



জাগরণ

THE FIRST DAILY OF TRIPURA

গৌরবের ৭০ তম বছর



অনলাইন সংস্করণ : www.jagrandaily.com

JAGARAN 25 July, 2024 আগরতলা ২৫ জুলাই ২০২৪ ইং ৯ শ্রাবণ, ১৪০১ বঙ্গাব্দ, বৃহস্পতিবার RNI Regn. No. RN 731/57 Founder : J.C.Paul মূল্য ৩.৫০ টাকা আট পাতা

দশ বছরে রেল নিয়োগ ৫.০২ লক্ষ

উত্তর পূর্বাঞ্চলে রেল উন্নয়নে ১০,৩৭৬ কোটি টাকা বরাদ্দ করেছে সরকার : অশ্বিনী

আগরতলা/গুয়াহাটি, ২৪ জুলাই। ২০২৪-২৫ অর্থ বছরের কেন্দ্রীয় বাজেটে উত্তর পূর্বাঞ্চলে রেল উন্নয়নের জন্য সরকার ১০ হাজার ৩৭৬ কোটি টাকার বরাদ্দের সংস্থান রেখেছে, যা এখানকার মধ্য রেকর্ড অঙ্কের বরাদ্দ। রেলমন্ত্রী অশ্বিনী বৈষ্ণব আজ দিল্লি থেকে এক ভার্চুয়াল সাংবাদিক সম্মেলনে একথা জানান।

রেলমন্ত্রী বলেন, সরকার রেল নেটওয়ার্কের আধুনিকীকরণ করার কাজে অঙ্গীকারবদ্ধ এবং অ্যাক্টিভ ইস্ট নীতির সঙ্গে সামঞ্জস্য রেখে উত্তর-পূর্বাঞ্চলে রেলপথ সম্প্রসারণের কাজ দ্রুত গতিতে সম্পন্ন করার জন্যও সরকারের অঙ্গীকার রয়েছে। উত্তর-পূর্বাঞ্চলে রেলপথের উন্নয়ন এবং যাত্রী পরিবহন সহ বাজেটের বিভিন্ন দিক নিয়ে সাংবাদিকদের বিভিন্ন প্রশ্নের উত্তর দেন।

এক প্রশ্নের উত্তরে রেলমন্ত্রী বলেন, রেল সুরক্ষায় সারা দেশে 'করজ ৪.০' ইলেক্ট্রনিক ব্যবস্থা দেশে খুব শীঘ্রই বাস্তবায়িত হবার জন্য প্রস্তুত রেল সুরক্ষায় এই আধুনিক ব্যবস্থা দেশের বিভিন্ন ভৌগোলিক অঞ্চলের পরিবেশ, পরিস্থিতি অনুযায়ী এর জন্য টাওয়ার নির্মাণ সহ অন্য কারিগরি-প্রযুক্তি কার্যকর করার কাজে কিছু সময় লাগবে। রেলমন্ত্রী রেলের মূলধন ব্যয়



হিসাবে ২,৬২,২০০ কোটি টাকা এ বছরের বাজেটে বরাদ্দ করার জন্য প্রধানমন্ত্রী ও কেন্দ্রীয় অর্থমন্ত্রীর প্রতি কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করেন। মন্ত্রী উল্লেখ করেন ২০২৪-২৫ অর্থবছরে উত্তর-পূর্বাঞ্চলের জন্য ১০,৩৭৬ কোটি টাকা বরাদ্দ করা হয়েছে। যা ২০০৯-১৪ সময়কালের বার্ষিক গড় বাজেটের ব্যয় বরাদ্দ তুলনায় ৫ গুণ বেশি। তিনি জানান, এই অঞ্চলের জন্য ১৮টি প্রকল্পের মাধ্যমে ১৩৬৮ কিলোমিটার দীর্ঘ নতুন রেলপথ নির্মাণের জন্য ইতিমধ্যেই ৭৪, ৯৭২ কোটি টাকা বরাদ্দ করা হয়েছে।

উত্তর-পূর্বাঞ্চলের রেল উন্নয়নে এবারের বাজেটে বরাদ্দ নিয়ে কিছু মূল দিক নিম্নরূপঃ

- ১) বাজেটে উত্তর-পূর্বাঞ্চলের জন্য বরাদ্দ বৃদ্ধি করে ১০,৩৭৬ কোটি টাকা করা হয়েছে।
- ২) ২০০৯-১৪ সময়কালে বছরে যেখানে গড়ে মাত্র ৬৭ কিলোমিটার রেল ট্র্যাক পাঠা হত, বর্তমানে ২০১৪-২৩ সময়কালে বছরে গড়ে ১৭৩ কিলোমিটার নতুন রেলপথ নির্মাণ করা হয়েছে।
- ৩) এই অঞ্চলের ৬০টি স্টেশনকে

মরিগ্রানী জং, মুরকুঙ্গাসেলেক, নাহাটিয়া, নলবরি, নামরপ, নারানি, নিউ বনাই গাঁও জং, নিউ হাফলং, নিউ করিমগঞ্জ জং, নিউ তিনসুকিয়া জং, নর্থ লখিমপুর, পাঠশালা, রানাপারা নর্থ জং, রনিয়া জং, সন্ন পানথর, শিবসাগর টাওন, শিলাপাথর, শিলাচর, শিমুলগুরি, তালো, তিনসুকিয়া, উদালগিরি, বিশ্বনাথ চারালি, মনিপুর (১) : ইক্ষল মেঘালয় (১) : মেদি পাথর মিজোরাম (১) : সাইরাং (আইজল) নাগাল্যান্ড (১) : ডিমাপুর সিকিম (১) : রংপুর ত্রিপুরা (৪) : আগরতলা, ধর্মনিগর, কুমারঘাট, উদয়পুর।

মন্ত্রী বলেন যে, ভারতীয় রেলকে বিশ্বমানের পরিবহন ব্যবস্থায় পরিণত করার জন্য সরকার সর্বাধিক জোর দিয়ে কাজ করছে। একইসাথে সরকার, রেলের মাধ্যমে অর্থনৈতিক প্রবৃদ্ধি ও কর্মসংস্থান সৃষ্টি করার ওপরও নজর দিয়েছে।

সাংবাদিক সম্মেলনে উত্তর-পূর্ব রেলের জিএম শ্রী চেতন শ্রীধার জািনান, রেলের সব রকমের পরিকাঠামো ও নিরাপত্তা সংক্রান্ত প্রকল্পের কাজের জন্য আগের বছরের তুলনায় এবছর পর্যাপ্ত তহবিল বরাদ্দ করা হয়েছে। নতুন লাইন এবং ভাবল লাইন প্রকল্পের জন্য ৬ এর পাতায় দেখুন

বাজেট ভাষণে তোপ বিপ্লবের

মিত্রতা রক্ষায় ত্রিপুরায় রাষ্ট্রপতি শাসন জারি করে সিপিএমকে ক্ষমতায় বসিয়েছিল কংগ্রেস



নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২৪ জুলাই। ২০২৪-২৫ অর্থবছরের জনকল্যাণমুখী বাজেট পেশ করেছে কেন্দ্রীয় সরকার। তাতে অর্থমন্ত্রী নির্মলা সীতারামন এবং প্রধানমন্ত্রী নরেন্দ্র মোদীকে ধন্যবাদ জানিয়েছেন সাংসদ বিপ্লব কুমার দেব।

আজ সাংসদ বাজেট অধিবেশনে শ্রী দেব বলেন, নরেন্দ্র মোদী ২০১৪ সালে দেশের দায়িত্বভার হাতে নিয়েছেন। তাঁর কথায়, আগামী পাঁচ বছরে ১ কোটি তারপর থেকে দেশ আর্থিক দিক দিয়ে অনেকটাই উন্নত হয়েছে। তাঁর কথায়, ২০২৪-২৫ অর্থবছরের প্রায় ৪৮ লক্ষ কোটি টাকার বাজেট পেশ করেছেন অর্থমন্ত্রী নির্মলা সীতারামন। গত বছরের বাজেটের তুলনায় ১৮.২ শতাংশ বেশী মূলধনী ব্যয় ধরা হয়েছে। মূলধনী ব্যয় বেশী ধরা হলে দেশে সরকারি এবং পরিকাঠামোর দিক দিয়ে অনেক সুবিধা হয়। বাজেটের সব অংশের লোকদের জন্য পর্যাপ্ত অর্থ বরাদ্দ রেখে দেশকে নতুন দিশায় নিয়ে যাচ্ছেন প্রধানমন্ত্রী।

এদিন তিনি আরও বলেন, এই বাজেট মাধ্যমে দেশের সব রাজ্য ৪ লক্ষ ৮২ হাজার কোটি বেশী পাবে। জনকল্যাণমুখী বাজেট পেশ করার জন্য অর্থমন্ত্রীকে ধন্যবাদ জানিয়েছেন তিনি। পাশাপাশি, ৫ বছরের সময়কালে ৪ কোটি ১ লক্ষ যুবক-যুবতীর জন্য কর্মসংস্থান, দক্ষতা এবং অন্যান্য সুযোগ দেওয়া হবে। তাঁর কথায়, ৫০০টি সংস্থায় ইন্টারশিফের সুযোগ দেওয়ার প্রকল্প চালু করা হবে। তাতে দেশের সবস্তরের যুবক যুবতীরা প্রতিষ্ঠিত হতে সুযোগ পাবে। এই বাজেটে এটা স্পষ্ট প্রধানমন্ত্রী নরেন্দ্র মোদী দেশের যুবক যুবতীদের পাশে রয়েছেন। দীর্ঘ বছর ধরে দেশের কংগ্রেসের রাজত্ব ছিল। কিন্তু তৎকালীন সময়ে কংগ্রেস যুবাদের সেই দৃষ্টিতে দেখত না। তাছাড়া, এই বাজেটে শিক্ষা, কর্মসংস্থান এবং দক্ষতার জন্য ১ লক্ষ ৬ এর পাতায় দেখুন

নেপালে একাধিক যাত্রী নিয়ে ভেঙে পড়ল বিমান

কাঠমাণ্ডু, ২৪ জুলাই (হি. স.)। টেক অফের সময় বিপত্তি। যাত্রীদের নিয়ে ভেঙে পড়ল বিমান। বৃষ্টির নেপালের কাঠমাণ্ডুতে ভেঙে পড়ে একটি বিমান। জানা গিয়েছে, বিমানে মোট ১৯ জন যাত্রী ছিলেন। একাধিক যাত্রী মৃত্যুর আশঙ্কা করা হচ্ছে। ইতিমধ্যেই প্রশাসনের তরফে গুরু হয়েছে উদ্ধারকাজ।

ঠিক কী কারণে এই বিমান দুর্ঘটনা তা এখনও জানা না। গেলো টেক অফের সময়ই কিছু গভুগোল হয় বলে সূত্রের খবর। আশঙ্কা করা হচ্ছে, বিমানে একাধিক যাত্রী মৃত্যু হয়েছে। ইতিমধ্যেই প্রশাসনের তরফে উদ্ধারকাজ শুরু হয়েছে। নেপালের রাজধানী কাঠমাণ্ডুতে ত্রিভুজন আন্তর্জাতিক বিমানবন্দর থেকে পোখরাংর উদ্দেশ্যে রওনা দিয়েছিল সৌর এয়ারলাইন্সের বিমানটি। তাতে যাত্রী ও কর্মী মিলিয়ে প্রায় ১৯ জন ছিল বলে খবর। এদিন সকাল ১১টা নাগাদ টেক অফের সময়ই সেটি দুর্ঘটনার কবলে পড়ে।

উমাকান্ত একাডেমীতে ছাত্রদের মধ্যে মারপিট, আহত তিন



নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২৪ জুলাই। উমাকান্ত একাডেমীতে ছাত্রদের মধ্যে মারপিটের ঘটনায় চাঞ্চল্য ও ছড়িয়েছে বিদ্যালয়ের চত্বরে। ঘটনায় আহত হয়েছেন তিন ছাত্র। পরিস্থিতি নিয়ন্ত্রণে রাখতে ঘটনাস্থলে পুলিশ উপস্থিত ছিল।

রাজধানীর অন্যতম বনেদি স্কুল উমাকান্ত একাডেমীতে বৃষ্টির চত্বরে। ঘটনায় আহত হয়েছেন তিন ছাত্র। তাতে তিন ছাত্র আহত হন।

পুলিশকে। পুলিশের ঘটনাস্থলে ছুটে এসে ঘটনা সম্পর্কে বিস্তারিত খোঁজখবর নেয়।

স্কুল কর্তৃপক্ষের তরফে জানানো হয় পূর্ব বিবরণের জেরে বহিরাগত কয়েকজন ছাত্র ও বিদ্যালয়ের ছাত্রদের মধ্যে মারপিটের ঘটনা সংঘটিত করে।

গেইটের বাইরে মাঠে এই ঘটনা ঘটেছে বলে দায়িত্বপ্রাপ্ত শিক্ষিকা জানিয়েছেন। তিনি জানান জাতীয় শিক্ষা সপ্তাহ উপলক্ষে এদিন স্কুলে অনুষ্ঠান চলছিল। অনুষ্ঠান শেষে ছাত্ররা গেইটের বাইরে মাঠে যায়। সেখানেই এই ঘটনা ঘটে। বিষয়টি খতিয়ে দেখে উ পযুক্ত ব্যবস্থা নেওয়া হবে বলে আশ্বস্ত করেছেন স্কুলের দায়িত্বপ্রাপ্ত কর্তৃ পক্ষ।

এদিনের ঘটনায় বিদ্যালয়ের পরিকাঠামো এবং শৃঙ্খলা নিয়ে প্রশ্ন উঠেছে।

বিদ্যুতের সমস্যা সমাধানে উন্নত করা হবে পরিকাঠামো : এমডি



নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২৪ জুলাই। ঘনঘন বিদ্যুৎ বিচ্ছিন্নতা সহ রাজ্যের বর্তমানে বিদ্যুৎ সম্পর্কিত বিভিন্ন বিষয় নিয়ে ইতিমধ্যেই বিদ্যুৎ দপ্তরের উচ্চ পদস্থ আধিকারিকদের সঙ্গে বৈঠক করেছে বিদ্যুৎমন্ত্রী রতন লাল নাথ।

বৃষ্টির এক সাংবাদিক সম্মেলনে নেওয়া আলোচ্য বিষয় নিয়ে এমডি গৃহীত পদক্ষেপ নিয়ে আলোচনা করেছেন টিএসইএল এমডি বিদ্যুৎমন্ত্রী রতন লাল নাথ।

বিস্তারিত বলতে গিয়ে তিনি জানান, বেশ কয়েকদিন ধরে বিভিন্ন জায়গায় বিদ্যুৎ সম্পর্কিত বিভিন্ন সমস্যা নিয়ে চিঠি জ্বলন বিদ্যুৎমন্ত্রী। এদিন বৈঠকে যাবতীয় বিষয় নিয়ে আলোচনা করে সমস্যাগুলি সমাধানে প্রয়োজনীয় পদক্ষেপ গ্রহণ করা হয়েছে। তিনি জানান বর্তমানে রাজ্যে বিদ্যুৎ-এর চাহিদা ৩০০ মেগাওয়াট থেকে ২২০ মেগাওয়াটের মধ্যে রয়েছে। যার ফলে মাঝেমধ্যে লোডশেডিং এর মাধ্যমে চাহিদা মেটানোর চেষ্টা করা হচ্ছে। এছাড়াও বেশ কিছু জায়গায় ঘনঘন বিদ্যুৎ এর জন্য কিছু কার্য দেখা গিয়েছে। তার মধ্যে রয়েছে ট্রান্সফরমার বিকল হওয়া। এছাড়াও সাবস্টেশনে গোলাবোমা দেখা দেওয়ায় বিদ্যুতের সমস্যা দেখা দিয়েছে বিভিন্ন এলাকায়। এর জন্য ইতিমধ্যেই কাজ শুরু করে দিয়েছে টিএস ই সি এল। ইতিমধ্যেই সমস্যাগুলোর সমাধানে সাবস্টেশনগুলিতে জরুরী সব ধরনের ৬ এর পাতায় দেখুন

বিএসএফ-এর হাতে দুই বাংলাদেশী আটক

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২৪ জুলাই। গোপন সংবাদের ভিত্তিতে অভিযান চালিয়ে দুইজন বাংলাদেশী নাগরিককে আটক করতে সক্ষম হয়েছে বিএসএফ। আজ বিএসএফের তরফ থেকে এক বিবৃতি জারি করে একথা জানানো হয়েছে।

বিবৃতিতে জানানো হয়েছে, আজ গোপন সংবাদের ভিত্তিতে শ্রীনগর এলাকায় একটি বিশেষ অভিযান চালানো হয়েছিল। ওই অভিযানে সন্দেহভাজন দুইজন পুরুষকে আটক করা হয়। তারা বাংলাদেশের বাসিন্দা মোঃ ইব্রাহিম (৪৫) এবং জামাল মিয়া (২২)। তাদের জিজ্ঞাসাবাদ চালানো হচ্ছে।

হোটেল পরিদর্শন করলেন মন্ত্রী পরিষেবা দেখে ক্ষুব্ধ সংস্কারের নির্দেশ

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২৪ জুলাই। বিশ্রামগঞ্জ গার্লস হোটেল এবং বাগমা এন্ট্রি বয়েজ হোটেলের বিরুদ্ধে একাধিক অভিযোগ উঠে আসছে। এই খবর পেয়ে বৃষ্টির হোটেল গুলি পরিদর্শনে গেছেন মন্ত্রী বিকাশ দেববর্ম। হোটেলগুলিতে চরম অব্যবস্থাপনা লক্ষ্য করেছেন মন্ত্রী। হোটেল কর্তৃপক্ষের বিরুদ্ধে কড়া পদক্ষেপ গ্রহণের হুমিয়ার দিয়েছেন মন্ত্রী জানান, ছাত্র-ছাত্রীদের হোটেল গুলিতে এ ধরনের চরম অব্যবস্থাপনা কোনোভাবেই সহ্য করা হবে না। হোটেলের দায়িত্ব থাকা ইনচার্জ এর বিরুদ্ধে ব্যবস্থা গ্রহণের নির্দেশ দিয়েছেন তিনি। পাশাপাশি হোটেলগুলির শৌচালয় পরিষ্কার, বৈদ্যুতিক পাখা মেরামত সহ বিভিন্ন প্রয়োজনীয় পদক্ষেপ গ্রহণের নির্দেশ দিয়েছেন মন্ত্রী বিকাশ দেববর্ম।

গো-পালককে হত্যার প্রতিবাদে কৃষক সভার বিক্ষোভ

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২৪ জুলাই। উত্তরপ্রদেশের তিন গোপালককে হত্যার প্রতিবাদে বিক্ষোভ মিছিল করে সারা ভারত কৃষক সভার ত্রিপুরা রাজ্য কমিটি। তাদের দাবি, নিহত গো পালকের পরিবারকে আর্থিক সহায়তা এবং একজনকে সরকারি চাকরি প্রদান করা হোক। এদিনের মিছিলটি মেলারমাঠের ভানু যোয্য স্থিতি ভবনের সামনে থেকে শুরু হয়ে শহর বিভিন্ন পথ পরিভ্রমণ করে। পর্বতী সময়ে গুরিয়েট চৌমহনীতে সভা অনুষ্ঠিত হয়েছে। সারা ভারত কৃষক সভার ত্রিপুরা রাজ্য ৬ এর পাতায় দেখুন

স্ত্রীর পরকীয়ার জেরে আত্মহত্যা করল স্বামী

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২৪ জুলাই। স্ত্রীর পরকীয়ার জেরে বিধবাসিনী আত্মহত্যা করল স্বামী। মৃত যুবকের নাম প্রসেনজিৎ সরকার (৩০)। বাড়ি নন্দনগর এলাকায়।

ঘটনার বিবরণে মৃতের বোন জানিয়েছেন, গত ৩ বছর আগে সামাজিকভাবে বিয়ে হয়েছিল প্রসেনজিৎ সরকার এবং পুনম বণিকের। বিয়ের পর থেকেই তাদের মধ্যে প্রায়শই ঝামেলা লেগেই থাকতো। বর্তমানে তাদের এক দেড় বছরের সন্তান রয়েছে। কিন্তু প্রায়শই পুনম প্রসেনজিৎের সঙ্গে বগড়া করে বাপের বাড়ি চলে যেত। এমনকি অন্য এক ছেলের সঙ্গে অবিধে সম্পর্কও ছিল তার। এমনই অভিযোগ প্রসেনজিৎ এর বোনের। তিনি আরো জানান, গত দু মাস ধরে বগড়া করে পুনম ৬ এর পাতায় দেখুন

সংস্কারের অভাবে ধুকছে এমবিবি কলেজের একাধিক আবাসন

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২৪ জুলাই। সংস্কারের অভাবে ধুকছে এমবিবি কলেজের একাধিক আবাসন। নানান সমস্যায় জর্জরিত হয়ে আজ ক্ষোভ উগড়ে দিলেন বসবাসকারী পরিবারের সদস্যরা। তাদের অভিযোগে, দীর্ঘ বছর যাবৎ এখানে প্রায় ৯টি পরিবার বসবাস করছেন। কিন্তু বিভিন্ন সময়ের সম্মুখীন এমবিবি কলেজের একাধিক আবাসনের পরিবাররা। জরাজীর্ণ অবস্থা হয়ে রয়েছে আবাসনটি। বেশ কিছুদিন ধরে জল পাচ্ছেনা কোয়ার্টার লোকজনরা। তাঁদের আরও অভিযোগ, জলের লাইন ভেঙ্গে একাধিক হয়ে গেছে। এ বিষয়টি কলেজের প্রিন্সিপালকে জানানো হলে কোন ব্যবস্থা গ্রহণ করা হয়নি।

বাজেট নিয়ে সংসদ চত্বরে বিক্ষোভ ইন্ডি জোটের

নয়াদিল্লি, ২৪ জুলাই (হি. স.)। মঙ্গলবার তৃতীয় এনডিএ-র সরকারের প্রথম পূর্ণাঙ্গ বাজেট পেশ করেন কেন্দ্রীয় অর্থমন্ত্রী নির্মলা সীতারামন। বাজেটে বৈষম্যের অভিযোগে সর্ববয়স্ক বিরোধী দলগুলো। তাঁদের অভিযোগে, জোটের যে দুই শরিকের হাত ধরে লোকসভায় সংখ্যাগরিষ্ঠতা অর্জন করে তৃতীয়বার ক্ষমতায় এসেছে এনডিএ, সেই টিডিপি এবং জেডিইউ সরকারের কথা ভেবে তৈরি হয়েছে বাজেট। অন্ধপ্রদেশ এবং বিহারে একাধিক প্রকল্পের জন্যে বিপুল অঙ্কের টাকা বরাদ্দ করা হয়েছে। অথচ কেন্দ্রীয় বাজেট থেকে বঞ্চিত বিরোধীরা, অভিযোগ এমনিটাই। বৈষম্যের অভিযোগে বৃষ্টির সংসদ চত্বরে বিক্ষোভ কর্মসূচি ডাক দিয়েছিল ইন্ডি জোট। এদিন সকাল সকাল সংসদ চত্বরে জড়ো হন বিরোধী



সাংসদরা। এদিন কংগ্রেস নেত্রী সনিয়া গান্ধী, লোকসভার বিরোধী দলনেতা ৬ এর পাতায় দেখুন

আগরগঞ্জ ২০২৪ ইং ৯ আশ্বিন ১৪৪৫ বঙ্গাব্দ ২০২৪ ইং ২৫ জুলাই ২০২৪

সর্বোচ্চ আদালতের পরামর্শ

কৃষক আন্দোলন নিয়া দেশের বেশ কয়েকটি রাজ্যে অস্থির পরিস্থিতি বিরাজ করিতেছে। তাহাতে কৃষি উৎপাদন ব্যাহত হইবার আশঙ্কার হইয়াছে। সমাজ জীবনে ইহার প্রভাব পড়িতে পারে। উভুত পরিস্থিতিতে সমস্যা সমাধানের জন্য দেশের সর্বোচ্চ আদালত কৃষক ও সরকার পক্ষকে বেশ কিছু গঠনমূলক পরামর্শ দিয়াছে। এই পরামর্শ মানিয়া সরকার ও আন্দোলনকারী কৃষকরা অগ্রসর হইলে সমস্যা সমাধানের পথ প্রশস্ত হইবে। কৃষক আন্দোলন প্রতিহত করিতে ত ৫ মাস ধরিয়। বন্ধ শব্দ সীমান্ত। এই ইস্যুতেই আলোচনার মাধ্যমে সমস্যা সমাধানে ব্যবহার কমিটি গঠনের নির্দেশ দিল শীর্ষ আদালত। আদালতের তরফে পরামর্শ দেওয়া হইয়াছে, সরকারের উপর কৃষকদের আস্থা ফিরাইতে নিরপেক্ষ কমিটি গঠন করক পাঞ্জাব ও হরিয়ানা সরকার। একইসঙ্গে শীর্ষ আদালত জানাইয়া দিয়াছে, এখনই খোলা যাইবে না শব্দ সীমান্ত কৃষক আন্দোলনের জেরে গত ফেব্রুয়ারি মাস থেকে বন্ধ পাঞ্জাব ও হরিয়ানা শব্দ সীমান্ত। হরিয়ানা সরকার ব্যারিকেড দিয়া সীমান্ত আটকাইয়া দেওয়ায় বন্ধ রহিয়াছে ৪৪ নম্বর জাতীয় সড়ক। এর জেরে কৃষকদের দিল্লি চলে। আন্দোলন ধমকিয়া রহিয়াছে শব্দ সীমান্তে। রাস্তা খোলার দাবিতে হাই কোর্টে দায়ের হইয়াছিল জনস্বার্থ মামলা। যেখানে আদালত সীমান্ত খোলার নির্দেশ দিলে, পালটা সুপ্রিম কোর্টের দ্বারস্থ হয় হরিয়ানা সরকার। বৃষ্টির এই মামলার শুনানিতেই হরিয়ানা সরকারকে আদালত প্রহর করে, “আপনারা কি কৃষকদের সাথে আলোচনার কোনো উদ্যোগ নিয়াছেন? আপনাদের মন্ত্রীরা তো কৃষকদের কাছে যাইতেই পারেন তাঁহাদের সমস্যা জানিতে। এখানে সরকারের সঙ্গে কৃষকদের আস্থার ঘাটতি স্পষ্ট। কেন আপনাদের মধ্যে নিরপেক্ষ কেউ নেই? আলোচনার মাধ্যমে সমস্যা সমাধানের দুরক্ষে সেতু বন্ধনের প্রয়োজন রহিয়াছে। এর পরই পাঞ্জাব ও হরিয়ানা দুই রাজ্যসরকারকে কমিটি গঠনের নির্দেশ দেয় শীর্ষ আদালত। শব্দ সীমান্ত সংক্রান্ত মামলার শুনানিতে সলিসিটর জেনারেল তুয়ার মেহতা বলেন, “আমরা জানি সীমান্ত বন্ধ থাকায় মানুষের প্রবল সমস্যা হইতেছে। কিন্তু সীমান্তের ওপারে পাঞ্জাবে অস্ত ৫০০ কৃষক ট্রাক্টর নিয়া অপেক্ষা করিতেছে। সীমান্ত খুলিয়া দিলে তাহারা দিল্লির উদ্দেশে রওনা দিবে। যাহা রাজধানীর আইনশৃঙ্খলা পরিস্থিতির জন্য অত্যন্ত বিপজ্জনক হইয়া উঠিবে। সেই পরিস্থিতি বিচার করিয়াই এদিন আদালত আপাতত শব্দ সীমান্ত বন্ধ রাখিবার পক্ষে সায় দিয়াছে। প্রহর তোলা হয়, “যদি সরকার কৃষকদের সঙ্গে আলোচনা করিয়া থাকে তবে তাঁহারা দিল্লি আসিতে চায় কেন? আপনারা কী কৃষকদের শান্ত করিতে কোনও পদক্ষেপ নিয়াছেন?” কৃষক ও সরকারের মধ্যে বিশ্বাসের ঘাটতি রহিয়াছে বলিয়া এদিন জানায় সুপ্রিম কোর্ট। শীর্ষ আদালতের প্রস্তাব মানিয়া সলিসিটর জেনারেল বলেন, হরিয়ানার তরফ থেকে আদালতের পরামর্শ মানিয়া নেওয়া হইবে। কমিটি গঠনের কাজ শুরু করা হইবে। পাশাপাশি পাঞ্জাবের তরফে জানানো হয়, “আমাদের কোনও সমস্যা নাই। আমরাও কমিটি গঠিতে প্রস্তুত।” এর পর আদালতের তরফে জানায়, দুই রাজ্য নিরপেক্ষ বেশ কিছু নাম আদালতের কাছে পেশ করিবে। সেখান থেকে কাছাদের কমিটিতে রাখা হইবে তাহা বাছিয়া নিবে আদালত। সরকার ও কৃষকদের মধ্যে সমস্যা মিটাইতে দেশের সর্বোচ্চ আদালত যে পদক্ষেপ গ্রহণ করিয়াছে তাহা নিঃসন্দেহে প্রশংসনীয়। এই ধরনের পদক্ষেপ একদিকে যেমন সরকার ও আন্দোলনকারীদের মধ্যে সমন্বয় সাধন করিবার পথ প্রশস্ত হইবে তিক তেমনি আদালতের প্রতি মানুষের আস্থা আরও বৃদ্ধি পাইবে।

কলকাতায় সাড়ম্বরে পালিত হল ১৬৫তম আয়কর দিবস

কলকাতা, ২৪ জুলাই (হি.স.): - কলকাতার আইসিসিআর অডিটরিয়ামে পশ্চিমবঙ্গ ও সিকিম আয়কর বিভাগের পক্ষ থেকে ১৬৫তম আয়কর দিবস উপলক্ষে একটি জমকালো অনুষ্ঠানের আয়োজন করা হয়। প্রদীপ প্রজ্জ্বলনের মাধ্যমে অনুষ্ঠানের সূচনা হয় এবং অতিথিদের উত্তরীয় দিয়ে সম্মানিত করা হয়। অনুষ্ঠানে প্রধান অতিথি হিসেবে উপস্থিত ছিলেন সেন্ট্রাল জিএসটি চিফ কমিশনার শ্রবন কুমার, আয়কর বিভাগের প্রিন্সিপাল কমিশনার কৃষ্ণ মোহন দীক্ষিত, জয়েন্ট কমিশনার প্রবীণ কুমার এবং প্রিন্সিপাল কমিশনার কাশ্মিস মদন মোহন সিং। রাজ্যপাল সিডি আনন্দ বোস এক ভিডিও বার্তায় অনুষ্ঠানে শুভেচ্ছা বার্তা প্রদান করেন এবং আয়কর বিভাগের কাজের প্রশংসা করেন। কেন্দ্রীয় আয়কর বিভাগের অধ্যক্ষ রবি আগরওয়াল জানিয়েছেন, প্রযুক্তির ব্যবহারে আয়কর সংগ্রহ বৃদ্ধি পেয়েছে এবং সরকারি রাজস্ব বৃদ্ধিতে সহায়ক হয়েছে। অনুষ্ঠানে কৃষ্ণ মোহন দীক্ষিত এবং প্রবীণ কুমার ট্যাগ পে সম্পর্কিত কার্যক্রমে প্রযুক্তির ব্যবহার বাড়ানোর প্রয়োজনীয়তা তুলে ধরেন। আয়কর বিভাগের বর্তমান কর্মকর্তারা তাঁদের অভিজ্ঞতা শেয়ার করেন এবং করদাতাদের সেবার মান উন্নয়নের উপর আলোকপাত করেন। নয়ালিগ্নিতে এদিন আয়োজিত মূল অনুষ্ঠানে কেন্দ্রীয় অর্থমন্ত্রী নির্মলা সীতারামন এবং অর্থ প্রতিমন্ত্রী পঙ্কজ চৌধুরী উপস্থিত ছিলেন। এই বছর উদযাপনের মূল উদ্দেশ্য ছিল করদাতাদের মধ্যে সচেতনতা বৃদ্ধি এবং করদাতার গুরুত্ব সম্পর্কে প্রচার করা। এছাড়াও ডিজিটাল ও এআই প্রযুক্তি ব্যবহার করে কর ব্যবস্থা আরও উন্নত করার চেষ্টা চলছে।

বিধানসভায় তাঁকে শারীরিক ভাবে নিগ্রহ করা হয়েছে, অভিযোগ শুভেন্দু অধিকারীর

কলকাতা, ২৪ জুলাই (হি.স.): - বৃষ্টির বিধানসভায় শারীরিক ভাবে নিগ্রহ করা হয়েছে তাঁকে। এমনটাই অভিযোগ করেছেন বিরোধী দলনেতা শুভেন্দু অধিকারী। অভিযোগ, পূর্বস্থলীর তৃণমূল কংগ্রেস বিধায়ক তপন চ্যাটার্জি বিধানসভায় লবিতে তাঁর খুব কাছাকাছি চলে আসেন। প্রচার মাধ্যমের সামনে তা স্পষ্টভাবে জানিয়েছেন। এ নিয়ে তিনি অধ্যক্ষ বিমান বন্দোপাধ্যায়ের কাছে লিখিত অভিযোগ শীঘ্রই জমা দিতে চেয়েছেন। পশ্চিমবঙ্গ রাজ্য বিধানসভার বাদল অধিবেশনের তৃতীয় দিনে এদিন সভায় প্রশ্নোত্তর পর্বের মাধ্যমে সূচনা হয় আজকের অধিবেশনের। এক ঘণ্টা ধরে তা চলে। এরপর বিরোধী দলনেতা শুভেন্দু অধিকারী সভায় যোগদান করেন। এদিকে, নারী নির্যাতনের ঘটনা তুলে ধরে এ নিয়ে আজকের সভায় বিরোধী বিজেপি এক মূলত্ববি প্রস্তাব উত্থাপন করে বিজেপি আলোচনা চেয়েছে।

নিঃসঙ্গতাঃ নিদারুণ এক সামাজিক অভিশাপ

প্রথমরঞ্জন ভট্টাচার্য

ছোটবেলার পাড়ার চিত্রাদি। মা-বাবা নেই, মামার বাড়িতে মানুষ। সুশ্রী, ফর্সা ছিপিছিপে চেহারা। ভারি সুন্দর মুখের মিস্তি হাসি সমস্ত মুখ ছড়িয়ে, বিনম্র ব্যবহার, মার্জিত রুচিসম্পন্ন কথাবার্তা। সবাই ভালোবাসে। বাড়িতে ঘরকন্নার সমস্ত কাজ করে যেটুকু সময় পান তাই দিয়ে স্কুল, কলেজ। সামান্য বিএ, পাশ করে স্কুলে চাকরি। অবিস্মৃতি না। ওনার বিয়ে নিয়ে মাথা ঘামিয়ে কেউ সময় নষ্ট করেনি। উনি নিজেও নিজের জন্য সচেত্ন হয়ে কোনও উদ্যোগ নিতে পারেননি। সহকর্মীদের চেষ্টিয় একফালি জমি কিনে, পেশনের টাকায় ছোট্ট একটা বাড়ি। চিত্রাদি একা। অনেক খোঁজখবর করে গিয়েছিলাম দেখা করতে। শীর্ণ চেহারায় অনেক পরিবর্তন। বদলায়নি শুধু সেই সুন্দর মিস্তি হাসি। খোঁজ নেওয়ার নেই কেউ। নেই কোনও অভিযোগ।

পিছনের ঘরে জানালার গরাদে মাথা ঠেকিয়ে চুপচাপ আকাশ দেখেন। মাধে মাধে নিজের নিস্তপ্ততা, একাকীত্ব, নিঃসঙ্গতা ভাঙেন। মোবাইলে অ্যালার্ম দেন মাঝে মাঝে, বেজে ওঠে অ্যালার্ম। অলীক স্বপ্নের ঘোরে ভাবন-এই তো, ফোন করেছে কেই। খোঁজ নিতে। তারপর ফোন নিজে নিজেই নিস্তপ্ত হয়ে যায়। দিন গিয়ে রাত কাটে, ভোর হয়। নেই কোনও ছন্দপতন, কোনও কিছু নতুন। অনেকত নিঃসঙ্গদের মধ্যে উনি একজন। চলে আসার সময় পিছনে তাকিয়ে দেখি—জানালার গরাদ দরে ক্লিষ্ট মুখে, অপলক চোখে, মুখে সেই সুন্দর মিস্তি হাসি নিয়ে স্থিরচিত্রে চিত্রাদি থাকিয়ে আছে আমার দিকে। পিচনে চাপ চাপ শূন্যতা আর জমাট বাঁধা নিঃসঙ্গতা—আই ফিল সো লোনলি—দেয়ার ইজ অ্যা বেটার প্লেস দান দিস এমস্টিনেস। শুনেতে ভালো লাগে— আজ আ হোয়চি ক্যান্ডাল ইন অ্যা হোলি প্লেস, সো ইজ দ্য বিউটি অব অ্যান এজেড ফেস। কিন্তু বাস্তবে সত্যি কি তাই? মন্দিরে আমার কি অনেকই মোমবাতি জ্বলাই কিন্তু খোঁজ নিই কি কোন বয়সী মুখের? এমনকি সে যদি আমাদের মধ্যেই থেকে থাকে, আমাদেরই পরিবারে। সময় হয় কি আমাদের? বয়সের ভারে বলিগেমা বিনাস্ত মুখের কথা শোনার আঁকিবুকি কাটা তাঁদের মুখের সুন্দরতা খোঁজার বা দেখার? রিকি মার্টিনের বিখ্যাত পপ সঙ্গীতের মর্মসেদনা—নো বডি ওয়াস্টস টু বি লোনলি! অনেকের বুকে জমে থাকা কান্না—আই অ্যাম সো লিসেনিং... তবুও বুকভরা নিঃ সঙ্গতার বেদনা ও বোঝা নিয়ে ধাঁদের মন গেঠে ওঠে। বড় একা লাগে এই অধারে কেমনে ছিলেন বলে এই বেদনাকে এই তো ভালো ভাবি একা ভুলে থাকা।

সবকিছু ভুলেই একা থাকেন তাঁরা থাকতে হয়। শূন্যতার আর একাকীত্বই তাঁদের একমাত্র সম্বল আর সঙ্গী। ভারতে বর্তমান জনসংখ্যা ১৩৮.৬ মিলিয়ন, পৃথিবীর জনসংখ্যার (৭.৮ বিলিয়ন) ১৭.৭ শতাংশ। ২০২১ সালে সমীক্ষা অনুযায়ী ভারতে বয়স্ক লোকের (৬০ বছর বা তার বেশি) সংখ্যা ১০৪ মিলিয়ন যার মধ্যে মহিলা ৩৫ মিলিয়ন এবং পুরুষ ৫১ মিলিয়ন। ওই সমীক্ষা অনুযায়ী ১৫ মিলিয়ন মানুষ একদম একা থাকে এবং নিঃ সঙ্গ এবং এর তিন চতুর্থাংশ মহিলা নিঃসঙ্গতা আত্মহত্যার চিন্তায় আচ্ছন্ন করে রাখতে পারে এবং অনেকেরই এই রকম

চিন্তা বর্ষবত্তী হয়ে আয়হত্যার চেষ্টিয় উদ্বুদ্ধ হয়ে উঠতে পারেন, যদিও প্রকৃত ইচ্ছা তা নয় (প্যারা সুইসাইড)। অনেকে আলজাইমার বা বিস্মরণে যোগেন, যা শরীরের প্রক্রিয়াক্রম (ইমিউন সিস্টেম) এবং হৃদযন্ত্র প্রভৃতিকে ক্ষতিগ্রস্ত করে তুলতে পারে, নিঃসঙ্গতা প্রতিরক্ষাজনিত ব্যবস্থার ক্ষতি করে তুলতে পারে, নিঃসঙ্গতা (ইমিউনোলজিক্যাল হেপথোসিস), কার্ডিও-ভাস্কুলার ব্যবস্থা মধ্যে অসঙ্গতি এবং স্নায়বিক-অস্তঃক্ষরা গ্রন্থি (নিউরো এন্ডোক্রাইন)-দের মধ্যে পরিবর্তন ঘটায় আমাদের শারীরিক ও মানসিকভাবে দুর্বল করে তুলতে পারে এবং আমরা সহজেই রোগের শিকার হয়ে উঠতে পারি। অস্তঃক্ষরা গ্রন্থি আমাদের শরীরে নানারকম উৎসেচক (এনজাইম এবং হরমোনের) ক্ষরণের জন্য দায়ী এবং এদের মধ্যে পরিবর্তনেরফলে উৎসেচক এবং হরমোনের ক্ষরণের মাত্রার তারতম্য ঘটে পলে শারীরিক, মানসিক এবং স্নায়বিক আস্থাত্যা দেখা দেয়। নিঃসঙ্গতা

প্রয়োজন এক ভারসাম্য অবস্থা। এর অভাব ঘটলে ব্যক্তির জীবনে দেখা দেয় শূন্যতা, অপরিণতি, অপূর্ণতা এবং একাকীত্ব। ব্যক্তি জীবনে অভাব, অপরিণত উন্নতি ও বিকাশ, সামাজিক যোগাযোগের স্বল্প পরিচয়, দারিদ্র, জীবনযাত্রার দুরবস্থা, শারীরিক/মানসিক অসামর্থতা প্রভৃতি এই ধরনের নিঃসঙ্গতার মূল্যে ভাইবোন বা পরিবারের অন্যদের সঙ্গে মানসিক যোগাযোগের অভাব বয়সের বিরাট পার্থক্যের ফলে, অন্তঃসঙ্গতার অভাব এই নিঃ সঙ্গতার সৃষ্টি করে। ৩. অভ্যন্তরীণ নিঃসঙ্গতা: একা থাকা মানেই কোনও ব্যক্তি নিঃসঙ্গ, তা নয়। একা থাকার উপলব্ধি এবং বোধ এবং সেই ধরনের নেতিবাচক চিন্তাভাবনা কোনও মানুষের একাকী ও নিঃসঙ্গ হওয়ার মূল্যে নিজের সম্বন্ধে নীচ

কবলমাত্র বয়স্ক লোকদের মধ্যেই সীমাবদ্ধ নয়, অনেকে বাল্য বয়স থেকেই এর শিকার হয়। অনেকে পরিবারের মধ্যে থেকেই নিঃসঙ্গ হয়ে পড়েন। পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের সময় নেই তার দিকে নজর দেওয়ার, খাঁজখবর করার বা কথা বলার। বিশেষ করে বিধবা এবং বিপত্নীক বয়স্কদের ক্ষেত্রে। খুব উচ্চবিত্ত পরিবারে স্বামী খুব উচ্চপদস্থ এবং কর্মব্যস্ত স্ত্রীরা সাধারণত একা হয়ে পড়েন। যে পরিবারে স্বামীমন্ত্রী দুঃখনেই খুব উচ্চপদস্থ এবং কর্মব্যস্ত, সেখানে সন্তান একাকী হয়ে পড়ে, মা-বাবার সাহচর্য থেকে বঞ্চিত হয়ে। নিঃসঙ্গতার প্রকারভেদ: একাকীত্ব বা নিঃসঙ্গতাকে তিনটি পর্যায়ে ভাগ করা যেতে পারে: ১. অবস্থার গতিকে নিঃসঙ্গ: আর্থ-সামাজিক এবং সাংস্কৃতিক পরিষ্কৃতি, অশ্রীতিক এবং অভাব পরিধানের (মাইগ্রেশন) ফলে, ব্যক্তি সংঘাত এবং সংঘর্ষ, পারিবারিক দুর্ঘটনা, স্বজন বা নিকট কাউকে হারানো প্রভৃতি কারণে নিঃসঙ্গতা দেখা দেয়, বিশেষ করে বয়স্ক লোকদের মধ্যে। গড় আয়ুর বৃদ্ধির সাথে সাথে এবং জনসংখ্যায় মহিলাদের অনুপাত বৃদ্ধি এই ধরনের নিঃসঙ্গতা বৃদ্ধির মূল্যে। ২. উন্নতি তি নিঃসঙ্গতা: প্রত্যেক মানুষের এক ইচ্ছা অন্তরঙ্গ হওয়ার এবং অন্যর সাথে সম্পর্কিত হওয়ার। মানুষ হিসেবে আমাদের উন্নতির জন্য এটা অপরিহার্য এবং অত্যাবশ্যক। আবার এই প্রয়োজন ছাড়াও ব্যক্তিস্বাভাব এবং নিজেই জানা এবং স্নায়সকতে উন্নত ও প্রস্তুতি করে তোলায় জন্য অত্যন্তপ্রয়োজন একা হওয়া এবং স্বেচ্ছা একাকীত্ব। সর্বাধিক সম্ভোয়জনক উন্নতি ও বিকাশের জন্য এই দুইয়ের মধ্যে খুব

সামাজিক বিচ্ছিন্নতা এবং একাকীত্বের অনুভূতি যে কোনও বয়সে হতে পারে। পরিবারের মধ্যে থেকেও অনেকে নিঃসঙ্গ। অল্পবয়সী বয়স্কদের ক্ষেত্রে নিঃসঙ্গতা উদ্বেগ, উৎসাহ, ক্রোধ, নেতিবাচক উপপূর্ণতার অভাব, আবেগজনিত স্থায়ীত্বের অভাব প্রভৃতির শিকার হন। যদিও বয়স্ক লোকদের মধ্যেই এবং ৬০ বছরের উর্ধ্বে সামাজিক বিচ্ছিন্নতা এবং নিঃসঙ্গতা দেখা যায়। অবসর গ্রহণ এবং কম আয় প্রিয়জনদের দূরে সরিয়ে দেয় এবং শারীরিক অসুবিধা এই দুরত্ব আরও বাড়িয়ে দেয়। বর্তমানে সামাজিক মাধ্যম, ইন্টারনেট, স্মার্ট ফোন, ল্যাপটপ প্রভৃতি “দূর থেকে অন্তরঙ্গ হেল্টিম্যাসি” ত্যাগ ত্যা ডিস্ট্যাগ) হয়ে ওঠে। যদিও এর ভালোমন্দ নিয়ে প্রশ্ন আছে। অশুভগ্রহণে অক্ষমতা নিঃ সঙ্গতার বোঝা আরও বাড়িয়ে দেয়। বিবর্তনবাদেস্ত (এন্ডোলিউশনারি থিয়োরি অব লোনলিনেস, ইটিএল) নিঃসঙ্গতার হৃদিশ পাওয়া যায় হোমিনিডদের উদ্ভবেরও অনেক আগে। সামাজিক বিচ্ছিন্নতা অর্থাৎ

উত্তরাধিকার সূত্রে প্রাপ্ত। বহির্গামী ব্যক্তির কম নিঃসঙ্গ বোধ করেন তুলনায় ইনট্রাভার্ট ব্যক্তির নিউরোটিক (দেশনগ্রহণ ওয়ারি) ব্যক্তির বেশি নিঃ সঙ্গতায় ভোগেন। এবং এই বিষয়ে বংশানুগত প্রভাব লক্ষ্য করা যায়। বংশানুগত যোগাযোগ (জেনেটিক রিলেটেডনেস): ব্যবহারিক (বিহেভিয়রাল) জেনেটিক্সের মতে নিঃসঙ্গতা অনেকটা উত্তরাধিকার সূত্রে প্রাপ্ত বৈশিষ্ট্য। স্নায়ুসংবাদ পথ বাহক (নিউরোট্রান্সমিটার) এবং প্রতিরক্ষা ব্যবস্থার সাথে যুক্ত বিভিন্ন বংশানু এর মূল্যে। রিটেনে ৪৮৭,৬৪৭ জন ব্যক্তির এক সমীক্ষায় জানা গিয়েছে ১৫টি বংশানুসংলগ্ন অংশ দায়ী। মেদবৃদ্ধি এবং সেই সংক্রান্ত বংশানুদের সাথে নিঃসঙ্গতার যোগ আছে। যদিও “নিঃসঙ্গতার বংশানু লোনলিনেস জিনস) বলে

কোনও বংশানুকে এখনও শনাক্ত করা যায়নি। তবে বংশানুর প্রভাব সুনিশ্চিত। স্নায়ুবিজ্ঞান নিউরোসায়েন্স) স্নায়ুবিজ্ঞানী কে টাই এক প্রশ্নের উত্তর খঁজছিলেন-ও মানুষ যখন নিঃসঙ্গ বোধ করে তখন তার সামাজিক যোগাযোগের আকাঙ্ক্ষা কি একজন ক্ষুধার্ত মানুষের খাবারের আকাঙ্ক্ষার মতোই ধবল হয়ে ওঠে? বিজ্ঞানীরা উত্তর খঁজলেন মস্তিষ্কের স্নায়ুবর্তনিত (নিউরোলজিক্যাল সার্কিট) “অপ্টোজেনেটিক্স (আলোকসম্মিলিত বংশানুগত পদ্ধতি)-র সাহায্যে। আলোক সংদেনশীল প্রোটিনকে মস্তিষ্কের স্নায়ুকোষের মধ্যে ঢুকিয়ে ফাইবার-অপটিক কেবলের মাধ্যমে আলোক-প্রক্ষেপণের দ্বারা আলোক নিঃসরণ করে। অস্পষ্ট বা নিঃসঙ্গতার অসহনীয়তা হ্রাস করে। নিঃসঙ্গ হলে জ্ঞানাত্মক ক্ষমতা এবং জিয়াকর্ম ব্যাহত হয়, প্রতিরক্ষা ব্যবস্থা (ইমিউন সিস্টেম) ক্ষতিগ্রস্ত হয়। সামাজিক ক্ষমতা এবং নিঃসঙ্গতা উদ্বেগ, উৎসাহকে বাড়িয়ে দেয়। মস্তিষ্কে বিটাত অ্যামাইলয়েড এবং টাও প্রোটিনের মাত্রা বৃদ্ধি পায়। এই প্রোটিনরা ব্রিনারগ বা আলজাইমার রোগের সাথে ঘনিষ্ঠভাবে যুক্ত। তা ছাড়াও মানসিক যন্ত্রণা, নেতিবাচক চিন্তাভাবনার মূল্যে এই প্রোটিনরা মনোবিজ্ঞানে: দেখা গিয়েছে নিঃসঙ্গতার সাথে ব্যক্তিত্বের নিবিড় যোগ আছে। প্রবল ব্যক্তিত্বসম্পন্ন ব্যক্তিদের এবং কম ব্যক্তিত্বসম্পন্ন ব্যক্তিদের নিঃসঙ্গ হতে বাধ্য হওয়ার সম্ভাবনা বেশি। প্রথমে লোকে আর গুরুত্ব দেয় না বলে এবং দ্বিতীয় ক্ষেত্রে গুরুত্ব পায় না বলে। ফলে তারা নিজেদের নিঃ সঙ্গ করে নেন। এই স্বেচ্ছা-নিঃ সঙ্গতা বংশানুগত এবং ৩৫ শতাংশ

মনে হতে পারে যে যুবকটি তাকে ফেলে চলে গেল। অথচ দুটো ঘটনাই বিবর্তনের দিক থেকে স্বাভাবিক। জবনের শেষ প্রান্তে প্রায় সমস্ত বয়স্ক লোকদের ক্ষেত্রে এটাই ঘটে এবং তাঁদের একা হয়ে যেতে হয়। এবং এক রকম ঘটতে বহু যুগের ওপারেও অন্যান্য জীবদের ক্ষেত্রে এই পৃথিবীর বুকে মানুষের পদচারণাও আরও অনেক আগে। নিঃসঙ্গতা অনেকটা একটা কথা দিয়ে গুর করণ পাশের লোকের সঙ্গে। আপনি একা এই ভাবনাটা দূর করুন। সমমনোভাবাপন্ন ব্যক্তিঃ আপনি যাতে অনুরক্ত---বই পড়া, লেখালেখি, সহগীত প্রভৃতি, সেইরকম ফোনও ক্লাব বা সংগঠনে যোগ দিন মনের মতো লোক পাবেন মনের কথা বলার জন্য। নিঃসঙ্গতা দূর হবে। মন্দিরে দেবলায় কাছাকাছি কোনও মন্দির বা দেবালয়ে যান, যেখানে জনসমাবেশ হয়। দু-একজনের সাথে দু-একটা বাক্যলাপ করুন, একাকীত্ব কাটবে। লিখে ফেলুন আপনাকে লেখক হতে হবে না, শুধু নিজের চিন্তাভাবনা, অনুভূতি ও অভিজ্ঞতাকে কাগজে কলমে ফুটিয়ে তুলুন। একাকীত্ব ঘৃণে সময় কাটবে। প্রাণী যোগাযোগ জীবজন্তুরা আপনার ভালোবাসার মূল্য দেবে, তাদের সঙ্গে কিছুক্ষণ সময় কাটান। বালো লাগবে। বাইরে যান একটা খাওয়া এবং কোনওরকমে গেলা---দুটো প্রায়ই একই। এর হাত থেকে পরিত্রাণ পেতে মাঝে মাঝে বাইরে যান। আপনার পাশে বসে একজন খাচ্ছে, ভালো লাগবে। নিজেকে একা মনে হবে না। চারদিকে চেয়ে দেখুন রাস্তার ধারে কোথাও বসে পথে লোকচলাচল দেখুন। কত বিচিত্র মানুষ, বেশভূষা, কত রকম আর্থ সামাজিক অবস্থা। দেখবেন পথচলতি দু-একজন হয়তো। যেচে আপনাকে তাঁদের মনের কথা বলবে, মনোযোগ দিয়ে শুনুন। কেননা আমি হৃদয়ের কথা বলিতে ব্যাকুল শুধাইল না কেই। না শুধানোর প্রয়োজন নেই, শুধু মন দিয়ে শুনুন সহমর্মী হন। আর্থিক সাহায্য অনেকেই চায় না, শুধু চায় একটু মনের কথা বলার এবং শোনা লোক। তাঁদের কথা শুনুন, তাঁরা হইতো আপনার চাইতেও নিঃ সঙ্গ। আপনার নিঃসঙ্গতা গুচবে। গাছ ভালবাসুন ঘরে দু-একটা গাছ লাগান। একটা জীবন্ত প্রাণ আপনার সঙ্গী হবে। তাপের পরিচর্যা করুন, সময় কাটবে। সাহায্য নিন এত কয়েও যদি একাকীত্ব না ঘোচে তাহলে ডাক্তার মনোবিদের সাহায্য নিন। সমাজের করণীয় সমাজের দায়িত্ব বয়স্ক, নিঃসঙ্গ ব্যক্তিদের সামাজিক বোঝা না ভেবে বর্তমান সুযোগসুবিধা ও সুখস্বচ্ছন্দের মূল্যে তাঁদের অসদানকে স্বল্পর সঙ্গের পক্ষে অগ্রণ করে তাঁদের সাহায্য এগিয়ে আসা। বিশেষতঃ অনেক ছাত্রছাত্রী স্বতন্ত্রভাবে বয়স্ক লোকদের সঙ্গ দেন, তাঁদের একাকিত্ব ঘোচান। আমাদের দেশের ছাত্র সংগঠন ও সমাজ সংগঠনগুলি এই ব্যাপারে এগিয়ে আসতে পারে এবং অনেকে হয়তো। এগিয়ে এসেছেও। আর নিঃসঙ্গতা ঘোচানোর সবচেয়ে মোক্ষম উপায় নিজেকে মিল্কের সবচেয়ে বড় সহগী এবং বন্ধু করে তুলুন। ভুল করে ও নিঃ সঙ্গ ভাববেন না। মনে রাখবেন, হয়তো আপনি একা, কিন্তু নিঃসঙ্গ নন। আলোন টান্ট লোননি। আপনার চারপাশে সবাই আছে। আপনি একা নন। আপনি নিঃসঙ্গও নন। (সৌজন্য-ডঃ স্টেটসমান)



হরেকরকম

হরেকরকম

হরেকরকম

পায়ের যত্নে মাস্ক



পেডিকিউর ছাড়াও পায়ের ত্বকের বিশেষ যত্ন নেওয়ার প্রয়োজন পড়ে। কারণ ধূলাবালি, ময়লা ও দুধগণের জন্য সবচেয়ে বেশি ক্ষতিগ্রস্ত হয় পা।

টেবিল-চামচ মধু। 'ক্রিং র্যাপ' বা খাবার ঢেকে রাখার প্লাস্টিকের মোড়ক।
পদ্ধতি: কাঁটা-চামচের সাহায্যে একটা পাকা কলা পিষে নিন। এতে এক টেবিল-চামচ মধু যোগ করুন। ঘন মিহি পেস্ট তৈরি করে নিন।
প্যাকটি ঘন করে পায়ে মেখে নিন। প্যাঁক ব্যবহারের পরে পা প্লাস্টিকের মোড়ক দিয়ে শক্ত করে পেঁচিয়ে রাখুন এতে আশপাশে তা ছড়িয়ে পড়বে না।
শুকানোর জন্য পনের মিনিট অপেক্ষা করুন। পা পরিষ্কার করে এর আর্দ্রতা ধরে রাখার জন্য ময়েশচারাইজার ব্যবহার করুন।

সৌরবিদ্যুতের খুঁটিনাটি



যদিও খরচাস্ত ব্যাপার। তবে একবার বসাতে পারলে বিদ্যুত পাওয়া যাবে অনন্তকাল।
মোটরসাইকেলের যন্ত্রাংশ ও রক্ষাবাহক
এয়ার কন্ডিশনারের দরদাম আর লাগবে রক্ষাবাহক খরচ।
রাজধানীর মালিবাগের সোলার পাওয়ার বিক্রয় প্রতিষ্ঠান 'এনার্জি সিস্টেম কোম্পানি'র মালিক ও প্রকৌশলী সোহাগুল ইসলাম বলেন, "মূলত ২০১০ সাল থেকে বাংলাদেশের মানুষ

সোলারে পাওয়ারের ব্যাপক পরিসরে পরিচিত হয়। এর আগে দেশে এই প্রযুক্তি ছিল, তবে ছোট পরিসরে।" তিনি জানান, বর্তমানে সোলার প্রযুক্তি ক্রমেই উন্নতির পথে এগোচ্ছে। আগে সোলার প্রযুক্তি শুধু বিদ্যুৎ নেই এমন এলাকাতেই চোখে পড়ত। এখন শুধু মফস্বল এলাকাতেই সীমাবদ্ধ নেই, এসেছে শহরেও। এই প্রসারের জন্য অনেকটা গুরুত্ব রেখেছে সরকারি আইন। এই আইন মোতাবেক ঢাকায় নতুন

বিদ্যুৎ সংযোগ পেতে হলে ভবনের মোট বিদ্যুৎ চাহিদার নির্দিষ্ট পরিমাণ 'সোলার সিস্টেম' দিয়ে পূরণ করতে হবে। আবাসিক ভবনের জন্য ৩ শতাংশ, বাণিজ্যিক ভবনের ক্ষেত্রে ৩ থেকে ৮ শতাংশ এবং শিল্প কারখানার ক্ষেত্রে ১০ শতাংশ বিদ্যুৎ আসতে হবে এই পদ্ধতির মাধ্যমে।
তবে শুধু সরকারি বাধ্যবাধকতায় নয়, বিদ্যুৎ খরচ কমাতেও সোলারের প্রতি ঝুঁকছেন অনেকেই।

যেসব প্রসাধনী কেবল রাতে ব্যবহার করা উচিত

ত্বকের যত্নে সবচেয়ে ভালো ও কার্যকর প্রসাধনী বেছে নেওয়ার চেষ্টা করেন সবাই। তবে কোন পণ্য কখন ব্যবহার করা উচিত সে সম্পর্কে সঠিক ধারণা না থাকায় অনেকক্ষেত্রেই তা ভালো ফলাফল দেয় না।
রদপচর্চা-বিষয়ক একটি ওয়েবসাইটে প্রকাশিত প্রতিবেদন অবলম্বনে কেবল রাতে ব্যবহার করতে হয় এমন কয়েকটি উপাদান সম্পর্কে জানানো হল।
রোটিনল: ত্বক পুনর্গঠন করতে রোটিনল উপকারী। এটা বলিরেখা, ব্রণ ও ত্বকের পিগমেন্টেশন কমায়। তাই রাতে ব্যবহারের জন্য রোটিনল সমৃদ্ধ প্রসাধনী বেশি ভালো।
অনেকেই মনে করেন, রোটিনল ত্বকে সূর্যের প্রতি সংবেদনশীল করে ফেলে। কথটা, আংশিক সত্য। প্রকৃত বৈজ্ঞানিক কারণ হল, সূর্যালোক রোটিনলের কার্যকারিতা কমিয়ে দেয়। তাই দিনে রোটিনল সমৃদ্ধ পণ্য ব্যবহার কম কার্যকর হয়।

এক্সফলিয়েটিং অ্যাসিড: ত্বক এক্সফলিয়েট করতে 'এএইচএ' ও 'বিএইচএ' বহুল ব্যবহৃত রাসায়নিক উপাদান। এগুলো ত্বকের ওপরের মৃত কোষ দূর করে। ফলে ত্বক স্বাস্থ্যকর ও সতেজ লাগে। বলা যায়, ত্বকে কোমল ও মসৃণ করতে এগুলো বেশি উপকারী।
এসেনশিয়াল অ্যাসিড ও স্যালিসাইলিক অ্যাসিড সমৃদ্ধ প্রসাধনী ব্যবহার ত্বকের সুরক্ষার

নিয়মিত হাঁটা হাঁটিতে সুস্থ হৃদপিণ্ড, সুন্দর জীবন

হাঁটা সবচেয়ে সহজ ব্যায়াম। ছোট-বড় যে কেউ নিয়মিত হাঁটার অভ্যাস করতে পারেন হাঁটলে প্রাকৃতিকভাবে পাবেন সুস্থতা ও প্রাণবন্ত অনুভূতি।
১. সুস্থ হৃদপিণ্ড, সুন্দর জীবনঃ যারা নিয়মিত হাঁটা হাঁটি করেন তাদের হার্টের অসুখ ও স্ট্রোকের ঝুঁকি অনেকাংশে কমে যায়। এছাড়া হাঁটার সময় শরীর থেকে ক্ষতিকর কোলেস্টেরল এলডিআর কমে যায় ও ভালো কোলেস্টেরল এইচডিআর-এর মাত্রা বেড়ে যায়। এছাড়া শরীরের রক্তচলাচল স্বাভাবিক থাকে। এ বিষয়ে যুক্তরাজ্যের স্ট্রোক এসোসিয়েশনের এক গবেষণায় দেখা গেছে, যারা প্রতিদিন অন্তত ৩০ মিনিট হাঁটেন, তাদের উচ্চ রক্তচাপের ঝুঁকি অনেকাংশে কমে যায়। যাদের উচ্চরক্তচাপ রয়েছে, তাদের উচ্চরক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ হয়। এছাড়া নিয়মিত হাঁটার অভ্যাস করলে শতকরা ২৭ ভাগ পর্যন্ত উচ্চরক্তচাপজনিত সমস্যা কমে।
ফলে হার্টের বিভিন্ন রোগ ও স্ট্রোকের ঝুঁকি কমে যায়।
২. বাড়বে সুস্থতাঃ যাদের ডায়াবেটিস রয়েছে ডাক্তারের পরামর্শে তারা নিয়মিত হাঁটা হাঁটি করেন। এতে অবশ্য তারা উপকার পান। মজার কথা এতে টাইপ টু ডায়াবেটিসের ঝুঁকিও কমে যায়। ব্রিটিশ মেডিকেল জার্নাল এক প্রতিবেদনে জানিয়েছে, নিয়মিত হাঁটলে ৬০ ভাগ পর্যন্ত কোলন ক্যান্সার ও স্তন ক্যান্সারের ঝুঁকি কমে। এটা স্বাস্থ্যের জন্যও খুব ভালো।
৩. ওজন নিয়ন্ত্রণের অসাধারণ ব্যায়ামঃ ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখতে বিভিন্ন রকম ব্যায়াম করতে দেখা যায়। যদি ওজন কমাতে চান, তবে প্রতিদিন ৩০০ ক্যালরি পুড়িয়ে



ফেলতে হবে। যেটা একদিনের খাবার থেকে প্রাপ্ত ক্যালরি চেয়ে বেশি। যার ওজন ৬০ কেজি তিনি যদি প্রতিদিন ঘণ্টায় ২ মাইল গতিতে ৩০ মিনিট হাঁটার অভ্যাস করেন, তবে ৭.৫ ক্যালরি শক্তি ক্ষয় করতে পারেন। যদি ঘণ্টায় ৩ মাইল গতিতে হাঁটতে অভ্যস্ত হন তবে, ৯.৯ ক্যালরি পুড়িয়ে ফেলতে পারেন। ঘণ্টায় ৪ মাইল গতিতে হাঁটলে আরও বেশি ক্যালরি ক্ষয় করতে পারবেন। এতে ক্যালরি ক্ষয়ের পরিমাণ দাঁড়াবে ১৫.০। হাঁটলে দেহের পেশীগুলো আরও প্রাণবন্ত হয়ে ওঠে।
৪. স্মৃতিশক্তি বাড়েঃ বয়স বাড়ার সঙ্গে সাধারণত মানুষের স্মৃতিশক্তি কমে যায়। ৬৫ বা এর বেশি বয়সীদের মধ্যে প্রতি ১৪ জনের মধ্যে ১ জনের স্মৃতিশক্তি কম। আর ৮০ বা এর বেশি বয়সীদের ৬ জনের মধ্যে ১ জনের দেখা দেয় স্মৃতি হারানোর রোগ। নিয়মিত বিভিন্ন ব্যায়াম অনুশীলনে মস্তিষ্ক রক্তচলাচল বাড়ে। এতে স্মৃতিহানি হওয়ার ঝুঁকি ৪০ ভাগ পর্যন্ত কমে যায়।
৫. পায়ের শক্তি বাড়ায়ঃ হাঁটলে শুধু পায়ের শক্তিই বাড়ে না পায়ের আঙুলেরও ব্যায়াম হয়। এছাড়া কোমর এবং শরীরের অন্যান্য অঙ্গ নড়াচড়ার কারণে স্বাভাবিকভাবেই সুস্থ থাকে।
৬. বাড়বে পেশীশক্তিঃ হাঁটলে শুধু পা চলে না দুহাতও সমান তালে

চলে। এতে হাতের প্রতিটি জয়েন্ট, ঘাড় ও কাঁধের ব্যায়াম হয়। ব্যাকপেইনের সমস্যা কমে যেতে পারে নিয়মিত ব্যায়ামের মাধ্যমে।
৭. ভিটামিন ডি দিনের আলোতে, বিশেষ করে সকালে হাঁটার অভ্যাস করলে শরীর ভিটামিন ডি-তে সমৃদ্ধ হয়ে ওঠে। দৈনন্দিন খাবার থেকে খুব অল্প পরিমাণে ভিটামিন ডি পাওয়া যায়। ইউনিভার্সিটি অফ ক্যালিফোর্নিয়া স্তন ক্যান্সারে আক্রান্ত ৪ হাজার ৪৪৩ জনের শরীরে ভিটামিন ডি-এর প্রভাব নিয়ে গবেষণা করে। দেখা গেছে যাদের শরীরে ভিটামিন ডি পর্যাপ্ত রয়েছে তারা অন্যদের তুলনায় অন্তত তিনগুণ সময় রোগটির সঙ্গে লড়াই করে বেঁচে থাকতে পারে।
৮. প্রাণবন্ত শরীর ও মন সকালের প্রকৃতি এমনিতেই থাকে স্নিগ্ধ। এ সময় হাঁটার মজাই আলাদা। প্রকৃতির সৌন্দর্য উপভোগের সময় মন স্বাভাবিকভাবেই ফুরফুরে থাকে, শরীর ও মন সতেজ হয়। শরীরের প্রতিটি জয়েন্টে অক্সিজেনের প্রাণপ্রবাহে মাংসপেশীগুলো শিথিল ও রিলাক্সড হয়।
৯. সুখ প্রতিফলঃ যাদের নিয়মিত হাঁটার অভ্যাস, প্রভাব সঙ্গীরাও অনুভব হয় না। একজন আরেকজনের সঙ্গে ভাগাভাগি করেন আনন্দের মুহূর্তগুলো। সামাজিক পরিমণ্ডলে প্রভাব বাড়ায় পাশাপাশি মারসিকাপ ও টেনশন কমে শুরু করে।

ত্বক ও চুলের যত্নে চা পাতা

চা কেবল শরীর চাড়া রাখে না পাশাপাশি ত্বক ও চুলের সৌন্দর্য বাড়াতো ভূমিকা রাখে। একটা চা চোখের চারপাশে ও এর ওয়েবসাইটে প্রকাশিত প্রতিবেদন অবলম্বনে চুল ও ত্বকের যত্নে চা পাতার উপকারিতা সম্পর্কে জানানো হল।
বলিরেখা ও বয়সের ছাপ কমাতে চান? চোখের চারপাশে ত্বক বয়সের ছাপ ও বলিরেখা পড়ে যায়। এই সমস্যা কমাতে ঠাণ্ডা চা পাতার ব্যাগ ত্বকে ব্যবহার করুন। এটা চোখের চারপাশে ত্বককে টান টান করে, বলিরেখা কমাতে এটা সবচেয়ে সহজ উপায়। সকালে ঘুম থেকে ওঠার পরে এই পদ্ধতি অনুসরণ করতে পারেন।
চোখের চারপাশের ফোলাভাব, অনেকেরই সকালে ঘুম থেকে ওঠার পরে চোখের চারপাশে ফোলাভাব দেখা যায়। এই সমস্যার সমাধান করতে ও

চুল উজ্জ্বল ও মোহনীয় করে 'ব্ল্যাক টি' চুলে প্রাকৃতিক রং আনে। গোসলের পরে ঠাণ্ডা চা পাতা দিয়ে চুল ধুয়ে নিন, এটা চুলকে কাঁচা ও চককে করে। চাইলে এতে মেহেদি যোগ করে চুলের রং বাড়াতে পারেন।
দাগ কমাতে 'ব্ল্যাক টি' অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট সমৃদ্ধ যা উদ্ভুক্ত রেভিনোল থেকে রক্ষা করে ও বিনাক্সউপাদান বের করে দিতে সহায়তা করে। 'ব্ল্যাক টি' দাগের ওপরে ব্যবহার করলে এটা দাগ কমাতে সহায়তা করে। তবে, ব্যবহারের আগে খোয়ালা রাখতে হবে যেন গরম না থাকে, এতে ত্বকের ক্ষতি হবে। টি ব্যাগ ঠাণ্ডা করে ত্বকে ব্যবহার করতে হয়।

ফ্রিজের ঠান্ডা জল খাচ্ছেন? সাময়িক স্বস্তি বদলে যেতে পারে অসুস্থতায়

চৈত্রের শুরুতেই গ্রীষ্মের যে দাপট, তাতে দিনের বেলা বাইরে বেরোনোই দায় হয়ে উঠেছে। চড়া রোদ মাথায় নিয়ে পিচ-গরম রাস্তায় পা রাখতে হবে ভেবেই একরাশ ক্লান্তি ঘিরে ধরে। রোদচশমা, ছাতা ব্যবহার করে, মাথায় ওড়না জড়িয়েও গরমের সঙ্গে লড়াই করা যায় না। কাজ সেরে গলদঘর্ম হয়ে বাড়ি ফিরেই হাত চলে যায় ফ্রিজে।
থরে থরে সাজিয়ে রাখা ঠান্ডা জল বোতাল থেকে একটু গলায় ঢাললেই শান্তি। স্বস্তিতে চেপে বুজে আসে। কিন্তু চিকিৎসকেরা জানাচ্ছেন, রোদ থেকে ফিরে ঢক ঢক করে ফ্রিজের ঠান্ডা জল খাওয়ার অভ্যাস শরীরের জন্য একেবারেই ভাল নয়। সাময়িক

শান্তি পাওয়া গেলেও পরে নানারকম সমস্যা দেখা দিতে পারে। মাইগ্রেনে অত্যধিক ঠান্ডা জল খাওয়ার অভ্যাস মাইগ্রেনের কারণ হতে পারে। আগে থেকে যাঁদের মাইগ্রেনের সমস্যা রয়েছে, রোদ থেকে ফিরে ঠান্ডা জল খাওয়া তাঁদের উচিত নয় একেবারেই।
মাথাব্যথা হঠাতমাথাচাড়া দিয়ে উঠতে পারে।
হজমের গোলমাল ঠান্ডা জল হজমের সমস্যা বৃদ্ধি করে। পাশাপাশি, পেটে ব্যথা এবং ডায়েরিয়ার সমস্যাও দেখা দিতে পারে বেশি ঠান্ডা জল খাওয়ার ফলে। রোদ থেকে ফিরেই ঠান্ডা জল খাবেন না। কিছু ক্ষণ ধাতস্থ হয়ে তার পর জল খান। গলাব্যথা রোগ থেকে

যেমনেই ফিরে কনকনে ঠান্ডা জল খাওয়ার অভ্যাসে খাইরঞ্জিন হয় মোমের মাত্রা বেড়ে যেতে পারে। ফলে খাইরয়েড হওয়ার আশঙ্কা একেবারে ফেলে দেওয়া যায় না। সেই সঙ্গে টনসিল থ্রট ফুলে গলাব্যথার সমস্যাতেও ভুগতে হতে পারে।
ক্রান্তি অতিরিক্ত ঠান্ডা জল খেলে প্রোটিন, কার্বোহাইড্রেট, ফাইবারের মতো 'স্বাস্থ্যকর' উপাদানগুলির ক্ষয় ঘটতে পারে। ফলে শরীর ভিতর থেকে দুর্বল হয়ে পড়ে। আরও বেশি ক্রান্ত হয়ে পড়ে শরীর। তাই রোদ থেকে ফিরে ঠান্ডা জল খাওয়ার অভ্যাস একেবারেই স্বাস্থ্যকর নয়।

ব্রণ বলে দেবে শরীরে কোনও রোগ বাসা বেঁধেছে কিনা

ত্বকের সঠিক যত্নের অভাব, অত্যধিক তেল-মশলাজাত খাবার খাওয়া, জল কম খাওয়ার মতো বিভিন্ন কারণে ত্বক ব্রণ ভরে যায়। তৈলাক্ত ত্বকের ক্ষেত্রে ব্রণের পরিমাণ বেড়ে যায়। বিভিন্ন বয়সের মানুষ ব্রণের সমস্যা নাজেহাল। ব্রণ নিয়ে মেয়েদের বন্ধি খানিক বেশি হলেও, ছেলেরাও কম ভোগেন না। আর ব্রণ যখন-তখন জেগে ওঠে।
রাতে ঘুমোতে যাওয়ার আগে মুখের যে অংশ ব্রণহীন ছিল, ঘুম থেকে উঠে দেখলে সেখানোই ব্রণ ভরে যায়। উদ্বেগ থেকেও এমন কিছু দিন বাবে বাইরের খাবার খাওয়া একেবারেই বন্ধ করে দিয়েছিলেন। তা হলে হঠাৎ এই

ভোগান্তি কেন? মুখের বিভিন্ন অংশে ব্রণ হওয়ার আলাদা আলাদা কারণ রয়েছে। বিষয়টি কী? নাকে ব্রণ-তৈলাক্ত ত্বকের ক্ষেত্রে সবচেয়ে বেশি তেলতেলে থাকে নাক। তাই নাকে ব্রণ হওয়ার কারণ সেটাই ধরে নেওয়া হয়। সেটাই একমাত্র কারণ নয়। লিভারে কোনও সমস্যা থাকলে এমন হতে পারে। আবার উচ্চ রক্তচাপ থাকলেও নাকে ব্রণ হয়। গলা-অনেকের গলাতেও ব্রণ হয়। গলায় ব্রণ হওয়ার কারণ হল হরমোনজনিত সমস্যা। হরমোনের ভারসাম্য বিঘ্নিত হলে গলায় ব্রণ ভরে যায়। উদ্বেগ থেকেও এমন হতে পারে। কোনও কারণে অত্যধিক চিন্তা করলে গলায় ব্রণ হয়।
থুতনি- থুতনিতেও

অনেকের ব্রণ হয়। হরমোন ক্ষরণ এবং নিঃসরণে ভারসাম্য না থাকা, অনিয়মিত স্বত্ব ভাষ থুতনিতে ব্রণ হওয়ার নেপথ্য কারণ হতে পারে। এ ছাড়া, হজমের গোলমাল থাকলেও থুতনিতে ব্রণ হয়। হরমোনাল থেরাপি করলে এবং ত্বকের সঠিক যত্ন নিলে এ সমস্যা থেকে নিচ্ছিন্ন পাওয়া যায়। চোয়াল-হজমের গোলমাল থাকলে, হরমোনজনিত কোনও সমস্যা হলে কিংবা অনিয়মিত খাবারের কারণেও চোয়ালে ব্রণ হয়। অনেক সময়ে অঁটসাঁট পোশাক পরলেও চোয়ালে ব্রণ হয়। আবার জন্ম নিয়ন্ত্রক ওষুধ খেলেও চোয়ালে ব্রণ হওয়ার আশঙ্কা থাকে।

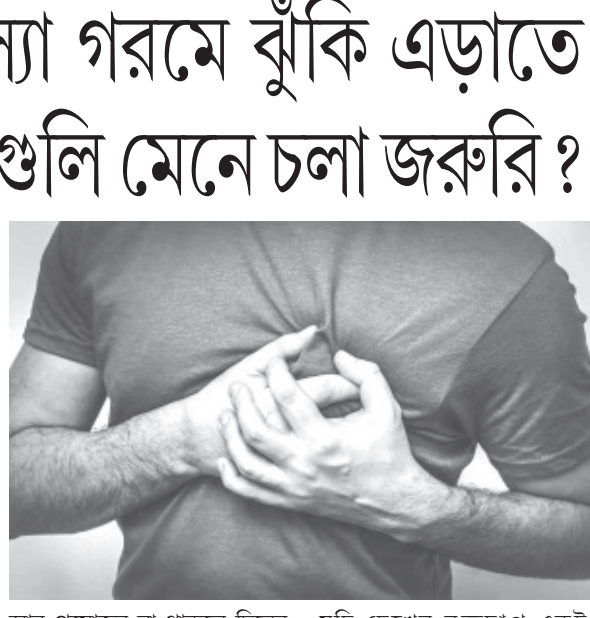
মিশ্র চুল যত্নে রাখার পন্থা

মাথার ত্বক তৈলাক্ত, চুলের আগা শুষ্ক ও রক্ষা-এমন হলে আপনি মিশ্র চুলের অধিকারী। এই ধরনের চুল পরিষ্কার করতে ও যত্ন নিতে বিশেষ গুরুত্ব দেওয়া প্রয়োজন। রদপচর্চা-বিষয়ক একটি ওয়েবসাইটে প্রকাশিত প্রতিবেদন অবলম্বনে মিশ্র চুল যত্ন নেওয়ার কয়েকটি উপায় সম্পর্কে জানানো হল সঠিক শ্যাম্পু ব্যবহারঃ মাথার ত্বক পরিষ্কার করে মিশ্র চুলের জন্য রক্ষণীয় এমন শ্যাম্পু এই ধরনের চুলের জন্য উপকারী। মিশ্র চুলের অধিকারীদের মাথার ত্বক তৈলাক্ত থাকে ও আগার দিকটা থেকে শুষ্ক ও রক্ষা। তাই ক্রে, ল্যাকটিক অ্যাসিড, গ্লিসারিন ও ডিমেনথিকোন উপাদান সমৃদ্ধ শ্যাম্পু ব্যবহার করতে পারেন।
শ্যাম্পু পরিবর্তনঃ খুব বেশি চুল ধোয়া ক্ষতিকর। অতিরিক্ত শ্যাম্পু ব্যবহার করা হলে তা চুলকে শুষ্ক করে ফেলে। মাথার ত্বক পরিষ্কার করতে সরাসরি শ্যাম্পু ব্যবহার করুন। আর চুলের বাড়তি অংশ পরিষ্কারের জন্য শ্যাম্পু পনিতে গুলিয়ে ফেলা তৈরি করে ব্যবহার করুন। কন্ডিশনার বাদ দিবেন না: চুলকে মসৃণ ও কোমল রাখার জন্য কন্ডিশনার ব্যবহার করা জরুরি। শ্যাম্পু চুল থেকে যে আর্দ্রতা শুষে নেয়। আর তা পূরণ করতে কন্ডিশনার সহায়তা করে।

চোখের চারপাশের বয়সের ছাপ কমাতে ঠাণ্ডা টি ব্যাগ ব্যবহার করুন। এটা চোখের চারপাশের ত্বককে টান টান করে ফেলা ও 'ব্রেকআউট'য়ের মতো সমস্যা সৃষ্টি করে।

হার্টের সমস্যা গরমে ঝুঁকি এড়াতে কোন নিয়মগুলি মেনে চলা জরুরি?

চৈত্রের মাঝামাঝি জুকিয়ে গরম পড়েছে। আবহাওয়া দফতর সূত্রে খবর, গরম আরও বাড়বে। ফলে সুস্থ থাকতে গরমে বেশি বাইরে বেরোতে বাধা করছেন চিকিৎসকেরা। বিশেষ করে যাদের হার্টের সমস্যা রয়েছে, তাঁদের বেশি করে সুস্থ থাকা প্রয়োজন। এই সময়ে শরীরে জলের পরিমাণ কম থাকে। শরীরের পর্যাপ্ত আর্দ্রতা হ্রাস পায়।
শরীরে জলের ঘাটতি তৈরি হলে হৃদযন্ত্রের বিভিন্ন সমস্যা এমনকি, হার্ট অ্যাটাকের ঝুঁকিও দেখা দিতে পারে। হৃদযন্ত্রজনিত কোনও সমস্যা থাকলে এই গরমে নিজের প্রতি বাড়তি যত্ন নিন। নিয়মিত ব্যায়াম, নুন কম খাওয়া, মানসিক চাপ কমানোর মতো বিভিন্ন বিষয়ে লক্ষ রাখা প্রয়োজন। এগুলি ছাড়াও গরমে সুস্থ থাকতে হার্টের সমস্যা থেকে দূর থেকে চা-ও তৈরি হয়। যা অত্যন্ত স্বাস্থ্যকর। এর গন্ধ মন ভাল করে তুলতে পারে। উদ্বেগ, চাপ কমাতে ক্যামোমাইল ফুল থেকে চা-ও তৈরি হয়। যা অত্যন্ত স্বাস্থ্যকর। এর গন্ধ মন ভাল করে তুলতে পারে। উদ্বেগ, চাপ কমাতে ক্যামোমাইলের গন্ধ বিশেষ সহায়ক। জুই- গরমের দিনে ফোটে এই ফুল। যখন গাছ থাকে, তার বেশ খানিক দূর থেকেই এর মিষ্টি গন্ধ টের পাওয়া যায়। সাঁদা ফুলটি প্রায় সকলেই পছন্দ করেন। বাড়িতে যদি জুইয়ের গাছ থাকে, তা হলে টাটকা ফুলের মিষ্টি সুবাস



আর প্রয়োজন না থাকলে দিনের বেলা বাড়িতে থাকার চেষ্টা করুন।
২) গরমে চা, কফি, অ্যালকোহল জাতীয় পানীয় থেকে দূরে থাকুন। বরং বেশি করে জল খান। ডাবের জল, আখের রসের মতো কিছু পানীয়ও খেতে পারেন।
৩) ভারী পোশাক একেবারে নয়। বরং এই গরমে সুস্থ থাকতে পরনে থাকুক হালকা রঙের সূতির জামাকাপড়। ঘাম হয় এমন পোশাক না পরাই ভাল। হালকা জামাকাপড় পরার চেষ্টা করুন।
৪) হার্টের সমস্যা থাকলে গরমে বেরোতে হবার আগে স্নেহে ছাতা, নিয়মিত রক্তচাপ পরীক্ষা করুন।

যদি দেখেন রক্তচাপ একটু বেশির দিকে, তা হলে অতি অবশ্যই চিকিৎসকের পরামর্শ নিন।
৫) বেশি করে জল খান। হার্টের সমস্যা থাকলে পর্যাপ্ত জল খাওয়ার বিকল্প নেই। রক্তন পানীয় একেবারে এড়িয়ে চলুন। বেশি করে জল জাতীয় মরসুমি ফলও খেতে পারেন।
৬) উত্তর উপর ডাব খান পা এবং ডাব উত্তর উপর বাঁ পা রেখে মেরদণ্ড সোজা করে বসুন। এ বার দু'হাত সোজা করে হাঁটার উপর রাখুন। শ্বাস-প্রশ্বাস স্বাভাবিক থাকবে। এইভাবে বসা অভ্যাস করুন মিনিট পাঁচেক।

ফুলের সুবাসে বশে থাকবে উদ্বেগ

গন্ধ ভাল গন্ধ শুধু যে মন ভাল করে দেয় তাই নয়, গন্ধ মানসিক চাপ কমাতেও সাহায্য করে। অফিস-বাড়ি মিলিয়ে প্রতিদিনের হাজার বন্ধি, লক্ষ্যপূরণের চাপে ইদানীং প্রত্যেকের জীবনেই মানসিক চাপ বাড়ছে। ক্রমাগত মানসিক চাপ থেকে উদ্বেগও তৈরি হচ্ছে। তবে প্রতিদিনের এই চাপ-উদ্বেগ নিয়ন্ত্রণে সহায়ক হতে পারে ফুলের সুবাস।
বাজার থেকে ফুল কিনে আনার পাশাপাশি, কিছু ফুলের গাছ বাড়িতেই করা যায়, তা হলে তা আরও ভাল। ল্যাবেন্ডার- দেখতেই যেমন সুন্দর, গন্ধও তেমন স্নিগ্ধ।

এর গন্ধে মন হয় শান্ত। আরোমা থেরাপিতে ল্যাবেন্ডার ব্যবহার করা হয় মানসিক চিন্তা, উদ্বেগ কমাতে। ক্যামোমাইল- ক্যামোমাইল ফুল থেকে চা-ও তৈরি হয়। যা অত্যন্ত স্বাস্থ্যকর। এর গন্ধ মন ভাল করে তুলতে পারে। উদ্বেগ, চাপ কমাতে ক্যামোমাইলের গন্ধ বিশেষ সহায়ক। জুই- গরমের দিনে ফোটে এই ফুল। যখন গাছ থাকে, তার বেশ খানিক দূর থেকেই এর মিষ্টি গন্ধ টের পাওয়া যায়। সাঁদা ফুলটি প্রায় সকলেই পছন্দ করেন। বাড়িতে যদি জুইয়ের গাছ থাকে, তা হলে টাটকা ফুলের মিষ্টি সুবাস

এমনি মিলবে। না-হলে ঘরের মধ্যে একটি পাতে জল নিয়ে তাতে জুই ফুল ছড়িয়ে রাখলেও ঘর ভরে যায়। ক্রান্ত শরীরে ঘরে ফিরলে সেই গন্ধ নিম্নে মন ভাল করে দেয়। গোলপ- এর রস-গন্ধ নিয়ে আরোমা থেরাপিতে এই ফুলের গন্ধেও এমন কিছু আছে, যার মনকে আশান্ত মনকে শান্ত করে তুলতে সাহায্য করে। উদ্বেগ কমাতে।

বাংলাদেশের পরিস্থিতি স্বাভাবিক হয়ে এসেছে : জেনারেল ওয়াকার-উজ-জামান

ঢাকা, ২৪ জুলাই (হি.স): দেশের পরিস্থিতি স্বাভাবিক হয়ে এসেছে বলে জানিয়েছেন বাংলাদেশের সেনাবাহিনী প্রধান জেনারেল ওয়াকার-উজ-জামান। তিনি বলেন, সড়কে যান চলাচল স্বাভাবিক। সেনাবাহিনী অল্প সময়ে সব নিয়ন্ত্রণ করতে পেরেছে। বৃধবার বাংলাদেশের শেরপুর শহীদ মুক্তিযোদ্ধা স্মৃতি স্টেডিয়ামে

বিপুল বৃষ্টিতে বন্যা পরিস্থিতি, বিপর্যস্ত গুজরাট

আমেদাবাদ, ২৪ জুলাই (হি. স.): বানভাসী বৃষ্টিতে বিপর্যস্ত গুজরাট। ইতিমধ্যেই জলের তলার বহু গ্রাম। ঘরবন্দি সাধারণ মানুষ। বিপাকে আমজনতা। ভিটেমাটি হারিয়েছেন অনেকেই। বৃথবার জনা গেছে, প্রবল বৃষ্টিতে জলমগ্ন গুজরাটের মুলিয়াসা গ্রাম। এই গ্রামের সঙ্গে যোগাযোগ বিচ্ছিন্ন। আর এই বিপদে এগিয়ে এসেছেন পাশের গ্রামের মানুষেরা। জল পেরিয়ে বাড়ি বাড়ি খাবার এবং পানীয় জল পৌঁছে দিচ্ছেন একদল যুবক। সোশ্যাল মিডিয়ায় ভাইরাল হয়েছে এই ভিডিও। এদিকে জলের তোড়ে গবাদি পশু ভেঙ্গে যেতেও দেখা গেছে। উল্লেখ্য, প্রবল বৃষ্টিতে গুজরাটের ধারকায় মঙ্গলবার ভেঙে পড়়ে একটি আবাসন। এই ঘটনায় তিনজন নিহত হয়েছেন বলে জানা গেছে। জাতীয় বিপর্যয় মোকাবিলা বাহিনী (এনডিআরএফ)-র আধিকারিক বিপিন কুমার বলেন, আবাসন ভেঙে পড়ার খবর পেয়েই আমাদের দল ঘটনাস্থলে পৌঁছে। আমরা ধ্বংসস্তূপ থেকে তিনজনকে উদ্ধার করেছি।

বুকে ব্যথা, সংশোধনাগার থেকে হাসপাতালে

জ্যোতিপ্রিয়

কলকাতা, ২৪ জুলাই (হি. স.): মঙ্গলবার গভীর রাতে বুকে ব্যথার জন্য এসএসকেএম হাসপাতালে নিয়ে আসা হয় প্রাক্তন খাদ্যমন্ত্রী জ্যোতিপ্রিয় মল্লিককে। প্রাক্তন খাদ্যমন্ত্রী বেশ কিছুদিন ধরে অসুস্থ ছিলেন বলে সূত্রের খবর। মঙ্গলবার রাতে সংশোধনাগার থেকে তাঁকে এসএসকেএম হাসপাতালে নিয়ে আসা হয়। সূত্রের খবর, এদিন রাতে জেল কর্তৃপক্ষের তরফে প্রাক্তন মন্ত্রী শারীরিক অসুস্থতার কথা হাসপাতাল কর্তৃপক্ষকে জানানো হয়। চিকিৎসকদের পরামর্শ মতো জেলের অ্যাণ্ডোল্যাপ-এ জ্যোতিপ্রিয়কে কার্ডিওলজির জরুরি বিভাগে আনা হয় বলে জানা যাচ্ছে। সেখানে হৃদরোগ, মেডিসিন-সহ অন্যান্য বিভাগের চিকিৎসাও হয়। কিছু প্রয়োজনীয় পরীক্ষাও করা হয়। প্রয়োজনীয় ওষুধপত্র দেন চিকিৎসকেরা। তবে ভর্তিই প্রয়োজন নেই জানিয়ে দেওয়ার পরে, রাতেই জ্যোতিপ্রিয়কে আবার সংশোধনাগারে ফেরত নিয়ে যাওয়া হয়।

মুহুঁইয়ে যুবককে কুপিয়ে খনের অভিযোগ, গ্রেফতার ৬

মুহুঁই, ২৪ জুলাই (হি. স.): মুহুঁইয়ের চেন্দুর বলাকায় দু’পক্ষের মধ্যে সংঘর্ষ। তাতে এক ব্যক্তিকে খুন করার অভিযোগে ৬ জনকে গ্রেফতার করল পুলিশ। মৃতের নাম সিদ্ধার্থ কাশ্মলে (৩২)। বৃথবার পুলিশ সূত্রে জানা গেছে, অভিযোগ উঠেছে, ধারালো অস্ত্র দিয়ে তাঁকে খুন করা হয়। এই ঘটনার পর তাঁকে নিকটবর্তী হাসপাতালে নিয়ে যাওয়া হলে, চিকিৎসকরা তাঁকে মৃত বলে ঘোষণা করেন। পুরনো শক্ততার জেরেই এই খুন বলে পুলিশের প্রাথমিক অনুমান। ইতিমধ্যেই গোটা ঘটনার তদন্ত শুরু করেছে মুহুঁই পুলিশ। গ্রেফতার করা হয়েছে ৬ জনকে। পুলিশ সূত্রে খবর, ঘটনার সময় মত্ত অবস্থায় ছিলেন অভিযুক্তরা। তার মধ্যে দুজনের আগে থেকেই অপরাধের তালিকায় নাম আছে বলে জানা গেছে।

স্থাপিত সেনা ক্যাম্প পরিদর্শন শেষে এই কথা বলেন সেনা প্রধান।বাংলাদেশেব সেনাবাহিনী প্রধান বলেন, দেশের কিছু স্থানে বিচ্ছিন্ন ঘটনা ঘটেছে। মূল সমস্যা ছিল ঢাকায়। অল্প সময়ে আমরা সব নিয়ন্ত্রণ করতে পেরেছি। বর্তমানে সড়কে যান চলাচল স্বাভাবিক রয়েছে। ওয়াকার-উজ-জামান আরও

জানান, বাংলাদেশ সেনাবাহিনী অল্প সময়েই পরিস্থিতি নিয়ন্ত্রণে নিয়ে এসেছে। ঢাকা থেকে শেরপুর আসার পথে সড়কে যানবাহনসহ মানুষের চলাচল স্বাভাবিক দেখেছি। প্রসঙ্গত, বাংলাদেশ সেরকারি চাকরিতে কেটাটা সংস্কার আন্দোলনকে ঢাল হিসেবে ব্যবহার করে পাকিস্তানী ভাবধারায় বিশ্বাসী কয়েকটি রাজনৈতিক দল

রাজধানীসহ সারা দেশে বিভিন্ন স্থানে রাষ্ট্রীয় সম্পদের ওপর হামলা, ভাঙচুর ও অগ্নিসংযোগ করেছে। হামলা থেকে রেহাই পায়নি আইনশৃঙ্খলা বাহিনীর সদসারাও। পুলিশ সদর দফতর সূত্রে জানা গেছে, রাজধানীসহ সারা দেশে দুর্ভৃগদের হামলায় একহাজার ১১৭ জন পুলিশ সদস্য আহত হয়েছেন। এদের মধ্যে ১৩২ জন গুরুতর আহত হয়েছেন। রাজারবাগ হাসপাতালেই ভর্তি রয়েছে ৩০০-এর বেশি পুলিশ, কাতরাচ্ছেন ৬৯। মৃত্যু হয়েছে তিন পুলিশ সদস্যের। রাজধানীর রাজারবাগ পুলিশ হাসপাতাল ছাড়াও ঢাকা মেডিকেল, সাহেবাওয়াসীসহ অন্যান্য হাসপাতালে অনেক পুলিশ সদস্য চিকিৎসা নিয়েছেন।

স্ত্রীকে বঞ্চিত করেছেন সৌমিত্র, লোকসভায় খোঁচা অভিষেকের

নয়াদিল্লি, ২৪ জুলাই (হি. স.): বৃথবার বাজেটের উপর লোকসভায় বিতর্ক শুরু হয়। তৃণমূলের পক্ষ থেকে এদিন বাজেট বিতর্কে অংশ নেন অধিবেশক বন্দ্যোপাধ্যায়। অভিষেক যখন বক্তৃতা দিচ্ছিলেন তখন ট্রেজারি বেষ্টের দিক থেকে বার বার বাধা দেওয়া হচ্ছিল। এমন সময়ে অভিষেক বলেন, এই বাজেটের মাধ্যমে দেশের বিপুল জনগোষ্ঠীর প্রতি ‘বঞ্চনা’ করা হয়েছে। এর পরই বিজেপি সাংসদ সৌমিত্র খাঁর দিকে উদ্দেশ্য করে অভিষেক বলেন, ঠিক যেমন মাননীয় সাংসদ তাঁর স্ত্রীকে বঞ্চিত করেছেন। এদিন অভিষেক এই খোঁচা দিতেই সৌমিত্র সহ বিজেপি সাংসদদের ককেজকন ওয়ালে নেমে পড়েন। তাঁরা অভিষেকের কথায় আপত্তি জানান। এই সময়ে পীঠাসীন প্পিকার বলেন, অভিষেকের এই মন্তব্য লোকসভার রেকর্ড থেকে বাদ যাবে। সৌমিত্রকেও তাঁর আসনে ফিরে যেতে বলেন তিনি।

কৃষকদের নয়, জোটসঙ্গীদের ন্যূনতম সহায়ক মূল্য দেওয়া হয়েছে: অখিলেশ

নয়াদিল্লি, ২৪ জুলাই (হি. স.): বাজেট নিয়ে ক্ষিপ্ত বিরোধী শিবির। শুভমাত্র দুটি রাজ্যকে গুরুত্ব দিয়ে বাকি দেশকে বঞ্চনা করা হয়েছে বলে সর্বব হয়েছে বিরোধীরা। তা নিয়েই বৃথবার উত্তাল হলো সংসদ চত্বর। অধিবেশন শুরুর আগেই সংসদ ভবনের সিঁড়ির সামনে বিক্ষোভ দেখান ইন্ডি জোটের সদস্যরা। সমাজবাদী পার্টির সাংসদ অখিলেশ যাদব বলেন, আমরা সবাই কৃষকদের এমএসপিপর দাবি করছিলাম, কিন্তু সরকার কৃষকদের বদলে, জোটসঙ্গীদের ন্যূনতম সহায়ক মূল্য দিয়েছে। উত্তর প্রদেশে কিছু পায়নি।

বাজেট নিয়ে সরব হন রাহুল গান্ধীও। তিনি বলেন, এই বাজেট বিদ্রোহমূলক, বঞ্চনার। মল্লিকার্জুন খাল্গে দাবি করেন কেন্দ্রীয় বাজেটে বহু রাজা ন্যায় বরাদ্দ পায়নি। আমরা ন্যায়ের জন্য লড়াছি। এদিন কংগ্রেস নেত্রী সনিয়া গান্ধী, লোকসভার বিরোধী দলনেতা রাহুল গান্ধী, রাজসভার বিরোধী দলনেতা মল্লিকার্জুন খাল্গে থেকে শুরু করে তৃণমূলের কলাগ বন্দ্যোপাধ্যায়, দোলা সেন, মহম্মা মৈত্র-সহ অন্যান্য সাংসদেরা সানিল হন বিক্ষোভে।

দেশের মানুষের সর্বোত্তম স্বার্থ দেখা হয়েছে বাজেটে: মনোহর লাল খট্টর

নয়াদিল্লি, ২৪ জুলাই (হি. স.): মঙ্গলবার তৃতীয় এনডিএ-র সরকারের প্রথম পূর্ণাঙ্গ বাজেট পেশ করেন কেন্দ্রীয় অর্থমন্ত্রী নির্মলা সীতারমন। অর্থমন্ত্রী হিসাবে টানা সাত বার বাজেট পেশ করেন নির্মলা সীতারমন। এই আগে প্রাক্তন প্রধানমন্ত্রী মোরারজি দেশাই অর্থমন্ত্রী হিসাবে টানা ছ’বার বাজেট পেশ করে নজির গড়েছিলেন। মঙ্গলবার মোরারজির রেকর্ড ভাঙেন নির্মলা। বৃথবার কেন্দ্রীয় বাজেট সম্পর্কে, কেন্দ্রীয় মন্ত্রী মনোহর লাল খট্টর বলেন, গতকাল অর্থমন্ত্রী ২০২৪-২৫ সালের বাজেট পেশ করেছেন। বাজেটটি দেশের মানুষের সর্বোত্তম স্বার্থ, সমাজের প্রতিটি শ্রেণীর স্বার্থ দেখেই হয়েছে। বিশেষ করে তার মধ্যে আছে নারী ও কৃষকদের স্বার্থে যেমিত অনেকগুলি প্রকল্প। তিনি এও বলেন, আবাসন ক্ষেত্রে, ১ কোটি নতুন বাড়ি তৈরি করা হবে। ১০ লক্ষ কোটি টাকার বিনিয়োগও হবে।

কলকাতায় সাড়ম্বরে পালিত হল ১৬৫তম আয়কর দিবস

কলকাতা, ২৪ জুলাই (হি.স):- কলকাতার আইসিসিআর অডিটরিয়ামে পশ্চিমবঙ্গ ও সিকিম আয়কর বিভাগের পক্ষ থেকে ১৬৫তম আয়কর দিবস উপলক্ষে একটি জরমকালো অনুষ্ঠানের আয়োজন করা হয়। প্রদীপ প্রজ্জ্বলনের মাধ্যমে অনুষ্ঠানের সূচনা হয় এবং অতিথিদের উত্তরীয় দিয়ে সম্মানিত করা হয়। অনুষ্ঠানে প্রধান অতিথি হিসেবে উপস্থিত ছিলেন সেন্ট্রাল জিএসটি চিফ কমিশনার শ্রবন কুমার, আয়কর বিভাগের প্রিন্সিপাল কমিশনার কৃষ্ণ মোহন দীক্ষিত, জয়েন্ট কমিশনার প্রবীণ কুমার এবং প্রিন্সিপাল কমিশনার কাটমস মদন মোহন সিং(রাজ্যপাল সিডি আনন্দ বোস এক ভিডিও বার্তায় অনুষ্ঠানে শুভচ্ছা বার্তা প্রদান করেন এবং আয়কর বিভাগের কাজের প্রশংসা করেন)। কেন্দ্রীয় আয়কর বিভাগের অধ্যক্ষ রবি আগরওয়াল জানিয়েছেন, প্রযুক্তির ব্যবহারে আয়কর সংগ্রহ বৃদ্ধি পেয়েছে এবং সরকারি রাজস্ব বৃদ্ধিতে সহায়ক হয়েছে। অনুষ্ঠানে কৃষ্ণ মোহন দীক্ষিত এবং প্রবীণ কুমার ট্যাক্স পে সম্পর্কিত কার্যক্রমে প্রযুক্তির ব্যবহার বাড়াণোর প্রয়োজনীয়তা তুলে ধরেন। আয়কর বিভাগের বর্তমান কর্মকর্তারা তাঁদের অভিজ্ঞতা শেয়ার করেন এবং করদাতাদের সেবার মান উন্নয়নের উপর আলোকপাত করেন। নয়াদিল্লিতে এদিন আয়োজিত মূল অনুষ্ঠানে কেন্দ্রীয় অর্থমন্ত্রী নির্মলা সীতারামন এবং অর্থ প্রতিমন্ত্রী পঙ্কজ চৌধুরী উপস্থিত ছিলেন। এই বছর উদযাপনের মূল উদ্দেশ্য ছিল করদাতাদের মধ্যে সচেতনতা বৃদ্ধি এবং করদানের গুরুত্ব সম্পর্কে প্রচার করা। এছাড়াও ডিজিটাল ও এআই প্রযুক্তি ব্যবহার করে কর বারবাহি আরও উন্নত করার চেষ্টা চাচ্ছে।

কমলা হ্যারিসের সমর্থনে পোস্টার পড়লো ‘মাতৃভূমি’ তামিলনাড়ুতে

তুলাসেন্দ্রপুরম, ২৪ জুলাই (হি. স.): আমেরিকায় প্রেসিডেন্ট নির্বাচন আসন্ন। জে বাইডেন সরে দাঁড়াতেই প্রেসিডেন্ট নির্বাচনে ভেটোমাত্র্যটদের পদপ্রার্থী হিসেবে নাম উঠে আসছে কমলা হ্যারিসের। তাতেই তামিলনাড়ুর তুলাসেন্দ্রপুরম গ্রামে পূজো দিয়ে কমলা হ্যারিসের জয়ের প্রার্থনায় মগ্ন হয়ে উঠলেন গ্রামবাসীরা।জানা গেছে, এই গ্রামে শুরু হয়ে গিয়েছে অন্যান্য উৎসব। গোটা গ্রামে ছেয়ে গিয়েছে পোস্টার। বৃথবার দেখা যায়, কমলার হাসি মুখেই পোস্টারের জলজ্বল করছে গোটা গ্রাম। তাঁদের ঘরের মেয়ে জয়ী হোক, এই আশায় বুক বাঁধছে তামিলনাড়ুর তুলাসেন্দ্রপুরম গ্রামের মানুষ। যদি এই নির্বাচনে জয়ী হন কমলা তবে প্রথম ‘কৃষ্ণাঙ্গ’ মহিলা প্রেসিডেন্টের জন্য হোয়াইট হাউসের দরজা খুলবে।

কাছাড়ে ‘পুলিশের এনকাউন্টারে তিন মার যুবক’-এর মৃত্যুর প্রতিবাদে হাফলঙে মহিলা সংগঠনের গণ-মিছিল

হাফলং (অসম), ২৪ জুলাই (হি.স.) : কাছাড় জেলায় গত ১৬ জুলাই ভোর রাতে পুলিশের সঙ্গে সংঘর্ষে যে তিন মার জঙ্গি নিহত হয়েছিল এরা কোনও জঙ্গি সংগঠনের সদস্য ছিলেন না। এরা সাধারণ নাগরিক তথা নিরীহ মার জনগোষ্ঠীয় যুবক ছিল। এদের জঙ্গি সাজিয়ে ভূয়ো এনকাউন্টারে অসম পুলিশ হত্যা করেছে, অভিযোগ ডিমা হাসাও জেলার মার উইমেন অ্যাসোসিয়েশনের।

বৃথবার অসমের অন্যতম পাহাড়ি জেলা ডিমা হাসাওয়ের সদর শহর হাফলঙে মার উইমেন অ্যাসোসিয়েশন এবং কুকি উইমেন অ্যাসোসিয়েশনের উদ্যোগে এক প্রতিবাদী গণ-মিছিল পরিচালিত হয়েছে। প্রতিবাদী মিছিলে পাহাড়ি জেলার বিভিন্ন জায়গা থেকে মার ও কুকি জনগোষ্ঠীর সহস্রাধিক পুরুষ-মহিলা শামিল হয়েছিলেন। হাফলং টাউন কমিটির মাঠ থেকে মিছিলটি বেরিয়ে হাফলং শহর পরিভ্রম্য করে জেলাস্বাসকের কার্যালয় প্রাপ্তমে আসে। এখানে মার উইমেন অ্যাসোসিয়েশন এবং কুকি উইমেন অ্যাসোসিয়েশনের পক্ষ থেকে

ডিমা হাসাওর জেলাশাসক সীমান্তকুমার দাসের মাধ্যমে অসমের মুখ্যমন্ত্রী ড. হিমন্ত বিশ্ব শর্মার উদ্দেশ্যে এক স্মারকপত্র প্রেরণ করা হয়।মুখ্যমন্ত্রীকে প্রেরিত স্মারকপত্রে তাঁরা লিখেছেন, কাছাড় জেলায় পুলিশের সঙ্গে সংঘর্ষে লালংগাই মার, লালবিকুং মার এবং যশোয়া লালরিনসাং নামের যে তিনজন নিহত হয়েছে তারা কোনও জঙ্গি সংগঠনের সদস্য ছিল না। তারা আইন মেনে চলা সাধারণ নাগরিক ছিল। অসম পুলিশ এই তিন নিরীহ যুবককে জঙ্গি সাজিয়ে ভূয়ো সংঘর্ষে মেরে ফেলেছে বলে অভিযোগ করে স্মারকপত্রে ওই ঘটনার উপযুক্ত তদন্ত দাবি করে ‘আমাদের ন্যায় বিচার চাই’ এবং সমগ্র ঘটনার এক উচ্চ পর্যায়ের তদন্তের দাবি জানানো হয়েছে। স্মারকপত্রে উল্লেখ করা হয়েছে, এ ঘটনা অতি অমানবিক। তাই ঘটনার তদন্তের জন্য সুপ্রিম কোর্টের বিচারপতির নেতৃত্বে একটি কমিটি গঠন করে তদন্ত করার দাবি জানানো হয়েছে। ভবিষ্যতে যাতে পুনরায় এ ধরনের ঘটনা সংঘটিত না হয় সে ব্যাপারে যত্নশীল হওয়া এবং সেদিনের

দুর্ভাগ্যজনক ঘটনার সঙ্গে যুক্ত পুলিশের বিরুদ্ধে কঠোর শাস্তিমূলক ব্যবস্থা গ্রহণ করারও দাবি জানানো হয়েছে স্মারকপত্রে। প্রতিবাদকারীরা সাংবাদিকদের বলেন, কাছাড় জেলায় আসম পুলিশ যেভাবে তিন নিরীহ মার যুবককে জঙ্গি সাজিয়ে ভূয়ো সংঘর্ষ বলে হত্যা করেছে তাতে মানবাধিকার লঙ্ঘন করা হয়েছে। তাঁরা বলেন, সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমে যে সব ভিডিও ও ছবি ভাইরাল হয়েছে সে সব সূত্রে অনেক প্রশ্নের সৃষ্টি করেছে। তাই এর উচিত তদন্ত করে তিন মার যুবকের পরিবার সহ আমাদের ন্যায় চাই।

তাঁরা বলেন, আজ শুধু হাফলঙে এই প্রতিবাদী মিছিল হচ্ছে না, সমগ্র বিশ্বে যে সব জায়গায় মার কুকি জনগোষ্ঠীর মানুষ বসবাস করছেন, সেই সব জায়গায়ও আজ (বৃথবার) ওই ঘটনার প্রতিবাদী কর্মসূচি পালন করা হচ্ছে। উল্লেখ্য, গত ১৬ জুলাই ভোর রাতে কাছাড় জেলায় পুলিশের সঙ্গে গুলির লড়াইয়ে তিন মার জঙ্গি নিহত হওয়ার পাশাপাশি নিহতদের কাছ থেকে পুলিশ বহু অস্ত্রসত্ত্ব উদ্ধার করতে সক্ষম হয়েছিল।

কাউকে বঞ্চিত করা হয়নি, বিরোধীদের ‘বাজেটে বৈষম্য’র অভিযোগের পাল্টা নির্মলার

নয়াদিল্লি, ২৪ জুলাই (হি. স.): মঙ্গলবার তৃতীয় এনডিএ-র সরকারের প্রথম পূর্ণাঙ্গ বাজেট পেশ করেন কেন্দ্রীয় অর্থমন্ত্রী নির্মলা সীতারমন। বাজেটে বৈষম্যের অভিযোগে সরব হয়েছে বিরোধী দলগুলো। তাঁদের অভিযোগ, জোটের যে দুই শরিকের হাত ধরে লোকসভায় সংখ্যাগরিষ্ঠতা অর্জন করে তৃতীয় বার ক্ষমতায় এসেছে এনডিএ, সেই টিডিপি এবং জেডিউই সরকারের কথা ভেবে তৈরি হয়েছে বাজেট। অস্ত্রপ্রদেশ

এবং বিহারে একাধিক প্রকল্পের জন্যে বিপুল অঙ্কের টাকা বরাদ্দ করা হয়েছে। অথচ কেন্দ্রীয় বাজেট থেকে বঞ্চিত বিরোধীরা, অভিযোগে এমনটাই। বৈষম্যের অভিযোগে বৃথবার সংসদ চত্বরে বিক্ষোভ কর্মসূচির ডাক দিয়েছিল ইন্ডি জেট। এদিন সকাল সকাল সংসদ চত্বরে জড়ো হন বিরোধী সাংসদেরা।

কিন্তু এদিন সংসদে দাঁড়িয়ে বাজেট নিয়ে বিরোধীদের বৈষম্যের অভিযোগ উড়িয়ে দিলেন কেন্দ্রীয় অর্থমন্ত্রী নির্মলা সীতারামন।

অলিম্পিকে এবারই প্রথম ক্রীড়াবিদদের আঘাত ও তা সারানোর দেখভাল করবেন ডাঃ দিনশ পাদিওয়ালা

নয়াদিল্লি, ২৪ জুলাই (হি.স.): যেটা এর আগে কোনও অলিম্পিকে হয়নি প্যারিসে তা হতে চলেছে। অর্থাৎ মেডিকেল রিকর্ডারি টিম এবার থাকছে প্যারিসে। যেমনটা আমেরিকা তার দলের জন্য প্রতি অলিম্পিকে করে থাকে। ইতিয়ান অলিম্পিক অ্যাসোসিয়েশনের তরফে এবার প্যারিসে দলের সঙ্গে গেছেন চিফ মেডিকেল অফিসার ডাক্তার দিনশ পাৰ্দিওয়ালা। তাঁর নেতৃত্বেই একটা দল কাজ করবে প্যারিসে। এই দল গেমসে ক্রীড়াবিদদের চোট থেকে রিকভারি করার জন্য কাজ করবেন। শুধু তাই নয়, অলিম্পিক গেমসে এই প্রথমবার থাকছে একটি ডেভিক্টেড অলিম্পিট এবং রিহাবের ঘর। যেখানে চোট প্রাপ্ত অ্যাথলিটারা তাঁর চিকিৎসার পাশাপাশি রিহাবের মধ্যে দিয়ে তাঁর সেরে ওঠার সুযোগ পাবেন, যা মনিটর করবে পাৰ্দিওয়ালার টিম। উল্লেখ্য, এর আগে ভারতীয় দলের সঙ্গে প্যারিসে এক ঘুম বিশেষজ্ঞকেও পাঠানো হয়েছে।

অলিম্পিকে করোনার হানা, আক্রান্ত অস্ট্রেলিয়ার এক ক্রীড়াবিদ

প্যারিস, ২৪ জুলাই (হি.স.): করোনা যেন অলিম্পিককে ছাড়িয়ে না। হঠাৎই করোনা দেখা দিল অলিম্পিকে। গতবার টোকিওতে ছিল করোনা, এবারও প্যারিসে দেখা দিল করোনা। এরইমধ্যে অস্ট্রেলিয়ার একজন ক্রীড়াবিদ কোভিড আক্রান্ত হয়েছেন বলে জানিয়েছে কর্তৃপক্ষ। জানা গেছে, আক্রান্ত ব্যক্তি হলেন অস্ট্রেলিয়ার গুয়াটার পোলো দলের সদস্য। সেই দেশের অলিম্পিক প্রধান আনা মিয়াস্ট এই বিষয়টি নিশ্চিত করেছেন। তবে তার নাম প্রকাশ করা হয়নি। সেই ক্রীড়াবিকে আইসোলেশনে রাখা হয়েছে। দলের বাকি খেলোয়াড়দের কোভিড পরীক্ষা করা হয়েছে। তবে দলের প্র্যাকটিস বন্ধ রাখা হয়নি। অস্ট্রেলিয়ার পক্ষ থেকে এক সংবাদ সম্মেলনে জানানো হয়েছে, গুয়াটার পোলো দলে দু’জন ছিলেন। এই দুজনের মধ্যে একজন অ্যাথলেট কোভিড আক্রান্ত হয়ে আইসোলেশনে রয়েছেন। অস্ট্রেলিয়ার সব দলের জন্য সতর্কতা অবলম্বন করা হয়েছে। সম্মেলনে বলা হয়েছে, আমরা কোভিড আক্রান্তকে নিয়ে আতঙ্কিত হচ্ছি না। তবে অস্ট্রেলিয়ার সব ক্রীড়াবিদকেই সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখা, মাস্ক পরার মতো বিষয়গুলোকে মানতে বলা হয়েছে। তবে ওই ক্রীড়াবিদ অলিম্পিকে নামবেন কিনা এখনই বলা যাচ্ছে না। স্টো চিকিৎসকের কথামতো সবকিছু হবে।

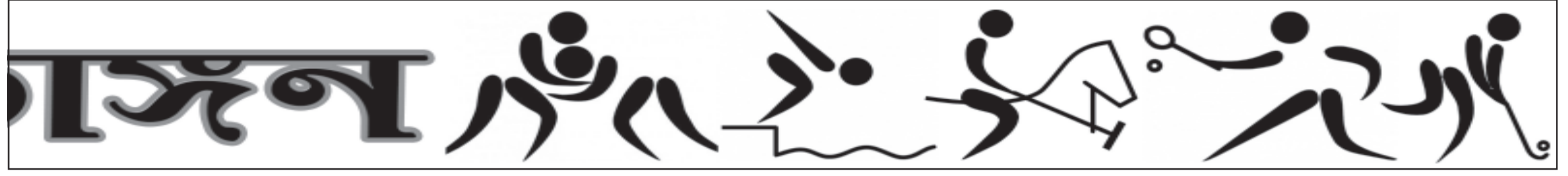
প্যারিস অলিম্পিকে মোট ৩২টি ডিসিপ্লিনে খেলা হবে ৩২৯টি ইভেন্টের। অংশ নেবে মোট ১০ হাজার ৭১৪ জন।

নতুন ইভেন্ট যে দু’টি:ব্রেকিং: ক্রেকিং আসলে ব্রেকড্যান্সেরই ক্রীড়ারূপ। ২০১৮ সালে বুয়েপ আসন হতে, তা আগে জানতে পারবেন না প্রতিযোগীরা। নতুন এই ইভেন্টে আমেরিকা, কানাডা, জাপান, লিথুয়ানিয়া এবং ফ্রান্স সোনার পদকের দাবিদার থাকবে বলে মনে করা হচ্ছে।

কায়াক ক্রশ্‌: এটি একটি জলক্রীড়া। জলের এই খেলায়

এক সঙ্গে চার জন প্রতিদ্বন্দিতা করেন। একই র‍্যাম্প থেকে প্রতিদ্বন্দিতা করতে হয়। পুরুষ এবং মহিলা দু’বিভাগের এই প্রতিযোগিতায় পদকের লড়াইয়ে থাকবে ইতালি, ফ্রান্স, চীন, আমেরিকা, ব্রিটেন ও অস্ট্রেলিয়া গেমসে দ্বিতীয়বার যে চারটি খেলা হবে:

সার্বিং: সার্বিং প্রথমবার হয়েছিল গাচ টোকিও অলিম্পিকে। এবারও



ভারতীয় অলিম্পিক দলের সদস্যদের উদ্দেশ্যে শুভেচ্ছা স্বাক্ষর যাবে প্যারিসে



ক্রীড়া প্রতিনিধি, আগরতলা। ত্রিপুরা থেকে শুভেচ্ছা স্বাক্ষর যাবে প্যারিসে। মিশন ২০২৪ প্যারিস অলিম্পিক ভারতীয় দলের প্রতিটি সদস্যকে অভিনন্দন ও শুভেচ্ছা জানিয়ে ত্রিপুরা অলিম্পিক

অ্যাসোসিয়েশনের উদ্যোগে সিগনেচার ক্যাম্পেইনের আয়োজন করা হয়। উপস্থিত ছিলেন যুব বিষয়ক ক্রীড়া দপ্তরের অধিকর্তা সত্যব্রত নাথ, সহ-অধিকর্তা ধীমান বিশ্বাস,

অলিম্পিয়ান পদ্মশ্রী দীপা কর্মকার, ত্রিপুরা অলিম্পিক এসোসিয়েশনের সভাপতি হ্রোণাচার্য বিশ্বেশ্বর নন্দী, সচিব সঞ্জিত রায়, ত্রিপুরার স্পোর্টস কাউন্সিলের সচিব সুকান্ত ঘোষ, যুগ্ম

সচিব স্বপন সাহা, কোষাধ্যক্ষ তপন ভট্টাচার্য, স্কুল স্পোর্টস বোর্ডের জয়েন্ট সেক্রেটারি অপূরায় প্রমুখ উপস্থিত ছিলেন। এদিন বিকেলে এনএসআরসিসি হল-এ হয় অনুষ্ঠানটি। একই

অনুষ্ঠানে ত্রিপুরা অলিম্পিক অ্যাসোসিয়েশনের পক্ষ থেকে সচিব সঞ্জিত রায় কে শুভেচ্ছা স্বাক্ষর ও পুষ্প স্তবক প্রদানের মধ্য দিয়ে অলিম্পিক সফরে সাফল্য কামনা করা হয়েছে।

বি-ডিভিশন ফুটবলে পুলিশকে হারিয়ে জয়ের ধারা অব্যাহত স্কাইলার্কের



ক্রীড়া প্রতিনিধি, আগরতলা। জয়ের ধারা অব্যাহত স্কাইলার্কের। টানা দ্বিতীয় জয়। বৃহবারে হারিয়েছে পুলিশ রিক্রিয়েশন ক্লাবকে। ন্যূনতম গোলের ব্যবধানে। ত্রিপুরা ফুটবল এসোসিয়েশন আয়োজিত বি-ডিভিশন লিগ ফুটবলের পঞ্চম ম্যাচে আজ, বৃহবার স্কাইলার্ক এক শূন্য গোলের ব্যবধানে পুলিশ আর.সি-কে পরাজিত করে পুরো ৩ পয়েন্ট অর্জন করে নিয়েছে। প্রথমার্ধের ৩০ মিনিটের মাথায়

স্কাইলার্কের ফিলিমন রিয়াং একটি গোল করে দলকে এক শূন্যতে এগিয়ে দেয়। পরবর্তী সময়ে দুদলের মধ্যে পারস্পরিক প্রতিদ্বন্দ্বিতা পরিলক্ষিত হলেও দ্বিতীয় গোলের সন্ধান কেউ দিতে পারেনি। এমনকি দ্বিতীয়ার্ধে পরস্পর বিরোধী আক্রমণ প্রতি আক্রমণ পরিলক্ষিত হলেও কার্যত শূন্য গোলের ব্যবধানে পুলিশ পেনাল্টির মত নিশ্চিত গোলের সুযোগ পেয়েও পুলিশের স্ট্রাইকার তা মিস করেছেন। লীগের

উদ্বোধনী ম্যাচে স্কাইলার্ক ৩-০ গোলের ব্যবধানে এনএসআরসিসি কে পরাজিত করেছিল। আজ, বৃহবার তাদের দ্বিতীয় জয়। এই জয়ের সুবাদে স্কাইলার্ক এখন পয়েন্ট তালিকার শীর্ষে রয়েছে। এদিকে খেলায় অসদাচরণের দায়ে রেফারি বিজিত পুলিশ দলের জয়েলকে হলুদ কার্ড দেখিয়ে সতর্ক করেন। ম্যাচ পরিচালনায় ছিলেন রেফারি বিশ্বজিৎ দাস, খোকন সাহা, পল্লব চক্রবর্তী ও সুকান্ত দত্ত।

এক যুগ পর আবার অলিম্পিক

ফিরছে ইউরোপে, থাকছে নতুনত্ব

কলকাতা, ২৪ জুলাই (ই.স.): একযুগ পর আবারও 'দ্য গ্রেটেস্ট শো অন আর্থ'- অলিম্পিক গেমস ফিরছে ইউরোপে। ২০১২ সালে সর্বশেষ লন্ডনে অনুষ্ঠিত হয়েছিল অলিম্পিকের ৩০তম আসর। এবার ফ্রান্সের রাজধানী প্যারিসে অনুষ্ঠিত হবে ৩০তম আসর। টোকিওয় প্রথম অনুষ্ঠিত হওয়া চারটি খেলাকেও জায়গা দেওয়া হয়েছে ক্রীড়া তালিকায়। আবার সাতটি খেলার ক্ষেত্রে প্রতিযোগিতার ফরম্যাটে বদল করা হয়েছে বা নতুন ইভেন্ট যুক্ত করা হয়েছে।

প্যারিস অলিম্পিকে মোট ৩২টি ডিসিপ্লিনে খেলা হবে ৩২৯টি ইভেন্টের। অংশ নেবে মোট ১০ হাজার ৭১৪ জন। নতুন ইভেন্ট যে দুটি: ব্রেকিং, রেকিং আসলে ব্রেকড্যান্সেরই ক্রীড়ারূপ। ২০১৮ সালে যুগ্ম আয়র্সের যুব অলিম্পিকে প্রথম হয়েছিল। মূল অলিম্পিকে এবারই প্রথম হবে এই ইভেন্ট। পুরুষ এবং মহিলা বিভাগে বিভিন্ন দেশের ১৬

জন করে অংশ নেবেন। প্রথমে হবে রাউন্ড রবিন লিগ। তারপর কোয়ার্টার ফাইনাল, সেমিফাইনাল এবং মেডেল রাউন্ড। নয়জন বিচারকের সামনে পারফর্ম করে দেখাতে হবে ক্রীড়াবিদদের। কোন গান বা মিউজিকের সঙ্গে নাচতে হবে, তা আগে জানতে পারবেন না প্রতিযোগীরা। নতুন এই ইভেন্টে আমেরিকা, কানাডা, জাপান, লিথুয়ানিয়া এবং ফ্রান্স সোনার পদকের দাবিদার থাকবে বলে মনে করা হচ্ছে।

কাযাক ক্রশ: এটি একটি জলক্রীড়া। জলের এই খেলায় একসঙ্গে চারজন প্রতিদ্বন্দ্বিতা করবেন। একই রাস্তা থেকে প্রতিদ্বন্দ্বিতা করতে হয়। পুরুষ এবং মহিলা দু'বিভাগের এই প্রতিযোগিতায় পদকের লড়াইয়ে থাকবে ইতালি, ফ্রান্স, চীন, আমেরিকা, ব্রিটেন ও অস্ট্রেলিয়া। গেমসে দ্বিতীয়বার যে চারটি খেলা হবে: সার্কিং: সার্কিং প্রথমবার হয়েছিল গত টোকিও অলিম্পিকে। এবারও

থাকছে প্যারিসে। তবে এই ইভেন্ট প্যারিস থেকে ৯ হাজার কিলোমিটার দূরে তাহিতি দ্বীপে হবে। সার্কিংয়ে সোনা জয়ের মূল লড়াইটা হবে আমেরিকা এবং ব্রাজিলের মধ্যে। স্কেটবোর্ডিং: গত টোকিওয়ে অলিম্পিকে এই ইভেন্ট হয়েছিল, এবারও হবে প্যারিসে। দ্বিতীয় বার অলিম্পিকে হতে চলেছে এই খেলা। প্যারিসের রাস্তা এবং পার্কে হবে ইভেন্টটি। এই ইভেন্টে পুরুষ এবং মহিলা উভয় দলই লড়াইবে। সোনার পদকের লড়াইটা থাকবে জাপান, আমেরিকা ও অস্ট্রেলিয়ার মধ্যে। স্পোর্টস ক্লাইম্বিং: সার্কিং এবং স্কেটবোর্ডিংয়ের মতো স্পোর্টস ক্লাইম্বিং ইভেন্টটি প্রথম হয়েছিল টোকিওতে। থাকছে দুটি বিভাগ। একটি স্পিড ইভেন্ট এবং দ্বিতীয়টি কন্সট্রাক্ট ইভেন্ট। ৩৩০ বাক্সেটবল: অলিম্পিকে দীর্ঘদিন জায়গা হয়নি এই ইভেন্টের। গতবার হয় টোকিওয়। এবারও হচ্ছে প্যারিসে। প্রতি দলে তিন জন খেলোয়াড় থাকেন। এই

ইভেন্টে সোনার পদকের লড়াইয়ে থাকবে লাটভিয়া, আমেরিকা, সার্বিয়া, চীন ও ফ্রান্স। পরিবর্তন আসছে সাতটি খেলায়: আর্টিস্টিক সাঁতার: অলিম্পিকে আর্টিস্টিক সাঁতার নতুন নয়। এতদিন পর্যন্ত এই খেলায় অংশ নিত শুধু মহিলারা। এখন থেকে অর্থাৎ প্যারিসে খেলবেন পুরুষরাও। বক্সিং: মহিলাদের একটি বিভাগ যুক্ত হয়েছে বক্সিংয়ে। আবার পুরুষদের একটি বিভাগ এবার থাকছে না অলিম্পিকে। সেলিং: এবার অলিম্পিকে নতুন দুটি ইভেন্ট হবে সেলিংয়ে। শুটিং: শুটিংয়ে মিক্সড টিম ট্র্যাপ ইভেন্টের পরিবর্তে প্যারিসে হবে মিক্সড টিম স্কেট ইভেন্ট। ভারোত্তোলন: প্যারিস অলিম্পিকে পরিবর্তন আসছে ভারোত্তোলনেও। টোকিও অলিম্পিক পর্যায়ে মোট ১৪টি ওজন বিভাগে লড়াই হয়েছে। প্যারিসে লড়াই হবে ১০টি ওজন বিভাগে। ভলিবল: এতদিন পুরুষ

এবং মহিলা বিভাগের ১২টি করে ভলিবল দলকে দুটি বিভাগে ভাগ করে খেলা হতো। গ্রুপ পর্বে পাঁচটি করে ম্যাচ খেলতে হতো। এবার ১২টি দলকে তিনটি গ্রুপে রাখা হবে। অর্থাৎ, প্রথম রাউন্ডে ৩টি করে ম্যাচ খেলতে হবে প্রতি দলকে। অ্যাথলেটিক্স: এবারের অলিম্পিকে কিছু গুরুত্বপূর্ণ পরিবর্তন হয়েছে অ্যাথলেটিক্সের ট্র্যাক ইভেন্টে। ২০০ থেকে ১৫০০ মিটার দূরত্বের সব দৌড়ের ইভেন্টে এবার প্রথম থাকছে রিপেচজ রাউন্ড। অর্থাৎ যেসব অ্যাথলেট হিটে হেরে যাবেন, তারাও সেমিফাইনালে যাওয়ার দ্বিতীয় সুযোগ পাবেন। আর অ্যাথলেটিক্সে পুরুষদের ৫০ কিলোমিটার হাঁটার ইভেন্ট হবে না এবার। এর পরিবর্তে হবে ম্যারাথন মিক্সড রিলে। এটিও হাঁটার প্রতিযোগিতা। এছাড়া বেজবল/সফটবল এবং কারাতে এবার প্যারিস অলিম্পিকে দেখা যাবে না।

জানাচ্ছে। উল্লেখ্য, ত্রিপুরা থেকে আরও একজন, ক্রীড়া সংগঠক সঞ্জিত রায় ও এবার অলিম্পিক সফরে যাচ্ছেন। শুভেচ্ছা ওনাকেও। সফর শেষে তিনিও তাঁর অভিজ্ঞতা উপযুক্ত প্ল্যাটফর্মে শেয়ার করবেন বলে ক্রীড়া প্রেমীদের প্রত্যাশা।

এনিয়ুে দ্বিতীয়বার অলিম্পিক সফরে যাচ্ছেন ক্রীড়া সাংবাদিক সরয়

ক্রীড়া প্রতিনিধি, আগরতলা। এনিয়ুে দ্বিতীয়বার অলিম্পিক ভিলেজে পা রাখার মতো বিরল কৃতিত্ব বিশেষ করে ত্রিপুরার মাটি থেকে অর্জন করছেন সিনিয়র ক্রীড়া সাংবাদিক সরয় চক্রবর্তী। ২০১২ সালে লন্ডন অলিম্পিকের পর এবার প্যারিস অলিম্পিক ২০২৪ সফরে পাড়ি দিয়েছেন ত্রিপুরা স্পোর্টস জার্নালিস্ট ক্লাবের সভাপতি তথা সর্বভারতীয় স্পোর্টস জার্নালিস্ট ফেডারেশনের সহ-সভাপতি সরয় চক্রবর্তী।



পেশাগত দায়িত্ব পালনের লক্ষ্যে এই অলিম্পিক সফর হলেও অলিম্পিক ভিলেজ থেকে বিভিন্ন মাধ্যমে সরাসরি তথ্য সম্বলিত প্রতিবেদন পেতে উন্মুগ হয়ে থাকা অনেক পাঠক, দর্শক ও শ্রোতাকে তিনি সম্পৃক্ত করে তুলেছিলেন। লন্ডন অলিম্পিক ২০১২ কাভারেজ শেষে আগরতলায় ফিরে প্রেসক্লাবে একটি প্রদর্শনীরও আয়োজন করেছিলেন। বিষয়টি এক যুগ পেরিয়ে গেলেও

দ্বিতীয় ডিভিশন লীগ ফুটবলে মৌচাক এনএসআরসিসি-র ম্যাচ ড্র-তে নিষ্পত্তি

ক্রীড়া প্রতিনিধি, আগরতলা। জয় পরাজয় কিছুই হলো না। দ্বিতীয় ম্যাচেও মৌচাকের তখিবচ চেহারা। অর্থাৎ টানা দুই ম্যাচে ড্র তে ম্যাচ শেষ করে পয়েন্টের ভাগ নিয়ে আশ্বস্তের মৌচাককে ক্রমশঃ পিছিয়ে পড়তে হচ্ছে। খেলা ছিল টিএফএ আয়োজিত বি-ডিভিশন ফুটবলের ষষ্ঠ ম্যাচ। মৌচাক ক্লাব বনাম এনএসআরসিসি-র মধ্যে। পুরো দেড় ঘণ্টার খেলা। আক্রমণ প্রতি আক্রমণে দু'দলের খেলোয়াড়রা চুটিয়ে উভভাগ করলেও তিন কাঠিতে বল রেখে

জাল নেড়ে গোলের সন্ধান কেউ দিতে পারেনি। হাড্ডাহাড্ডি লড়াই এর মধ্য দিয়ে প্রথমার্ধের মতো দ্বিতীয়ার্ধও কেটে যায় গোলশূন্য অবস্থায়। দু দল পয়েন্ট ভাগাভাগি করে নেয়। মৌচাক ক্লাব নিজেদের প্রথম খেলায় পুলিশ রিক্রিয়েশন ক্লাবের বিরুদ্ধে ম্যাচটি এক এক গোলে ড্র তে নিষ্পত্তি হয়েছিল। সেই ম্যাচ থেকেও মৌচাক ১ পয়েন্ট পুরো দেড় ঘণ্টার খেলা। এনএসআরসিসি তাদের প্রথম ম্যাচে পরাজিত হয়েছিল স্কাইলার্ক এর কাছে, শূন্য-তিন গোলের

ব্যবধানে। দ্বিতীয় ম্যাচে আজ, বৃহবার মৌচাকের সঙ্গে ড্র রেখে প্রথম পয়েন্ট কেটে এলো। এদিকে খেলায় অসদাচরণের দায়ে রেফারি এনএসআরসিসি-র বানসানুকে হলুদ কার্ড দেখিয়ে সতর্ক করেন। ম্যাচ পরিচালনায় ছিলেন রেফারি আদিত্য দেববর্মা, খোকন সাহা, পল্লব চক্রবর্তী ও সুকান্ত দত্ত। দিনের খেলা: বেলা দুইটায় উম্মাতি মিনি স্টেডিয়ামে নবোদয় সংঘ বনাম বীরেন্দ্র ক্লাব; বিকেল চারটায় ত্রিপুরা স্পোর্টস স্কুল বনাম কল্যাণ সমিতি।

সৃষ্টির প্রেরণায় নতুন প্রতিশ্রুতি

উন্নত মুদ্রণ

সাদা, কালো, রঙিন
নতুন ধারায়

রেণুবো প্রিন্টিং ওয়ার্কস

জাগরণ ভবন, (লক্ষ্মীনারায়ণ মন্দির সংলগ্ন), এন এল বাড়ি লেইন
প্রভুবাড়ী, বনমালীপুর, আগরতলা, ত্রিপুরা পশ্চিম - ৭৯৯০০১
মোবাইল :- ৯৪৩৬১২৩৭২০
ই-মেল :- rainbowprintingworks@gmail.com

