



উপনির্বাচনের ভোট গ্রহণ কেন্দ্রের উদ্দেশ্যে ভোট সামগ্রী নিয়ে ভোটকর্মীরা বুধবার উমাকান্ত স্কুল থেকে রওয়ানা দিয়েছেন। ছবি নিজস্ব।

## বেহালাবাড়ীতে পুকুরের পাড় ভেঙ্গে জলের স্রোতে ভূপাতিত সাতটি ঘর

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২২ জুন। পুকুরের পাড় ভেঙে গিয়ে এলাকা প্রাণিত হয়ে ভূপাতিত হয় কয়েকটি মাটির ঘর। ঘটনা মদলবার খোয়াই মহকুমার তুলাশির রকের পূর্ব বেহালাবাড়ী এ ডি সি ভিলেজের পুরান সুখিয়াবাড়ীতে। জানা যায়, পাড়ার

জৈনক সোনাচরণ দেববর্মা সম্প্রতি তার বাড়ীর পাশের নিজস্ব টিলাজমিতে মাটি কেটে একটি নতুন পুকুর খনন করেন। প্রায় ত্রিশ পয়ত্রিশ কানি পরিমাণ জায়গা জুড়ে এই নতুন পুকুরটি খনন করেন জমির মালিক। গত কয়েকদিনের টানা বৃষ্টিতে পুকুরের

পাড় দুদিক দিয়ে ভেঙে যায়। মদলবার পুকুরের পাড় ভেঙে গিয়ে প্রবল বেগে জলের তোড়ে টিলার নীচের সাতটি বাড়ীর মাটির দেওয়াল ঘেরা বসতঘর ভূপাতিত হয়। ফলে সংশ্লিষ্ট পরিবারগুলো ক্ষতিগ্রস্ত হয়েছে বলে জানা গেছে।

তুলাশির রকের বি ডি ও মানস ভট্টাচার্য ঘটনাস্থলে গিয়ে ক্ষতিগ্রস্ত পরিবারগুলো সম্পর্কে খোঁজ খবর নিয়েছেন বলে খবর পাওয়া গেছে। বি ডি ও ক্ষতিগ্রস্ত পরিবার গুলো সদ্যদের আপাতত অন্য জায়গায় রাখার জন্য বন্দোবস্ত করেন।

## পুলিশ হেপাজতে আসামীর মৃত্যু, দশ লক্ষ টাকা ক্ষতিপূরণ দিতে রাজ্য সরকারকে নির্দেশ হাইকোর্টের

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২২ জুন। সোনা মুড়া থানায় পুলিশি নির্বাচনে মৃত জামাল হোসেনের পরিবারকে ১০ লক্ষ টাকা ক্ষতিপূরণ মিটিয়ে দিতে নির্দেশ দিয়েছে হাইকোর্ট। চার সপ্তাহের মধ্যে ক্ষতিপূরণের টাকা মিটিয়ে দিতে স্পষ্টভাবে বলা হয়েছে। ত্রিপুরা হাইকোর্টের প্রধান বিচারপতি ইন্দ্রজিত মোহান্তির হস্তাক্ষর রয়েছে।

থানায় নিয়ে গিয়ে তার ওপর নির্বাচন চালায় পুলিশ। পুলিশি নির্বাচনে সোনা মুড়া থানায় মৃত্যু হয় জামাল হোসেনের। জামাল

হোসেনের মৃত্যুর পর সোনা মুড়া থানা থেকে তার বাড়িতে ফোন করে বলা হয় অসুস্থ হয়ে জামাল হোসেনের মৃত্যু হয়েছে। কিন্তু জামাল হোসেনের পরিবার তা কোনোভাবেই মেনে নিতে পারেনি। জামাল হোসেন এর পরিবারের তরফ থেকে অভিযোগ করা হয় জামাল হোসেনকে পুলিশি পিটিয়ে হত্যা করেছে। এ ব্যাপারে সুনির্দিষ্ট মামলা দায়ের করা হয়।

বুধবার ত্রিপুরা হাইকোর্টের প্রধান বিচারপতি ইন্দ্রজিত মোহান্তির ডিভিশন বেসে এই মামলার চূড়ান্ত রায় হয়। মামলায় রায় সম্পর্কে আইনজীবী পুরুষোত্তম রায় বর্মন এ বিষয়ে

৷ ৬ এর পাতায় দেখুন

## শান্তিপূর্ণ ও উৎসবের মেজাজে ভোট গ্রহণে সব রকমের ব্যবস্থা নিয়েছে নির্বাচন কমিশন : সিইও

### থাকছে সম্পূর্ণ মহিলা পরিচালিত ভোটকেন্দ্র

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২২ জুন। সূষ্ঠ, শান্তিপূর্ণ ও উৎসবের মেজাজে আগামীকাল রাজ্যের ৪টি বিধানসভা আসনে উপনির্বাচনে ভোটগ্রহণ করার লক্ষ্যে সব রকমের ব্যবস্থা নিয়েছে নির্বাচন কমিশন। আজ পশ্চিম ত্রিপুরা জেলা কার্যালয়ের মিলনায়তনে সাংবাদিক সম্মেলনে দূতত্বার সাথে গবেষন মুখ্য নির্বাচন আধিকারিক কিরণ গিতো। তাঁর কথায়, পর্যাপ্ত নিরাপত্তা বাহিনী এবং প্রয়োজনীয় ব্যবস্থাপনায় নির্ভর্যে ভোটারিকার প্রয়োগ করতে পারবেন ভোটাররা। তাঁর দাবি, অন্যান্য বছরের ন্যায় এবার উপনির্বাচনেও উত্তরের



বুধবার আগরতলায় সাংবাদিক সম্মেলনে বক্তব্য রাখেন সিইও কীরণ গিতো। ছবি নিজস্ব।

মেজাজে ভোটপূর্ণ সম্পন্ন করার সমস্ত আয়োজন করা হয়েছে। চারটি বিধানসভা কেন্দ্রে উপনির্বাচনে ভোটারদের সহায়তায় কোন ক্রটি রাখা হয়নি। ভোট কর্মীরা আজকেই নিজ নিজ ভোট কেন্দ্রে পৌঁছে যাবেন

মোতায়েন রয়েছে। তিনি দূতত্বার সাথে বলেন, ভোটপূর্ণ নির্বিল্পে সম্পন্ন করার জন্য কড়া নজরদারি রাখা হবে। এদিন মুখ্য নির্বাচন আধিকারিক জানান, আগামীকাল সকাল ৭টা থেকে

৷ ৬ এর পাতায় দেখুন

### আফগানিস্তানে ভূমিকম্পে নিহত কমপক্ষে ২৮০ জন

কারুল, ২২ জুন (হিস.)। শক্তিশালী ভূমিকম্পে লন্ডন হয়ে গিয়েছে আফগানিস্তান। আফগানিস্তানের পূর্বাংশে ভূমিকম্পে মৃত্যু হয়েছে কমপক্ষে ২৮০ জনের, আহতের সংখ্যা অন্তত পক্ষে ২৫০। আফগানিস্তানে অনুভূত হওয়া ভূমিকম্প টের পাওয়া যায় ভারতের জম্মু ও কাশ্মীর ও পাকিস্তানেও। ভূমিকম্পের তীব্রতায় আফগানিস্তানের পাকতিকা প্রদেশে ভেঙে পড়েছে বহু ঘর-বাড়ি, মাটিতে মিশে গিয়েছে অনেক বাড়ি। আফগানিস্তানের চারটি জেলা ভূমিকম্পের তীব্রতায় লন্ডন হয়ে গিয়েছে। নিহতদের বেশিরভাগই পাকতিকা প্রদেশের জ্ঞান জেলার বাসিন্দা। পাকতিকা প্রদেশেই ১০০ জনের মৃত্যু হয়েছে ২৫০ জন আহত হয়েছে। ৷ ৬ এর পাতায় দেখুন

### ছাদ থেকে পড়ে নির্মাণ শ্রমিকের মর্মান্তিক মৃত্যু

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২২ জুন। জিরা নীয়ায় ছাদ নির্মাণের কাজ করতে গিয়ে ছাদ থেকে নিচে পড়ে মর্মান্তিক মৃত্যু হয়েছে এক শ্রমিকের। মৃত শ্রমিকের নাম দিলচান কুমার। ঘটনার বিবরণে জানা যায় জিরা নীয়া এলাকার একটি বাড়িতে ছাদ নির্মাণের কাজ করতে গিয়ে ছাদের উপর থেকে নিচে পড়ে যায় এক শ্রমিক। ছাদ নির্মাণ করার সময় অসতর্কতা বশত ছাদের উপর থেকে নিচে পড়ে যায় দিলচান কুমার নামে এক শ্রমিক। অন্যান্য শ্রমিকরা তাকে সঙ্গে সঙ্গে উদ্ধার করে প্রথমে জিরা নীয়া হাসপাতালে নিয়ে যান। তার অবস্থা আশঙ্কাজনক হওয়ায় জিরা নীয়া হাসপাতালে থেকে জিবি হাসপাতালে স্থানান্তর করা হয়। জিবি হাসপাতালে চিকিৎসাধীন অবস্থায় ৷ ৬ এর পাতায় দেখুন

### ২২১টি ভোট গ্রহণ কেন্দ্রের মধ্যে স্বাভাবিক ১৪৮টি

## উপনির্বাচনে নিরাপত্তায় ২৫ কোম্পানী কেন্দ্রীয় বাহিনী ও টিএসআর মোতায়েন



নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২২ জুন। ত্রিপুরায় ২২১টি ভোট গ্রহণ কেন্দ্রের মধ্যে মাত্র ১৪৮টি কেন্দ্রে স্বাভাবিক বলে আরক্ষা প্রশাসন চিহ্নিত করেছে। বাকি ভোটকেন্দ্রগুলি অতি স্পর্শকাতর, স্পর্শকাতর এবং কৃকিপূর্ণ হিসেবে তালিকাভুক্ত হয়েছে। এদিকে, নিরাপত্তার দায়িত্বে ২০ কোম্পানী কেন্দ্রীয় আধা সামরিক বাহিনী এবং ৫ কোম্পানী টিএসআর রয়েছে।

আজ মুখ্য নির্বাচনী আধিকারিক জানান, ত্রিপুরায় উপনির্বাচনকে শান্তিপূর্ণভাবে সম্পন্ন করার লক্ষ্যে স্থানীয় আরক্ষা বাহিনী পাশাপাশি পর্যাপ্ত পরিমাণে কেন্দ্রীয় আধাসামরিক বাহিনী মোতায়েন করা হয়েছে। এর মধ্যে আগরতলার দুটি কেন্দ্রের জন্য ১০ কোম্পানি এবং সুরমা ও যুবরাজনগর কেন্দ্রের জন্য আরও ১০

কোম্পানি কেন্দ্রীয় আধাসামরিক বাহিনী মোতায়েন করা হয়েছে। এছাড়াও টিএসআর-এর ৫টি কোম্পানিও ভোটদানকে সুষ্ঠুভাবে সম্পন্ন করার জন্য নিযুক্ত থাকবে।

এদিন ত্রিপুরা পুলিশের আই জি আইন শৃঙ্খলা জি এস রাও বিভিন্ন ভোটকেন্দ্রের তালিকা প্রকাশ করেছেন। তাঁর দেওয়া তালিকা অনুযায়ী, ২২১টি ভোটগ্রহণ কেন্দ্রের মধ্যে ১০টি অতি স্পর্শকাতর, ৫৯টি স্পর্শকাতর, ৪টি কৃকিপূর্ণ এবং ১৪৮টি কেন্দ্রে স্বাভাবিক বলে আরক্ষা বাহিনী চিহ্নিত করেছে। তবুও, মুখ্য নির্বাচন আধিকারিক কিরণ গিতো ভোটাররা ভয়মুক্ত পরিবেশে সুষ্ঠুভাবে নিজ নিজ ভোট প্রদান করতে পারবেন বলে

৷ ৬ এর পাতায় দেখুন

### জাতীয় সড়কে যান চলাচল স্বাভাবিক হয়েছে

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২২ জুন। মেঘালয়ে ভারী বৃষ্টির কারণে ভূমিধসে বিঘ্নিত যান চলাচল স্বাভাবিক করে আসাম-আগরতলা জাতীয় সড়কে যোগাযোগ পুনরায় চালু করা হয়েছে। ত্রিপুরার পরিবহন বিভাগের প্রধান সচিব এল ডারলং হাসপাতালে থেকে জিবি হাসপাতালে স্থানান্তর করা হয়। জিবি হাসপাতালে চিকিৎসাধীন অবস্থায় ৷ ৬ এর পাতায় দেখুন

### বিবাহিত মহিলার সাথে বিয়ের জন্য চাপ, অপমানে আত্মঘাতী যুবক

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২২ জুন। স্থানীয় মহিলার সঙ্গে দাঁড়িয়ে কথা বলার জন্য তীব্র অপমান সহ্য করতে হয় লিটন দাস নামে এক যুবকে। তারপরই সোমবার নিজ ঘর থেকে লিটনের বৃদ্ধ মৃতদেহ উদ্ধার হয়েছে। তবে কি অপমানের বসেই আত্মহত্যা? নাকি অন্য কিছু। খোঁজা এলাকাভূক্ত। ঘটনার বিবরণে জানা গেছে, বিশালগড় নমপাড়া এলাকার বাসিন্দা লিটন দাস বিবাহিত মহিলার সঙ্গে চাপ্পামুরা গ্রাম সংলগ্ন এলাকায় দাঁড়িয়ে কথা বলছিলেন। ঠিক তখনই এলাকার কিছু অতি উৎসাহী জনগণ তাদের ওপর চড়াও হয়। অভিযোগ, জীবন নম, মরন নম, কাজল দস্ত, উদ্ভাস দাস সহ এলাকার বেশ কয়েকজন মানুষ লিটন দাসের ওপর চাপ সৃষ্টি করে যে ওই মহিলাকে তার বিয়ে করতে হবে। কিন্তু বিবাহিত মহিলাকে বিয়ে করতে আপত্তি জানান লিটন। পরবর্তী সময়ে খবর দেওয়া হয় লিটনের পরিবারের সদস্যদের। ঘটনাস্থলে লিটনের পরিবার গেলে সেখানে প্রত্যেককে ৷ ৬ এর পাতায় দেখুন

### বড়পাথরীতে বিদ্যুৎ যন্ত্রণায় অতিষ্ঠ হয়ে নিগমের অফিস ঘেরাও

নিজস্ব প্রতিনিধি, বিলানীয়া, ২২ জুন। বিলানীয়া বড়পাথরী বিদ্যুৎ দপ্তরের অফিস ঘেরাও করল যশমুড়া এলাকার ক্ষুব্ধ জনগণ। বিদ্যুৎ যন্ত্রণায় অতিষ্ঠ রাজনগর রকের অন্তর্গত যশমুড়া এলাকার বাসিন্দারা। তাদের দাবি নিয়ে তারা বড়পাথরী বিদ্যুৎ দপ্তরের অফিসে গিয়ে দপ্তরের ইঞ্জিনিয়ারকে ঘেরাও করে। ইঞ্জিনিয়ার সতর্জিৎ বৈদ্য তাদের সাথে দুর্ব্যবহার করে বলে অভিযোগ। ঘটনার বিবরণে জানা যায় দীর্ঘ বছর ধরে যশমুড়া এলাকায় বিদ্যুতের লো ভোল্টেজ এবং বিদ্যুৎ সমস্যা থাকার কারণে এলাকাবাসীদের ফ্রিজ থেকে শুরু করে জলের মোটর, কুখকদের জমিতে জলসেচ ব্যবস্থা, বিদ্যুৎ চালিত যে সমস্ত বৈদ্যুতিক জিনিস রয়েছে সবকিছু প্রায় অকেজু হওয়ার উপক্রম। এমনকি তারা মোবাইলের চার্জ পর্যন্ত দিতে পারছেন না।

তাই দীর্ঘদিন ধরে দপ্তর কর্তৃপক্ষকে জানানোর পরেও কাজের কাজ কিছু না হওয়ায় আজ এলাকার যুবকরা দপ্তরের অফিস ঘেরাও করে তার কারণ জানতে। আর তখনই ঘটে বিপত্তি শুরু হয়ে ইঞ্জিনিয়ার সতর্জিৎ বৈদ্য সবার সাথে দুর্ব্যবহার শুরু ৷ ৬ এর পাতায় দেখুন





হরেকরকম

হরেকরকম

হরেকরকম

## পরিমিত মদ্যপান শরীরের পক্ষে ভালো ?



মদ্যপান শরীরের পক্ষে খুবই খারাপ। তবে তারপরও মদ্যপান নিয়ে নানা মুণির নানা মত। এক্ষেত্রে কিছু মানুষ মনে করেন সামান্য পরিমাণে মদ্যপান করলে তেমন কোনও সমস্যা নেই! সত্যিই কি তাই? আসুন জান যাক।

ক্লিনিক্যাল নিউট্রিশন-এ প্রকাশ পাওয়া এই গবেষণা বলছে, ব্রিটেনের বেশে দেওয়া মদ্যপানের লিমিট হল সপ্তাহে ১৪ ইউনিট। দেখা যাচ্ছে, এর থেকে কম পরিমাণে মদ্যপান করলেও কার্ডিওভাস্কুলার রোগের আশঙ্কা দেখা দিচ্ছে। এক্ষেত্রে ক্ষতিগ্রস্ত হতে পারে হার্ট সহ শরীরের অন্যান্য অঙ্গ।

এই গবেষণার জন্য গবেষকরা

ব্রিটেনের ৪০ থেকে ৬৯ বছর বয়সি মানুষ যারা কার্ডিওভাস্কুলার সমস্যা নিয়ে হাসপাতালে ভর্তি হয়েছিলেন এমন সাড়ে ৩ লাখ মানুষের তথ্য জোগাড় করেন। এরমধ্যে ৩ লক্ষ ৩৩ হাজার ২৫৯ জন মানুষ মদ্যপান করতেন। এই মানুষগুলোকে সাপ্তাহিক মদ্যপানের হিসবে চাওয়া হয়। প্রায় ৭ বছর ধরে গ্রহণ করা হয় তথ্য। এক্ষেত্রে আগেও যাদের কার্ডিওভাস্কুলার সমস্যা হয়েছে তাদের এই গবেষণার আগুতায় আনা হয়নি। এই গবেষণায় দেখা যায়, কার্ডিওভাস্কুলার রোগে আক্রান্ত বেশিরভাগ মানুষেরই মদ্যপান করার অভ্যাস রয়েছে। এমনকী খুব কম পরিমাণে

মদ্যপান করলেও এই সমস্যা হতে দেখা যাচ্ছে। এই গবেষণা বলছে, কম মদ্যপান নাকি শরীরের পক্ষে ভালো, অস্তুত এমনটাই দাবি করেছে বিভিন্ন মানুষ। তবে তারপরও এই গবেষণা চোখে আঙুল দিয়ে দেখিয়ে দিচ্ছে, কম মদ্যপানেও সমস্যা হতে পারে।

গবেষকদের কথায়, মদ হোক বা বিয়ার, সপ্তাহে ১৪ ইউনিটের কম পান করলেও দেখা দিতে পারে অনেক বড় সমস্যা। সেক্ষেত্রে কার্ডিওভাস্কুলার রোগের আশঙ্কাই থাকে বেশি। অনেক সময় আমরা এও শুনে থাকি, কম পরিমাণে ওয়াইন খেলে নাকি সমস্যা হয় না। এমনকী শরীর নাকি ভালো হয়। যদিও বিষয়টা একেবারেই তাই নয়। এক্ষেত্রে ওয়াইন খাওয়ার মাধ্যমে শরীরে দেখা দিতে পারে মারাত্মক সমস্যা। তাই সতর্ক থাকুন। তাই বিশেষজ্ঞদের পরামর্শ, মদ্যপান করা কোনভাবেই উচিত নয়। সে কম হোক বা বেশি। এক্ষেত্রে শরীরে দেখা দিতে পারে মস্ত সমস্যা। তাই যারা মদ্যপান করেন, তারা সতর্ক হোন।

## আপনি কি অতিরিক্ত পাউরুটি খাচ্ছেন? তাহলে বাড়তে পারে মানসিক অবসাদ



রান্নার ঝামেলা না করে অনেকেই ব্রেকফাস্টে প্রতিদিন পাউরুটি খান। আবার অনেকে ভালোও বাসেন পাউরুটি খেতে। কখনও জাম-জেলি দিয়ে, কখনও মাখন সহযোগে। নেহাত মন্দ লাগে না। সারাদিনের তালিকায় আবার পিতা, বার্গার তো রয়েছেই। তবে অনেকেই হয়ত জানেন না, দৈনন্দিন অতিরিক্ত পরিমাণে পাউরুটি খেলে শারীরিক নানা সমস্যা দেখা দিতে পারে। সেগুলি কী কী জেনে নেওয়া যাক- এই খাবারটি অতিরিক্ত পরিমাণে খেলে শরীরে বেশ কিছু মারণ রোগ শরীরে বাসা বাঁধতেও শুরু করে।

’’অটোইমিউন ডিজিজ’’-এ আক্রান্তের সংখ্যাটা ক্রমশ বাড়ছে। এই অসুখ শরীরের সুস্থ কোষগুলি ক্রমশ নষ্ট বা ক্ষতিগ্রস্ত হতে শুরু করে। এরও অন্যতম কারণ পাউরুটি হতে পারে। শরীরে কোলেস্টেরলের মাত্রা বৃদ্ধি পায় অতিরিক্ত পাউরুটি খেলে। কোলেস্টেরল বাড়লে ঝুঁকি বাড়বে হার্টের নানা সমস্যার। হার্ট অ্যাটাকের ঝুঁকি বেড়ে যায় অনেকাংশে।

গবেষণায় দেখা গেছে, অতিরিক্ত পাউরুটি খাওয়ার ফলে শরীরে শর্করার মাত্রা বৃদ্ধি পায় ফলে ডায়াবেটিসের ঝুঁকি বাড়়ে।

পাশাপাশি পাউরুটিতে কার্বোহাইড্রেটের পরিমাণও বেশি। এরফলে ওজন বাড়তে শুরু করে। উচ্চ রক্তচাপের সমস্যাও বাড়ায় পাউরুটি।

পাউরুটি হজম হতে অনেকটাই সময় নেয়। আর হজম হওয়া মানেই রক্তে শর্করার মাত্রা বাড়তে শুরু করে।

আমেরিকান জার্নাল অব ক্লিনিকাল নিউট্রিশনে প্রকাশিত রিপোর্ট অনুযায়ী, পাউরুটি খাওয়ার ফলে শরীরের বিশেষ কিছু হরমোনের ক্ষরণও বেড়ে যায়। যার ফলে মানসিক অবসাদও বেড়ে যাওয়ার সম্ভাবনা থাকে।

## যোগেই হবে রোগ নিরাময়

মানসিক ও শারীরিকভাবে সুস্থ থাকতে যোগাসনের উপকারিতা কতটা, তা আমরা প্রায় সকলেই জানি। শরীর রোগমুক্ত রাখতে চাইলে নিয়মিত যোগাসন করা প্রয়োজন। এছাড়া, যোগাসনের মাধ্যমে মনও নিয়ন্ত্রণ করা যায়। মানসিক সমস্যা, অবসন্নতাব কটিাতে যোগাসন খুবই কার্যকরি। এটি আমাদের এনার্জি বাড়াতে সাহায্য করে।

যোগের মাধ্যমে রাগ, চঞ্চলতার মতো বেশ কিছু মানসিক অবস্থাকে নিয়ন্ত্রণ করা সম্ভব। ছোট থেকে বড় সকলেই সুস্থ থাকার জন্য যোগাভ্যাস করতে পারেন। যোগাসনের মাধ্যমে শারীরিক - মানসিক - আত্মিক ক্রিয়ার মেলবন্ধন হয়। আমাদের শান্ত ও প্রাণবন্ত করে তোলে। আজ এই আটকিকেলের মাধ্যমে জেনে নিন, কোন রোগ মোকাবিলায় কী কী যোগাসন করা প্রয়োজন। এই আটকিকলে দেওয়া সমস্ত তথ্য সাধারণ অনুমান এবং তথ্যের উপর ভিত্তি করে লেখা। কোনও কিছু করার আগে অবশ্যই বিশেষজ্ঞের সঙ্গে পরামর্শ করে নেবেন। ১) শ্বাসকষ্টের সমস্যা থাকলে শ্বাসকষ্টের সমস্যার মোকাবিলায় সিদ্ধাসন খুব উপকারি। এর জন্য, একদম সোজা হয়ে অর্ধাত্মমেরুদণ্ড সোজা রেখে পা গুটিয়ে বসুন। অনেকটা পদ্মাসনের মতোই দেখতে লাগে এটা। তারপর ধীরে ধীরে শ্বাস গ্রহণ ও শ্বাসত্যাগ করতে হবে। এই যোগাসন করলে রক্ত সঞ্চালন বৃদ্ধি পায়, পাশাপাশি ফুসফুসের কার্যক্ষমতাও বাড়ে।

২) হজমের সমস্যা থেকে মুক্তি পেতে আপনি কি প্রায়ই হজমের সমস্যায় ভোগেন? তাহলে এর থেকে মুক্তি পেতে পবনমুক্তাসন করতে পারেন। এক্ষেত্রে, চিত হয়ে শুয়ে প্রথমে ডান পা ভাঁজ করে বুকের সঙ্গে লাগাতে হবে, তখন বাম পা সোজা থাকবে। তারপর একই ভাবে বাম পা ভাজ করতে হবে, তখন ডান পা সোজা থাকবে। সবশেষে দুটো পা একসঙ্গে ভাঁজ করে বুকের কাছে ধরতে হবে। এই যোগাসন করলে গ্যাস, চক্রাশনও করতে পারেন।



## ঘুম আসছে না ? সমাধান আছে যোগাসনে



রাত্রিবোলা বিছানায় শুয়ে শুধু এপাশ ওপাশ করছেন। কিছুতেই এক হচ্ছে না দুই চোখের পাতা। আবার ঘুম এলেও ভেঙে যাচ্ছে কিছুসময় পরেই। পাতলা ঘুমের জন্য স্বাভাবিকভাবে বিগড়ে যাচ্ছে মেজাজ। ঘুমের অভাবে মন বসছে না কাজে। কাজ করতে গিয়ে হয়ে যাচ্ছে হাজারও ভুল। এমন সমস্যায় কিন্তু আপনি একা নন।

পৃথিবীর নানা প্রান্তের বহু মানুষ এই

একই সমস্যায় ভুগেছেন। অমেরের তো সারারাত চোখের পাতা একই হচ্ছে না। তারা রীতিমত ইনসোমনিয়ায় আক্রান্ত। আপনার ক্ষেত্রে ব্যাপারটা তেমন না হলেও গড়াচ্ছে সেদিকেও। পরিবারের লোকেরাও সে নিয়ে যথেষ্ট চিন্তিত। অথচ মাত্র কয়েকটি যোগব্যায়াম কিন্তু আপনাকে বের করে আনতে পারে এমন অবস্থা থেকে। ডাক্তাররা হয়তো দেয়নি তার হদিশ, ঘরোয়া

টোটাকাতেও শো নেননি যোগব্যায়ামের এমন গুণগান। তবে দেখে নিতে পারেন কী কী যোগব্যায়াম আপনাকে এনে দিতে পারে গভীর ও শান্তির ঘুম।

১) বন্ধ কোণাসন: এই যোগব্যায়াম মাটিতে বা সমতল এলাকায় বসে করতে হয়। চারপাশ শান্ত এমন পরিবেশ বেছে নিয়ে মাটিতে বাবু হয়ে বসুন। এরপর দুই পায়ের পাতাকে মুখোমুখি নিয়ে আসুন। একটু কষ্ট হবে আনতে, তাও চেষ্টা ছাড়বেন না। দুই পায়ের পাতা এক জায়গায় আনার পর শিরদাঁড়া সোজা করে বসুন। নাক দিয়ে শ্বাস নিন বুকভরে। শ্বাস নেওয়ার সময় শিরদাঁড়া বঁকানেন না যেন, সোজা রাখুন। এবার ধীরে ধীরে শ্বাস ছাড়ুন। শ্বাস ছাড়তে ছাড়তে সামনের দিকে যতটা সম্ভব ঝুঁকি পড়ুন। এই প্রক্রিয়া অস্তুত ১৫ থেকে ২০ মিনিট করুন। দেখবেন ঘুম আপনা থেকেই চলে এসেছে।

২) বিপরীত করণী: এই যোগব্যায়ামটি করতে হয় দেওয়ালের সঙ্গে পা লাগিয়ে। এর জন্য প্রথমে দেওয়ালের দিকে মুখ করে দেওয়াল ঘেঁষে বসতে হবে। এরপর ধীরে ধীরে চিত হয়ে শুয়ে পড়ুন মেঝেতে। শোওয়ার পর পা দুটো তুলে দিতে হবে দেওয়াল বরাবর ছাদের দিকে। পা যেন দেওয়ালের সঙ্গে লেগে থাকে। আর চেষ্টা করুন ঘষটিয়ে দেওয়ালের দিকে যতটা সম্ভব এগিয়ে যেতে যাতে নিতম্ব দেওয়ালের গায়ে লাগে। এরপর চোখ বুজে শুয়ে থাকুন ১৫ থেকে ২০ মিনিট। যদি দেওয়াল ঝাঁকা না থাকে, তবে ঘরের মাঝখানেও করতে পারেন, শুধু দেখবেন পা দুটো যেন একসঙ্গে থাকে ৩) উপবিস্ত কোণাসন: মাটিতে বসে পা দুটো ইংরেজি ভি অক্ষরের শোপে ছড়িয়ে দিন। বসার সময় শিরদাঁড়া সোজা রাখতে ভুলানেন না। এবার দুই হাত দিয়ে

দুই পায়ের আঙুল ঝুঁতে হবে। ছোঁয়ার সময় শরীর সামনের দিকে সামান্য বেঁকে যাবে। এবার জোরে শ্বাস নিতে হবে, শ্বাস নেওয়ার সময় সোজা রাখুন শিরদাঁড়া। কয়েক মূহূর্ত পর ধীরে ধীরে শ্বাস ছাড়ুন ও সামনের দিকে বাকিয়ে দিন শরীর। এভাবে ১৫ মিনিট আসনটি করুন। চোখ ঘুম নেমে আসবেই। ৪) জানু-শীর্ষাসন: মাটিতে বসে প্রথমে ছড়িয়ে দিন দুই পা। এরপর ডানপায়ের তলয় ঢুকিয়ে দিন বাঁ পায়ের পাতা। বাম হাত দিয়ে ধরুন ডান পায়ের পাতা। এতে দেখবেন আপনার শরীর বেঁকে যচ্ছে মাটির দিকে। বেঁকে যেতে দিন, শুধু সোজা রাখুন শিরদাঁড়া। শিরদাঁড়া সোজা রাখতে বাঁ পায়ের পাতা দিয়ে ডান পায়ের থাকিকে উপরের দিকে সামান্য তুলে দিন। এবার সোজাভাবে বসে জোরে শ্বাস নিন। কয়েকমূহূর্ত পর শ্বাস ছাড়ুন। শ্বাস ছাড়ার সময় মাটির দিকে বাকিয়ে দিন শরীরটা। এভাবে ১৫ মিনিট এই আসন করতে থাকুন।

## ওষুধ ছাড়াই আপনার ভালো থাকবে লিভার

অতিরিক্ত ওজন, ডায়াবেটিস, রক্তে অতিরিক্ত মাত্রায় ট্রাইগ্লিসেরাইড বেড়ে যাওয়া, ভালো কোলেস্টেরল এইচডিএল-এর মাত্রা কমে যাওয়া এবং খারাপ কোলেস্টেরল এলডিএল-এর মাত্রা বেড়ে যাওয়া, অনিয়ন্ত্রিত জীবনযাপন, কার্বোহাইড্রেট ও চর্বি বিপাকে সমস্যার কারণে লিভারের ফ্যাট জমে। এই বিষয়গুলোকে মাথায় রেখে কিছু খাদ্য দৈনন্দিন খাবারে গ্রহণ ও বর্জনের মাধ্যমে, ফ্যাটি লিভারের সমস্যাকে কমিয়ে এনে, লিভারের জন্য একটি সুরক্ষাকবচ তৈরি করা যায়।



রসুন খেলে, লিভারে ফ্যাট কমাতে সাহায্য করে, ফলে ফ্যাটি লিভার কন্ট্রিশনের মাত্রা কম হয় ও লিভার এনজাইমের মাত্রার ব্যালাস থাকে। সয়াবিন ও সয়াজাত অন্যান্য খাদ্যজীবমুদ্র খাদ্য যা লিভার ও পেটের ফ্যাট কমাতে সাহায্য করে। ওটসের বদলে ডালিয়া, ব্রাউন রাইস, হোল গ্রুইট আটাও খাওয়া যেতে পারে।

সবুজ শাকসবজি, পেঁপে ও যেকোনও লেবু ফাইবারযুক্ত ও কম ফ্যাটযুক্ত হয়। এগুলো ওজন কমাতে উপকারী। ব্রোকোলি ও কাঁচা হলুদ আরও উপকারী, কারণ এগুলো লিভার সেলে ফ্যাট জমাতে দেয় না। যা খাবেন না সঠিক খাদ্য

গ্রহণের সঙ্গে সঙ্গে, কিছু খাদ্য বর্জনেরও প্রয়োজন আছে। যেমন- সহজ শর্করা কমিয়ে দিতে হবে। সফট ড্রিঙ্ক, চকোলেট, আইসক্রিম, অ্যালকোহল, বেকারির খাবার, তেলোভাজা, কাঁচা লবণ, রেডমিট, নারকেল, সরষেবাটা, বাটার, ঘি-চর্বিযুক্ত মাছ, অ্যাডেড সুগার ইত্যাদি বর্জনীয়। এসব ছাড়াও স্বাস্থ্যকর জীবনযাপন ও খাদ্যাভ্যাসের মাধ্যমে ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখলে ফ্যাটি লিভারের সমস্যা থেকে দূরে থাকা যায়। কারণ দেখা গিয়েছে যে, যদি সামগ্রিক ওজনের ১৩ কমানো যায়, তবে ফ্যাটি লিভারের পরিমাণ ৩-৫ কমানো যায়।

## যেসব খাবার একসঙ্গে খাওয়া স্বাস্থ্যের জন্য মারাত্মক ক্ষতিকর হতে পারে

ফল ও সবজি স্বাস্থ্যের জন্য খুব উপকার। কারণ এসব খাবারে থাকে প্রচুর ভিটামিন। তবে মনে রাখতে হবে কিছু সবজি-ফল একসঙ্গে খাওয়া স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর। যেমন-



কমলা ও গাজর : কমলার সঙ্গে গাজর মিশিয়ে খেলে তা স্বাস্থ্যের জন্য খুব ক্ষতিকর হতে পারে। কারণ এই ফল ও সবজির কন্সিনেশন যেমন অ্যাসিডিটি তৈরি করে, তেমন কিডনিকে নষ্ট করে দিতে পারে।

পেঁপে ও লেবু : এক সঙ্গে পেঁপে ও লেবু খাবেন না। এতে অ্যানিমিয়া তৈরি হওয়া ও রক্তে হিমোগ্লোবিনের ভারসাম্য নষ্ট হতে পারে। বিশেষ করে এই ডেভিল কন্সিনেশন শিশুদের জন্য খুব ক্ষতিকর। তাই সতর্ক থাকুন।

কমলা ও দুধ : দুধের সঙ্গে কমলার জুস মিশিয়ে পান করা ক্ষতিকর। এতে হজমের সমস্যাসহ বেশ কিছু শারীরিক সমস্যা দেখা দিতে পারে। কমলায় ইনফেকশন ও পাকস্থলীতে ব্যথা

হতে পারে। আনারস ও দুধ : এই কন্সিনেশনটা খুব ক্ষতির কারণ হতে পারে। কারণ আনারসে থাকা ব্রোমোলেইন দুধের সঙ্গে মিশে বিসাক্ত হয়ে উঠে। এর ফলে পেটে গ্যাস, বমি ভাব, পেটে ইনফেকশন, মাথাব্যথা ও পাকস্থলীতে ব্যথার মতো অনেক সমস্যা দেখা দিতে পারে।

কলা ও পুডিং : কলা ও পুডিং হজম হতে সময় নেয়। তাই ফল ও সবজির মিশ্রণ শরীরে টক্সিন তৈরি করতে পারে। এতে আপনার ডায়রিয়া, মাথা ব্যাথা, পেটে ইনফেকশন ও পাকস্থলীতে ব্যথা

## ভিটামিন সি এর অভাবে কী হয় জানেন

ভিটামিন আমাদের প্রত্যেকের জীবনে খুবই প্রয়োজনীয়। কারণ ভিটামিন শরীরের অভ্যন্তরীণ নানা ধরনের কাজ সাহায্য করে। তাই ভিটামিনের অভাব ঘটলে শরীরে দেখা দিতে পারে নানা উপসর্গ। এই ভিটামিনের তালিকায় প্রয়োজনের নিরিখে একদম উপরের দিকেই রয়েছে ভিটামিন সি। ভিটামিন সি-এর বিজ্ঞানসন্মত নাম হল অ্যাসকরবিক অ্যাসিড। এই অভাব প্রয়োজনীয় ভিটামিনটি শরীরের নানা কাজে সহায়তা করে। বিশেষত, শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়াতো এই ভিটামিন গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে।

সাধারণত এই ভিটামিনটি খাবারের মাধ্যমে শরীরে পৌঁছায়। তবে আমাদের খাবারপাবারের কোন ট্রিকটিকানা না থাকায় এই ভিটামিন শরীরে পর্যাপ্ত পরিমাণে নাও পৌঁছাতে পারে। তখনই দেখা দেয় সমস্যা। এক্ষেত্রে ভিটামিন সি-এর অভাবের কথা উঠলে সকলেই একবাক্যে স্বাভাবিক রোগটির কথা বলতে শুরু করেন। আর বড়জোর বলতে পারেন ইমিউনিটি কমে যাওয়ার কথা। তবে এসবের বাইরেও ভিটামিন সি-এর অভাব হলে আরও কয়েকটি সমস্যা দেখা দিতে পারে। সেগুলি সম্পর্কে জেনে নেওয়া যাক- ভিটামিন সি-এর



অভাব হলে শরীরে থাইরয়েড হার্মোনের ক্ষরণ অনেকটাই বাড়তে পারে। এই সমস্যার নাম হাইপার থাইরয়েডিজম। এক্ষেত্রে দ্রুত ওজন কমে যাওয়া, খিদে চলে যাওয়া, বুক ধড়ফড় করা ইত্যাদি সমস্যা দেখা দিতে পারে। ভিটামিন সি কম থাকলে শরীরে দেখা দিতে পারে নানান স্বকের রোগ। এক্ষেত্রে স্বক জ্বালা করে, চুলকায়। দাঁতের স্বাস্থ্য ভালো রাখার ক্ষেত্রে ভিটামিন সি হতে পারে আপনার অন্যতম হাতিয়ার। এই ভিটামিন শুধু আপনার দাঁতই ভালো রাখে না, বরং মাড়ির স্বাস্থ্যও ভালো রাখে। তাই শরীরে এই ভিটামিনের অভাব হলে মাড়ি থেকে রক্ত পড়তে পারে। বিভিন্ন গবেষণায় ইতোমধ্যেই দেখা গিয়েছে, শরীরে আর্যর শোষণের ক্ষেত্রে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা নেয় ভিটামিন সি। আর এক্ষেত্রে শরীরে আয়রন শোষণ কম হলে হতে পারে

আরোহিত রক্ত কণিকার অভাব হয়। কী ভাবে মেটাবেন এই ভিটামিনের ঘাটতি? ভিটামিন সি আমাদের শরীরের পক্ষে খুবই জরুরি। এই ভিটামিন যে কোনও লেবু জাতীয় ফলেবেশি পরিমাণে থাকে। এছাড়া পেয়ারাতে এই ভিটামিন রয়েছে পর্যাপ্ত পরিমাণে। এছাড়া প্রতিটি ফলেই কিছু না কিছু পরিমাণ ভিটামিন সি থাকে। অন্যদিকে পালংশাক, কাঁচামরিচও থাকে এই ভিটামিন। ভিটামিন সি পেতে চাইলে ফলের উপর ভরসা করাই ভালো। এক্ষেত্রে খাবার খাওয়ার দেড় থেকে দুই ঘণ্টা বাদে ফল খেলে বেশি উপকার মেলে। বিশেষ কিছু ক্ষেত্রে বিশেষজ্ঞরা এই ভিটামিন সাপ্লিমেন্ট দিতে পারেন। তবে এভাবে ভিটামিন সি সাপ্লিমেন্ট খেতে শুরু করলে শরীরে অস্বস্তির প্রভাব পড়তে পারে।







## খরচ সামলাতে ক্রিকেটারদের সঙ্গে আলাদা চুক্তি করতে চলেছে পিসিবি

ইসলামাবাদ,২২ জুন (হিস.স.): খরচ সামলাতে তৎপর পাক ক্রিকেট বোর্ড। এর জন্য কিছুটা ঘুর পথে ক্রিকেটারদের বেতন কমানোর পরিকল্পনা নিয়েছেন পিসিবি। টেস্ট এবং এক দিনের ক্রিকেটের জন্য পৃথক দল তৈরি করতে চাইছে পিসিবি। দু’ধরনের ক্রিকেটের জন্য আলাদা চুক্তি করা হবে ক্রিকেটারদের সঙ্গে। কমবেচাকার অঙ্গ।

প্রথম বার ক্রিকেটারদের সঙ্গে আলাদা চুক্তির পরিকল্পনা করেছে পিসিবি। এখন থেকে আর আগের

মতো একটি চুক্তি করা হবে না। কিছু ক্রিকেটার রয়েছেন, যাঁরা মূলত টেস্ট খেলেন। অনেকে আবার শুধু সীমিত ওভারের ক্রিকেটের জন্য বিবেচিত হন। সে ভাবেই ক্রিকেটারদের সঙ্গে চুক্তি করতে চাইছেন পাকিস্তানের ক্রিকেট কর্তারা। এক দিনের সঙ্গেই থাকবে টি-টোয়েন্টি ক্রিকেটের চুক্তিও।

বাবরের মত যাঁরা তিন ধরনের ক্রিকেটেই খেলেন, তাঁদের সঙ্গেই শুধু দু’টি চুক্তি করা হবে। বাবর ছাড়াও এই তালিকায় রয়েছেন

শাহিন শাহ আফ্রিদি, মহম্মদ রিজওয়ান, ইমাম উল হক এবং হাসান আলি। তাঁদের আয় অবশ্য কমবে না। বোর্ডের খরচে ভারসাম্য আনতেই আলাদা আলাদা চুক্তি করার সিদ্ধান্ত হয়েছে।

বর্তমানে পাকিস্তানের অর্থনৈতিক অবস্থা ভাল নয়। মুদ্রাস্ফীতির হার অত্যন্ত বেশি। এই পরিস্থিতিতে বোর্ডের কর্মীদের বেতন বৃদ্ধির সিদ্ধান্ত নিয়েছেন রামিজ রাজারা। তাই কোপ পড় তে চলেছে। ক্রিকেটারদের আয়ের উপর।পৃথক চুক্তি নিয়ে সিদ্ধান্ত এখনও হয়নি।

বৃহস্পতিবার পিসিবির পরিচালন পর্যদের বৈঠকে চূড়ান্ত সিদ্ধান্ত হতে পারে।

রামিজরা মনে করছেন, আয় কমলে ক্রিকেটাররা ক্ষুব্ধ হতে পারেন। সেই সত্তাবনা রংখতে চুক্তির আওতায় এ বার ২৫ থেকে ৩০ শতাংশ বেশি ক্রিকেটারকে আনতে চাইছেন তাঁরা। পিসিবি কর্তাদের দাবি, বেশি সংখ্যক ক্রিকেটারকে চুক্তির আওতায় আনলে বোর্ডের খরচ বাড়বে। একই সঙ্গে আগের থেকে বেশি ক্রিকেটারের আর্থিক সুরাহা হবে।

## রঞ্জি ফাইনালে বড় স্কোরের লক্ষ্যে এগুচ্ছে মুম্বাই : মধ্যপ্রদেশও লড়ছে

বেঙ্গালুরু,কর্ণাটক, ২২ জুন।। বড় স্কোরের লক্ষ্যেই এগুচ্ছে মুম্বাই। টেস জয়, প্রথমে ব্যাটিংয়ের সিদ্ধান্ত – সবকিছুই যেন মুম্বাইয়ের পক্ষে। তবুও মধ্যপ্রদেশের বোলাররা চেষ্টার কোনও ক্রটি-ই রাখছেন না। এমনকি প্রথম ওভার করার জন্য কুমার কার্তিকেয়”র হাতে বল তুলে দেওয়ার মধ্য দিয়ে এটা পরিষ্কার যে, বিনা যুদ্ধে ময়দান ছাড়তে রাজি নয়।রঞ্জিটকি জয়ের গৌরব মধ্যপ্রদেশের কাছে

একাধিকবার রয়েছে।তবে শিরোপা জয়ের রেকর্ড অর্জনকারী মুম্বাই অনবদ্য। তবুও ক্রিকেট অনিশ্চয়তার খেলা। উইকেট কখন কার পক্ষে আচরণ করবে আগের থেকে কারোর বলা সম্ভব নয়। রঞ্জি ট্রফির ফাইনাল ম্যাচে মুম্বাই ও মধ্যপ্রদেশের খেতাবি লড়াই শুরু হয়েছে।এম. চিন্মাস্বামী স্টেডিয়াম ৫ দিনের ম্যাচ। প্রথম দিনের খেলা শেষে মুম্বাই ৫ উইকেট হারিয়ে ২৪৮ রান সংগ্রহ

করেছে। কোয়ার্টার ফাইনাল, সেমিফাইনালের মতো প্রথম দিনে সেঞ্চুরির গৌরব কারোর অর্জিত হয়নি। তবে ওপেনিং জুটিতে অধিনায়ক পৃথ্বী শাহ ও যশস্বী ভূপেন্দ্র জয়সোয়ালের দূরত্ব গুরু মধ্যপ্রদেশের বোলিং লাইনআপকে একটু চিন্তিত করে তুলেছিল। তবে দিনের শেষে ৯০ ওভারে ৫ উইকেটে ২৪৮ রান একাধারে সহজও নয়, আবার ফাইনাল ম্যাচের কথা ভাবলে

চ্যালেঞ্জিংও নয়। দলের পক্ষে ওপেনার পৃথ্বী শাহ ৪৭ রানে, যশস্বী ভূপেন্দ্র জয়সওয়াল ৭৮ রানে প্যাভিলিয়নের ফিরলেও এস. খান ৪০ রানে এবং স্যামস মুলানি ১২ রানে উইকেটে রয়েছেন। মধ্যপ্রদেশের সারাংশ জৈন ৩১ রানে এবং অনুভব আগরওয়াল ৫৬ রানে দুটি করে উইকেট পেয়েছে। কুমার কার্তিকেয় পেয়েছে একটি উইকেট। আগামীকাল ম্যাচের দ্বিতীয় দিন।

## জাতীয় ফুটবলে দাদরার বিরুদ্ধে ৭ গোল হজম করে ছিটকে গেল ত্রিপুরা

ক্রীড়া প্রতিনিধি, আগরতলা, ২২ জুন।। আবারও বিধস্ত ত্রিপুরা। মহারাষ্ট্রের পর এবার দাদরা অ্যান্ড নগর হাবেলীর বিরুদ্ধে। অসমের সোনাপুরে অনুষ্ঠিত অনূর্ধ্ব-১৭ বালিকাদের জুনিয়র ফুটবলে। বৃধবার দাদরা। অ্যান্ড নগর হাবেলীর বিরুদ্ধে ৭-০ গোলে বিধস্ত হলো ত্রিপুরা। ওই রাজ্যের এল এন আই টি মাঠে অনুষ্ঠিত ম্যাচে এদিন শুরু থেকেই যেনো

ত্রিপুরার ফুটবলারদের শরীর চলাছিলো না। এরই খেসারত দিতে হলো দলকে। এদিন পরাজিত হওয়ায় আসর থেকে ছিটকে যেতে হলো ত্রিপুরাকে। গ্রুপে আর মাত্র ১ টি ম্যাচ বাকি রয়েছে ত্রিপুরার, ওডি শার বিরুদ্ধে। ২৪ জুন হবে ম্যাচটি। সুবিধাভেঁড়ির বিরুদ্ধে পিছিয়ে থেকেও দুর্দান্ত জয় ছিনিয়ে নেওয়ার পর দাদরা অ্যান্ড নগর

হাবেলীর বিরুদ্ধে আশায় বুক বেধেছিলেন রাজ্যের ফুটবলপ্রেমীরা।কিন্তু এভাবে বিনা লড়াইয়ে লজ্জাজনক পরাজিত হতে হবে ভাবতেই পারেননি কেউ। প্রথমার্ধে ৩ গোল হজম করার পর দ্বিতীয়ার্ধে আরও ৪ টি গোল হজম করে ত্রিপুরা। মহারাষ্ট্রের বিরুদ্ধে হাফ পডুন গোলে পরাজিত হওয়ার পর এদিন ৭ গোল হজম করায়

জাতীয় আসরে ত্রিপুরার মান অনেকটাই তলানিতে গিয়ে ঠেকলো। খেলা শেষে হতাশ ত্রিপুরা দলের কোচ শুভেনজিৎ সিনহা সোনাপুর থেকে টেলিফোনে বলেন, ’জঘনা খেলেছে মেয়েরা। শরীরই যেনো চলছিলো না ওদের। সারাক্ষণ দাড়িয়ে দাড়িয়ে খেলে গোল হজম করলো। এতো বাজে খেলেবে ভাবতেই পারিনি’।

## এক লাফে বিশ্ব র্যাংকিংয়ে ১০৮ ধাপ উঠলেন কার্তিক, অবনতি বিরাট-রোহিতের

দুবাই, ২২ জুন (হিস.স.) : আইসিসি-র টি-টোয়েন্টি ফর ম্যাটে ব্যাটারদের ক্রমতালিকায় ১০৮ ধাপ উঠলেন দীনেশ কার্তিক। দক্ষিণ আফ্রিকার বিরুদ্ধে টি-টোয়েন্টি সিরিজে দূরত্ব ছন্দে থাকারই পুরস্কার পেলেন দীনেশ। এখন তিনি ৮৭ নম্বরে। প্রথম দশে ঢুকে পড়লেন ঈশান কিশন। ২১ নম্বরে নেমে গিয়েছেন বিরাট কোহলি। ভারত অধিনায়ক রোহিত শর্মা রয়েছে ১৮ নম্বরে।

সদ্য সমাপ্ত আইপিএলে দূরত্ব ফর্মে থাকার সুবাদে জাতীয় দলে কামব্যাক করেছিলেন। তারপরে দক্ষিণ আফ্রিকার বিরুদ্ধে সিরিজেও ব্যাট হাতে দাপট দেখিয়েছেন। তারপরেই বিশ্ব র্যাংকিংয়ে উঠে এলেন ১০৮ ধাপ।

বৃধবার বিশ্ব র্যাংকিং প্রকাশ হওয়ার পরে ক্রমতালিকায় দীনেশ কার্তিকের জায়গা নিয়ে জের চর্চা ক্রিকেট মহলে। আরসিবির হয়ে ফিনিশার হিসাবে অপ্রতিরোধ্য ছিলেন কার্তিক। প্রায় ১৮৫ স্ট্রাইক রেট রেখে ১৬ ম্যাচে তিনশোর উপরে রান করেছিলেন তিনি। আইপিএলে দূরত্ব পারফরম্যান্সের পরে দক্ষিণ আফ্রিকা সিরিজেও বেশ কয়েকটি

দক্ষিণ আফ্রিকা সিরিজে ভাল খেলার পুরস্কার পেলেন ঈশান কিষাণও। দুই দলের মধ্যে সবচেঁি রান সংগ্রহকারী ছিলেন এই বী হাতি ব্যাটার। চার ম্যাচে ২০৬ রান করেছিলেন তিনি। বিশ্ব র্যাংকিংয়ে নয় নম্বরে রয়েছে ঈশান। ব্যাটারদের মধ্যে প্রথম দশে আর কোনও ভারতীয় নেই। সিরিজে না খেলার দরশ ২১ নম্বরে নেমে গিয়েছেন বিরাট কোহলি।

#### শান্তিরবাজারে স্কুল ক্রিকেট, ফের শুরু নিয়ে দৃশ্চিন্তা চরমে

ক্রীড়া প্রতিনিধি, আগরতলা, ২২ জুন।। ক্রমাগত বৃদ্ধিতে মারের বেহাল অবস্থা। ফলে স্থগিত হওয়া যাত্রা শুরু করল বড় গুরু হবে তা নিয়ে দেখা দিয়েছে সন্দেহ। মঙ্গলবারের পর বৃধবার সকালেও বৃষ্টি না হওয়ায় দ্রুত আসর গুরু করার চিন্তাভাবনা শুরু করেছিলেন মহকুমা ক্রিকেট সংস্থার কর্তারা। কিন্তু বিকেলে আকাশের গুমরা মুখ দেখে আবারও দৃশ্চিন্তায় পড়ে গেলেন কর্তারা। জানা গেছে, ক্রমাগত বৃদ্ধিতে মারের অবস্থা খুবই খারাপ। কমকরে দুদিন রৌদ্র উঠলেই মাঠ কোরার উপযুক্ত হয় উঠবে। সেই দিকেই তাকিয়ে আছেন কর্তারা। প্রসঙ্গত: ১৬ জুন থেকে শুরু হয়েছিলো আসর। ৪ দলীয় আসর হবে ডাবল লিগ ভিত্তিতে। উদ্বোধনী দিনে বৃষ্টির জন্য ওভার কমিয়ে ১৫ করা হয়েছিলো।তাত জয় পেয়েছিলো বাইখোরা স্কুল। এরপর থেকেই বৃষ্টির জন্য আর খেলা চালানো সম্ভব হচ্ছিল না, পরিত্যক্ত হয়েছিলো ৩ টি ম্যাচ। অবশেষে আসর স্থগিত রাখার চূড়ান্ত সিদ্ধান্ত নিলেন মহকুমা ক্রিকেট সংস্থা।



ঝোড়ো ইনিংস খেলেছিলেন কার্তিক।রাজকোটে মাত্র ২৭ বলে ৫৫ রানের ইনিংস খেলে দলকে সুবিধাজনক জায়গায় পৌঁছে দিয়েছিলেন ডিকে। তাঁর বড় রানের উপরে ভিত্তি করেই ম্যাচ জিতে সিরিজে সমতা ফিরিয়েছিল ভারত। টি-টোয়েন্টি র্যাংকিংয়ে আপাতত ৮৭ নম্বরে রয়েছে তিনি।

অবনতি হয়েছে ভারত অধিনায়ক রোহিত শর্মারও। ১৮ নম্বরে রয়েছেন তিনি। টি-টোয়েন্টি র্যাংকিংয়ে ব্যাটারদের মধ্যে শীর্ষে রয়েছেন বাবর আজম। বোলারদের এক নম্বরে রয়েছেন অস্ট্রেলীয় পেসার জশ হেজেলউড। ভারতীয় বোলারদের মধ্যে সবচেয়ে ভাল র্যাংকিং যুক্তবেন্দ্ৰ চাহালের। ২৩

নম্বরে রয়েছেন তিনি। টেস্টে অলরাউন্ডার হিসাবে শীর্ষস্থান ধরে রেখেছেন রবীন্দ্র জাদেজ। বোলিং বিভাগে দ্বিতীয় ও তৃতীয় স্থানে যথাক্রমে রয়েছেন রবিন্দ্রেন অশ্বিন এবং জশপ্রীত বুমরা। ব্যাটারদের তালিকায় দশ নম্বরে রয়েছেন বিরাট।----হিন্দুস্থান সমাচার / কাকলি

**PRESS NOTICE INVITING TENDER NO: 06/EE/SNM/PWD/2022-23, Dt: 16/06/2022.**

The Executive Engineer, Sonamura Division, PWD(R&B), Sonamura, Sepahijala, Tripura invites on behalf of the 'Governor of Tripura' 'Item rate offline tender' up to 3.00 P.M. on 30/06/2022 for hiring of vehicle for the following works:

| Sl No                                                                                                  | Name of work                    | Estimated Cost  | Earnest Money | Time for Completion |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-----------------|---------------|---------------------|
| 1                                                                                                      | DNIT No. 31/EE/ SNM/PWD/2022-23 | Rs. 3,69,840.00 | Rs. 7,397.00  | 365 days.           |
| Sd/- (Er.S.Paul)<br>Executive Engineer<br>Sonamura Division, PWD(R&B)<br>Sonamura, Sepahijala, Tripura |                                 |                 |               |                     |
| ICA-C-970-22                                                                                           |                                 |                 |               |                     |

| PRESS NOTICE INVITING e-TENDER NO: 05/EE/KD/2022-23 Dt :- 16.06.2022                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                           |                |               |                     |                                                         |                                 |                                                 |                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|---------------|---------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------|
| Sl. NO.                                                                                                                                                                                                            | NAME OF THE WORK                                                                                                                                                                                          | Estimated Cost | Earnest Money | Time For Completion | Last Date And Time For Document Downloading And Bidding | Time And Date Of Opening Of Bid | Document Downloading And Bidding At Application | CLASS OF BIDDER   |
| 1.                                                                                                                                                                                                                 | Construction of Community hall at Ramguna SH: RCC work, Steel works, GCI sheet roofing etc. at Pecharthal, Unakoti District under BEUP Scheme during the year 2022-23.<br>DNIT No-04/EE/KD/2022-23        | Rs.4,47,029.00 | Rs.8,941.00   | 90 Days             | Up to 15.00 Hrs on 06.07.2022                           | At 16.00 Hrs on 06.07.2022      | https://tripuratenders.gov.in                   | Appropriate Class |
| 2.                                                                                                                                                                                                                 | Construction of Open Community Shed at in front of Nidebi Children school at Kumarghat during the, Unakoti District under BEUP Scheme during the year 2022-23.<br>DNIT No-05/EE/KD/2022-23                | Rs.7,13,146.00 | Rs.14,262.00  | 90 Days             |                                                         |                                 |                                                 |                   |
| 3.                                                                                                                                                                                                                 | Construction of Community hall at Ramguna/SH: RCC work, Steel works, GCI sheet roofing etc. at Pecharthal, Unakoti District under BEUP Scheme during the year 2022-23. Gr-II.<br>DNIT No-06/EE/KD/2022-23 | Rs.4,47,029.00 | Rs.8,941.00   | 90 Days             |                                                         |                                 |                                                 |                   |
| Details can be seen in the office of the Executive Engineer, Kumarghat Division, PWD(R&B), Kumarghat, Unakoti Tripura or through website <a href="https://tripuratenders.gov.in">https://tripuratenders.gov.in</a> |                                                                                                                                                                                                           |                |               |                     |                                                         |                                 |                                                 |                   |
| Sd/-Illegible<br>Executive Engineer<br>Kumarghat Division, PWD(R&B)<br>Kumarghat, Unakoti Tripura.                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                           |                |               |                     |                                                         |                                 |                                                 |                   |
| ICA-C-975/22                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                           |                |               |                     |                                                         |                                 |                                                 |                   |

## ঋদ্ধিমান আবার বিস্ফোরক, ‘ওই সাংবাদিক আগেও হুমকি দিয়েছেন’

কয়েক মাস আগেই ঋদ্ধিমান সাহা বনাম সাংবাদিক বিতর্কে তোলপাড় হয়েছিল ভারতীয় ক্রিকেট। বেশ কিছু দিন সেই প্রসঙ্গে চুপ থাকার পর আবার মুখ খুললেন ঋদ্ধিমান। জানালেন, ওই সাংবাদিক আগেও হুমকি দেন। অর্থাৎ ওই সাংবাদিক যে প্রায়শই এই কাজ করে থাকেন, সেটা খোলাসা করলেন ঋদ্ধিমান। গত ১৯ ফেব্রুয়ারি নেটমাধ্যমে ওই সাংবাদিকের সঙ্গে তাঁর

কথোপকথনের স্ক্রিনশট পোস্ট করেছিলেন ঋদ্ধিমান। দেখা গিয়েছিল, সাক্ষাৎকার নিতে না গেলে ঋদ্ধিমানের উপর নিজের ক্ষোভ উগরে দিয়েছেন ওই সাংবাদিক। কলকাতার সেই সাংবাদিকদের বিরুদ্ধে ভারতীয় বোর্ডের কাছে অভিযোগ জানিয়েছিলেন ঋদ্ধিমান। মে মাসে ওই সাংবাদিককে দু’মাসের জন্য নির্বাসিত করে বিসিসিআই। সম্প্রতি

এক সাক্ষাৎকারে ঋদ্ধিমান বলেছেন, “আমি দেখাতে চেয়েছিলাম যে একটি সাক্ষাৎকারে জন্য এক জন সাংবাদিক কতটা নিচে নামতে পারে। পরে জানতে পেরেছি যে উনি আগেও এ রকম কাজ করেছেন। তাই জানো বোর্ড ওঁকে শাস্তি দিয়ে ব্যবস্থা নিয়েছে। বোর্ডের সঙ্গে চুক্তিবদ্ধ ছিলাম বলে প্রথম দিকে এ নিয়ে কোণ্ড কথা বলিনি।” ঘটনার পরেও ওই

সাংবাদিকের মধ্যে কোনও আক্ষেপ ছিল না দেখে আরও বিস্মিত হন ঋদ্ধিমান। সে কারণেই স্ক্রিনশট প্রকাশ্যে এনেছেন বলে জানিয়েছেন ঋদ্ধিমান। তাঁর কথায়, “প্রথমত, আমি এটা নিয়ে মুখ খুলতে চাইনি। আমাদের মতো বাকিদেরও তো নিজস্বের কেরিয়ার রয়েছে। তবে উন্মোচন দিকের মানুষটির যদি কোনও আক্ষেপ না থাকে, তা হলে কত দিন চুপ করে থাকব?”

## দিল্লিতে যোগা অলিম্পিয়াডে ত্রিপুরার মনসার সাফল্য

ক্রীড়া প্রতিনিধি, আগরতলা, ২২ জুন।। দিল্লিতে অনুষ্ঠিত যোগা অলিম্পিয়াডে ত্রিপুরার মনসা দাস স্বর্ণ পদক পেয়েছে। সর্বভারতীয় যোগা আসরে এ ধরনের সাফল্যের খবরে স্বাভাবিকভাবেই উজ্জ্বলিত ত্রিপুরাবাসী। বলাবাহুল্য, শংকর দাস এবং সচিত্রা দাস-এর কনিষ্ঠ কন্যা, উদয়পুর রমেশ ইংলিশ

মিডিয়াম উচ্চতর মাধ্যমিক বিদ্যালয়ের অষ্টম শ্রেণীর ছাত্রী এবং নব-দিগন্ত ওয়েলফেয়ার সোসাইটির যোগা ছাত্রী গত ২০ জুন, সোমবার দেশের রাজধানী দিল্লিতে অনুষ্ঠিত যোগা অলিম্পিয়াডে সর্বভারতীয় যোগা প্রতিযোগিতায় স্বর্ণ পদক পেয়েছে। যোগা খেলোয়ার মনসার জন্মভূমি

সোনা মুড়া গ্রাম, নবদিগন্ত ওয়েলফেয়ার সোসাইটি, রমেশ উচ্চতর ইংলিশ মিডিয়াম স্কুল তথা রাজ্যের সনমগ্র ভারতবর্ষের মধ্যে নাম উজ্জ্বল করেছে মনসা। এই সাফল্যের জন্য সবাই গর্বিত। তার পেছনে নব-দিগন্ত ওয়েলফেয়ার সোসাইটির যোগা প্রশিক্ষক সুমন সাহা এবং বোবাশীষ

সাহাকে অনেক অভিনন্দন জ্ঞাপন করা হয়েছে। মনসার এই সাফল্যের পেছনে মনসাজের প্রত্যেক অংশের মানুষের আশীর্বাদ রয়েছে বলে তার পরিবারও কৃতজ্ঞতা জ্ঞাপন করছে। সবার আশীর্বাদে মনসা আরও সাফল্য পাবে বলে প্রত্যেকের প্রত্যাশা।

## দিল্লিতে ওয়ার্ল যোগা কাপে অংশ নিতে রওয়ানা রাজ্যদল

ক্রীড়া প্রতিনিধি, আগরতলা, ২২ জুন।। একাধিক প্রতিকূলতা সত্ত্বেও ওয়ার্ল যোগা কাপ ২০২২-এ অংশগ্রহন করার জন্য রাজ্যের নয়জন প্রতিভাবান প্রতিযোগী বৃধবার কৈলাসহর থেকে দিল্লীর উদ্দেশ্যে যাত্রা করল। ইউনিভার্সেল যোগা স্পোর্টস ফেডারেশনের উদ্যোগে ছাব্বিশ ও সাতশ জন দিল্লীর গাজীয়াবাদের এ এল টি সেন্টারের অভিটোরিয়ামে অনুষ্ঠিত হবে ওয়ার্ল যোগা কাপ ২০২২। এই প্রতিযোগীতায় বিশ্বের প্রায় ত্রিশটি দেশ অংশ নেবে। বাছাই প্রক্রিয়া

শেষে রাজ্যের নয়জন প্রতিযোগী অংশ গ্রহনের সুযোগ পায়। পুরুষ বিভাগে পাঁচ জন এবং মহিলা বিভাগে চার জন। ওয়ার্ল যোগা কাপ ২০২২-এ মূলত তিনটি বিভাগে অনুষ্ঠিত হবে, রিডমিক, আর্টেস্টিক ও যোগাসন। নয়জন প্রতিযোগীর সাথে কোচ হিসাবে যাচ্ছেন আশরাফ আলী, যিনি নিজেও প্রতযোগীতায় অংশ নেবেন, টিম ম্যানেজার হিসেবে যাচ্ছেন অপর রাজ্য সরকার এবং চন্দ্র দাস। বৃধবার সকাল এগাটায় কৈলাশহর প্রেস ক্লাবে সাংবাদিকদের মুখোমুখি হয় যোগা

প্রশিক্ষক আশরাফ আলী। ওয়ার্ল যোগা কাপ ২০২২ অংশগ্রহনের ব্যাপারে বিস্তারিত তথ্য ভুলে ধরেন। বর্তমানে প্রাকৃতিক বিপর্যয়ের কারণে ত্রিপুরা রাজ্য সড়ক ও রেলপথে প্রায় যোগাযোগ বিচ্ছিন্ন হয়ে রয়েছে। প্রতিযোগীদের নিজস্ব অর্থ ব্যয় করে এই প্রতিযোগিতায় অংশগ্রহণ করতে হচ্ছে। সে ক্ষেত্রে বিমানে যাতায়াতের জন্য রাজ্য ক্রীড়া দপ্তর সহ রাজ্য সরকার এবং সামাজিক মাধ্যমে একাধিক বার আবেদন করা হয় সাহায্যের জন্য কিন্তু সব চেষ্টা ব্যর্থ হয়। এক

প্রকারের জীবনের ঝুঁকি নিয়েই এই নয় জন প্রতিযোগী ও টিম ম্যানেজার বৃধবার সড়কপথে কৈলাসহর থেকে দিল্লির উদ্দেশ্যে যাত্রা করলেন। স্বপন চন্দ্র দাস, আশরফ আলি, অনির্বান ভট্টাচার্য, শাকি মালিকার, অপিতা দাস, ঋদ্ধিমান সাহা, শুভন পাল, উদীসা দেববর্মণ এবং শায়তিকা শীল।

