

৩০জনের হাতে নতুন শরের চাবি তুলে দিলেন
শিলিঙ্গড়ির মেয়ের গোতম দেব



শিলিগুড়ি : শিলিগুড়ি
পুরনিগমের ১৮ন্ম্বর ওয়ার্ডের
ক্ষুদ্রিমাম কলোনির ৩০জনের
হাতে নতুন ঘরের চাবি তুলে
দিলেন শিলিগুড়ির মেয়ার
গৌতম দেব। প্রসঙ্গত, গত বছর
১৯শে নভেম্বর ভয়াবহ
অগ্নিকাণ্ডে পুড়ে ছাই হয়ে যায়
একাধিক বাড়ি, সর্বস্ব হারিয়ে
খোলা আকাশের নিচেই ঠাই
হয়েছিল ক্ষুদ্রিমাম কলোনির
বাসিন্দাদের। তবে সেই সময়
তাদের নতুন আবাসন করে
দেওয়ার আশ্বাস দিয়েছিলেন
মেয়ার গৌতম দেব। সেই মত
১বছর পর ক্ষুদ্রিমাম কলোনির
সেই ৩০টি পরিবারের হাতে
নতুন ঘরের চাবি তুলে দেন
মেয়ার গৌতম দেব, যার নাম
দেওয়া হয়েছে উত্তরণ। মুখ্যমন্ত্রী
মমতা বচ্দেয়াপাথ্যায় শিলিগুড়ি
কাঞ্জনজঙ্ঘা স্টেডিয়ামের
সভামঞ্চ থেকে বলেছিলেন,
কোন এলাকাকে আর বষ্টি বলা
যাবে না ও মুখ্যমন্ত্রী বষ্টির নতুন
নাম দিয়েছিলেন উত্তরণ।
সেইমত আজ শিলিগুড়ি তথা

**উত্তরবঙ্গের প্রথম উত্তরগের
উদ্বোধন করা হয়।**

**নিম্নমানের কাজের
অভিযোগে কাজ আটকে
দিলেন স্থানীয়রা!**

জলপাইগুড়ি : একই রাত্না
নির্মাণে বার বার গাফিলতির
অভিযোগ উঠছে ময়নাগুড়িতে।
সেই অভিযোগে সোমবার ফের
রাত্নার কাজ আটকে দিলেন
গ্রামবাসীরা। এদিন চারেরবাড়ি
সংলগ্ন ভান্ডনি এলাকায় কাজ
আটকে দিয়ে বিক্ষোভ দেখান
স্থানীয়রা। কিন্তু পুলিশ হস্তক্ষেপে
এদিনই আবার রাত্না নির্মাণের
কাজ পুনরায় চালুও করল
নির্মাণকারীরা। তবে এই বিষয়ে
ক্ষোভ দেখা যায় স্থানীয়দের
মধ্যে। জানা গেছে,
ময়নাগুড়ি ইকেরে খাগড়াবাড়ি ২
গ্রাম পঞ্চায়েতের কালিনহাট
মোড় থেকে বেতগাড়া রেলগেট
পর্যন্ত প্রায় পাঁচ কিলোমিটার
পাকা রাত্নার কাজ শুরু হয়েছে।
প্রধান মন্ত্রী গ্রাম সড়ক যোজনার
মাধ্যমে এই রাত্নার কাজ হচ্ছে

**ગ્રામ પણ્ણાયાંત સુધાન ઓ સદમારા જણી ભાણ્ણાવાએ આકાઉન્ટે જમ્મો હવેણ અર્થ
ગ્રામીએ ઉપરયાંજ દાન દિજેન દૃગ્મૂળ મહિના સુધાન આથડાંબી થાકુન**

কালোবাজার কেন্দ্রীয় সরকার সারের ভূতুক দিচ্ছে, রাজ্য সারের কালোবাজার হচ্ছে মহাদেব সরকার আলিপুরদুয়ারঃ এই রাজ্যে সর্বত্র সারের কালোবাজার চলছেযেখানে কেন্দ্রীয় সরকার সারের ভূতুক দিচ্ছে, সেখানে আমাদের রাজ্য সারের কালোবাজার হচ্ছে। বুধবার আলিপুরদুয়ারে এসে একথা জানান বিজেপি কৃষণ মোঢ়ির রাজ্য সভাপতি মহাদেব সরকার। এদিন তিনি জানান কেন্দ্রীয় সরকার কৃষকদের জন্য একের পর এক বিভিন্ন পরিকল্পনা গ্রহণ করছে। উন্নত বীজ প্রদান, কৃষকদের সহায়তা, সেচ ব্যবস্থা করছে। কিন্তু রাজ্য সরকার বিশেষ কিছু করছেন না। অনেকটাই বেড়েছে। বুধবার মালদায় আদিবাসীদের একটি অনুষ্ঠানে যোগ দিতে যাওয়ার মুখে এমনটাই মন্তব্য করেছেন রাজ্যের আদিবাসী উন্নয়ন ও অনগ্রসর শ্রেণী কল্যাণ আগামী দিনে আমরা উন্নৰবঙ্গে বড় কৃষক ময়নাতদন্তের জন্য প্রথমে শিলগুড়ি জেলা হাসপাতাল ও পরে উন্নৰবঙ্গ মেডিকেল কলেজ ও হাসপাতালে পাঠ্য। তবে কেন ওই নাবালিকা আঘাতে করল তা নিয়ে যোঁশায় হোম কর্তৃপক্ষ। শুধু তাই নয়। ওই ঘটনাটি ধামাচাপা দেওয়ার অভিযোগ উঠেছে হোম কর্তৃপক্ষের বিরুদ্ধে।

সাবিনা ইয়াসমিনের হাতে তুলে
ধরেন। শুধু গ্রাম পঞ্চায়েত
প্রধানই নয়, সংশ্লিষ্ট
পঞ্চায়েতের অন্যান্য সদস্যরাও
হচ্ছেন কিন্তু যাদের ক্ষেত্রে
জ্ঞানো টাকা পঞ্চায়েতের
তহবিলে দিয়েছেন। পাশাপাশি
সংশ্লিষ্ট গ্রাম পঞ্চায়েতের আরো
যারা নির্বাচিত সদস্য রয়েছেন
বাঁচাতে প্রয়োজন করে
তদন্তে নেমে নিউটাউন থেকে
অপস্থিত যুবকদের উদ্ধার করে
বিধানগর পুলিশ। এরপর
বিভিন্ন জায়গায় থেকে
দণ্ডের মন্ত্রা বুলুচক বরাহক।
এদিন বিকেলে মালদা জেলার আদিবাসী অধুমিত
হবিপুর ইউনিয়নের উর্মান সম্পর্কিত
বিষয় নিয়ে একটি সভার আয়োজন করা হয়েছে।
আদেলন গড়ে তুলবো।

**একাধিক দাবিতে জেলাশাসকের
দণ্ডের বিক্ষেত্রে ও স্মারকলিপি মিড
ডে মিল কর্মসূদের**

মেষ : পারিবারিক চিন্তা। আয় কম, খর্চ বেশী। স্বাস্থ্য বাধা।
বৃষ : প্রেম-প্রেমিকার মধ্যে মনোমালিন্য। আর্থিক দুরাবস্থা,
স্বাস্থ্য অবনতি।

A photograph of a woman wearing a bright blue saree with a subtle texture or pattern. She is standing in front of a white background that features a red price tag with the text "RS. 699/- ONLY". To the right of the woman, there is vertical text that reads "BRAHMAKUMARIYAKHABAR.COM". The overall composition suggests a product advertisement for a saree.

প্রকৃতিবান্ধব উপায়ে ভারতে মধু সংগ্রহ



কলকাতা : ভারতের দক্ষিণে এক উপজাতি প্রকৃতির ক্ষতি না করে জঙ্গল থেকে মধু সংগ্রহ করে বিক্রি এবং রপ্তানি করছে। কিন্তু মৌমাছির বিনাশের কারণে তাদের জীবিকার ভবিষ্যৎ অনিশ্চিত হয়ে উঠেছে।

খাঁটি মধু, যা এখনো প্রক্রিয়াজাত করা হয়নি।
ভারতের কোডাইকানাল নামের পাহাড়ি গ্রামে
সেগুলি মোড়কে ভরা হয়। এই সোনালি তরল
পদার্থ নারীদের কর্মসংস্থানে সাহায্য করছে।
সোইসঙ্গে সমাজের প্রাণিক আদিবাসী
গোষ্ঠীগুলিকে আয়ের পথ দেখছে। ‘হ্রু অন এ
হিল’ সংগঠনের ম্যানেজার শোভনা বলেন,
“গত চার থেকে পাঁচ বছরে প্রায় দশ জন নারী
এখানে কাজ করছেন। ২০১৬ সালে আমাদের

ইউনিট চালু হয়েছিল। আমাদের প্রতিষ্ঠাতা
নিশিতা ও প্রিয়া সেটা শুরু করেছিলো। তারা
একটি প্রকল্পের জন্য জঙ্গলে গিয়ে আদিবাসীদের
সঙ্গে দেখা করেছিলো। তারা দেখলো,
আদিবাসীদের কাছে অনেক মধু থাকা সত্ত্বেও
তারা সেগুলি বিক্রি করতে পারছে না। তখন
তারা সেই মধু কিনে বিক্রির কথা ভাবলো।’’
মারিয়াঞ্জলি তামিলনাড়ুর শোলা জঙ্গলে পালিয়ান
উপজাতির মধু সংগ্রহকারীদের মধ্যে একজন।
কয়েকশো বছর ধরে তারা এই কাজ করে
আসছে। তিনি জানালেন, ‘‘আমরা প্রতিটি
মৌচাক থেকে এক বালতি করে মধু সংগ্রহ করি।
কখনো আমরা বছরে দুই টনেরও বেশি মধু
পাই। আমরা গাছে ওঠার দড়ি ব্যবহার করে মধু

সংগ্রহ করি এবং দুপুর বারোটা বা একটার মধ্যে
বাসায় ফিরি। দিনের আলোয় মধ্য সংগ্রহ করলে
মৌমাছি বেশি হল ফোটায়। সেগুলি আমাদের
সারা শরীরে হল ফোটায়। কিন্তু আমরা কাজ বন্ধ
করি না।”
পালিয়ানরা প্রাচীন এক কৌশল প্রয়োগ করে
মৌমাছির হল ফোটানো প্রতিরোধ করে।
মারিয়াক্ষণ বলেন, “আমরা ধোঁয়া দিয়ে মৌচাক
থেকে মৌমাছিদের তাড়িয়ে দেই। কিন্তু তাদের
যেন অনিষ্ট না হয়, সে দিকে লক্ষ্য রাখি।
আগুন ডানা পুড়িয়ে দেয়। তাই আমরা এই সব
পাতার গোছা করে ধোঁয়া দিয়ে শুধু তাদের
তাড়িয়ে দেই।”
ধোঁয়া মৌমাছিগুলিকে নেশাগ্রস্ত করে তোলে।

তথন তারা শান্ত হয়ে যায়। শুধু আত্মরক্ষার তাগিদে মানুষের শরীরে হল ফোটায়। মৌমাছি কেন ধোঁয়ার কারণে এমন প্রতিক্রিয়া দেখায়, সে বিষয়ে গবেষকদের খ্বনে স্পষ্ট ধারণা নেই। কিন্তু কয়েকজনের মতে, চারিপাশে ধোঁয়া থাকলে মৌমাছি ততটা সজাগ থাকে না। ফলে মধ্য সংগ্রহের কাজ সতজ হয়।

ମୁଁ ସଂଗ୍ରହେର କାଜ ସହିତ ହୁଏ।
ଆମେ ନାରୀରା ମଧୁ କିମେ ମୋଡ଼କବନ୍ଦି କରେନା। ମୋମ
ଥେକେ ଖାଦ୍ୟର ପଚନ୍ୟୋଗ୍ୟ ମୋଡ଼କ ତୈରି ହୁଏ। ଛବି
ଆଁକାର ମୋମ ରଂଗେ ତୈରି କରା ହୁଏ। ଶୋଭନା
ବଲେନ, “ବିଓଯାଙ୍କ ମୋଡ଼କ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକେର ବିକଳ୍ପ
ହିସେବେ ଦେଖା ହୁଏ ବଲେ ଆମରା ବିଭିନ୍ନ ଦେଶେ
ମେଣ୍ଟଲ୍ ରଣ୍ଧାନି କରିବାକୁ”

কিন্তু বিশ্বের অনেক প্রান্তের মতো তামিলনাড়ু
রাজ্যের মধ্যবিভিন্ন অর্থনীতিও হৃষকির মুখে
পড়েছে। মারিয়াঞ্চল বলেন, “মৌমাছি বিলুপ্ত
হয়ে যাচ্ছে। শাকসবাজি চামের সময় প্রচুর
কীটনাশক ব্যবহারের কারণে যে সব মৌমাছি
এখানে এসে ফুল থেকে নেকটার সংগ্রহ করে,
মৌচাকে ফেরার সময় সেগুলি মরে যাচ্ছে।”
পরাগায়নকারী হিসেবে মৌমাছির গুরুত্বপূর্ণ
ভূমিকা কারো আজানা না হলেও গোটা বিশ্বে
মৌমাছির সংখ্যা কমে চলেছে। মূলত কীটনাশক
ও বাসস্থান হারানোর কারণেই এমনটা ঘটেছে।
শুধু ইউরোপেই সেই সংখ্যা ৩০ শতাংশ কমে
গেছে। মারিয়াঞ্চল বলেন, তিনি মৌমাছি শাবক
থেকে দূরে থাকার চেষ্টা করেন এবং মৌমাছির
কলোনির খাদ্যের চাহিদা মেটাতে কিছু মধু রেখে
যান। আপাতত তিনি নিজে ও নারীদের সমবায়
এখনো কিছু মুনাফার মুখ দেখেছে।
কোঅপারেটিভ আরও সম্প্রসারণেরও পরিকল্পনা
করছে। অবশ্যই প্রকৃতির কথা ভেবেই সেই কাজ
হচ্ছে।

ଜାର୍ମାନିତେ ଫିଲିଷ୍ଟିନପହି ନାରୀବାଦୀ ଗୋଟିତେ ପୁଲିଶି ତଳାଶି



বার্লিন ৪ নারীবাদী গোষ্ঠী জোরা পিএফএলপির প্রতীক ব্যবহার করেছে। পিএফএলপিকে সন্ত্রাসবাদী গোষ্ঠী বলে চিহ্নিত করেছে ইইউ। বুধবার জার্মানির পুলিশ বার্লিনে ফিলিস্টিনপন্থি ও বাষপন্থি নারীবাদী গোষ্ঠী জোরার সদস্যদের বাড়ি ও অফিসে তল্লাশি চালায়। গোষ্ঠীর বিরুদ্ধে অভিযোগ, তারা চরম বাষপন্থি পপুলার ফ্রন্ট ফর দ্য লিবারেশন অব প্যালেস্টাইন(পিএফএলপি)কে সমর্থন করে। পিএফএলপি বেসন্তাসবাদী সংগঠন বলে চিহ্নিত করেছে ইইউ ও আয়ামেরিকা। জোরার পিএফএলপির প্রতীক ব্যবহার করেছে বলে অভিযোগ। পুলিশ ট্রেড ইউনিয়ন জিডিপির প্রতিনিধি জানিয়েছেন, বার্লিনের বিভিন্ন জায়গায় পুলিশ তল্লাশি চালায়। তিনি এক্সএ লিখেছেন, প্রায় দুইশ জন অফিসার এই তল্লাশিতে অংশ নেন। তারা ছয়টি ফ্ল্যাট, একটি অফিস ও একটি ক্যাফেতে তল্লাশি করেন বলে জানিয়েছেন সংবাদপত্র বিজেড। জার্মান মিডিয়া রিপোর্টে বলা হয়েছে, গত ১২ অক্টোবর ইনস্টার্গ্রামে জোরা একটি পোস্ট করে। সেখানে বলা হয়, ফিলিস্টিনের মুক্তি ছাড়া নারীদের মুক্তি সম্ভব নয়। একটি বিবৃতিতে জোরা জানিয়েছে, ফিলিস্টিন সংগঠন হামাস পিতৃত্বস্থিতকারী বিরুদ্ধে লড়াই করে না। সেরকম কোনো ইচ্ছে তাদের নেই। তাই ফিলিস্টিন প্রতিরোধের অংশ হিসাবে পিএফএলপির মতে প্রগতিশীল শক্তিকে শক্তিশালী করতে হবে। পিএফএলপি নারীদের সংগঠিত করা ও তাদের সংগঠনে নিয়ে আসার কাজ অতীতে করেছে। নিজেদের ওয়াবসাইটে জোরা তাদের পরিচয় দিতে গিয়ে বলেছে, তারা ইয়ং মেয়েদের স্বাধীন ও পুঁজিবাদবিরোধী সংস্থা। গত ১৫ ডিসেম্বর এই গোষ্ঠী ফিলিস্টিন সহমর্মিতা ও মেয়েদের বিরুদ্ধে সহিংসতার ক্ষেত্রে জার্মানির দমননীতির নিন্দা করেছিল। তার বিশেষ করে ফিলিস্টিনপন্থিদের তল্লাশির কথা বলেছিল। তার জানায়, সামিউন ফিলিস্টিন প্রিজনার্স নেটওয়ার্ককে নিষিদ্ধ ঘোষণার পর তল্লাশির সংখ্যা বেড়েছে। নভেম্বরের গোড়ায় জার্মানির স্বরাষ্ট্রমন্ত্রণালয় জানায় সামিউন ও হামাসকে নিষিদ্ধ করা হয়েছে। হামাসকে আগেই জার্মানি সহ অনেক দেশই সন্ত্রাসবাদী সংগঠন বলে চিহ্নিত করেছিল।

ଆজসୁ ନତା ହରେଲାଲ ମାଥାଟେ ଥାତିର ଶିକାହେବ
ପାରିବାରକେ ସାଥୀୟ କରାଲେନ

অনিশা গোরাই

জামশেদপুর : বহুস্পতিবার রাতে নিমত্তি থানার অন্তর্গত দুমদুমি
গ্রামে বন্য একটি হাতি তাণ্ডব চালায়। সেইসঙ্গে হাতি গোবিন্দ
মাহাতোর বাড়ি সম্পূর্ণ নষ্ট করে দিয়েছে। বাড়ির লোকজন
কোনোরকমে পালিয়ে প্রাণ বাঁচান। ঘটনার খবর পেয়ে আজসু পার্টির
কেন্দ্রীয় মহাসচিব হরেলাল মাহাতো শুক্রবার দুমদুমি পৌঁছেন
নির্যাতিতার পরিবারের খোঁজ খবর নিতে এখানে দেখা গেল হাতির
আঘাতে বাড়িটি সম্পূর্ণ ক্ষতিগ্রস্ত হয়েছে। এ কারণে ভুক্তভোগী
পরিবারের এখন মাথা ঢাকার ও জায়গা নেই। ঘটনার খবর পেয়ে
হরেলাল মাহাতো ভুক্তভোগী গোবিন্দ মাহাতোকে ত্রেপলিন
ও আর্থিক সহায়তা দেন। একই সময়ে, হরেলাল মাহাতো বন
দফতরের আধিকারিকদের সাথে কথা বলেন এবং অবিলম্বে দল
গোবিন্দের পরিবারকে ক্ষতিপূরণের পরিমাণ দেওয়ার জন্য অনুরোধ
করেন। এই অনুষ্ঠানে উপস্থিত ছিলেন আজসু এর তিন্না পঞ্চাঙ্গেত
সভাপতি ঘনশ্যাম মাহাতো, উত্তম কুমার, শ্যামল মাহাতো, অরঞ্জ
মাহাতো প্রমুখ।



শীত যত গাঢ় হয়, ক্রমশ অচেনা হতে থাকে চেনা
মানুষের মুখ। প্রবল ধোঁয়াশায় কাছের মানুষও
ঝাপসা হতে থাকে।

হয় ময়লার পাহাড়ে। এটাই নিয়ম।

মৃত্যুকে উদয়াপনের এক প্রতিচ্ছবি? শীত তো
সতিই এক উৎসবের প্রতিচ্ছবি! মৃত্যুভয় জয় করা
ক্রিসমাস ক্যারল? বর্ষপূর্তির ঢোখ ধাঁধানো
আলো? শীত আসলে এক উদয়াপনের মরণশূম।
বিষণ্ণতা আর রোশনাইয়ের মধ্যবর্তী এক
নিলিপ্তিতে ছেয়ে আছে এক হাজার পাঁচশ
কিলোমিটার দূরে মায়ের কঠ। বলা না বলার
মাঝেও ওই অশ্রুত, অব্যক্ত শব্দগুঞ্ছই আসলে মা

ଅନ୍ୟ ପ୍ରାଗ ଦ୍ଵାରା ବିଦେଶ ଥୋକା ନାଗରିକଙ୍କର ଜାଗାରେ ବିଚ୍ଛନ୍ନ

কিরণেত : সেনা বাহিনীতে পাঁচ লাখ আসন পূর্ণ করতে চাইছে ইউক্রেন। বিদেশে বসবাসকারী ইউক্রেনীয়দের দেশে ফেরার আবেদন জনাবান্ত হচ্ছে।

ଆ�েদন ଜାନାନେ ହଛେ।
 ଇଉକ୍ରେନେର ପ୍ରତିରକ୍ଷାମସ୍ତ୍ରୀ ରହସ୍ୟରେ ଉମେରଭ ଜାର୍ମାନ
 ସଂବାଦସଂହାଗୁଲିକେ ଜାନିଯାଇଛେ, ରାଶିଆର ଆଗ୍ରାସନ ଏଥିନୋ
 ଚଲଛେ। ଫଳେ ସେନା ବାହିନୀକେ ବଡ଼ କରାର ପ୍ରୋଜନ ଦେଖା ଦିଯାଇଛେ।
 ବର୍ତ୍ତମାନେ ଯାରା ସେନା ବାହିନୀତେ କାଜ କରାଇଛେ, ତାରା କ୍ରମଶ କ୍ଲାନ୍ସ୍
 ହୟେ ପଡ଼ାଇଛେ। ଏହି ପରିସ୍ଥିତିତେ ନତୁନ ଉଦ୍ୟମ ପ୍ରୋଜନ। ୨୫ ଥେବେ
 ୬୦ ବର୍ଷ ବସିଥିଲେ ଯେ ଇଉକ୍ରେନୀଯିରା ବିଦେଶେ ବସିବାମ୍ବ କରାଇଛେ, ତାଦେର
 କାହିଁ ଦେଶେ ଫେରାର ଆହୁତି ଜାନାନେ ହଛେ। ପ୍ରମିଳିକଣ ଦିଯେ ତାଦେର

ଲାଖ ନୃତ୍ନ ମୁଖ ଚାଇ ବଲେ ଜାନାନୋ ହେବେଛେ। ଯାରା ବିଦେଶ ଥିକେ
ଆସବେନ ନା, ତାଦେର ବିରକ୍ତେ ବ୍ୟବହା ନେଯା ହତେ ପାରେ ବଲେଓ
ଇଙ୍ଗିତ ଦିଯେଛେ ପ୍ରତିରକ୍ଷାମନ୍ତ୍ରୀ।
ଶ୍ରୀତ ଯତ ପଡ଼ୁଛେ, ଇଉକ୍ରେନେର ବିଦ୍ୟୁତ୍ ସରବରାହକେନ୍ଦ୍ରପ୍ଲିତେ ତତ
ବେଶ ଆକ୍ରମଣ ଶାନାଚେ ରାଶିଯା। ବିଦ୍ୟୁତ୍ ନା ପେଲେ ମାନୁଷ ଠାବାଯ
ମରେ ଯାବେନ। ଏହି ପରିହିତିତେ ଜାର୍ମାନି ଜାନିଯେଛେ, ଇଉକ୍ରେନେର
ବିଦ୍ୟୁତ୍ ପରିକାଠାମୋର ଉନ୍ନତିର ଜନ୍ୟ ତାରା ଅର୍ଥ ସାହାଯ୍ୟ କରବେ।
ଶ୍ରୀତେ ଯାତେ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ସରବରାହ ଅଟ୍ଟଟ ଥାକେ, ତାର ବ୍ୟବହା କରାର କ
ବଲେଛେ ଜାର୍ମାନି। ବନ୍ଧୁ, ଗତ ଶୀତେଓ ଇଉକ୍ରେନେର ବିଦ୍ୟୁତ୍ ସରବର
ବନ୍ଧୁ କରାର ଚେଷ୍ଟା କରେଛିଲ ରାଶିଯା। କିନ୍ତୁ ଶୈଶପଯନ୍ତ ତାରା ସଫଳ

ইউক্রেনের। বৃহস্পতিবার রাশিয়ার একটি ড্রোন সরাসরি
কিয়েভের একটি ভবনের মাথায় গিয়ে পড়ে। ভবনটির একাংশে
আগুন লেগে যায়। তবে হতাহতের কোনো খবর পাওয়া যায়নি।
ইউক্রেনের সেনা বাহিনীর মুখ্যপ্রাত্র জানিয়েছেন, রাজধানীতে বে-
কয়েকটি রাশিয়ার ড্রোন তারা ধ্বংস করেছে কিয়েভের আকাশে।
তবে আরো একটি ড্রোনের খণ্ডাংশ থেকে আরো একটি বাড়িতে
আগুন লেগেছে।
এদিকে ইইউর বৈঠকে হাস্পেরির প্রধানমন্ত্রী ভিস্টের অর্বান
জানিয়েছেন, ইউরোপীয় ইউনিয়নের নির্ধারিত বাজেট থেকে
ইউক্রেনের জন্য খরচ করা যাবে না। ইউক্রেন যুদ্ধের খরচ



ନିୟମ ପ୍ରେତ୍ରେ ବାଡ଼ି ସ୍ଥା କରିବୁ ପାଇଁ ଇହିତ

বার্লিন : বাজেট ঘাটতি ও খণ্ডের ভার সামলেও ইউরোপীয় ইউনিয়নের সদস্য দেশগুলি সরকারি বিনিয়োগ ও সংস্কারের পথে এগোতে পারবে। মতপার্থক্য কাটিয়ে ২৭টি দেশ অবশ্যে এ বিষয়ে একমতে পৌছেছে। চলতি বছর শেষ হ্বার আগেই ইউরোপীয় ইউনিয়ন বেশ কয়েকটি বিতর্কিত বিষয়ে একমত্য অর্জন করতে সফল হয়েছে। শরণার্থী ও অভিবাসন সংক্রান্ত সাধারণ নীতির পর এবার বাজেট ও সরকারি ব্যয়ের পশ্চাতে মতপার্থক্য দূর হলো সময়ের সঙ্গে তাল মিলিয়ে ২৭টি সদস্য দেশ প্রায় দুই দশক পুরানে আর্থিক কাঠামোর সংস্কার করতে রাজি হয়েছে। ফলে একাধিব সংকটের এই সময়ে সরকারি খণ্ডের ভার কমানোর জন্য সদস্য দেশগুলি আরো সময় পাবে। অন্যদিকে বাজেটের ভারসাম্য বজায় রেখেও আরো সরকারি বিনিয়োগে উৎসাহ দেওয়া হচ্ছে। করেন্ট মহামারির ধাক্কা সামলাতে বিশ্বের অনেক প্রান্তের মতো ইউরোপীয় ইউনিয়নকেও বিশাল অংকের বায়বার বহন করতে হয়েছে ইউক্রেন যুদ্ধে পরিস্থিতি স্বাভাবিক হতে দিচ্ছে না। নিরাপত্তা ও প্রতিরক্ষা খাতে ব্যয় বেড়ে চলেছে। তার উপর জলবায়ু পরিবর্তন মোকাবিলা করতে জ্বালানি ও শিল্পক্ষেত্রে বিশাল পরিবর্তনের পথে অগ্রসর হচ্ছে এই রাষ্ট্রজোট। ফলে সরকারি ব্যয় কাঠামোর সংস্কার অপরিহার্য হয়ে পড়েছিল। বুধবার ইইউ অর্থমন্ত্রীরা সেই বিষয়ে একমতে আসতে পেরেছেন। এবার ইউরোপীয় পার্লামেন্টের অনুমোদন পেলেই নতুন এই কাঠামো কার্যকর হবে। সে ক্ষেত্রে ২০২৫ সাল থেকে ইইউ সদস্য দেশগুলি নতুন শর্ত মেনে সরকারি ব্যয় করতে পারবে। নতুন নিয়মের আওতায় সদস্য দেশগুলিকে বাজেট ঘাটতি ও সরকারি খণ্ডের গড় মাত্রার সীমা ছির করে দেওয়া হয়েছে। জার্মানির নেতৃত্বে মূলত ইউরোপের উভয়ের দেশগুলি একেতে কোনো রকম আপোশ মানতে রাজি নয়। অন্যদিকে ফ্রান্সের নেতৃত্বে দক্ষিণের দেশগুলি বেশ কিছু ছাড় আদায় করতে সমর্থ হয়েছে। ফলে আগের মতো কড়া নিয়ম মেনে প্রতি বছর আর বাজেট ঘাটতির সীমা মেনে চলতে হবে না। চার থেকে সাত বছরের মধ্যে স্থিতিশীলভাবে ঘাটতি মেটালেই চলবে। কোনো দেশ সাহসী সংস্কার চালালে ও সরকারি বিনিয়োগের মাত্রা বাড়ালে সেইসময়সীমা আরো বাড়ানোর সুযোগও থাকছে। মূলত ইটালি এমন ছাড়ের দাবি করেছিল। ফ্রান্সের অনুরোধ মেনে সরকারি বিনিয়োগের কারণে খণ্ড বাবদ সুদূরের অংক ২০২৭ পর্যন্ত ব্যয়ের হিসেবের বাইরে রাখা হচ্ছে। তাছাড়া ইউক্রেনের উপর রাশিয়ার হামলার পরিপ্রেক্ষিতে প্রতিরক্ষা খাতে বাড়তি ব্যয়কে আলাদাভাবে বিবেচন করা হবে। প্রায় দুই বছরের আলাপ আলোচনা, তর্কবিতর্ক ও দরবক্ষাক্ষরির পর এই সংস্কারের ফলে সব পক্ষই সন্তুষ্টি প্রকাশ করেছে। ফ্রান্সের অর্থমন্ত্রী ব্রনো ল্য মেয়ার এই বোঝাপড়াবে ‘টেক্সিপিস্ট’ হিসেবে বর্ণনা করেছে।

বাবর রিজওয়ানের বিশ্বাম প্রসঙ্গে আকমল-পাকিস্তান নিউজিল্যান্ডে যাচ্ছে, নেপালে নয়



লাইনে : বিশ্বকাপের পর পাকিস্তান ক্রিকেটে একটা পরিবর্তনের বড় বয়ে দেছে। কোচিং স্টাফ, নির্বাচক থেকে অধিনায়কত্বের পরিবর্তন এসেছে সব জয়গায়। সব সংস্করণে অধিনায়কত্বের দায়িত্ব থেকে সরে যাওয়ার পর বাবর আজম টিটায়েন্ট দলে থাকবেন কি না, তা নিয়েও প্রশ্ন উঠেছিল। শুধু তিনি নয়, মোহাম্মদ রিজওয়ানকে নিয়েও নানা গুণের শেষা দেছে। তবে পাকিস্তানের নতুন নির্বাচকেরা সে পথে হাতেননি।

দৃজনকেই রেখেছেন নিউজিল্যান্ডের বিপক্ষে পাঁচ ম্যাচের টিটায়েন্ট সিরিজে। নির্বাচক কমিটির প্রধানশৰ্ক কামরান আকমল এই সিদ্ধান্তের পক্ষে যুক্তি দিতে গিয়ে বলেছেন, পাকিস্তান নিউজিল্যান্ডে যাচ্ছে, নেপালে নয়। অবশ্য দায়িত্ব পাওয়ার আগে ভারত বিশ্বকাপের সময় তাঁর মুখে বাবর রিজওয়ানের অনেক সমালোচনা শেনা দেছে। আকমল স্থানীয় একটি সবাদুমাধ্যমে বলেছেন, ‘টিম ম্যানেজেন্ট কিংবা নির্বাচক কমিটির কেউই নিউজিল্যান্ড সফরে বাবর রিজওয়ানকে বিশ্বাম দেওয়ার কথা বলেনি। পাকিস্তান নিউজিল্যান্ডে যাচ্ছে, নেপালে নয়, যেখানে সিনিয়র খেলোয়াড়দের বিশ্বাম দেওয়া যেতে পারে। কেউ এভাবে ভাবতে পারে না।’ বাবর রিজওয়ানের বিশ্বাম না দিলেও এই সফর থেকে বাবর রিজওয়ানের ওপেনিং ভুটি থেকে সরে আসতে পারে পাকিস্তান। জিও নিউজের বরাত দিয়ে দ্য নিউজ ইন্টারন্যাশনাল জানিয়েছে, নিউজিল্যান্ডের বিপক্ষে বাবর ও রিজওয়ানের মধ্যে যেকেনো একজন ইনিংস উদ্বোধন করবেন। তরঙ্গের সুযোগ করে দিয়েই এমন পরিকল্পনা বলে ও জানানো হয়েছে। পাকিস্তানের হয়ে টিটায়েন্টিতে সবচেয়ে বেশি ৫১ বার ইনিংস উদ্বোধন করেছেন বাবর ও রিজওয়ান। আর কোনো ভুটি ২০ বারও ইনিংস উদ্বোধন করেনি। চলমান অস্ট্রেলিয়া সিরিজের প্রথম টেস্টে বড় ব্যবধানে হেরেছে পাকিস্তান। প্রথম টেস্টে অধিনায়ক হিসেবে বিশেষ কিছু করতে পারেনি তিনি। মাসুদের প্রশ়্নে আকমল আরও সময় চেয়েছেন, ‘যাকেই নেতৃত্বে পাকিস্তানে ৭ ম্যাচের জন্য দেওয়া উচিত। এরপর মূল্যায়ন করা উচিত।’ আগামী ১২ জানুয়ারি অকল্যান্ডে শুরু হবে নিউজিল্যান্ডের বিপক্ষে পাকিস্তানের ৫ ম্যাচের টিটায়েন্টি সিরিজ।

পরের মার্চগুলো ১৪, ১৭, ১৯ ও ২১ জানুয়ারি। ২৬ ডিসেম্বর বর্তিঙ্গ ডেতে এমসিজিতে শুরু হবে সিরিজের শেষ ও তৃতীয় টেস্ট শুরু ৩ জানুয়ারি।

দাওয়াত পেয়ে ক্রিকেট অস্ট্রেলিয়ার ওপর ক্ষেত্র বাড়লেন জনসন

পর্য : মিচেল জনসনের দুটি বক্তৃতা বাতিল করেছিল ক্রিকেট অস্ট্রেলিয়া (সিএ)। এর এক সম্মত পর তাঁকে আওয়ার্ডস নাইটে আমন্ত্রণ জানানোর বোর্ডের ওপর ক্ষেত্র বেড়েছেন অস্ট্রেলিয়ার সাবেক এই ফাস্ট বোলার।

গত সপ্তাহে পার্থ টেস্টে অতিথি বজা হিসেবে দুটি অনুষ্ঠানে থাকার কথা ছিল জনসনের। কিন্তু অস্ট্রেলিয়ার ওপেনার ডেভিড ওয়ানার এবং প্রথম লেখায় জনসনের বক্তৃতা বাতিল করেছিল সিএ। অস্ট্রেলিয়ান ক্রিকেটগ্রীষ্মে রেডিও এবং প্রিপল এম-এ ধারায় দিচ্ছেন জনসন। তবে তাঁর পারিশামিকের বিনিময়ে দেওয়া বক্তৃতা বোর্ড বাতিল করার পর থেকে চপ্পই ছিলেন অস্ট্রেলিয়ার হয়ে ৭৩ টেস্টে ৩১৩ টাইকেটে নেওয়া বাঁহাতি এ পেসার। কিন্তু ২০২৪ অস্ট্রেলিয়ান ক্রিকেট আওয়ার্ডসে নিম্নলিখিত পাওয়ার পর আর চপ করে থাকেননি।

সামাজিক যোগাযোগমাধ্যম ইনস্টাপ্রামে নিম্নলিখিতের ক্ষিণিত এবং যুক্তরাষ্ট্রের রকবাল্ট ‘রেজ আগেন্টস্ট দ্য মেশিন’-এর গান ‘টেক দ্য পাওয়ার ব্যাক’ পোস্ট করে লিখেছেন, ‘ক্রিকেট অস্ট্রেলিয়া কি সিরিয়াস?’ গত সপ্তাহে আমার দুটি বক্তৃতা বাতিল করা হলো। আর এ সপ্তাহে তাদের সঙ্গে উদ্ঘাপনে যোগ দিতে আমাকে নিম্নলিখিতের সমালোচনা করেছিলেন জনসন। এ নিয়ে তিনি



দিয়েছেন তিনি।

অস্ট্রেলিয়ার সংবাদমাধ্যম ‘ওয়েস্ট অস্ট্রেলিয়ান’-এ লেখা কলামে টেস্ট ক্রিকেট থেকে ওয়ানারকে নায়কোচিত বিদায় দিতে অস্ট্রেলিয়ার প্রস্তুতির সমালোচনা করেছিলেন জনসন। এ নিয়ে তিনি

২০১৮ সালে কেপ টাউন টেস্টে বল টেম্পোরিং কেলেক্ষারিতে ওয়ানারের ভূমিকার প্রসঙ্গও টানেন। প্রধান নির্বাচক মেইলিলিকেও ছেড়ে কথা বলেননি জনসন। ওয়ানারের ভবিষ্যৎ ঠিক করতে বেইলির ভূমিকা স্বার্থের সংস্কার ঘটাচ্ছে বলেও তিনি।

ওয়েস্ট ইন্ডিজ : দুই বছর পর ওয়েস্ট ইন্ডিজ দলে ফেরা আন্দোলনের ঢাকা ২০২৪ টিটায়েন্টি বিশ্বকাপে। ৩৫ বছর বয়সী এই অলরাউন্ডার বলেছেন, বিশ্বকাপে ফিটনেসের দিক থেকে ইউএফসি ফাইটার হয়ে উঠতে চান তিনি। আগামী বছরের জুন জুলাইয়ে ওয়েস্ট ইন্ডিজ ও যুক্তরাষ্ট্র হবে পরবর্তী বিশ্বকাপ।

গত রাতে শেষ হওয়া ইন্ডিয়ান্ডের বিপক্ষে টিটায়েন্টি সিরিজ দিয়ে দুই বছর পর ক্যারিয়ার দলে ফেরেন রাসেল। সিরিজের প্রথম টিটায়েন্টিতে ব্যাট হাতে অপরাজিত ২৯ রান ও বল হাতে ১৯ রানে ৩ টাইকেট নিয়ে ম্যাচের হন তিনি। চতুর্থ টিটায়েন্টিতে খেলেন ২৫ বলে ৫১ রানের ইনিংস। সব মিলিয়ে ৫ ইনিংসে ৩৫ গড়ে তোলেন ১০৫ রান, ২৮.১৪ গড়ে নেন ৭ টাইকেট। রাসেলের ফেরার সিরিজটিতে ওয়েস্ট ইন্ডিজ ইন্ডিয়ান্ডকে হারায় ৩২ ব্যবধানে। তিনিদের সিরিজের শেষ টিটায়েন্টির পর বডকাস্টারকে দেওয়া সাক্ষাত্কারে ইংলিশদের বিপক্ষে সিরিজ জয় নিয়ে উচ্ছাস প্রকাশ করেন রাসেল, ‘এই সিরিজ জয়টা অনেক কিছু, যেখানে নিজেকে আমি সামর্থ্যের বেশি দিচ্ছোচি।’ আগামী বছর টিটায়েন্টি বিশ্বকাপ শুরুর সময় রাসেলের বয়স হবে ৩৬। এখন থেকে ছয় মাস পরের সেই আসরের জন্য রাসেল কঠোর ফিট থাকবেন, এমন প্রশ়্নের জবাবে তিনি বলেন, ‘আমি আরও ভালো গঠনে থাকব। দেখতে ইউএফসি ফাইটারের মতো হয়ে উঠব। আমার এখনো ক্রিকেটে অনেকে কিছু করার আছে। এটা ভালো। যখন আপনি ক্রিকেট খেলবেন, প্রতিদ্বন্দ্বিতায় থাকবেন, শরীরও তখন সচল হয়ে উঠব।’ বিশ্বকাপের অপেক্ষায় বাসায় বসে থাকা লাগবে না।’ এ বছর ভারতে হয়ে যাওয়া ওয়ানারের বিশ্বকাপে খেলেন নি ওয়েস্ট ইন্ডিজ। তবে টিটায়েন্টি সংস্করণে ২০২৪ বিশ্বকাপে তাঁর দল ভালো করবে বলেই আশ্বাসিয়ানী রাসেল, ‘আমরা অবশ্যই কিছু দলকে বড় প্রতিদ্বন্দ্বিতার মুখে ফেলব।’ ওয়েস্ট ইন্ডিজের পরবর্তী টিটায়েন্টি অভিযান আগামী বছর অস্ট্রেলিয়ার বিপক্ষে তাদের মাটিতে।



দিয়েছেন তিনি।

অস্ট্রেলিয়ার সংবাদমাধ্যম ‘ওয়েস্ট অস্ট্রেলিয়ান’-এ লেখা কলামে টেস্ট ক্রিকেট থেকে ওয়ানারকে নায়কোচিত বিদায় দিতে অস্ট্রেলিয়ার প্রস্তুতির সমালোচনা করেছিলেন জনসন। এ নিয়ে তিনি

২০১৮ সালে কেপ টাউন টেস্টে বল টেম্পোরিং কেলেক্ষারিতে ওয়ানারের ভূমিকার প্রসঙ্গও টানেন। প্রধান নির্বাচক মেইলিলিকেও ছেড়ে কথা বলেননি জনসন। ওয়ানারের ভবিষ্যৎ ঠিক করতে বেইলির ভূমিকা স্বার্থের সংস্কার ঘটাচ্ছে বলেও তিনি।

তাঁর যুক্তি,

জনসন

কথা বলেই পারেন।

অবশ্য শতকের পর জনসনের মতো সমালোচকদের ‘চপ’ করার ইঙ্গিতও দেন তিনি।

ওয়ানার এরপর আর কিছু বলেননি। তাঁর

যুক্তি,

জনসন

কথা বলতে পারেন। অবশ্য শতকের পর জনসনের মতো সমালোচকদের ‘চপ’ করার ইঙ্গিতও দেন তিনি।

ওয়ানার এরপর আর কিছু বলেননি। তাঁর

যুক্তি,

জনসন

কথা বলতে পারেন।

অবশ্য শতকের পর জনসনের মতো সমালোচকদের ‘চপ’ করার ইঙ্গিতও দেন তিনি।

ওয়ানার এরপর আর কিছু বলেননি। তাঁর

যুক্তি,

জনসন

কথা বলতে পারেন।

অবশ্য শতকের পর জনসনের মতো সমালোচকদের ‘চপ’ করার ইঙ্গিতও দেন তিনি।

ওয়ানার এরপর আর কিছু বলেননি। তাঁর

বোবায় ধৰা কী, কেন হয়, পরিগ্ৰাম পাৰেন কীভাৱে

কলকাতা (ওমেৰভেষ)ঃ 'ঘূটা হঠাতে ভেঙ্গে যাব। মনে হয় যে আমাৰ কোন শক্তি নেই।'

ফাৰজানা ইয়াসমিনেৰ বৰস ত্ৰিশেৰ কোঠাৰ। প্ৰায় রাতেই তিনি গতীৰ ঘূম থেকে জেগে ওঠেন এবং তাৰ মনে হয় শৰীৰেৰ ওপৰ যেন ভাৰী কিছু চাপ দিয়ে আছে, সেটা এতেই ভাৰী যে তিনি নিশ্চাস নিতে পাৰেননা। এমনকি পাশে কেউ থাকলে তাকেও ডাকতে পাৰেন না।

ঘূটা হঠাতে ভেঙ্গে যাব। মনে হয় যে আমাৰ কোন শক্তি নেই। নিজেৰ হাত পা নাড়ানোৰ মতো, ঘূমে আওয়াজ কৰাৰ মতো শক্তিটা পাইনা। অনেক চেষ্টা কৰলে গোতানিৰ মতো শক্ত হয়।

মনে হয় দেখ এই বেধথৰ দম আটকে মাৰা যাব। মাত্ৰ কৰক সেকেন্দ এই অবস্থাটা লাস্ট কৰে কিন্তু তাতেই মনে হয় ষটা পোৰিয়ে গেছে। এতো ভাবকৰ, ওই সময়টা। যাৰ না হয় সে কথনোই বুৰাবেনো। বলেন মিস ইয়াসমিন।

এমন অভিজ্ঞতাৰ কথা আমাদেৱ আশেপাশে আৱাও অনেকেৰ কাছ থেকে শোনা যাব। যাকে অনেকে বোবায় ধৰা বলে থাকেন।

চিকিৎসাশাস্ত্ৰেৰ ভায়াৰ এই সমস্যাকে বলা হয় স্লিপ প্যারালাইসিস, বা ঘূমেৰ মধ্যে পক্ষাঘাত।

স্লিপ প্যারালাইসিস হলে একজন বাজি কিছু সময়েৰ জন্য কথা বলা বা নাড়াড়া কৰাৰ শক্তি হারিয়ে ফেলেন।

এটি সাধাৰণত কৰক সেকেন্দ থেকে এক মিনিট পৰ্যন্ত স্থায়ী হতে পাৰে। তবে ওই সময়টায় রোগী তীব্ৰ ধৰণ ধাৰণতে চাব। ভয় পেয়ে যাব।

সম্মিলিত সমাৰিক হাসপাতালেৰ ম্যায়্যুৱোগ বিশেষজ্ঞ ডা. সামুহা আফনিনেৰ মতো, বোবায় ধৰা বা স্লিপ প্যারালাইসিস হল গভীৰ ঘূম ও জাগৰণেৰ মাঝামাঝি একটি শ্বায়জনিত সমস্যা।

ঘূমেৰ ওই পৰ্যায়টিকে বলা হয় র্যাপিড আই মুড়মেটোৱে।

ৱেৰ হল ঘূমেৰ এমন একটি পৰ্যায় যখন মন্তিক খুব সক্ৰিয় থাকে এবং এই পৰ্যায়ে মানুষ স্বপ্ন দেখে থাকে।

কিন্তু সে সময় শৰীৰেৰ আৱ কোন পেশী কোন কাজ কৰেন। এ কাৰণে এসময় মন্তিক সচল থাকলেও শৰীৰকে অসাধ মনে হয়।

বোবায় ধৰা কৰেৱ হয়, কেন হয়?

স্লিপ প্যারালাইসিস হওয়াৰ নিষিট কোন বয়স নেই। এই পৰিস্থিতি যে কাৰণ সঙ্গে যেকোনো বাধনে হতে পাৰে।

তবে ব্ৰিটেনেৰ জাতীয় স্বাস্থ্যসেবাৰ সংস্থা বা এনএইচএস-এৰ তথ্য মতে তৱৰণত রণণী এবং কিশোৱ ব্যাসীৰাৰ সবচেয়ে বেশি আক্রান্ত হয়ে থাকেন।

স্লিপ প্যারালাইসিস হওয়াৰ শেষে কিছু কারণকে চিহ্নিত কৰেছে তাৰ।

১. পৰ্যাণ ঘূমেৰ অভাৱ বা ছেড়ে ছেড়ে ঘূম হওয়া। অসময়ে ঘূমাণো। অনেক সময় কাজেৰ সময় নিষিট না হলে, অথবা দূৰে কোথাও ভ্ৰমনে গোলে এমন ঘূমেৰ সমস্যা হতে পাৰে।

২. মাদকসংক্রান্ত হলে অথবা নিয়মিত ধূমপান ও মদপান কৰলে।

৩. পৰিবারে কাৰণ পৰিবৰ্তন আনলে অনেক ক্ষেত্ৰেই এই সমস্যা কাটিয়ে ওঠা সন্তোৱ।

এ বাপোৱেৰ বিশেষজ্ঞৰা সাধাৰণ কিছু পৰামৰ্শ দিয়েছেন,

১. রাতে অস্তুত ৬ ঘণ্টা থেকে ৮ ঘণ্টা ঘূমানোৰ চেষ্টা কৰা। এবং সেই ঘূম যেন গভীৰ হয়।

২. প্ৰতিদিন রাতে একই সময়ে ঘূমাতে যাওয়া এবং সকালে একটি নিষিট সময়ে ঘূম থেকে জেগে ওঠাৰ অভ্যাস কৰা। এমনকি ছুটিৰ দিনগুলোতেও।

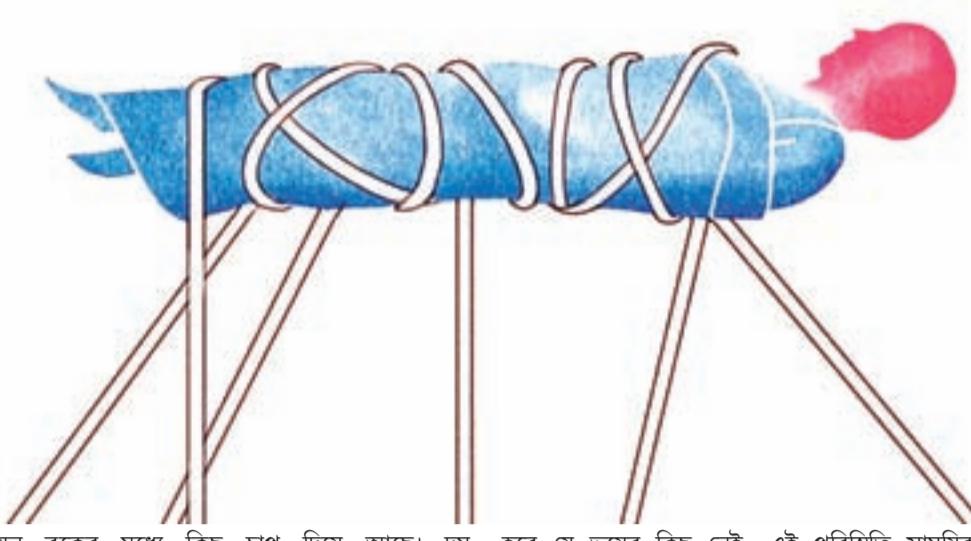
৩. ঘূমেৰ জন্য শোৱাৰ ঘৰটিতে আৱামদায়ক পৰিবেশ সৃষ্টি কৰতে হৰে। যেন সেই ঘূম ঘূমাতে থাকে।

৪. ঘূমাতে যাওয়াৰ আগ মুহূৰ্তে ভাৰী থাবাৰ সেইসাঙ্গে ঘূমপান, মদ পান এবং ক্যাফেইনযুক্ত পানীয় যেমন চাকফি থাওয়া থেকে বিৱৰত থাকতে হৰে।

৫. ঘূমাতে যাওয়াৰ অস্তুত চাৰ ঘণ্টা আগে ব্যায়াম কৰাৰ চেষ্টা কৰা।

৬. ঘূমেৰ সময় হাতেৰ কাছে মোবাইল ফোন, ল্যাপটপ অৰ্থাৎ ঘূমেৰ বাঁধা হতে পাৰে এমন কোন বন্ধ রাখা পৰামৰ্শ প্যারালাইসিসেৰ সাধাৰণ কৰেকটি লক্ষণ রয়েছে।

৭. ঘূমেৰ সময় হাতেৰ কাছে মোবাইল ফোন, ল্যাপটপ অৰ্থাৎ ঘূমেৰ বাঁধা হতে পাৰে এমন কোন বন্ধ রাখা পৰামৰ্শ প্যারালাইসিস হলে নিজেৰ মনকে প্ৰৱৰ্তন দিতে



যেন বুকেৰ মধ্যে কিছু চাপ দিয়ে আছে। দম বেৰোচ্ছেন।

২. অনেকেৰ দোখ খুলতে এমনকি দোখ নাড়াড়া কৰাৰ চেষ্টা থেকে বিৱৰত থাকতে হৰে।

৩. অনেকেৰ মনে হয় যে কোন বাজি বা বন্ধ তাৰদেৱ আশেপাশে আছে, যাৰা তাৰ বড় ধৰণেৰ ক্ষতি কৰতে চাব।

৪. ভীষণ ঘূম হয়। শৰীৰ ঘেমে যাব।

৫. হংস্পন্দন ও শুস্ত প্ৰশংসনৰ গতি বেড়ে যাব।

৬. পুৱাৰ বিষয়াটা কৰক সেকেন্দ থেকে এক মিনিট পৰ্যন্ত স্থায়ী হতে পাৰে। প্ৰভাৱটি কেটে গেলে আগেৰ কথাৰ সমস্যা থাকেন।

মনকে চাপমুক্ত রাখাৰ পাশপাশি ঘূমানোৰ অভ্যাসে ও পৰিবেশে ইতিবাচক পৰিবৰ্তন আনলে অনেক ক্ষেত্ৰেই

এই সমস্যা কাটিয়ে ওঠা সন্তোৱ।

এ বাপোৱেৰ বিশেষজ্ঞৰা সাধাৰণ কিছু পৰামৰ্শ দিয়েছেন,

১. রাতে অস্তুত ৬ ঘণ্টা থেকে ৮ ঘণ্টা ঘূমানোৰ চেষ্টা কৰা। এবং সেই ঘূম যেন গভীৰ হয়।

২. প্ৰতিদিন রাতে একই সময়ে ঘূমাতে যাওয়া এবং সকালে একটি নিষিট সময়ে ঘূম থেকে জেগে ওঠাৰ অভ্যাস কৰা। এমনকি ছুটিৰ দিনগুলোতেও।

৩. ঘূমেৰ জন্য শোৱাৰ ঘৰটিতে আৱামদায়ক পৰিবেশ সৃষ্টি কৰতে হৰে। যেন সেই ঘূম ঘূমাতে থাকে।

৪. ঘূমাতে যাওয়াৰ আগ মুহূৰ্তে ভাৰী থাবাৰ সেইসাঙ্গে ঘূমপান, মদ পান এবং ক্যাফেইনযুক্ত পানীয় যেমন চাকফি থাওয়া থেকে বিৱৰত থাকতে হৰে।

৫. ঘূমাতে যাওয়াৰ অস্তুত চাৰ ঘণ্টা আগে ব্যায়াম কৰাৰ চেষ্টা কৰা।

৬. ঘূমেৰ সময় হাতেৰ কাছে মোবাইল ফোন, ল্যাপটপ অৰ্থাৎ ঘূমেৰ বাঁধা হতে পাৰে এমন কোন বন্ধ রাখা পৰামৰ্শ প্যারালাইসিসেৰ সাধাৰণ কৰেকটি লক্ষণ রয়েছে।

৭. ঘূমেৰ সময় হাতেৰ কাছে মোবাইল ফোন, ল্যাপটপ অৰ্থাৎ ঘূমেৰ বাঁধা হতে পাৰে এমন কোন বন্ধ রাখা পৰামৰ্শ প্যারালাইসিস হলে নিজেৰ মনকে প্ৰৱৰ্তন দিতে

হৰে যে ভয়েৰ কিছু নেই, এই পৰিস্থিতি সাময়িক, কিছুক্ষণ পৰ এমনই সব ঠিক হয়ে যাব। এই সময়ে শৰীৰী নাড়াড়া কৰাৰ চেষ্টা থেকে বিৱৰত থাকতে হৰে।

কখন চিকিৎসকেৰ শৰণাপণ হতে হৰে হৰে :

এসব নিয়ম মনে চলাৰ পৰও বন্ধ কৰাৰ বাড়াবাঢ়ি রকমেৰ প্ৰিপে প্যারালাইসিস হয় অৰ্থাৎ আপনাৰ ঘূমে নিয়মিতভাৱে ব্যায়াম কৰতে হৰে।

কখন চিকিৎসকেৰ শৰণাপণ হতে হৰে :

এসব নিয়ম মনে চলাৰ পৰও বন্ধ কৰাৰ বাড়াবাঢ়ি রকমেৰ প্ৰিপে প্যারালাইসিস কৰিব।

কখন চিকিৎসকেৰ শৰণাপণ হতে হৰে :

এসব নিয়ম মনে চলাৰ পৰও বন্ধ কৰাৰ বাড়াবাঢ়ি রকমেৰ প্ৰিপে প্যারালাইসিস কৰিব।

কখন চিকিৎসকেৰ শৰণাপণ হতে হৰে :

এসব নিয়ম মনে চলাৰ পৰও বন্ধ কৰাৰ বাড়াবাঢ়ি রকমেৰ প্ৰিপে প্যারালাইসিস কৰিব।

কখন চিকিৎসকেৰ শৰণাপণ হতে হৰে :

এসব নিয়ম মনে চলাৰ পৰও বন্ধ কৰাৰ বাড়াবাঢ়ি রকমেৰ প্ৰিপে প্যারালাইসিস কৰিব।

কখন চিকিৎসকে

