



আজ লোকসভার অধিবেশনে নতুন আয়কর বিশ পেশ হচ্ছে

নয়া দিল্লি, ২০শে জুলাই। দেশের ছয় দশকের পুরনো আয়কর আইন প্রতিস্থাপন করতে আসা নতুন আয়কর বিল, ২০২৫-এর উপর সংসদীয় কমিটির প্রতিবেদন সোমবার লোকসভায় পেশ করা হবে। এটি দেশের কর ব্যবস্থায় এক যুগান্তকারী পরিবর্তন আনবে বলে আশা করা হচ্ছে।

বিজেপি নেতা বৈজয়ন্ত পাণ্ডার নেতৃত্বাধীন ৩১ সদস্যের এই সিলেক্ট কমিটি লোকসভার স্পিকার ওম বিড়লা কর্তৃক গঠিত হয়েছিল। গত ১৩ই ফেব্রুয়ারি অর্থমন্ত্রী নির্মালা সীতারমণ লোকসভায় নতুন আয়কর বিল, ২০২৫ পেশ করার পর এটি কমিটির কাছে পর্যালোচনার জন্য পাঠানো হয়। কমিটি এই বিলে ২৮-৫টি পরামর্শ দিয়েছে এবং ১৬ই জুলাই তাদের প্রতিবেদনটি গ্রহণ করেছে। এখন এটি সংসদে পরবর্তী পদক্ষেপের জন্য পেশ করা হবে।

নতুন সরলীকৃত আয়কর বিলটি ১৯৬১ সালের আয়কর আইনের প্রায় অর্ধেক আকারের। এর মূল লক্ষ্য হল আইনি বিবরণ এবং নতুন ব্যাখ্যার সুযোগ কমিয়ে দেওয়ার ক্ষেত্রে নিশ্চিততা আনা। লোকসভায় পেশ করা নতুন বিলটিতে শ্রমের সংখ্যা ২.৬ লাখ, যা বিদ্যমান আয়কর আইনের ৫.১২ লাখ শ্রমের তুলনায় অনেক কম। ধারার সংখ্যাও ৮১৯ থেকে কমে ৫৩৬-এ দাঁড়িয়েছে।

আয়কর বিল, ২০২৫-এ ৫৭টি সারণি রয়েছে, যেখানে বিদ্যমান আইনে ১৮টি ছিল। এছাড়াও, ১,২০০টি প্রতিশ্রুতি এবং ৯০০টি ব্যাখ্যা বাদ দেওয়া হয়েছে। ছাড় এবং টিডিএস/টিসিএস সম্পর্কিত বিধানগুলি বিলটিতে সারণিবদ্ধ আকারে উপস্থাপন করে আরও সর্জনশীল করা হয়েছে। অলাভজনক সংস্থাগুলির জন্য অধ্যাট্ট সহজ ভাষায় আরও বিস্তারিত করা হয়েছে। এর ফলস্বরূপ, শ্রমের সংখ্যা ৩৪,৫৪৭ কমেছে।

করলাভদের সুবিধার জন্য, বিলটিতে ১৯৬১ সালের আয়কর আইনের "পূর্ববর্তী বছর" শব্দটির পরিবর্তে "কর বছর" ব্যবহার করা হয়েছে। এছাড়াও, "অ্যাসেসমেন্ট ইয়ার" ধারণাটি বাদ দেওয়া হয়েছে। বর্তমানে, পূর্ববর্তী বছরে (যেমন ২০২৩-২৪) অর্জিত আয়ের জন্য মূল্যায়ন বছরে (যেমন ২০২৪-২৫) কর প্রদান করা হয়। এই "পূর্ববর্তী বছর" এবং "মূল্যায়ন বছর" ধারণাটি বাদ দিয়ে সরলীকৃত বিলটিতে শুধুমাত্র "কর বছর" প্রবর্তন করা হয়েছে।

লোকসভায় বিলটি পেশ করার সময় অর্থমন্ত্রী সীতারামণ বলেছিলেন যে বিলটিতে উল্লেখযোগ্য পরিবর্তন আনা হয়েছে। শ্রমের সংখ্যা অর্ধেক করা হয়েছে এবং

পারিবারিক বিবাদের জেরে আত্মহত্যা যুবকের

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২০ জুলাই। পারিবারিক বিবাদের জেরে আত্মহত্যা করল এক সদ্য বিবাহিত যুবক। পারিবারিক অশান্তির কারণেই ওই যুবক আত্মহত্যা করেছে, এমনটাই অভিযোগ তার স্ত্রীর। মৃত যুবকের নাম দীপঙ্কর পাল(৩৫)। এই ঘটনায় একটি আত্মাভাবিক মৃত্যুর মামলা হাতে নিয়ে তদন্তে নেমেছে পুলিশ।

ঘটনার বিবরণে মৃত যুবকের স্ত্রীর অভিযোগ, তাদের বিয়ে হয়েছে প্রায় এক বছর। বিয়ের পর থেকেই শাশুড়ি বিভিন্নভাবে তাদের দুজনকেই মানসিক নির্যাতন চালিয়ে যাচ্ছিলেন। ছেলেকে বাড়ি ছেড়ে চলে যাওয়ার জন্য তার মা প্রতিনির্যাতন নির্যাতন চালাতো। এমনকি গৃহবধূ তার বাপের বাড়ি থেকে যৌতুকের কোন সামগ্রী আনেনি বলেও তাকে নির্যাতন করা হতো। মানসিকভাবে নির্যাতনের শিকার হয়ে শেষ পর্যন্ত দীপঙ্কর পাল আত্মহত্যা করেছে, এমনই অভিযোগ দীপঙ্করের স্ত্রীর। ঘটনার পরিপ্রেক্ষিতে পুলিশ একটি আত্মাভাবিক মৃত্যুর মামলা হাতে নিয়ে তদন্তে নেমেছে। এদিকে যুবকের মৃত্যুর ঘটনায় গোটা এলাকা জুড়ে তীব্র চাঞ্চল্য ছড়িয়েছে।

রেলের কাটা পড়ে যুবকের মৃত্যু

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২০ জুলাই। রাজধানী আগরতলার সাধু টিলা রেন্টার্স কালীবাড়ি সংলগ্ন এলাকায় রেলের কাটা পড়ে এক অজ্ঞাতপরিচয় যুবকের মর্মান্তিক মৃত্যু হয়েছে। রবিবার সকালে এই ঘটনা ঘটে। স্থানীয়দের ধারণা, ওই যুবক রেললাইনে খাঁপ দিয়ে আত্মহত্যা করেছেন।

জানা গেছে, রবিবার সকালে স্থানীয় ব্যক্তি রেললাইনের ওপর এক যুবকের ছিন্নভিন্ন মরদেহ দেখতে পান। সঙ্গে সঙ্গে খবর দেওয়া হয় পুলিশকে। পুলিশ ঘটনাস্থলে পৌঁছে মৃতদেহ উদ্ধার করে ময়নাতদন্তের জন্য পাঠায়। মৃতের পরিচয় এখনও জানা যায়নি। তার বয়স আনুমানিক ২৫-৩০ বছর। স্থানীয়দের মতে, সম্ভবত

ফৌজদারি আইন নিয়ে কর্মশালা রাজ্যে অপরাধের হারের বিচারে দেশের মধ্যে নিচের দিক থেকে তৃতীয় : মুখ্যমন্ত্রী



নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২০ জুলাই। ভারতীয় বিচার ব্যবস্থায় যে ৩টি নতুন ফৌজদারি আইন অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে সে সম্পর্কে সাধারণ জনগণকে ওয়াশিংটন করতে হবে যাতে মানুষ আইনের সুবিধাসমূহ সম্পর্কে যথেষ্ট সচেতন হন এবং প্রয়োজনে এর সুবিধা নিতে পারেন। এক্ষেত্রে আরক্ষা প্রশাসন

সহ সংশ্লিষ্ট সকলকে এফ আই আর থেকে শুরু করে নির্দিষ্ট সময়ের মধ্যে বিচার ব্যবস্থা সম্পন্ন করার ক্ষেত্রে আইনানুগ ব্যবস্থা নিতে হবে। আজ প্রজ্ঞাভবনে আরক্ষা প্রশাসন আয়োজিত "ইনভেস্টিগেশন এন্ড প্রসিকিউশন আন্ডার নিউ ক্রিমিনাল এন্ড এন ডি পি এস অ্যাক্ট" শীর্ষক কর্মশালায় এই কথা বলেন মুখ্যমন্ত্রী প্রফেসর (ডা.) মানিক সাহা। কর্মশালায় শীর্ষ পুলিশ আধিকারিকগণ, স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ দপ্তরের আধিকারিকগণ, ফরেনসিক সায়েন্স ল্যাবরেটরির প্রতিনিধিগণ সহ আইনজীবীগণও উপস্থিত ছিলেন।

কর্মশালায় আলোচনাকালে মুখ্যমন্ত্রী বলেন, নতুন ফৌজদারি আইনগুলি নাগরিক কেন্দ্রিক, সহজলভ্য এবং দক্ষ বিচার ব্যবস্থার একটি গুরুত্বপূর্ণ দিক। এই আইন অনুযায়ী এখন যেকোন অভিযোগকারী বাড়িতে বসেই ডিজিটালি এফ আই আর দায়ের করতে পারবেন। এই ৩টি আইন সম্পর্কে মুখ্যমন্ত্রী আরও বলেন, এই আইনগুলি অনুযায়ী অপরাধের শিকার ব্যক্তিকে প্রতি ৯০ দিনে মামলার আপডেট দিতে হবে। তাছাড়া অভিযোগকারী ও অভিযুক্ত উভয়কেই মামলার ১৪ দিনের মধ্যে প্রয়োজনীয় নথিপত্র প্রদান করতে হবে। এছাড়া এই আইনে ১৫ বছরের কম বা ৬০ বছরের বেশী বয়সী নারী, ব্যক্তি, প্রতিবন্ধী ও অসুস্থ ব্যক্তিদের থানায় যাওয়া থেকে ছাড় দেওয়া হয়েছে। চিকিৎসকদের সাত দিনের মধ্যে মেডিকেল রিপোর্ট জমা দিতে হবে। তথ্য রেকর্ডের দুই মাসের

দৈনিক সংবাদে বার্তা সম্পাদক প্রদীপ দত্ত ভৌমিক প্রয়াত, শোক



নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২০ জুলাই। প্রয়াত হলেন দৈনিক সংবাদ পত্রিকার বার্তা সম্পাদক বরিশত সাংবাদিক প্রদীপ দত্ত ভৌমিক। মৃত্যুকালে বয়স হয়েছিল ৭২ বছর। দিল্লি এইমস হাসপাতালে শেষ নিশ্বাস ত্যাগ করেন তিনি। তাঁর প্রয়াণে শোক প্রকাশ করেছেন মুখ্যমন্ত্রী ডা. মানিক সাহা।

উল্লেখ্য, বেশ কিছু দিন ধরে দিল্লির এইমস-এ চিকিৎসাধীন ছিলেন তিনি। আজ আনুমানিক দুপুর ৩:৪৫ মিনিটে সমস্ত চিকিৎসার প্রচেষ্টাকে বার্থ করে তিনি পরলোক গমন করেন। তাঁর প্রয়াণে গোটা সংবাদ জগৎ শোকাহত। চার দশকের বেশি সময় ধরে সংবাদজগতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করেছেন প্রদীপ দত্ত ভৌমিক। বহু সম্মানে ভূষিত হয়েছেন। দৈনিক সংবাদ পত্রিকার প্রাণপূরক প্রয়াত ভূপেন চন্দ্র ভৌমিকের ভ্রাতৃপুত্র ছিলেন তিনি। একনিষ্ঠ সাহসী ভূমিকা নিয়ে আজীবন সাংবাদিকতার গুরুত্বপূর্ণ দায়িত্ব পালন করেছেন।

উল্লেখ্য, ১ জানুয়ারী ১৯৬৩ সালে, তৎকালীন পূর্ব পাকিস্তানের কুমিল্লা জেলার চান্দিনা উপজেলার মাইজখার

পানীয় জল ও রাস্তাঘাট নিয়ে এমডিসি'র বিরুদ্ধে ক্ষোভ উগরে দিলেন ক্ষুব্ধ জনতা

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২০ জুলাই। দীর্ঘ সাত বছর ধরে পানীয় জল, রাস্তাঘাট ও অন্যান্য মৌলিক সুবিধার অভাবে চরম দুর্ভোগে দিন কাটাচ্ছেন খ্যামুখ রুকের কৈলাশনগর এডিসি ভিলেজের ছনখলা বাড়ি এলাকার প্রায় ২৭টি উপজাতি পরিবার। পরায়ণ সরকারি পরিষেবা না পেয়ে তারা স্থানীয় এমডিসি দেবজিৎ ত্রিপুরার বিরুদ্ধে ক্ষোভ উগড়ে দিয়েছেন।

এলাকার বাসিন্দারা জানান, সরকার প্রতি ঘরে বিশুদ্ধ পানীয় জল পৌঁছে দিতে লক্ষ লক্ষ টাকা খরচ করলেও এই এলাকার মানুষ আজও পানীয় জলের জন্য ছড়া, নাল, এবং পাতকুরার ওপর নির্ভরশীল। এলাকারবাসীরা নিজদের উদ্যোগে ছড়ার জল ধরে রাখার জন্য কুয়েী তৈরি করলেও বর্ষাকালে মাটি ও কাদায় সেই জল খোলা হয়ে যায়। আর্থিক সংকটের কারণে অনেকে ফিল্টার কিনে জল পরিশোধন করতে পারেন না, ফলে বাধা

হয়ে দুধিত জল পান করতে হচ্ছে। এর ফলে জলবাহিত নানা রোগে আক্রান্ত হচ্ছেন অনেকে। স্থানীয়দের অভিযোগ, গত এডিসি নির্বাচনের আগে এমডিসি দেবজিৎ ত্রিপুরা বাড়ি বাড়ি গিয়ে তাদের পাশে থাকার প্রতিশ্রুতি দিয়েছিলেন। কিন্তু নির্বাচনে জয়ী হওয়ার পর তিনি আর এলাকার খবর রাখেন না। সামনেই ভিলেজ কাউন্সিলের নির্বাচন। এলাকার জনগণ মনে করছেন, ভোটের আগে দেবজিৎরা আবার আসবেন এবং মিথ্যা প্রতিশ্রুতি দেবেন। কিন্তু এবার আর তারা সেই ফাঁদে পা দেবেন না। তাদের কথায় স্পষ্ট যে, তারা নিজদের চূড়ান্ত সিদ্ধান্ত নিয়ে ফেলেছেন এবং আগামী নির্বাচনে এর প্রতিফলন দেখা যাবে। এই পরিস্থিতিতে প্রশাসন এবং জনপ্রতিনিধিদের দ্রুত পদক্ষেপ নেওয়ার দাবি জানিয়েছেন স্থানীয়রা।

নিজ দোকানে আক্রান্ত ব্যবসায়ী অভিযুক্তদের গ্রেপ্তারের দাবি সিপিএমের পথ অবরোধ

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২০ জুলাই। নিজ দোকানে দুর্ভুত দ্বারা আক্রান্ত হলেন এক ব্যক্তি। ঘটনার প্রতিবাদে সরব হল সিপিআইএম। মানিক ভান্ডার বাজারে বিক্ষোভ কর্মসূচি এবং কমলপুর-আমলাসাড়ক অবরোধ করল সিপিআইএম দলীয় কর্মী সমর্থকরা।

কমলপুর মহকুমা মানিকভান্ডার বাজারের এক ব্যবসায়ীর উপর প্রাণঘাতী হামলা চালায় দুর্ভুতিকারীরা। এই প্রতিবাদে রবিবার সকাল থেকে রাস্তা অবরোধ করে সিপিআইএম দলীয় কর্মী সমর্থকরা। মানিকভান্ডার বাজারের এক ব্যবসায়ী সিপিআইএম সমর্থিত ব্যবসায়ী মোহনলাল দেবের উপর শনিবার রাতে

প্রাণঘাতী হামলা চালায় দুর্ভুতিকারীরা। নিজ দোকানে দুর্ভুত দ্বারা আক্রান্ত হলেন এক ব্যক্তি। ঘটনার প্রতিবাদে সরব হল সিপিআইএম। মানিক ভান্ডার বাজারে বিক্ষোভ কর্মসূচি এবং কমলপুর-আমলাসাড়ক অবরোধ করে সিপিআইএম দলীয় কর্মী সমর্থকরা।

মূর্তি ভাঙার দায় চাপাচ্ছে সংখ্যালঘুদের উপর : উলেমা

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২০ জুলাই। মূর্তি ভেঙে সংখ্যালঘুদের উপর দোষ চাপিয়ে রাজ্যের পরিস্থিতি খারাপ করার চেষ্টা করছে একটা চক্র বলে গুরুতর অভিযোগ করেছেন ত্রিপুরা রাজ্য জমিয়তে উলেমা হিন্দের কার্যকরী কমিটির নেতৃবৃন্দ।

গেদমিয়া মসজিদে ত্রিপুরা রাজ্য জমিয়তে উলামায়ে হিন্দের কার্যকরী কমিটির বর্ষিত সাধারণ সভা অনুষ্ঠিত হয়। সভায় গৃহীত সিদ্ধান্ত গুলো নিয়ে সাংবাদিক সম্মেলন করেন সভাপতি মাওলানা মুফতী তৈবুর রহমান।

তিনি জানান, রাজ্যের শান্তি সম্প্রতি নষ্ট করতে একটা গভীর ষড়যন্ত্র চলছে। যেমন মূর্তি ভেঙে সংখ্যালঘুদের উপর দোষ চাপিয়ে রাজ্যের পরিস্থিতি খারাপ করার চেষ্টা করছে একটা চক্র। সরকারকে বদনাম করে সরকারের সঙ্গে সংখ্যা লঘুদের

সম্পর্ক রয়েছে তা নষ্ট করে দেওয়ার যে চক্রান্তকে চলছে তা আটকাতে মুখ্যমন্ত্রীর সাথে

নেশার করাল গ্রাসে মৃত্যু যুবকের
নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২০ জুলাই। নেশার করালগ্রাসে মৃত্যু হল এক যুবকের। সদ্য পুত্রহারা পিতা সরকারের বিরুদ্ধে ক্ষোভ উগরে দিলেন। যুব সমাজের চাকরি নিয়ে, তাই নেশার দিকে আকৃষ্ট হচ্ছে তারা। এমনটাই অভিযোগ করলেন মৃতের পিতা। যুবকের নাম পীযুষ খথি দাস (২২)। বাড়ি রাজধানীর আড়ালিয়া এলাকায়। জানা যায়, বিগত বর্ষদিন ধরে নেশার করালগ্রাসে পীযুষ নিমজ্জিত ছিল।

অরুণাচল সীমান্তে ব্রহ্মপুত্র নদের তিব্বতি অংশে চীনের বৃহত্তর বাঁধ নির্মাণে উদ্বেগ

গুয়াহাটি, ২০ জুলাই। বিশ্বের বৃহত্তম জলবিদ্যুৎ প্রকল্পের নির্মাণ শুরু করেছে চীন। ব্রহ্মপুত্র নদীর তিব্বতি অংশ ইয়ারলুং জাংবো-র নিম্নপ্রবাহে গড়ে উঠছে এই মেগা বাঁধ প্রকল্প। বাঁধটি অরুণাচল প্রদেশ সীমান্ত থেকে মাত্র ৩০ কিমি দূরে নির্মিত হচ্ছে।

চীনা প্রধানমন্ত্রী লি কিয়াং এই প্রকল্পের শিলান্যাস করেছেন। অনুষ্ঠানে উ পস্থিত ছিলেন ন্যাশনাল ডেভেলপমেন্ট অ্যান্ড রিফর্ম কমিশন ও পাওয়ার কনস্ট্রাকশন কর্পোরেশন অফ চায়নার শীর্ষ কর্তারা এবং স্থানীয় অধিবাসীরা।

প্রকল্পের খরচ ধরা হয়েছে প্রায় ১.২ ট্রিলিয়ন ইউয়ান (১৬৭.৮ বিলিয়ন মার্কিন ডলার)। পাঁচটি বিশাল জলবিদ্যুৎ কেন্দ্র নিয়ে তৈরি হবে এই ক্যাসকেড প্রকল্প। এর ফলে বছরে ৩০০ বিলিয়ন কিলোওয়াট প্রতি ঘণ্টা বিদ্যুৎ উৎপাদন করতে পারবে যা চীনের গ্রি গার্ডেন ডামের

থেকেও বেশি। ভারত চীনের এই একতরফা পদক্ষেপ নিয়ে উদ্বেগে রয়েছে। কারণ, ভারত ব্রহ্মপুত্রের নিম্নপ্রবাহে অবস্থিত। ভারতের প্রায় ৩০-৩৫ ব্রহ্মপুত্র প্রবাহ চীন থেকে আসছে। ফলে নদীর ওপর চীনের নিয়ন্ত্রণ কৌশলগতভাবে চিন্তার কারণ। বিশেষজ্ঞদের মতে, প্রকল্পটি চীনের উপরের প্রবাহ নিয়ন্ত্রণের সরাসরি বার্তা, বিশেষ করে সীমান্ত উত্তেজনার আবহে। কারণ, অরুণাচল প্রদেশকে দক্ষিণ তিব্বত বলে দাবি করে চীন, যার পার্শ্ববর্তী এলাকাতেই এই বাঁধ গড়া হচ্ছে।

এই বাঁধ নির্মাণকে ঘিরে কূটনৈতিক চাপান উত্তর চরমে পৌঁছেছে। সম্প্রতি পাকিস্তানের এক শীর্ষ উপদেষ্টা মন্তব্য করেন, যদি ভারত দিল্লি জলচুক্তি স্থগিত করতে পারে, তবে চীনও ব্রহ্মপুত্রের জল আটকাতে পারে। এই পাকিস্তানি রাজনীতি দক্ষিণ এশিয়ায় জলের নিরাপত্তা নিয়ে নতুন চ্যালেঞ্জ

তৈরি করছে। অসমের মুখ্যমন্ত্রী হিমন্ত বিশ্ব শর্মা টুইট করে বলেন, চীনে ব্রহ্মপুত্রের উৎপত্তি হলেও, ভারতে ওই নদের জলপ্রবাহ বৃদ্ধি পায় মূলত বৃষ্টিপাত ও উপনদী থেকে। তিনি জানান, সীমান্তে নদীর প্রবাহ যেখানে ২, ০০০---৩,০০০ ঘনমিটার/সেকেন্ড, সেখানে অসমে তা ১৫, ০০০ --- ২০, ০০০ ঘনমিটার/সেকেন্ড পৌঁছয়। চীন জল আটকাতে বরং আমাদের বন্যার আশঙ্কা কমবে। বাঁধ নির্মাণ এলাকা একটা উচ্চমাত্রার ভূকম্পনপ্রবণ অঞ্চল। ভূতত্ত্ববিদদের মতে, এমন এক স্পর্শকাতর অঞ্চলে বিশাল কাঠামো তৈরি মারাত্মক বিপর্যয় ডেকে আনতে পারে। ২০২১ সালের উত্তরাঞ্চল হিমবাহ বিপর্যয় এমনই উদাহরণ। পরিবেশবিদরা আরও আশঙ্কা করছেন, বাঁধটি নদীর প্রাকৃতিক

এর পাঠ্য দেখুন

স্মার্ট মিটার নিয়ে সরব প্রদেশ বিজেপি বিরোধীদের অপপ্রচার, সরকারের উন্নয়নমূলক কাজে বিভ্রান্তি ছড়ানোর চেষ্টা

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২০ জুলাই। বিরোধীরা অপপ্রচার চালাচ্ছে। সরকারের উন্নয়নমূলক কর্মসূচির বিরুদ্ধে সাধারণ মানুষের মধ্যে বিভ্রান্তি ছড়ানোর চেষ্টা করছে। আজ বিজেপি প্রদেশ কার্যালয়ে এক সাংবাদিক সম্মেলনের মাধ্যমে এমনটাই অভিযোগ করলেন প্রদেশ বিজেপির সভাপতি তথা সাংসদ রাজীব ভট্টাচার্য।

এছাড়াও প্রাক্তন মুখ্যমন্ত্রী মানিক সরকারের বিরুদ্ধে বিজেপির সভাপতি রাজীব ভট্টাচার্য। এদিন সাংবাদিক সম্মেলনে প্রদেশ বিজেপির সভাপতি রাজীব ভট্টাচার্য বলেন, বিরোধী বিভিন্ন রাজনৈতিক দল স্মার্ট মিটার সম্পর্কে সাধারণের মধ্যে অপপ্রচার



চালাচ্ছে। তারা জনগণকে বিভ্রান্ত করার চেষ্টা করছে। কিন্তু প্রকৃত অর্থে স্মার্ট মিটারের ফলে সাধারণ জনগণের উন্নয়ন সাধিত হবে। বর্তমানে বিজেপি সরকার গোটা দেশে স্বচ্ছতা আনার জন্য নিয়োগ নীতি থেকে শুরু করে বিধানসভা, বিভিন্ন পরিষেবা সর্বক্ষেত্রে ই-পরিষেবা চালু করছে। ই-পরিষেবা চালুর ফলে সর্বক্ষেত্রে

জনসাধারণকে পরিষেবা দেওয়ার ক্ষেত্রে স্বচ্ছতা বজায় থাকবে। উদাহরণস্বরূপ তিনি বলেন, ই-রেশন পরিষেবা চালুর ফলে সারাদেশে যে কোন জায়গা থেকে সাধারণ নাগরিক তার প্রাপ্য রেশন সামগ্রী তুলতে পারছেন। সে ক্ষেত্রে কোন ধরনের কারচুপি করা সম্ভব হচ্ছে না। তিনি বলেন, রাইটস অফ

এর পাঠ্য দেখুন

অতুলনীয় গুণমানে

নিশ্চিন্তের প্রতীক

www.sisterspices.in



রবিবার আগরতলায় পশ্চিম ত্রিপুরা জেলা ভিত্তিক গুরু পূর্ণিমা উৎসব উদযাপন করা হয়।

আসামে মাদকবিরোধী অভিযান: কাছাড়ে ৬ কোটি টাকার বেশি হেরোইন জব্দ, গ্রেফতার ২

গুয়াহাটি, ২০শে জুলাই : আসামের কাছাড় জেলায় ৬ কোটি টাকারও বেশি মূল্যের হেরোইনহাছ দুই ব্যক্তিকে গ্রেপ্তার করেছে আসাম পুলিশ। এই তথ্য জানিয়েছেন মুখ্যমন্ত্রী হিমন্ত বিশ্ব শর্মা। শনিবার সন্ধ্যায় এক এক্স (আগের টুইটার) পোস্টে শর্মা বলেন, ‘বিশ্বাসযোগ্য গোয়েন্দা তথ্যের ভিত্তিতে ঢোলাই থানার অন্তর্গত পশ্চিম এলাকায় গুপ্তখব্দসম্মতদ্বারা একটি মাদকবিরোধী অভিযান চালানো হয়।’ তিনি জানান, এই অভিযানে ১.২২ কেজি হেরোইন জব্দ করা হয়েছে, যার বাজারমূল্য ৬.২২ কোটি টাকা। শর্মা আরও যোগ করেন, ‘এ ঘটনায় দুজনকে গ্রেপ্তার করা হয়েছে।

এর আগে, গত ৪ঠা জুলাই গভীর রাতে দক্ষিণ সালমারা-মানকাচরের কুরালভাড়া পার্চ-২ গ্রামে একটি বড় মাদকবিরোধী অভিযান চালানো হয়, যেখানে পুলিশ ২৫ বছর বয়সী এক যুবককে গ্রেপ্তার করে এবং বিপুল পরিমাণ নিষিদ্ধ ফার্মাসিউটিক্যাল ক্যাপসুল জব্দ করে। নির্দিষ্ট তথ্যের ভিত্তিতে, কালাপানি আউটপোস্টের ভারপ্রাপ্ত কর্মকর্তা এবং এসআই(পি) বিকাশ কুমার রায়, এএসআই রঞ্জিত কুমার বর্মণ এবং এএসআই মহিবুল হক সহ একটি দল রাত ৮:৪৫ নাগাদ গ্রামে অভিযান চালায়। ঘটনাস্থল থেকে মোমিরল মোহা নামে ওই এলাকার এক বাসিন্দাকে আটক করা হয়।

এদিকে, আসামের গৌরীপুর পুলিশ অবৈধ মাদকবহ্য বিরোধী লড়াইয়ে একটি বড় সাফল্যের ঘোষণা করেছে। খুদিমারি পার্চ-১ গ্রামে অভিযান চালিয়ে দুই সন্দেহভাজন মাদক সরবরাহকারীকে গ্রেপ্তার করা হয়েছে।

একটি গোপন তথ্যের ভিত্তিতে কাজ করে, পুলিশ স্থানীয় বাসিন্দা সমর শর্মার বাড়িতে অভিযান চালায় এবং সন্দেহজনক জিনিসের একটি বড় ভাণ্ডার উদ্ধার করে। জব্দ করা জিনিসের মধ্যে একটি এয়ারগান, ৫.৫৬ মিমি গেলোবারকদের একটি ধারক, পাখি মারার জন্য ব্যবহৃত মাউজার-সদৃশ একটি পিস্তল এবং অবৈধ যোগাযোগের জন্য ব্যবহৃত তিনটি মোবাইল ফোন অন্তর্ভুক্ত ছিল।

এই অভিযানের সাথে জড়িত খুদিমারির সমর শর্মা এবং ঝাগড়াপার এলাকার সুরাজ প্রসাদকে ঘটনাস্থল থেকে গ্রেপ্তার করা হয়েছে। প্রাথমিক তদন্তে জানা গেছে, তারা এই অঞ্চলে মাদক বিতরণের সাথে জড়িত। অভিযুক্ত দুজনকে হেফাজতে নিয়ে গৌরীপুর থানায় আরও জিজ্ঞাসাবাদের জন্য আনা হয়েছে। কর্তৃপক্ষ নিশ্চিত করেছে যে মাদক নেটওয়ার্কের পূর্ণ পরিধি নির্ধারণের জন্য একটি গভীর তদন্ত বর্তমানে চলছে।

সুখ্মিতা দেবের হিমন্তকে চ্যালেঞ্জ প্রকৃত অসমীয়া হলে উচ্চ আসাম থেকে প্রতিদ্বন্দ্বিতা করুন

জোরহাট , ২০শে জুলাই : তৃণমূল কংগ্রেসের সাংসদ সুখ্মিতা দেব অসমের মুখ্যমন্ত্রী হিমন্ত বিশ্ব শৰ্মাকে তাঁর নিজ কেন্দ্র জালুকবাড়ির পরিবর্তে আসন্ন নির্বাচনে ডিব্ৰুগড়, জোরহাট বা তিনসুকিয়া থেকে প্রতিদ্বন্দ্বিতা করার জন্য প্রকাশ্য চ্যালেঞ্জ জানিয়েছেন।

শ্রীভূমি জেলাশাসকের কার্যালয়ে সফরের সময় দেব বলেন, ‘যদি তিনি এই জায়গাগুলি থেকে জয়লাভ করেন, তাহলে আমরা তাকে একজন প্রকৃত অসমীয়া হিসেবে মেনে নেব।’ তিনি বিজেপি নেতৃত্বাধীন রাজ্য সরকারের বিরুদ্ধে এক দশক ধরে ক্ষমতায় থাকা সত্ত্বেও অসমে অবৈধ বিদেশিদের চিহ্নিত করতে বার্ধতার অভিযোগও এনেছেন। তিনি অভিযোগ করেন, ‘২০২৬ সালের নির্বাচনের মাত্র ছয় মাস বাকি থাকতে মুখ্যমন্ত্রী হঠাৎ করে এই বিষয়টি স্মরণ করছেন। সত্য হলো, তিনি নিজের জমি হারাচ্ছেন এবং সে কারণেই তিনি উচ্ছেদ অভিযানের মাধ্যমে বন্দ্যোপাধ্যায়ের একদিন পর, যিনি অসমে ভারতীয় জনতা পার্টি (বিজেপি)-কে ভাষিক সম্প্রদায়গুলিকে লক্ষ্য করে বিভেদ

সৃষ্টিকারী এজেন্ডা ছড়ানোর অভিযোগ করেছিলেন। বন্দ্যো পাধ্যায় বলেছিলেন, ‘শান্তিপূর্ণভাবে সহাবস্থান করতে চাওয়া নাগরিকদের, যারা সমস্ত ভাষা ও ধর্মকে সম্মান করেন, তাদের মাতৃভাষা ধরে রাখার জন্য নির্যাতনের হুমকি দেওয়া বৈষম্যমূলক এবং অসাংবিধানিক।’ এদিকে, অসম বিধানসভার ডেপুটি স্পিকার ড. নোমাল মোমিন পশ্চিমবঙ্গের মুখ্যমন্ত্রী মমতা বন্দ্যোপাধ্যায়কে তীব্র ভাষায় আক্রমণ করেছেন। তিনি মমতার বিরুদ্ধে ‘বাংলাদেশী অনুপ্রবেশকারীদের’ স্থানীয় সম্প্রদায়ের সাথে সহাবস্থানের পক্ষে ওকালতি করে বাংলা, অসম এবং সমগ্র উত্তর-পূর্বকে একটি ‘ইসলামিক রাষ্ট্রে’ পরিণত করার চেষ্টার অভিযোগ করেছেন। মমতার মন্তব্যের তীব্র প্রতিক্রিয়া জানিয়ে মোমিন বলেন, ‘মমতা বন্দ্যোপাধ্যায়ের বক্তব্য অত্যন্ত নিন্দনীয়, এবং একজন অসমীয়াও এটি মেনে নেবে না। তিনি অসমীয়া জনগণের সাথে বাংলাদেশী অনুপ্রবেশকারীদের সহাবস্থান চান, যা কোনো মূল্যেই গ্রহণযোগ্য নয়।’

১৯শে জুলাই মমতা বন্দ্যোপাধ্যায় অসমে ভারতীয় জনতা পার্টি (বিজেপি)-কে ভাষিক সম্প্রদায়গুলিকে লক্ষ্য করে বিভেদ সৃষ্টিকারী এজেন্ডা ছড়ানোর অভিযোগ করার পর এই কড়া মন্তব্যগুলি আসে। বন্দ্যোপাধ্যায় বলেছিলেন, ‘শান্তি পূর্ণভাবে সহাবস্থান করতে চাওয়া নাগরিকদের, যারা সমস্ত ভাষা ও ধর্মকে সম্মান করেন, তাদের মাতৃ ভাষা ধরে রাখার জন্য নির্যাতনের হুমকি দেওয়া বৈষম্যমূলক এবং অসাংবিধানিক।’ মোমিন আরও এগিয়ে অভিযোগ করেন যে বন্দ্যোপাধ্যায়ের ‘কখনোই হিন্দুদের প্রতি সহানুভূতি ছিল না’ এবং তিনি ধারাবাহিকভাবে তাদের স্বার্থের বিরুদ্ধে কাজ করেছেন। তিনি দাবি করেন, ‘তিনি একজন অর্ধ-হিন্দু, যে কারণে তিনি হিন্দুদের বিরুদ্ধে বন্যা দেখা দিয়েছে। নিম্ন সিয়াং জেলায় ভারী বৃষ্টির কারণে সড়ক যোগাযোগ বিচ্ছিন্ন হয়ে পড়েছে এবং মিজি, হুইটে ও গারু গ্রামের কাছে ভূমিধসের খবর পাওয়া গেছে। আলো-লিঙ্গাবালি সড়ক, যা পশ্চিম সিয়াং, লেপাওরা, শি-ইয়ামি এবং আপার সুবানসিরি জেলার জন্য ‘লাইফলাইন’ হিসেবে বিবেচিত, সেটিও এখনও বন্ধ রয়েছে।

হিমাচল প্রদেশের প্রাকৃতিক দুর্যোগ মোকাবিলায় কেন্দ্রীয় বহু-ক্ষেত্রীয় দল গঠনের নির্দেশ কেন্দ্রীয় স্বরাষ্ট্রমন্ত্রী অমিত শাহের

নয়াদিল্লি, ২০শে জুলাই, ২০২৫: হিমাচল প্রদেশে প্রাকৃতিক দুর্যোগের ক্রমবর্ধমান তীব্রতা ও ঘনত্বের প্রেক্ষিতে কেন্দ্রীয় স্বরাষ্ট্রমন্ত্রী এবং সমবায় মন্ত্রী শ্রী অমিত শাহ একটি বহু-ক্ষেত্রীয় কেন্দ্রীয় দল গঠনের নির্দেশ দিয়েছেন। প্রধানমন্ত্রী শ্রী নরেন্দ্র মোদীর নেতৃত্বে কেন্দ্রীয় সরকার দুর্যোগের সময়ে কোনো বৈষম্য ছাড়াই রাজ্যগুলির পাশে দৃঢ়ভাবে দাঁড়িয়েছে।

কেন্দ্রীয় স্বরাষ্ট্রমন্ত্রীর নেতৃত্বে সম্প্রতি অনুষ্ঠিত এক বৈঠকে লক্ষ্য করা গেছে যে, হিমাচল প্রদেশে মেঘভাঙা বৃষ্টি, আকস্মিক বন্যা, ভূমিধস এবং প্রবল বৃষ্টির ঘটনা বৃদ্ধি পেয়েছে, যার ফলে ব্যাপক প্রাণহানি, পরিকাঠামোর ক্ষতি, জীবিকা ধ্বংস এবং পরিবেশগত অবক্ষয় ঘটেছে। এই পর্যবেক্ষণ করে কেন্দ্রীয় স্বরাষ্ট্রমন্ত্রী শ্রী অমিত শাহ অবিলম্বে জাতীয় দুর্যোগ ব্যবস্থাপনা কর্তৃপক্ষ (এনডিএমএ), সেন্ট্রাল বিল্ডিং রিসার্চ ইনস্টিটিউট (সিবিআর আই) রংরকি, ইন্ডিয়ান ইনস্টিটিউট অফ

টপিক্যাল মেটিওরোলজি (আইআইটিএম) পুনে, ভূতত্ত্ববিদ এবং ইন্ডিয়ান ইনস্টিটিউট অফ টেকনোলজি (আইআইটি) ইন্দোরের বিশেষজ্ঞদের নিয়ে একটি বহু-ক্ষেত্রীয় কেন্দ্রীয় দল গঠনের নির্দেশ দিয়েছেন। এছাড়াও, ২০২৫ সালের দক্ষিণ-পশ্চিম বর্ষাকালে হিমাচল প্রদেশের বিভিন্ন অংশে বন্যা, আকস্মিক বন্যা এবং ভূমিধসের পরিপ্রেক্ষিতে কেন্দ্রীয় সরকার ইতিমধ্যেই তাদের স্মারকলিপির অপেক্ষা না করে, ক্ষয়ক্ষতির প্রথম হাতে মূল্যায়ন করার জন্য একটি আন্তঃমন্ত্রণালয় কেন্দ্রীয় সরকার ইতিমধ্যেই তাদের স্মারকলিপির অপেক্ষা না করে, ক্ষয়ক্ষতির প্রথম হাতে মূল্যায়ন করার জন্য একটি আন্তঃমন্ত্রণালয় কেন্দ্রীয় দল (আইএমসিটি) মোতায়েন করেছে। এই আইএমসিটি ১৮-২১ জুলাই, ২০২৫ পর্যন্ত রাজ্যের ক্ষতিগ্রস্ত এলাকাগুলো পরিদর্শন করছে।

প্রধানমন্ত্রী শ্রী নরেন্দ্র মোদীর নেতৃত্বে কেন্দ্রীয় সরকার দুর্যোগের সময়ে কোনো বৈষম্য ছাড়াই রাজ্যগুলির পাশে দৃঢ়ভাবে দাঁড়িয়েছে। এই লক্ষ্যে, কেন্দ্রীয় স্বরাষ্ট্র ও সমবায় মন্ত্রী শ্রী অমিত শাহের সভাপতিত্বে একটি উচ্চ-পরায়ের কমিটি ২০২৩

সালের বন্যা, ভূমিধস এবং মেঘভাঙা বৃষ্টির মতো দুর্যোগে ক্ষতিগ্রস্ত এলাকাগুলির পুনরুদ্ধার ও পুনর্গঠনের জন্য হিমাচল প্রদেশকে ২০২৬.৪০ কোটি টাকার ব্যয় অনুমোদন করেছে এবং গত ৭ই জুলাই, ২০২৫ তারিখে ৪৫১.৪৪ কোটি টাকার প্রথম কিস্তিও প্রকাশ করেছে।

এছাড়াও, রাজ্যের ক্ষতিগ্রস্ত মানুষকে সহায়তা করার জন্য কেন্দ্রীয় সরকার ইতিমধ্যেই গত ১৮ই জুন, ২০২৫ তারিখে হিমাচল প্রদেশকে রাজ্য দুর্যোগ প্রতিক্রিয়া তহবিল (এসডিআরএফ) থেকে কেন্দ্রীয় অংশের প্রথম কিস্তি হিসাবে ১৯৮.৮০ কোটি টাকা ত্রাণ ব্যবস্থার জন্য প্রকাশ করেছে। কেন্দ্রীয় সরকার হিমাচল প্রদেশ সহ সকল রাজ্যকে প্রয়োজনীয় জাতীয় দুর্যোগ প্রতিক্রিয়া বাহিনী (এনডিআরএফ) দল, সেনাবাহিনী দল এবং বিমান বাহিনীর সহায়তা সহ সমস্ত লজিস্টিক সহায়তা প্রদান করেছে। বর্তমানে উদ্ধার ও ত্রাণ অভিযানের জন্য রাজ্যে মোট ১৩টি এনডিআরএফ দল মোতায়েন করা হয়েছে।

মনিপুরের জিরিবামে ৭৬ কোটি টাকার হেরোইন-মেথ উদ্ধার

ইম্ফল, ২০শে জুলাই : অসম রাইফেলস, মনিপুর পুলিশ এবং সিআরপিএফ-এর একটি যৌথ অভিযানে মনিপুরের জিরিবাম জেলায় বরাক নদীতে একটি নৌকা থেকে প্রায় ৭৬ কোটি টাকা মূল্যের ৬১৬টি সাবান কেস হেরোইন এবং পঞ্চাশ হাজার মেথামফেটামিন ট্যাবলেট উদ্ধার করা হয়েছে। এই বড় মাদকবিরোধী অভিযানে আসামের শিলচরের একজন সন্দেহভাজনকে গ্রেপ্তার করা হয়েছে। নির্দিষ্ট গোয়েন্দা তথ্যের ভিত্তিতে, যৌথ দলটি জিরিবাম এবং ফেজারওয়ালা জেলার সীমানায় চৌধুরীখাল এবং সাতোম্ফাইয়ের মধ্যে বরাক নদীতে নৌকা টহল দিচ্ছিল। এ সময় একটি নৌকা দেখা যায় এবং চ্যালেঞ্জ করা হলে চালক পালিয়ে যাওয়ার চেষ্টা করে। ধাওয়া করার পর নৌকাটি জব্দ করা হয়, যার ফলে নিষিদ্ধ সামগ্রী উদ্ধার করা সম্ভব হয়। আসামের শিলচরের একজন বাসিন্দাকেও আটক করা হয়েছে। অসম রাইফেলস এই অঞ্চলে মাদকবিরোধী অভিযানে অগ্রভাগে রয়েছে, নিয়মিত অভিযান চালিয়ে

মাদক নেটওয়ার্কগুলিকে ভেঙে দিচ্ছে। এই সাম্প্রতিকতম জব্দ করা সামগ্রী সাম্প্রতিক সময়ের অন্যতম বৃহত্তম এবং মাদক চোরাকালান মোকাবিলায় একটি গুরুত্বপূর্ণ মাইলফলক। মনিপুর পুলিশ এবং নিরাপত্তা বাহিনী গত দুই দিনে একাধিক গ্রেপ্তার এবং উল্লেখযোগ্য পুনরুদ্ধারের মাধ্যমে জঙ্গি কার্যকলাপের বিরুদ্ধে তাদের অভিযান জোরদার করেছে। গত ১৯শে জুলাই পুলিশ ইম্ফল পশ্চিম জেলার সিটি পুলিশ থানার অন্তর্গত কাংলা পাত, জিএম হলের কাছে নিষিদ্ধ সংগঠন ইউপিপিকে-এর একজন সক্রিয় সদস্য ইউমনাম প্রেম মেইতেই ওরফে থাওয়াই (২৩)-কে গ্রেপ্তার করেছে। সে কাচিং জেলাজির লাংমেইডং লাই মানাই নয়। বাজার, ওয়াইখং-পিএস-এর বাসিন্দা। তার কাছ থেকে একটি মোবাইল ফোন এবং একটি ওয়ালেট উদ্ধার করা হয়েছে। একই দিনে, প্রেপাঞ্চ-এর একজন সক্রিয় সদস্য মায়ালামবাম সুন্দর মেইতেই ওরফে লাইবা (৩৮)-কে ইম্ফল পূর্ব জেলার লামলাই থানার

অন্তর্গত তার এলাকা থেকে গ্রেপ্তার করা হয়েছে। অন্য একটি অভিযানে, আরপিএফ/পিএলএ-এর একজন ক্যাডার মুতুম নরিন মেইতেই (৩৩)-কে ইম্ফল পূর্ব জেলার নংরেনে মামাং লেইকাইয়ের বাসিন্দা লামলাই থানার অন্তর্গত ন্যাপেট গ্রাম থেকে আটক করা হয়েছে। গত ১৮ই জুলাই নিরাপত্তা বাহিনী সিটি পুলিশ থানার অন্তর্গত ইম্ফল পশ্চিম জেলার পাওনা বাজার, পোলো গ্রাউন্ডের পার্কিং এলাকা থেকে কেসিপি (পিভিউজি)-এর একজন সক্রিয় সদস্য নানাও ওরফে ববয় (৪৩)-কে গ্রেপ্তার করেছে।

সে ননি জেলার লাংখং গ্রামের বাসিন্দা। সে উপত্যকার দোকানগুলিতে চাঁদাবাজির কার্যকলাপে জড়িত ছিল এবং ভয়ভীতি এবং কদমরও আদালতের মাধ্যমে মহিলাদের বিরুদ্ধে অপরাধে দলগুলির মধ্যে মধ্যস্থতাকারী হিসেবে কাজ করত বলে জানা গেছে।তার কাছ থেকে একটি মোবাইল হ্যান্ডসেট, ৭০ টাকা সহ একটি বাদামী রেঙের ওয়ালেট এবং একটি আধার কার্ড

জব্দ করা হয়েছে। এদিকে, কুঁকিপূর্ণ এলাকায় তল্লাশি অভিযান ও এলাকা দখল অব্যাহত রয়েছে। ১৯শে জুলাই, ২০২৫ তারিখে এমনই একটি অভিযানে নিরাপত্তা বাহিনী চুরাচাঁদপুর জেলার চুরাচাঁদপুর পুলিশ থানার অন্তর্গত লামজাং গ্রাম থেকে বিপুল পরিমাণ অস্ত্র ও গোলাবারদ উদ্ধার করেছে। উদারকূত সামগ্রীর মধ্যে রয়েছে একটি .৩০৩ রাইফেল খালি ম্যাগাজিন সহ, একটি দেশীয় তৈরি .৩২ পিস্তল খালি ম্যাগাজিন সহ, একটি দেশীয় তৈরি সিঙ্গেল-বারেল রাইফেল, দুটি ইম্প্রোভাইজড মর্টার (পাল্পি), একটি ইম্প্রোভাইজড রকেট বোমা, ১০টি ইম্প্রোভাইজড রাউন্ড (পাল্পি), তিনটি ইম্প্রোভাইজড হ্যান্ড গ্রেনেড, ২১টি চিয়ার স্মোক শেল, চারটি ৩৮মিমি দাদা-বিরোধী রাবার বুলেট, দুটি বুলেটপ্রফ প্লেট, ছয়টি ট্যাকটিক্যাল ভেস্ট, পাঁচটি কার্তুজ বেল্ট (১২ বোর), চারটি বাওফেং ওয়্যারলেস সেট, ছয়টি ওয়্যারলেস চার্জার, তিনটি বাওফেং ওয়্যারলেস ইয়ারপিস এবং একটি পিস্তল পাউচ।

অরুণাচল প্রদেশে বর্ষার তাণ্ডব: ১৫ জনের মৃত্যু, ৩৬,০০০ এর বেশি মানুষ ক্ষতিগ্রস্ত; মুখ্যমন্ত্রী ও ইটাগর মেয়রের সতর্কতা

ইটানগর, ২০শে জুলাই: জুন মাস থেকে শুরু হওয়া অবিরাম বর্ষণে অরুণাচল প্রদেশের বিভিন্ন অংশে ব্যাপক ক্ষয়ক্ষতি হয়েছে, যার ফলে রাজ্যজুড়ে ভূমিধস ও আকস্মিক বন্যা দেখা দিয়েছে। নিম্ন সিয়াং জেলায় ভারী বৃষ্টির কারণে সড়ক যোগাযোগ বিচ্ছিন্ন হয়ে পড়েছে এবং মিজি, হুইটে ও গারু গ্রামের কাছে ভূমিধসের খবর পাওয়া গেছে। আলো-লিঙ্গাবালি সড়ক, যা পশ্চিম সিয়াং, লেপাওরা, শি-ইয়ামি এবং আপার সুবানসিরি জেলার জন্য ‘লাইফলাইন’ হিসেবে বিবেচিত, সেটিও এখনও বন্ধ রয়েছে।

এর আগে, চীন সীমান্তবর্তী অঙ্গাও জেলা প্রায় ২০ দিন ধরে বিচ্ছিন্ন ছিল, পরে প্রশাসনের প্রচেষ্টায় সড়ক যোগাযোগ পুনরুদ্ধার করা হয়। কেই পানিয়র জেলায়, পাহাড় ধসে এক দিন ধরে হাইওয়েতে যান চলাচল ব্যাহত ছিল, যখন নিম্ন সুবানসিরির সদর দফতর জিরোতে বন্যা দেখা দেয়, যার ফলে থানের ক্ষেত ও সম্পত্তির ব্যাপক ক্ষতি হয়। কর্মকর্তারা বাসিন্দাদের নতুন ভূমিধসের ঝুঁকির কারণে রাতে ভ্রমণ এড়াতে অনুরোধ করেছেন। প্রতিবেদন অনুযায়ী, প্রবল বৃষ্টিতে কমপক্ষে ১৫ জনের প্রাণহানি হয়েছে এবং অসংখ্য পরিবার বাস্তুচ্যুত হয়েছে, যার ফলে ২৬টি জেলায় ৩৬,০০০ এরও বেশি মানুষ ক্ষতিগ্রস্ত হয়েছে। পূর্ব কামেং এবং আপার সুবানসিরি সবচেয়ে বেশি ক্ষতিগ্রস্ত এলাকার মধ্যে রয়েছে এবং রাজ্য বর্তমানে উচ্চ সতর্কতায় রয়েছে।

ভারত-পাকিস্তান সম্পর্ক নিয়ে মার্কিন প্রেসিডেন্ট ডোনাল্ড ট্রাম্পের সাম্প্রতিক মন্তব্যের মতো গুরুত্বপূর্ণ বিষয়গুলিতে সরকারের অবস্থান স্পষ্ট করতে প্রধানমন্ত্রীর এবং আপার সুবানসিরি সবচেয়ে বেশি ক্ষতিগ্রস্ত এলাকার মধ্যে রয়েছে এবং রাজ্য বর্তমানে উচ্চ সতর্কতায় রয়েছে।

যে ত্রাণ ও পুনর্বাসন কার্যক্রম যুদ্ধকালীন ভিত্তিতে চালানো হচ্ছে। খাভু এক গঠৈ প্রধানমন্ত্রী-এর নিহত আত্মার চিরশান্তি এবং শোকাহত পরিবারগুলির শক্তি কাননা করি,’ এবং জেলা প্রশাসনকে ২৪/৭ সতর্ক থাকতে এবং সময় মতো সহায়তা নিশ্চিত

নয়াদিল্লি, ২০শে জুলাই : আসন্ন বর্ষা অধিবর্ষানে কংগ্রেস সাংসদ গৌর গঠৈ প্রধানমন্ত্রী নরেন্দ্র মোদীর কাছে প্রতিরক্ষা চ্যালেঞ্জ, বিশেষ নীতির উদ্ভেজনা এবং নির্বাচন কমিশনের কার্যকারিতা নিয়ে উদ্বেগ সহ একাধিক গুরুত্বপূর্ণ জাতীয় ইস্যুতে সংসদে সরাসরি জবাব দিতে হবে, যেখানে ভারত ও পাকিস্তানের মধ্যে যুদ্ধবিরতিতে আমেরিকান ভূমিকার বিপদ দেওয়া হয়েছে। তিনি বলেন, ‘আজ মার্কিন প্রেসিডেন্টের কাছ থেকে যে বিবৃতি আসছে, তা কোনো না কোনোভাবে ভারতের মর্যাদা, ভারতীয় সেনাবাহিনীর সাহসিকতা নিয়ে প্রশ্ন তোলে। মার্কিন প্রেসিডেন্টের উত্তর কেবল প্রধানমন্ত্রীই দিতে পারেন।’ কংগ্রেস সাংসদ নির্বাচন কমিশনের স্বচ্ছতার অভাব নিয়েও উদ্বেগ প্রকাশ করেন, বিশেষত বিহারে ভোটার তালিকা সংশোধনের বিষয়ে এবং এটি অন্যান্য রাজ্যেও প্রসারিত হওয়ার সম্ভাবনার বিষয়ে। তিনি বলেন, ‘আজ ভোটাধিকার নিয়ে গুরুত্বপূর্ণ প্রশ্ন উঠছে,’ নির্বাচন কমিশনকে রাজনৈতিক দলগুলির সাথে আলোচনা এড়িয়ে চলার অভিযোগ করেন তিনি।



রবিবার আগরতলায় ত্রিপুরা গণঅধিকার মঞ্চের উদ্যোগে এক সাংবাদিক সম্মেলনের আয়োজন করা হয়।

হরেকরকম হরেকরকম হরেকরকম

খালার আকারের সঙ্গে স্বাস্থ্যের কী সম্পর্ক?

গত কয়েক বছরে অনেক ক্ষেত্রেই খাদ্যাভ্যাসে পরিবর্তন এসেছে। পরিবর্তন এসেছে খাবার পরিবেশনের বিয়েও। পাশাপাশি থালায় পরিবেশন করা খাবারের পরিমাণেও বদল এসেছে। গত কয়েক বছরে পরিবেশন করা খাবারের গড় পরিমাণ বেড়েছে বলেই মনে করা হচ্ছে। এটা ঠিক যে কে কতটা খাবার খান, সেটা তাদের জানা। কিন্তু বাস্তবে আহারের সময় তিনি কতটা “কনজিউম” করছেন বা খাচ্ছেন , তা বেশ কয়েকটা বিষয়ের ওপর নির্ভর করে। এর মধ্যে একটা হলো—— আমরা যে থালায় বা প্লেটে খাবার খাচ্ছি সেটা কতটা বড়। এছাড়াও, খেতে বসে আমাদের কতটা খাবার পরিবেশন করা হলো তার ওপরেও আহারের পরিমাণ নির্ভর করে।

গবেষকদের অনেকেই এই বিষয় নিয়ে পর্যালোচনা করেছেন যে কোন কোন ক্ষেত্রে আমরা বেশি পরিমাণে খাবার খেয়ে ফেলি এবং স্বাস্থ্যের ওপর এর কী প্রভাব পড়তে পারে? কেন অতিরিক্ত খাবার খেয়ে ফেলি আমরা?

এই বিষয়টা ব্যাখ্যা করেছেন লিডস বিশ্ববিদ্যালয়ের “অ্যাপেটাইট কন্ট্রোল অ্যান্ড এনার্জি ব্যালেন্স” (ক্ষুধা নিয়ন্ত্রণ ও শক্তি ভারসাম্য) বিষয়ক বিশেষজ্ঞ ও অধ্যাপক জেমস স্টাবস।

তার কথায়, ‘মানুষ যখন প্রয়োজনের চেয়ে অতিরিক্ত আহার করেন, তখন তাদের মধ্যে খাদ্য গ্রহণের সঙ্গে সম্পর্কিত এমন অভ্যাস তৈরির ঝুঁকি থাকে যা স্বাস্থ্যের পক্ষে ক্ষতিকারক। এই জাতীয় খাবার বেশি পরিমাণে খেলে তার প্রভাব খারাপ হতে পারে।’

অতিরিক্ত পরিমাণে আহারের নেপথ্যে ঠিক কী কী কারণ তা

এখনো স্পষ্ট নয়। কিন্তু আকর্ষণীয় মার্কেটিং, লোভনীয় অফার, প্রি-প্যাকেটজাত খাবারের ওপর আমাদের নির্ভরশীলতাই এর কারণ হতে পারে বলে মনে করা হচ্ছে। এছাড়া রেস্টুরেন্টের “ভ্যালু ফর মানি” (দামের অনুপাতে বিক্রি করা খাবার) খাবারের অফার এবং বড় প্লেটে খাবার পরিবেশনের কারণেও আমরা অনেক সময় বেশি আহার করে ফেলি।

ব্রিটিশ ডায়েটিক অ্যাসোসিয়েশনের মুখপাত্র ও রন্ধন বিশেষজ্ঞ ক্লেয়ার থর্নটন-উড বলেন, ‘১৯৭০-এর দশকে একটা প্লেট গড়ে ২২ সেন্টিমিটার হতো। এখন তা বেড়ে ২৮ সেন্টিমিটার হয়েছে। তার মানে আমাদের খাবারের পরিমাণও বেড়েছে।’

‘তাছাড়া রেস্টোরাঁগুলোও বেশি খাবার পরিবেশন করছে। বাড়িতেও ঠিক এটাই করা উচিত কি না তা নিয়েও মানুষ দ্বিধায় পড়েছেন।’

কতটা আহার করা উচিত?

ঠিক কী পরিমাণ খাবার খাওয়া উচিত, সেটা অনেকগুলো বিষয়ের ওপর নির্ভর করে। যেমন আমাদের বয়স, লিঙ্গ, ওজন, উচ্চতা, কায়িক পরিশ্রম ইত্যাদি।

যদি কেউ কঠোর পরিশ্রমী হন বা খেলোয়াড় তাহলে তার বেশি পরিমাণে খাবারের প্রয়োজন হবে। আর কেউ যদি অফিসে বসে কাজ করেন, মানে যদি কারও কায়িক পরিশ্রম খুব বেশি না হয়, তাহলে তার খাবার কম লাগে।

ক্লেয়ার থর্নটন-উডের মতে এই প্রসঙ্গে দিনে কেউ কতবার খাচ্ছেন এবং সারাদিনে কী কী খাচ্ছেন এই বিষয়গুলোও গুরুত্বপূর্ণ।

তার কথায়, ‘আমাদের কতটা খাওয়া উচিত, সেটা নির্ধারণ করার একটা সহজ উপায় রয়েছে। আমরা কিন্তু আমাদের হাতের তালু থেকেই সেই বিষয়ে অনায়াসে জানতে পারি।’

‘আপনার হাতের তালুর সমান খাসির মাংস, মুরগি বা মাছ এবং দুই হাত মিলিয়ে যতটা সজ্জি রাখা



যায়, ততটুকুই আপনার জন্য যথেষ্ট।’

এ ছাড়া সারাদিনে এক মুঠো কার্বেহাইড্রেট (আলু, ভাত, পাস্তা ইত্যাদি) এবং এক মুঠো ফল খাওয়ারও পরামর্শ দিয়েছেন তিনি।

অধ্যাপক স্টাবস আবার ব্যাখ্যা করেছেন একজন স্বাস্থ্যবান নারীর প্রতিদিন প্রায় দুই হাজার ক্যালোরি প্রয়োজন এবং পুরুষের প্রায় আড়াই হাজার ক্যালোরি প্রয়োজন। (কে কতটা খাবার খাবেন তার পরিমাণ এই ভিত্তিতে নির্ধারন করা যেতে পারে।

তার কথায়, ‘প্রত্যেকটা মানুষই আলাদা, তাই গড়ে কতটা খাবার খাওয়া উচিত তার পরিমাণ নির্ধারণ করা ঠিক হবে না। কিন্তু কেউ যদি প্রয়োজনের অতিরিক্ত খাবার খান, তাহলে তা সমস্যার কারণ হয়ে দাঁড়াতে পারে।’

কীভাবে অতিরিক্ত পরিমাণে খাওয়া এড়ানো যায়?

ক্লেয়ার থর্নটন-উড বলেছেন, ‘অনেকেই বুঝতে পারেন না যে সবার একই পরিমাণ খাবারের প্রয়োজন নেই।’

উদাহরণস্বরূপ, যদি কোনো পরিবারে খাবার পরিবেশন করার সময় হয় সব সদস্যদের যে একই পরিমাণ খাবার দিতে হবে, তেমনটা নয়। বরং যার যা প্রয়োজন সেই অনুযায়ী তাদের খাবার পরিবেশন করা উচিত।

এছাড়া খাবারের পরিমাণ বুঝতে, পরিবেশন করার সময় চামচ ব্যবহার করাই সঠিক উপায়।

স্বাস্থ্যের জন্য ভালো খাবার এই বিষয়ের ওপর নির্ভর করে না যে কোনো ব্যক্তি কতটা পরিমাণে আহার করছেন। তিনি কী খাচ্ছেন তার ওপরও নির্ভর করে।

উড বলেছেন যে প্রোটিন বা ফাইবার সমৃদ্ধ খাবার খেলে দীর্ঘ সময়ের জন্য পেট ভরা রয়েছে এমনটা বোধ হয়। তিনি বলেন, বিনসও সবজি দিয়ে স্যুপও ভালো। কারণ এতে প্রচুর পরিমাণে প্রোটিন, ফাইবার ও জল রয়েছে।

ফ্যাটে অন্য খাবারের চেয়ে বেশি ক্যালোরি থাকে। এই জাতীয় খাবার খেলে তৃপ্তিবোধও হয়।

তার মতে, সীমিত পরিমাণে অলিভ অয়েল, অ্যাকোকাডো, মাছ, বাদাম এবং বীজের মতো খাবার থেকে স্বাস্থ্যকর স্বাধ্যকর ফ্যাট সীমিত পরিমাণে গ্রহণ করা ভালো।

কীভাবে অতিরিক্ত পরিমাণে খাওয়া এড়ানো যায়?

ক্লেয়ার থর্নটন-উড বলেছেন, ‘অনেকেই বুঝতে পারেন না যে সবার একই পরিমাণ খাবারের প্রয়োজন নেই।’

উদাহরণস্বরূপ, যদি কোনো পরিবারে খাবার পরিবেশন করার সময় হয় সব সদস্যদের যে একই পরিমাণ খাবার দিতে হবে, তেমনটা নয়। বরং যার যা প্রয়োজন সেই অনুযায়ী তাদের খাবার পরিবেশন করা উচিত।

এছাড়া খাবারের পরিমাণ বুঝতে, পরিবেশন করার সময় চামচ ব্যবহার করাই সঠিক উপায়।

টাটকা ফুল দিয়েই রূপচর্চা

বর্তমানে বাজারচলতি প্রসাধনীর ভিড়ে রূপচর্চায় ঘরোয়া টোটকা অনেকটাই প্রাত্য। অনেকেই নানা ধরনের ফেসপ্যাক, শিট মাস্ক ব্যবহার করেন। কেউ বা আবার গোলাপ, বেলি, জুই নানা ফুলের সুবাসযুক্ত ক্রিম, ফেসপ্যাক ব্যবহার করেন। সেই তালিকায় আবার ফলও রয়েছে। তবে ফুল দিয়ে যদি রূপচর্চা করতেই হয় তাহলে আর বাজারচলতি পণ্য কিনবেন কেন? তার থেকে বরং বাড়িতেই টাটকা ফুল দিয়ে বানিয়ে নিন ফেসমাস্ক।

ফুলের জন্য দারুণ উপযোগী।

জুই ফুল - এতে রয়েছে অ্যান্টিঅক্সিড্যান্ট। জুই ফুল খেঁতো করে নিন। এর সঙ্গে আলোভেরার রস এবং মধু মিশিয়ে ত্বকে লাগান। ১৫ মিনিট রেখে ধুয়ে ফেলুন। ত্বক টানটান ও মসৃণ হয়ে উঠবে।

নিয়মিত ব্যবহারে বলিরেখা কমবে। এর সঙ্গে দুধ এবং বেসন মিশিয়েও মাখতে পারেন।

শরীর ভালো রাখতেও জুই ফুলের নির্যাসযুক্ত চা খাওয়ার চলও রয়েছে। এ সেনশিয়াল অয়েল হিসেবেও জেসমিন অয়েলের



জুড়ি মেলা ভার! ত্বকের আর্দ্রতা ধরে রাখবে আবার মুখের জেঞ্জাও ফেরাবে জুইফুল।

জবা ফুল-জবার পাপড়িগুঁড়ো, দুধ এবং মধুর মাস্ক দারুণ কার্যকরী। শুষ্ক ত্বক এবং বলিরেখা পড়ে গেলে এই মাস্ক ব্যবহার করুন।

কীভাবে? জবা ফুলের পাপড়ি গুঁড়িয়ে নিন। ২ টেবিল চামচ জবাহুলের পাপড়ির গুঁড়োর সঙ্গে মিশিয়ে নিতে হবে ২ টেবিল চামচ দুধ এবং কয়েক ফেঁটা মধু ভালো করে মিশিয়ে মুখে মেখে ১৫-২০ মিনিট রেখে ধুয়ে নিন। এই প্যাক ত্বক টান টান রাখে ও ত্বকে আর্দ্রতার অভাব মেটায় এবং

রূপ নিয়ন্ত্রণেও বড় ভূমিকা পালন করে।

রজনীগন্ধা- শুষ্ক-রুক্ষ ত্বকে প্রাণ ফিরিয়ে আনতে রজনীগন্ধার জুড়ি মেলা ভার! পুরোপুরি প্রস্তুতিত রজনীগন্ধা ফুলের পাঁপড়ি বেটে নিয়ে তার সঙ্গে সামান্য ঘি ও মধু মিশিয়ে ত্বকে ম্যাসাজ করুন। ২০ মিনিট পর ঠাণ্ডা জলে ধুয়ে ফেলুন।

ত্বকের জেঞ্জা বাড়ে এতে।

গোলাপ- গোলাপে রয়েছে অ্যান্টিঅক্সিড্যান্ট। তারুণ্য ধরে রাখতে যা উপযোগী। ত্বককে আর্দ রাখতেও সাহায্য করে ফুলটি।

টোনার হিসেবে গোলাপ জলের ব্যবহার হয়। বাড়ি তে গোলাপজল তৈরি করে তার সঙ্গে ২ টেবিল চামচ মুলতানি মাটির সঙ্গে ২ টেবিল চামচ

সবাই ভালো রতন দাস	
সাপের ছোবল বাঘের কবল কে যেতে চায় হাসপাতাল? কে করতে চায় থানা পুলিশ? উকিল মুহুরীর অনেক ফিস।	
কে পড়তে চায় বুটখামেলায়? কে পড়তে চায় বিপাকে? কে ভালো পায় ছুটু খেয়ে মাথা ভাঙোক গাছের শাখে?	
কে হতে চায় মন্দ নেতা? কে হতে চায় মিনিস্টার? কে খেতে চায় লোকের টাকা? কে খেতে চায় গন-মার?	
কে বলতে চায় মিথো বাক্য? কে নিতে চায় বদনাম? কে করতে চায় নত মস্তক? কার সহ্য হয় অপমান?	
সবাই শিকার পরিস্থিতির বাধা জীবন সংকটে, নয়তো অতীত কর্মফল ঘটনা গঠিত চিত্ত পেটে।	
আসলে, ভিন্ন শুধু নীতি শিক্ষা তাইতো ভিন্ন লোক- জীবন নয়তো কেউ, কোন্‌চাইবে ক্ষতি হোক অন্যের ভুবন।	
নয়তো, কেন চাইবে খেতে ভাঙবে কীঠাল অন্যশিরে, লোকের দ্বারায় কেউ কেন ভাই চাইবে বাজাই লোকের ঢোল পাড়ায় পাড়ায়।	
আসলে,সবাই ভালো,সবাই মন্দ ধন্দা সবার সর্বোচ্চে, সবাই চায় হতে সেরা নিজের পরের সবার ইচ্ছে।	
আসলে সবাই ভালো, সবই ভালো নিজের মাপে যা ঘটেছে যা রটেছে ঐগুলি সব পরিস্থিতির নিম্মাচাপে।	

কীভাবে বুঝবেন ওভারিয়ান ক্যানসার?

প্রতি বছর প্রায় ২৫ হাজার রোগী নতুন করে এই ক্যানসারের আক্রান্ত হচ্ছেন। ওভারিয়ান বা ডিম্বাণু ক্যানসার আসলে নিঃশব্দ ঘাতক। এই ক্যানসারের প্রাথমিক অবস্থায় তেমন লক্ষণ থাকে না। কিন্তু এদেশে মহিলাদের ক্যানসারের মধ্যে তৃতীয় স্থানে রয়েছে এই ক্যানসার। পাশ্চাত্য দেশে যাটোর্ধদের এই ক্যানসারের ঝুঁকি দেখা যায়। কিন্তু এদেশে চল্লিশোর্ধদের মধ্যেই আক্রান্তের সংখ্যা বাড়ছে। প্রতি বছর নতুন করে প্রায় ২৫ হাজার এই ক্যানসার রোগী ধরা পড়ছে।

কী করে বুঝবেন? যেহেতু লক্ষণ থাকে না তাই রোগ ধরাটাই চ্যালেঞ্জিং। বেশিরভাগ ক্ষেত্রে দেখা যায়, রোগী অন্য সমস্যা নিয়ে এলে তখন হয়তো ধরা পড়ল

ওভারিয়ান ক্যানসার। পেটে বাথা, অল্প খেলেই পেট ভরে যাওয়া, মলত্যাগের যে অভ্যাস তার হঠাৎ পরিবর্তন নিয়ে কেউ এলে তাঁর সমস্ত টেস্ট করে অনেক ক্ষেত্রেই ধরা পড়ে ওভারিয়ান ক্যানসার। এদেশে ওভারিয়ান ক্যানসারের মৃত্যুহার এত বেশি, কারণ দেরিতে রোগ নির্ণয়। কাদের ঝুঁকি বেশি? (১) সাধারণত যঁারা কোনওদিন প্রেগন্যান্ট হননি। (২) যাদের খুব অল্প বয়সে মাসিক শুরু হয়েছে। (৩) যঁাদের আগে এন্ডোমেট্রিওসিস হওয়ার ইতিহাস আছে। (৪) এ ছাড়া জিনগত কারণেও এই ক্যানসারের ঝুঁকি বেশি। এ ক্ষেত্রে প্রথমে ক্যানসার নির্ণয় করে সেটা সার্জরি করা হয়। তার পর এই অত্যাধুনিক কেমো প্রয়োগ করা হচ্ছে যাতে বাকি ক্ষুদ্র

ক্যানসার কোষগুলি ধ্বংস করা যায়। যার নাম HIPEC বা হ া ই প া ব. থ া ম ি ক ই ন ট্র া ট প ব ি ট া নি য া ল কেমোথেরাপি। প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি: HIPEC সার্জারির পরে ক্ষুদ্র ক্যানসার কোষগুলিকে ধ্বংস করতে সহায়ক, যা ক্যানসারের ফিরে আসার সম্ভাবনা এড়ায়। উত্তপ্ত কেমোথেরাপির প্রভাব: HIPEC-এর সময় উত্তপ্ত কেমোথেরাপি ওষুধ প্রয়োগ করা হয়, যা ক্যানসার কোষগুলির প্রোটিন এবং কোষীয় গঠন ধ্বংস করতে সহায়ক। উভাগ ওষুধের কার্যকারিতা বাড়ায় এবং কোষগুলির প্রতি ওষুধের সংবেদনশীলতা বৃদ্ধি করে। প্রতিরোধ ব্যবস্থা: সরাসরি পেরিটোনিয়াল কেভিটিতে ওষুধ

প্রয়োগ করা হয়, যা রক্ত প্রবাহ পদ্ধতিকে বাইপাস করে এবং একদম টার্গেটেড ভাবে চিকিৎসা করা সম্ভব।

বাধা কমানো: HIPEC পদ্ধতিতে দুই ধাপে ক্যানসারের চিকিৎসা করা হয়। এতে শরীরের ভিতরে লুকিয়ে থাকা মাইক্রোস্কোপিক ক্যানসার কোষগুলিও ধ্বংস হয়। ফলে রোগ পুরোপুরি ভালো হওয়ার সম্ভাবনা বাড়ে। বর্ধিত জীবিতকাল গবেষণায় দেখা গিয়েছে, HIPEC পদ্ধতি ব্যবহার করলে ডিম্বাশয়ের ক্যানসারে আক্রান্ত রোগীরা বেশি দিন বাঁচেন এবং তাঁদের জীবনযাত্রার মানও ভালো থাকে। এই কারণেই HIPEC-কে এখন ডিম্বাশয়ের ক্যানসারের এক উন্নত ও কার্যকর চিকিৎসা পদ্ধতি হিসাবে ধরা হয়।

স্ট্রেস বাড়ায় এই পাঁচ অভ্যাস

কর্টিসলকে স্ট্রেস হরমোন বলা হয়। জরুরি অবস্থার সময় এটি শরীরকে সজাগ রাখে, রক্তে শর্করা নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করে এবং এমনকি প্রদাহও কমায়। কিন্তু যখন কর্টিসলের মাত্রা দীর্ঘ সময় ধরে বেশি থাকে, তখন কিছু পরিবর্তন হয়। স্মৃতিশক্তি হ্রাসপা হয় হতে শুরু করে, ঘুমের সমস্যা হয় এবং মন বিষণ্ণ হয়ে পড়ে। আমাদের কিছু অভ্যাস কর্টিসলের মাত্রা বাড়িতে দিতে ভূমিকা রাখে। জেনে নিন সেগুলো কী কী।

- ১। সকালে জল খাওয়া বাদ দিলে কর্টিসলের মাত্রা বেড়ে যেতে পারে। গবেষণায় দেখা গেছে, কর্টিসল ভোরবেলা (সকাল ৭-৮টার দিকে) সর্বোচ্চ স্তরে

পৌঁছায়। খাবার দেরিতে খাওয়া হলে, এটি শরীরকে “স্ট্রেস এক্সটেনশন” মোডে পাঠায়। প্রথমে মানসিক মনোযোগ আরও তীব্র মনে হতে পারে, কিন্তু সময়ের সাথে সাথে, এটি বিপরীতমুখী হয়। যার ফলে মানসিক ক্লান্তি, সিদ্ধান্ত গ্রহণে অস্থিরতা এবং দিনের শেষের দিকে উদ্বেগ বৃদ্ধি পায়।

- ২। ঘন ঘন মোবাইল ফোন চেক করার অভ্যাস বাড়িয়ে দিতে পারে স্ট্রেস। একটি গবেষণায় দেখা গেছে যে যারা ঘন ঘন ডিভাইস চেক করেন, তারা মানসিক চাপ অনুভব করেন এবং ক্লিনিং বন্ধ করার পরেও তাদের কর্টিসল উচ্চ স্তরে থাকে। সময়ের সাথে সাথে এটি মানসিকভাবে ক্লান্ত করে তোলে



আমাদের। কমিয়ে দেয় ধৈর্য্যও।

- ৩। মতবিরোধ বা দ্বন্দ্বের সময় শাস্ত এবং সংযত থাকা পরিপক্বতা এবং মানসিক শক্তি প্রদর্শন করে। কিন্তু চাপা আবেগগুলো ভেতরেই রয়ে যায়। এতে শরীর আরও কর্টিসল নিঃসরণ করে এবং স্নায়ুতন্ত্রকে

সজাগ রাখে। মানসিক ক্লান্তি ধীরে ধীরে তৈরি হয়।

- ৪। তাড়াছড়ো করে বিক্ষিপ্ত অবস্থায় খাবার খাওয়ার কারণেও বেড়ে যেতে পারে স্ট্রেস হরমোন। কাজ করার সময় বা ক্লিনিং করার সময় খাওয়া শরীরকে “স্ট্রেস মোডে” রাখে, যার

অতিরিক্ত স্মার্টফোন ব্যবহারের ফলে হতে পারে খুদের চোখের সমস্যা। খেলায় মন নেই। দিনরাত স্মার্টফোনে বুঁদ। কখনও দেখাচ্ছে কার্টুন কিংবা রিলসে মগ্ন খুদে। ছোট ছোট আঙুলে দিনরাত মোবাইল ক্লিকিং করেই চলেছে। এই অভ্যাস মোটেও ভালো নয়। বিশেষজ্ঞদের মতে, অতিরিক্ত স্মার্টফোন ব্যবহারের ফলে হতে পারে চোখের সমস্যা। রিলস দেখার ফলে ধৈর্যও কমেতে পারে। বকাবাকি ক্যালেন এই অভ্যাস ছাড়া সম্ভব নয়। তবে বিকল্প পথে বদভ্যাস কাটানো সম্ভব। রইল টিপস।

স্মার্টফোনের বদলে সন্তানের হাতে তুলে দিন ক্রাফট ক্রে। তা দিয়ে আপনি নানা জিনিসপত্র তৈরি করতে শেখান। ধীরে ধীরে আগ্রহ বাড়বে খুদের। সৃজনশীলতা বাড়বে। তবে কনোার আগে খেলায় রাখতে হবে ওই ক্রাফট ক্রে বোন নন টক্কর বমি, পেটের সমস্যা প্রভৃতিও হতে পারে।

বিশিষ্ট আয়ুর্বেদিক ডাঃ পূর্বা ভাটের মতে, তামার পাত্রে ভেজানো জল একমাত্র সকালে খালি পেটে পান করা স্বাস্থ্যসম্মত। একইসঙ্গে লেবুর রস, ভিনিগার, তেঁতুলের রসোটক জাতীয় অ্যাসিডিক পান্য তামার

পছন্দ করে না। কারণ, ওদের জীবনীশক্তি অনেক বেশি। তাই তাদের নানা কাজে ব্যস্ত রাখুন। শিশুকে ব্যায়াম করতে পারেন। তাকে নিয়ে নাচ কিংবা গান গাইতে পারেন। বর্তমান দিনে খুদেরা সুপারহিরোর প্রাণে মগ্ন। তাকে সেরকম পোশাক দিতে পারেন। ওই ধরনের পোশাক পরে খেলাধুলা করলে তার ভালো লাগবে। মোবাইল থেকে সহজেই দূরে রাখা সম্ভব হবে। স্মার্টফোনের বদলে বইতে বুঁদ হোক খুদে। তার হাতে ছবিওয়াল বই তুলে দিন। দুজনে বসে গল্প পড়ুন। তবে অবশ্যই গড়গড় করে পড়ে যাবেন না। গল্প বলার ছলে পড়ুন গল্পের বই। তাতে তার শব্দভাণ্ডার সমৃদ্ধ হবে। বাড়বে জ্ঞানও। খুদেকে আপনার সঙ্গে রান্নাঘরে ব্যস্ত রাখতে পারেন। আপনি সবজি কাটলে তাকে সেগুলি এগিয়ে দিতে বলুন। ঘর গোছালেও তাকে পাশে রাখতে পারেন। ততে খুদের সময় পাবে না। বর্তমান যুগে নিঃসঙ্গতায় ভোগে বহু শিশু। সে কারণে স্মার্টফোনের উপর ক্রমশ নির্ভরশীল হয়েপড়ছেতার। ভবিষ্যতে তাতে খুদের ক্ষতি না হয় তাই উপরোক্ত টিপসগুলি কাজে লাগিয়ে স্মার্টফোন থেকে দূরে রাখতে হবে তাকে।

চুল পড়া বন্ধ করতে অতি উপকারী রসুন

যেকোনও গৃহস্থ বাড়ির রান্নাঘরে রসুন থাকবেই। যীরা রসিয়ে কথিয়ে খাবার খেতে ভালোবাসেন, তাঁদের কাছে রসুনের কদর যথেষ্ট। কারণ, রান্নার স্বাদ বাড়াতে রসুনের জুড়ি মেলা ভার। তবে জানেন কি, চুল পড়া বন্ধ করতেও রসুন উপকারী। তবে যেভাবে সেভাবে তা ব্যবহার করলে চলবে না। নির্দিষ্ট পদ্ধতিতে রসুন ব্যবহার করলে মিলবে সুফল। প্রথমেই জেনে নেওয়া যাক, ঠিক কী কারণে চুল পড়া বন্ধ করতে সাহায্য করে রসুন? আসলে রসুনে থাকে সালফার। যা চুল পড়া বন্ধ করতে সাহায্য করে। এছাড়া রসুনের জীবাণুনাশী ক্ষমতা রয়েছে। তার ফলে চুলের ত্বকে কোনও জীবাণু সংক্রমণ আটকায়। স্বাভাবিকভাবে তাতে চুল পড়া কমে। রসুন তেল তৈরি করবেন কীভাবে: একটি পাত্রে নারকেল কিংবা অলিভ অয়েল নিন। তার মধ্যে সামান্য পরিমাণ খেঁতো করা রসুন দিন। মিনিট পাঁচেক ফুটিয়ে নিন। ঠান্ডা হলে একটি পাত্রে ছেঁকে নিন। এবার তা মাথায় মাখুন। ৫-১০ মিনিট হালকা হাতে ম্যাসাজ করুন। তাতে চুলের গোড়ায় রক্ত সঞ্চালন বাড়বে। কমবে চুল পড়া। মাত্র কয়েকদিন ব্যবহারে মিলবে সুফল। ৮-১০ কোয়া রসুনের খোসা ছাড়িয়ে নিন। এবার অল্প খেঁতো করে নিন। আধঘণ্টা শুকনো চুলের গোড়ায় মেখে রাখুন। রস শুকিয়ে গেলে চুল ঝেড়ে নিন। শ্যাম্পু করে ফেলার পর দেখবেন চুল চকচক করছে। আগের তুলনায় অনেক বেশি নরমও হয়ে গিয়েছে। রসুন গুঁড়ো রসুন গুঁড়ো তৈরি করে নিতে পারেন। একটি হাওয়া চলাচল করতে পারবে না এমন কোঁটো রেখে দিন। সপ্তাহে কয়েকবারে একবার তেলের সঙ্গে মিশিয়ে ওই গুঁড়ো চুলের গোড়ায় মাখুন। চুল পড়া কমেবে। তবে রসুন চুলের জন্য ব্যবহার করার আগে অবশ্যই দেখে নিন আপনার অ্যালার্জি হয় কিনা। নইলে হিতে বিপরীত হতে পারে।



রবিবার কংগ্রেস সদর কার্যালয়ে অসংগঠিত কর্মীদের নিয়ে এক সভা আয়োজিত হয়।

কেন্দ্রীয় মন্ত্রী ডা. মনসুখ মাণ্ডবിയার যুবকদের সুস্থ ও মাদকমুক্ত ভারত গড়তে সাইক্লিং-এর আহ্বান

বারাণসী, ২০শে জুলাই : কেন্দ্রীয় যুব বিষয়ক ও জীৱী়া মন্ত্রী ডা. মনসুখ মাণ্ডবিয়া আজ বারাণসীতে ফিট ইন্ডিয়া সাইকেলে রবিবার শীর্ষক কর্মসূচিতে ৬,০০০ জনেরও বেশি মানুষের সাথে সাইকেল চালিয়ে ফিটনেস ও মাদকবিরোধী এক শক্তিশালী বার্তা দিয়েছেন। এটি ছিল এই কর্মসূচির ৩২তম সংস্করণ।

বারাণসীর বেনারস হিন্দু বিশ্ববিদ্যালয় ক্যাম্পাসে আয়োজিত এই অনুষ্ঠানে ডা. মাণ্ডবিয়া দেশের যুবকদের মাদক থেকে দূরে থাকার গুরুত্বের উপর জোর দেন। তিনি উপস্থিত বিশাল জনতাকে একটি সক্রিয় জীবনধারা গ্রহণের আহ্বান জানিয়ে বলেন: ‘একটি সুস্থ শরীরই কেবল একটি সুস্থ মন তৈরি করতে পারে এবং একটি সুস্থ মনই কেবল দেশকে বিকশিত ভারতের দিকে চালিত করতে পারে।’

দেশব্যাপী সাইক্লিং উদ্যোগের এই বিশেষ সংস্করণটি সেন্ট্রাল বোর্ড অফ সেকেন্ডারি এডুকেশন (সিবিএসই), কেন্দ্রীয় বিদ্যালয় সংগঠন, কাউন্সিল ফর দ্য ইন্ডিয়ান স্কুল সার্টিফিকেট এক্সামিনেশন (সিআইএসসিই), ডিভিড কলেজ ম্যানেজমেন্ট কমিটি, নব্যবায় বিদ্যালয় সমিতি এবং বাল ভারতী পাশলিক স্কুলের মতো বেশ কয়েকটি শিক্ষা প্রতিষ্ঠানের সহযোগিতায় আয়োজিত হয়েছিল।

ডা. মাণ্ডবিয়া বলেন, “সাইকেলে রবিবার” একটি জন আন্দোলনে পরিণত হয়েছে। আজ, মাদদেশ জুড়ে ৬,০০০ এরও বেশি স্থানে সকল শিক্ষা প্রতিষ্ঠান “বিকশিত ভারতের জন্য মাদকমুক্ত যুব” প্রচারাভিযানে অংশ নিয়েছে। আমরা আমাদের মাননীয় প্রধানমন্ত্রী শ্রী নরেন্দ্র মোদীজির বিকশিত ভারতের স্বপ্ন তখনই পূরণ করতে পারব যখন আমরা যুবকদের মধ্যে থেকে আসক্তি নির্মূল করতে পারব। এই উদ্যোগের মাধ্যমে সরকারের উদ্দেশ্য হল দেশের যুবকরা সুস্থ ও স্বাস্থ্যবান থাকুক এবং দেশের অগ্রগতিতে গুরুত্বপূর্ণ অবদান রাখুক।’

ডা. মাণ্ডবিয়া বলেন, “সাইকেলে রবিবার” একটি জন আন্দোলনে পরিণত হয়েছে। আজ, মাদদেশ জুড়ে ৬,০০০ এরও বেশি স্থানে সকল শিক্ষা প্রতিষ্ঠান “বিকশিত ভারতের জন্য মাদকমুক্ত যুব” প্রচারাভিযানে অংশ নিয়েছে। আমরা আমাদের মাননীয় প্রধানমন্ত্রী শ্রী নরেন্দ্র মোদীজির বিকশিত ভারতের স্বপ্ন তখনই পূরণ করতে পারব যখন আমরা যুবকদের মধ্যে থেকে আসক্তি নির্মূল করতে পারব। এই উদ্যোগের মাধ্যমে সরকারের উদ্দেশ্য হল দেশের যুবকরা সুস্থ ও স্বাস্থ্যবান থাকুক এবং দেশের অগ্রগতিতে গুরুত্বপূর্ণ অবদান রাখুক।’

ডা. মাণ্ডবিয়া বলেন, “সাইকেলে রবিবার” একটি জন আন্দোলনে পরিণত হয়েছে। আজ, মাদদেশ জুড়ে ৬,০০০ এরও বেশি স্থানে সকল শিক্ষা প্রতিষ্ঠান “বিকশিত ভারতের জন্য মাদকমুক্ত যুব” প্রচারাভিযানে অংশ নিয়েছে। আমরা আমাদের মাননীয় প্রধানমন্ত্রী শ্রী নরেন্দ্র মোদীজির বিকশিত ভারতের স্বপ্ন তখনই পূরণ করতে পারব যখন আমরা যুবকদের মধ্যে থেকে আসক্তি নির্মূল করতে পারব। এই উদ্যোগের মাধ্যমে সরকারের উদ্দেশ্য হল দেশের যুবকরা সুস্থ ও স্বাস্থ্যবান থাকুক এবং দেশের অগ্রগতিতে গুরুত্বপূর্ণ অবদান রাখুক।’

ডা. মাণ্ডবিয়া বলেন, “সাইকেলে রবিবার” একটি জন আন্দোলনে পরিণত হয়েছে। আজ, মাদদেশ জুড়ে ৬,০০০ এরও বেশি স্থানে সকল শিক্ষা প্রতিষ্ঠান “বিকশিত ভারতের জন্য মাদকমুক্ত যুব” প্রচারাভিযানে অংশ নিয়েছে। আমরা আমাদের মাননীয় প্রধানমন্ত্রী শ্রী নরেন্দ্র মোদীজির বিকশিত ভারতের স্বপ্ন তখনই পূরণ করতে পারব যখন আমরা যুবকদের মধ্যে থেকে আসক্তি নির্মূল করতে পারব। এই উদ্যোগের মাধ্যমে সরকারের উদ্দেশ্য হল দেশের যুবকরা সুস্থ ও স্বাস্থ্যবান থাকুক এবং দেশের অগ্রগতিতে গুরুত্বপূর্ণ অবদান রাখুক।’

ডা. মাণ্ডবিয়ার সাথে এই অনুষ্ঠানে উপস্থিত ছিলেন যুব বিষয়ক ও জীৱী়া প্রতিমন্ত্রী রক্ষা নিখিল খাদসে, উত্তর প্রদেশের জীৱী়া মন্ত্রী গিরিশ চন্দ্র যাদব, বারাণসী উত্তরের বিধায়ক রবীন্দ্র জয়সওয়াল, পিন্ডা বারাণসীর বিধায়ক অবদেশ সিং, বারাণসী ক্যান্টনমেন্টের বিধায়ক সৌরভ শ্রীবাস্তব, এমএলসি ধর্মেঞ্জ সিং, এমএলসি হংসরাজ, বারাণসীর বিত্তায়ী কমিশনার এস. রাজলিন্দ্রম এবং সাই নেতাজী সুভাষ আঞ্চলিক কেন্দ্র, লাক্ষ্মী-এর আঞ্চলিক পরিচালক আশ্ব প্রকাশ সহ আরও অনেকে। সাইকেল আরোহীরা বেনারস হিন্দু বিশ্ববিদ্যালয় ক্যাম্পাসের সবুজ ও শাদু পরিবেশের মধ্যে দিয়ে সাইকেল চালায়, যার মধ্যে স্যার সুন্দরলাল হাসপাতাল, মালবিয়া ভবন, বিড়লা হোস্টেল, আইআইএসসিই চৌরাহা, বিশ্বনাথ মন্দির এবং তারপর গুরুকরার স্থান অ্যাম্বিথিয়েটার গ্রাউন্ডে ফিরে আসে। উল্লেখযোগ্য সংখ্যক মানুষ

যোগব্যায়াম, ধ্যান এবং জুম্বা সেশনেও অংশ নিয়েছিল, যা ইভেন্টটিকে ফিটনেসের একটি বিশাল উদযাপনে পরিণত করে। পরে সাংবাদিকদের কাছে রক্ষা খাদসে বলেন, “আমাদের কেন্দ্রীয় মন্ত্রী ডা. মনসুখ মাণ্ডবিয়ার নির্দেশনায়, “ফিট ইন্ডিয়া সাইকেলে রবিবার” দেশের দৈর্ঘ্য ও প্রস্থ জুড়ে আয়োজিত হচ্ছে। এই উদ্যোগের জন্য আমরা নাগরিকদের কাছ থেকে দারুণ সাড়া পাছি। আজ, আমরা বিএইচইউ ক্যাম্পাসে সাইক্লিং প্রচারের আয়োজন করছি এবং আমি অত্যন্ত আনন্দের সাথে বলতে চাই যে বিশাল জনতা আমাদের সাথে এখানে সাইকেল চালিয়েছে। যুবকরা মাদক সেবনের অসুবিধাগুলি বোঝে। কোথাও আমাদের একটি গুরু করার প্রয়োজন ছিল এবং বার্তাটি স্পষ্ট যে কেবল একটি সুস্থ যুব সমাজই একটি সমৃদ্ধ জাতি তৈরি করতে পারে।”

“ফিট ইন্ডিয়া সাইকেলে রবিবার”-এর দ্বিগ্ন সংস্করণে এই সপ্তাহে উৎসাহী অংশগ্রহণ রয়েছে, যেখানে জাতীয় রাজধানী অঞ্চলের ৩০০টিরও বেশি স্কুলের ১০০০ এরও বেশি শিক্ষার্থী জাতীয় সাইক্লিং ড্রাইভ-এ যোগ দিয়েছে। ভারতীয় আন্তর্জাতিক সাইক্লিস্ট এসোসি়্যালেশন, মম্বরী লুটে এবং সুশিকলা আগাশে তরুণ অংশগ্রহণকারীদের উৎসাহিত করতে উপস্থিত ছিলেন।

২০২২ সালের এশিয়ান সাইক্লিং চ্যাম্পিয়নশিপের রোজ পদক

সঠিক কাজ।’

থারুর দৃঢ়ভাবে বলেন যে তার কাজে জাতীয় নিরাপত্তার স্বার্থ প্রথম। তিনি উল্লেখ করেন যে যেকোনো আন্তর্জাতিক দলের লক্ষ্যই হলো দেশকে উন্নত করা। ‘আমার মনে, জাতিই প্রথমে আসে। দলগুলি দেশকে আরও ভালো করার একটি মাধ্যম মাত্র,’ থারুর বলেন। ‘আপনি যেরই দলেরই সদস্য হন না কেন, সেই দলের উদ্দেশ্য হলো নিজস্ব উপায়ে একটি উন্নত ভারত তৈরি করা।’

কংগ্রেস সাংসদ আরও জোর দেন যে, দলগুলির মধ্যে মতাদর্শগত পার্থক্য থাকতে পারে, যেমন গুজিবাদ বনাম সমাজতন্ত্র, নিষ্কলুষ বনাম মুক্ত বাজার, কিন্তু ‘একটি উন্নত, নিরাপদ ভারতের প্রতি সবারই প্রতিশ্রুতিরব্ধ থাকা উচিত।

দেশ যখন ‘বিপদে’ পড়ে, তখন সকল রাজনৈতিক দলকে একবাক্য ধাক্কা আহ্বান জানান তিনি। প্রাক্তন প্রধানমন্ত্রী জওহরলাল নেহরুর উক্তি উদ্ধৃত করে থারুর বলেন: ‘ভারত যদি মারা যায় তবে কে বাঁচে?’

তবে, অনুষ্ঠানের ফাঁকে সাংবাদিকদের সঙ্গে কথা বলার সময়, তিনি বলেন যে তার দর্শন

বিজয়ী এসো বলেন, ‘একজন সাইক্লিস্ট হিসেবে এটি আমাকে সত্যিই আনন্দিত করে। আমি সম্প্রতি আমার ছুটির জন্য আদামানে আমার শহরে গিয়েছিলাম এবং দেখেছি যে “ফিট ইন্ডিয়া সাইকেলে রবিবার” সেখানেও সক্রিয়। লোকেরা এই ইভেন্টগুলিকে উচ্চতর স্তরে নিয়ে যাচ্ছে এবং আমি দেখে খুশি যে আরও বেশি সংখ্যক ভারতীয় ফিটনেসে জড়িত হচ্ছে।’

রাহগিরি ফাউন্ডেশনের সহযোগিতায় পরিচালিত এই ইভেন্টে যোগব্যায়াম, জুম্বা, রোপ ক্লিমিং, ব্যাডমিন্টন, সেইসাথে সাপ ও মই, ক্যারাম, দাবা, মিনি গল্ফ এবং লুডের মতো মজাদার কার্যকলাপ সমন্বিত একটি স্কুল গেম জোন অন্তর্ভুক্ত ছিল।

“ফিট ইন্ডিয়া সাইকেলে রবিবার” যুব বিষয়ক ও জীৱী়া মন্ত্রক, সাইক্লিং ফেডারেশন অফ ইন্ডিয়া (সিএফআই), ডং শিশা ওপ্তার নেতৃত্বে রোপ ক্লিমিং টিম, রাহগিরি ফাউন্ডেশন, মই বাকিস এবং মই গভ -এর সহযোগিতায় আয়োজিত হয়। এই সাইক্লিং ড্রাইভটি সমস্ত রাজ্য এবং কেন্দ্রশাসিত অঞ্চলের রাজধানী শহরগুলিতে এবং সাই আঞ্চলিক কেন্দ্র, ন্যাশনাল সেন্টার অফ এঙ্গেলেপ (এনসিওই), সাই ট্রেনিং সেন্টার (এসটিসি), খেলো ইন্ডিয়া স্টেট সেন্টার অফ এঙ্গেলেপ (কেআইএসসিই) এবং খেলো ইন্ডিয়া সেন্টার (কেআইসি) জুড়ে বিভিন্ন বয়স গোষ্ঠীর জন্য একই সাথে আয়োজিত হয়।

অরুণাচল সীমান্তে ব্রহ্মপুত্র নদের তিব্বতি অংশে চীনের

● প্রথম পাতার পর

অববাহিকার ক্ষতি করবে। তাতে অসমে কৃষি নির্ভরতায় প্রভাব ফেলতে পারে। আরও একটি প্রধান বিষয় হল, ব্রহ্মপুত্র নদ নিয়ে ভারত-চীনের মধ্যে কোনও জলবন্টন চুক্তি নেই। শুধুমাত্র একটি ‘এক্সপার্ট লেভেল মেকানিজম’ রয়েছে। যার মাধ্যমে বর্ষাকালে কিছু জলপরিসংখ্যান আদানপ্রদান হয়। তবে ২০১৭ সালের ডোকলাম সংকটের সময় চীন সেই তথ্যও বন্ধ রেখেছিল। বিশ্বের বৃহত্তম জলবিদ্যুৎ প্রকল্পের মধ্যে তৎপর হয়ে কৌশলগত জলসম্পদ ব্যবস্থাপনা ও প্রতিবেশী দেশের সঙ্গে কার্যকর কূটনৈতিক যোগাযোগ গড়ে তুলতে হবে, বিশেষজ্ঞদের এমনটাই মত। কারণ, জল এখন শুধুমাত্র প্রাকৃতিক সম্পদ নয়, দক্ষিণ এশিয়ার ভবিষ্যৎ নির্ধারণে এটি এক শক্তিশালী ভূরাজনৈতিক হাতিয়ার হয়ে উঠছে।

রাজ্যে অপরাধের

● প্রথম পাতার পর

মধ্যে নারী ও শিশু নির্যাতনের তদন্ত শেষ করতে হবে বলে কর্মশালায় মুখ্যমন্ত্রী জানান। বৈজ্ঞানিক পদ্ধতি অবলম্বনে প্রমান আহরণ, সময়মত বিচার প্রক্রিয়া সম্পন্ন করার উপর এই আইনগুলিতে বিশেষ জোর দেওয়া হয়েছে। পরে সাংবাদিকদের মুখোমুখি হয়ে মুখ্যমন্ত্রী প্রফেসর (ডা) মানিক সাহা বলেন, রাজ্য অপরাধের হারের বিচারে দেশের মধ্যে নীচের দিক থেকে তৃতীয় স্থানে রয়েছে। অবৈধ নেশা সামগ্রী পাচারের সাথে যুক্তদের আগের সরকারের তুলনায় অধিক হারে বিচার ব্যবস্থার আওতায় আনা সম্ভবপর হচ্ছে। মুখ্যমন্ত্রী আশা প্রকাশ করেন এই কর্মশালা আগামীদিনে রাজ্যে ৩টি নতুন ফৌজদারি আইন প্রণয়নের ক্ষেত্রে প্রয়োজনীয় ব্যবস্থাগ্রহণের ক্ষেত্রে সহায়ক ভূমিকা পালন করবে।

কর্মশালায় আলোচনা কালে মুখ্যসচিব জে কে সিনহা বলেন, গত ১ জুলাই ২০২৪ সালে এই আইন প্রণয়ন হবার পর থেকে এই রাজ্যে সংশ্লিষ্ট সবাই প্রচুর পরিশ্রম করেছেন। এই আইন প্রণয়নের হার রাজ্যে সন্তোষজনক। সময় সময় প্রশাসনের সর্বেচ্ছান্তরে এই আইন প্রণয়ন সংক্রান্ত বিষয়ে বিশদে আলোচনা ও প্রয়োজনীয় পদক্ষেপ নেওয়া হয়ে থাকে। তিনি বলেন, এই আইনগুলি প্রণয়নের ক্ষেত্রে রাজ্য দেশের মধ্যে উপরের দিকে রয়েছে। বক্তব্য রাখতে গিয়ে রাজ্য পুলিশের মহানির্দেশক অনুরাগ বলেন, এই আইনগুলোর মাধ্যমে বিচার প্রক্রিয়া নির্দিষ্ট সময়ের মধ্যে সম্পন্ন করার উপর সবচেয়ে বেশি গুরুত্বারোপ করা হয়েছে। যেকোন অভিযোগের তদন্ত বিচারব্যবস্থা ও সাজার হার বৃদ্ধিতে সংশ্লিষ্ট সকলকে একত্রিত হয়ে কাজ করতে হবে। কর্মশালায় স্বাথত বক্তব্য রাখেন স্বরাষ্ট্র সচিব অভিষেক সিং। এছাড়াও উপস্থিত ছিলেন, স্বরাষ্ট্র (জেল) সচিব ব্রিজেশ পাভে, স্বাস্থ্য সচিব কিরণ গিতো এবং আইন সচিব সঞ্জয় ভট্টাচার্য। কর্মশালায় দ্বিতীয় পর্যায়ে ৩টি নতুন ফৌজদারি আইন নিয়ে বিস্তারিত আলোচনা করেন বিশেষজ্ঞগণ।

● প্রথম পাতার পর

কনজিউমার রকস ২০২০ অনুসারে প্রতিটি বাড়িতে স্মার্ট মিটার লাগাতে বিদ্যুৎ দপ্তর বদ্ধপরিষ্কর। যদি কোন ক্ষেত্রে স্মার্ট মিটার লাগানো না হয় তাহলে সেই বিষয়েও বিদ্যুৎ দপ্তরকে কারদখলিতে হবে। ইতিমধ্যেই রাজ্যের ৯৫ হাজার ৯৮৭ জন গ্রাহক স্মার্ট মিটার লাগিয়েছে। সেক্ষেত্রে গ্রাহকরা তাদের প্রতিদিনের বিদ্যুৎ ব্যবহার সম্পর্কে অবগত হতে পারছেন এবং প্রতিদিন কর্তৃত্বক বিদ্যুৎ তারা ব্যবহার করছেন সেই বিষয়টির উপরও নজরদারি রাখতে পারবেন। যার ফলে গ্রাহক এবং বিদ্যুৎ দপ্তরের মধ্যে একটি স্বচ্ছ পরিবেশা বজায় থাকছে। শুধু প্রিয়ুরাই নয়, গোটা ভারতবর্ষের বিভিন্ন রাজ্যে এই স্মার্ট মিটার লাগানো হয়েছে। এছাড়াও স্মার্ট মিটার লাগিয়ে যদি কোন গ্রাহক অসুবিধার সম্মুখীন হন সে ক্ষেত্রেও হেল্পলাইন ব্যবস্থা চালু করেছে সরকার। যার মাধ্যমে যে কোন সমস্যার সমাধানে সংশ্লিষ্ট দপ্তর গ্রাহকদের সাহায্য করবে। স্মার্ট মিটার সম্পর্কে বিস্তারিত ছড়ানোর কোন কারণ নেই। রাজ্যসহ দেশের উন্নয়নে এ ধরনের উদ্যোগ গ্রহণ করেছে বিজেপি সরকার।

এছাড়াও এদিনের সাংবাদিক সম্মেলনে প্রাক্তন মুখ্যমন্ত্রী মানিক সরকারের বক্তব্যকে ঘিরে তীব্র নিন্দা জানিয়েছেন সাংসদ রাজিব ভট্টাচার্য। তিনি বলেন সম্প্রতি দক্ষিণ জেলার একটি সভায় মানিক সরকার বলেন বিজেপি সরকার সন্ত্রাস দমনে ব্যর্থ। এই কথার কোন ভিত্তি নেই বলে দাবি করেন সাংসদ রাজিব ভট্টাচার্য। এদিন সাংবাদিক সম্মেলনে প্রাক্তন মুখ্যমন্ত্রী মানিক সরকারের সময়কালের রিপোর্ট কার্ড তুলে ধরেন তিনি। সাংসদ রাজিব ভট্টাচার্য তথ্য দিয়ে বলেন, ১৯৯৮ সালে তৎকালীন মুখ্যমন্ত্রী মানিক সরকারের সময়ে মাত্র ১১২ দিনে ১১৮ জন নিহত হয়েছেন, অপহৃত হয়েছেন ৮৭ জন, ধর্ষিতা হয়েছেন ২৯জন, নারী নির্যাতনের শিকার হয়েছেন ৬৬ জন। তার আগে ১৯৯৩ সালে তৎকালীন মুখ্যমন্ত্রী দশরথ দেবের সময়ে তিন বছরে ৮২ জন নিহত হয়েছেন, ধর্ষিতা হয়েছেন ১৯ জন, ২২০০ জন উধাও হয়ে গেছেন তাদের কোন গোটা রাজ্যের সন্ত্রাস দমনে একাধিক পদক্ষেপ গ্রহণ করেছেন। রাজ্যের মুখ্যমন্ত্রী জিরো টারগেট নীতি গ্রহণ করেছেন সন্ত্রাস এবং নেশা সামগ্রী সংক্রান্ত বিষয়ে। এই সকল বিষয়ে কোন ধরনের আশোষ করা হবে না বলে মুখ্যমন্ত্রী নির্দেশ দিয়েছেন। ২০২৩-২৪: অর্থবছরে ২৭ হাজার ৬৫৪ কোটি টাকার বাজেট পেশ করা হয়েছে। সাধারণ মানুষের কাজ, খাদ্য সহ বাবতীয় উন্নয়নে এই বাজেট সকল স্তরের জনগণের কথা চিন্তা করে গ্রহণ করা হয়েছে। বর্তমান সরকারের ভিশন ডকুমেন্টের প্রত্যেকটি প্রতিশ্রুতি সফল করার চেষ্টা করা হচ্ছে। যোগাযোগ ব্যবস্থা থেকে সব ক্ষেত্রেই রাজ্য এগিয়ে আসছে। তাই বিরোধীরা বিজেপি সরকারের বিরুদ্ধে যে অভিযোগ চলছে তার কোন ভিত্তি নেই বলে এদিন সাংবাদিক সম্মেলনে দাবি করেছেন সাংসদ রাজিব ভট্টাচার্য।

আজ লোকসভার অধিবশনে

● প্রথম পাতার পর

ধারা ৮১৯ থেকে কমিয়ে ২৩৬-এ আনা হয়েছে।

বিলটি পেশ করার পর লোকসভার সিলেক্ট কমিটির কাছে পাঠানো হয়েছিল এবং কমিটিকে পরবর্তী অধিবেশনের প্রথম দিনের মধ্যে তাদের প্রতিবেদন জমা দেওয়ার নির্দেশ দেওয়া হয়েছিল।

উল্লেখ্য, সংসদের বর্ষা অধিবেশন আগামী ২১শে জুলাই থেকে শুরু হয়ে ২১শে আগস্ট, ২০২৫ পর্যন্ত চলবে।

মূর্তি ভাঙার দায়

● প্রথম পাতার পর

আলোচনা বসতে চায় জমিয়ত কিছ্র বার বার আবেদন জানালেও মুখ্যমন্ত্রী সময় দিচ্ছে না অভিযোগ করেন সভাপতি। আরও বিভিন্ন বিষয় তুলে ধরেন তিনি সাংবাদিক সম্মেলনে।

নেশার করাল গ্রাসে মৃত্যু যুবকের

● প্রথম পাতার পর

তাকে চিকিৎসা করার পর প্রায় দু বছর আগে সুস্থ হয়ে উঠেছিল সে। নতুন করে কাজেও যোগদান করেছিল। কিন্তু ফের নেশার সংস্পর্শে চলে আসে সে। বিগত কিছুদিন আগে পুনরায় তাকে চিকিৎসা করানো হয়। কিন্তু নেশার গ্রাস থেকে বেরিয়ে আসতে পারছিল না সে। গত ৩ - ৪ দিন ধরে তার শারীরিক অবস্থা যথেষ্ট খারাপ। গতকাল অবস্থার আরও অবনতি হলে পীযুষকে জিবিপি হাসপাতালে নিয়ে আসা হয়। সেখানে চিকিৎসাধীন থাকা অবস্থায় কিছুক্ষণের মধ্যেই মৃত্যু হয় পীযুষের। ছেলেবেলা হারিয়ে গেছে পিথর হয়ে গেছেন পিতা। শোভ উগরে দিয়ে বলেন, সমাজের কাজ নেই। ফলে নেশার করালগ্রাসে তারা নিমজ্জিত হচ্ছে। এ নেশার ফলে যুব সমাজ আজ দিশেহারা। যারা বুঝতে পারছে তারা সরে আসছে। অধিকাংশ যুবকই এ নেশার ফলে নিজেদের জীবন শেষ করে ফেলাছে। নেশা সাম্রাজ্য রুখতে প্রশাসনের বার্তাও তুলে ধরেন তিনি।

দৈনিক সংবাদের বার্তা সম্পাদক

● প্রথম পাতার পর

ইউনিয়নের আলীকামুড়া গ্রামে তাঁর জন্ম হয়েছিল। স্কুল জীবন আগরতলা নেতাজী সুভাষ বিদ্যালয়কেন্দ্রন। একাদশে শ্রেণীতে বিজ্ঞান বিভাগে ভর্তি হন আগরতলা বয়েজ বোধ্যঙ্গ স্কুলে। পরবর্তীকালে আগরতলা এমবিবি কলেজ থেকে বিজ্ঞান বিভাগে স্নাতক ডিগ্রি লাভ করেন ১৯৭৩ সালে। এরপর থেকেই তাঁর দৈনিক সংবাদে আসা-যাওয়া শুরু হয় এবং প্রয়াত সম্পাদক ভূপেন দত্ত ভৌমিকের হাত ধরে তাঁর সাংবাদিকতায় হাতেখড়ি হয়। ১৯৭৯ সালে তিনি বিজ্ঞান শিক্ষক হিসাবে চাকরিতে যোগ দেন। তাঁর প্রথম পোস্টিং ছিল মুম্বাইয়ে। দুই বছর শিক্ষক পদে চাকরি করার পর ভূপেন দত্ত ভৌমিক তাঁকে সরকারি চাকরি ছাড়িয়ে পুনরায় পত্রিকা অফিসে নিয়ে আসেন। এরপর থেকেই প্রয়াত প্রদীপ দত্ত ভৌমিক দৈনিক সংবাদে নিয়মিতভাবে যুক্ত হন। ১৯৮৮ সালে প্রদীপ দত্ত ভৌমিক দৈনিক সংবাদের বার্তা সম্পাদক পদে নিযুক্ত হন। ১৯৯৬ সালের শেষদিকে তিনি বার্তা সম্পাদকের পাশাপাশি দৈনিক সংবাদের মুদ্রক ও প্রকাশক হিসাবে দায়িত্ব পান। মৃত্যুর আগে পর্যন্ত তিনি এই পদে থেকে নিষ্ঠার সাথে দায়িত্ব পালন করে গেছেন।

গত মাস খানেক ধরে তিনি অসুস্থ ছিলেন। গত এপ্রিল মাসের প্রথমদিকে তিনি দিল্লীর এইমস হাসপাতালে চিকিৎসার জন্য যান। দীর্ঘ তিন মাস চিকিৎসাধীন থাকা অবস্থায় রবিবার (২০ জুলাই ২০২৫ইং) বিকাল ৩.৫০ মিনিটে শেষ নিঃশ্বাস ত্যাগ করেন। তাঁর মৃত্যু সংবাদ পৌঁছতেই দৈনিক সংবাদ, নর্থইস্ট কালার্স, ইন্সপ্ৰিট সহ বিভিন্ন মহলে গভীর শোকের ছায়া নেমে আসে। মৃত্যুকালে তাঁর বয়স হয়েছিল ৭২ বছর। মৃত্যুকালে রেখে গেছেন স্ত্রী, এক পুত্র, এক কন্যা, আত্মীয়স্বজন সহ অসংখ্য গুণমুগ্ধদের। আগামীকাল বিকাল তিনটায় তাঁর মরদেহ আগরতলা বিমানবন্দরে পৌঁছবে।

এদিন সামাজিক মাধ্যমে মুখ্যমন্ত্রী শোক জ্ঞাপন করে লেখেন, ‘ দৈনিক সংবাদ পত্রিকার বার্তা সম্পাদক তথা বরিস্ট সাংবাদিক প্রদীপ দত্ত ভৌমিকের অকাল প্রয়াণে গভীর শোকাহত। বেশ কিছু দিন ধরে দিল্লির এইমস-এ চিকিৎসাধীন ছিলেন তিনি। তাঁর এবং তাঁর পরিবারের সঙ্গে আমি নিয়মিত যোগাযোগ রাখছিলাম। আজ আনুমানিক দুপুর ৩:৪৫ মিনিটে সমস্ত চিকিৎসার প্রচেষ্টাকে ব্যর্থ করে তিনি পরলোক গমন করেন। এই অসময়ে তাঁর প্রয়াণ সংবাদে আমরা গভীরভাবে মর্মাহত। শোকসন্তপ্ত পরিবার-পরিজনদের প্রতি রইল আমার আন্তরিক সমবেদনা। ঈশ্বর যেন তাঁর আত্মাকে চিরশান্তি দান করেনএই প্রার্থনা করি।’

এছাড়াও প্রদীপ দত্ত ভৌমিকের অকাল প্রয়াণে সামাজিক মাধ্যমে শোক প্রকাশ করেছেন সাংসদ বিপ্লব কুমার দেব। নিজ সামাজিক মাধ্যমে তিনি লেখেন, “দৈনিক সংবাদের বার্তা সম্পাদক, প্রকাশক তথা বরিস্ট সাংবাদিক প্রদীপ দত্ত ভৌমিকের প্রয়াণে আমি গভীরভাবে শোকাহত। বিদেহী আত্মার সদগতি কামনা করি। পরিবার পরিজনদের প্রতি আমার সমবেদনা জানাই। রাজ্যের সংবাদ জগতে উনার অবদান সর্বদা স্মদ্রার সাথে স্মরণে থাকবে।”

উল্লেখ্য, সাংসদ বিপ্লব কুমার দেব গতকালই তিনি এইমসে গিয়ে প্রদীপ দত্ত ভৌমিকের শারীরিক অবস্থার খোঁজখবর নিয়েছিলেন। এছাড়াও শোক প্রকাশ করেছেন মন্ত্রী সুশান্ত চৌধুরী, মন্ত্রী রতন লাল নাথ, মন্ত্রী প্রনজিৎ সিংহ রায়, সাংসদ রাজীব ভট্টাচার্য, প্রাক্তন কেন্দ্রীয় প্রতিমন্ত্রী প্রতিমা ভৌমিক, উপাধ্যক্ষ রামপ্রসাদ পাল, বিধায়ক অভিষেক দেবরায়, বিধায়ক তথা মেয়র দীপক মজুমদার, ত্রিপুরা প্রদেশ কংগ্রেস, বিধায়ক সুদীপ রায় বর্মন সহ অন্যান্যরা।

বরিস্ট সাংবাদিক প্রদীপ দত্ত ভৌমিকের প্রয়াণে শোক প্রকাশ করেছেন বিভিন্ন সাংবাদিক সংগঠনও। শোক প্রকাশ করেছে আগরতলা প্রেসক্লাব। তাঁর অকাল প্রয়াণে গভীরভাবে শোকাহত আগরতলা প্রেসক্লাব। তাঁর শোকসন্তপ্ত পরিবার-পরিজনদের প্রতি আগরতলা প্রেসক্লাবের পক্ষ থেকে আন্তরিক সমবেদনা জানানো হয়েছে।

এছাড়াও শোক প্রকাশ করেছেন ত্রিপুরা জার্নালিস্ট ইউনিয়ন। শোকাহত পরিবার পরিজনের প্রতি ত্রিপুরা জার্নালিস্ট ইউনিয়নের পক্ষ থেকে আন্তরিক সমবেদনা জানানো হয়েছে। শোক প্রকাশ করেছেন অ্যাসোসি়লি অফ জার্নালিস্ট’স, ত্রিপুরা ফটো জার্নালিস্টস অ্যাসোসিয়েশনের সদসারাও।



রবিবার তিন এরাে ক্লাবে সাংসদ তহবিল থেকে একটি অ্যাম্বুলেন্স প্রদান করা হয়।

আগরগণ আগরতলা ২১ জুলাই, ২০২৫ ইং, ■ ৪ শ্রাবণ, ১৪৩২ বঙ্গাব্দ, সোমবার

অনভিপ্রেত কাজের দায়ে রাজ্য দাবা সংস্থা থেকে কোচ বহিষ্কৃত

ক্রীড়া প্রতিনিধি, আগরতলা।।

অনভিপ্রেত আচরণের দায়ে রাজ্য দাবা সংস্থা থেকে একজন কোচকে বহিষ্কৃত করা হয়েছে। রাজ্য দাবা সংস্থার কোচের পদ থেকে বরখাস্ত করা হয়েছে প্রতীক দেবনাথকে। ত্রিপুরার সেরা দাবাড়ুদের অপমান করার জন্য। জানা গেছে, বর্তমান প্রজন্ম দাবাড়ুদের উৎসাহিত করার জন্য রাজ্য দাবা সংস্থার সভাপতি অভিঞ্জিৎ মৌলিক রাজ্যের সেরা চার দাবাড়ু-র ছবি রাজ্য দাবা সংস্থার অফিস বাড়ি তে লাগিয়েছিলেন। যাতে ওই ছবি দেখে বর্তমান প্রজন্ম উৎসাহিত হয়। ওই ছবিতে ছিলেন ফিডে মাস্টার প্রসেনজিৎ দত্ত, আন্তর্জাতিক মাস্টার নর্ম পাওয়া আশিয়া দাস, পূর্বাঞ্চলের সর্বকনিষ্ঠ ক্যাভিডেট মাস্টার দাবাড়ু আরাধ্যা দাস এবং সাইনি দাস। রাজ্য সংস্থার

সভাপতি ওই সিদ্ধান্তকে সাধুবাদ জানিয়েছিলেন দাবাড়ু থেকে শুরু করে অভিরাবকরাও। কিন্তু বাদ সাধে প্রতীক। রাজ্য দাবা সংস্থার বার্ষিক সাধারণ সভার পরেই ওই ছবি ছিড়ে ফেলে দেন প্রতীক। তা দেখার পরেই রাজ্য সংস্থার ক্ষুদ্ধ সভাপতি দুর্দিন সময় দেন প্রদীপকে ওই ছবি পুনরায় লাগিয়ে দেওয়ার জন্য। পরে প্রতিক টেলিফোনে রাজ্য সংস্থার সভাপতিকে স্পষ্টভাবে বলেন ছবি লাগানো যাবে না। ওই জায়গায় প্রতীকের ছবি লাগাতে হবে। তা শুনেই ক্ষুব্ধ রাজ্য দাবা সংস্থার সভাপতি দ্রুত প্রতীককে দাবা সংস্থার কোচের পদ থেকে সরে যেতে আহ্বান করে। এর পরই শুরু হয় কাকূতি মিনতি। রাজ্য সংস্থার সচিব সহ বিভিন্ন মানুষের কাছে কাকূতি মিনতি শুরু করেন

প্রতীক যাতে কোচের পদটি রেখে দেওয়া যায়। প্রতীক নিজেই স্বীকার করেন রাজ্য সংস্থার সিনিয়র কর্তার পরামর্শ নিয়েই ওই ছবি ছিড়ে ফেলে দেওয়া হয়। কিন্তু এতে বরফ গলে নি। বাধ্য করা হয় প্রতীককে রাজ্য দেওয়া সংস্থার কোচের পদ থেকে সরে যেতে। যতটুকু খবর রবিবার সেই পথ থেকে সরে যেতে বাধ্য হয়েছেন প্রতীক।

প্রশ্ন দেখা দিয়েছে যার হাত ধরে প্রতীক দাবায় হাতে খড়ি, সেই প্রসেনজিতের ছবি কিভাবে ছিড়ে ফেলে দিলেন? আজ পর্যন্ত একজনও ভালো দাবাড়ু তুলতে পারেননি ওই মুখোশধারী কোচ। অন্য একাডেমির নামকরতা দাবাড়ুদের ছলেবলে কৌশলে নিজের একাডেমিতে নিয়ে যাওয়ার চেষ্টা করে চলাছে এমন

অভিযোগ প্রায়শই উঠছে। বিভিন্ন একাডেমী থেকে কোচরা এমন অভিযোগ জানিয়েছেন রাজ্য সংস্থার সভাপতি এবং সচিবকে। রাজ্য দাবা সংস্থার স্বঘোষিত কোচ ছিলেন তিনি। তাকে কে নিয়োগ করেছে তা নিয়ে রয়েছে ধোঁয়াশা। রাজ্য সংস্থার অনেক কর্তাই জানেন না আদৌ তাকে কে নিয়োগ করেছিলেন। কিন্তু যখন কোনও সোসায়াল মিডিয়ায় মেসেজ দেওয়া হতো তখন রাজ্য সংস্থার হেড কোচ থেকে নিজেকে দাবি করতেন? জানা গেছে একটি নোটওয়ার্ক কোম্পানির সঙ্গে একসময় যুক্ত ছিলেন ওই কোচ। দাবাকেও সে নোটওয়ার্ক কোম্পানি মত তৈরি করার চেষ্টা করে চলাছে। প্রশ্ন দেখা দিয়েছে, কোচের ছবি ঝুঁড়ে ফেলে দিয়ে তিনি ভালো কাজ করেন নি।

লায়ন্স ক্লাবের উদ্যোগে ক্রীড়া সামগ্রী বিতরণ

ক্রীড়া প্রতিনিধি আগরতলা। আগর তলা। শহর তলীর নন্দননগরের ফান্ডাচে পুনর্বাসন কেন্দ্রের শিশুদের মধ্যে এবার বিভিন্ন ক্রীড়া সামগ্রী বিতরণ করল লায়ন্স ক্লাব অফ আগরতলা অনিশ। সম্প্রতি পুনর্বাসন কেন্দ্রে আয়োজিত এক অনুষ্ঠানের মধ্য দিয়ে তুলে দেওয়া হয় ক্লাবের পক্ষ থেকে ফুটবল, বাল্কেটবল, ক্রিকেট ব্যাট ও উইকেট, টেনিস বল,

ব্যাডমিন্টন সেট সহ শাটল কক, গ্র্যান্ডবল, ক্যারাম বোর্ড এবং লুডু বোর্ড সহ বিভিন্ন ক্রীড়া সামগ্রী। এই উদ্যোগের মূল উদ্দেশ্য ছিল অন্তর্ভুক্তি, শারীরিক সুস্থতা এবং আত্মসম্মান গড়ে তোলা। একই সাথে এদিন শিশুদের উদ্বুদ্ধ করতে একটি মোটিভেশনাল সেশন ও আত্মবিশ্বাস বৃদ্ধির কর্মশালার আয়োজন করেন লায়ন উস্তর রঞ্জন বোস।

যা শিশুদের সমাজে একীভূত হওয়া অনুভূতি জাগাতে সাহায্য করে। ছাত্ররা নতুন ক্রীড়া সামগ্রী পেয়ে খুবই আনন্দিত। শুধু তাই নয় তারা তাদের প্রতিবাদ দেখানোর জন্য বিভিন্ন খেলাধুলাতে ও অংশগ্রহণ করে নিজদের আনন্দের অভিজ্ঞতা অন্যদের সাথে ভাগ করে নেয়। এই ক্রীড়া সামগ্রী বিতরণ অনুষ্ঠানে প্রধান অতিথি হিসেবে উপস্থিত

ছিলেন পোস্ট জার্নালিস্ট ফেডারেশন অফ ইন্ডিয়া তথা ত্রিপুরার স্পোর্টস জার্নালিস্ট ক্লাবের সভাপতি সরযু চক্রবর্তী। এছাড়াও ছিলেন লায়ন্স ক্লাবের সভাপতি লায়ন বিশ্বজিৎ বণিক, প্রোগ্রাম চেয়ারম্যান ও জোন চেয়ারপার্সন লায়ন সজল কুমার পাল, সম্পাদক লায়ন জয়েশ ভৌমিক সহ আরও অনেকে।

পার্শ্ব স্মৃতি নক আউট ফুটবল টুর্নামেন্টের সূচনা কমলপুরে

ক্রীড়া প্রতিনিধি কমলপুর। কমলপুর কলেজ মাঠে শুরু হল পার্শ্ব দাস স্মৃতি নক আউট প্রাইজমানি ফুটবল টুর্নামেন্ট। এবার এই আসর বারো বছরে পা দিয়েছে মোট ২৬ টি দল অংশগ্রহণ করে খেলার। উদ্বোধনী হলো হরেভ্রুখোলা রোবাস্ট ক্লাব। রবিবার বিকালে ক্লাবের পতাকা উত্তোলন ও প্রদীপ জ্বালিয়ে এবং পার্শ্ব দাস "র প্রতিবৃত্তিতে শ্রদ্ধা জানিয়ে এই আসরের শুরু হয়। রাজ্যের প্রাক্তন ক্রীড়ামন্ত্রী তথা বিধায়ক মনোজ

কান্তি দেব খেলোয়াড়দের সাথে পরিচিত হন এবং বলে কিক করে আসরের উদ্বোধন করেন। সাথে ছিলেন কমলপুর নগর পঞ্চায়তের ভাইস চেয়ারম্যান সুব্রত মজুমদার, সমাজসেবী শম্পা দাস ও ক্লাবের বিভিন্ন পদাধিকারিরা। এই প্রতিযোগিতায় মোট ২৬টি দল অংশ গ্রহণ করে। উদ্বোধকের ভলেনে মনোজ দেব বলেন প্রতি বছরের মতো এবারও পার্শ্ব দাস স্মৃতি ফুটবল শুরু হয়েছে। তিনি বলেন ফুটবল একটি জনপ্রিয়

খেলা। প্রতিবছর প্রচুর দর্শক থাকে খেলা উ পভোগ করার জন্য। বর্তমানে নেশার ব্যবহারস্ত থেকে মুক্ত থাকতে গেলে খেলাধুলার বিকল্প নেই। রাজ্যের মুখ্যমন্ত্রীও চাইছেন নেশামুক্ত যুব সমাজ। আর নেশামুক্ত যুব সমাজ গড়তে যে যেই খেলা পছন্দ সেই খেলায় অংশগ্রহণ করা উচিত। ফুটবল, ভলিবল, কবাবি, ক্রিকেট বিভিন্ন খেলা রয়েছে। পরিশেষে তিনি বলেন এই প্রতিযোগিতা অনান্যাব্যবের মতো এইবারও

নির্বিঘ্নে সম্পন্ন হবে বলে বিশ্বাস। নকআউট এই ফুটবল টুর্নামেন্টের উদ্বোধনী ম্যাচে অংশগ্রহণ করেন গঙ্গানগর বনাম সানাইয়া রিয়াং পাড়া। নির্ধারিত ৬০ মিনিটের খেলায় সানাইয়া রিয়াং পাড়া ৬-৪ গোলের ব্যবধানে প্রতিপক্ষদের হারিয়ে জয়লাভ করে। তবে টুর্নামেন্টের উদ্বোধনী ম্যাচে খেলার ব্যবধানে প্রতিপক্ষদের হারিয়ে জয়লাভ করে। তাই টুর্নামেন্টের উদ্বোধনী ম্যাচে যাতে ফুটবলপ্রেমীদের আশঙ্কা এবারের এই টুর্নামেন্টে প্রতিটি ম্যাচেই হবে জমজমাট লড়াই।

জাতীয় অনূর্ধ্ব ১৫ বক্সিং নয়ডাতে রাজ্যদল গঠিত, সপ্তাহব্যাপী প্রশিক্ষণ

ক্রীড়া প্রতিনিধি, আগরতলা।। জাতীয় অনূর্ধ্ব ১৫ বক্সিং প্রতিযোগিতার জন্য রাজ্য দল গঠন করা হয়েছে। উল্লেখ্য, জাতীয় স্তরের প্রতিটি টুর্নামেন্টে অংশগ্রহণের চেষ্টা করছে ত্রিপুরা অ্যামেচার বক্সিং অ্যাসোসিয়েশন। বক্সিংয়ে রাজ্য দল গঠনের জন্য আজ, রবিবার সকাল সাড়ে দশটায় এন এস আর সি সির বক্সিং হল-এ এক সিলেকশন ট্রায়াল অনুষ্ঠিত হয়েছে। অনূর্ধ্ব ১৫ বছর বয়স ভিত্তিক জাতীয় বক্সিং চ্যাম্পিয়নশিপ উত্তরপ্রদেশের গ্রেটার নয়ডাতে ৬ই আগস্ট থেকে ১৩ই আগস্ট পর্যন্ত অনুষ্ঠিত হবে। জাতীয় স্তরের এই টুর্নামেন্ট কে সামনে রেখে রাজ্য টিম গঠন করার জন্য অনূর্ধ্ব ১৫ ওপেন সিলেকশন ট্রায়াল অনুষ্ঠিত হয়েছে। নির্বাচিত খেলোয়াড়রা হলো: বালিকা বিভাগে তন্মিতা শীল, সায়ন্তনী দেব, সস্মীতি বণিক, অর্পিতা মল্লিক, শ্রেহা শীল। বালক বিভাগে অজ্ঞাণ্ড মজুমদার, রাজনীপ পাল, আদিত্য মন্ডল। নির্বাচিত খেলোয়াড় দের নিয়ে ২৬ জুলাই থেকে ২ আগস্ট পর্যন্ত সাতদিনের জন্য এনএসআরসিসি-র বক্সিং হল-এ প্রশিক্ষণের ব্যবস্থা করা হয়েছে। জাতীয় আসরে রাজ্য দল সাফল্য অর্জন করবে বলে আশাবাদী রাজ্য সংস্থা ত্রিপুরা অ্যামেচার বক্সিং এসোসিয়েশনের সাধারণ সম্পাদক সমীর সাহা এক বিবৃতিতে এ খবর জানিয়েছেন।

নেতাজি সামাজিক সংস্থার ৫-এ-সাইড ফুটবল টুর্নামেন্ট

ক্রীড়া প্রতিনিধি, আগরতলা।। নেতাজি সামাজিক সংস্থা আয়োজিত কর্ণ বাহাদুর গুরু স্মৃতি ফাইভ-এ-সাইড নকআউট ফুটবল টুর্নামেন্ট শুরু হচ্ছে ২৫ জুলাই থেকে। তিনদিন ব্যাপী আয়োজিত এই ফুটবল টুর্নামেন্ট শহর দক্ষিণের ড্রপগেটস্থিত নেতাজি সামাজিক সংস্থা সংলগ্ন খেলার মাঠে অনুষ্ঠিত হবে। ২৫ জুলাই বেলা ১২ টায় প্রতিযোগিতার আনুষ্ঠানিক উদ্বোধন হবে। ২৭ জুলাই হবে ফাইনাল ম্যাচ এবং পুরস্কার বিতরণী অনুষ্ঠান। প্রতিটি ম্যাচ হবে ১০-২-১০ মিনিট সময়ের হিসেবে। প্রতি দলে অতিরিক্ত দুজন করে মোট সাতজনের দল নথিভুক্ত করতে পারবে। প্রতিটি ম্যাচে ম্যান অব দ্যা ম্যাচের ট্রফি থাকবে। খেলা পরিচালনায় থাকবেন ত্রিপুরা ফুটবল অ্যাসোসিয়েশন অনুমোদিত রেফারি বৃন্দ। চ্যাম্পিয়ন ও রানার্স-আপ দল কে যথাক্রমে ১০ হাজার এবং ৭ হাজার টাকা প্রাইজমানি সহ ট্রফি প্রদান করা হবে। অংশগ্রহণেচ্ছু ক্লাব, সংগঠন বা দলকে আগামী ২৪ জুলাইয়ের মধ্যে ৮৭৯৮৬৬৬৩১৮/৭৬২১৮২২১৮২১/৭০৮৫৫৬৭৮২৯ যেকোনো একটি নম্বরে যোগাযোগ করে নির্দিষ্ট এপ্‌টি ফি সহ নাম নথিভুক্ত করতে অনুরোধ জানানো হয়েছে। একই সঙ্গে খেলার অন্যান্য নিয়মাবলীও জঙ্গে নিতে হবে উদ্যোক্তাদের থেকে। আজ, রবিবার দুপুরে আগর তলা প্রেস ক্লাবের কনফারেন্স হল-এ আয়োজিত এক সাংবাদিক সম্মেলনে উদ্যোক্তাদের পক্ষ থেকে টুর্নামেন্ট বিষয়ে বিস্তারিত জানানো হয়ে উছে। সাংবাদিক সম্মেলনে অন্যান্যদের মধ্যে সংস্থার সভাপতি সুমন ডামাং, জয়েন্ট সেক্রেটারি ক্রম্বোল চক্রবর্তী, সঞ্জীব বাহাদুর গুরুং, টুর্নামেন্ট কমিটির প্রেসিডেন্ট রাজু লামা, সেক্রেটারি শুভদীপ চক্রবর্তী প্রমুখ উপস্থিত ছিলেন।

জাতীয় সাঁতার চ্যাম্পিয়নশীপে রাজ্য দলের রওনা ২৯ জুলাই

ক্রীড়া প্রতিনিধি, আগরতলা।। সুইমিং ফেডারেশন অফ ইন্ডিয়ার নতুন বিজ্ঞপ্তি অনুযায়ী ৪১ তম জাতীয় সাব জুনিয়র সাঁতার প্রতিযোগিতা অনুষ্ঠিত হবে আগামী ৪ আগস্ট থেকে ৫ আগস্ট ব্যাঙ্গালুরুতে। একইভাবে ৫১ তম জাতীয় জুনিয়র সাঁতার প্রতিযোগিতা অনুষ্ঠিত হবে ওজরারটের আমেদাবাদে আগামী ৩ আগস্ট থেকে ৭ আগস্ট পর্যন্ত। জাতীয়স্তরের এই প্রতিযোগিতায় অংশগ্রহণের জন্য রাজ্যদল গঠনের লক্ষে সম্প্রতি বাঁধারঘাটস্থিত রাইমা সুইমিং পুলে অনুষ্ঠিত হয় এক নির্বাচনী শিবির। শিবিরে রাজ্যের

বিভিন্ন প্রান্ত থেকে সাঁতারফরা অংশগ্রহণ করে। একদিনের এই শিবির থেকে জাতীয় স্তরের প্রতিযোগিতায় অংশগ্রহণের জন্য চূড়ান্ত রাজ্য দল গঠন করা হয়। জাতীয় সাব জুনিয়র সাঁতার প্রতিযোগিতায় রাজ্য থেকে একমাত্র অংশ নেবে বাব্বুধন জমাতিয়া। তার সাথে প্রশিক্ষক হিসেবে ব্যাঙ্গালোরের উদ্দেশ্যে রওনা দেবে বিনিত জমাতিয়া। জাতীয় জুনিয়র সাঁতার প্রতিযোগিতায় অংশ নিতে যাওয়া রাজ্যের প্রতিযোগিরা হলেন জন জমাতিয়া, রাকিব হোসেন, ফনেল

চাকমা ও সৌম্যজিৎ ভট্টাচার্য। দলে প্রশিক্ষক কাম ম্যানেজার হিসেবে রয়েছেন মিহির হোসেন। জাতীয় জুনিয়র সাঁতার প্রতিযোগিতায় অংশ নেওয়ার জন্য রাজ্য দল আগামী ২৯ সে জুলাই রেলপথে আমেদাবাদের উদ্দেশ্যে রওনা হবে। অপরদিকে জাতীয় সাব জুনিয়র প্রতিযোগিতায় অংশগ্রহণ করতে রাজ্য দল আগামী ৩ আগস্ট বিমানে ব্যাঙ্গালুরুর সিম্পাদক বিশ্বু সিং থাপা এক বিবৃতিতে এ খবর জানিয়েছেন।

আবার বিশ্বসেরা কার্লসেনকে হারালেন প্রজ্ঞানন্দ, নরওয়ের পর লাস ভেগাসে জয় ভারতীয় দাবাড়ুর

কয়েক মাস আগে নরওয়ে দাবা প্রতিযোগিতা। এ বার লাস ভেগাস ফ্রিস্টাইল চেস গ্র্যান্ড স্ল্যাম। কয়েক মাসের মধ্যে বিশ্বের এক নম্বর তথা পাঁচ বারের বিশ্বচ্যাম্পিয়ন ম্যাগনাস কার্লসেনকে দু'বার হারালেন রমেশাবাবু প্রজ্ঞানন্দ। তাঁর হাতেই প্রতিযোগিতা থেকে বিদায় নিয়েছেন কার্লসেন। তবে প্রজ্ঞানন্দ নিজেও সেমিফাইনালে উঠতে পারেননি। ফাবিয়ানো কারয়ানার কাছে টাইব্রেকারে হেরান তিনিও বিদায় নিয়েছেন। কার্লসেনের বিরুদ্ধে সাদা ঘুঁটি নিয়ে খেলেন প্রজ্ঞা। ৪৩ চালের টাইব্রেকারে। সেখানে দুটো খাঁপিও দু'টো ব্লিঙ্ক গেম হয়। তার পরেও দু'জনকে আলাদা করা

কাছেও হারেন কার্লসেন। তাঁর শেষ সুযোগ ছিল লেভন আরোনিয়ানের বিরুদ্ধে টাইব্রেকারে জয়। সেটাও পারেননি কার্লসেন। ফলে এই প্রতিযোগিতা থেকে বিদায় নিয়েছেন কার্লসেন। তার প্রতিপক্ষ ছিলেন কারয়ানা। প্রথম গেমে সাদা ঘুঁটি নিয়ে খেলে কারয়ানাকে হারান তিনি। প্রথম ছটা গেমে দু'জনেই তিনটি করে জেতেন। ফলে গেলন ভেগাস টাইব্রেকারে। সেখানে দুটো খাঁপিও দু'টো ব্লিঙ্ক গেম হয়। তার পরেও দু'জনকে আলাদা করা

যায়নি। শেষ পর্যন্ত আরমাগেডন টাইব্রেকারে প্রজ্ঞানন্দকে হারান কারয়ানা। বিদায় নিতে হয় ভারতীয় দাবাড়ুকে। প্রজ্ঞা বিদায় নেওয়ার এই প্রতিযোগিতায় একমাত্র ভারতীয় হিসাবে টিকে রয়েছেন অর্জুন এরিগাইসি। সেমিফাইনালে উঠেছেন তিনি। এর আগে উজচেস কাপ মাস্টার্সের ফাইনালে নদিরবেক আব্দুসাত্তারভকে হারিয়ে চ্যাম্পিয়ন হারিয়ে গেল। ৯ বলের মধ্যে ৪ বার মিস করল, একটা রিভিউর পরিস্থিতি এল, আর পরের বলেই এল এলবিডব্লু। গিলের ডিফেন্স ভাঙা এত সহজ নয়, তাই আমি নিশ্চিত মানসিক চাপের প্রভাব পড়েছে।' মাজরেকারের কথায় স্পষ্ট, গিলের মেনাজ হারানো তাঁর ব্যাটিংয়ে ইতিবাচক প্রভাব ফেলেনি। ইংল্যান্ড --- ভগ্না ত "খ্যাভারসন—টেবুলকার" ট্রফির চতুর্থ চেষ্টা ম্যানচেস্টারে শুরু হবে ২৬ জুলাই।

ব্যক্তিগত আক্রমণেই খেই হারালেন গিল

প্রথম দুই টেস্টে ৫৮৫ রান। সেই শুভমাল গিল লর্ডসে ইংল্যান্ডের বিপক্ষে তৃতীয় টেস্টে করলেন কিনা মোটে ২২ রান। ভারত অধিনায়ক কেনে ব্যর্থ হলেন তৃতীয় টেস্টে, সেটির কারণ খুঁজে বের করেছেন সঞ্জয় মাজরেকার। লর্ডস টেস্টের তৃতীয় দিনের শেষ দিকে ইংল্যান্ড ওপেনার জ্যাক জলিবি সঙ্গে শুভমান গিলের কথা—কাঁচাকাঁচি হয়েছিল। পরদিন রান তাড়ার সময় সেই ঘটনার প্রভাবই গিলের ব্যাটিংয়ে পড়েছে বলে মনে করেন ভারতের সাবেক ক্রিকেটার ও বর্তমানে ধারাভাষ্যকার সঞ্জয় মাজরেকার। ইএসপিএনক্রিকইনফোর এখন ভিডিওতে মাজরেকার বলেন, 'চতুর্থ দিনে যখন ব্যাটিংয়ে নামল গিল, এটা অনুমিতি ছিল ইংল্যান্ড

ওকে ফিরতি জবাব দেবে। মেনাজ হারানোটা স্বাভাবিক, এমন হয়। কিন্তু বিরাট কোহলি ব্যাপারটা ছিল অন্য রকম, ও রাগলে আরও উজ্জ্বলিত হতো আর ব্যাটিংয়ে আরও ভালো করত। গিলের ক্ষেত্রে উল্টোটা হলো। ওকে দেখে বেশ দ্বিধাঘা্ত লাগছিল। এখন তো স্ট্যাম্প মাইকে আমরা কথাগুলো শুনেছি পাই, সেখানে কিছু ব্যক্তিগত আক্রমণও হয়েছিল। কিন্তু সেটা সামলাতে গিল প্রস্তুত ছিল না, আর সেটার প্রভাব পড়ল ওর ব্যাটিংয়ে।' মাজরেকারের মতে, বিদেশে ভারতীয় খেলোয়াড়দের এখন তুলনামূলক বন্ধুত্বপূর্ণ পরিবেশেই স্বাগত জানানো হয়। তাই এ ধরনের কটুক্তি গিলের জন্য ছিল

গচ্চা যাবে ১৩ কোটি টাকা! অপছন্দের কোচ ছাঁটাই করতেই পারছে না পিসিবি

বড় সড় সমস্যা়়় পিসিবি। পাকিস্তান ক্রিকেট বোর্ড চায় লাল বলের ক্রিকেটে অন্তর্বর্তীকালীন কোচ আজহার মাহমুদকে ছাঁটাই করতে। তবে, বিরাট অস্কের চুক্তির জন্য আপাতত তাঁর বিরুদ্ধে এমন কোনও পদক্ষেপ নিতে পারছে না পাক বোর্ড। চুক্তি অনুযায়ী, আজহারকে পদত্যাগ ছেড়ে দিতে গেলে তাঁকে দিতে হবে ১৩ কোটিরও বেশি টাকা। সেই কারণে কোচ টেস্ট দলের অন্তর্বর্তী কোচ হিসেবে যুক্ত করতে বাধ্য হয়েছে পিসিবি।

জানা গিয়েছে প্রাক্তন এই অলরাউন্ডারের কাজে বিরক্ত পিসিবি কর্তারা। অন্যদিকে, পাক দলের নির্বাচক আকিব জাভেদও আজহারের কাজে খুশি নন। তাঁর কোচিং করানোর পদ্ধতি পছন্দ হচ্ছে না তাঁরা। সংবাদ সংস্থা

পিটিআই সূত্রের খবর, “আগামী বছরের এপ্রিল-মে পর্যন্ত চুক্তি রয়েছে আজহারের। সেই কারণেই লাল বলের ক্রিকেটে অন্তর্বর্তী কোচ হিসেবে তাঁকে রেখে দেওয়া হয়েছে। মোয়াদ শেখ হওয়ার আগে তাঁকে দায়িত্ব থেকে সরিয়ে দিলে পাকিস্তান ক্রিকেট বোর্ডকে ওনতে হবে মোটা অস্কের ক্ষতিপূরণ। যার পরিমাণ ১ লক্ষ ৬০ হাজার মার্কিন ডলার।”

সেই কারণে এবার কীভাবে তাঁকে কোচ টেস্ট দলের অন্তর্বর্তী কোচ হিসেবে যুক্ত করতে বাধ্য হয়েছে পিসিবি।

অন্তর্বর্তী কোচ হিসেবে যুক্ত করতে বাধ্য হয়েছে পিসিবি। কিছু বছর জাতীয় দলের সহকারী কোচ এবং সিনিয়র দলের সঙ্গে নানান ভূমিকায় দেখা গিয়েছে তাঁকে। যদিও পূর্ববর্তী আমানজমেট আজহার মাহমুদের সঙ্গে চুক্তি করেছিল। যদিও পাকিস্তান ক্রিকেট বোর্ডে এমন ঘটনা নতুন কিছু নয়। সাকলাইন মুস্তাক, মিসবাত উল হক, ওয়াকার ইউনিস, সরফরাজ আহমেদকে ছাড়ার সময় একই রকম আর্থিক সমস্যা়়় পড়তে অনাদিকে, বোর্ডের কাজে নাকি একেবারেই সন্তুষ্ট নন আজহার। তাঁর ইচ্ছা, জাতীয় জুনিয়র দলের সঙ্গে যুক্ত হওয়া। পিসিবি'র একটা বড় অংশে তাঁর সেই ইচ্ছাকে মর্যাদা দিতে নারাজ। যদিও চুক্তি শেষ না হওয়ায় আজহারকে টেস্ট দলের

CMYK