



ত্রিপুরার প্রথম দৈনিক

জ্বাগৱণ

THE FIRST DAILY OF TRIPURA

Founder : J.C.Paul ■ Former Editor : Paritosh Biswas

অনলাইন সংস্করণ : www.jagarandaily.com

JAGARAN ■ 71 Years ■ Issue-118 ■ 3 February, 2025 ■ আগরতলা ৩ ফেরুয়ারি, ২০২৫ ইং ■ ২০ মার্চ, ১৪৩১ বঙ্গাব্দ, সোমবাৰ ■ RNI Regn. No. RN 731/57 ■ মূল্য ৩.৫০ টাকা ■ আট পাতা

দিল্লির নির্বাচনী সভায় প্রধানমন্ত্রী

গত এক দশকে দেশের অর্থনীতি পঞ্চম বৃহত্তম অর্থনীতিতে উন্নত হয়েছে

নয়াদিনি, ২ ফেব্রুয়ারি (ইস)। গত এক দশকে ভারতের অর্থনীতি দশম থেকে বিশ্বের পক্ষম বৃহত্তম অর্থনীতিতে উন্নত হয়েছে। জেনের দিয়ে বললেন প্রধানমন্ত্রী নরেন্দ্র মোদী। তিনি বলেছেন, ভারতীয় অর্থনীতি শক্তিশালী হচ্ছে এবং নাগরিকদের আয় বাড়ে। যদি পরিষ্ঠিতি অভিযন্তারে মাত্তা থাকে, তাহলে দেশের ক্ষমতা আয় সম্ভাবনা কেনেকারি দ্বারা আপস হয়ে যেত। প্রধানমন্ত্রী মোদী বর্ষার দিনগুলি আর কে পুরো একটি নির্বাচনী জনসভায় করেছেন। এই জনসভায় তিনি বলেছেন, ভারতের উর্যয়নে আমাদের মধ্যান্তরের বিরুট



অবদান রয়েছে। শুধুমাত্র বিজেপিই মধ্যন্তিক সমাজে করে এবং সং করদাদের পুরুষক করে।' প্রধানমন্ত্রী মোদী আরও বলেছেন, 'গতকাল বাজেটে পেশ হওয়ার পর থেকে সমস্ত মধ্যবাদী বলছেন, ভারতে ইতিবাসে এটি তাদের জন্য সবচেয়ে সুবিধাজনক বাজেট। আমাদের সরকার ১৫ লক্ষ টাকা পর্যন্ত উপর্যুক্ত প্রার্জনকারী বাস্তিকে জন্ম আয়ের সম্পূর্ণে বাদ দিয়েছে। এই পরিবর্তন মধ্যবিত্ত নাগরিকদের হাজার হাজার টাকা সশ্রায় করার। এই কারণেই আমি বলেছি, এই জাগেটে মধ্যবিত্তের পকেটে বেশি টাকা দেবে।'

দুর্গাচৌমুহনী কাটাখালের পাশে ঘৃণ্যুদ্ধের স্তুপ, চাপ্তল্য

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২ ফেব্রুয়ারি ।। রাজধানীর দুর্গাচৌমুহনী এলাকায় কাটাখালের পাশে আজ বিশ্বুল পরিমাণে ওখে পড়ে থাকতে দেখে স্থানীয় বাসিন্দাদের মধ্যে তীব্র ক্ষেত্রে সৃষ্টি হয়েছে। কে কা কাৰা এই ঘৃণ্যুদ্ধলো ফেলেছে, তা এখনও জানা যায়নি।

এলাকাবাসীর অভিযোগ, স্থানীয় স্থানীয়ে থেকে তাঁরা কঢ়িক্ষেত্রের জন্ম যান, তখন তাঁদের প্রায়শই বাবা হাত বাইরে থেকে ঘৃণ্যুদ্ধ কেনার জন্ম। অথচ সরকারি স্থানকেন্দ্রে জন্মের অর্থে কেনা ঘৃণ্যুদ্ধ থাকা সত্ত্বেও সেঙ্গলি বিহার করা হচ্ছে না। অনেক সময় সেই ঘৃণ্যুদ্ধগুলি নষ্ট হয়ে যায়, আর পরে এভাবে ব্যক্তত ফেলে দেওয়া হয়।

উন্মত্তভাবে ঘৃণ্যুদ্ধলো ফেলে দেওয়ায় স্থানীয় বাসিন্দারা গভীর উৎসব করেছেন। তাঁদের বক্তব্য, এই ঘৃণ্যুদ্ধলোর মধ্যে যদি কোনও ঘৃণ্যুদ্ধ থাকা সত্ত্বেও সেঙ্গলি বিহার করা হচ্ছে না। অনেক সময় সেই ঘৃণ্যুদ্ধগুলি নষ্ট হয়ে যায়, আর পরে এভাবে ব্যক্তত ফেলে দেওয়া হয়।

উন্মত্তভাবে ঘৃণ্যুদ্ধলো ফেলে দেওয়ায় স্থানীয় বাসিন্দারা গভীর উৎসব করেছেন। তাঁদের বক্তব্য, এই ঘৃণ্যুদ্ধলোর মধ্যে যদি কোনও ঘৃণ্যুদ্ধ থাকা সত্ত্বেও সেঙ্গলি বিহার করা হচ্ছে না। অনেক সময় সেই ঘৃণ্যুদ্ধগুলি নষ্ট হয়ে যায়, আর পরে এভাবে ব্যক্তত ফেলে দেওয়া হয়।

এলাকাবাসী, স্থানীয়ে আনন্দেই একে শুনে ৬ এর পাতায় দেখুন

আটক দুই রোহিঙ্গা

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২ ফেব্রুয়ারি ।। দীর্ঘ প্রেরণে টেনে আগরতলা হয়ে বাংলাদেশে যাওয়ার সহয় জামানুহী এলাকায় মধ্য পূর্ব থানার পুলিশের হাতে আটক দুই রোহিঙ্গা।

পুলিশ জানায়, অভিযুক্ত দজন্তে কর্মবাজারের রোহিঙ্গা শরণার্থী ক্যাম্পের বাসিন্দা। দীর্ঘ ও জুনীয় ক্ষয়ির প্রাস্তিক কেম্পানীতে দীর্ঘসময় ধরেই অধিক হিসাবে কাজ করে আসছিল।

মধ্য পূর্ব থানা পুলিশ আরো জানিয়েছে, ধূতদের নাম মোঃ রফিক এবং উমর মুকারুক। বাংলাদেশের কর্মবাজার জেলার ক্যাম্প থেকে তারা এসেছে। এই দুজন আনেকদিন ধরে দিল্লিতে ছিল। সেখানে কাজ সেরে বাংলাদেশে যাবার পথে মধ্য পূর্ব থানার পুলিশ আরো আটক করে।

৪০ ফুটের সরঞ্জ মূর্তি ও পুজা প্যান্ডেলের উদ্বোধন করলেন মুখ্যমন্ত্রী



নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২ ফেব্রুয়ারি ।। রাজ্যের সরবচেয়ে বৃ সরঞ্জ মূর্তি তৈরি হয়েছে। এবাবে রাজধানী প্যান্ডেলের সমাজান প্রদান এবং প্রার্জন করে আয়ের সম্পূর্ণে বাদ দিয়েছে। এই পূজ্য ক্ষেত্রে নাগরিকদের হাতে সরঞ্জ মূর্তি প্রকাশন করা হচ্ছে। এই সরঞ্জ মূর্তি প্রেরণ উদ্বোধন করেছেন মুখ্যমন্ত্রী প্রজাপতি কর্মসূল।

এছাড়াও এদিনের উদ্বোধনী জনিয়েছেন মুখ্যমন্ত্রী। এলাকার বৃক্ষে অর্পণ করে আয়ের সম্পূর্ণে বাদ দিয়েছে। এবাবে রাজধানী প্যান্ডেলের সমাজান প্রদান এবং প্রার্জন করে আয়ের সম্পূর্ণে বাদ দিয়েছে। এই পূজ্য ক্ষেত্রে নাগরিকদের হাতে সরঞ্জ মূর্তি প্রকাশন করা হচ্ছে। এই সরঞ্জ মূর্তি প্রেরণ উদ্বোধন করেছেন মুখ্যমন্ত্রী প্রজাপতি কর্মসূল।

এছাড়াও এদিনের উদ্বোধনী জনিয়েছেন মুখ্যমন্ত্রী। এলাকার বৃক্ষে অর্পণ করে আয়ের সম্পূর্ণে বাদ দিয়েছে। এবাবে রাজধানী প্যান্ডেলের সমাজান প্রদান এবং প্রার্জন করে আয়ের সম্পূর্ণে বাদ দিয়েছে। এই পূজ্য ক্ষেত্রে নাগরিকদের হাতে সরঞ্জ মূর্তি প্রকাশন করা হচ্ছে। এই সরঞ্জ মূর্তি প্রেরণ উদ্বোধন করেছেন মুখ্যমন্ত্রী প্রজাপতি কর্মসূল।

এছাড়াও এদিনের উদ্বোধনী জনিয়েছেন মুখ্যমন্ত্রী। এলাকার বৃক্ষে অর্পণ করে আয়ের সম্পূর্ণে বাদ দিয়েছে। এবাবে রাজধানী প্যান্ডেলের সমাজান প্রদান এবং প্রার্জন করে আয়ের সম্পূর্ণে বাদ দিয়েছে। এই পূজ্য ক্ষেত্রে নাগরিকদের হাতে সরঞ্জ মূর্তি প্রকাশন করা হচ্ছে। এই সরঞ্জ মূর্তি প্রেরণ উদ্বোধন করেছেন মুখ্যমন্ত্রী প্রজাপতি কর্মসূল।

এছাড়াও এদিনের উদ্বোধনী জনিয়েছেন মুখ্যমন্ত্রী। এলাকার বৃক্ষে অর্পণ করে আয়ের সম্পূর্ণে বাদ দিয়েছে। এবাবে রাজধানী প্যান্ডেলের সমাজান প্রদান এবং প্রার্জন করে আয়ের সম্পূর্ণে বাদ দিয়েছে। এই পূজ্য ক্ষেত্রে নাগরিকদের হাতে সরঞ্জ মূর্তি প্রকাশন করা হচ্ছে। এই সরঞ্জ মূর্তি প্রেরণ উদ্বোধন করেছেন মুখ্যমন্ত্রী প্রজাপতি কর্মসূল।

এছাড়াও এদিনের উদ্বোধনী জনিয়েছেন মুখ্যমন্ত্রী। এলাকার বৃক্ষে অর্পণ করে আয়ের সম্পূর্ণে বাদ দিয়েছে। এবাবে রাজধানী প্যান্ডেলের সমাজান প্রদান এবং প্রার্জন করে আয়ের সম্পূর্ণে বাদ দিয়েছে। এই পূজ্য ক্ষেত্রে নাগরিকদের হাতে সরঞ্জ মূর্তি প্রকাশন করা হচ্ছে। এই সরঞ্জ মূর্তি প্রেরণ উদ্বোধন করেছেন মুখ্যমন্ত্রী প্রজাপতি কর্মসূল।

এছাড়াও এদিনের উদ্বোধনী জনিয়েছেন মুখ্যমন্ত্রী। এলাকার বৃক্ষে অর্পণ করে আয়ের সম্পূর্ণে বাদ দিয়েছে। এবাবে রাজধানী প্যান্ডেলের সমাজান প্রদান এবং প্রার্জন করে আয়ের সম্পূর্ণে বাদ দিয়েছে। এই পূজ্য ক্ষেত্রে নাগরিকদের হাতে সরঞ্জ মূর্তি প্রকাশন করা হচ্ছে। এই সরঞ্জ মূর্তি প্রেরণ উদ্বোধন করেছেন মুখ্যমন্ত্রী প্রজাপতি কর্মসূল।

এছাড়াও এদিনের উদ্বোধনী জনিয়েছেন মুখ্যমন্ত্রী। এলাকার বৃক্ষে অর্পণ করে আয়ের সম্পূর্ণে বাদ দিয়েছে। এবাবে রাজধানী প্যান্ডেলের সমাজান প্রদান এবং প্রার্জন করে আয়ের সম্পূর্ণে বাদ দিয়েছে। এই পূজ্য ক্ষেত্রে নাগরিকদের হাতে সরঞ্জ মূর্তি প্রকাশন করা হচ্ছে। এই সরঞ্জ মূর্তি প্রেরণ উদ্বোধন করেছেন মুখ্যমন্ত্রী প্রজাপতি কর্মসূল।

এছাড়াও এদিনের উদ্বোধনী জনিয়েছেন মুখ্যমন্ত্রী। এলাকার বৃক্ষে অর্পণ করে আয়ের সম্পূর্ণে বাদ দিয়েছে। এবাবে রাজধানী প্যান্ডেলের সমাজান প্রদান এবং প্রার্জন করে আয়ের সম্পূর্ণে বাদ দিয়েছে। এই পূজ্য ক্ষেত্রে নাগরিকদের হাতে সরঞ্জ মূর্তি প্রকাশন করা হচ্ছে। এই সরঞ্জ মূর্তি প্রেরণ উদ্বোধন করেছেন মুখ্যমন্ত্রী প্রজাপতি কর্মসূল।

এছাড়াও এদিনের উদ্বোধনী জনিয়েছেন মুখ্যমন্ত্রী। এলাকার বৃক্ষে অর্পণ করে আয়ের সম্পূর্ণে ব

বাগদেবীর আরাধনা

জ্ঞান ও প্রজ্ঞার কথা ভাবিলেই সবার মনে এক দৈবী আসন্দেবী সরস্বতী ! প্রতি বছর, বসন্ত পঞ্চমীতে, ভক্তরা তাহাকে উদযাপন করে এবং পূজা করে। এই বছর, ২রা ফেব্রুয়ারি বসন্ত পঞ্চমী। চলবে তেশরা ফেব্রুয়ারি পর্যন্ত, যাহা বিশ্বব্যাপী হিন্দুরা পালন করিবে। দেবী সরস্বতী জ্ঞান, সঙ্গীত, শিল্পকলা, প্রজ্ঞা এবং শিক্ষার হিন্দু দেবী হিসাবে পূজনীয়। বসন্ত পঞ্চমীতে, ভক্তরা জ্ঞান ও জ্ঞানের দেবীকে সম্মান জানাইতে সরস্বতী পূজা করে। সরস্বতী পূজার সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ আচারগুলির মধ্যে একটি হইল দেবীর আশীর্বাদ পাওয়ার জন্য বই, যন্ত্র এবং জ্ঞানের অন্যান্য সরঞ্জাম স্থাপন করা। সরস্বতী পূজা উদযাপন ছাত্রদের জন্য বিশেষভাবে তাৎপর্যপূর্ণ এবং যাহারা জ্ঞান ও শিক্ষার সম্মান করে তাহারা তাহাদের একাডেমিক এবং শৈল্পিক প্রতিভা বাড়াইতে দেবীর কাছে প্রার্থনা করে। উত্বর্তি বসন্তের শুরুর সাথেও মিলিয়া যায়, এটি পুনর্জন্ম, সম্প্রসারণ এবং সম্পদের সময় হিসাবে দেখা হয়। উজ্জ্বল রং, বিশেষ করিয়া হলুদ যা বসন্তের আগমন এবং সরিষা ফুলের ফুলের প্রতিনিধিত্ব করে, উদযাপনের একটি অবিচ্ছেদ্য অংশ। অনেক সংস্কৃতিতে, সরস্বতী পূজাকে শুভ দিন হিসেবে উদযাপন করা হয় যখন ছেট বাচ্চাদের প্রথম স্কুলে পাঠ্ঠানো হয়। “অক্ষরভ্যাসম”-এর আচার তাহাদের বর্ণমালার সাথে পরিচয় করাইয়া দেয়, এবং এটা বিশ্বাস করা হয় যে এই দিনে শেখার সূচনা করা সরস্বতীর আশীর্বাদ দান করে, শিক্ষাগত কৃতিত্ব নিশ্চিত করে। কিছু অঞ্চলে, উত্বর্তি ফসল কাটার মৌসুমের সূচনাও করে, কৃষকরা কৃষি সাফল্যের জন্য দেবী সরস্বতীর কাছে প্রার্থনা করে আজকের দ্রুতগতির বিশ্বে সরস্বতী পূজার তাৎপর্য আগের চেয়ে বেশি উদযাপিত হয়। আমরা তথ্য যুগের চ্যালেঞ্জগুলি নেভিগেট করিবার সাথে সাথে জ্ঞান এবং প্রজ্ঞার সাধনা আগের চেয়ে আরও গুরুত্বপূর্ণ

হইয়া উঠিয়াছে। উত্বাটি আমাদের সহজাত কৌতুহল এবং সৃজনশীলতার সাথে বিরতি, প্রতিফলিত এবং পুনরায় সংযোগ করার অনুস্মারক হিসাবে কাজ করে। শিক্ষার্থীদের জন্য, সরস্বতী পূজা একাডেমিক সাফল্যের জন্য দেবীর আশীর্বাদ পাওয়ার সময় হিসাবে উদযাপিত হয়। অনেক শিক্ষা প্রতিষ্ঠান বিশেষ অনুষ্ঠানের আয়োজন করে, যেখানে শিশুদের শেখার আনন্দের সাথে পরিচয় করাইয়া দেওয়া হয়। বই, কলম এবং নেটুবুকগুলি মূর্তির কাছে রাখা হয়, যাহা শিক্ষার উপর দেবীর ভোমেনের প্রতীক কিন্তু সরস্বতী পূজার গুরুত্ব শ্রেণীকক্ষের বাইরে পালিত হয়। এমন একটি বিশেষ যেখানে শিল্প ও সঙ্গীতকে প্রায়ই অবগুল্যায়ন করা হয়, উৎসবটি এই সৃজনশীল সাধনাগুলোকে মানুষের অভিভূতার জন্য অপরিহার্য হিসেবে উদ্যাপন করে। এটি শিল্পী এবং সঙ্গীতজ্ঞদের তাদের নৈপুণ্যকে সম্মান করার এবং ঐশ্বরিক অনুপ্রেণণা খোঁজার দিন। এছাড়াও, উৎসবে সাংস্কৃতিক অনুষ্ঠান, সঙ্গীত এবং কবিতা আবৃত্তির মতো প্রাণবন্ত সম্প্রদায়ের অনুষ্ঠান অন্তর্ভুক্ত রহিয়াছে। এগুলি কেবল শিক্ষা এবং শিল্পকলার প্রচার করে না বরং ছাত্র, শিল্পী এবং পণ্ডিতদের তাহাদের প্রতিভা প্রদর্শন করিতে এবং জ্ঞানের দেবীর কাছ থেকে নির্দেশনা পাওয়ার জন্য একটি প্ল্যাটফর্ম অফার করে। সরস্বতী পূজার পৌরাণিক শিকড় ঘটটা আকর্ষণীয়, ততই গভীর। কিংবদন্তি অনুসারে, দেবতা এবং অসুরদের দ্বারা মহান মহুনের সময় দেবী সরস্বতী দুধের মহাজাগতিক মহাসাগর থেকে আবির্ভূত হন। তার আগমন জ্ঞানের জন্ম এবং বুদ্ধিবৃত্তিক ও আধ্যাত্মিক স্বচ্ছতার ভোরের প্রতীক, আধ্যাত্মিক ক্ষেত্রে সরস্বতী পূজার তাৎপর্য তুলিয়া থরে।

পাকিস্তান ক্রিকেটে আবার বিতর্ক

ইমরানের খানের নেতৃত্বে ১৯৯২ সালে বিশ্বকাপ চ্যাম্পিয়ন হয়েছিল
পাকিস্তান। তার চার বছর পর ১৯৯৬ সালের বিশ্বকাপের অন্যতম
আয়োজক ছিল পাকিস্তান। তার প্রায় ২৯ বছর পর আবার কেনও
বিশ্বানের প্রতিযোগিতার আয়োজক পাকিস্তান। অথচ আসন্ন চ্যাম্পিয়ন্স
ট্রফিতে সেই ইমরানকে নাকি দূরে রাখতে চাইছেন পাকিস্তান ক্রিকেট
বোর্ডের (পিসিবি) কর্তৃরা। ভাইরাল হওয়া একটি ভিডিয়ো ঘিরে এমনই

অভিযোগ উঠছে। তৈরি হয়েছে নতুন বিতর্ক।
লাহোরের গদাফি স্টেডিয়ামে দীর্ঘ দিন ধরে রয়েছে ইমরান খান
এনক্লোজার'। সম্প্রতি স্টেডিয়ামের গ্যালারি থেকে প্রাক্তন অধিনায়কের
নামের সেই বোর্ড খুলে ফেলতে দেখা গিয়েছে। সেই ভিডিওয়ে
সমাজমাধ্যমে ভাইরাল হওয়ার পর জল্লানা তৈরি হয়েছে ক্রিকেটপ্রেমীদের
মধ্যে। অনেকে মনে করছেন, ইমরানের নাম কোথাও রাখতে চাইছেন
না পিসিবি কর্তব্য।

ইমরান শুধু পাকিস্তানের বিশ্বকাপজয়ী অধিনায়ক নন, তিনি পাকিস্তানের প্রাক্তন প্রধানমন্ত্রীও। দুর্নীতির অভিযোগে তিনি এখন জেলবন্দি। মনে করা হচ্ছে, গদাফি স্টেডিয়ামের গ্যালারি থেকে ইমরানের নাম লেখা বোর্ড খুলে নেওয়ার নেপথ্যে রয়েছে রাজনৈতিক কারণ। পাকিস্তানের বর্তমান শাসকদলের বিশেষ ইমরান। তাই পাক সরকার চাইছে না, চাম্পিয়ন্স ট্রফির মতো প্রতিযোগিতায় কোথাও ইমরানের নাম থাকুক। তা ছাড়া তিনি দুর্নীতির অভিযোগে জেলবন্দি। দেশের ভাবমূর্তির স্থানেও ইমরানের নাম স্টেডিয়াম থেকে সরিয়ে দেওয়া হয়েছে।
ক্রিকেটে প্রেমীদের একাংশের এই অভিযোগ অবশ্য খারিজ করে দিয়েছেন পিসিবি কর্তৃরা। তাঁদের বক্তব্য, ক্রিকেটের সঙ্গে রাজনীতির কোনও সম্পর্ক নেই। কোনও স্টেডিয়াম থেকেই কোনও প্রাক্তন ক্রিকেটারের নামে থাকা এনক্লোজার বা স্ট্যান্ডের নাম পরিবর্তন করা হচ্ছে না।
পিসিবির এক কর্তা বলেছেন, “কোনও এনক্লোজার বা স্ট্যান্ডের নাম পরিবর্তন করা হচ্ছে না। সব আগের মতোই থাকবে। সংক্ষেপের কাজের জন্য আপাতত বোর্ড খুলে নেওয়া হয়েছে। কাজ শেষ হলে আবার বোর্ড লাগিয়ে দেওয়া হবে।”
বিশ্বকাপ জয়ের জন্য ১৯৯২ সালে ইমরানকে সম্মানিত করেছিল পিসিবি। তখন গদাফি স্টেডিয়ামের একটি ভিআইপি এনক্লোজারের নামকরণ করা হয় ইমরানের নামে। তা কখনও পরিবর্তন করা হয়নি। পিসিবি কর্তাদের আশ্বাস, এ বারও কোনও পরিবর্তন হবে না।

ଦେବୀ ମର୍ଯ୍ୟାତିର କାହିଁନି

সর্বস্বত্তীকে প্রথমে আমরা নদীরপে, পরে বিদ্যার অধিষ্ঠাত্রী দেবীরাপে কল্পনা করে থাকি। তিনি সঙ্গীতেরও দেবী। বেদ, উপনিষদ, পুরাণ, তত্ত্ব, সংহিতা, রামায়ণ, মহাভারত, সাহিত্য এবং ইতিহাসে দেবী সরস্বতীর বিভিন্ন কাহিনি এবং বিভিন্ন রূপের কথা জানতে পারি। পুরাণ থেকে জানা যায়, সরস্বতী

রাঙ্গ নদীতে পরিণত হলেন সরস্বতীর এই ভয়াবহ রূপ মহাদেব মেনে নিতে পারলেন না। তার আশীর্বাদে সরস্বতী পূর্বাবস্থা ফিরে পেলেন। শুধু তাই নয়, মহাদেবের বরেই তিনি নারী শ্রেষ্ঠা রূপে সম্মানিত হলেন। মুনি খ্যাদিরের কাছেও তিনি শুধু শুচিমিঞ্চিকা নদী রূপেই নয়, শ্রদ্ধার মূর্ত প্রতীক রূপে চিহ্নিত হলেন

A black and white photograph of a dove in flight, its wings spread wide, symbolizing peace or purity. The dove is positioned on the right side of the page, above the concluding lines of the poem.

বিশ্ব মুনর আত্মকে ভাসিয়ে
নিশ্চিহ্ন করে দিতে। কিন্তু
সবস্থী নদী তাতে কোনও
মতেই সম্মত হলেন না। তখন
বিশ্বামিরে অভিষ্ঠাপন সরবরাহী
কিন্তু বিশ্বামিরের উভেজন
তাতে আরও বুদ্ধি পেল। তিনি
স্থির করলেন, আরও কঠোর
— প্রয়োগ করবেন।

চিররঞ্জন সরকার

সিদ্ধিলাভ করে তিনি স্বর্গের অধিপতি হবেন। এদিকে দেবরাজ ইন্দ্র সব বুঝতে পেরে, বিশ্বামিত্রের ত পস্যা ভঙ্গের উদ্যোগ নিলেন। প্রথমেই তার মনে পড়ল অঙ্গরাদের কথা। তাঁর দৃঢ় বিশ্বাস ছিল, মুনিদেরও মতিজ্ঞ ঘটাতে পারে একমাত্র মেনকা। মর্তে আগমন করে প্রথমে তিনি সরস্বতী নদীতে ন্ম সেরে শুচিপ্রিণ্হা হলেন। তারপর পঞ্চশরে জর্জরিত বিশ্বামিত্রে তপস্যা ভঙ্গ করে পুনৰ তীর্থে তা সঙ্গে সাক্ষাৎ করলেন। ব্রহ্মার্থ হওয়া কিংবা স্বর্গের আধিপত্য লাভ কোনওটাই বিশ্বামিত্রের ভাবে

করি তিনি বিদ্যার দেবী।
সরস্তী মূলত বৈদিক দেবী।
সরস শব্দের অর্থ জল। অতএব
সরস্তী শব্দের আদি অর্থ হলো
জলবতী অর্থাৎ নদী। সরস্তী
শব্দটির বুৎপত্তিগত অর্থে
সরস্বতু আর স্তী লিঙ্গে ‘ঈ’
প্রত্যয় যুক্ত হয়ে সরস্তী। তিনি
বিদ্যাদেবী, জ্ঞানদায়ীনী,
বীণাপাণি, কুলশিষ্যা,
পলাশপিয়া প্রভৃতি নামেও
পরিচিত। তার এক হাতে বীণা
অন্য হাতে পুষ্টক।
সরস্তীর নানা রকম মূর্তি
আছে, যেমন অন্য নানা
দেবদেবীরও। তবে সচরাচর
তিনি চতুর্ভুজা, এবং তাঁর চার
হাতে বই, মালা, বীণা এবং
জলপাত্র কোথাও বা পাত্র থাকে
না, বীণাটি দু'হাতে ধরা থাকে।
বেদ যেহেতু চারটি খক, সাম,
যজুঃ এবং অথর্ব, তাই সরস্তীর
চারটি হাতকে চার বেদের
প্রতীক বলে ধরে নেওয়া হয়।
তবে শাস্ত্রমতে চতুর্ভুজের অন্য
অর্থ আছে। নানা মুনির নানা
মত। একটি মতে, বই হল
গদ্যের প্রতীক, মালা কবিতার,
বীণা সঙ্গীতের, আর জলপাত্র
পবিত্র চিন্তার।

কেন? একটা যুক্তি এই যে, হাঁস
জলমেশানো দুধ থেকে দুর্ঘট
আলাদা করে পান করতে পারে
অবিদ্যা থেকে বিদ্যাকে ছেঁচে
নেওয়াই তো আসল শিক্ষা, তাঁ
সরস্তী হংসবাহিনী। কিন্তু
কখনও আবার তিনি ময়ূরাসীনা
কী তার অর্থ? ময়ূর অহঙ্কারী
নিজের রূপের মোহে নিজের
আবিষ্ট। তাকে বাহন করে
সরস্তী শিক্ষা দেন: বিদ্যা দদ্মি
বিনয়ম যেহেতু সরস্তী বিদ্যার
দেবী তাই সব শিক্ষাপ্রতিষ্ঠানেই
এ উৎসব অনেক বড় করে
পালিত হয়। আর সেখানে দদ্মি
বেঁধে অঙ্গলি দেয় শিক্ষার্থীরা
মানুষের ভেতরের পশ্চকে নিবৃত্ত
করে জ্ঞান দান করেন বিদ্যার
দেবী সরস্তী। সরস্তীর জ্ঞানে
দেবী, বিদ্যার দেবী, ললিতকলার
দেবী। তাই সনাতন ধর্মাবলম্বীর
অত্যন্ত ভক্তি ভবে দেবীর
আরাধনা করেন।

সরস্তী দেবীর আরাধন
অশিক্ষা। - কুশিক্ষা। - প্রশ্ন প্রয়ো
ফাঁসের কলক্ষ থেকে রেহাঁস
দিক, আমাদেরকে বিনয়ী করব্বৰ
জ্ঞানবৰ্বর সমাজ গঠনের পথে
আমাদের এগিয়ে যাওয়ারে।

ফুলুকে বলা হয় ‘বিজ্ঞানীদের বিজ্ঞান’

ফুলুকে বলা হয় ‘বিজ্ঞানীদের বিজ্ঞানী’। বিটিশ গোয়েন্দনারা বলত ফুলু নাকি বিজ্ঞানীর ছদ্মবেশে বিপ্লবী। ফুলু নাকি বঙ্গভঙ্গ আন্দোলনের সময় বিপ্লবীদের অস্ত্র কেনার টাকা দিত। ফুলুর দেশপ্রেম এতই উপ ছিল, যে ঢাকার একজন উচ্চপদস্থ অফিসার বলতে বাধ্য হয়েছিলেন, ‘স্যার পি.সি. রায়ের মতো লোক যদি আধ-ডজন থাকতেন, এতদিনে দেশ স্বাধীন হয়ে যেত’। ১৯১৯ সালে ফুলুকে বিটিশরা দিয়েছিল (C.I.E.) উপাধি, সেই বছরই কলকাতার টাউন হলে রাউটলট বিলের বিরোধিতায় গর্জে উঠেছিল ফুলু, বলেছিল, ‘দেশের জন্য প্রয়োজন হলে বিজ্ঞানীকে টেস্ট টিউব ছেড়ে গবেষণাগারের বাইরে আসতে হবে। বিজ্ঞানের গবেষণা অপেক্ষা করতে পারে, কিন্তু স্বারাজের জন্য সংগ্রাম অপেক্ষা করতে পারে না।’ প্রেসিডেন্সি কলেজে ২৭ বছর পড়িয়েছে ফুলু। ক্লাসে ফুলু পড়াতো বাংলা ভাষায়। নীচের দিকেই ক্লাস নিতে ভালোবাসত ফুলু, সে বলত ‘কুমোর যেমন কাদার ডেলাকে তার পচ্ছন্দমত আকার দিতে পারে হাইস্কুল থেকে সদ্য কলেজে আসা

মহাবিষ্ণু সম্পর্কে আমরা কতটা জানি

আমাদের পৃথিবীটা মস্ত বড়।
কিন্তু আকাশ আমাদের
পৃথিবীর চেয়েও বড়। তার
কারণ হলো, আকাশের
ভেতরে আছে সূর্য, যা
আমাদের পৃথিবীর চেয়ে বড়।
আমাদের পৃথিবীর চেয়েও বড়
বড় সব তারা, এমনকি
আমাদের ছায়াপথ, যার
ভেতরে আছে সূর্য, আছে
পৃথিবী এবং এত অসংখ্য তারা
যে সারা জীবনেও গুনে শেষ
করা যায় না।

এমনই বিবাটি আমাদের
আকাশ। কিন্তু তাই বলে ভেব
না যে সে সবচেয়ে বড়।
সবচেয়ে বড় হলো আমাদের
মহাবিশ্ব। তার কারণ, আকাশ
বলো, যত রাজ্যের ছায়াপথ বা
গ্যালাক্সি বলো, মোট কথা
প্রকৃতিতে যা কিছু আছে
সবকিছুর আশ্রয় এই মহাবিশ্ব।
এককথায়, প্রকৃতিতে যা যা
আছে, সব নিয়েই আমাদের
মহাবিশ্ববিশ্বরূপ। তোমরা
যখন রাস্তা দিয়ে চলো, তখন

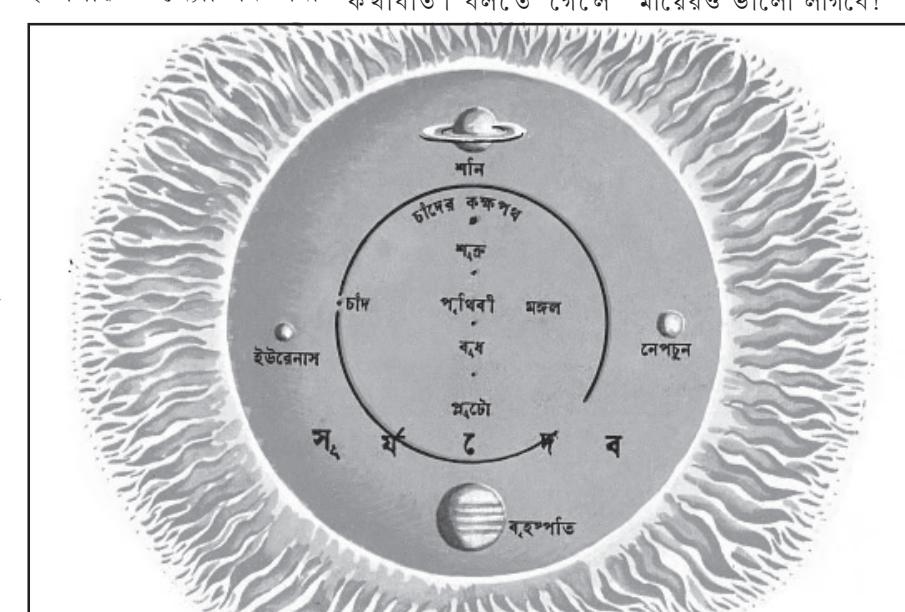
রাস্তা দিয়ে চলছ তো বটেই,
কিন্তু সেই সঙ্গে মহাবিশ্বের
ওপর দিয়েও চলছ। কেননা
দুনিয়ায় এমন কোনো বাস্তু
নেই যা মহাবিশ্বের বাইরে
সুতৰাঁ, আমাদের মহাবিশ্ব
সবচেয়ে বড়। মোট কথা
তারচেয়ে বড় আর কিছু নেই
সে হলো আমাদের সবচেয়ে
পুরনো, কেননা তার চেয়ে
বয়সে বড় আর কেউ নেই
আমাদের ছায়াপথে অনেক
অনেক প্রাচীন তারা আছে
বটে, কিন্তু আমাদের
মহাবিশ্বের তুলনায় সেই
ছায়াপথও নেহাত বালিকা
যদিও বালিকা তাকে অবশ্যই
বলা যায় না, বরং তাকে নানিক
বলাই বোধহয় ভালো। কারণ
আমরা নিজেরাই বলে থাকিব
যে পৃথিবী আমাদের মা। আর
তাই যদি হয় তাহলে
ছায়াপথকে বলতে হয়
আমাদের মায়ের মা, অর্ধীঝৰ
নানি। আর মহাবিশ্ব তারও মা।
তারমানে সে আমাদের

অরুণ সোম
হয় ? অবশ্যই নানির মা । নানির
মা মানেই খুঁটুড়ে বুড়ি, আবার
মহাবিশ্ব বয়সে সবার বড়, তাই
জীবন সে দেখেছে সবার চেয়ে
বেশি । তা হলেই বোৰ, কত
কথাই না তার বলার আছে !
কিন্তু মহাবিশ্ব কোনো কথাটি
হবে, লোকে তোমাকে বল
আমাদের নানির মায়ের স
কথাবার্তা বলে তার কাছ থে
এমন কোনো জিনিস জে
নিতে যা আজ অবধি কাব
জানা নেই । সপ্তদশ শতাব্দী
ইতি লীলী জোতি বির্জিন

A black and white photograph of a human eye, showing the iris and pupil. The word "ইউরে" (Eye) is written vertically along the right edge of the eye's outline.

গ্যালেলিও গ্যালিলী
 আবিক্ষার করেন যে পৃথিবী
 কেবল সূর্যের চারধাৰেই
 ঘোৰে না, তাৰ নিজেৰ
 অক্ষদণ্ডেৰ ওপৱেত আবৰ্তন
 কৰে বটে
 এমনই হলো আমাদেৰ
 নানিৰ মা। তাৰ সঙ্গে
 কঠিনতাৰ্থে বলতান গেলে

তোমাৰ নিজেৰই অনেক
 জানা দৰকাৰ। আৰ তোমাদেৱ
 জানাৰ পৰিমাণ যত বেশি
 হবে, ততই বেশি চেনাবলৈ
 ক্ষমতাও তোমাৰ হবে। তখন
 সবাবই ভালো লাগতে
 তোমাৰ সঙ্গে কথা
 বলতে আমাদেৱ নানিবলৈ



۲۶۵

ହୃଦୟକର୍ମକାମ

ଶ୍ରୀକୃତ୍ସନ୍ଧା

ତେଲ ଛାଡ଼ିଟି ବାନିଯେ ନିନ ଚିକେନ କାବାବ



কোলেস্টেরল, ডায়াবিটিসের মতো লাইফস্টাইল ডিজিজ জাঁকিয়ে বসলে খাওয়া-দাওয়ার উপর রাশ টানতে হয়। কোনও লাইফস্টাইল ডিজিজের ক্ষেত্রে ওজনকে নিয়ন্ত্রণে রাখা সবচেয়ে জরুরি। মেপে-মেপে খাবার খাওয়ার পাশাপাশি কী খাচ্ছেন এবং কখন খাচ্ছেন সেটা বেশি গুরুত্বপূর্ণ। সাধারণত সুস্থ থাকতে চিকিৎসকেরা বলেন, তেলে ভাজাভুজি খাবার এড়িয়ে যাতে। কিন্তু বিরিয়ানি থেকে শুরু করে বাগরাই, ফ্রায়েড চিকেন সবকিছুর মধ্যেই তেল পাওয়া যায়। সারা সপ্তাহ ডায়েট মেনে খাবার খেলেও উইকএভে কোনওভাবে মন চায় না তেল-মশলা ছাড়া খাবার খেতে। আবার ডায়েট টিক রাখাও জরুরি। তাই এমন পদের সন্ধান চাই যা স্বাদ ও স্বাস্থ্য দুটোরই খেয়াল রাখবে। এই সুযোগে যদি চিকেন কাবাব খাওয়া যায়,

তাহলে কেমন হবে? চিকেন কাবাব শুনে ভাবছেন এটা হেলদি নাকি! দোকান থেকে কিনে আনা চিকেন কাবাব মোটেও স্বাস্থ্যকর নয়। তাতে স্বাদ থাকলেও তেল, মাখনের পরিমাণ অনেক বেশি। কিন্তু আপনি যদি বাড়িতে চিকেন কাবাব বানান এবং তাতে বিন্দুমাত্র তেল না ব্যবহার করেন, তাহলে সেটা স্বাস্থ্যকর হয়ে উঠতে পারে। হ্যাঁ, তেল ছাড়া চিকেন কাবাব বানাতে পারেন বাড়িতেই। চলুন দেখে নেওয়া যাক রেসিপি।

তেল ছাড়া চিকেন কাবাব তৈরির সহজ রেসিপি-

১ কেজি চিকেন নিয়ে ভাল করে ধূঁয়ে নিন। এবার পালা ম্যারিনেশেনের। পেঁয়াজ, আদা, রসুন ও কাঁচা লঙ্ঘা নিন। মিঞ্জিতে ভাল করে পেস্ট করে নিন। চিকেনের মধ্যে এই মশলাটা দিয়ে দিন। এবার এতে ২০০ গ্রাম মতো টক দই দিন। আর তার সঙ্গে দিন তন্দুরি মশলা কিংবা বিরিয়ানি মশলা। এবার

মাংসটা ভাল করে ম্যারিনেট করুন। খেয়াল রাখবেন যাতে মাংসের প্রতিটা কোণায় মশলা পৌঁছায়। এবার এই ম্যারিনেট করা মাংসটা এক ঘণ্টা ঢাকা দিয়ে রেখে দিন।

গ্যাস ননস্টিকের কড়াই চাপান। এবার এর মধ্যে সমস্ত চিকেনের টুকরোগুলো দিয়ে দিন। মাংসটা প্রথমে একটু ভাল করে নেতৃত্বে দিন। একটু লাল-লাল হয়ে গেলে মাংসটা ঢাকা দিয়ে দিন। কিছুক্ষণ পর ঢাকা সরিয়ে দেখুন মাংস সেদ্ধ হয়েছে কিনা। অন্যদিকে একটি কড়াইতে ১/২ চামচ মাখন গরম করুন। এবার এতে চিকেনের টুকরোগুলো অল্প করে নেতৃত্বে নিয়ে নামিয়ে নিন। রায়তা বা পুদিনার চাটনি এবং স্যালাদের সঙ্গে পরিবেশন করুন তেল ছাড়া চিকেন কাবাব। এতে জমে যাবে উইকএভ।

A black and white photograph showing a pile of sugar cubes in the foreground and a bag labeled "SUGAR FREE" in the background.

অতিরিক্ত চিনি শরীরের জন্য একেবারেই ঠিক নয়। ডায়াবেটিস, হাই ব্লাডপ্রেশার, ওবেসিটি, ফ্যাটি লিভার এবং অন্যান্য শারীরিক প্রদাহ জনিত সমস্যা বাড়ে মাত্রাতিক্রম চিনি খেলে। আর তাই বিশেষজ্ঞরা সব সময় সুযম আহারের পরামর্শ দেন। সেই তালিকায় শাক-সবজি, ফল এসবই বেশি পরিমাণে থাকে। ক্যালোরি, কাবেচাইড্রেট এবং চিনি একেবারেই কম পরিমাণে থাকে।

মিষ্টি আমাদের সকলেরই এত প্রিয় যে এর সঙ্গ ত্যাগ করা খুবই কঠিন। মন খারাপ থাকলে মিষ্টি মন ভাল থাকলে মিষ্টি মিষ্টি আমাদের সব সময়ের সঙ্গী। মিষ্টি দিলে তবেই না ভাল, তরকারির স্বাদ ব্যালেন্স হয়।

চিনি ছাড়া চা, তরকারি এসবে এখনও অনেক মানুষ অভ্যন্তর নন। বাড়িতে ৫০০ থাম চিনি হলেও কিনে আনার অভ্যাস আমাদের রয়ে গিয়েছে। মিষ্টি খেলেই একাধিক সমস্যা জাঁকিয়ে বসেশরীরে। আর তাই যাঁরা ডায়াবেটিসে ভুগছেন বা ওজন কমাতে চাইছেন তাঁরা সকলেই চিনির পরিবর্তে সুগার ফ্রি ট্যাবলেট ব্যবহার করেন। যাতে

সাগও মরে আর লাঠিও না ভাঙে। বিশেষরা বলছেন দীর্ঘদিন ধরে এই সুগার ফ্রি খেলে ওজনও কমে না আর চর্বিও বারে না। সম্পত্তি বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা এই কৃত্রিম চিনি ব্যবহারে নিষেধাজ্ঞা জারি করেছে। ওজন কমাতে কোনও ভাবেই যেন সুগার ফ্রি বড়ি ব্যবহার না করা হয় সেই নির্দেশই তাঁরা দিয়েছেন। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার ওই নির্দেশকাতে আরও বলা হয়েছে সুগার ফ্রি একাধিক জটিল সমস্যা ডেকে আনতে পারে। সেই সঙ্গে শরীরে বাসা বাঁধে একাধিক রোগ সমস্যাও। যে কারণে সচেতন থাকতেই হবে। আর এই সুগার ফ্রি চিনির থেকেও বেশি ক্ষতিকারক। এতে হার্টের উপর চাপ বেশি পড়ে। এমনকী প্রাণ্পুর ব্যক্তিদের মৃত্যুর ঝুঁকিও

বাড়তে পারে। দীর্ঘদিন ধরে সুগার ফ্রি খেলে যে সব সমস্যা হতে পারে-

টাইপ ২ ডায়াবেটিস

উচ্চ রক্তচাপ

হারটরে সমস্যা

স্ট্রোক

হার্ট ফেলিওর

ওবেসিটি

তাই চিকিৎসকদের পরামর্শ এই সুগার ফ্রি ব্যবহার না করে প্রাকৃতিক চিনি রয়েছে এমন খাবার খান। সম্পূর্ণ চিনি ছাড়া খাবার খাওয়া অভ্যাস করুন। চিনির টেস্টে মেটাতে শুকনো ফল, খেজুর, কিশমিশ এসব খান। ছাঢ়াও আম, সবেদা, আঙুর এমন ফল খেতে পারেন। আর যাঁরা ডায়াবেটিসে আক্রান্ত তাঁরা কোনও ভাবেই সুগার ফ্রি খাবেন না।

মহিলাদের শরীরে অতিরিক্ত অ্যান্ড্রোজেন উৎপাদন হলে কী হয়

হরমোন আমাদের শরীরের জন্য খুবই গুরুত্বপূর্ণ। শরীরের বিভিন্ন অঙ্গে রাসায়নিক বার্তাবাহক হিসেবে কাজ করে এই হরমোন। বৃদ্ধি, প্রজনন থেকে শুরু করে বিপাক সবেতেই গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রয়েছে এই হরমোনের। আর হরমোনের ভারসাম্যহীনতা থেকে ক্যানসারও হতে পারে। মহিলাদের শরীরে দুটি গুরুত্বপূর্ণ হরমোন হল ইস্ট্রোজেন আর প্রোজেস্টেরন।

মহিলাদের শরীরে ঘোন হরমোন হল ইস্ট্রোজেন এবং অ্যান্ড্রোজেন। ন্যশনাল লাইব্রেরি অফ মেডিসিন অনুসারে মেয়েদের শরীরে অ্যান্ড্রোজেন বেশি উত্তু হলে সেখান থেকে একাধিক সমস্যা হতে পারে। অ্যালোপেসিয়া, ব্রণ, পলিসিস্টিক ওভারিয়ান সিনড্রোম এবং বেশ কিছু

প্রজনন-গত সমস্যার পিছনে দায়ী হল এই অ্যান্ড্রোজেন হরমোন। ডিশ্বাশয়ে প্রয়োজনের অতিরিক্ত অ্যান্ড্রোজেন উত্তু হলে সেখান থেকে অতিরিক্ত পরিমাণ টেস্টোস্টেরন তৈরি হয়। এর ফলে মহিলাদের মধ্যে পুরুষের বৈশিষ্ট্য প্রকট হয়। মহিলা এবং পুরুষ উভয়ের শরীরেই এই অ্যান্ড্রোজেন তৈরি হয়। মহিলাদের শরীরে অ্যান্ড্রোজেনের ২০০টিরও বেশি কাজ রয়েছে।

মহিলাদের শরীরে যদি প্রয়োজনের অতিরিক্ত অ্যান্ড্রোজেন উত্তু হয় তাহলে এই কয়েকটি লক্ষণ দেখা দেয় - অনিয়মিত মাসিক বা পিরিয়ড টানা কয়েক মাসের জন্য বন্ধ হয়ে যাওয়া।

শরীরে অতিরিক্ত চুল মুখে বেশি চুল গজায় পেশী মোটা হয়ে যায় ওজন বাড়ে সেই সঙ্গে আকৃতিগত

পরিবর্তনও আসে ব্রণের সমস্যাও দেখা দেয় আজকাল-এর সমস্যায় পচুর মেয়ে ভুগছে। মহিলাদের মধ্যে অ্যান্ড্রোজেনের আধিক্য-এর অন্যতম কারণ। অতিরিক্ত পরিমাণে জ্ঞানিয়ন্ত্রণ বড়ি খেলে সেখান থেকেও সমস্যা হতে পারে। এই হরমোন নিয়ন্ত্রণে রাখতে প্রথমেই যা করতে হবে তা হল চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে। এছাড়াও নিয়মিত ব্যায়াম, ভায়েট আর শরীরচর্চা করতেই হবে। সেই সঙ্গে চিকিৎসকেরা জ্ঞানিয়ন্ত্রণ বড়ি ও খেতে দেন। প্রাথমিক ভাবে জীবনযাত্রায় পরিবর্তন আনতে হবে। আজকাল অধিকাংশ মেয়ের মধ্যেই এই সমস্যা দেখা দিচ্ছে। তাই এই পলিসিস্টিক ওভারিয়ান সিনড্রোম থাকলে বছরে দুবার প্রয়োজনীয় সব পরীক্ষা করিয়ে রাখবেন।

যে ১২টি কারণে প্রতিদিন ১০০
গ্রাম করে পনির খাওয়া উচিত

ଅନେକେଇ ଆହେନ ଦୁଧ ବା ଦୀର୍ଘାଯାମ ପଚନ୍ତ କରେନ ନା । କିନ୍ତୁ ଶରୀରକେ ବୁନ୍ଧାତେ ଏସବ ଖାଦ୍ୟର ଖୁବି ପ୍ରୋଗ୍ରାମ । ଏସବ ଭାଲୋ ନା ଲାଗିଲେ ରୋଜ ଡାଯେଟେ ରାଖିତେ ପାରେନ ପନିର ମାଖିନି, ମଟର ପନିର, ଶାହି ପନିର ଅଥବା ପାଲକ ପନିରର ମତେ ପଦ । ତା ନା ହଲେ ଖୁବି ବିପଦ । କାରଣ ଶରୀରକେ ବୁନ୍ଧାତେ ଏମନ କିଛୁ ଉପାଦାନେର ପ୍ରୋଗ୍ରାମ ପରେ, ଯା ଦୁଧ ଅଥବା ଦୁନ୍ଧଜ୍ଞାତ ଖାଦ୍ୟରେଇ ବେଶି ମାତ୍ରାଯ ଥାକେ ।

ତାଇ ତୋ ଦୁଧ-ଦିଇୟେ ଅରୁଚି ଥାକଲେ ପନିରର ସଙ୍ଗେ ବସ୍ତୁତ୍ୱ ପାତାନୋ ଛାଡ଼ା ଆର କୋନ୍ତା ଓ ଉପାଯ ନେଇ । ଏକାଧିକ କେମ ସ୍ଟାର୍ଡିତେ ଦେଖା ଗେଛେ ୧୦୦ ଥାମ ପନିରେ ରଯେଛେ କମ କରେ ୧୮.୩ ଥାମ ପ୍ରୋଟିନ, ୨୦.୮ ଉପକାରି ଫ୍ୟୁଟ, ୨.୬ ଥାମ

ଶରୀରକେ ସୁତ୍ତ ରାଖିତେ ଏଇ ଉପାଦାନଟିର କୋନ୍ତା ସମୟ ସାଥେ ଘାଟିତି ନା ହୁଯ, ସେଦିକେ ଖେଳାଲ ରାଖା ଉଚିତ । ଆର ଏଇ କାଜେ ଆପନାକେ ସାହାଯ୍ୟ କରତେ ପାରେ ପନିର । କୀଭାବେ ? ବେଶ କିଛୁ ଗବେଗା ଅନୁସାରେ ଏଇ ଦୁନ୍ଧଜ୍ଞାତ ଖାଦ୍ୟାଟିର ଶରୀରେ ମଜୁତ ରଯେଛେ ଥାବୁର ମାତ୍ରାଯ ଫଳେଟ, ଯା ଦେହେର ଅନ୍ଦରେ ଏହି ଉପକାରି ଉପାଦାନଟିର ଚାହିଦା ମୋଟାତେ ବିଶେଷ ଭୂମିକା ପାଲନ କରେ ଥାକେ ।

ହାଡ୍ ଶକ୍ତିପୋତ୍ ହୟ : ଶରୀରେ କ୍ୟାଲିସିଯାମେର ଘାଟିତି ଦେଖା ଦିଲେ ଏକଦିକେ ଯେମନ ହାଡ୍ ଦୂର୍ଲଭ ହତେ ଶୁରୁ କରେ, ସେଇ ସଙ୍ଗେ କୋଲନ କ୍ୟାଲାରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେୟାର ସଂକାରନାଓ ବୃଦ୍ଧି ପାଯ । ତାଇ ତୋ ପ୍ରତିଦିନ ଏକ ଶାସ କରେ ଦୁଧ ଖାଓଯାର ପରାମର୍ଶ ଦିଯେ ଥାକେନ ଚିକିତ୍ତେରୋ ।

মিনারেল, ১.২ থাম
কাৰ্বোহাইড্ৰেট, ২৬৫ কেসিএল
এনার্জি, ২০৮ এমজিএস
ক্যালসিয়াম, ১৩৮ এমজি
ফসফৱাস এবং আৱণ কত কী!
প্ৰসঙ্গত, এই সবকঠি উপাদানই
নানাভাৱে শৰীৰেৰ উপকাৰে
লেগে থাকে। বিশেষত একাধিক
ৱোগকে দূৰে রাখতে পনিৱেৱ
কোনও বিকল্প হয় না বললেই
চলে। পনিৱ দিয়ে বানানো নানা
পদ খাওয়া শুৰু কৰলে সাধাৱণত
শৰীৱেৰ যে যে উপকাৱণগুলি হয়,
সেগুলি হল।

এনার্জিৰ ঘাটতি দূৰ হয় :
আজকাল কি কাৱণে-অকাৱণে
বেজায় ক্লান্ত লাগছে? তাহলে
বন্ধু ৱোজেৰ ডায়েটে পনিৱকে
অস্তুৰুক্ত কৰতে দেৱি কৰবেন না
যেন! কাৱণ একাধিক গবেষণায়
দেখা গেছে নিয়মিত পনিৱ খাওয়া
শুৰু কৰলে শৰীৱে এমন কিছি

কাৱণ দুধে এই খনিজটি রয়েছে
পচুৰ মাত্ৰায়, যা হাড়েৰ পুষ্টিতে
বিশেষ ভূমিকা পালন কৰে থাকে।
কিন্তু সমস্যাটা হল আপনি তো দুধ
থেতে পছন্দ কৰেন না। তাহলে
কৰবেন কী? সেক্ষেত্ৰে নিয়মিত
পনিৱ খাওয়া মাস্ট! কাৱণ দুধেৰ
মতো অত পৰিমাণে না হলেও
পনিৱেও রয়েছে পচুৰ মাত্ৰায়
ক্যালসিয়াম, যা শৰীৱে এই
খনিজটিৰ ঘাটতি মেটাতে
দাৰুনভাৱে সহায় কৰে থাকে।
মন্তিক্ষেৰ ক্ষমতা বৃদ্ধি পায়: পনিৱে
থাকা ভিটামিন বি কমপ্লেক্স এবং
রাইবোফ্লেবিন বেন পাওয়াৰ
বাড়াতে বিশেষ ভূমিকা পালন কৰে
থাকে। সেই সঙ্গে শৰীৱে যাতে
এনার্জিৰ ঘাটতি না হয়, সেদিকেও
খোল রাখে। প্ৰসঙ্গত,
রাইফ্লেবিনেৰ পাশাপাশি পনিৱে
প্যানটোথেনিক অ্যাসিড,
থিয়ামিন, নিয়াসিন এবং ফলেট

উপাদানের মাত্রা বৃদ্ধি পায়, যার প্রভাবে এন্ডারিং ঘাটতি দূর হতে সময় লাগে না। সেই সঙ্গে শরীরও চাঙ্গা হয়ে ওঠে।
আর্থাইটিসের মতো রোগের কষ্ট কমে: পনিরে উপস্থিতি ও মেগা স্ট্রী এবং ওমেগা সিঙ্ক ফ্যাটি অ্যাসিড শরীরে প্রবেশ করার পর এমন খেল দেখায় যে জয়ে শ্টের সচলতা বৃদ্ধি পেতে যেমন সময় লাগে না, তেমনি আর্থাইটিসের মতো রোগের প্রকোপও কমে। তাই তো বলি বস্তু, যারা নানাবিধ হাতের রোগের শিকার, তারা পনিরের সঙ্গে বস্তুত পাততে ভুলবেন না যেন!

হজম ক্ষমতার উন্নত ঘটে: অল্পতেই যাদের গ্যাস-অবল হয়ে যায়, তারা নিয়মিত পনির খেলে দারুণ উপকার পেতে পারেন। আসলে এই খাবারটিতে রয়েছে প্রচুর পরিমাণে ফসফরাস, যা হজমে সহায়ক অ্যাসিডের ক্ষরণ রূপী যে সিমে দাঁড়াই ক্ষেপণের বেঁয়াল রাখা একান্ত প্রয়োজন। আর এই কাজটিতে আপনাকে সাহায্য করতে পারে পনির। তাই যাদের মাছ-মাস্ক খাওয়ার সেভাবে সুযোগ নেই, তারা পনির খাওয়া শুরু করতে পারেন। দেখবেন উপকার মিলবে।

বাড়িরে দুরে ডাক্তান্তি ঘটায়, সেই সঙ্গে কোথেদের কর্মক্ষমতা বাঢ়াতেও গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা নেয়।

হাটের স্বাস্থ্যের উন্নতি ঘটে: শুনতে অবাক লাগলেও একাধিক গবেষণায় দেখা গেছে পনিরে উপস্থিত পটাশিয়াম, হাটের কর্মক্ষমতা বাঢ়াতে বিশেষ ভূমিকা পালন করে থাকে। সেই সঙ্গে বস্তুচাপকে স্বাভাবিক রাখতেও এই ডেয়ারি প্রভাস্তের কোনও বিকল্প হয় না বললেই চলে। তাই দীর্ঘদিন যদি হাটকে চাঙ্গা রাখতে হয়, তাহলে নিয়মিত পনির খেতে ভুলবেন না যেন!

ফলেটের ঘাটতি মেটে: গর্ভাবস্থায় ভাবী মায়েদের শরীরের গঠনে এই উপাদানটি বিশেষ ভূমিকা পালন করে থাকে। শুধু তাই নয়, দেহের অন্দরে লোহিত রক্ত কণিকার ঘাটতি দূর করতেও ফলেট বিশেষ ভূমিকা নেয়। তাই তো ফ্যাশনের মতো গোসকে দুরে রাখে: পনিরে উপস্থিত ক্যালসিয়াম এবং ভিটামিন ডি শরীরের অন্দরে এমন খেল দেখায় যে রেস্ট ক্যাল্সার সেল জন্ম নেওয়ার সুযোগই পায় না। প্রসঙ্গত, হাওড়াড স্কুল অব পাবলিক হেলথের একদল গবেষক টানা ১৬ বছর ধরে এই বিষয়ে গবেষণা চালিয়েছিলেন। পরীক্ষাটি চলাকালীন তারা লক্ষ করেছিলেন রেস্ট ক্যাল্সার প্রতিরোধে ক্যালসিয়াম এবং ভিটামিন ডি বিশেষ ভূমিকা পালন করে থাকে। আর এই দুটি উপাদান প্রচুর মাত্রায় রয়েছে পনিরে। তাই এই দুর্ভজাত খাবারটি সংগ্রহে বার দুরেক খেলে কী উপকার মিলতে পারে, তা নিশ্চয় আর বলে দিতে হবে না। ওজন নিয়ন্ত্রণে চলে আসে: অতিরিক্ত ওজনের কারণে কি চিন্তায় রয়েছেন? তাহলে রোজের ডায়েটে পনিরের অস্তিত্ব মাস্ট! কারণ প্রচীন সমুদ্র এই খাবারটি খেলে বহুক্ষণ পেট ভরা থাকে।

ଗ୍ୟାସ, ଅୟାସିଡ଼ିଟିର ସମସ୍ୟାୟ ଭୁଗଛେନ ?

অনেকেই আছেন যারা প্রায় প্রতিদিনই গ্যাস, অ্যাসিডিটির মতো নানান সমস্যায় ভোগেন। সারাদিন শরীরের মধ্যে চলতে থাকে নানান কষ্ট। প্রতিনিয়ত খেতে হয় ওষুধ। তবে তা কিন্তু সমাধান নয়, কারণ ওষুধ বেশি খাওয়া একদমই ভালো নয়। জানেন কি এর সমাধানের উপায় আছে মাত্র ৪ খাবারেই। নিয়মিত খান এই খাবার গুলো আর গ্যাস, অ্যাসিডিটির সমস্যাকে বিদ্যমান জানান।

পেট ভালো রাখার কাজে দইয়ের কোনও জুড়ি নেই। এতে রয়েছে প্রচৰ পরিমাণে ল্যাকটোব্যাসিলাস। এই ল্যাকটোব্যাসিলাস হল উপকারী ব্যাকটেরিয়া। এই ব্যাকটেরিয়া কিন্তু অন্ত্রে খেয়াল রাখার কাজে ১০০ তে ১০০। তাই নিয়মিত দই খান। এছাড়া দইতে রয়েছে ক্যালশিয়াম, ভিটামিন ডি, প্রোটিন ও পটশিয়ামের ভাণ্ডার। তাই দই খেলে গোটা দেহের সারিক স্বাস্থ্যের উন্নতি হয়। এই কারণে নিয়মিত টক দই খেতেই হবে। শাকে মজুত রয়েছে বিভিন্ন উপকারী ভিটামিন, খনিজ ও অ্যাটিঅঙ্গিলেন্ট। তাই শাক খেলে দেহে পুষ্টির ঘাটতি মিটে যায়। এমনকী এতে থাকা ফাইবার কোলোন বা অন্তরে পরিষ্কার রাখতে সাহায্য করে। কমে কোষ্ঠকাঠিন্যের সমস্যা। তাই অন্ত্রে সুস্থাস্থ বজায় রাখতে চাইলে নিয়মিত শাক খাওয়া চাই। এক্ষেত্রে নিজের পছন্দমতো যে কোনও একটি শাক পাতে রাখলেই ফল পাবেন।

অন্তরে সুস্থ রাখতে চাইলে ফাইবার রিচ সিরিয়ালস খাওয়া বাঢ়াতে হবে। এক্ষেত্রে টেকি ছাঁটা চাল, জ্বায়ার ও বাগিচ মতো শস্যে রয়েছে ফাইবারের প্রাচুর্য। এই ধরনের শস্য খেলে পেট সহজে পরিষ্কার হয়। এমনকী মল হয় নরম। তাই পাইলস, কোষ্ঠকাঠিন্যের মতো সমস্যা করে। এছাড়া গবেষণায় দেখা গিয়েছে এই ধরনের শস্য নিয়মিত খেলে সুগার অনেকটাই নিয়ন্ত্রণে থাকে। তাই এখন থেকে নিয়মিত এই ধরনের শস্য জাতীয় খাবার খাওয়ার চেষ্টা করুন। বাংলা তথা গোটা পৃথিবীতে ব্রকেলির খাওয়ার চল বৃদ্ধি পেয়েছে। এই সবজির এতশত গুণ যে বলে শেষ করা যাবে না! এই সবজিতে রয়েছে ভিটামিন সি, ভিটামিন বি ৬, ম্যাগনেশিয়াম ও পটশিয়ামের ভাণ্ডার। এছাড়া ফুলকপি-বাঁধাকপির ভাণ্ডারাভাই এই সবজি ফাইবার সম্মদ্ধ। এই উপাদান অন্ত্রের খেয়াল রাখার ক্ষেত্রে অত্যন্ত কার্যকরী। এছাড়া এতে উপস্থিত অ্যাটিঅঙ্গিলেন্ট গোটা দেহের পাশা পাশি অন্ত্রের প্রদাহজনিত সমস্যা মেটায়। তাই নিয়মিত ব্রকেলির তরকারি খাওয়ার অভ্যন্তর এক্সটেন্সটা এবার তৈরি করে ফেলুন। অন্তরে সুস্থ রাখতে চাইলে পর্যাপ্ত জল পান করা চাই। জলপানের মাধ্যমেই মল নরম হয়, অন্তে জমে থাকা ময়লা বেরিয়ে যেতে পারে, এমনকী দূর হয় টক্সিন। তাই প্রতিদিন অন্ততপক্ষে ৩ থেকে ৪ লিটার জলপান করুন। এক্ষেত্রে জলের পাশা পাশি ডাবের জল, ঝুট জুস এবং ওআরএস খেতে পারেন। এতেই সুস্থ থাকবে শরীর।

କଥାଯ କଥାଯ ଅୟାନ୍ତୀର୍ଣ୍ଣିତ ଖାନ ?

গাস-অস্বলের সমস্যা মানুবের সারাজীবন। একটু মশলাদার খাবার খেলেই গলা জ্বালা, চোয়া ঢেকড়, পেট খারাপের, বদহজমের সমস্যা দেখা দেয়। আর এই সমস্যা থেকে মুক্তি পেতে বিশেষজ্ঞের কোনও রকম পরামর্শ না নিয়েই অনেকেই ডাঙ্কারি করে বসেন।

খান মুঠোমুঠো অ্যান্টিসিড। আর এতেই দেখা দেয় বড় বিপদ। বিশেষজ্ঞের বার-বার এই বিষয়ে সতর্ক করলেও কোনও পরিবর্তন হয়নি। একটু সাময়িক স্ফুলি পেতে শরীরের যে কত বড় ক্ষতি হচ্ছে জানুন অ্যান্টিসিড হল ওভার দ্য কাউন্টার ড্রাগ। যা কোনও রকম প্রেসক্রিপশন ছাড়াই দোকান থেকে কেনা যায়। আর এতেই হয়েছে যত বিপদ। না বুরোশুনে মুড়ি-মুড়িকির মতো এই অ্যান্টিসিড খাচ্ছেন মানুষ। এই ওয়ুধের মূল কাজ হল পাকস্থলীর অ্যাসিডকে প্রশমিত করা। ফলে সাময়িকভাবে সমস্যা করে। এছাড়াও এই ওয়ুধ পেটের আলসার, কস্তুরী লাইনিং এর প্রদাহ কমায়। তবে অত্যধিক পরিমাণে অ্যান্টিসিড খেলে কী ক্ষতি হয় জানুন.. এনএইচএস.ইউকে-এক মতে অতিরিক্ত পরিমাণে অ্যান্টিসিড খেলে হতে পারে ডায়ারিয়া, পেটে বথা, বমির সমস্যা। এছাড়াও দেখা দিতে পারে কোষ্টকাট্টিন্য, অত্যধিক বাতকর্মের সমস্যাও। জানেনে কি অত্যধির অ্যান্টিসিড খাওয়ার ফলে হতে পারে মাথা ব্যন্ধণার সমস্যাও। ওয়াশিংটন ইউনিভার্সিটি স্কুলের মেডিসিন বিভাগের এক গবেষণাপত্র অনুযায়ী, অতিরিক্ত অ্যান্টিসিড খেলে হাড় ভঙ্গুর হয়ে যায়। এবং কিডনির অবস্থা ধীরে ধীরে খারাপ হতে থাকে। এছাড়াও এতে হাদয়স্ত্রের অবস্থা এতটাই খারাপ হয়ে যায় যে হাদরোগের আশঙ্কা মারাত্মক ভাবে বেড়ে যায়। কাঁদের অ্যান্টিসিড খাওয়ার আগে অতিরিক্ত সতর্কতা অবলম্বন করতে হবে? ১. অস্তৎস্থা মহিলা ২. ব্রেস্টফিফ করান যাঁরা ৩. উচ্চ রক্তচাপের সমস্যা রয়েছে যাঁদের ৪. কিডনির সমস্যায় ভুগছেন যাঁরা ৫. লিভার সিরেজিস রয়েছে যাঁদের ৬. হার্টের সমস্যায় আক্রান্ত যাঁরা কখন খাওয়া উচিত অ্যান্টিসিড? অনেকেই খালিপেটে অ্যান্টিসিড খান। এই অভ্যেস অবিলম্বে তাগ করতে হবে। কারণ বিশেষজ্ঞদের মতে, প্রয়োজন পড়লে খাবার খাওয়ার আগে বা পড়ে অ্যান্টিসিড খেতে হবে। এই ওয়ুধ ২-৪ ঘণ্টা কাজ করে। তাই একটি ওয়ুধ খেয়ে কাজ না হলে তার পরেই আর একটি ওয়ুধ খাওয়া চলবে না। এই প্রতিবেদনটি শুধুমাত্র তথ্যের জন্য, কোনও ওয়ুধ বা চিকিৎসা সংক্রান্ত নয়। বিস্তারিত তথ্যের জন্য আপনার চিকিৎসকের সঙ্গে পরামর্শ করুন।



ଚୁଲେ ତେଲ ଦିଲେ ଚୁଲ ତାଜା ଥାକେ

চুলে তেল দিলে তবেই চুল তাজা থাকে। এখন অনেকেই রোজ চুলে চেল দেন না। চুলে তেল দেওয়ার অভ্যাস চলে গিয়েছে। কাজের প্রয়োজনে সকলকেই বাড়ির বাইরে বেরোতে হয়। রোজ চুলে তেল দিয়ে তো বাইরে বেরনো যায় না। শ্যাম্পু, কস্তিশনার, চুলে স্ট্রেটনিং, হেয়ার পলিশিং এই চুল অনেক তাড়াতাড়ি পড়ে যেতে পারে। সারারাত চুলে তেল দিয়ে রাখলেই যে চুলের কোষালিটি ভাল হয়ে যায় এমনটা একেবারেই নয়। চিকিতকেরা বলছেন, চুলে তেল দিয়ে স্থুলে উপকারের চেয়ে ক্ষতিই বেশি হয়। চুলে তেল লাগালে চুলোর গোড়া দুর্বল থাকে। চুলে টান পড়ে। ফলে তিনদিন তেল মাখুন। এরপর অবশ্যই মনে করে শ্যাম্পু করে নেবেন। বেশি তেল মাখলেই যে চুল ভাল থাকবে এরকম নয়। চুলে মেপে তেল দিন। অতিরিক্ত তেলও চুলের জন্য একেবারেই ভাল নয়। স্ফ্যাঙ্গে অল্প তেল মালিশ করে নিন। এরপর চুলের গোড়ায় তেল লাগিয়ে নিন। এতেই চুল

সবের চক্রের পড়ে অনেকেই চুলে তেল লাগাতে ভুলে যান। এবার যেদিন শ্যাম্পু করা হয় তার আগের দিন তেল গরম করে চুলে মালিশ করে সারারাত রেখে দেওয়া হয়। এই সারারাত চুলে তেল দিয়ে রাখার অভ্যাস কর্তৃ যুক্তিযুক্ত? অনেকের ধারণা সারারাত চুলে তেল দিয়ে রাখলে তবেই চুলে ভাল করে তেল ঢোকে। সত্যই কি এভাবে চুলের গোড়ায় পুষ্টির যোগান দেওয়া যায়?

বিশেষজ্ঞরা বলছেন নিয়মিত স্ক্যাল্পে তেল মালিশ করলে তবেই চুল ভাল থাকে। নইলে গোড়া থেকে তা আলগা হয়ে যায়। আর তেল লাগালে চুলের গোড়া এতটাই দুর্বল থাকে যে ঘষা লাগলেও চুল ভেঙে যাওয়ার সম্ভাবনা থেকে যায়। সব সময় বালিশ, চাদর ঠিক ভাবে পরিষ্কার থাকে না। বালিশে, চাদরে ধূলো লেগেই থাকে। সেই ধূলো লাগা চাদর ব্যবহার করলে চুলে ধূলো আটকে যেতে পারে।

স্ক্যাল্পে তেল লাগানোর আগে ভাল করে স্ক্যাল্পের প্রকৃতি পরীক্ষা করে নিন। শুষ্ক স্ক্যাল্প হলে একরকম এবং তেলাক্ত স্ক্যাল্প হলে একরকম। চুল যদি পাতলা আর রংশূল হয় তাহলে সপ্তাহে

କ୍ରିକେଟ

সি কে নাইডু ট্রফি : উত্তরাখণ্ডকে ট্র্যাপে ফেলে ইনিংস সহ জয়ের লক্ষ্যে ত্রিপুরা

ବ୍ରିପୁରା ୩୪୯ ଉତ୍ତରାଖଣ୍ଡ - ୫୦୩ ୧୧୧/୭

କ୍ରିଡ଼ା ପ୍ରତିନିଧି, ଆଗରତଳା ।। ହେଁଛିଲ ତ୍ରିପୁରାର

ইনিংসে জয়ের পথে ত্রিপুরা। বড় কোন অ্যাটলন না ঘটলে সোমবার তৃতীয় দিনের শুরুতেই গুটিয়ে যাবে উত্তরাখণ্ডের লেজ। মরণশুরের প্রথম জয়ের স্বাদ পাবে ত্রিপুরা। অনুর্ধ্ব ২৩ কর্নেল সি কেনে নাইডু ট্রফি ক্রিকেটে। এম বি বি স্টেডিয়ামে অনুষ্ঠিত ম্যাচে পরাজয় এরাতে সফররত উত্তরাখণ্ডের দরকার আরও ১৮৮ রান। হাতে রয়েছে মাত্র তিনিটি উইকেট। ফলে ত্রিপুরার জয় অনিকটাই নিশ্চিত। মরণশুরে ব্যাটসম্যানদের বার্থর্থায় ভরাডুরি

করেন। উত্তরাখণ্ডের পক্ষে সম্মু, মহাজন এবং আসমাল দুটি করে উইকেট দখল করেন। জবাবে খেলতে নেমে ত্রিপুরার দুই পেসার ইন্ডিঝ দেবনাথ এবং অভিজিৎ দেববর্মা শুরু থেকেই সফররত দলের ব্যাটসম্যানদের উপর স্টিম রোলার চাপান। ফলে মাত্র ৫০ রানে লুটিয়ে পড়ে উত্তরাখণ্ড। দলের পক্ষে এ চৌধুরী ২৩ বল খেলে দুটি বাউন্ডারি সাহায্যে ১১ এবং আসেমাল ২৩ বল খেলে ১০ রান করেন। ত্রিপুরার পক্ষে ইন্ডিঝ

কাজল স্মৃতি
ফুটবলের
ফাইনালে
টাকারজলার
সামনে স্পোর্টস
স্কল

**রঞ্জি : শ্রীদাম, মানদীপদের দুরন্ত ব্যাটিংয়ে
মহারাষ্ট্রকে রুখে এক পয়েন্ট ত্রিপুরার**

ତ୍ରିପୁରା - ୨୭୦୩ ୩୧୦/୫

মহারাষ্ট্র - ৪১৮

ভারতীয় স্কাউট ও গাইডস-এর এক-দিবসীয় শিবির অনুষ্ঠিত

ଶ୍ରୀନ୍ଦ୍ର ପରିଚିତି ଆଶରମା ॥ ସବ ଶିଳ୍ପୀ ବା ଯା ଜ୍ଞମା

জনতা প্রতিনিধি, আগন্তুকাণ্ডের বিষয়ক ও ক্রীড়া দলগুলোর অস্তর্গত ভারত স্কাউটস এবং গাইডসের উদ্যোগে শনিবার নাগিছড়াস্থিত হাটিকালচার রিসার্চ কমপ্লেক্সে অনুষ্ঠিত হয় এক দিবসীয় হাইকিং কাম প্রকৃতি অধ্যয়ন এবং এক্সপোজার ভিজিট প্রোগ্রাম।
স্কাউটস এবং গাইডসরা যোগেন্দ্রনগর বিদ্রোহী কবি নজরগুল বিদ্যুভবন প্রাঙ্গণ থেকে সকাল আটকায় হাইকিং শুরু করে নাগিছরা হাটিকালচার কমপ্লেক্সে পৌঁছায়। সেখানে আনুষ্ঠানিকভাবে এই কর্মসূচি শুরু হয়। সংগীত

সকল জন কাছেও তা নাইতেন এবং
অভিযানে অংশ নেয়। অতি�িরা
প্রকৃতি, কৃষি, উদ্ভিদ, গাচ্ছালা ও
উদ্যান ফসল ও দুঃসাহসিক
অভিযান সম্পর্কে আলোচনা
করে।
অংশগ্রহণকারীরা উৎসাহ উদ্দীপনার
মধ্যদিয়ে দিনটি অতিক্রম করে।
বিভিন্ন গাছে কি ভাবে বেশী করে
ফলন করা যায় তারা হাতে কলমে
প্রশিক্ষণ নেয়। অনেক গাছ ও
লতাপাতার নাম জানতে পারে
সেখানে। আধুনিক প্রযুক্তিতে মাটি
ছাড়া কম জায়গায় কি ভাবে ফসল
ফলানো হয় তা সশ্রারীরে প্রত্যক্ষ
করে।
স্কাউট মানে সব সময় প্রস্তুত এ
মটো কে মাথায় রেখে তারা কে
কেনে কাজে ঝাঁপিয়ে পরতে পারে
এই অনুপ্রেরণা যোগায়।
সেখান থেকে সন্দেহয় যার যা
বাড়ির পথে রওনা হয়েছে, সদে
তাদের গাইডসরা ছিলেন।
এই কর্মসূচি সুষ্ঠু ও সফল ভাবে
সম্পন্ন হওয়ায় ভারত স্কাউটস এবং
গাইডস এর স্টেটে সেক্রেটার্য
রমেন্দ্র রিয়াং হার্টিকালচার দপ্তর
অন্যান্য সহযোগিতা যারা করেছে
তাদের প্রত্যেককে ধন্যবাদ
জানান।

ম্যাচে মুখোমুখি হয় ত্রিপু
স্পোর্টস স্কুল ও হোলি ক্রস।
দলের এই ম্যাচে হলিক্রসকে ৬
গোলের ব্যবধানে পরাজিত ক
প্রথম দল হিসেবে ফাইনাল খেল
যোগ্যতা অর্জন করে নেয় স্পো
স্কুল। জয়ী দলের পক্ষে বি
জয়াতিয়া জোড়া গোল করে
পরাজিত হলিক্রস দলের উইলা
দেববর্মা দু দুটি গোল করতে
দলকে জয় এনে দিতে পারেন
অপরদিকে বিকেলে দিনের দ্বিতীয়
সেমিফাইনাল ম্যাচে মুখোমুখি
আসাম রাইফেলস ও টাকারজ
দ্বাদশ শ্রেণি বিদ্যালয়। এই ম্য
আসাম রাইফেলসকে ৪
গোলের ব্যবধানে হারিয়ে দ্বিতীয়
দল হিসেবে ফাইনাল খেল
যোগ্যতা অর্জন করে তে
টাকার জলা। সেলসু দেববর্ম

অসেন্ট নিয়া সফৱে বিসবেনে
ভারতের প্রথম একাদশে সুযোগ
পেয়েছিলেন আকাশ দীপ। ভাল
বল করলেও প্রথম স্পেনে
উইকেট পাননি তিনি। বিরাট
কোহলির পরামর্শ মানতে গিয়েই
আকাশ ছব হারিয়েছিলেন বলে
মত রবিচন্দ্রন অশ্বিনের। কোহলির
পরামর্শ হিতে বিপরীত হয়েছিল
বাংলার পেসারের বিসবেনে প্রথম
একাদশের বাইরে ছিলেন অশ্বিন।
সেই টেস্ট শেষেই তিনি
আস্তর্জাতিক ড্রিকেট থেকে
অবসরের কথা ঘোষণা
করেছিলেন। অশ্বিন জানিয়েছেন,
সাজঘরে বসেই পুরো বিষয়টি
দেখেছিলেন তিনি। অশ্বিন বলেন,
“আকাশ নতুন বলে খুব ভাল বল
করছিল। স্টিভ স্মিথ ও মার্নাশ

লাবুশেনকে সমস্যায় ফেলছিল।
কিন্তু ওর স্পেনের মাঝে হঠাতে
কোহলি ওকে গিয়ে বলল, সোজা
ব্যাটারের গায়ে বল করতে। আমরা
সাজঘরে বসেই সেটা শুনতে
পেয়েছিলাম। তার পরেই ওর ছন্দ
খারাপ হয়ে গেল।” কোহলির
পরামর্শ শুনতে গিয়ে আকাশের কী
সমস্যা হয়েছিল, তার ব্যাখ্যা
দিয়েছেন অশ্বিন। তিনি বলেন,
“তার আগে আকাশ অফস্টাম্পের
বাইরে বল করছিল। কিন্তু হঠাতে
দেখলাম, লেগ স্মিপে ফিল্ডার
রেখে ক্রমাগত ব্যাটারদের গায়ে
বল করতে শুরু করল আকাশ।
কোহলির হাতে মনে হয়েছিল,
ওর সমস্যা হয় বলে বাকিদেরও
ওই বলে সমস্যা হবে। কিন্তু
সকলের খেলার ধরন তো এক

নয়। স্মিথ ও লাবুশেন ক্রমাগত
বল লেগ সাইডে খেলতে
করল। ফলে রান হল। তাতে
ছব নষ্ট হয়ে গেল।” বোলার
কখনও এই ধরনের পরামর্শ দে
উচিত নয় বলেই মনে ক
অশ্বিন। তাতে আখেরে কে
লাভ হয় না। অশ্বিন বলেন, “
জন বোলার শুরু থেকে এ
লেখৎ ধরে বল করে। তার নি
পরিকল্পনা থাকে। তাই হঠাতে
তার লেখৎ বা লাইন বদল ক
প্রয়োজন নেই। অনেক অধিন
সেটা করার চেষ্টা করে। ত
কোনও লাভ হয় না।” বিসবেনে
প্রথম ইনিংসে ২৯.৫ ওভার
করে ১৫ রান দিয়ে ১ উইকে
নিয়েছিলেন আকাশ।

ହରିତକେ ନିଯେ ଫିଲ୍ମ ଇଂଲାନ୍ଡ

জীবনের প্রথম আন্তর্জাতিক টি-২০ খেলতে নেমেই বিরাট বিতর্কে জড়ানেন হৰ্ষিত রানা। শুভ্রবার ইংল্যান্ডের বিরুদ্ধে ম্যাচ চলাকালীন ‘কনকশন সাব’ হিসাবে নামানো হয় তরঙ্গ পেসারকে। সেই নিয়ে ম্যাচ শেষে ক্ষোভ উগরে দিয়েছেন ইংল্যান্ড অধিনায়ক জস বটলার। সবমিলিয়ে হৰ্ষিতের ব্যাটিং করতে নামা নিয়ে চলছে জোর জলনা। শুভ্রবারের ম্যাচ টস হেরে প্রথমে ব্যাট করতে হয় ভারতকে। দুরুষ্ট ইনিংস খেলেন শিবম দুবে। হাফসেক্ষুরি করে দলকে এগিয়ে নিয়ে যান। কিন্তু শেষ ওভারে এসে তাঁর হেলমেটে আছড়ে পড়ে একটি বাউলার। তখনই তারকা ব্যাটারের চোট পরীক্ষা করা হয়। তবে খেলা চালিয়ে যাওয়ার অনুমতি মেলে দুবের। কিন্তু শেষ বলে শিবম আউট হওয়ার পরে তাঁর পরিবর্তে ব্যাট করতে নামানো হয় রানাকে। উল্লেখ্য, আইসিসির নিয়ম অনুযায়ী কোনও ব্যাটার মাথায় চোট গেলে তাঁর বদলে কনকশন সাব নামানো যেতেই পারে। কিন্তু সেই কনকশন সাবকে চোট পাওয়া ক্রিকেটারের সমতুল্য হতে হবে। এই নিয়মকে হাতিয়ার করেই ম্যাচের পূর্ব ক্ষোভ উগরে দিয়েছেন ইংল্যান্ড অধিনায়ক জস বটলার। তিনি

বলেন, “হ্যাঁ শিবম দুবে দারুণ গতিতে বল করছে। নয়তো হৰ্ষিত ব্যাটিংয়ে
উন্নতি করে ফেলেছে। ভারত মোটেই সমতুল্য কনকাশন সাববেশ
নামায়নি। এটা একেবারে মেনে নেওয়া যায় না। আমরা ব্যাট করবে
নেমে জানতে পারি রানাকে কনকাশন সাব হিসাবে নামানো হয়েছে।
ইংল্যান্ডের অধিনায়ক আরও বলেন, তাঁরের সঙ্গে কথা না বলেই ভারত
কনকাশন সাব হিসাবে হৰ্ষিতকে নামিয়েছিল। গোটা ঘটনা নিয়ে ম্যাচ
রেফারির জাভাগল শ্রীনাথের সঙ্গে তিনি কথা বলবেন বলেও জানিয়েছেন।
প্রসঙ্গত, এই প্রথমবার কোনও ক্রিকেটারের অভিযোগ পরিবর্ত হিসেবে
হল। প্রথম একাদশে না থাকলেও বল হাতে ইংল্যান্ডের বিরুদ্ধে দুরুত্ব
পারফর্ম করলেন হৰ্ষিত। লিভিংস্টোন, বেথেল ও ক্রমে ভয়ঙ্কর হচ্ছে
ওঠা জেমি ওভারটনকে ফিরিয়ে দেন তিনি। কিন্তু হৰ্ষিতের এইভাবে
খেলতে নেমে পড়াটা মোটেই ভালোভাবে নিচ্ছে না ইংল্যান্ড শিবিরের
বাটলারের মতে, হৰ্ষিতের কারণেই ম্যাচ হারতে হল এমনটা নয়। কিন্তু
এভাবে ‘নিয়ম বহির্ভূত’ কনকাশন সাব কেন, সেই নিয়ে জবাবদিহি চা-
তিনি।

একটি উইকেট পড়ার অপেক্ষা,
তাহলেই দিল্লিতে শুক্রবার ব্যাট
হাতে নামবেন বিরাট

প্রথম দিনে দিল্লির অরণ্য জেটলি স্টেডিয়াম ভারে গিয়েছিল বিরাট কোহলিকে দেখতে। কিন্তু প্রায় গোটা দিন ফিল্ডিং করতে দেখা গেল তাঁকে। শুক্রবার একটি উইকেট পড়লেই ব্যাট করতে নামবেন কোহলি।

বৃহস্পতিবার থেকে শুরু হয়েছে রাঞ্জি ট্রফিক ঘণ্ট পর্বের শেষ রাউন্ড। দিল্লি খেলছে রেলওয়েজের বিরুদ্ধে। যে ম্যাচ খেলতে নেমেছেন কোহলি। তাঁকে দেখার জন্য শতরান করার সুযোগ হারান। হঠাৎ বড় শত খেলতে গিয়ে উইকেট দিয়ে বসেন তিনি। ৫০ রান করেন অভিজ্ঞ অলরাউন্ডার করণ শর্মা। দিল্লির পেসার নবদীপ সাইনি এবং স্পিনার সুমিত মাথুর তিনটি করে উইকেট নেন। দুটি করে উইকেট নেন সিদ্ধান্ত শর্মা এবং মণি গ্রেওয়াল।

১৩ বছর পর রঞ্জি খেলতে নেমেছেন বিরাট কোহলি। তাঁকে দেখতে বৃহস্পতিবার ভিড় উপচে পড়েছিল দিল্লির অরণ্য জেটলি স্টেডিয়ামে।

মাঠে ঢোকার লাইনে ঘড়োঘড়ি হয়। পদপিষ্ঠ শয় আতঙ্ক হয়েছেন বক্তুর কুস্তমেলায় প্রবল ভিড়ে পদপিষ্ঠ হওয়ার ঘটনায় ৩০ জনের মৃত্যু হয়েছে। দিল্লির রঞ্জি ম্যাচে যা পরিস্থিতি তৈরি হয়, তাতে বৰ দুর্ঘটনা ঘটতেই পারত। খেলোয়াড় চলাকালীন মাঠেও ঢুকে পড়ে এক যুবক। কোহলির খেলা যাতে বেশি সংখ্যক মানুষ দেখতে পারেন, সেই কারণে এই ম্যাচের কোনও ঠিকিঁ রাখেনি দিল্লি ক্লিকেট সংস্থা। ফলে সকাল ৮টা থেকেই স্টেডিয়ামে বাইরে ভিড় জমতে শুরু করে তিনটি গেট দিয়ে দর্শকদের মাঝে ঢোকার ব্যবস্থা করা হয়েছিল। সেই কারণেই এক একটি গেটের বাইরে ভিড় অনেক বেশি ছিল। সকাল ৯টা নাগাদ গেট খোলা হয়। তিকিঁ না থাকায় সকলেই আগে মাঠে ঢুকে ভাল জায়গায় বসার চেষ্টা করছিলেন। সেই কারণেই হড়েছিল শুরু হয়। শুক্রবার ভিড় সামলানো জন্য বাড়িতি আয়োজন রাখতে পারে দিল্লি ক্লিকেট সংস্থা।

শেষ ম্যাচের আগে ঋদ্ধিমানকে সংবর্ধনা সিএবি সভাপতি ম্বেহাশিসের

১৭ বছরেরও বেশি সময় ক্রিকেট
মাঠে দাপিয়ে বেড়িয়েছেন তিনি।
এবার তিনি কেরিয়ারের সায়াহে।
বৃহস্পতিবার ইডেনে নিজের
কেরিয়ারের শেষ ম্যাচ খেলতে
নেমেছেন ঋদ্ধিমান সাহা। জাতীয়
দলে খেলা শেষ বঙ্গ সন্তানকে
অবসরের আগে অনন্য সম্মান দিল
সিএবি। বৃহস্পতিবার ইডেনে
পাঞ্জাব ম্যাচ শুরুর আগে ঋদ্ধিকে
সংবর্ধনা দেন সিএবি সভাপতি
ম্বেহাশিস গঙ্গোপাধ্যায়। বঙ্গ
উইকেটরক্ষকের হাতে সতীর্থদের
সই করা একটি জার্সি তুলে দেন
ম্বেহাশিস। সঙ্গে উপহার একটি
ফুলের তোড়া এবং শাল। ম্বেহাশিস
বলছিলেন, “ঋদ্ধির কেরিয়ারটা

ভীষণ অনুপ্রেণাদায়ক। ২০০৭
সালে অভিযন্তের পর এতদিন
টানা খেলে যাওয়াটা সত্যিই
অনবদ্য। আগামী দিনের জন্য
শুভেচ্ছা রইল।” এমনিতে ঋদ্ধি
তেমন আবেগপ্রবণ নন। তবে
এদিন সতীর্থদের উপহার পেয়ে
সামান্য হাসির রেখা দেখা গিয়েছে
তাঁর মুখে। ঋদ্ধি নিজে
আবেগতাড়িত না হলে কী হবে,
তাঁর সতীর্থরা কিন্তু বড়
আবেগপ্রবণ হয়ে পড়ছেন।

চার দিন পর ক্রিকেট কিট
চিরকালের মতো তুলে রাখবেন।
ম্যাচের আগে আর ওয়ার্ম আপ
করতে নামতে হবে না। ভোরবেলা
উঠে মাঠে যাওয়ার তাড়া থাকবে

না। কিন্তু এসবের কোনওটাই
ঋদ্ধিকে আবেগের সাগরে ভাসিয়ে
নিয়ে যেতে পারে না। বরং ম্যাচের
আগের দিন তিনি বলে যান, “একদিন
না একদিন সবাইকেই ক্রিকেট ছাড়েন
হয়। আমিও ছাড়ছি। তাছাড়া এতদিন
ধরে খেলেছি। জনতাম এই দিনে
আসবেই। তাছাড়া আমার সঙ্গে যাঁর
মিশেছেন, তাঁরা সবাই জানেন আর্মি
খুব একটা আবেগপ্রবণ নই।”

ঋদ্ধি বলেছেন, “আমি শুধু চুইংগাম
কিংবা মেগা সিরিয়ালের মতে
ক্রিকেট কেরিয়ার টেনে নিয়ে যেতে
চাইনি। অনেক সিরিয়াল হয় মেঁ
শেষ হতে চায় না। আমি সেভাবে
কেরিয়ার জোর করে টেনে নিয়ে যেতে
চাইনি।”

সৃষ্টির প্রেরণায় নতুন প্রতিশ্রুতি **উচ্চাত মুহূর্ণ** সাদা, কালো, রঙিন নতুন ধারায়

ରେଣ୍ଟବା ପ୍ରିନ୍ଟିଂ ଓ ସାର୍କୁଳେଟିଙ୍

জাগরণ ভবন, (লক্ষ্মীনারায়ণ মন্দির সংলগ্ন), এন এল বাড়ি লেইন
প্রভুবাড়ী, বনমালীপুর, আগরতলা, ত্রিপুরা পশ্চিম - ৭৯৯০০১
মোবাইল :- ৯৮৩৬১২৩৭২০
ই-মেইল :- rainbowprintingworks@gmail.com

