

۲۶

ହେଲ୍‌ମରାଫ଼ିକ୍

ରତ୍ନକଥା

রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়াতে পালংশাক |



পালংশ্বাকে থাকা বিভিন্ন
ভিটামিন ক্যালসিয়াম, লোহ
শরীরের জন্য
উপকারী। 'পোপাই-দ্য সেইলর
ম্যান' কাটুন্টার কথা মনে
আছে ?
ওই যে কোটা থেকে কি যেন
একটা খেয়ে অস্ত্র শক্তিশালী
হয়ে যেত ছোট খাট রোগা
ধরনের লোকটা ? তার কোটার
গায়ে লেখা থাকত 'স্পিনচাচ' যার
বাংলা হল পালংশাক, খাবার
টেবিলে যেটা দেখলে অনেক
শিশুই হয়ত নাক সিঁটকে ওঠে,
বড়-বুড়োদের মধ্যেও কারও
হয়ত মন খারাপ হয়ে
যায় বাস্তবে পালংশাক খেলেই
হাত-পায়ের পেশি ফুলে উঠবে
না সেকথা ঠিক । তবে ভিটামিন
এ, বি, সি, কে; ক্যালসিয়াম;
লোহ, 'বেটো ক্যারটিনয়েট' এবং
সামান্য ক্যালরির এই শাক রোগ
প্রতিরোধ ক্ষমতাকে জোরদার
করতে প্রচণ্ড উপকারী। আর
করেনাভাইরাসের এই
মহামারীর দিনে স্বারুই চাই

শক্তিশালী রোগ প্রতিরোধ
ক্ষমতা।

খাদ্য ও পৃষ্ঠি বিষয়ক একটি
ওয়েবসাইটে প্রকাশিত
প্রতিবেদনের আলোকে
জানানো হলো সেবিষয়ে
বিস্তারিত সহজেই প্রস্তুত করা
যায় এমন খাবারের তালিকা
করলে পালংশাক প্রথম
সারিতেই থাকবে। আর তা
প্রতিদিন খেলেও কোনো ক্ষতি
নেই বলে দাবি করেন
বিশেষজ্ঞা ধারণা করা হয় এই
শাক শুধু দ্রুতিশক্তির জন্য
উপকারী। তবে তার উপকারিতা
এখানেই সীমাবদ্ধ নয়, রোগ
প্রতিরোধ ক্ষমতা বাঢ়াতেও এর
ভূমিকা অনন্য। নিয়মিত
পালংশাক খেলে অস্তত রোগ
প্রতিরোধ ক্ষমতার জন্য কোনো
'সাপ্লিমেন্ট' খাওয়ার প্রয়োজন
হয় না। এর বহুবৈধি উপকারিতা
প্রধান দিক হল পালংশাক একটি
স্বয়ংসম্পূর্ণ পেশি গঠনকারী
খাবার যাতে অন্যান্য ভিটামিন
ও খনিজের পাশা পাশি আছে

‘ফোলেট’ ও ‘লুটেইন’ উভিজ্ঞ
‘ওমেগা-থি এস’য়ের একটি বড়
উৎস এই শাক। এছাড়াও থাকে
‘ফাইটেনিট ট্রিয়েন্ট স’,
প্রাকৃতিক রাসায়নিক উপাদান
যার আছে প্রদাহনশক গুণাগুণ
এবং সুরক্ষা দেয় বিভিন্ন রোগ ও
জীবাণু থেকে। এক কথায়
ভবাবেই শক্তিশালী হয় রোগ
প্রতিরোধ ক্ষমতা। কঁচা
অবস্থাতেও পালংশাক খাওয়া
যায় এবং সেখান থেকেও মিলবে
পটাশিয়াম ও ভিটামিন
সি। পালংশাক আবার বিভিন্ন
পদের খাবারের অংশ হতে
পারে।

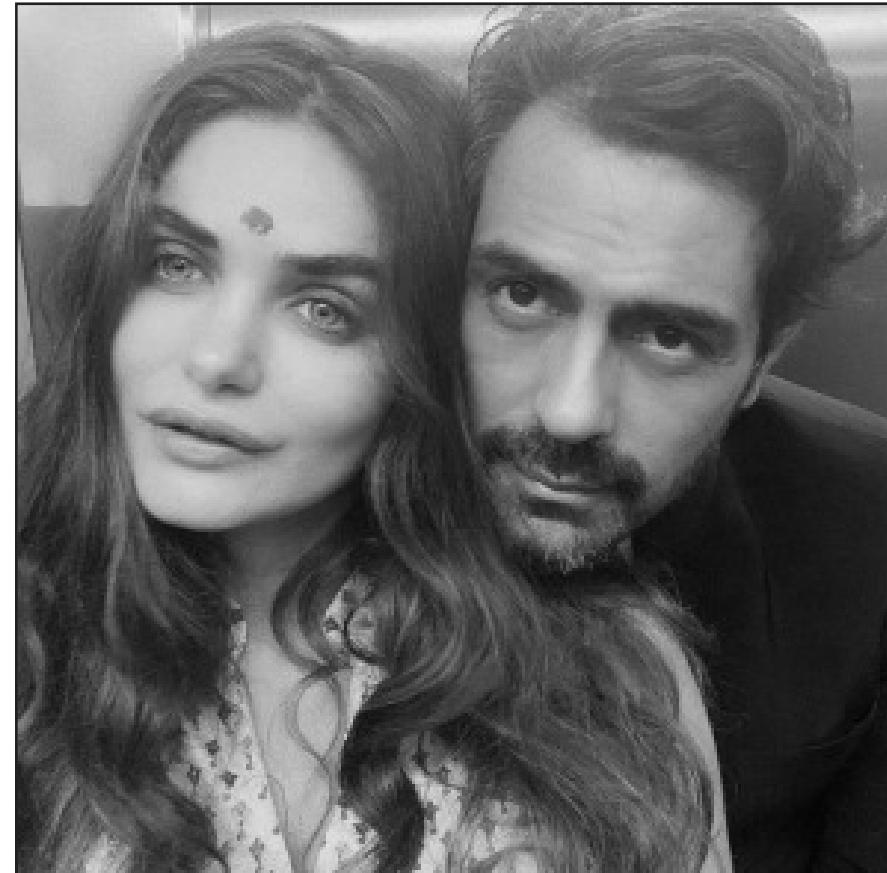
বিভিন্ন দেশে ও অঞ্চলে এই
শাকের অসংখ্য রক্তন পদ্ধতি
পেয়ে যাবেন। শাক ভাজি,
ডালের সঙ্গে, স্বাদি বানিয়ে, ডিম
দিয়ে ইত্যাদি রেসিপি বেশ
সুপরিচিত।

পালংশাকের স্বাদি শরীরচর্চার
পর অত্যন্ত উপকারী পানীয়, যা
অনেক শরীরচর্চা বিশেষজ্ঞ পান
করা ব্যক্তির প্রামাণ্য দিয়ে

থাকেন ডিম
স্বয়ংসম্পূর্ণ খাবার যা অনেকের
প্রিয়, প্রস্তুত করাও সহজ। এই
ডিমের পদের পুষ্টিমান
কয়েকগুণ বাড়িয়ে নিতে পারেন
ডিমভাজা বা ‘অমলেট’য়ের
সঙ্গে পালংশাক মিশিয়ে দিয়ে।

খাওয়ার আগ্রহ কমাতেও ভূমিকা
রাখবে এই পদ। ফলে যাবার
ওজন কমাতে চাচ্ছেন তাদের
জন্য এটি বিশেষ উপকারী সবস্ব
ধরনের ডালের সঙ্গে পালংশাকে
মিশিয়ে খাওয়া যায় এবং
কয়েকটি পদ দেশ-বিদেশে
তাদের স্বাদের জন্য সুপরিচিত
এমনটি পদ হল চনার ডালের
সঙ্গে পালংশাক যা ভারতীয়
রন্ধনশৈলীর অংশ মন্তব্য ডালের
সঙ্গে পালংশাকের পদের সঙ্গে
বাঙালি মোটামুটি পরিচিত। এই
পদে মন্তব্য ডাল যোগান দেয়ার
দক্ষা, লোহ
এবং
‘লিম্ফোসাইটস’।
সঙ্গে
পালংশাক যোগ করে
‘আণ্টি-অক্সিডেন্ট’ যা সংক্রমণ
থেকে সুরক্ষা দেয়।

ବାଡ଼ିତେ ‘ନିୟିନ୍ ଓସୁଧ’, ଅର୍ଜୁନେର ପ୍ରେମିକାକେ ଜିଞ୍ଚାସାବାଦ



করে অভিনেতা অর্জুন
লাল প্রেমিকা গ্যারিয়েলা
য়াদেসের ভাই
যালস দেমেত্রিয়াদেসকে।
র তৎপরতা দেখে বোবা
বলিউডে
সংশ্লিষ্টতায় কাউ কেই ছাড়
হবে না। তাঁর প্রমাণ
র বলিউডের সবচেয়ে
গুরুত্বপূর্ণ নেওয়া তারকা
জী দীপিকা পাড়ুকোনকেও
সংশ্লিষ্টতায় জিজ্ঞাসাবাদ
স্থাচি। জিজ্ঞাসাবাদের হাত
থেকে রেহাই পাননি শ্রদ্ধা কাপুর
সারা আলী খান, রাকুলপ্রিয়া
সিংহের
মতে
অভিনেত্রীরাও এডিকে মাদ
মামলায় আটক প্রযোজক ফিরো
নাদিয়াদৌলার স্ত্রী শাবানাকে গ
মঙ্গলবার ১৫ হাজার টাকার বে
সই করিয়ে জামিন দেন মুস্তাইয়ে
আদালত। রোববার মাদক রাখ
অভিযোগে শাবানাকে গ্রেপ্তুর ক
হয়েছিল। এমনকি তাঁর স্বামী
ফিরোজকেও মাদক—সংশ্লিষ্টত
জিজ্ঞাসাবাদ করা হয়েছে।

যে কারণে আনুশকার সঙ্গে বিয়ে হ্যানি প্রভাবের



জ্যাকসন' ছিবিগুলোও প্রভাসকে প্রভাস বানাতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রেখেছে।

প্রভাসের বাবা সব সময় তাঁকে মাটির কাছাকাছি আর বিনয়ী থাকতে বলতেন। বলতেন, একজন তারকার সবচেয়ে বড় গুণ হওয়া উচিত তাঁর বিনয়। সেই কথা হাড়ে হাড়ে মেনে চলেছেন প্রভাস। তাই তো প্রভাসকে বলা 'দ্য হাস্তল সুপারস্টার'। নিজের সঙ্গে সুপারস্টার ট্যাগ লাগাতে নারাজ প্রভাস। প্রভাসের চোখে রজনীকান্ত, কমল হাসান, অক্ষয় কুমার, শাহরুখ খান, সালমান খান আর আমির খানেরা সুপারস্টার। প্রভাসের মতে, একটি ---দুটি সিনেমা দিয়ে কেউ সুপারস্টার হতে পারেন না। সুপারস্টার হতে গেলে দশকের পর দশক ধরে একের পর এক দর্শকপ্রিয় সিনেমা উপহার দিয়ে নিজের উচ্চতা ধরে রাখতে জানতে হয়। তাই প্রভাস সুপারস্টার কি না, সেটি নাকি পরিমাপের সময় এখনো আসেনি। সিনেমা হিট হওয়ার জন্য প্রভাস নিজে কখনো কৃতিত্ব নেন না। সমস্ত কৃতিত্ব দেন লেখক, পরিচালক আর কলাকুশনাদের। আর বলেন, 'আমি প্রভাস নই। আমি 'বাহবলী' ও নই। আমি এসবের আড়ালে একজন 'সিস্প্লান ম্যান'"। একের পর এক বেকর্ট 'আমি প্রভাস' সিনেমার জন্ম হয়েছে, কাটি লোক ক্ষমতা বলে।

তির চালনো শিখছেন প্রভাস। সেই তির সোজা গিয়ে বিঁধেছে দক্ষিণ ভারতের মহাত্মার কাৰজনীকান্তের বাংক অ্যাকাউন্টে। বুঝলেন না বিয়টা? বুঝিয়ে বলছি। পরের সিনেমা 'আদি পুরুষ'—এর জন্য ১০০ কোটি রূপি পারিশ্রমিক নেবেন প্রভাস। আর এই পারিশ্রমিক প্রভাসের নাম তুলেছে রেকর্ড বইয়ের নতুন পাতায়। এর আগে 'দুরবার' সিনেমার জন্য রজনীকান্ত ৭০ কোটি রূপি নিয়ে যে জায়গা দখল করেছিলেন, প্রভাস নিজেকে নিয়ে গেছেন এর চেয়েও এক ধাপ ওপরে। 'বাহবলী দ্য বিগিনিং' আর 'বাহবলী দ্য কন্কুশন' ছিবির জন্য প্রভাস ২০ কোটি আর ৪০ কোটি রূপি পারিশ্রমিক গুণেও গড়েছিলেন রেকর্ড। ১৫ বছর ধরে 'খুবই ভালো বষ্টি' ৪১ বছর বয়সী প্রভাস আর ৩৯ বসন্ত পার করা আনন্দশকা শৈর্ষ। জনসমক্ষে ও তাঁদের দুজনের বেশ স্বাচ্ছন্দ্য, সাবলীল সম্পর্ক বারবার ধরা পড়েছে ক্যামেরার চোখে। কিন্তু দুজনে দুরে দুরে জল খাচ্ছেন কি না, এমন প্রশ্নের উত্তরে দুজনেই বলেছেন মুখ্য সেই উত্তর, 'না, আমরা খুবই ভালো বষ্টি'। প্রভাস একটু ব্যাখ্যা করে বলেছেন, 'ওর সঙ্গে সবচেয়ে বেশি সিনেমা করেছি, সময় কাটিয়েছি, বন্ধুত্বও হয়েছে, কাটি লোক ক্ষমতা বলে।'

গোপনে উড়াল দিলেন তাঁরা



ছত্রপতি শিবাজি মহারাজ আসৰ্জনিক বিমানবন্দর, মুম্বাই। স্বল্প বিরতিতে বিমানবন্দরের দুই গেট দিয়ে চুকেছেন বনিউড তারকা দিশা পাটানি ও টাইগার শ্রফ। সাধারণ পোশাক, মুখে মাস্ক থাকলেও ঠিকই চিনে ফেলেছেন বিমানবন্দরে থাকা এই তারকাদের ভঙ্গো। দুই গেট দিয়ে দুই সময়ে চুকলে কী হবে, তাঁদের গন্তব্য যে একই। লকডাউনেও ছিলেন এক ছাদের নিচে। এবার লকডাউন শেষেও একসঙ্গে উড়াল দিলেন অজানা গন্তব্যে, ঘুরে বেড়াতে দিশা আর টাইগারের প্রেম বলিউডে ‘ওপেন সিকেন্ট’। তাঁরা একসঙ্গে নাচ শেখেন, জিমে যান, একসঙ্গে রাতের খাবারও খান। শুধু প্রেম করছেন কি না, এমন প্রশ়িরে উত্তরে দুজনেই বলেন পুরোনো, ক্লিশে এ যুগের উত্তর ক্ষমতার প্রতি আশার বৃক্ষ। প্রশ়িরে বাপুর ই-স্টেশন লাইনে টাইগার শ্রফকে খেলেছেন কেবল

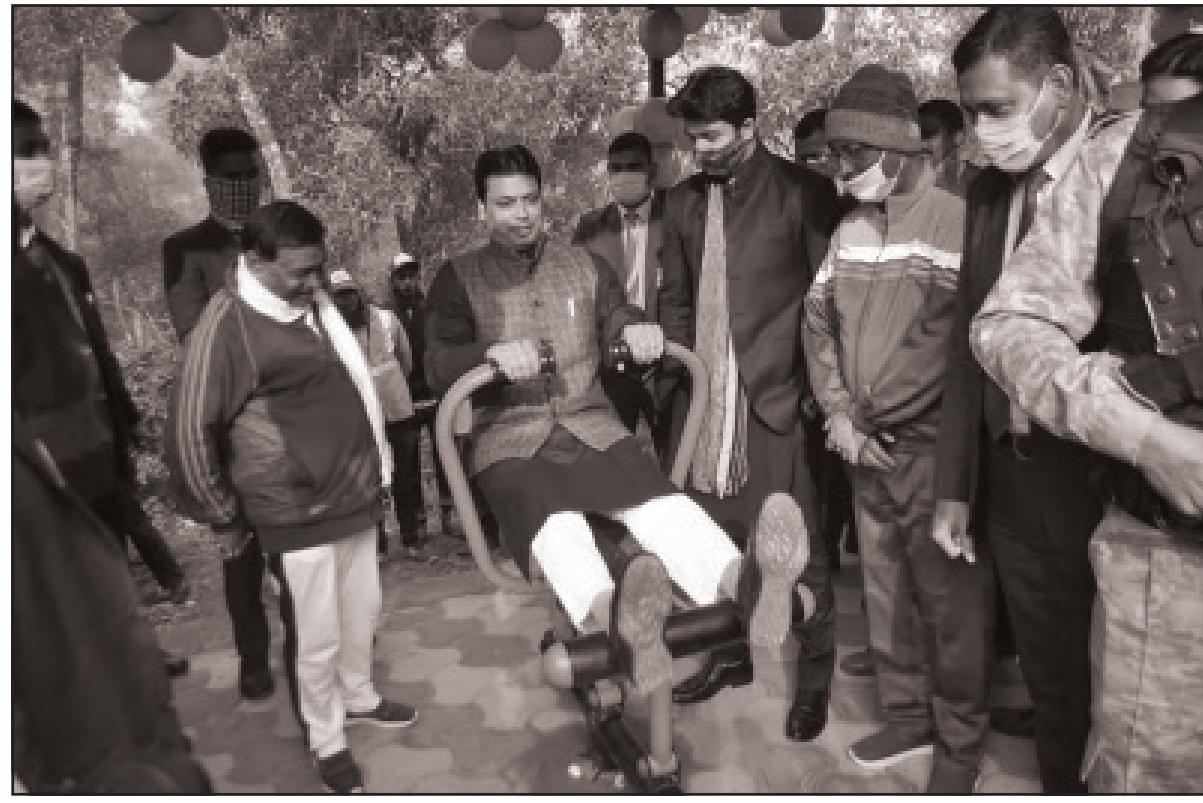
বাইরে গেলে মাস্ক, না ফেস শিল্ড

করোনাভাইরাসের সংক্রমণ
প্রতিরোধে বাইরে গেলে মাঝ পরা
বাধ্যতামূলক। কেউ কেউ আবার
ফেস শিল্ড বা স্বচ্ছ প্লাস্টিকের
মুখ্যবরণ পরছেন। অনেকের মনেই
বাইরের অংশে বারবার হাত দেন
এবং সেই হাত না ধুয়েই
নাক-মুখ-চোখ স্পর্শ করেন। কেউ
কেউ মাঝ না ধুয়ে অথবা একবার
ব্যবহার করে মাঝ ফেলে না দিয়ে
চিকুর ছাপিয়ে ঢাকা থাকে। ফলে
চোখে আলাদা করে গগলস বা
চশমা পরতে হয় না, কথা বলতেও
সুবিধা হয়। শিল্ড পরা থাকলে
চাইলেও অজাঞ্জে
সুবিধা। শিল্ড বারবার জীবাণুমু
করে ব্যবহার করা যায়। গবেষণা
দেখা গেছে, শিল্ড পরলে মাত্র দে
ফুট দূরে দাঁড়িয়েও যদি কে
হাঁচি-কাশি দেন, জোরে ক



কারণে-অকারণে থুতানির নিচে
মাস্ক নামিয়ে রাখেন। কেউ কেউ
আবার ঢিলেচালা মাস্ক ব্যবহার
করেন, ফলে চারপাশে ফাঁক রয়ে
যায়। অনেকে আবার মাস্কের
টানা ব্যবহার করতে থাকেন। এতে
সংক্রমণ প্রতিরোধ হয় না। উল্টো
বিপদ বেড়ে যায় ফেস শিল্ডের
সুবিধা হলো, এতে কপাল থেকে
চোখে-মুখে-নাকে হাত দেওয়া
যায় না, ফলে সংক্রমণের আশঙ্কা
কমে। রাঁদের মাস্ক পরলে দম বন্ধ
লাগে, ফেস শিল্ডে তাঁদের ও
বনেন বা হাসেন, সে ক্ষেত্রেও শী
শতাংশ সুরক্ষা পাওয়া যায়। শিল্ডে
কিছু অসুবিধাও আছে। এর দু
পাশে কিছুটা ফাঁকা জায়গা থাকে

କ୍ରିକେଟ



ରବିବାର ଆଗରତଳାୟ ଜିମେର ଉଦ୍ବୋଧନ କରେନ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ବିପଲ୍ କୁମାର ଦେବ । ଛବି- ନିଜସ୍ଵ

পরের ম্যাচেই শিরোপা ঢাই বায়ান্নের

বাকি তিনি রাউন্ডে একটি জয় পেলেই লক্ষ্য পূরণ হবে বায়ার্ন মিউনিখের। অন্য কোনো হিসেব ছাড়াই টানা অস্ট্রম্বারের মতো নিশ্চিত করবে লিগ শিরোপা। তবে আপেক্ষায় থাকতে চান না দলটির কোচ তাঙ্ক ফিক। পুরো ম্যাচেই করতে চান না গত নভেম্বরে দায়িত্ব পাওয়া ফ্লিক “মঙ্গলবারেই আমরা কাজটা শেষ করতে চাই। এটাই আমাদের লক্ষ্য। আমরা দারওগ্ন ছন্দে আছি এবং জয়ের ধারা ধরে বাঁচতে চাই।” “লক্ষ্য হলো বেরেমনে আবাবও জেতা। আমরা ৬-১ গোলে উড়িয়ে দিয়েছিল বায়ার্ন। জোড়া গোল করেছিলেন লেভানদোভস্কি। এখন পর্যন্ত তার গোলসংখ্যা ৩০। মৌসুমে ২০ অ্যাসিস্ট করা মূলারও সেদিন পেয়েছিলেন জালেনের দেখা চলতি মৌসুমে সব প্রতিযোগিতা মিলে আশানুরূপ ছিল না। গত বুধবার আইনটার্নাখ্ট ফ্রাঙ্কফুর্টকে ২-১ ব্যবধানে হারিয়ে জার্মান কাপের ফাইনালে ওঠে তারা। তিনি দিন পর একই ব্যবধানে মনশেনগ্লাদবাখেরে হারিয়ে পেঁচে যায় লিগ শিরোপার খবর কাছে চ্যাম্পিয়ন লিগে শেষ

সেবটা চুকিয়ে ফেলতে হই।”শেষ ১০ লিগ ম্যাচেই তেহে বায়ান। সচে ম্যাচে জিতলে তালিকার তীয় স্থানে থাকা বরংশিয়া টর্মুন্ডের চেয়ে ১০ পয়েন্টে গিয়ে যাবে দলটি। উর্মুন্ডেরও তে আছে তিন ম্যাচ। গত সেম্বরে প্রথম লিগে বেমোকে লেভান্দোভস্কি করেছেন ৪৫ গোল। আর এক গোল করলেই বুডেস্নিগায় ব্যক্তিগত সর্বোচ্চ গোলের রেকর্ড গড়বেন তিনি। ২০১৫-১৬ ও ২০১৬-১৭ মৌসুমেও লিগে ৩০ গোল করেছিলেন এই পোলিশ স্টাইকার। শেষ দুই ম্যাচে জয় পেলেও বায়ানের পারফরম্যান্স ঘোলের প্রথম লিগে চেলসির মাঝে ৩-০ গোলে জিতে কেয়ার্টার-ফাইনালে এক পা দিয়ে রেখেছে বায়ান। তাতে সাত বছরের মধ্যে ইতিয়া ট্রেবল জয়ের আশ ভালোভাবেই টিকিয়ে রেখেছে জার্মানির সফলতম দলটি। ২০১২-১৩ মৌসুমে ট্রেবল জয়ের কীর্তি গড়েছিল তাবা।

এইবারের বিপক্ষে ফিরছেন আজার-আসেনসিও

পুনরায় শুরু হওয়া লালিগায় মাঠে
নামার আগে দারুণ এক সুখবর
পেল রিয়াল মার্সিদ। চোট কাটিয়ে
এই ম্যাচের দলে ফিরেছেন
ফরোয়ার্ড এদেন আজার ও মার্কটী
আসেনিসিও আলাফ্রে দো দি
স্টেফানো স্টেডিয়ামে বাংলাদেশ
সময় রোবার রাত সাড়ে ১১টায়
এই বাবের মুখেমুখি হবে
রিয়াল আসেনিসিও দলে ফিরলেন
১১ মাস পর। গত বছরের জুলাইয়ে
আর্সেনালের বিপক্ষে প্রতি ম্যাচে
বাঁ পায়ের হাঁটুতে চোট পেয়ে
ছিটকে পড়েন লম্বা সময়ের জন্য।
২০১৯-২০ মৌসুমে তিনি আর
মাঠে নামতে পারবেন না বলেই
ধারণা করা হয়েছিল। তবে
করোনাভাইরাসের প্রদর্ভাবে বদলে



মাসে সেরে ঘোষণা পেয়েছেন বেলজিয়ান ফরোয়ার্ড। নতুন করে নিজেকে প্রমাণের সুযোগ পেয়েছেন অভিযুক্ত মৌসুমে এখন পর্যন্ত মাত্র একটি গোল করা আজার। মৌসুমের শুরুতপূর্ব সময়ে এই দুজনকে ফিরে পেয়ে বেশ খুশি জিদিন। “ভালো খবর হলো, তারা দুজনই অন্য খেলোয়াড়দের মতো প্রস্তুতির সময় পেয়েছে। আসেনসিও স্বাভাবিকভাবে অনুশীলন করছে, আজারও তাই। দুজনই পাওয়া যাবে (এইবারের বিপক্ষে)। এটি আমাদের জন্য ভালো খবর।” নতুন করে ফেরার আগে অবশ্য একটা শুন্যতা আছে রিয়াল শিবিরে। লুকাস ভাসকেসকে পাচ্ছে না দলটি। মার্কার প্রতিবেদনে বলা হয়েছে, পেশির চোটে ভুগেছেন তিনি। ক্লাবের পক্ষ থেকে অবশ্য তেমন কিছু জানানো হয়নি। তবে এইবার ম্যাচে ২৩ জনের ক্ষেত্রাতে তাকে রাখেননি কোচ জিদিন। লিগে বাকি আছে ১১ রাউন্ডের খেলো। শ্রীর্ঘ থাকা চিরপ্রতিষ্ঠানী বার্সেলোনার চেয়ে ২ পয়েন্ট পিছিয়ে আছে রিয়াল।

‘নেতা-গোলদাতা’ রোনালদোর অভাব বোধ করে রিয়াল



গোল করায় তার জুড়ি ছিল না। সেই সঙ্গে আরও ভালো করতে উজ্জীবিত করতেন সত্ত্বার্থদের। দলে ক্রিস্টিয়ানো রোনালদের এই ভূমিকাঙুলো রিয়াল মার্জিন খুব মিস করে বলে জানিয়েছেন দলটির মিডফিল্ডের লুকা মদ্রিচ রিয়ালের হয়ে দীর্ঘ ১৯ বছরের বর্ণিত ক্যারিয়ারের ইতি টেনে ২০১৮ সালের জুলাইয়ে ১১ কোটি ২০ লাখ ইউরো ট্রান্সফার ফিতে সেরি আ চ্যাম্পিয়ন ইউভেন্টসে নাম লেখান রোনালদে রিয়ালের হয়ে চারটি চ্যাম্পিয়ন্স লিগ ও দুটি লা লিগাসহ অসংখ্য শিরোপা জেতেন রোনালদে। সব প্রতিযোগিতা মিলিয়ে ক্লাবের ইতিহাসে রেকর্ড ৪৫০ গোল করা পার্তুগাল অধিনায়ক সান্তিয়াগো বের্নার্বেউয়ে থাকার সময় বর্ষসেরা ফুটবলারের পুরুষ্কার জেতেন চারবার রিয়ালের হ্যাট্টিক চ্যাম্পিয়ন্স লিগ শিরোপা জয়ে রোনালদের ছিল শুরুত্পর্ণ ভূমিকা। তার চলে যাওয়ার পরের মৌসুমে প্রতিযোগিতাটির শেষ ঘোলো থেকে বিদায় নেয় দলটি ইউরোপ সেরা প্রতিযোগিতার এবারের আসরেও খুব একটা ভালো অবস্থানে নেই মার্জিদের প্রতিযোগিতাটি প্রতিযোগিতার প্রতিপক্ষ প্রতিপক্ষ হয়ে আসে। এখনো পুরুষ প্রতিযোগিতার প্রতিপক্ষ হয়ে আসে।



আগরতলায় বিবেকানন্দ মহাদানে মহিলা ফুটবল প্রতিযোগিতার আয়োজন করা হয়। ছবি- নিজ

ତ୍ରିପୁରା ଜାର୍ନାଲିସ୍ଟସ ଇୱନିୟନେର ଦ୍ଵିବାର୍ଷିକ ସମ୍ମେଲନ ଅନୁଷ୍ଠାନ



নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ৩১ জানুয়ারী। রবিবার আগরতলা প্রে
ক্লাবে ত্রিপুরা জার্নালিস্টস ইউনিয়নের দ্বিবার্ষিক সম্মেলন উৎসাহ
উদ্দীপনার মধ্যে দিয়ে সম্পন্ন হয়েছে। রাজ্যের মুখ্যমন্ত্রী বিপ্লব কুমাৰ
দেব সম্মেলনের উদ্বোধন করেন। সম্মেলন উপস্থিত ছিলেন ইতিয়ান
জার্নালিস্টস ইউনিয়নের সর্বভারতীয় সভাপতি শীতার্থ পাঠক, ন্যাশনাল
জার্নালিস্টস ফেডারেশন এবং ইতিয়ান জার্নালিস্টস ইউনিয়নের
সেক্রেটারি জেনারেল সাবিনা ইলজিঙ, পিসিআই মেম্বার সি কে নায়েক
ত্রিপুরা জার্নালিস্টস ইউনিয়নের সভাপতি সৈয়দ সাজ্জাদ আলী, ইতিয়ান
জার্নালিস্টস ইউনিয়নের ন্যাশন্যাল সেক্রেটারি তথা ত্রিপুরা জার্নালিস্টস
ইউনিয়নের সাধারণ সম্পাদক প্রথম সরকার। সম্মেলনের উদ্বোধন করতে
গিয়ে মুখ্যমন্ত্রী বিপ্লব কুমার দেব বলেন ভালো সরকার এবং ভালো
সাংবাদিকতা একে অপরের পরিপূরক। সরকার যেমন কাজ করে সাধারণ
মানুষের জন্য, তেমনি সাংবাদিকরা ও মানুষের সমস্যা নিয়ে কথা বলেন
কিন্তু কোন কেন সাংবাদিকতা সামঞ্জস্য রাখে না। কারুর বিরুদ্ধে লিখতে
হলে অন্তত তার বক্তব্যও রাখা চাই বলে মুখ্যমন্ত্রী অভিমত ব্যক্ত করেন
করোনা পরিস্থিতিতে রাজ্যের সাংবাদিকরা যেভাবে সাধারণ মানুষ এবং

সরকারের পাশে দাঁড়িয়েছে তার জন্য সাংবাদিকদের অভিনন্দন জান মুখ্যমন্ত্রী। সম্মেলনে পুরোনো কমিটি বাতিল করে আগামী ২ বছরে জন্য ১৯ জনের নতুন কমিটি গঠন করা হয়েছে। তাদের মধ্যে, সৈয়দ সাজ্জাদ আলী(প্রেসিডেন্ট), অলক ঘোষ (সিনিয়র ভাইস প্রেসিডেন্ট) মহঝাজাল উদ্দিন (ভাইস প্রেসিডেন্ট), প্রথম সরকার (জেনারেল সেক্রেটারি), অভিযোক দে(এসিস্টেন্ট সেক্রেটারি), রঞ্জন রায় (এসিস্টেন্ট সেক্রেটারি), সন্তোষ গোপ (সাংগঠনিক সম্পাদক), অফিস সম্পাদ (অভিজিৎ ঘোষ), শ্যামল দে (কোষাধ্যক্ষ), রঞ্জিত দেববর্মা (সদস্য সৌরজিত পাল (সদস্য), জহর রায় (সদস্য), চিয়ার চোধুরী (সদস্য) সন্দীপ বিশ্বাস (সদস্য), অভিযোক সাহা (সদস্য), সুখেন শৰ্মা (সদস্য) বিদ্যুত্তি ভৌমিক (সদস্য), বাপী রায় (সদস্য)। স্পেশাল ইনভাই মেম্বার ১ মানস পাল, দেবাশিষ ভট্টাচার্যী, বিকাশ ধর। ১ জনের এক জেনার কাউণ্সিল কমিটি গঠন করা হয়- বিদ্যুত্তি ভৌমিক (কনভেনেল চন্দ্র রায় (মেম্বার), সুতপা গুহ (মেম্বার), সুস্থিতা রায়সেন (মেম্বার) চন্দ্র ভদ্র (মেম্বার), সেশাদ্রী দাসগুপ্ত (মেম্বার), খাতুপর্ণা দেববনা (মেম্বার), মিলিবানি পাল (মেম্বার), ইন্দ্রানি দে (মেম্বার)।

ৰাম মন্দিৰ নিৰ্মাণেৰ প্ৰচাৱ অভিযান

କମଳାସାଗରେ
ନିଜସ୍ଵ ପ୍ରତିନିଧି, ଆଗରତଳା,
୩୧ ଜାନୁଆରି ।। ବିବାର
କମଳାସାଗର ବିଧାନସଭାଯ ରାମ
ମନ୍ଦିର ନିର୍ମାଣ ଉପଲକ୍ଷେ ଏକ
ପ୍ରଚାର ଅଭିୟାନ ଚାଲାନୋ ହୁଏ ।
ପ୍ରଚାର ଅଭିୟାନେ ଶୁଣୁ କରା ହୁଏ
ମଧୁପୂର ରଜଗ୍ରାଥ ଜିଉର ଆଶ୍ରମ
ଥିକେ ତାରପର ପ୍ରଚାର ରେଲି
କମଳାସାଗର ଥିକେ ଶୁଣୁ କରେ
ଫୁଲତଙ୍ଗୀ, ସେକେରକୋଟ,
ଗୋକୁଳନଗର ହୁଏ କୈଯାଡେପା,
କୋନାରକ, ହରିହର ଦୋଳା ଦିଯେ
ମଧୁପୂର ବାଜାରେ ଗିଯେ ଶେସ କରା
ହୁଏ । ରାମ ମନ୍ଦିର ନିର୍ମାଣ ନିଧି
ପ୍ରକଳ୍ପ ଯେ ରେଲି କରା ହୁଏ ତାର
ଉଦ୍ଦେଶ୍ୱର ହଲେନ ଆରେସଏସ
ବିଶ୍ୱ ହିନ୍ଦୁ ପରିସଦ ବିଏମ୍‌ୱେସ
ଏବଂ ଏବିପିର ମୌଥ ଉଦ୍ଦୟାଗେ
ଏହି ପ୍ରଚାର ଅଭିୟାନେର ଦୁଟି
ଗାଡ଼ିକେ ରାମ ପ୍ରତିମାର ଛବି ଦିଯେ
ସଜ୍ଜିତ କରା ହୁଏ ଏବଂ ସଙ୍ଗେ ଛିଲ
ପ୍ରାୟ ଆଡ଼ିଟିଶ୍ନେ ମୋଟରବାଇକ ।
ଆରେସଏସ ଏର କାର୍ଯ୍ୟକରି ତା
ଜାନା ଆଗାମୀ ଦଶ ଦିନ ତାରା
ରାମ ମନ୍ଦିର ନିର୍ମାଣ ସମ୍ପଦ ହିନ୍ଦୁ
ସମାଜ ଥିକେ ନିଧି ଓ ଅର୍ଥ
ସଂଘର୍ଷ କରିବେଣ । ରବିବାରେର ଏହି
ରାମ ମନ୍ଦିର ନିର୍ମାଣ ପଚାର
ରେଲିତେ ବାମ ଭକ୍ତେର ଉପରସ୍ଥିତି
ଛିଲ ଲକ୍ଷ୍ମୀମିଶ୍ର ।

সোমবার থেকে একাধিক রাজ্য খলতে

চলেছে স্কুল
নয়াদিল্লি, ৩১ জানুয়ারি (হি.স.): করোনা মাহমারির জেরে প্রায় ১০ মাসেরও বেশি সময় ধরে স্কুল বন্ধ থাকার পরে অবশ্যে কাটছে ভয়। ফেব্রুয়ারির ১ তারিখ থেকে একাধিক রাজ্য খুলতে চলেছে প্রথম ও দ্বিতীয় শ্রেণির স্কুল। দেশে করোনা আক্রান্তের সংখ্যা প্রতিদিন কমতে থাকায় এই স্কুল খোলার সিদ্ধান্ত নেওয়া হয়েছে। অবশ্য জানুয়ারি থেকে বেশ কয়েকটি বার সেনান লাচত বরফুকন, চাওলুং চুকাফার নামও টেনে এনেছেন। তিনি বলেন, অসমিয়া ভাষার উন্নয়নে ব্যাপক অবদান রেখে গেছেন আমেরিকান ব্যাপটিস্ট মিশনারি, লক্ষ্মীনাথ বেজবরয়া, কবি নীলমণি ফুকন, বেণুধর শৰ্মা, পদ্মনাথ গোহাঁই বরয়া সহ আরও বহু অসমিয়া কবি-সাহিত্যিক।
রাধাগোবিন্দ বরয়া কর্তৃক ”দ্য আসাম ট্রিবিউন” নামের ইংরেজি দৈনিকের বিষয়ে তিনি বলেছেন। ১৯৫ বছর আগে হিন্দি ভাষার একটি সংবাদপত্র কলকাতা থেকে প্রকাশিত হত সে প্রসঙ্গেও বলেছেন বস্তা। এছাড়া উজান অসমের ডিব্রগড় থেকে হিন্দি সংবাদপত্র ১৯৬৩ সালে প্রথম প্রকাশিত হয়েছিল সে প্রসঙ্গ টেনে তাদানীন্তন এবং সাম্প্রতিককালের ডিজিটাল সংবাদ মাধ্যমের ভূমিকা সম্পর্কে আলোচনা করেছেন অধ্যাপক দিবেনী। তিনি বলেন ডিজিটাল মাধ্যম খবর পরিবেশনে আজকাল মুখ্য ভূমিকা গ্রহণ করেছে। কেননা, ডিজিটাল মাধ্যমের বলে মানুষ অতি কম সময়ের মধ্যে যে কোনও সময় যে কোনও জায়গা থেকে দেশ-বিদেশের খবর পেতে সক্ষম হচ্ছেন।

রাজ্যে এছিক ভাবে একাদশ ও দ্বাদশ শ্রেণির ক্লাস শুরু হয়েছিল।
মহারাষ্ট্রের থানে ও পুনে জেলায় ১ ফেব্রুয়ারি থেকে পুনরায় স্কুল চালু করার সিদ্ধান্ত নেওয়া হয়েছে। দুই জেলাতেই কঠোর ভাবে করোনাভাইরাস সংক্রান্ত নির্দেশিকা মেনে ছয়ের প্রায়ত্ব দেখন
আজক্ষেপের অনুগ্রামে আত্মন আট সদ্বের স্নায়াবধার পিতাবাস দেবস্বোরামা অসমিয়া সংবাদপত্রের কিছু কিছু ভূমিকার উল্লেখ করে বক্তব্য পেশ করেছেন। তিনি ১৮৭১ সালে আউনি অঁচি সভ্রের তদানীন্তন সভাবিকার দেবদন্ত গোস্বামী ‘অসম বিলাসিনী’ নামের একটি সংবাদপত্র প্রকাশ করেছিলেন এবং ওই পত্রিকা সম্পর্কে কিছু ঘটনাবলি তুলে ধরেন। তাছাড়া রাজ্যে অসমিয়া ভাষার উন্নয়নে প্রিস্টান মিশনারিদের অবদানের সম্পর্কে নানা কার্যকলাপের তথ্য তুলে ধরে বক্তব্য পেশ করেছেন গুয়াহাটির ব্যাপটিস্ট চার্চের পেস্টর আজিজুল হক।
অসমে সংবাদ মাধ্যমের ১৭৫ বছর পূর্ণ উপলক্ষ্যে অসমিয়া এবং ইংরেজি ভাষার দ্বিভাবিক ”অসমৰ সংবাদ মাধ্যম ছয়ের প্রায়ত্ব দেখন

সিধাইয়ে গোয়াল
ঘর থেকে তিনটি
গাভি চৰি

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ৩১ জানুয়ারি।। গোমতী জেলার করবুক ঝালকে অধীনে শিলাছড়ী এলাকায় বৰী থী স্কুলের চতুর্থ বার্ষিক দিবস উৎযাপন করাহয়। আজ বিকেল ৪ ঘটিকায় শিলাছড়ী বাজার সংলগ্ন এলাকায় বৰী থী স্কুলের চতুর্থ বার্ষিক দিবস উৎযাপন করাহয়। তার পাশাপাশি বিদ্যালয়ের ছাত্র ছাত্রীদের লেখাপড়ার পাশাপাশি সাংস্কৃতিক স্কুলের শুভ সূচনাহয়। শাস্ত্রিয়বাজার মহকুমার বিবর্তন সামাজিক সংস্থার যৌথ উদ্দেশ্যে এই বিদ্যালয়ে সাংস্কৃতিক বিদ্যালয়ের শুভ সূচনা করাহয়। অনুষ্ঠানে বক্ষ্য রাখতে গিয়ে বক্তরা জানান বর্তমান সময়ে যুগের সাথে তাল মিলিয়ে ছাত্র ছাত্রীদের পুঁথিগত শিক্ষার পাশাপাশি সাংস্কৃতিককে চিকিরে রাখার জন্য নিজেদের গড়ে তুলতে হবে। বিগত দিন শিলাছড়ী এলাকায় সাংস্কৃতিক প্রেমীদের শিক্ষক লাভের কোনোপকার ব্যাবস্থা ছিলোনা। তাই এই এলাকায় থাকা বৰী থী স্কুলের কর্মরত কর্মীদের যৌথ প্রচেষ্টায় সাংস্কৃতিক স্কুলের শুভ সূচনা করা হয়। এতে করে এই এলাকার লোকজনেরা ঢাইলে নিজেদের ছেলে মেয়েদের লেখাপড়ার পাশাপাশি সাংস্কৃতিক শিক্ষায় শক্তিত করতেপারবে। আজকের অনুষ্ঠানে উপস্থিত ছিলেন ইনা রফিত ডেনতাজি সোসাইটির সেক্রেটারি, সুজয় চক্ৰবৰ্তী প্ৰেসিডেন্ট বিবৰ্তন সামাজিক সংস্থা ও অন্যান্য অতিথীবৃন্দৰা। আজকের অনুষ্ঠানে বক্তৃদের বক্ষ্যশৈলে মণ্ডে বিভিন্ন প্রকারের সাংস্কৃতিক নৃত্য পরিবেশন করাহয়।

শিলাছড়ীতে সাংস্কৃতিক ক্ষেত্রের শুভ সূচনা হল

আইপিএফটির
সভা অনুষ্ঠিত

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা,
৩১ জানুয়ারি ।। ত্রিপুরা
স্ব-শাসিত জেলা পরিষদ
নির্বাচনকে সামনে রেখে
আইপিএফটি দলের পক্ষ থেকে
খুমুঙে এক সভা অনুষ্ঠিত
হয়। খুমুঙ ডিভিশনাল
কমিটির উদ্যোগে এ সভার
আয়োজন করা হয়। সভায়
বিশিষ্টদের মধ্যে উপস্থিত
ছিলেন দলের উপস্থিত
কমিটির সদস্য অংশের
দেববর্মা, আইপিএফটি নেতৃ
বিনা দেববর্মা এবং যুব
আইপিএফটি নেতৃ শুল্ক চৰণ
নোয়াতিয়া নেতা সহ
অন্যান্য। খুমুঙ বাজারে
আয়োজিত এই প্রার্থীদের
বিপুল ভোটে জয়ী করার
আহ্বান জানান উল্লেখ্য ত্রিপুরা
স্ব-শাসিত জেলা পরিষদ
নির্বাচনের দিনক্ষণ এখনো
ঘোষণা না করলেও রাজ্যের
শাসক দল বিজেপির জেটি
শরিক পাহাড়ি এলাকায় তাদের
সাংগঠনিক তৎপরতা
বাড়ানোর উদ্যোগ থাহাতে
করেছে। পাহাড়ি এলাকায়
প্রতিটি নির্বাচনী ক্ষেত্রেই
আইপিএফটি তাদের প্রার্থী
নির্বাচনের জন্য ইতিমধ্যেই
জনমত গঠনের কাজ শুরু করে
দিয়েছে বিজেপির সঙ্গে আসন
সমরোত। না হলে
আইপিএফটি দল যে সবকটি
আসলেই তাদের প্রার্থী দেবে
তা ইতিমধ্যেই দলীয় কর্মসূচির
মধ্য দিয়ে জানান দিয়েছে
আইপিএফটি দল। সেই
লক্ষ্যকে সামনে রেখেই
আইপিএফটি দল পাহাড়ি
এলাকায় তাদের দলীয়
নেতৃকর্মী সমর্থকদের মধ্যে
জনমত গঠন করতে শুরু
করেছে। আসন সমরোতা
হলেও ২২ টি আসনে
আইপিএফটি দল একাই
প্রতিদ্বন্দ্বিতা করবে বলে দলীয়
একটি সুত্রে খবর ইতিমধ্যে
আইপিএফটি নেতৃরা জেলা
পরিষদ নির্বাচন নিয়ে কয়েক
দফা বৈঠক সেবে ফেলেছেন
বলেও সুত্রটি জানিয়েছে দল
সিদ্ধান্ত নিয়েছে জেলা পরিষদ
নির্বাচনের দিনক্ষণ ঘোষণা না
হলেও তারা জেলা পরিষদ
এলাকায় এখন থেকেই ব্যাপক
প্রচারের শামিল
হবে। পাশা পাশি প্রার্থীদের
মনোনয়ন বিষয়ক দলীয়
নেতৃরা আগাম সিদ্ধান্ত নিয়ে
রাখবেন।

এডিসি
ভোটেরলক্ষ্ম
খুমুলুঙ্গে
আইপিএফটির
সভা অনুষ্ঠিত

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা,
৩১ জানুয়ারি।। ত্রিপুরা
স্ব-শাসিত জেলা পরিষদ
নির্বাচনকে সামনে রেখে
আইপিএফটি দলের পক্ষ থেকে
খুমুলঙে এক সভা অনুষ্ঠিত
হয়। খুমুলঙ ডিভিশনাল
কমিটির উদ্যোগে এ সভার
আয়োজন করা হয়। সভায়
বিশিষ্টদের মধ্যে উপস্থিত
ছিলেন দলের উপদেষ্টা
কমিটির সদস্য অংগোর
দেববর্মা, আইপিএফটি নেতৃত্ব
বিনা দেববর্মা এবং যুব
আইপিএফটি নেতৃ শুলা চৱণ
নোয়াতিয়া নেতৃ সহ
অন্যান্যরা। খুমুলুয়া বাজারে
আয়োজিত এই প্রার্থীদের
বিপুল ভোটে জয়ী করার
আহান জানান উল্লেখ্য ত্রিপুরা
স্ব-শাসিত জেলা পরিষদ
নির্বাচনের দিনক্ষণ এখনো
যোগ্য না করলেও রাজ্যের
শাসক দল বিজেপির জেটি
শরিক পাহাড়ি এলাকায় তাদের
সাংগঠনিক তৎপরতা
বাড়ানোর উদ্যোগ গ্রহণ
করেছে। পাহাড়ি এলাকায়
প্রতিটি নির্বাচনী ক্ষেত্রেই
আইপিএফটি তাদের প্রার্থী
নির্বাচনের জন্য ইতিমধ্যেই
জন্মত গঠনের কাজ শুরু করে
দিয়েছে বিজেপির সঙ্গে আসন
সমরোতা না হলে
আইপিএফটি দল যে সবকটি
আসন্নেই তাদের প্রার্থী দেবে
তা ইতিমধ্যেই দলীয় কর্মসূচির
মধ্য দিয়ে জানান দিয়েছে
আইপিএফটি দল সেই
লক্ষ্যকে সামনে রেখেই
আইপিএফটি দল পাহাড়ি
এলাকায় তাদের দলীয়
নেতৃকর্মী সমর্থকদের মধ্যে
জন্মত গঠন করতে শুরু
করেছে আসন সমরোতা
হলেও ২২ টি আসনে
আইপিএফটি দল একাই
প্রতিদ্বন্দ্বিতা করবে বলে দলীয়
একটি সূত্রে খবর ইতিমধ্যে
আইপিএফটি নেতৃরা জেলা
পরিষদ নির্বাচন নিয়ে কয়েক
দফা বৈঠক সেরে ফেলেছেন
বলেও সূত্রটি জানিয়েছে দল
সিদ্ধান্ত নিয়েছে জেলা পরিষদ
নির্বাচনের দিনক্ষণ যোগ্য না
হলেও তারা জেলা পরিষদ
এলাকায় এখন থেকেই ব্যাপক
প্রচারের শামিল
হবে। পাশা পাশি প্রার্থীদের
মনোনয়ন বিষয়ক দলীয়
নেতৃরা আগাম সিদ্ধান্ত নিয়ে
রাখবেন।