু ভৌমিক। টিবি আক্রান্তদের পাশে দাঁড়িয়ে পুষ্টিকর খাদ্য বিতরণের এই মানবিক উদ্যোগ ভবিষ্যতেও অব্যাহত থাকবে বলেও জানান তিনি।

ডুয়ার্স থেকে আন্তর্জাতিক মঞ্চে, ওড়িশি নৃত্যে সম্মানিত শ্রেয়সী দাস



নিজস্ব প্রতিবেদন : চারদিকে চা বাগান, জঙ্গল আর নানা প্রতিকূলতার মাঝেও ইচ্ছাশক্তি, প্রতিভা ও কঠোর পরিশ্রম থাকলে যে বিশ্বমঞ্চেও পৌঁছে যাওয়া সম্ভব, সেই কথাই আরও একবার প্রমাণ করলেন ডুয়ার্সের বানারহাটের তরুণী শ্রেয়সী দাস। থাইল্যান্ড ও শ্রীলঙ্কার মতো আন্তর্জাতিক মঞ্চে ভারতীয় শাস্ত্রীয় নৃত্য, বিশেষ করে ওড়িশি নৃত্য পরিবেশন করে দেশের সংস্কৃতিকে বিশ্বের দরবারে তুলে ধরেছেন তিনি।

মঙ্গলবার ২৬ মে বানারহাট তরুণ সংঘ ক্লাব চত্বরে ভারতীয় সেনাবাহিনী এবং রাষ্ট্রপতি পুরস্কারপ্রাপ্ত নার্স সোনালী সামন্ত আয়োজিত এক অনুষ্ঠানে শ্রেয়সীর অসাধারণ নৃত্য প্রতিভার স্বীকৃতি হিসেবে তাঁকে সংবর্ধনা জানানো হয়। অনুষ্ঠানে উপস্থিত দর্শকদের সামনে নিজের নৃত্য পরিবেশন করেও সকলকে মুগ্ধ করেন তিনি।

শ্রেয়সীর বাবা সুজিত দাস ও মা অনিন্দিতা সরকার দাস। ছোটবেলা থেকেই মেয়ের নাচের প্রতি গভীর আগ্রহ লক্ষ্য করেছিলেন তাঁরা। মাত্র চার বছর বয়স থেকে নৃত্যের প্রতি শ্রেয়সীর ভালোবাসা শুরু হয়, যা আজ ধীরে ধীরে বড় স্বপ্নের রূপ নিচ্ছে।

শ্রেয়সী জানায়, পড়াশোনার পাশাপাশি প্রত্যেকেই কোনো না কোনো সৃজনশীল কাজে যুক্ত থাকা প্রয়োজন। নাচ, গান, আঁকা বা খেলাধুলার মতো চর্চা মানুষের মনকে সুস্থ রাখে এবং সমাজকেও ইতিবাচক পথে এগিয়ে নিয়ে যায়। তার মতে, সুস্থ সংস্কৃতি চর্চাই সুন্দর সমাজ গঠনের অন্যতম ভিত্তি।

মেয়ের সাফল্যের পেছনে পরিবারের আত্মত্যাগের কথাও উঠে আসে। শ্রেয়সীর মা জানান, প্রত্যন্ত ডুয়ার্স এলাকা থেকে নিয়মিত কলকাতায় যাতায়াত করা সহজ ছিল না। কিন্তু মেয়ের স্বপ্নপূরণের লক্ষ্যে তাঁকে বারবার কলকাতায় নিয়ে যেতে হয়েছে শুধুমাত্র ওড়িশি নৃত্যের প্রশিক্ষণের জন্য। গুরু গিরিধারী নায়েকের ওড়িশি আশ্রমে নিষ্ঠার সঙ্গে তালিম নিয়ে নিজের শিল্পসত্তাকে আরও সমৃদ্ধ করেছে শ্রেয়সী।

ডুয়ার্সের মতো প্রত্যন্ত অঞ্চল থেকেও আন্তর্জাতিক পর্যায়ে পৌঁছে শ্রেয়সী আজ বহু তরুণ-তরুণীর কাছে অনুপ্রেরণা হয়ে উঠেছে। তাঁর এই সাফল্যে গর্বিত গোটা বানারহাট এলাকা।

নৈতিক শিক্ষার পাঠে অনন্য উদ্যোগ, আলাদা পরিচিতি গড়ছে মাতঙ্গিনী শিশু নিকেতন



সঙ্গীত ‘জনগণমন’ এবং ‘বন্দেমাতরম’। বর্তমানে বন্দেমাতরম বাধ্যতামূলক হওয়ায় তা নিয়মিতভাবে অন্তর্ভুক্ত হয়েছে। শুধু পাঠ্যশিক্ষাই নয়, ছাত্রছাত্রীদের মধ্যে পারস্পরিক ভালোবাসা ও সহমর্মিতার শিক্ষা দিতেও বিশেষ গুরুত্ব দেওয়া হয় এখানে। কারও জন্মদিন থাকলে প্রেয়ার লাইনে করতালির মাধ্যমে তাকে শুভেচ্ছা জানায় অন্য পড়ুয়ারা।

বিদ্যালয়ে শিশুদের শেখানো হয় অন্যের দুঃখে পাশে দাঁড়াতে, টিফিন ভাগ করে খেতে এবং সততার মূল্য বুঝতে। কেউ যদি অন্য কারও পেঙ্গিল, রাবার বা অন্য কোনো জিনিস পায়, তবে তা লুকিয়ে না রেখে সবার সামনে ফেরত দেওয়ার অভ্যাসও গড়ে তোলা হচ্ছে ছোটদের মধ্যে।

নামমাত্র ফি-তে চলা এই বিদ্যালয়ে কম্পিউটার শিক্ষার পাশাপাশি সঙ্গীত, আবৃত্তি ও অঙ্কনের প্রশিক্ষণও দেওয়া হয়। বাংলা মাধ্যম হলেও ইংরেজি শিক্ষার উপরও বিশেষ জোর দেওয়া হচ্ছে। বিভিন্ন মনীষীর জন্মজয়ন্তী এবং বাংলা ও ভারতীয় সংস্কৃতির নানা উৎসবও যথাযথ মর্যাদায় পালন করা হয় স্কুলে।

বিদ্যালয়ের কর্ণধার সঞ্জীব কুমার দাস ও চন্দ্রালিকা দাস জানান, আর্থিকভাবে পিছিয়ে থাকা পরিবারের শিশুরাও যাতে সঠিক শিক্ষা ও মূল্যবোধের মাধ্যমে ভবিষ্যতে প্রতিষ্ঠিত হতে পারে, সেই লক্ষ্য নিয়েই তাঁদের এই প্রয়াস। তাঁদের দাবি, এই স্কুল থেকেই প্রাথমিক শিক্ষা নিয়ে আজ বিজ্ঞানীর আসনে পৌঁছেছেন রাজু দাস, যা বিদ্যালয়ের কাছে অত্যন্ত গর্বের বিষয়।

নিজস্ব প্রতিবেদন : স্কুলে দিনের শুরুতেই প্রার্থনা লাইনে ছোট ছোট পড়ুয়াদের কণ্ঠে ভেসে ওঠে নৈতিকতার শপথ; তবসময় সত্য কথা বলবো, অন্যের জিনিসের প্রতি লোভ করবো না, তমা-বাবা ও গুরুজনদের শ্রদ্ধা করবো। দ শুধু শপথ নয়, প্রতিদিনের প্রার্থনা সভায় নিয়ম করে হয় সরস্বতী বন্দনাও। শৈশব থেকেই শিশুদের মধ্যে মানবিকতা ও নৈতিক মূল্যবোধ গড়ে তুলতে এমন অভিনব উদ্যোগ নিয়েছে শিলিগুড়ি শহর সংলগ্ন ইস্টার্ন বাইপাসের জলেশ্বরীর পাশে হাতিয়াডাঙ্গায় অবস্থিত বাংলা মাধ্যমের বিদ্যালয় ‘মাতঙ্গিনী শিশু নিকেতন’।

মাতঙ্গিনী এডুকেশনাল ট্রাস্ট পরিচালিত এই বিদ্যালয়ে প্রি-নার্সারি থেকে চতুর্থ শ্রেণি পর্যন্ত পড়াশোনার সুযোগ রয়েছে। ২০০০ সালে পথচলা শুরু হওয়া এই স্কুল মূলত এলাকার পিছিয়ে পড়া পরিবারের শিশুদের শিক্ষার মূল স্রোতে আনার লক্ষ্যেই গড়ে তোলা হয়েছিল। শিক্ষানুরাগী সঞ্জীব কুমার দাস ও তাঁর স্ত্রী চন্দ্রালিকা দাস নিজেদের উদ্যোগে এই প্রতিষ্ঠান চালাচ্ছেন। অনেক ক্ষেত্রেই ব্যক্তিগত ভর্তুকি দিয়ে স্কুলের কার্যক্রম বজায় রাখতে হচ্ছে তাঁদের। উল্লেখযোগ্য বিষয়, ‘মাতঙ্গিনী’ নামটি সঞ্জীববাবুর মায়ের নাম, মায়ের স্মৃতিকে সম্মান জানাতেই বিদ্যালয়ের এই নামকরণ।

স্কুলের প্রার্থনা সভায় নৈতিক শিক্ষার পাশাপাশি প্রতিদিন গাওয়া হয় জাতীয়

গাছেই খুঁজে পেয়েছেন জীবনের আনন্দ, ৭৭-এও ছাদজুড়ে সবুজের সংসার অর্ধেন্দু দে’র



নিজস্ব প্রতিবেদন : শহরের ব্যস্ততা, কংক্রিটের জঙ্গল আর অর্থ উপার্জনের দৌড়ে যখন অধিকাংশ মানুষ ছুটে চলেছেন, তখন শিলিগুড়ি হায়দরপাড়ার ৭৭ বছর বয়সী অর্ধেন্দু দে যেন এক অন্য পথের মানুষ। নিজের পাকা বাড়ির নিচতলা থেকে চারতলা, সিঁড়ি থেকে ছাদ; পুরো বাড়িটাই তিনি ভরিয়ে তুলেছেন অসংখ্য টব ও নানা প্রজাতির গাছে। চারদিকে তাকালেই চোখে পড়ে এক টুকরো সবুজের মেলা।

অর্কিড, ক্যাকটাস, ফেলোনপসিস, ডেনড্রিবিয়াস, ভেঙ্গা, ক্যাটেনিলা, ছয়া, ক্রিসমাস ক্যাকটাস, অ্যানাথোরিয়াস; এমন বহু প্রজাতির গাছ তাঁর সযত্ন পরিচর্যায় বেড়ে উঠছে। এলাআইসি-র চাকরি থেকে অবসর নেওয়ার পর এই গাছগুলিই যেন হয়ে উঠেছে তাঁর জীবনের প্রধান সঙ্গী। প্রতিদিন নিজের হাতে গাছে জল দেওয়া, খাবার দেওয়া, ওষুধ দেওয়া; সব কাজই তিনি একাই করেন।

অর্ধেন্দুবাবুর কথায়, গাছেরা আমার প্রাণ। সকাল-সন্ধ্যা গুদের সঙ্গে সময় না কাটালে আমার ভালো লাগে না। দ তাঁর বিশ্বাস, অর্থ দিয়ে সব কিছু পাওয়া যায় না। গাছের মধ্যে যে ভালোবাসা, শান্তি আর অকৃত্রিম আনন্দ তিনি খুঁজে পান, তা কোনো অর্থের বিনিময়ে কেনা সম্ভব নয়। বরং নিজের পেনশনের টাকাই তিনি ব্যয় করেন এই সবুজ সংসারের পিছনে।

বর্তমান সময়ে যেখানে অনেকে বহুতল তৈরি করে ফ্ল্যাট বিক্রি বা ভাড়া দিয়ে অর্থ উপার্জনের দিকে ঝুঁকছেন, সেখানে অর্ধেন্দু দে নিজের গোটা বিল্ডিং জুড়ে তৈরি করেছেন এক অনন্য সবুজ পরিবেশ। তাঁর এই ব্যতিক্রমী উদ্যোগ দেখে বাড়ির সদস্য থেকে পরিচারিকা; সকলেই খুশি ও মুগ্ধ।

বাড়িতে রয়েছেন তাঁর স্ত্রী। এক ছেলে ও পুত্রবধু কর্মসূত্রে বাইরে থাকেন। নিচতলায় রয়েছেন এক ভাড়াটিয়া। অনেকটা নিঃসঙ্গ সময়ের সঙ্গী হয়ে উঠেছে এই গাছগুলিই। তবে এই ভালোবাসা শুধুই আবেগের বিষয় নয়, এর পিছনে রয়েছে বৈজ্ঞানিক ব্যাখ্যাও। বিশেষজ্ঞদের মতে, গাছপালার মধ্যে সময় কাটালে মানুষের শরীরে স্ট্রেস হরমোন কর্টিসলের মাত্রা কমে যায়। ফলে উদ্বেগ, হতাশা ও মানসিক ক্লান্তি অনেকটাই হ্রাস পায়। বিশেষ করে বৃদ্ধ বয়সে যখন একাকীত্ব বাড়তে পারে, তখন গাছ মানুষের নীরব সঙ্গী হয়ে ওঠে।

জাপানের ফরেস্ট বাথিং নিয়ে হওয়া গবেষণায়ও দেখা গিয়েছে, সবুজ পরিবেশে সময় কাটালে হৃদস্পন্দন ও রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে থাকে, মন শান্ত হয়। আবার প্রতিদিন গাছে জল দেওয়া, টব সরানো, মাটি খোঁড়া বা শুকনো পাতা পরিষ্কার করার মতো কাজ শরীরকে সচল রাখে। এতে রক্ত চলাচল ভালো থাকে এবং জয়েন্ট শক্ত হয়ে যাওয়ার সম্ভাবনাও কমে।

ছাদে গাছের সঙ্গে সময় কাটানোর ফলে নিয়মিত সূর্যের আলোও পান অর্ধেন্দুবাবু। এতে শরীরে ভিটামিন ডি তৈরি হয়, যা হাড় মজবুত রাখতে সাহায্য করে। সকালের সূর্যালোক মস্তিষ্কে সেরোটোনিনের মাত্রা বাড়িয়ে মানুষকে সতেজ ও আনন্দিত অনুভব করায়। গাছপালা বাতাস থেকে কার্বন ডাই-অক্সাইড শোষণ করে অক্সিজেন ছাড়ে এবং পরিবেশকে তুলনামূলকভাবে ঠান্ডা ও নির্মল রাখে। ফলে শ্বাসপ্রশ্বাস ভালো হয় এবং শরীরেও সতেজতা আসে। মনোবিজ্ঞানে ত্রায়োফিলিয়া নামে একটি ধারণাও রয়েছে, যেখানে বলা হয় মানুষ স্বাভাবিকভাবেই প্রকৃতি ও সবুজের প্রতি আকৃষ্ট হয়। গাছের দিকে তাকালেই মানুষের মস্তিষ্কে শান্তি ও প্রশান্তির অনুভূতি তৈরি হয়। মানুষের অনুভূতি, প্রকৃতি ও প্রতীকের মধ্যেও রয়েছে এক গভীর সম্পর্ক। যেমন পানপাতার আকৃতির মধ্যে মানুষ হৃদয়ের ছায়া খুঁজে পেয়েছে বহু আগে থেকেই। উপমহাদেশের সংস্কৃতিতে পান শুধু খাবার নয়, ভালোবাসা, সম্মান ও আন্তরিকতার প্রতীক হিসেবেও পরিচিত। বিয়ে, পূজা কিংবা অতিথি আপ্যায়নে পান যেন সম্পর্কের উষ্ণতার প্রতীক হয়ে উঠেছে।

বিজ্ঞান বলছে, সবুজ গাছপালা ও প্রকৃতির সংস্পর্শে থাকলে মানুষের মস্তিষ্কে ডোপামিন ও সেরোটোনিনের মতো হরমোনের নিঃসরণ বাড়ে। এতে মন ভালো থাকে, উদ্বেগ কমে এবং এক ধরনের মানসিক শান্তি তৈরি হয়। অনেক সময় বয়স্ক মানুষের কাছে গাছ সন্তানের মতো হয়ে ওঠে। প্রতিদিন তাদের যত্ন নেওয়া, নতুন পাতা দেখা বা শুকিয়ে গেলে মন খারাপ হওয়া; এসবের মধ্যেই গড়ে ওঠে এক গভীর আবেগের সম্পর্ক। তাই অর্ধেন্দু দে যখন বলেন, এই গাছগুলোই আমার ভালোবাসা, আমার হৃদয়, তখন সেটি নিছক কাব্যিক কথা নয়। এর পিছনে রয়েছে মানুষের চিরন্তন মানসিক সত্য; মানুষ ভালোবাসতে চায়, আর প্রকৃতি সেই ভালোবাসার সবচেয়ে নীরব ও অকৃত্রিম সঙ্গী।

অনুপ্রেরনা

ব্যর্থতা শেষ নয়, শুরু

যে ছাত্র পরীক্ষায় ব্যর্থ হয়ে আবার উঠে দাঁড়ায়, যে ব্যবসায়ী ক্ষতির পর নতুন করে চেষ্টা করে, যে গৃহবধু নিজের হাতে উদ্যোগ শুরু করেন-- তাঁরাই প্রকৃত অনুপ্রেরনা।

জীবন মানেই সংগ্রাম। কিন্তু সংগ্রামের মাঝেও হাসতে শেখাই আসল শক্তি। আমরা চাই, শিলিগুড়ির প্রতিটি মানুষ নিজের গল্প লিখুক সাহসের কালি দিয়ে।

এই অনুপ্রেরনা বিভাগে আমরা তুলে ধরবো এমন একেকজন মানুষকে, যারা ইতিবাচক মনোভাব দিয়ে নিজের জীবন ও সমাজকে এগিয়ে নিয়ে চলেছেন।

সেই রকম তথ্য থাকলে আমাদের হোয়াটসঅ্যাপে মেসেজ করুন : ৯৬৪১৮৫৯৫৬৭

সম্পাদক, খবরের ঘন্টা