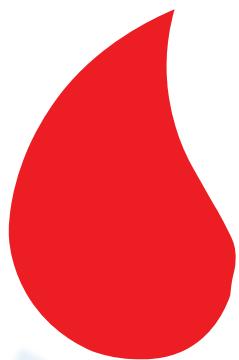


দ্বিতীয় ফাটা

একজা রচনা মেবা



নারী বক্তব্য মৎস্য

শরপুর

দ্বিতীয় ফোঁটা

নারী রক্তদান সংস্থার
বার্ষিক বিচিত্রা-২০২১

সংস্থার প্রধান উপদেষ্টা :
জয়শ্রী দাস লক্ষ্মী

সম্পাদক :
প্রতিভা নন্দী তিথি

কৃতজ্ঞতায় :
এস. এম ইমতিয়াজ চৌধুরী
সাঈফুল আলম শাহীন
ইমরান হাসান রাবী
মোঃ এনামুল হক
শুভংকর সাহা
তানভীর রানা
হাসিব আল হাসান

মুদ্রণ : কালের ডাক অফিসেট প্রেস
শেরপুর।



সম্পাদকের কথা

একতা, মততা, মেবার মন্ত্রে এগিয়ে আমুন
আমুন মৃত্যুকে করিজয় ॥

নারী রক্তদান সংস্থা, শেরপুর এর ৫ম বর্ষে পদার্পণ উপলক্ষে আমরা প্রকাশ করতে যাচ্ছি স্মরণিকা ‘দ্বিতীয় ফোঁটা’। পথচলা শুরু করার পর নারী রক্তদান সংস্থা এগিয়ে গেছে তার লক্ষ্য, উদ্দেশ্যে অবিচল থেকে। মানুষের সেবার পাশাপাশি নিজেদের একতা ও সততার বন্ধনকে আরো সুদৃঢ় করতে আমাদের এই প্রয়াস। আমরা ‘দ্বিতীয় ফোঁটা’কে সাজিয়ে তুলেছি প্রেম, প্রকৃতি, প্রতিবাদ, জীবন স্পৰ্শী কথা, সচেতনতা মূলক বার্তা ও বিগত দিনের স্মৃতিময় কিছু অংশ নিয়ে।

করোনার এই মহামারীর কালে আমরা অনলাইনে প্রকাশ করছি ‘দ্বিতীয় ফোঁটা’ এবং ভবিষ্যতে পূর্বের ন্যায় ছাপার অক্ষরে প্রকাশের প্রত্যয় ব্যক্ত করছি। এই প্রকাশনার সাথে প্রত্যক্ষ ও পরোক্ষভাবে জড়িত সকলের প্রতি কৃতজ্ঞতা জ্ঞাপন করছি। আশা করছি ‘দ্বিতীয় ফোঁটা’ পাঠকের মনকে আন্দোলিত করবে।

‘দ্বিতীয় ফোঁটা’ প্রকাশের অনিচ্ছাকৃত সকল ভুলের দায় সম্পাদকের। ভুল-ক্রটি মার্জনা পূর্বক আমাদের কাজে সকলের সাহায্য কামনা করছি।

প্রতিভা নন্দী তিথি

নির্বাহী সভাপতি

নারী রক্তদান সংস্থা শেরপুর।

ঘাটা



‘নারী রক্তদান সংস্থা, শেরপুর’ একটি স্বেচ্ছাসেবী সংগঠন। দেশের বিভিন্ন কলেজ, বিশ্ববিদ্যালয় পড়ুয়া শেরপুরের সাহসী নারীদের সাহসী সংগঠন নারী রক্তদান সংস্থার উদ্যোগে বিগত সময়ে একটি স্মরণিকা ‘ফোঁটা’ প্রকাশ হয়েছিলো। এবারেও ‘দ্বিতীয় ফোঁটা’ নামে আরেকটি স্মরণিকা অন লাইনে প্রকাশ হতে যাচ্ছে শুনে খুশি হলাম।

আমি উত্তরোত্তর এই সংস্থার সাফল্য কামনা করি। স্মরণিকা প্রকাশ সুন্দর হোক।

(গোলাম মোহাম্মদ কিরিয়া)
মেয়র
শেরপুর পৌরসভা।



প্রধান উপদেষ্টার শুভেচ্ছা

রক্তদান একটি মহৎ কাজ। অসুস্থ মানুষের জীবন বাঁচানোর প্রয়োজনে রক্ত সংগ্রহ করে জীবন বাঁচানোর দায় কাঁধে নেওয়ার কাজটি অত্যন্ত কঠিন। কিন্তু শেরপুরের নারী রক্তদান সংস্থা এই কঠিনেরে ভালোবেসে তাকে সহজ করে তুলেছে। ২০১৮ সালে একটি বার্ষিক ম্যাগাজিন "ফেঁটা" প্রকাশ করে তারা জানায় রক্তদানের পাশাপাশি মেয়েদের লেখাপড়া, পারম্পারিক সহযোগিতা, প্রতিবন্ধী শিক্ষার্থীদের পাশে দাঁড়ানো, আর্তমানবতার সেবায় পরিবেশ আন্দোলন ও মুক্তিযুদ্ধের চেতনায় প্রগতিশীল কর্মসূচিকে বেগবান করায় তাদের লক্ষ। এই লক্ষ সমূহ বাস্তবায়নের জন্য তারা উল্লেখযোগ্য উদাহরণ সৃষ্টি করে চলেছেন। তারা দেশের বিভিন্ন জেলাতেও এ সংস্থা গড়ে তুলতে সদা সচেষ্ট রয়েছে। শেরপুরের নারী সমাজের অসহায় মানুষের পাশে দাঁড়ানোর অতীত গ্রিতিহ্য রয়েছে। তারা তাদের সামনে বাতিঘরের ন্যায় কাজ করছে। তাদের সংস্থার নারী সদস্য বৃদ্ধি পাচ্ছে, সমাজের সকল পর্যায় থেকে তরঙ্গীদল এতে যোগ দিচ্ছেন। তাদের উত্তরোত্তর সাফল্য কামনা করি।

শুভেচ্ছাত্মে
জয়শ্রী দাস লক্ষ্মী
প্রধান উপদেষ্টা
নারী রক্তদান সংস্থা



ফেলো'র শুভেচ্ছা

শেরপুরের সাহসী নারীদের সাহসী সংগঠন নারী রক্তদান সংস্থার পথমবর্ষে পদার্পন
উপলক্ষে নিজেদের লেখা ঝুকা নিয়ে তৈরি ম্যাগাজিন দ্বিতীয় ফোঁটার আত্মপ্রকাশ শুভ
হোক, সুন্দর হোক। নারী রক্তদান সংস্থা, শেরপুর চিরঞ্জীব হোক।

শুভেচ্ছান্তে-
মোঃ আবুল কালাম আজাদ
ফেলো
নারী রক্তদান সংস্থা, শেরপুর।



ଆହ୍ସାୟକେର କଥା

ନାରୀ ରକ୍ତଦାନ ସଂସ୍ଥା, ଶେରପୁର; ଅସହାୟ ମାନୁଷେର ପାଶେ ଦାଁଡ଼ାତେ ୨୦୧୭ ସାଲେ ପଥଚଳାର ଶୁରୁ କରେଛି ।
ମୂଲତ ରକ୍ତଦାନ ନିୟେ କାଜ ଶୁରୁ କରଲେଓ ଯତଇ ମାନୁଷେର କାହେ ଗିଯେଛି, ତତଇ ମାନୁଷେର ନାନାବିଧ ସମସ୍ୟାର କଥା,
ଅପ୍ରାଣ୍ତିର କଥା ଜେନେଛି । ଆମରା କଥନୋ ନିଜେଦେର ଚେଷ୍ଟାୟ, କଥନୋବା ସାମର୍ଥ୍ୟବାନଦେର ମାଧ୍ୟମେ ମାନୁଷେର ପାଶେ
ଦାଁଡ଼ିଯେଛି । ଏଭାବେଇ ମାନୁଷେର ଭାଲୋବାସା ପେଯେ ଓ ଭାଲୋବାସା ବିଲିଯେ ଦିଯେ ଆଜ ୫ମ ବର୍ଷେ ପଦାର୍ପଣ କରତେ
ଯାଚେ ‘ନାରୀ ରକ୍ତଦାନ ସଂସ୍ଥା’ ଶେରପୁର ।

ଚାକରି ସୁବାଦେ ଶେରପୁରେ ବାଇରେ ଅବଶ୍ଵାନ କରାର କାରଣେ ଆମାର ପରବର୍ତ୍ତୀତେ ଏକ ଝାଁକ ତରଣୀ ଯେଭାବେ ମାନୁଷେର
ପାଶେ ଦାଁଡ଼ିଯେ ଏକତା, ସତତା, ସେବାର ମୂଳମସ୍ତ୍ରେ ନାରୀ ରକ୍ତଦାନ ସଂସ୍ଥା, ଶେରପୁରକେ ଏଗିଯେ ନିୟେ ଯାଚେ ତା ସତି
ପ୍ରଶଂସାର ଯୋଗ୍ୟ ।

ପ୍ରାଗେର ଏହି ସଂଗଠନର ୫ମ ବର୍ଷ ଥେକେ ପୌଛେ ଯାବେ ଶତବର୍ଷେ ବା ପୃଥିବୀର ସମାନ ଆୟୁ ନିୟେ ଏବଂ ଅସହାୟ ମାନୁଷେର
ପାଶେ ଦାଁଡ଼ାବେ ଏହି ପ୍ରତ୍ୟାଶାୟ ସକଳେର ଦୋଯା / ଆଶିର୍ବାଦ ଚାଇ ।

ଧନ୍ୟବାଦାନ୍ତେ
ପଞ୍ଚମୀ ଦେବ ରମା
ପ୍ରତିଷ୍ଠାତା ଆହ୍ସାୟକ
ନାରୀ ରକ୍ତଦାନ ସଂସ୍ଥା, ଶେରପୁର ।

প্রকাশনা উপ-কর্মী



জয়শ্রী দাস লক্ষ্মী
প্রধান উপদেষ্টা
(O+)



প্রতিভা নন্দী তিথি
সম্পাদক
(O+)



পরম্পরা দেব রায়মা
উপদেষ্টা
(O+)



সুমিত্রা শীল
সদস্য
(O+)



দিপীকা সিনহা
সদস্য
(O+)



ইফতি আহমেদ
সদস্য
(O+)



অর্পিতা মালাকার
সদস্য
(O+)



মাধুরী রয়
সদস্য
(B+)



টুকু বিশ্বাস হুয়া
সদস্য
(O+)



মাহমুদা খাতুন মনিকা
সদস্য
(O+)



পায়েল নন্দী
সদস্য
(O+)

কার্যকরী মদ্যবৃন্দ

নাম	রক্তের গ্রুপ
পঞ্চমী দেব রূমা	(O+)
আরকিনা আফরিন প্রমা	(B+)
মাশকুরা ফাতেমা অলিফা	(O+)
ইন্দ্রাণী বিশ্বাস ঝুমা	(AB+)
স্বর্ণা ঘোষ	(A+)
সেঁজুতী হক বিনুক	(O+)
মারিয়া হক জয়া	(O+)
কল্পনা আক্তার কলি	(A+)
ফাতেমাতুজ্জানাত কোহিনুর	(A+)
পায়েল নন্দী	(O+)
শিউলী রাণী শীল	(O+)
রূপালী রাণী শীল (লিম্পা)	(B+)
শারমীন জাহান	(O+)
সুস্মিতা রাণী শীল	(O+)
প্রতিভা নন্দী তিথী	(O+)
তন্ত্রী সরকার	(AB+)
রাত্রী নন্দী	(AB+)
পায়েল নন্দী	(O+)
তুলি দাস	(O+)
আলেয়া	(O+)
জাকিয়া পারভীন লিমা	(O+)
ঝুতুপর্ণা দাস	(O+)
লুৎফর নাহার স্বর্ণা	(B+)
ফাতেমাতুজ্জানাত কহিনুর	(A+)
মারিয়া হক জয়া	(O+)
নুসরাত জাহান রিয়া	(B+)
সাগরিকা অধিকারী	(O+)

নাম	রক্তের গ্রুপ
পূজা পাল	(O+)
মাকসুদা ইয়াছমিন মুন	(B+)
নবনিতা সরকার নোভা	(O+)
মৌ সাহা রয়	(O+)
শারমিন জাহান	(O+)
ইন্দ্রাণী বিশ্বাস ঝুমা	(AB+)
জান্নাতুল ফেরদৌসি বিনা	(A+)
তাহেরা জান্নাত	(A+)
সাঈদা আফরিন তানহা	(B+)
উপমা দাস	(B+)
সুমাইয়া বিনতে শরীফ সূচনা	(O+)
টুম্পা চক্রবর্তী	(O+)
সূচনা ঘোষ	(B+)
আরজিনা নাসরীন আশা	(A+)
অনামিকা দত্ত	(AB+)
অনন্যা হোড়	(O+)
ফাতেমাতুজ্জোহরা তিথী	(O+)
সেঁজুতী হক বিনুক	(O+)
তৃষ্ণা সিংহ রায়	(A+)
বৃষ্টি সাহা	(O+)
রূপালী রাণী শীল (লিম্পা)	(B+)
দিপা রানী দে	(B+)
সুস্মিতা রানী শীল	(O+)
উপমা সাহা	(O+)
কলি আক্তার	(A+)
সুস্মিতা সাহা	(O+)
তাছমেরী ইরানী	(A+)

কার্যকরী মন্তব্যনূন্দ

নাম	রঞ্জের গ্রুপ
ক্ষমা ঘোষ	(B+)
সুবর্ণা মালাকার	(B+)
মালিহা নূর প্রভাত	(A+)
সিনথিয়া লরিন	(B+)
জানাতুল রূপা	(AB+)
তাহমিনা তামানা তিয়াশা	(A+)
তৌহিদা স্বাধীন	(B+)
হাবিবা নাজলীন লীনা	(A+)
মাশকুরা ফাতেমা অলিফা	(O+)
প্রিয়াঙ্কা সরকার	(O+)
মাহমুদা খাতুন মনিকা	(O+)
ফারজানা ববি হিমেল	(A+)
আফরিন জাহান	(B+)
লায়লা সুলতানা লাবণী	(B+)
ফারহীম তাসনোভা মুম	(B+)
আতিয়া শারমিন পাপিয়া	(A+)
কামরুন নাহার কলি	(O+)
সাদিয়া ইসরাত তৃণা	(A+)
খাদিজা	(A+)
রিতা দত্ত	(O+)

নাম	রঞ্জের গ্রুপ
মাহবুবা আক্তার লিপি	(O+)
শারমিন	(O+)
মাধুরী কর্মকার	(B+)
অর্পিতা মালাকার	(O+)
সুমনা রাণী মালাকার	(B+)
আফসানা জ্যাকি	(O+)
লায়লা সুলতানা শ্রাবণী	(A+)
দিপীকা সিনহা	(O+)
জুই সিনহা	(O+)
অনামিকা রায়	(B+)
সাদিকুন্নাহার সাথী	(O+)
ব্রিজেট বেবী	(B+)
টুকু বিশ্বাস	(O+)
তিথি বিশ্বাস	(O+)
পূজা বিশ্বাস	(B+)
লামিয়া আক্তার	(O+)
নাদিয়াত হোসাইন	(O+)
দিপিকা সাহা	(B+)
লামিয়া আক্তার ইতি	(O+)
পুষ্পিতা মালাকার	(O+)



সংস্কার গান

কথা ও সুর: তৌহিদা স্বাধীন

নামটি তোমার নারী রক্তদান সংস্কা
মূলনীতি হলো একতা, সততা আর সেবা ॥

নারীদের নিয়ে গঠিত এই সংস্কা
রক্তদানের এক অন্যরকম আস্থা ॥
আমরা করি না ভয়
আমাদের প্রতি মানুষের আস্থা যেন রয়।
এই হলো আমাদের একতা,
এই হলো আমাদের সততা,
এই হলো আমাদের সেবা।

মানুষের জন্য করি কাজ আমরা
রক্ত লাগলে বলবে তোমরা ॥
আমরা আছি সদা প্রস্তুত
মানুষের জন্য; আমরা আছি সদা প্রস্তুত ॥
এই হলো আমাদের একতা,
এই হলো আমাদের সততা,
এই হলো আমাদের সেবা।

কবিতা



ভুলে যাওয়ার বাগধারা

আবুল কালাম আজাদ

তুমি ইদানিং অনেককেই ভুলে গেছো,
তোমার ভুলে যাবার তালিকায় আমারও নাম !

একদিন অবারিত আকাশের মত,
আমাদের বেশ বড় একটা স্পন্ধ ছিলো আমবাগানে ।

টুকরো টুকরো স্মৃতির সফেন,
মিষ্টি মধুর আবেশে ভেসে বেড়াতো হৃদয়ের গহীনে ।

তোমার হয়তো অনেক কথাই মনে নেই,
হয়তো অনেক কিছুই ভুলে গেছো ভুলে যাবার আয়োজনে !

এইতো সেদিন বাঁশবাড়ে দাঁড়িয়ে,
ডান গালে থুকনা দিয়ে দেখালে, 'আই দেখো, করলে বাঁশ ঠেলে' ।

অকারণ বাংলার ব্যাকরণ স্যারের মতন,
প্রবাদ বুবালে, প্রবচন বুবালে, বাগধারা বুবালে ।

বলা নেই, কওয়া নেই হঠৎ একদিন,
হাতধরে, হট করে হট তুলে রিখায়, অজানায় ।

পথভোলা এক সড়কের মোড়ে দাঁড়িয়ে,
হেসে হেসে মুঠোয় মুঠোয় মুড়ি খেলে দেখিয়ে দেখিয়ে ।

অভিমানের অভিমানী সুরে গান ধরে,
সর্বস্ব ফেলে চলে গেলে এক নক্ষত্র দূরে ।

আমিও একদিন নিকোটিন রকেটের মুখে,
দেশলাইয়ের আগুন ধরিয়ে বললাম, 'ভুলে যাও' ।

তুমিও ভুলতে ভুলতে ভুলে গেলে,
তোমার ভুলে যাবার তালিকায় তোমারও নাম !



প্রার্থনা

তমা ঘোষ

মহামারীর স্নাতে ভাসছে জীবন,
নদীও কেড়ে নিচ্ছে ভূমি
সব হারানো মানুষ গুলোর
সহায় হও তুমি ।

দেখো, রক্তে বাঁচা মানুষের
হিম হচ্ছে রক্ত,
সহ্য করার ক্ষমতা দিও
বিপদে করো শক্ত ।

জানি, অন্ধকারের শেষে আলো
বুকের আশা হয়,
বাধা পেরিয়ে মানুষেরই যে
হবে গো আবার জয় ।



অনিবারণ ফোঁটা

সাদিকুন্নাহার সাথী

এক ফোঁটা প্রেমে
এক ফোঁটা শ্রমে
এক ফোঁটা ঘামের
সাথে মিলিয়ে মানবতা,

এক চিলতে হাসি
এক টুকরো স্পন্ধ
এক মুঠো সুখের তরে
রঞ্চ উদার সভ্যতা ।

অদম্য সে সাধ
মানেনি তো বাধ
ভেঙ্গে জীর্ণ বলয়,

সারাদেশে দেশে
বন্ধুর বেশে, পাশে
আমাদেরে; পাবে নিশ্চয় ।

মুছাতে প্রিয়ের কাঁদন,
ভাঙ্গি ধর্মের ভেদ; গড়ি
রঙ্গীন রঙ্গের বাঁধন ।

জুরায় শীর্ণ প্রাণ,
ফোঁটা ফোঁটা দানে
পেয়ে বাঁচার মানে
জেগে ওঠে অনিবার্গ ।



শান্ত মেয়ে

সারথি মালাকার

কাজল এখন হয়না পরা
কোন এক জিদের বসে
সাজতে আমার নেইকো মানা
তবুও যে মন চায়না ।

কোন এক সময় ছিলো
যখন ছিলাম শান্ত মেয়ে ।
কটুকথা শোনালেও কেউ
থাকতাম আমি চুপাটি করে ।

কত অন্যায় সয়ে গেছি
তবুও তো মুখ খুলিনি ।
নিজেদের ভুল বুবাতে পারবে
এই আশায় বুক বেঁধেছি ।

এতবছর কেটে গেল
বদলায়নি মানুষগুলো
ভালো মুখোশ পরে আছে
আজও সেই অন্যায়কারী ।

আঘাত গুলো সয়ে সয়ে
এখন আমি কঠিন পাথর ।
আসুক না কেউ দুঃখ দিতে
ভাঙ্গব তার বুকের পাঁজর ।

কবিতা



অভাগী প্রতিভা নন্দী তিথি

একটার পর ঘটে চলে,
আর এক ঘটনা ।
দু'-তিন বছর থেকে শুরু করে,
আশি বছরের বৃদ্ধাও বাদ যায়না ।

ঘরে-বাইরে, চলার পথে;
গৃহ-বধূ, কর্মী, শিক্ষার্থী, বিমানবালা
সেবিকা থেকে শুরু করে লেখিকা,
হাসপাতালের জ্ঞানহীন রোগিনীও-
বাদ যায় না ।

এ যেন হায়েনার দলের,
ইচেশিক উল্লাসের প্রতিযোগিতা !
আঘাতে জর্জরিত দেহে যখন,
রঘ না আর শক্তি ।
নিষ্ঠুর এ ধরণী থেকে,
নিয়ে নেয় সে মুক্তি ।
তখন অনেক আধা সচেতনের,
জেগে উঠে সচেতনতা ।

ব্যানার, প্লে কার্ড, প্রতিবাদ সমাবেশ,
মানববন্ধন থেকে শুরু করে,
আলোকমিছিল; শত শত জনতার
রোড মার্চ ও বাদ যায় না ।
লাখো কষ্ট হয় আগুয়ান ।
বিপরীতে তার ধর-পাকড় হয়
দু-চার কুলফিত প্রাণ ।

এর কিছুদিন পর
সবকিছু চুপচাপ ।
আইনের ফাঁক-ফোকড়ে,
ধর্ষক পেয়ে যায়; ঠিক ছাড় ।
বুক ঢাঁও করে বেড়ায় ঘুরে
যেন গলায় অদৃশ্য মণিহার !

প্রাণে বেঁচে যাওয়া ধর্ষিতা
হয় সমাজের চোখে কুলটা ।
নারী হয়ে জন্মে যেন
তারই হয়েছে ভুলটা ।

ধর্ষক নয় ধর্ষিতারই
কপাল যে পুড়ে হায় ।
সভ্য সমাজে এই অভাগীর
বেঁচে থাকা হয় দায় ।

ব্যস্ত নগরীতে ব্যস্ত সকলে,
কাজে যে যার ।
আবারো আসে ভেসে কানে,
অভাগীর আর্তচিকার !



ভালোবাসার অধিকার সুস্মিতা শীল

আমাকে না হয় সেই দিন
ভালোবাসার অধিকার দিও,
যেদিন মানুষে মানুষে কোন
ভেদাভেদ থাকবে না ।

আমাকে না হয় সেই দিন
ভালোবাসার অধিকার দিও,
যেদিন টাকা, প্রতিপত্তি নয়
ভালোবাসাই হবে বেঁচে থাকার মূল মন্ত্র ।

আমাকে না হয় সেই দিন
ভালোবাসার অধিকার দিও,
যেদিন খাঁচায় বন্দি মন
পাখি হয়ে মুক্ত আকাশে উড়বে,
ছাড়িয়ে সকল সীমানা ।

আমাকে না হয় সেই দিন
ভালোবাসার অধিকার দিও,
যেদিন পার্থিব নয়
মনের মিলনেই হবে ভালোবাসার দীর্ঘায় ।



আমার সমাজ টুকু বিশ্বাস হিয়া

আমারি বাস এই সভ্য সমাজে
এ ছিলো আমার অগ্রতা ।
এ সমাজে সভ্যতা খোঁজা শুধুই মরিচীকা ।
মানুষের মতো দেখতে এই সমাজে
অনেক পশু যে হায় আছে ।
সুযোগ পেলে সর্বনাশ করে
কেউ না বোবার আগে ।
সবার সামনে এই পশুরা ই
সভ্য মুখোশ পরে ।
সুযোগ পেলে আসল রূপে,
বার বার ফিরে আসে ।
এই সমাজে তারাই তো হয়
বিশাল প্রভাবশালী ।
স্বার্থ সাধনের জন্য তারা
অনেক অন্যায় করে ।
করবে প্রতিবাদ ?
কার কটা মাথা ধড়ে !
তবুও তাদের গুণগান হয়
আমারি সমাজের মাঝে ।

কবিতা



রোদুরে বৃষ্টিফোঁটা ব্রিজেট বেবী

জুর ভাল হয়ে যাবে
 অবনীর কপোলে
 আদরমাখা জলে
 বৃষ্টি নেমে আয় রঞ্জালে ।
 তুই কফোঁটা স্নিগ্ধতা
 টুপটাপ ঘনঘটা
 উষ্ণ দেশে বালক শিহরণ
 ছুঁইয়ে দে মুঞ্চতা ।
 একগুচ্ছ আবেগ ঢেলে
 মুছে দে তীব্র নাশকতা
 ছেড়ে দে খরা গাঙে ঢেউ
 তুই প্রাণ টুটানো ধাঁধা ।
 অসুখে ভিষণ তিতায়
 নৃশংস চুম্ব ।
 তুই ভিষণ খরায়
 তেজক্ষিয় প্রিয় !
 ছুটে আয় আঁজলা ভরে
 টকমিষ্টি জল ।
 ভিজবে ললাট আঁখিতনু
 বুকের খরা পাঁজর ।
 মুছে দে দীর্ঘ উপোষ
 দুহাতে জড়ায়ে
 নেমে আয়
 ষড়খুতুর পিপাসিত জল ।
 নেমে আয় অভিসারী বারি
 নেমে আয় মেঘভাঙ্গা প্রহর
 বৃষ্টি টলমল !!



নারী সিনহা জঁই

নারী আমি লুকিয়ে কেন
 চার দেয়ালের মাঝে ?
 কিসের ভয়ে কাঁপছি আমি
 আলোর খেয়ার মাঝে ?

পিছিয়েও আবার এগিয়ে চলি
 সঙ্গাবনার পথে
 জাগিয়ে তুলি, ফুটিয়ে তুলি
 সুস্থ প্রতিভাকে ।

ভাবছি কেন আমাকে নীচু ?
 করছি কেন নর কে উঁচু ?

আমরা নারী, আমরাই পারি
 করতে বিশ্ব জয়
 দেখিয়ে তবে দেই চলো
 নারী জাতি অবহেলিত নয় ।



মা মাধুরী রায়

আমি তোমাকে পেয়েছি খুঁজে
 ভরা জ্যোৎস্নাতে নয়,
 নয় কোন দিবস আভাতে
 নয় কোনো গ্রহ নক্ষত্রে
 তব অন্তরীক্ষের মাঝে ।

মা
 আমি তোমাকে দেখতে পাই
 কোনো আয়নাতে নয়,
 কোনো স্বচ্ছ জলে নয়,
 নয় কোন ছায়া পথে,
 তব মায়াময় দুটি আঁখিতে ।

স্মৃতি কথা



প্রাণের শহর ফাতেমাতুজ্জোহরা তিথী

আমি তিথী । তিনি বছর আগে আমেরিকায় পাড়ি জমিয়ে ছিলাম ।
 তিনি বছর পর নিজের দেশে, নিজের শহরে ফিরেছি । আবারও চলে
 যাবো । কিন্তু এই তিনি বছরে মায়ার শহরের অনেক পরিবর্তন
 এসেছে । কিছু ভাল আর কিছু মন্দ । আগের শেরপুরে মিশে আছে
 আমার শৈশব এবং কৈশোরের স্মৃতি । চোখ বন্ধ করলেই আমি সেই
 সব দিনে চলে যেতে পারি । চোখ বন্ধ করলেই এখনও সেই স্বাদ
 নেই । খুব ভোরে ঘুম ভেঙে হাঁটতে যাওয়া আর শীতের সকালে
 হাঁটার বিশেষ আকর্ষণ ছিল শিউলী ফুল আর পিঠা । ঈদ, পূজো
 বিভিন্ন উৎসবের আয়োজনও ছিল অন্যরকম । ঈদে যেমন ঘুরতে
 যেতাম সবাই মিলে তেমনই বাদ যেত না পূজোও । উৎসবের সাথে
 তাল মিলিয়ে মন্ডা, মিঠাই, মিষ্টান্ন, পটকা আর আতশবাজি । স্কুল
 থেকে ফেরার পর বাড়ির কাজ শেষ করার তাড়া, সবাই মিলে
 খেলতে যেতে হবে । কি দিন ছিল সেই সব । কত শত স্মৃতি । আমার
 শৈশব, দুর্বল শৈশব । আমার স্মৃতির মায়া জড়ানো শহর । এই তিনি
 বছরের পরিবর্তনের মাঝেও আমি চোখ বন্ধ করলেই ফিরে পাই
 আমার শৈশব । ভাল থেকো প্রাণের শহর ।

ରତ୍ନାତାଦେବ ଆଲୋକଚି





ଦାଁତ ଓ ମୁଖେର ଯତ୍ନ

ଡା. ଅନନ୍ୟା ହୋଡ଼ ପାଲ

ସୁନ୍ଦର ହାସି, ସୁନ୍ଦର ଜୀବନ! କତ ସୁନ୍ଦର ଏକଟା କଥା ଏକବାକେୟ ବଲା ହେଁ ଗେଲା । ସୁନ୍ଦର ଜୀବନ ଯାପନେ ସୁନ୍ଦର ହାସିର ବିକଳ୍ଳ ନେଇ । ମନ ଓ ଶରୀର ଭାଲ, ଏହି ସିଗନାଲ କିନ୍ତୁ ସୁନ୍ଦର ଓ ସୁନ୍ଦର ଏକଟା ହାସିଇ ଦିଯେ ଥାକେ । ଆର ସୁନ୍ଦର ହାସିର ଜନ୍ୟ ଦରକାର ମୁଣ୍ଡ ଦାଁତ ଓ ମାଡ଼ି । ଆସୁନ ଜେଣେ ନେଓଯା ଯାକ ସୁନ୍ଦର ହାସିର କିଛୁ ସାଧାରଣ କିନ୍ତୁ ଅତି ଦରକାରି ଦିକନିର୍ଦ୍ଦେଶନା ।

ଆମାଦେର ମୁଖଗହରେ ଦାଁତ ବାଦେଓ ରଯେଛେ ମାଡ଼ି, ଜିହବା, ତାଲୁ, ଶକ୍ତ ତାଲୁ । ସବ କିଛୁଇ ଏକଟି ଏକଟା ପରିବେଶେର ଭିତରେ ଅବସ୍ଥାନ କରେ, ଅନେକଟା ବିଭିନ୍ନ ମାଛେର ଏକ ସାଗରେ ବାସ କରାର ମତନ । ତାଇ ମୁଖେର ଭିତରେର ଯତ୍ନ ଟା ଖୁବଇ ଜରଣି ।

ଦାଁତେର ଯତ୍ନ:

ଦାଁତେର ଯତ୍ନେ ଦୁଇବେଳା ବ୍ରାଶ କରାର ବିକଳ୍ଳ ନେଇ । ସକାଳେ ନାସ୍ତା ଖେଯେ ଓ ରାତେ ଘୁମାନୋର ଆଗେ ଅବଶ୍ୟଇ ବ୍ରାଶ କରି ନିତେ ହବେ । ସାଥେ ଫ୍ଲସିଂ କରା ଯେତେ ପାରେ । ଆମରା ସୁତା ବ୍ୟବହାର କରି ଯା ମାଡ଼ିର ଜନ୍ୟ ଖୁବଇ କ୍ଷତିକାରକ । ମାଝେ ମାଝେ ହାଲକା କୁସୁମ ଗରମ ପାନିତେ ଲବଣ ଦିଯେ କୁଳି କରା ଯେତେ ପାରେ । ତବେ ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାପ ଜନିତ ସମସ୍ୟା ଥାକଲେ ଲବଣ ପରିହାର କରତେ ହବେ ।

ମାଡ଼ିର ଓ ମୁଖେର ଯତ୍ନ:

ମାଡ଼ିର ଆଲାଦା ଯତ୍ନେର ଦରକାର ପରେନା ଯଦିନା ଦାଁତେର ଯତ୍ନ ନିୟମିତ କରା ହେଁ । ତବୁ ଖାବାର ଖାଓଯାର ପର ପରଇ ଭାଲଭାବେ କୁଳି କରେ ଫେଲା, ସ୍ଟିକି ଫାସ୍ଟଫୁଡ ନା ଖାଓଯା, ପାନ-ସୁପାଡ଼ି, ଜର୍ଦା, ସିଗାରେଟ ନା ଖାଓଯା ଏଗୁଲୋ ଖୁବଇ ଗୁରୁତ୍ବପୂର୍ଣ୍ଣ । ବିଭିନ୍ନ ସିସ୍ଟେମିକ ରୋଗ ଯେମନ ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାପ, ଡାଯାବେଟିସ, ଥାଇର୍ୟେଡେରେ ରୋଗ, ରଙ୍ଗେର ରୋଗ, ଲୁପାସ ଇତ୍ୟାଦି ରୋଗେ ମାଡ଼ିର ଯତ୍ନ ଆଲାଦା ଭାବେ ନେଓଯା ଉଚିତ ।

ଖାଦ୍ୟଭ୍ୟାସ :

ଦାଁତ ଓ ମୁଖେର ଯତ୍ନେ ଖାଦ୍ୟଭ୍ୟାସ ଖୁବ ବଡ଼ ଏକଟା ପ୍ରଭାବ ଫେଲେ । ସବୁଜ ଶାକସବଜି, ମାଛ, ଦୁଧ ଜାତୀୟ ଖାବାର ଦାଁତେର ଗଠନେ ଭୂମିକା ରାଖେ । ମାଡ଼ିର ଜନ୍ୟ ଭିଟାମିନ-ସି, ଭିଟାମିନ-କେ, ଭିଟାମିନ-୍ୟେ, ଭିଟାମିନ-ବି କମପ୍ଲେକ୍ସ ଜାତୀୟ ଖାବାର ଭାଲ ।

ବିଭିନ୍ନ ସଫଟ ଡିଙ୍କ୍ସ୍ କାର୍ବୋନେଟେଡ ମ୍ୟାଟେରିୟାଲ ଥାକେ ଯା ଦାଁତ କ୍ଷଯେର ଅନ୍ୟତମ କାରଣ ।

ସର୍ବୋପରି, ବଚରେ ଅନ୍ତତ ଦୁଇବାର ବିଡ଼ିଏସ ଡିଟି ସମ୍ପନ୍ନ ଡାକ୍ତାର ଦ୍ୱାରା ଦାଁତ ଓ ମୁଖେର ଚେକ ଆପ କରାତେ ହବେ । ସମସ୍ୟା ହଲେଇ ଚିକିତ୍ସକେର ଶରଣାପନ୍ନ ହତେ ହବେ ଏମନ ଭାବେ ଚିତ୍ତା ନା କରେ ରଙ୍ଟିନ ଚେକ ଆପ ହିସେବେ ଡେନ୍ଟାଲ ସାର୍ଜନେର କାହେ ଯେତେ ହବେ । ପ୍ରୋଜନେ ରେଣ୍ଟଲାର କ୍ଷେଳିଂ କରତେ ହବେ ।

ଦାଁତେର ଯତ୍ନେ ପ୍ରଥମ ଥେକେଇ ଯଦି ସଚେତନ ହଇ ତବେ ଦାଁତେର ବ୍ୟଥାର ଯେ ଅସହନୀୟ କଷ୍ଟ ତା ଥେକେ ପରିତ୍ରାଣ ପାଓଯା ସମ୍ଭବ । ତାଇ ନିୟମିତଭାବେ ଦାଁତ ଓ ମୁଖେର ଯତ୍ନ ନେଇ, ପାଶାପାଶି ରେଣ୍ଟଲାର ଚେକ ଆପ କରାଇ ।





রক্তদান ও খুঁটিনাটি

-ডাঃ আরনিকা আফরিন প্রমা

রক্ত কৃত্রিমভাবে তৈরী করা যায় না। শুধুমাত্র একজন মানুষই পারে আরেকজন মানুষকে রক্তদান করতে। কিন্তু দুঃখের ব্যাপার প্রতিবছর বহুসংখ্যক মানুষ মারা যাচ্ছে জরুরি মৃত্যুর প্রয়োজনীয় রক্তের অভাবে। বর্তমানে বাংলাদেশে প্রতি বছর রক্তের প্রয়োজন প্রায় ৬ লাখ ব্যাগ। রক্তের এই চাহিদা খুব সহজেই পূরণ করা সম্ভব যদি আমাদের দেশের মোট জনসংখ্যার মাত্র ১% মানুষও বছরে একটিবার স্বেচ্ছায় রক্তদান করে।

কেন রক্তদান করবেনঃ

- * প্রথম এবং প্রধান কারণ আপনার দানকৃত রক্ত একজন মানুষের জীবন বাঁচাবে। রক্তদানের জন্য এর থেকে বড় কারণ আর কি হতে পারে।
- * হয়তো একদিন আপনার নিজের প্রয়োজনে বা বিপদে অন্য কেউ এগিয়ে আসবে।
- * নিয়মিত স্বেচ্ছায় রক্তদানের মাধ্যমে বিনা খরচে জানা যায় নিজের শরীরে বড় কোনো রোগ আছে কিনা। যেমন : হেপাটাইটিস-বি, হেপাটাইটিস-সি, সিফিলিস, ইচআইভি (এইডস) ইত্যাদি।
- * প্রতি ৪ মাস অন্তর রক্ত দিলে দেহে নতুন BLOOD CELL সৃষ্টির প্রবণতা বৃদ্ধি পায়।
- * দেহের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা অনেকগুণ বেড়ে যায়।
- * নিয়মিত রক্তদানে হৃদরোগের ঝুঁকি কমে বলে হৃদরোগ বিশেষজ্ঞরা মনে করেন।
- * রক্তদান ধর্মীয় দিক থেকে অত্যন্ত পুণ্যের ও সওয়াবের কাজ।
পবিত্র কোরআনের সূরা মায়েদার ৩২ নং আয়াতে আছে-
"একজন মানুষের জীবন বাঁচানো সমগ্র মানব জাতির জীবন বাঁচানোর মতো মহান কাজ!"
- * নিজের মাঝে এক ধরনের আত্মত্বষ্ঠি ও প্রশান্তি আসে। "আমাদের ছোট পরিসরের এই জীবনে কিছু একটা করলাম" এরকম অনুভূতি মনের মাঝে জাগ্রত হবে এই ব্যাপারে নিশ্চিত করছি।

কারা রক্তদান করতে পারবেনঃ

- * ১৮ বছর থেকে ৬০ বছরের যেকোনো সুস্থ দেহের মানুষ রক্ত দান করতে পারবেন।
- * শারীরিক এবং মানসিক ভাবে সুস্থ নিরোগ ব্যক্তি রক্ত দিতে পারবেন।
- * রক্তদাতার ওজন অবশ্যই ৫০ কিলোগ্রাম কিংবা তার বেশি হতে হবে।
- * মহিলাদের ক্ষেত্রে ৪ মাস অন্তর-অন্তর এবং পুরুষদের ক্ষেত্রে ৩ মাস অন্তর অন্তর রক্তদান করা যায়।
- * রক্তে হিমোগোবিনের পরিমাণ, রক্তচাপ ও শরীরের তাপমাত্রা স্বাভাবিক থাকতে হবে।
- * শ্বাস-প্রশ্বাসজনিত কোন রোগ যেমন- এ্যাজমা, নিউমোনিয়া ইত্যাদি যাদের নেই তারা রক্ত দিতে পারবেন।
- * রক্তবাহিত জটিল রোগ যেমন-ম্যালেরিয়া, সিফিলিস , গনোরিয়া, হেপাটাইটিস , এইডস, চর্মরোগ , হৃদরোগ, অনিয়ন্ত্রিত ডায়াবেটিস, টাইফয়েড এবং বাতজ্বর না থাকলে রক্তদান করতে পারবেন।
- * মহিলাদের মধ্যে যারা গর্ভবতী নন এবং যাদের মাসিক চলছে না তারা রক্তদান করতে পারবেন।
- * রক্তদাতাকে হেপাটাইটিস-বি, হেপাটাইটিস-সি, এইডস, ক্যান্সার, যক্ষা, সিজোফ্রেনিয়া এবং ম্যালেরিয়া রোগমুক্ত হতে হবে। তবে কিছু রোগ আছে যেগুলোতে আক্রান্ত রোগীরা নির্দিষ্ট সময় পর রক্ত দিতে পারবেন। যেমন- টাইফয়েডে আক্রান্ত রোগী-১২ মাস, ম্যালেরিয়ার রোগী-তিন মাস পর রক্ত দিতে পারবেন।
- * কোন বিশেষ ধরনের ঔষধ যেমন- এ্যান্টিবায়োটিক ব্যবহার না করলে রক্তদান করতে পারবেন।

নারী ও রক্তদানঃ

- * নারীরা মেনস্ট্রুয়াল সাইকেল চলাকালীন অর্থাৎ ঋতুকালীন পরিস্থিতিতে রক্তদান না করাই ভালো । কারণ বেশিরভাগ নারীই রক্ত স্বল্পতায় ভোগেন । রক্তে আয়রনের ঘাটতি নারীদের ক্ষেত্রে খুবই কমন । তাই রক্তের হিমোগ্লোবিন পরীক্ষা করে তারপর রক্তদান করা উচিত ।
- * যে সব মায়েরা বাচ্চাদের স্তন্যপান করান তাদের রক্তদান এড়িয়ে চলাই ভালো ।
- * গর্ভাবস্থায় রক্ত দান করা যাবে না ।
- * সন্তান জন্ম দেওয়ার ১ বছরের মধ্যে রক্তদান না করা ভালো ।
- * গর্ভপাতের পর ৬ মাস রক্তদান না করাই শ্রেয় ।
রক্তদানের ক্ষেত্রে মাথায় রাখতে হবে কাজটি যতই মহৎ হোক না কেন দাতার নিরাপত্তা এবং শারীরিক অবস্থা এই দুটি বিষয়ই দেখে নেওয়া অতীব জরুরী ।

করোনাকালীন রক্তদানঃ

- * করোনা থেকে সেরে ওঠার দু সপ্তাহ পরে অর্থাৎ ১৪ দিন পরে রক্তদান করা যেতে পারে । সে ক্ষেত্রে কোনো বাঁধা নেই । কিন্তু যদি দেখা যায় করোনা থেকে সেরে ওঠার পরেও শরীরে নানা রকম অসুস্থিতা রয়ে গেছে এবং রোগী কোন ডাঙ্কারের চিকিৎসাধীন রয়েছেন তাহলে তার পরামর্শ ছাড়া রক্তদান যেন না করা হয় ।
- * করোনার পরে অনেক সময় ব্লাড প্যারামিটারগুলো ওঠানামা করে । অনেক সময় রক্তের বিভিন্ন প্যারামিটার চেক না করেই রক্ত নেওয়া হয় । সে ক্ষেত্রে পরে সেই রক্ত নষ্ট হতে পারে । তাই রক্তদান করার আগেই জেনে নেওয়া ভালো শরীর রক্তদানের উপযোগী কি না অর্থাৎ সমস্ত ব্লাড প্যারামিটার ঠিকঠাক আছে কিনা ।
- * করোনার ভ্যাকসিন নেওয়ার ক্ষেত্রেও মাথায় রাখতে হবে প্রথম ডোজ বা দ্বিতীয় ডোজ নেওয়ার ১৪ দিন পর্যন্ত রক্ত দেওয়া যাবে না । ১৪ দিন পরে রক্ত দানের ক্ষেত্রে কোন বিধিনিষেধ নেই ।
- * করোনার ভ্যাক্সিন নেওয়ার পর এমন কাউকে রক্ত দেওয়া যাবে না যে কিনা গত ২১ দিনের মধ্যে করোনায় এফেক্টেড হয়েছে বা করোনায় lungs involved হয়েছে অর্থাৎ severe নিউমোনিয়া হয়েছে । এছাড়া গর্ভবতী এবং স্তন্যদানকারী মাকে ভ্যাকসিন দেওয়ার পর রক্ত না দেওয়াই ভালো ।
- * আরেকটি কথা মাথায় রাখতে হবে এখন পর্যন্ত রক্তদানের মাধ্যমে করোনা সংক্রমণের কোন প্রমাণ পাওয়া যায়নি । তাই এ বিষয়ে ভয় পাওয়ার কোন প্রয়োজন নেই ।



ছবি কথা বলে



ছবি কথা বলে





খাদ্য ও পুষ্টি হাবিবা নাজলীন লীনা;

করোনাভাইরাসের এই ভীতিময় সময়ে মানুষ অনেকটা দিশেহারা। যেহেতু এই ভাইরাসের ওষুধ এখনও আবিষ্কার হয়নি, সুতরাং চিকিৎসক ও গবেষকরা বলছেন, শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ানোর। বেশি বেশি ভিটামিন সি সমৃদ্ধ খাবার খাওয়ার কথা বলছেন তারা। কিন্তু অনেকেই প্রতিদিনের খাদ্যতালিকা নিয়ে বেশ চিন্তিত। কোন খাবারে কতটুকু ভিটামিন সি পাব, কোন বয়সীদের জন্য কতটুকু ভিটামিন সি দরকার এ নিয়ে যেন জিজ্ঞাসার শেষ নেই।

চলুন জেনে নিই ভিটামিন সি কেন খাবেন, কতটুকু খাওয়া প্রয়োজন বা কোন খাবারে কতটুকু ভিটামিন সি আছে তার কিছু তালিকা-

ভিটামিন সি বা অ্যাসকরবিক অ্যাসিড হলো একটি জল-দ্রবণীয় ভিটামিন যা স্বাস্থ্যকর প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধিতে ভূমিকা রাখার জন্য সুপরিচিত। আপনার শরীরের ভিটামিন সি তৈরি করতে পারে না বলে এটি অবশ্যই আপনার প্রতিদিনের খাওয়া খাবারগুলো থেকে আসে।

গবেষণায় দেখা গেছে, সারা শরীরের টিস্যুগুলোর বৃদ্ধি এবং মেরামতের জন্য ভিটামিন সি প্রয়োজনীয়। ভিটামিন সি ক্ষত নিরাময়ে ও স্বাস্থ্যকর হাড়, দাঁত, ত্঳ক এবং তরঙ্গাস্থির মেরামত ও রক্ষণাবেক্ষণ করতে সহায়তা করে। অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট হিসেবে ভিটামিন সি দেহে ফ্রি র্যাডিকেলগুলোর বিরুদ্ধে লড়াই করে। যা নির্দিষ্ট ক্যাসার এবং হৃদরোগ প্রতিরোধ বা বিলম্বিত করতে এবং স্বাস্থ্যকর বার্ধক্য প্রচার করতে সহায়তা করে। খাবার থেকে প্রাণ্তি ভিটামিন সি অস্টিওআর্থারাইটিসে আক্রান্তদের মধ্যে তরঙ্গাস্থির ক্ষতির ঝুঁকি হ্রাস করে বলে মনে করা হয়।

সম্প্রতি করোনাভাইরাসের চিকিৎসায় নিউইয়র্কের চিকিৎসকরা গুরুতর অসুস্থ করোনা ভাইরাস রোগীদেরকে ভিটামিন-সি'র বৃহৎ ডোজ লিখে দিচ্ছেন এবং এটি কঠোরভাবে ক্ষতিগ্রস্ত চীনেও পরীক্ষা করা হচ্ছে যেখানে স্টেঞ্চওট -১৯ উদ্ভূত হয়েছিল। উহান বিশ্ববিদ্যালয়ের একটি গবেষণায় উল্লেখ করে, যেখানে ১৪০ জন রোগী-কে আন্তঃসংশ্লিষ্টভাবে প্রচুর পরিমাণে অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট দেওয়া হয়েছিল। তবে এটি নিয়ে এখনি কোনো মন্তব্য করতে চাচ্ছ না। কারণ এটি এখনো পরীক্ষাধীন আছে।

যদিও ভিটামিন সি আপনাকে ঠাণ্ডা ধরা থেকে বিরত রাখতে পারে না। কিন্তু কিছু সীমিত প্রমাণ ও রয়েছে যে ভিটামিন সি এর পরিপূরকগুলো সাধারণ সর্দিশুলির তীব্রতা এবং সময়কাল হ্রাস করতে পারে এবং সেটি কেবল প্রায় আধা দিনের মধ্যে।

RDA (Recommend dietary Allowance) এর সুপারিশ মতে নির্দিষ্ট লিঙ্গ ও বয়সের জন্য স্বাস্থ্যকর ব্যক্তিদের ৯৭ থেকে ৯৮ শতাংশ ভিটামিন-সি এর পুষ্টি চাহিদা পূরণ করতে হবে।

জীবনধারা (বয়স) RDA (মিলিগ্রাম)

বাচ্চা (১-৩ বছর) ১৫ মিলিগ্রাম, বাচ্চা (৪-৮ বছর) ২৫ মিলিগ্রাম, বয়ঃসন্ধিকাল (৯-১৩ বছর) ৪৫ মিলিগ্রাম, কিশোর-কিশোরী (১৪-১৮ বছর) ৬৫-৭৫ মিলিগ্রাম, প্রাপ্তবয়স্ক নারী (১৯ বছর+) ৭৫ মিলিগ্রাম, প্রাপ্তবয়স্ক পুরুষ (১৯ বছর+) ৯০, গর্ভবতী নারী (১৯ বছর+) ৮৫ মিলিগ্রাম, দুর্ঘটনান নারী (১৯ বছর+) ১২০মি-লগ্রাম।

স্কার্টির উপস্থিতিতে, প্রতিদিন ৩০০ মিলিগ্রাম থেকে ১ গ্রাম ডোজ দেওয়া বাস্তুনীয়। তবে, বিষাক্ততার প্রমাণ ছাড়াই প্রায় ৬ গ্রাম ভিটামিন-সি সাধারণ প্রাপ্তবয়স্কদের প্রেসক্রাইব করা যেতে পারে।

সাবধানতার বিষয় হলো- দিনে ২ হাজার মিলিগ্রামের বেশি ভিটামিন সি গ্রহণ করলে মাথা ব্যথা, বমি বমি ভাব এবং ডায়েরিয়াসহ নানা জটিলতা দেখা দিতে পারে। তাই অতিরিক্ত গ্রহণের পূর্বে অবশ্যই আপনার ডাক্তার বা ডায়টেশিয়ানের সাথে পরামর্শ করুন।

ভিটামিন-সি সমৃদ্ধ কিছু খাবার: (মিলিগ্রাম প্রতি ১০০গ্রামে)

ফলমূল:

আমলকী- ৪৫৩ মিলিগ্রাম, পেয়ারা- ২২৮ মিলিগ্রাম, জামুরা- ১২২মিলিগ্রাম, আম- ১০৩ মিলিগ্রাম, আমড়া- ৭৭ মিলিগ্রাম, জাম- ৭৪ মিলিগ্রাম, বরই- ৬৬ মিলিগ্রাম, পাকা পেঁপে- ৬২ মিলিগ্রাম, কমলা- ৫৪ মিলিগ্রাম, লেবু- ৪৬ মিলিগ্রাম।

শাকসবজি:

সজনে পাতা- ২২০ মিলিগ্রাম, কাঁচামরিচ- ১০২ মিলিগ্রাম, কাঁকরোল- ৯৯ মিলিগ্রাম, করলা- ৯১ মিলিগ্রাম, ফুলকপি- ৭৩ মিলিগ্রাম, কালো কচুশাক- ৬৩ মিলিগ্রাম, পাটশাক- ৫৪ মিলিগ্রাম, পুঁইশাক- ৫২ মিলিগ্রাম, মিষ্টি আলু- ৩৫ মিলিগ্রাম, আলু- ১৯ মিলিগ্রাম।

তবে লক্ষণীয় বিষয় হলো- ফল এবং শাকসবজি দীর্ঘ সময় ধরে উত্পন্ন করলে ভিটামিন সি ত্বাস পায়। সর্বাধিক পুষ্টি পেতে কেনাকাটার পরে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব এগুলো খাওয়া এবং পুষ্টির ক্ষতি সীমিত করার জন্য অল্প সময়ের জন্য বাস্প বা মাইক্রোওয়েভে সবজি রান্না করুন। বেশি বেশি ভিটামিন-সি সমৃদ্ধ খাবার খান।

সুস্থ থাকুন। ভালো থাকুন। আর দয়া করে ঘরে থাকুন।





অসমাঙ্গ জীবনী স্বর্গী ঘোষ

আজ প্রায় ৬দিন, জলিল মিয়া করোনায় আক্রান্ত। তিনি থাকেন গাজীপুর এক বস্তিতে। পেশায় রিকশা চালক। বয়স ৪৫ ছাঁই ছাঁই। বিয়ে করেছেন প্রায় ১বছর হলো। জলিল মিয়ার বউ ৬মাসের অঙ্গঃসন্ত্র। বর্তমানে আছেন বাপেরবাড়ি। জলিল মিয়া তার বউকে অনেক ভালোবাসেন! প্রতিদিন যা রোজগার হয় তা দিয়ে বউয়ের জন্যে ভালো মন্দ কিনে আনেন এবং তার সাথে কোন একটা ফুল! কারণ তার বউ ফুল অনেক ভালোবাসেন। বাকি যা টাকা বাঁচে সব বউয়ের হাতে তুলে দেয়। তার বউও তার প্রতি অনেক দায়িত্বান। বলতে গেলে একটা সুখী পরিবার! তাদের রোজগারের একমাত্র অবলম্বন রিক্শা তাই লকডাউন থাকায় তার জমানো সকল টাকা শেষ হয়ে গেছে। লকডাউন ছাড়ার পর সে দিনরাত রিক্শা চালায়। বউয়ের যত্ন নিতে পারেনা তাই বাপের বাড়ি পাঠিয়ে দিয়েছেন। তার বাপের বাড়ি খুব বেশি দূরে না। সে প্রায় প্রতিদিন গিয়ে বউকে বাইরে থেকে দেখে কিছু টাকা দিয়ে আসেন আর তার বউও তাকে টিফিন বস্তে করে খাবার দিয়ে দেয়।

আজ প্রায় ৭দিন হলো সে তার বউকে দেখেনি, এমনকি বউকে বলেওনি যে তার করোনা হয়েছে। জানলে অনেক চিন্তা করবে, তার কাছে আসতে চাইবে তাই। ফোনে কথা বলার সময় জিজেস করলে বলে একটা নতুন কাজ পেয়েছে ভালো বেতন পায়, তাই কাজের চাপ বেশি। কিন্তু এই দিকে তার অবস্থা দিন দিন খারাপ হচ্ছে!

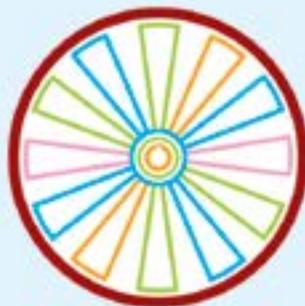
২/৩দিন যাবত শরীর ব্যাথা, জ্বর বেড়েছে তার সাথে শরীরে লাল লাল রঞ্জণ হয়েছে। এমনিতেই হাতে তেমন টাকা পয়সা নেই তাই আর ডাক্তার দেখাতে যায়নি। যা ওষুধ ছিল তা-ই খাচ্ছে। কিন্তু এখন সে বুবাতে পারছে তার হাসপাতালে যাওয়া দরকার। কিন্তু বিছানা ছেড়ে উঠতে পারছে না। কিছুক্ষণ চেষ্টা করার পর সে ক্লান্ত হয়ে পড়ল এবং তার চোখ ঘুমে জড়িয়ে গেল।

ঘুম থেকে কখন উঠলো বুবাতে পারলো না কারণ তার ঘর সবসময় অন্ধকার থাকে। তার নিজের আপন বলতে কেউ নেই। করোনা হয়েছে শুনে পাড়া প্রতিবেশীরাও তাকে বলতে গেলে আলাদাই করে রেখেছে। সারাদিন জলিল মিয়া দরজা জানালা লাগিয়েই রাখেন।

তার প্রচুর পানি পিপাসা পেয়েছে কিন্তু হাতের কাছে পানি নেই। তার সারা শরীর ব্যথায় ভেঙ্গে পড়ছে! সে জোরে জোরে কোঁকাতে লাগলো কিন্তু কেউ শুনতে পেল না! হয়তো এখন অনেক রাত! তার হাঁপানির সমস্যা ছিল, এখন তার দম নিতেও অনেক কষ্ট হচ্ছে! তিনি ফোনটা বের করে তার বউয়ের সাথে শেষবারের মতো কথা বলতে চাইলেন কিন্তু চোখে সব ঝাপসা দেখতে পেলেন। হঠাতে তার মনে হলো তার বউ তার কানে কানে বলছেন ঘুমিয়ে পড়ো আমি তোমার মাথায় হাত বুলিয়ে দিচ্ছি। সে তার বউয়ের স্পর্শ অনুভব করতে পারলো! সাথে সাথে তার শরীর যেন হালকা হয়ে গেল। এখন আর কোন ধরনের কষ্ট হচ্ছে না তার! সে যেন ধীরে ধীরে সুখের নিদ্রায় তলিয়ে যাচ্ছে।



আলহাজ্ব মোঃ হায়দার আলী প্রোথ্রাইটর



ওয়াহেদ স্পেশাল



- **মেসার্স ওয়াহেদ অটো রাইচ মিল**
- **মেসার্স ওয়াহেদ সিলকি বাচাই মিলস্**
- **মেসার্স মিরজান রাইচ মিলস্**



মেসার্স ওয়াহেদ ট্রেডার্স

গোপালবাড়ী, বটতলা, শেরপুর।

ফোন : (০৯৩১) ৬১০৮৪, ৬১১৫২, মোবাইল : ০১৭১২-০০৮১৭৮, ০১৭১৩-৫২১৫২৩