



# ড্যাগরন

THE FIRST DAILY OF TRIPURA গৌরবের ৭১ তম বছর  
Founder: J.C.Paul ■ Former Editor: Paritosh Biswas



JAGARAN ■ 71 Years ■ Issue-149 ■ 7 March, 2025 ■ আগরতলা ৭ মার্চ, ২০২৫ ইং ■ ২২ ফাল্গুন, ১৪৩১ বঙ্গাব্দ, শুক্রবার ■ RNI Regn. No. RN 731/57 ■ মূল্য ৩.৫০ টাকা ■ আট পাতা

## জমি সংক্রান্ত বিবাদ, একই পরিবারের দুই মহিলাকে বেঁধে পেটানোর অভিযোগ

**নিজস্ব প্রতিনিধি, উদয়পুর, ৬ মার্চ।** কাঁকড়াবন থানার একটি গ্রামে জমি নিয়ে সংঘর্ষের ঘটনায় শান্তি, পুত্রবধূ এবং আরেক পরিবারের সদস্যদের উপর অমানবিক নির্যাতন চালানোর অভিযোগ উঠেছে। জানা গেছে, দীর্ঘদিন আগে এক পরিবার অন্য এক পরিবারের কাছে জমি বিক্রি করেছিল।

## ৫ কোটি টাকার ইয়াবা ট্যাবলেট উদ্ধার, ধৃত তিন



**নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ৬ মার্চ।** গোপন খবরের ভিত্তিতে আগরতলা পশ্চিম থানার পুলিশ এক বাড়িতে অভিযান চালিয়ে ১.৬ লক্ষ ইয়াবা ট্যাবলেট উদ্ধার করে। সাথে দুটো বাইক, মোবাইল উদ্ধার করে পুলিশ।

## উদয়পুর ব্যাঙ্ক জালিয়াতি কাণ্ডে পুলিশ রিমান্ড মঞ্জুর

**নিজস্ব প্রতিনিধি, উদয়পুর, ৬ মার্চ।** উদয়পুরের ব্যাঙ্ক জালিয়াতি মামলায় ধৃত পুলিশ কনস্টেবল জয়ন্ত সাহা এবং সহকারী ব্যাঙ্ক ম্যানেজার অভিষেক সরকারের ক্ষেত্রে ৩ দিনের পুলিশ রিমান্ড মঞ্জুর করা হয়েছে।

## নারী দিবসে মহিলা সাংবাদিকদের সম্মান দেবে ইউনিয়ন

**নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ৬ মার্চ।** আগামী ৮ই মার্চ, আন্তর্জাতিক নারী দিবস উপলক্ষে ত্রিপুরা প্রথমবারের মতো সাংবাদিক ইউনিয়নের পক্ষ থেকে একটি বিশেষ সংবর্ধনা অনুষ্ঠান আয়োজন করা হবে।

## জাতীয় লোক আদালত ৮ মার্চ

**নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ৬ মার্চ।** আগামী ৮ মার্চ রাজ্যে বসবে এবছরের প্রথম জাতীয় লোক আদালত। ত্রিপুরা হাইকোর্ট ছাড়াও রাজ্যের সব জেলা এবং মহকুমা আদালত চত্বরে এই লোক আদালত বসবে।

## চাকরি দেবার নাম করে অর্থ আত্মসাতের অভিযোগ

**নিজস্ব প্রতিনিধি, খোয়াই, ৬ মার্চ।** চাকরি পাইয়ে দেবার নাম করে রাজ্যের বেকার ছেলে-মেয়েদের থেকে অর্থ আত্মসাতের অভিযোগ উঠেছে।

## উদ্ধারকৃত গবাদি পশুর জন্য আট জেলায় হবে গোশালা

**নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ৬ মার্চ।** পশুরক্ষা বিভাগের উদ্যোগে উদ্ধারকৃত গবাদি পশুর জন্য আট জেলায় 'গোশালা' স্থাপনের উদ্যোগ নেওয়া হয়েছে।

## চিকিৎসক সংকটে কাঞ্চনপুর হাসপাতালে পরিষেবার অবনতি, বিপাকে মহকুমাবাসী

**কাঞ্চনপুর, ৬ মার্চ।** রাজ্যের শেষ বিধানসভার নাম হলে কাঞ্চনপুর। যার কারণে পরিধানসভায় প্রায় দেড়লক্ষ লোক বসবাস করছে।

## লন্ডনে বিদেশ মন্ত্রী জয়শঙ্করের সফরে নিরাপত্তা লঙ্ঘনের ঘটনায়

## নিন্দা জানাল কেন্দ্রীয় সরকার

**নতুন দিল্লি, ৬ মার্চ।** ব্রিটেনে ভারতের পররাষ্ট্র মন্ত্রী এস জয়শঙ্করের সফরের সময় একটি নিরাপত্তা লঙ্ঘনের ঘটনায় আজ তীব্র নিন্দা করেছে কেন্দ্রীয় সরকার।

## রেশন ডিলারদের কমিশন বৃদ্ধির অনুমোদন দিয়েছে কেন্দ্র

**নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ৬ মার্চ।** ত্রিপুরার গনবন্টন বাবদ রেশন ডিলারদের কমিশন বৃদ্ধির বিষয়ে কেন্দ্রীয় সরকারের পক্ষ থেকে অনুমোদন প্রদান করা হয়েছে।

## আটক চার বাংলাদেশী নাগরিক

**নিজস্ব প্রতিনিধি, ধর্মনগর, ৬ মার্চ।** আন্তর্জাতিক সীমানা পার হবার আগে সীমান্ত সুরক্ষা বাহিনীর জওয়ানদের হাতে আটক এক নাগরিক মেয়ে, এক মহিলা এবং দুই পুরুষ।

## গাঁজা চাষীদের দখলে কলমচৌড়া রাবার কর্পোরেশনের বাগান

**নিজস্ব প্রতিনিধি, বঙ্গালগর, ৬ মার্চ।** কলমচৌড়া রাবার কর্পোরেশনের জায়গা জোরজবরদস্তি দখল করে রমরমা গাঁজা চাষ শুরু হয়েছে।

# হে প্রতিবন্ধী নারী, আমরাও পারি

*নারী দুর্বল! নারী অবলা! তাই নারী পারবে না। এই শুনতে শুনতে বেড়ে ওঠা, আমরা প্রতিবন্ধী নারীরা*

*সাধারণ নারীর চেয়েও দুর্বল এবং অসহায় হয়ে পড়ি। সাবরিলা সুলতানা*

সমাজে প্রতিবন্ধী নারীদের আলাদা দৃষ্টিতে দেখা হয়। ফলে শহর বা গ্রামে হোক, প্রতিবন্ধী নারীরা মূলত তিনটি ক্ষেত্রে নির্ঘাতনের শিকার হন। এক. নারী হিসেবে, দুই. প্রতিবন্ধী নারী হিসেবে এবং তিন. দারিদ্র্যের কষাখাতে। যার সাথে যুক্ত হয় কুসংস্কার ও বৈষম্যমূলক নীতির নির্ঘাতন। এ সমাজে প্রতিবন্ধী নারীরা প্রতিনিয়ত চরম উপেক্ষা, বৈষম্য ও বিভিন্ন ধরনের শারীরিক ও মানসিক নির্ঘাতনের শিকার হচ্ছেন। বিশেষত শ্রবণ প্রতিবন্ধী নারী, শ্রবণ-দৃষ্টি প্রতিবন্ধী নারী এবং বুদ্ধি প্রতিবন্ধী ও মনোসামাজিক প্রতিবন্ধী নারীদের ওপর যৌন নির্ঘাতনের অধিকাংশ ঘটনাই জনসমক্ষে আনতে চান না খোদ তাদের পরিবারই। নগণ্য কিছু ঘটনার মামলা হলেও নির্ঘাতন প্রতিরোধ সংক্রান্ত আইনগুলো প্রতিবন্ধী ব্যক্তিবাহব না হওয়ায় এবং আইনের দীর্ঘসূত্রিতার কারণে অধিকাংশ ক্ষেত্রে মামলাগুলোর নিষ্পত্তি হয় না। ধানো আদালতগুলোতে সরকারিভাবে নিয়োগ নেই বাংলা ইশারা ভাষা দোভাষীর। বাংলা ইশারা ভাষা দোভাষী প্রশিক্ষণের উদ্যোগে

এসডিজি লক্ষ্য এ নারীর সমঅধিকার তথা ক্ষমতায়ন চর্চায়ই নানা বিষয় উঠে এসেছে। বাংলাদেশ সরকার এসডিজি অর্জনে কাজ শুরু করার পর আমরা আশা করেছিলাম, সরকার প্রতিবন্ধী নারীদের বিষয়টি গুরুত্বের সনে নিয়ে তথ্য সরব্বক্ষ, উপাত্ত বিনিময় এবং তা বিশ্লেষণ করেই প্রতিবন্ধী ব্যক্তি বিষয়ক জাতীয় কর্ম পরিকল্পনা গ্রহণ করবে। কিন্তু অবস্থার পরিবর্তন না হওয়ায় ক্রমান্বয়ে সামাজিক নিরাপত্তা ধাতই হয়ে উঠছে প্রতিবন্ধী নারীর শেষ গন্তব্য।

আমরা দেখতে পাচ্ছি, সরকার বছর বছর সামাজিক নিরাপত্তা খাতে প্রতিবন্ধী মানুষের সংখ্যা বৃদ্ধি করছে এবং আওতা বাড়চ্ছে।প্রশ্ন এসেই যায়, তাহলে কী শুধু সামাজিক নিরাপত্তা খাতে প্রতিবন্ধী মানুষের মুক্তির সমাধান? এ কারণেই কী শিক্ষা, স্বাস্থ্য, কর্মসংস্থান এবং প্রশংগম্যতাসহ নানাক্ষেত্রে অংশগ্রহণ, প্রতিনিহিত্ব, ক্ষমতায়নের মতো গুরুত্বপূর্ণ বিষয়সমূহে প্রতিবন্ধী নারীর বৈষম্যের প্রকটতা লক্ষণীয় ! প্রতিবন্ধী নারীর বিষয়ে নির্দিষ্ট তথ্য সংগ্রহের এ প্রসঙ্গে জাতিসংঘসহ জাতীয় এবং আন্তর্জাতিক পর্যায়ের

সরকারি-বেসরকারি সংস্থা সমূহের নিরর্থনতা আমরা বিম্বিত। বাংলাদেশের প্রতিবন্ধী নারীদের ক্ষমতায়ন বা অগ্রগতির অবস্থা পরিমাপের জন্য প্রচলিত সূচকসমূহে নারীর পাশাপাশি প্রতিবন্ধী নারীর সুনির্দিষ্ট তথ্য-উ পস্থাপন প্রয়োজন। এজন্য সরকারকে আরও বেশি চাপ প্রয়োগে উদ্যোগী হওয়া দরকার। নতুবা আমাদের মতো উন্নয়নশীল দেশে ক্ষমতা ও সমতত্ত্ব সৃষ্টিতে প্রতিবন্ধী নারীর বাধাহীন পূর্ণ অংশগ্রহণ ছাড়া চূড়ান্ত বিশ্লেষণে ইতিবাচক পরিবর্তন দৃশ্যমান হবে না। দীর্ঘ ৫০ বছরের আন্দোলন- সংগ্রামে প্রতিবন্ধী নারীর অনূর্পণিত্ব নারীর ক্ষমতায়ন নিশ্চিতের লক্ষ্যে সরকার কতৃক গৃহীত পদক্ষেপগুলোতে প্রতিবন্ধী নারীর অনুপস্থিতির নিন্দনীয়। নারীর ক্ষমতায়নে সার্বভৌমিক ও দৃষ্টিভঙ্গীত বধা) কাহে হার মেনে নো। কোনো ক্ষেত্রে কেয়ক বছরের ব্যবধানই দাম্পত্য জীবনে পরিষ্কৃত ঘটনা( সামাজিক ও দৃষ্টিভঙ্গীত বধা) কাহে হার মেনে নো। কোনো ক্ষেত্রে কেয়ক পরিভাগ করে চলে গেছে। এত শত প্রতিকূলতার মধ্যেও কিছু বিরুদ্ধতা কার সাধি। প্রতিকূলতার মধ্যেও কিছু সহ্যপাওয়ালার মনোভাবসায় হাতে হাতে রেখে পার করে চলেছেন আজীবন। ভূলে গেলে চলেবে না পরিবার গঠন আমাদের অধিকার। আমরা কেবল মনে মনে স্বপ্ন দেখব না। জীবনসঙ্গীর হাত ধরে ঘর বাধার স্বপ্ন বাস্তবায়নে দৃণ্ড পদক্ষেপে এগিয়ে যাব। সমাজের সমস্ত নেতিবাচক ধারণা ভাঙতে আমাদের প্রতিবন্ধী মানুষদেরই শক্ত হতে হাল ধরতে হবে। পরিবর্তন আসবেই।

## অনেকেই মনে করেন, প্রতিবন্ধী নারী সন্তান

### জন্ম দিতে অক্ষম। অনেকে ভয়ে থাকেন

### প্রতিবন্ধী নারীর গর্ভের সন্তান প্রতিবন্ধী শিশু

### হয়েই জন্ম নেবে। কোনো পরিবারে প্রতিবন্ধী

### সন্তান জন্ম নিলে অনাগত সন্তান ধারণ

### নিয়েও অনেকে আশঙ্কায় ভোগেন। প্রতিবন্ধী

### ভাই বা বোনের প্রতিবন্ধিতা নিয়ে তারই

### অপ্রতিবন্ধী ভাই বোনের বিয়েকে কেন্দ্র করে

### নানা জটিলতা তৈরি হয় স্বজনদের মধ্যে।

### কিন্তু এই সমস্ত ধারণাই সমাজের প্রচলিত

### কুসংস্কার ব্যতীত আর কিছুই নয়।

নির্ঘ অনাগত সন্তান ধারণ নিয়েও অনেকে আশঙ্কায় ভোগেন। প্রতিবন্ধী ভাই বা বোনের প্রতিবন্ধিতা নিয়ে তারই অপ্রতিবন্ধী ভাই বোনের বিয়েকে কেন্দ্র করে নানা জটিলতা তৈরি হয় স্বজনদের মধ্যে। কিন্তু এই সমস্ত ধারণাই সমাজের প্রচলিত কুসংস্কার ব্যতীত আর কিছুই নয়। অন্যদিকে প্রতিবন্ধী পুরুষের বহনকৃত জেনেটিক্যাল কারণেও অপ্রতিবন্ধী নারীর গর্ভে প্রতিবন্ধী সন্তান জন্মগ্রহণ করতে পারে। কিন্তু বরাবরই সমাজ নারীকেই অপরাধীর কাঠগড়ায় দাঁড় করায়। গর্ভধারণের সাথে প্রতিবন্ধিতার কোনো সম্পর্ক নেই। দুর্ঘটনা বা প্রাকৃতিক যেকোনো কারণেই প্রতিবন্ধিতা বরণ করতে পারেন যেকোনো শিশু বা মানুষ। অর্থাৎ প্রতিবন্ধী নারীও অপ্রতিবন্ধী সন্তান জন্ম দিতে পারে। চারদিকে স্বত্ব কালীন পরিচর্যা এবং স্বাস্থ্যসম্ভাব্য ব্যবস্থা নিয়ে আলোচনা হয়। অথচ আমাদের দেশে প্রতিবন্ধী কিশোরী ও নারীর স্বত্ব ব্যবস্থাপনা ও প্রজনন-স্বাস্থ্য সুরক্ষায় সরকারি-বেসরকারি পর্যায়ে কোনো আলোচনা, প্রশিক্ষণ- উদ্যোগ নেই। সন্তানসম্ভবা প্রতিবন্ধী নারীর প্রজননস্বাস্থ্য সেবার্ হাসপাতালগুলোর অব্যবস্থাপনার দিকে নজর দেওয়ার বিরুদ্ধে গঠিত (সামাজিক ও দৃষ্টিভঙ্গীত বধা) কাহে হার মেনে নো। কোনো ক্ষেত্রে কেয়ক পরিভাগ করে চলে গেছে। এত শত প্রতিকূলতার মধ্যেও কিছু বিরুদ্ধতা কার সাধি। প্রতিকূলতার মধ্যেও কিছু সহ্যপাওয়ালার মনোভাবসায় হাতে হাতে রেখে পার করে চলেছেন আজীবন। ভূলে গেলে চলেবে না পরিবার গঠন আমাদের অধিকার। আমরা কেবল মনে মনে স্বপ্ন দেখব না। জীবনসঙ্গীর হাত ধরে ঘর বাধার স্বপ্ন বাস্তবায়নে দৃণ্ড পদক্ষেপে এগিয়ে যাব। সমাজের সমস্ত নেতিবাচক ধারণা ভাঙতে আমাদের প্রতিবন্ধী মানুষদেরই শক্ত হতে হাল ধরতে হবে। পরিবর্তন আসবেই।

প্রহণের চর্চা, পরিবার গঠন, সামাজিক- সাংস্কৃতিক মেলামেশায় কোথাও আমাদের অবস্থান নেই। এ কথা সত্য নারীকে পুরুষের তুলনায় দুর্বল ও হীন করে দেখার মানসিকতা আজও বদলায়নি। ফলে এখনো আমরা দেখতে পাই, অবলীলায় নারীর প্রতি চরম অবমাননাকর ও অশালীন বক্তব্য শিত্তে দ্বিধা করছেন না অনেকেই। এই নেতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি পাল্টাতে আমাদেরই নিজেদের অবস্থান পরিবর্তন করতে হবে। শিক্ষা এবং অর্নৈতিক ক্ষমতা অর্জিত হলে পরিবার ও সমাজ এই নেতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি বদলাতে বাধ্য। পরিবার যদি তার ছেলে সন্তানকে অপ্রতিবন্ধী মানুষের জন্য যেমন সম্মান করার গুরুত্ব বিষয়ে শিক্ষা দেয়, তাহলে ভবিষ্যৎ প্রজন্ম নারীকে সম্মান করতে শিখবে। বিদ্যায় তরু, কর্মক্ষেত্রে এবং রাস্তাঘাটে নারীর নিরাপত্তা নিশ্চিতের পথে আমরা অগ্রসর হবো।

নারী দুর্বল! নারী অবলা! তাই নারী পারবে না। এই শুনতে শুনতে বেড়ে ওঠা, আমরা প্রতিবন্ধী নারীরা সাধারণ নারীর চেয়েও দুর্বল এবং অসহায় হয়ে পড়ি। এই দুর্বল অসহায়ত্ব ক্রমশই যেন আমাদের মেরুদণ্ডহীন করে তুলছে। কিন্তু এখানে প্রশ্ন হলো আমাদের প্রতি পরিবেশগত এবং সামাজিক দৃষ্টিভঙ্গিগত বাধা কেন মানসিক শক্তি অর্জনের পথে বাধা হয়ে দাঁড়াবে? অসীম মনোবলের অধিকারী গুটিকয় প্রতিবন্ধী নারী এই 'না'-কে উপেক্ষা করে বের হয়ে আসতে চান। কিন্তু সংখ্যাগরি তাত্ত্বত নগণ্য এবং উদ্ভেজনকর।

বহুঘণের পুরনো ক্রীতদাসদের অবস্থা মনে পড়ছে— দীর্ঘদিন প্রভুর অধীনে থাকতে থাকতে বহুমূল ধারণার ছাপ পেতে যেত মননে- মগজে; যেন নিজস্ব চিন্তা-চেতনা-স্বপ্ন বলে কিছু থাকতে নেই।ইচ্ছে নেই। অধিকার নেই। নিজ থেকে কিছুই করার নেই জীবনে। একটা সময় তারা ভাবতে শুরু করতেন, প্রভুর অধীন থেকে বেরিয়ে নিজ পায়ে ভর করে চলতে পারাই সম্ভব নয় কখনো। তারচেয়ে এই বেশ ভালো আছি! ‘পরনির্ভরশীলতাই আমার ধর্ম’ এই হয়ে যেত তাদের নীতি। ধীরে ধীরে এই পরনির্ভরশীলতার এক চরম পর্যায় গিয়ে তাদের মনেই থাকত না স্বাধীনভাবেও বেঁচে থাকা যায়।

নিজের সিদ্ধান্ত নিজে নেওয়া যায়। প্রভুর চোখে চোখ রেখেই পৃথিবীর মাটিতে ঝাঁদরপে ঘুরে বেড়ােনাে যায় — কিস্তি ক্রীতদাস মাথা উচু করে দাঁড়াতে চেয়েছিলে বলই দাসপ্রথা ঘুচেছে এককালে। এর পর সমাজকে পাত্তা না দিয়ে নারীরাও দীর্ঘ সময়ের আন্দোলন- সংগ্রামে খানিকটা এগিয়েছেন। ভূলে গেলে চলবে না, সৃষ্টির আদি পেপা কৃষিকাজের সূচনা হয় নারীর হাত ধরেই। প্রথম কৃষিসমাজ গড়ে ওঠে নারীর সুগঠিত মেতুড়ে। কিন্তু আমরা কী ভাবছি, কোথাও আছি আমরা প্রতিবন্ধী নারীরা? আদতেই কি আমরা দুর্বল?

আমাদের শারীরিক সীমাবদ্ধতা শিক্তিত হয়ে ওঠার এবং স্বাধীন জীবনযাপন চর্চার জন্য নিশ্চয়ই বাধা হতে পারে না। আমাদের মনের গহীনে নিজেদের জন্যেও কিছু চাহিদা রয়েছে। পরিবারের আদর! একটা সামরিক প্রক্রিয়া। যে প্রক্রিয়ায় নারী তার নিজের জীবনের শিক্ষা, স্বাস্থ্য, পেশা নির্বাচন, পরিবার গঠনসহ সবক্ষেত্রে পরিকল্পনা ও সিদ্ধান্ত গ্রহণ করে থাকে। আপাতদৃষ্টিতে সমাজে এবং পরিবারের শিক্ষা, কর্মসংস্থানের মাধ্যমে ক্ষমতায়ন, নেতৃত্ব, প্রতিনিধিত্ব এবং সিদ্ধান্ত গ্রহণের চর্চা, পরিবার গঠন, সামাজিক- সাংস্কৃতিক মেলামেশায় কোথাও আমাদের অবস্থান নেই। এ কথা সত্য নারীকে পুরুষের তুলনায় দুর্বল ও হীন করে দেখার মানসিকতা আজও বদলায়নি। ফলে এখনো আমরা দেখতে পাই, অবলীলায় নারীর প্রতি চরম অবমাননাকর ও অশালীন বক্তব্য শিত্তে দ্বিধা করছেন না অনেকেই। এই নেতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি পাল্টাতে আমাদেরই নিজেদের অবস্থান পরিবর্তন করতে হবে। শিক্ষা এবং অর্নৈতিক ক্ষমতা অর্জিত হলে পরিবার ও সমাজ এই নেতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি বদলাতে বাধ্য। পরিবার যদি তার ছেলে সন্তানকে অপ্রতিবন্ধী মানুষের জন্য যেমন সম্মান করার গুরুত্ব বিষয়ে শিক্ষা দেয়, তাহলে ভবিষ্যৎ প্রজন্ম নারীকে সম্মান করতে শিখবে। বিদ্যায় তরু, কর্মক্ষেত্রে এবং রাস্তাঘাটে নারীর নিরাপত্তা নিশ্চিতের পথে আমরা অগ্রসর হবো।

নারী দুর্বল! নারী অবলা! তাই নারী পারবে না। এই শুনতে শুনতে বেড়ে ওঠা, আমরা প্রতিবন্ধী নারীরা সাধারণ নারীর চেয়েও দুর্বল এবং অসহায় হয়ে পড়ি। এই দুর্বল অসহায়ত্ব ক্রমশই যেন আমাদের মেরুদণ্ডহীন করে তুলছে। কিন্তু এখানে প্রশ্ন হলো আমাদের প্রতি পরিবেশগত এবং সামাজিক দৃষ্টিভঙ্গিগত বাধা কেন মানসিক শক্তি অর্জনের পথে বাধা হয়ে দাঁড়াবে? অসীম মনোবলের অধিকারী গুটিকয় প্রতিবন্ধী নারী এই 'না'-কে উপেক্ষা করে বের হয়ে আসতে চান। কিন্তু সংখ্যাগরি তাত্ত্বত নগণ্য এবং উদ্ভেজনকর। বহুঘণের পুরনো ক্রীতদাসদের অবস্থা মনে পড়ছে— দীর্ঘদিন প্রভুর অধীনে থাকতে থাকতে বহুমূল ধারণার ছাপ পেতে যেত মননে- মগজে; যেন নিজস্ব চিন্তা-চেতনা-স্বপ্ন বলে কিছু থাকতে নেই।ইচ্ছে নেই। অধিকার নেই। নিজ থেকে কিছুই করার নেই জীবনে। একটা সময় তারা ভাবতে শুরু করতেন, প্রভুর অধীন থেকে বেরিয়ে নিজ পায়ে ভর করে চলতে পারাই সম্ভব নয় কখনো। তারচেয়ে এই বেশ ভালো আছি! ‘পরনির্ভরশীলতাই আমার ধর্ম’ এই হয়ে যেত তাদের নীতি। ধীরে ধীরে এই পরনির্ভরশীলতার এক চরম পর্যায় গিয়ে তাদের মনেই থাকত না স্বাধীনভাবেও বেঁচে থাকা যায়।

নিজের সিদ্ধান্ত নিজে নেওয়া যায়। প্রভুর চোখে চোখ রেখেই পৃথিবীর মাটিতে ঝাঁদরপে ঘুরে

<b>জাগরণ</b>	আগরতলা, ৭ মার্চ ২০২৫ ইং ২২ ফাল্গুন, শুক্রবার, ১৪৩১ বঙ্গাব্দ
--------------	---

## কাশ্মীর সমস্যার সমাধান কী ভাবে ?

কাশ্মীর সমস্যা সমাধান করিতে ভারত প্রস্তুত। এই সমস্যা সমাধানের জন্য পাকিস্তানকে সহযোগিতার হাত সম্প্রসারিত করিয়া আগিয়া আসিতে হইবে। অন্যথায় এ সমস্যা সমাধান সম্ভব হইবে না। ভারতের কিছু অংশ পাকিস্তান জবরদখল করিয়া রাখি আছে বলিয়া মন্তব্য করিয়াছেন ভারতের বিদেশ মন্ত্রী এম জয় শংকর। তিনি বলেন বর্তমান সরকার কাশ্মীর সমস্যা সমাধানের লক্ষ্যে ইতিমধ্যে নানা পদক্ষেপ বাস্তবায়িত করিয়াছে। আরো যেসব সমস্যা রহিয়াছে সেগুলি সমাধান করিবার জন্য ভারত সরকার প্রস্তুত। কাশ্মীর নিয়া সমস্যা কেব পুরোপুরি মিটিবে তাহা জানাইয়া দিলেন ভারতের বিদেশমন্ত্রী এম জয়শঙ্কর। তাঁহার দাবি, কাশ্মীরের চূরি যাওয়া অংশ ফেরত পাওয়া গেলেই সেখানকার সব সমস্যা মিটিয়া যাইবে কাশ্মীরের একটা অংশকে পাকিস্তান অর্বেধভাবে দখল করিয়া রাখিয়াছে। ভারতের বিদেশমন্ত্রীর দাবি, এখন কাশ্মীরের অনেক সমস্যার সমাধান করা হইয়াছে। ৩৭০ ধারা অবলুণ্ণ করা তারই প্রথম ধাপ। এখন কেন্দ্রের লক্ষ্য কাশ্মীরে উন্নয়ন, অর্থনৈতিক উন্নয়নের কাজ এবং সামাজিক বিচার ফিরাইয়া আনা। সেখানে নির্বাচন করানো এবং একটি অংশের মানুষের নির্বাচনে অংশ নেওয়াও কাশ্মীর সমস্যার সমাধানের একটা বড় উদ্যেহরণ। তারপরেও কাশ্মীরের সমস্যার সমাধান করা যাবনি। লন্ডনের চাখাম হাউসে প্রশ্নোত্তর পর্বে ওই সমস্যা সমাধানের উপায়ও বাতলে দিয়াছেন বিদেশমন্ত্রী। তিনি বলেন, ‘ আমরা অপেক্ষা করিতেছি কাশ্মীরের চূরি হওয়া অংশে ফেরত পাওয়ার জন্য। ওই এলাকা বেআইনিভাবে পাকিস্তানের দখলে আছে। যখন সেই অংশ ভারত ফেরত পাইয়া যাইবে, আমি আপনাকে আশ্বস্ত করিতেছি, কাশ্মীরের সমস্যার সমাধান হইবে লন্ডনের চাখাম হাউসে একটি প্রশ্নোত্তর পর্বে যোগ দেন ভারতের বিদেশমন্ত্রী। সেখানে ভারত-মার্কিন যুক্তরাষ্ট্র, ভারত-চীন সম্পর্ক ছাড়াও বিশ্ব রাজনীতির বিভিন্ন বিষয় নিয়া কথা বলে তিনি। প্রতিবেশী দেশ এবং বিশ নিয়া ভারতের কী দৃষ্টিভঙ্গি তাহা নিয়াও সেখানে কথা বলেন বিদেশমন্ত্রী। ওই আলোচনাতেই আসে কাশ্মীর প্রসঙ্গ। জয়শঙ্কর জানান, কাশ্মীরের সমস্যার সমাধান করিবার জন্য একাধিক পদক্ষেপ নিয়াছে কেন্দ্র। সেখানকার মানুষের অর্থনৈতিক এবং সামাজিক উন্নতির লক্ষ্য নিয়াও কাজ করা

হইতেছে।এরই সঙ্গে ভারতের লক্ষ্য যে ‘পাক অধিকৃত কাশ্মীর’ পাওয়া তাহাও বুঝাইয়া দেন বিদেশমন্ত্রী। তিনি জানান, পাকিস্তান ভারতের ওই অংশকে চূরি করিয়া নিয়া গিয়াছে অর্বেধভাবে তাহাদের দখলে রাখিয়াছে। সেই অংশ ফিরিয়া পাইলেই সমস্যা পুরোপুরি মিটিয়া যাইবে আমেরিকার সঙ্গে ভারতের সম্পর্ক কেমন হইবে তাহা নিয়াও কথা বলেন বিদেশমন্ত্রী। মার্কিন প্রেসিডেন্ট ভারতের উপর শুষ্ক চাপানোর কথা বলিয়াছেন। এখন ট্রাম্প বহুমুখে এগিয়ে চলিয়াছেন এবং ভারতের তাহাতে স্বার্থ আছে বলিয়াও মন্তব্য করেন তিনি। দুই দেশের মধ্যে বাণিজ্য চুক্তি করিবার বিষয়ে খোলা মনে আলোচনা হইয়াছে বলিয়াও জানাইয়াছেন তিনি। এই লক্ষ্য নিয়া এখন সেখানে গিয়াছেন কেন্দ্রীয় বাণিজ্যমন্ত্রী পীুষ গোয়েলা। চিনের সঙ্গেও ভারত ভালো সম্পর্ক রাখিতে চায় বলিয়াও জানাইয়াছেন তিনি। তাঁহার মতে, দুই দেশের স্বার্থকে সম্মান দিয়াই এই সম্পর্ক রাখিতে হইবে।

## হোলি উপলক্ষে দক্ষিণ-পূর্ব রেলের বিশেষ ট্রেন

কলকাতা, ৬ মার্চ (হি.স.)- দক্ষিণ-পূর্ব রেল হোলি উপলক্ষে যাত্রীদের বাড়তি সুবিধা দেওয়ার জন্য বিশেষ ট্রেন চালানোর সিদ্ধান্ত নিয়েছে। আসন্ন দোল উৎসব উপলক্ষে একাধিক স্পেশাল ট্রেন চালানো হবে বলে বিজ্ঞপ্তি প্রকাশ করে জানানো হয়েছে ।

চেরলাপল্লি-শালিমার-চেরলাপল্লি, চেরলাপল্লি-সাঁতরাগাছি-চেরলাপল্লি এবং সাঁতরাগাছি-দ্বারভাড়া-সাঁতরাগাছি রুটে বিশেষ ট্রেন চালানোর সিদ্ধান্ত নিয়েছে। এই বিশেষ ট্রেনগুলির সময়সূচি দেখে আগেভাগেই যাত্রীদের টিকিট বুকিং নিশ্চিত করার অনুরোধ করা হয়েছে। \*০৭৭০৩/০৭৭০৪ চেরলাপল্লি-শালিমার-চেরলাপল্লি স্পেশাল চেরলাপল্লি থেকে ছাড়বে- আগামী ৯ মার্চ ও ১৬ মার্চ, রাত ৭.৪৫ মিনিটে। শালিমারে পৌঁছানোর সময়- যাত্রা শুরু তৃতীয় দিনে দুপুর ২টায় ।

শালিমার থেকে ছাড়বে- আগামী ১১ মার্চ ও ১৮ মার্চ, ভোর ৫টায়। চেরলাপল্লিতে পৌঁছানোর সময়- পরদিন সকাল ৮.১০ মিনিটে। বিশেষ ট্রেনটি যাত্রাপথে সাঁতরাগাছি, খড়গপুর ও জালেশ্বর স্টেশনে থামবে। ০৭৭০৫/০৭৭০৬ চেরলাপল্লি-সাঁতরাগাছি-চেরলাপল্লি স্পেশাল চেরলাপল্লি থেকে ছাড়বে- ৭ মার্চ ও ২১ মার্চ, সকাল ৭.১৫ মিনিটে। সাঁতরাগাছিতে পৌঁছানোর সময়- পরদিন সকাল ১০.৩০ মিনিটে। সাঁতরাগাছি থেকে ছাড়বে- ৮ মার্চ ও ২২ মার্চ দুপুর ১২.৩৫ মিনিটে। চেরলাপল্লিতে পৌঁছানোর সময়- পরদিন বিকলে ৪.৪০ মিনিটে। বিশেষ ট্রেনটি খড়গপুর ও জালেশ্বর স্টেশনে থামবে।

এছাড়াও হোলি উপলক্ষে অতিরিক্ত যাত্রীদের সুবিধার্থে

সাঁতরাগাছি-দ্বারভাড়া-সাঁতরাগাছি রুটে বিশেষ ট্রেন পরিচালনার সিদ্ধান্ত

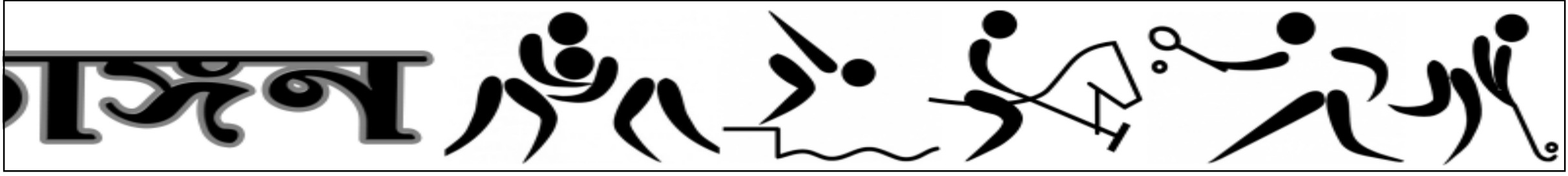
নিয়েছে। ০২৮২৭/০২৮২৮ সাঁতরাগাছি-দ্বারভাড়া-সাঁতরাগাছি হোলি স্পেশাল সাঁতরাগাছি থেকে ছাড়বে- ১২ মার্চ, সকাল ৭.৩০ মিনিটে। দ্বারভাড়ায় পৌঁছানোর সময়- ওইদিনই সকাল ৭.০৫ মিনিটে। দ্বারভাড়া থেকে ছাড়বে- ১২ মার্চ, রাত ৮.২০ মিনিটে। সাঁতরাগাছিতে পৌঁছানোর সময়- পরদিন সকাল ৯টায়। বিশেষ ট্রেনটি ডানকুনি, ধর্ধমান, দুর্গাপুর, আসানসোল, চিত্তরঞ্জন, মধুপুর, জমিতি, ঝাঝা, কিয়ল, বারোনি ও সমস্তপুর স্টেশনে থামবে।

## চ্যাম্পিয়নস লিগ : ১০ জন নিয়েও জয় পেল বার্সেলোনা

বার্সেলোনা, ৬ মার্চ (হি.স.): চ্যাম্পিয়নস লিগের শেষ যোবার প্রথম লেগে বুধবার রাতে ১০ জনের দল নিয়ে মরণপণ লড়াই করে জিতে গেলে বার্সেলোনা। তারা ১-০ গোলে জয় পেল বেনফিকার বিরুদ্ধে। মরসুম নিজেের ২৫-তম গোল করে ব্যবধান গড়ে দিয়েছেন রাফিনিয়া। কাঙ্ছিত গোলটি আসে ৬১ মিনিটে। স্বাগতিকদের অর্ধে আত্মতর্কি ও সিলভার একটি ব্যাক পাস নিয়ন্ত্রণে নিয়ে ডি ব্লকের বাইরে থেকে জলে বল পাঠান রাফিনিয়া।

কেরিয়ারের প্রথম লাল কার্ড দেখে ২২ মিনিটে মাঠ ছাড়েন ডিফেন্ডার পাট্র কুবার্সি। ব্যক্তি ৬৮ মিনিট ১০ জনে রক্ষণ সামলে দারুন এই জয় তুলে নিয়েছে বার্সিলোনা। এই দিন প্রায় ৫২ শতাংশ সময় বল দখলে রেখে গোলের জন্য ২৬টি শট দিয়ে বেনফিকা। যার মধ্যে ৮টি শট ছিল বাস্তব। তার এই শট গুলো রখে দিয়ে সফরকারীদের জয়ের নায়ক হয়ে যান স্ট্যান্দনি। অন্য দিকে বার্সিলোনার ১০ শটের পাঁচটি ছিল লক্ষ্যে। আগামী মঙ্গলবার বার্সেলোনায়া ফিরতি লেগে এই দুই দল আবার মুখোমুখি হবে।

**সম্পাদকীয় পাতায় প্রকাশিত নিবন্ধ গুলির বক্তব্য সম্পূর্ণ লেখকদের ব্যক্তিগত অভিমত। সম্পাদক এরজন্য দায়ী নয়।**



# বি এন মল্লিক অল ইন্ডিয়া পুলিশ ফুটবলে সিআইএসএফ চ্যাম্পিয়ন, রানার্স বিএসএফ

সিআইএসএফ - ২ বিএসএফ - ০



ক্রীড়া প্রতিনিধি, আগরতলা।। সিআইএসএফ চ্যাম্পিয়ন। বিজিত বিএসএফ রানার্স খেতাব পেয়েছে। অল ইন্ডিয়া পুলিশ ফুটবল টুর্নামেন্টে। ত্রিপুরা পুলিশ ফুটবল চ্যাম্পিয়নশিপ ২০২৫ এর পুরষ্কার বিভাগে সিআইএসএফ ফাইনাল ম্যাচে বিএসএফ কে পরাজিত করে চ্যাম্পিয়ন খেতাব জিতে নিয়েছে। আগরতলার উমাকান্ত মিনি স্টেডিয়ামে বৃহস্পতিবার সন্ধ্যা সাতটা প্রচন্ড

## অনূর্ধ্ব ১৩ রাজ্য ক্রিকেটের সেমিফাইনালে আজ

খোয়াই-ধর্মণগর  
উদয়পুর-সদর এ

ক্রীড়া প্রতিনিধি, আগরতলা।। ছোটদের রাজ্য ক্রিকেটে দুটি সেমিফাইনাল ম্যাচ আগামীকাল (শুক্রবার)। শান্তিবাজারের বাইথোরা স্কুল মাঠে খোয়াই মহকুমা খেলবে ধর্মণগর মহকুমার বিরুদ্ধে এবং উদয়পুরের জামজুরি স্কুল মাঠে শক্তিশালী উদয়পুর মহকুমা খেলবে সদর "এ" র বিরুদ্ধে। রাজ্য অনূর্ধ্ব-১৩ ক্রিকেটে। আগামীকাল ফেরারিট হিসেবেই মাঠে নামবে খোয়াই মহকুমা এবং উদয়পুর মহকুমা। চার দলই বৃহস্পতিবার শেষ প্রহর্তি সেরে নেয়। এদিকে আসরের ফাইনাল ম্যাচের দিনকণ্ঠ পরিবর্তন করা হয়েছে। আগে ফাইনাল ম্যাচ হওয়ার কথা ছিল ৯ মার্চ বিলেনিয়ার বিদ্যাপীঠ মাঠে। এখন নতুন সূচি অনুযায়ী ফাইনাল ম্যাচ হবে ১০ মার্চ। রাজ্য ক্রিকেট সংস্থার সচিব সুরত দে এক বিবৃতিতে এই খবর জানান।

## মাদ্রিদ ডার্বিতে জয়ী রিয়াল

চ্যাম্পিয়ন্স লিগের শেষ যোলোয় মদ্রিদবার মুখোমুখি হয়েছিল মাদ্রিদের দুই ক্লাব রিয়াল এবং আতলেতিকো। ঘরের মাঠে প্রথম পর্বের সাক্ষাতে জয়ী রিয়াল। অন্য দিকে, পিএসভি আইনভেনকেনে সাভ গোল মেরে প্রথম পর্বের কোয়ার্টার ফাইনাল প্রায় চূড়ান্ত করে ফেলল আর্সেনাল। জিতেছে অ্যান্টন ভিল্ডা।

চার মিনিটেই রিয়ালকে এগিয়ে দিয়েছিলেন রিড্রিগো। প্রথমার্ধেই সমতা ফেরান আতলেতিকোর জুলিয়ান আলভারোজ। দ্বিতীয়ার্ধে রিয়ালের হয়ে জয়স্কন্ধ গোল ব্রাহিম দিয়াজের। ম্যাচের পর রিড্রিগো বলেছেন, "দারশ একটা ম্যাচ খেললাম। আমার গোলটাও ভাল হয়েছে। দলকে জয় এনে দিয়েছে। তবে এখনও কাজ শেষ হয়নি। দ্বিতীয় পর্বের খেলাতেও নিজস্বের সেরাটা দিতে হবে।" ২০:১৪ এবং ২০:১৬ সালে রিয়ালের কাছে ফাইনালে হেরেছিল আতলেতিকো। মদ্রিদবার তারা রিয়ালের দুই প্রধান অস্ত্র কিলিয়ান এমবাপে এবং ভিনিসিয়াসকে বেশি খেলাতে দেখান। তবে সেই মঞ্চে নামক হয়ে গিয়েছেন দিয়াজ। আতলেতিকো শেষ খেলোয়াড় গোল শোধের মরিয়া চেস্তা করেনি। সম্ভবত ব্যবধান মাত্র এক গোলের ছিল বলেই।

## দল চ্যাম্পিয়ন্স ট্রফি থেকে ছিটকে যেতেই এক দিনের ক্রিকেটে বিদায় বাংলাদেশের ক্রিকেটারের

স্টিভ স্মিথের পর মুশফিকুর রহিম। চ্যাম্পিয়ন্স ট্রফি থেকে দল বিদায় নেওয়ার পর আরও এক ক্রিকেটার এক দিনের ক্রিকেটে থেকে অবসরের সিদ্ধান্ত নিলেন। অস্ট্রেলিয়ার স্থিথ বুধবার অবসর ঘোষণা করেছেন। একই দিনে একই সিদ্ধান্ত নিলেন বাংলাদেশের মুশফিকুর ও বাংলাদেশ এ বারের চ্যাম্পিয়ন্স ট্রফিতে একটাও ম্যাচ জিততে পারেনি। বুধবার দলের উইকেটরক্ষক মুশফিকুর এক বিবৃতিতে জানিয়েছেন, "আজ এক দিনের ক্রিকেট থেকে অবসরের সিদ্ধান্ত ঘোষণা করছি। বিশ্ব ক্রিকেটে আমাদের সাফল্য হয়তো সীমিত। কিন্তু একটা কথা নিশ্চিত ভাবে বলতে পারি, খখনই দেশের হয়ে খেলাতে নেমেছি, ১০০ শতাংশের বেশি সততা এবং অধ্যবসায় নিয়ে খেলেছি।" চ্যাম্পিয়ন্স ট্রফিতে বাংলাদেশ ভারতের কাছে প্রথম ম্যাচে ৬ উইকেটে হেরেছে। নিউ জিল্যান্ডের কাছে দ্বিতীয় ম্যাচে হারতে হয়েছে ৫ উইকেটে। মুশফিকুর তাঁর বিবৃতিতে বলেন, "গত কয়েক সপ্তাহ আমার কাছে খুব চ্যালেঞ্জিং ছিল। আমার মনে হয়েছে এটা আমার ভবিষ্যৎ।

# নাগপুরে অনূর্ধ্ব-২৩ জাতীয় ক্রিকেটে ত্রিপুরা আজ মধ্যপ্রদেশের মুখোমুখি

ক্রীড়া প্রতিনিধি, আগরতলা।। প্রথমে বাট হাতে ৩৩ রান করার পর বল হাতে পাট উইকেট নিয়ে ত্রিপুরাকে জয় এনে দিতে মুখা ভূমিকা নিয়েছিলেন। এছাড়া দল যখন ব্যাটিং বিপর্যয়ে তখনই ব্যাট হাতে ৪১ রানের দুরন্ত ইনিংস খেলে মেধা সরকার ত্রিপুরাতে লড়াই করার জায়গায় নিয়ে গিয়েছিলেন। অপরদিকে রাজস্থানের বিরুদ্ধে মধ্যপ্রদেশের ইনিংস মজবুত করেছিলেন দল নায়িকা সৌম্যা তেওয়ারি এবং আয়ুষী গুপ্তা। ফলে আজ ২২ গজের লড়াই হবে জমজমাট। ত্রিপুরাভে দ্বিতীয় জয় পেতে হলে ব্যাটসম্যানদের বড় ভূমিকা নিতে হবে। সদ্য সমাপ্ত ঘরোয়া ক্রিকেটে দুরন্ত ফর্মে থাকা অনামিকা দাস প্রথম ম্যাচে তেমন নজর কাড়তে

পারেননি। আজ গুরুত্বপূর্ণ ম্যাচে অনামিকার ব্যাট জ্বলে উঠতেই হবে ত্রিপুরাকে সাফল্য পেতে হলে। এদিন অনূর্ধ্বল না হলেও বিকলে ক্রিকেটারদের সঙ্গে দীর্ঘ সময় আলোচনা করেন কোচ শ্রাবণী দেবনাথ। পরে নাগপুর থেকে টেলিফোনে ত্রিপুরা দলের ম্যানেজার য়িমান দেবনাথ বলেন, মেয়েরা প্রস্তুত দ্বিতীয় জয়ের লক্ষ্যে। সকলেই মানসিকভাবে প্রস্তুত। আশা করি হতাশ করবে না। তবে লড়াই হবে জমজমাট। ব্যাটসম্যানরা যদি নিজস্বের দায়িত্ব যথাযথ পালন করতে পারে তাহলে আমরা সাফল্য পাবোই। মেয়েরাও কথা দিয়েছে নিজস্বের সর্বশ্ব উজার করে দিয়ে দ্বিতীয় জয় এনে দেবে।

## সমালোচকদের ধুয়ে দিলেন গণ্ডীর

চ্যাম্পিয়ন্স ট্রফির ভেনু বিতর্কে এই প্রথমবার সুরাসরি মুখ খুলল ভারতীয় টিম ম্যানেজমেন্ট। খোদ কোচ গৌতম গম্ভীর নিদুরদের সব প্রশ্নের জবাব দিয়ে গেলেন। বুঝিয়ে দিলেন, দুবাইয়ে এক বিন্দুও বাড়তি সুবিধা ভারত পাচ্ছে না। বরং, টিম ইন্ডিয়ার যা সাফল্য সবটাই পরিকল্পিত ক্রিকেট খেলার ফল। শুরু থেকেই ভারতের দুবাইয়ে টানা খেলা নিয়ে প্রচুর কথাবার্তা চলছে। বলা হচ্ছে, ভারত নাকি এতে বাড়তি সুবিধে পাচ্ছে। ইংল্যান্ডের প্রাক্তন দুই অধিনায়ক মাইকেল আর্থার্টন এবং ম্যানসে হুসেন তো সুরাসরি বলেনই দিয়েছেন মেগা টুর্নামেন্টে অন্যান্য সুবিধা পাচ্ছে ভারত। হয়তো পাকিস্তান

আয়োজক দেশ, কিন্তু ঘরের মাঠের মতো সুবিধা পাচ্ছে ভারত। এই অবাচিত আলোচনায় ভারতীয় টিম ম্যানেজমেন্ট যে বেশ অস্থির সেটা বোঝা গেল গণ্ডীর কথায়। মদ্রিদবার ম্যাচ শেষে এক ভিনদেশি এক সাংবাদিক গণ্ডীর প্রশ্নের প্রস্ন করেন করেন, আপনার জানতেন যে, দুবাইয়ে খেলা। তাই ঠিক করে নিয়েছিলেন, পাঁচজন পিন্ডার নিয়ে এসে বিপক্ষে পিন্ডা জালে আটকে দেবেন। প্রশ্নের উত্তর এক একবারে গণগণনে করলে গণ্ডীর বলেন, "প্রথমত, এটি আমাদের কাছ ততটাই নিরপেক্ষ কেন্দ্র, যতটা বাস্তবিকভাবে আছে। আমরা শেষ কবে দুবাইয়ে টুর্নামেন্ট খেলেছি, মনে করতে পারছি না।

আর সুবিধের কথা বলছেন। আমাদের টিম কি একদিনের জন্য এই স্টেডিয়ামে প্র্যাকটিস করেছে। সব প্র্যাকটিস সেশন হয়েছে আইসিসির আকাডেমির মাঠে। যেখানকার সঙ্গে এই স্টেডিয়ামের পরিবেশের একেবারে আশি ভিন্নি তফাত। সেখানকার উইকেট আর এখানকার উইকেটের মধ্যে আকাশপাতাল পার্থক্য।" পাঁচ পিন্ডার প্রশ্নের ও সপাট জবাব গণ্ডীরে। ভারতীয় কোচ বলেন, "পাঁচ পিন্ডারের উত্তর করে, মনে বলা হচ্ছে, সেটাই বুঝতে পারছি না। তিনজন অলরাউন্ডার। দু'জন ফ্রন্টলাইন পিন্ডার নিয়ে দলেতে এসেছি। পাকিস্তানে খেলতে গেলেও আমরা তাই করতাম।"

## ভারতের ফাইনালে ২৫ হাজার টিকিটের জন্য লাখো লোকের লাইন

দুই দেশে দুই ছবি। এক দিকে লাহোরের গমফা স্টেডিয়ামে চলছে চ্যাম্পিয়ন্স ট্রফির দ্বিতীয় সেমিফাইনাল। নিউ জিল্যান্ড বনাম দক্ষিণ আফ্রিকা ম্যাচে গ্যালারি প্রায় ফাঁকা। পাকিস্তান গ্রুপ পর্ব থেকে বিদায় নেওয়ায় সেখানকার দর্শকদের যে আর এই প্রতিযোগিতায় আগ্রহ নেই তা এই দিক থেকে স্পষ্ট। অন্য দিকে ভারত ফাইনালে গঠার পর থেকেই দুবাইয়ের মাঠে টিকিট কেনার চাহিদা শুরু হয়ে গিয়েছে। ২৫ হাজারের দর্শকসনের মাঠে টিকিট কিনতে অনলাইনে ভিডি জন্মিয়েছিলেন এক লাখের বেশি মানুষ। মাত্র দু'ঘণ্টায় সব টিকিট বিক্রি হয়ে গিয়েছে।

## চ্যাম্পিয়ন্স ট্রফির ফাইনালে উঠেই ভারতকে হাঁশিয়ারি নিউ জিল্যান্ড অধিনায়কের, মাথায় রয়েছে টস

দক্ষিণ আফ্রিকাকে অনায়াসে হারিয়ে চ্যাম্পিয়ন্স ট্রফির ফাইনালে উঠে গিয়েছে নিউ জিল্যান্ড। গ্রুপ পর্বের পর ফাইনালেও ভারতের বিরুদ্ধে দুবাইয়ে খেলবে তারা। সেই ম্যাচের আগে রোহিত শর্মারের উদ্দেশ্যে হাঁশিয়ারি দিয়ে রাখলেন কিউরী অধিনায়ক মিচেল স্যান্টনার। জানালেন, ভারতকে যথেষ্ট বেগ দিতেই নামবেন তারা। বুধবার জয়ের পর স্যান্টনার বলেন, "ফাইনালে উঠতে পেয়ে খুব শান্তি লাগছে। একটা ভাল দলের বিরুদ্ধে কঠিন ম্যাচ খেললাম। এ বার ভারতকে চ্যাপ ফেলার অপেক্ষায় রয়েছি। আশা করি ওদের হারাতে পারব।" গ্রুপের ম্যাচে জিততে না পারলেও নিউ জিল্যান্ড দল যথেষ্ট চাপে ফেলে দিয়েছিল ভারতকে। টস অর্ডারেও ক ম রানে সাজঘর ফেরত পাঠিয়েছিলেন কিউরী বোলারেরা। সেই একই কাজ ফাইনালেও করে দেখাতে চায় তারা।

দিয়েছে। কোন কৌশল কাজে লাগবে এবং কোনটা লাগবে না সেটা বুঝতে পেরেছি। বোলারেরা যে ভাবে ভারতের টপ অর্ডারকে বিপদে ফেলেছিল সেটা ভাল লেগেছে। আরও এক বার টস জিততে পারলে ভাল লাগবে।" দক্ষিণ আফ্রিকার বিরুদ্ধে ব্যাট করে বড় রান তোলার রহস্য ব্যাখ্যা করে স্যান্টনার বলেছেন, "আমরা স্যেয়েছিলাম ৩০০-র বেশি রান তুলতে। কারণ দক্ষিণ আফ্রিকা বাউন্স পাচ্ছিল। তবে পরের দিকে রান তোলার গতি বেড়ে যাওয়ায় বড় রান উঠেছে। তার জন্য গ্লেন এন্ড মিলেনের প্রশংসা প্রাপ্য।"

সিটির মাঠে শীর্ষে থাকা লিভারপুল পেয়েছে ২-০ গোলের জয়। এ জয়ে দ্বিতীয় স্থানে থাকা আর্সেনালের চেয়ে ১১ পয়েন্টে এগিয়ে গেল লিভারপুল। লিগে এখন লিভারপুলের বাকি আছে ১১ ম্যাচ। অতিনটকীয় কিছু না হলে লিভারপুলের লিগ শিরোপা জয় এখন অসম্ভবই নিশ্চিত। প্রিমিয়ার লিগে শিরোপার লাগাম নিজস্বের কাছে রাখা লিভারপুল উঠেছে লিগ কাপের ফাইনালে। পাশাপাশি চ্যাম্পিয়ন্স লিগেও শীর্ষে থেকে শেষ যোলোয় পৌঁছেছে অ্যানফিল্ডের ক্লাবটি এবং এখানেও অন্যতম ফেরারিট তারা। এখন মৌসুম শেষে এই তিন শিরোপা নিজস্বের করে নিতে পারলে ব্যালন ডি'অরের জয়ের সুযোগ আছে দুর্দান্ত ছন্দে থাকা লিভারপুল করোয়র্ড মোহাম্মদ সালাহ।

# অল ইন্ডিয়া পুলিশ ফুটবলে মহিলা বিভাগে এসএসবি চ্যাম্পিয়ন, রানার্স আসাম রাইফেলস

ক্রীড়া প্রতিনিধি, আগরতলা।। এস এ বি চ্যাম্পিয়ন। মহিলা ফুটবলে। অল ইন্ডিয়া মহিলা পুলিশ ফুটবল টুর্নামেন্টে। ত্রিপুরা পুলিশ ফুটবল চ্যাম্পিয়নশিপ ২০২৫ এর পুরষ্কার বিভাগে এসএসবি ফাইনাল ম্যাচে আসাম রাইফেলস কে পরাজিত করে চ্যাম্পিয়ন খেতাব জিতে নিয়েছে। আগরতলার উমাকান্ত মিনি স্টেডিয়ামে

## চ্যাম্পিয়ন্স ট্রফির ফাইনালের আগে ব্যটিংয়ের মন্ত্র কোহলির মুখে

শুধু ব্যাট করতে ভালবাসেন তুমি। ভালবাসেন ক্রিকেট খেলতে। যত দিন খেলবেন, এই ভালবাসা নিয়েই খেলে যেতে চান নিচিট কোহলি। এ বাের চ্যাম্পিয়ন্স ট্রফিতে দায়িত্ব নিয়ে খেলছেন তিনি। প্রথমে পাকিস্তান ও তার পর অস্ট্রেলিয়ার বিরুদ্ধে একার কাঁধে ম্যাচ জিতিয়েছেন। ফাইনালের আগে তাঁর ব্যাটিংয়ের মন্ত্র জানিয়েছেন ভারতীয় ব্যাটার। ফাইনালের আগে কোহলির একটি ভিডিও প্রকাশ করেছে ভারতীয় ক্রিকেট বোর্ড। সেখানে কোহলি তাঁর ব্যাটিংয়ের কথা বলেছেন। তাঁর কথায়, "আমি শুধু ক্রিকেট খেলতে ভালবাসি। শুধু ব্যাট করতে ভালবাসি। যত দিয় ব্যাটিং ও ক্রিকেটের প্রতি এই ভালবাসা থাকবে, তত দিন অন্য কিছু ভাবতে হবে না। শুধু মাথা নিচু করে ঈশ্বরের আশীর্বাদ চাই। শুধু দলকে জেতানোর চেষ্টা করি।" ৩৬ বছর বয়স হয়েছে কোহলির। কিন্তু এখনও মাঠে তাঁকে বিশেষায়ের মতোই ভরতাজা লাগে। ফিফিং থেকে শুরু করে পিচের মাঝে দৌড়, সবচেয়েই থাকেন সামনে উদাহরণ হয়ে থাকেন তিনি। কোহলি জানিয়েছেন, তাঁর একমাত্র লক্ষ্য থাকে দলকে জেতানো। সেই লক্ষ্যেই এগিয়ে যান তিনি। ম্যাচের দশা পিচ ভরতাজা রাখছে চায় বোর্ড। সেই কারণেই এমন ক্রিকেট করতে পারবে না তারা। এইসাতটি সেমির মধ্যে সর্বোচ্চ দুটো অনূর্ধ্বল ম্যাচ খেলতে পারলে দলগুণো। অনূর্ধ্বল ম্যাচের বদলে ওপেন নেট অনূর্ধ্বলও করতে পারে তারা। তবে সেটা দুটোর বেশি নয়।

এদিকে, তৃতীয় স্থানের গৌরব অর্জন করেছে সিআরপিএফ। উল্লেখ্য, বৃহস্পতিবার সকাল সাতটা উমাকান্ত মিনি স্টেডিয়ামেই অল ইন্ডিয়া পুলিশ ফুটবল টুর্নামেন্টের মহিলা বিভাগের তৃতীয় স্থান নির্ণায়ক ম্যাচে ওড়িশা ৬-১ গোলের ব্যবধানে মনিপুরকে পরাজিত করে সেকেন্ড রানার্স আপ ট্রফি জিতে নেয়। বলাবাল্বা, দুদিন আগে মদ্রিদবারে টুর্নামেন্টের সেমিফাইনাল ম্যাচে

এদিকে, তৃতীয় স্থানের গৌরব অর্জন করেছে উড়িষ্যা মহিলা ফুটবল দল। উল্লেখ্য, বৃহস্পতিবার সকাল সাতটা উমাকান্ত মিনি স্টেডিয়ামেই অল ইন্ডিয়া পুলিশ ফুটবল টুর্নামেন্টের মহিলা বিভাগের তৃতীয় স্থান নির্ণায়ক ম্যাচে ওড়িশা ৬-১ গোলের ব্যবধানে মনিপুরকে পরাজিত করে সেকেন্ড রানার্স আপ ট্রফি জিতে নেয়। বলাবাল্বা, দুদিন আগে মদ্রিদবারে টুর্নামেন্টের সেমিফাইনাল ম্যাচে

চেষ্টা কাজে লাগে তখন আনন্দ হয়। দলকে জেতানোর আনন্দ ভাবায় প্রকাশ করা যায় না।" অস্ট্রেলিয়ার বিরুদ্ধে ৮-৪ রানের ইনিংস খেলছেন কোহলি। ম্যাচ শেষ করে আসতে পারেননি তিনি। শতরানও হাতছাড়া হয়েছে। তিনি ম্যাচের সেরা হলেও একাই সব কুতিত্ব নিতে পারেননি কোহলি। বাকিদের কথাও বলেছেন তিনি। কোহলি বলেন, "দলের সকলে যখন এগিয়ে আসে তখন খুব ভাল লাগে। এটা দলগত জয়। চাপের মুখে হারিকের দুটো ছক্স খুব গুরুত্বপূর্ণ ছিল। রাখস দুর্দান্ত ব্যাট করে খেলা শেষ করেছে। আমার সঙ্গে শ্রেয়স জুটি বেঁধেছে। তাই আমার কাছে এই জয়ে দলের প্রত্যেকের অবদান আছে। সকলে মিলে না খেলেই ফাইনালে ওঠা যায় না। ফাইনালেও এ ভাবেই খেলতে চাই।" চ্যাম্পিয়ন্স ট্রফির আগে ব্যাটে রান ছিল না কোহলির। সমালোচনা হচ্ছিল তাঁর। এই পরিস্থিতিতে চ্যাম্পিয়ন্স ট্রফিতে রান করতে না পারলে চাপ আরও বাড়ত। কিন্তু কোহলি হয়তো সে সব ভাবেনি। নিজের উপর ভরসা রেখেছেন। পরিশ্রম করেছেন। পাকিস্তানের বিরুদ্ধে শতরান করেছেন। অস্ট্রেলিয়ার বিরুদ্ধেও ম্যাচ জেতানো ইনিংস খেলেছেন।

কোহলি বলেন, "কেরিরারের এই পর্যায় এসেও প্রতিটা ম্যাচের আগে একই রকম উজ্জ্বলিত থাকি। নিজের ১০০ শতাংশ দেওয়ার চেষ্টা করি। উইকেটের মাঝে দৌড়ের দিকে নজর রাখি। আমি সবসময় ম্যাচের পরিস্থিতি অনুযায়ী ব্যাট করার চেষ্টা করি। যখন সেই

# হরেকরকম হরেকরকম হরেকরকম

## কোন উপসর্গ দেখলেই শরীরচর্চা বন্ধ করতে হবে?



মোট হলেই শরীরে বাসা বাঁধে হাজারটা অসুখ। তাই চিকিৎসকরা বার বার ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখার পরামর্শ দেন। তাই ইদানীং ভূঁড়ি বাড়লেই সচেতন মানুষ ভিড় জমাচ্ছেন জিমে গিয়ে। চটজলদি ওজন ঝরতে ভারী ওজন নিয়ে দেদার চলছে শরীরচর্চা। পুজোর আগে ভরশদের মধ্যে শাহরুখ খান, হাতিক রোশনের মতো “সিন্স প্যাক” বানানোর হিড়িক গুঁঠে প্রতি বারই। শরীর

বানানোর তাগিদে পাড়ার জিমে ঘণ্টার পর ঘণ্টা ঘাম ঝরানো, ফিটনেসবিদের পরামর্শ ছাড়াই মুড়িমুড়িকের মতো সাপ্লিমেন্ট খাচ্ছেন কেউ কেউ। কিন্তু শরীরের উপর বাড়তি চাপ দেওয়া কখনওই উচিত নয়। ফিটনেসবিদেরাও কিন্তু সপ্তাহে পাঁচ-ছ’দিন শরীরচর্চা করার পরামর্শ দেন। এ ছাড়া, শরীরে কিছু অস্বস্তি থাকলেও কিন্তু জিমে যাওয়া বন্ধ করতে হবে। জেনে নিন, কোন কোন

শারীরিক অসুবিধা নিয়ে জিমে গেলে হিতে বিপরীত হতে পারে। ১) অফিসের কাজের চাপে রাতে ঘুমোতে যাচ্ছেন আর সকালে তাড়াতাড়ি উঠে পড়ছেন? দিনের পর দিন ঘুম কম হলে শরীরে এমনিতেই ক্লান্তি আসে। সারা দিন অতিরিক্ত ধকলের পর ক্লান্ত শরীর নিয়ে জিমে না যাওয়াই ভাল। ২) অনেকের ক্ষেত্রে অতিরিক্ত শরীরচর্চার করলে ঋতুচক্রের উপর তার প্রভাব পড়ে। তাই নির্দিষ্ট সময়ের পরেও ঋতুস্রাব না হলে জিমে যাওয়া কিছু দিনের জন্য বন্ধ করে দেখতে পারেন। ৩) প্রথম ক’দিন জিমে গেলে কিংবা দীর্ঘ দিন পর জিমে গেলে পেশিতে ব্যথা হতে পারে। তবে নিয়মিত জিম করার পর হঠাৎকোনও দিন পেশিতে ব্যথা হলে একটু সতর্ক হোন। তখন না যাওয়াই শ্রেয়। বড় কোনও চোট আঘাত লাগলেও জিম থেকে

কয়েক দিনের বিরতি নেওয়াই ভাল। এ ছাড়া, পেটে ব্যথা, জ্বর, সর্দি-কাশিতে ভুগলে জিম এড়িয়ে যাওয়াই শ্রেয়। পেটখারাপ কিংবা ডায়েরিয়া হলে শরীর থেকে অনেকটা জল বেরিয়ে যায়, তাই শরীরে জলের ঘাটতি হয়। এ সময়েও জিম এড়িয়ে চলাই ভাল। ৪) আগের রাতে অতিরিক্ত মদ্যপান করলে পরের দিন সকালে শরীরে জলের ঘাটতি হয়, মাথা ঝিমঝিম করে, এই পরিস্থিতি হলে সেই দিনটা জিম থেকে ছুটি নিয়ে নিন। চোট-আঘাত লাগার আশঙ্কা অনেক বেড়ে যায়। ৫) বৃক্ক ব্যথা, হাতে ব্যথা, যাড়ে ব্যথার মতো উপসর্গ দেখলে সেই দিন জিমে যাবেন না। এ ছাড়া, নিঃশ্বাস নিতে আসে, হৃদস্পন্দন বেড়ে যাচ্ছে এমন সমস্যা হলেই সতর্ক হোন। সেই দিন ভুলেও জিমে যাবেন না।

## ব্যথার উপশমে কাপিং থেরাপি

উপড় হয়ে শুয়ে আছেন বাংলার জনপ্রিয় এক তারকা। তাঁর পিঠের উপরে বসানো রয়েছে ছোট ছোট কাপের আকৃতির কয়েকটি কাচের পাত্র। সম্প্রতি এমনই একটি ছবি ঘুরছিল সমাজমাধ্যমে। স্বাভাবিক ভাবেই ওই সব কাচের পাত্রগুলি কী এবং সেগুলি কেন পিঠে বসানো, তা নিয়ে কৌতুহল প্রকাশ করেছিলেন অনেকেই। ফিজিওথেরাপিস্টরা জানাচ্ছেন, দেহের কোনও অংশে এই ভাবে ছোট ছোট পাত্র বসানো আসলে এক ধরনের থেরাপির অঙ্গ। প্রাচীন চিন, ইজিপ্ট এবং মধ্য প্রাচ্যে এর চল ছিল। বর্তমানে এই কাপিং থেরাপি আবার জনপ্রিয় হচ্ছে। কাপিংয়ের ব্যবহার ফিটনেস বিশেষজ্ঞ সৌমেন দাস জানাচ্ছেন, মূলত ব্যথা কমানোর জন্য এর ব্যবহার হয়। এ ছাড়া, দেহের কোনও অংশে শক্ত হয়ে থাকা পেশিতে রক্তচলাচল বাড়িয়ে নমনীয়তা ফেরাতেও কাপিং উপযোগী। অ্যাকনে, একজিমার মতো ত্বকের সমস্যা, দেহে ইনফ্লমেশন, ব্যারিকোজ ভেন থেকে উপশম মিলতে পারে এই পদ্ধতিতে। তা ছাড়া, এটির মাধ্যমে ডিপ টিসু মাসাজও সম্ভব। কীভাবে হয় কাপিং থেরাপির নাম থেকেই স্পষ্ট, এতে কাপের মতো পাত্রের ডুমিকাই প্রধান। এই কাপ হতে পারে বিভিন্ন আকারের। সাধারণত এগুলি কাচ, মাটি, ধাতু বা বাঁশের তৈরি হয়। মূলত কাপের মধ্যে শূন্যস্থান

(ভ্যাকুয়াম) তৈরি করে সেগুলি দেহের নির্দিষ্ট জায়গায় উল্টো করে বসিয়ে দেওয়া হয়। এর ফলে কাপগুলি চামড়ার সঙ্গে ঐটে বসে যায়। এই ভাবে সেগুলি রেখে দেওয়া হয় তিন-চার মিনিট। এর ফলে ওই অংশের শিরাগুলি ফুলে ওঠে, রক্তচলাচল বাড়ে সেখানে। এর পরে কাপগুলি সরিয়ে নেওয়া হয়। প্রয়োজন বুঝে নির্দিষ্ট সংখ্যার কাপ ব্যবহার করেন থেরাপিস্ট। এ সব ক্ষেত্রে কাপের মধ্যে শূন্যস্থান তৈরি করতে আঙনের ব্যবহার করা হলেও আধুনিক পদ্ধতিতে অনেক সময়েই ব্যবহার করা হয় পাম্প কাপ। এতে যন্ত্রের সাহায্যে কাপের ভিতরের বাতাস বার করে নেওয়া হয়। এ ছাড়া, সিলিকন কাপের ব্যবহার করলে সেগুলি সহজেই ত্বকের উপর দিয়ে টেনে বিভিন্ন জায়গায় সরানো যায়। ডিপ টিসু মাসাজে এই পদ্ধতির ব্যবহার হয়। সৌমেন জানাচ্ছেন, এ ছাড়াও ওয়েট কাপিং নামে একটি পদ্ধতির চল রয়েছে। এতে কাপ বসানোরকিছু ক্ষণ পরে সেগুলি সরিয়েনেওয়া হয়। এর পরে ফুলে ওঠা অংশে ধারালো কিছু দিয়ে অগভীর ভাবে স্ক্রেট সামান্য রক্ত বার করে নেওয়া হয়। মনে করা হয়, এতে দেহের টনিক সহজেই বেরিয়ে যায়। এর পরে আবার কাপ বসানো হয়। পরে ওই অংশে ওষুধ লাগিয়েহালকা করে টেপ বা ব্যান্ডেজ করে দেওয়া হয়। কাপা করতে পারেন এই থেরাপি মূলত খেলাধুলোর সঙ্গে যুক্ত বা ফিটনেসপ্রেমীরা



করিয়ে থাকেন। তবে দ্রুত ব্যথামুক্তির জন্য সকলেই করতে পারেন এটি। রিউম্যাটিক, অ্যানিমিক রোগীরা, ত্বকের সমস্যা বা মাইগ্রেনে ভোগেন যারা, সকলেই উপকার পেতে পারেন এই থেরাপিতে। যারা দ্রুত ব্যথার উপশম চান, তাঁদের জন্য উপযুক্ত এই থেরাপি। কী কী সাবধানতা দরকার কাপিং সাধারণত নিরাপদ হলেও কয়েকটি জিনিস মাথায় রাখা দরকার। একটি বেসরকারি হাসপাতালের সঙ্গে যুক্ত ফিজিওথেরাপিস্ট অতনু হালদার বলেন, “কাপ দিয়ে ভ্যাকুয়াম তৈরির জেরে থেরাপির পরে ত্বকের উপরে গোল দাগ বেশ কিছু দিন থাকে। যারা এই থেরাপি করতে যাবেন, তাঁদের এই বিষয়টি মাথায় রাখতে হবে। থেরাপিস্টের অভিজ্ঞতা সম্পর্কে নিশ্চিত হয়ে তবেই যাওয়া উচিত। কারণ, এর

জন্য মানবদেহে পেশি, রক্তবাহী শিরা-ধমনীর অবস্থান সম্পর্কে ভাল জ্ঞান থাকা প্রয়োজন। ওয়েট কাপিংয়ের ক্ষেত্রে সাবধানতা বেশি দরকার, কারণ এতে সংক্রমণের ভয় থাকে। ব্যবহৃত কাপ ও অন্য জিনিস তিক মতো জীবাণুমুক্ত করা কি না, খোয়াল রাখতে হবে সেই দিকে।” এ ছাড়া, কাপ বসানোর সময়ে ব্যথা বা ত্বকের ক্ষতির আশঙ্কাও থাকে। অতনু জানান, কাপের ভ্যাকুয়ামের চাপ সহ্য করার জন্য কারও ত্বক উপযুক্ত কিনা, সেই দিকেও খোয়াল রাখতে হবে থেরাপিস্টকে। কত দিন দরকার সমস্যার গুরুত্ব বুঝে সেশনের প্রয়োজনীয়তা ঠিক করেন থেরাপিস্ট। সাধারণত, তিন-চারটি সেশনের প্রয়োজন পড়ে। তবে প্রথম বার থেকেই ফল মিলতে শুরু করে বলে জানাচ্ছেন থেরাপিস্টরা।

## রাতে ঘুমোনের আগে কেন কেশর দুধ খাবে

বিরিয়ানি হোক কিংবা ফিরনি রান্নার স্বাদ ও গন্ধ বাড়াতে জাফরান বা কেশরের কোনও তুলনা নেই। সামান্য কেশর যে কোনও খাবারে এনে দিতে পারে বাগদানি আমেজ। দাম অনেকটা বেশি হলেও এর চাহিদা কম নয়। শুধু স্বাদ নয়, কেশর পুষ্টিগুণেও ভরপুর। রোজ রাতে গরম দুধে কেশর মিশিয়ে খেলে শরীর চাঙ্গ থাকে। এ ছাড়া, রোজ কেশর চা খেলেও বেশ উপকার পাওয়া যায়। জেনে নিন রোজ নিয়ম করে কেশর খেলে কী লাভ হয় শরীরের। ১) ঋতুস্রাবচলাকালীন অনেকের পেটেই অসহ্য যন্ত্রণা হয়। এ ক্ষেত্রে কেশর চা দারণ



আরাম দেয়। দেহে হরমোনের ভারসাম্য রক্ষা করতেও এই পানীয় দারণ উপকারী। ২) কেশর অ্যান্টি-অক্সিড্যান্ট ভরপুর। অ্যান্টি-অক্সিড্যান্ট শরীর থেকে টক্সিন পদার্থগুলি বার করে দেয়।

এবং পিকোজেনসিনের মতো অ্যান্টি-অক্সিড্যান্টের একটি শক্তিশালী উত, যা অনিদ্রার মতো সমস্যাগুলি থেকে মুক্তি দিতে পারে। মানসিক ক্লান্তি দূর করতেও কেশরের তুলনা নেই। ৪) শরীরের বিপাকক্রিয়া বৃদ্ধি করতে সাহায্য করে এই পানীয়। আর বিপাকক্রিয়া বাড়লেই মেদ কম জমে। তাই পুজোর আগে ওজন কমাতে চাইলে রোজ কেশর চা খেতেই পারেন। ৫) কাপার সৃষ্টিকারী কোষগুলি ধ্বংস করতে কেশর জীবাণু উপকারী। এ ছাড়া, রক্তের শর্করা মাত্রা নিয়ন্ত্রণ করতে এবং দৃষ্টিশক্তি বাড়াতেও এই পানীয়টির জ্বাব নেই।

যখন জলে কেশর মিশিয়ে খাওয়া হয়, তখন পানীয়টি ত্বকে আর্দ রাখতে এবং ত্বকের জেলা ফিরিয়ে আনতে সাহায্য করে। ব্রণ, ত্বকের অন্যান্য সমস্যা থেকে দূরে রাখে। ৩) কেশর হল ক্রোমিন, সাফরানাল

## হেঁশেলের তাকে লুকিয়ে থাকা আরশোলা

হেঁশেলে আরশোলার উপদ্রব কমবে বলে পুরনো হেঁশেলের ভোল বদলে “মডিউলার” করে ফেলেছেন। কিন্তু সমস্যা যে কে সেই। উল্টে আরশোলার লুকোনোর জন্য প্রচুর জায়গা পেয়েছে। তার উপর এখন বর্ষাকাল। রান্নাঘরে খাওয়া এবং থাকার ব্যবস্থা করতে পারলে তারাও খানিকটা নিশ্চিত হতে পারে। কিন্তু সমস্যা হল এই আরশোলা এবং নানা রকম পোকামাকড়ের ঠেলায় সেখানে খাবার জিনিস খেতে রাখা দায়। ঝুড়িতে রাখা আলু, পাকেটে রাখা পাউরুটি সবই অর্ধেকটা করে খেয়ে



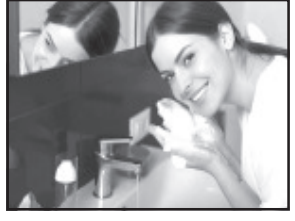
বেখে দিচ্ছে। লক্ষণগতর খা টেনেও কোনও লাভ হচ্ছে না। আর কোনও উপায় আছে কি? ১) পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখতে হবে হেঁশেল থেকে আরশোলা এবং বিভিন্ন পোকামাকড়ের অত্যাচার প্রতিরোধ করতে

গেলে প্রথমেই পরিচ্ছন্নতার দিকে নজর দিতে হবে। খাবারের উচ্ছিন্ন, খাবার-সহ প্যাকেটের মুখ খুলে রেখে দেওয়া, খাবার নিতে গিয়ে মেঝেতে ছড়িয়ে রেখে দিলে কিন্তু আরশোলাদের আটকানো যাবে না। ২) ঢোকান

মুখ বন্ধ করতে হবে যে যে জায়গা দিয়ে পোকামাকড় ঢুকতে পারে, সেই সমস্ত প্রবেশপথ বন্ধ করে দিতে হবে। নিয়মিত পরিষ্কার রাখতে হবে হেঁশেলের সঙ্গে যুক্ত সমস্ত নালিমুখ। ৩) প্রাকৃতিক রেপেলেন্টস আরশোলা উপদ্রব কমাতে প্রাকৃতিক রেপেলেন্ট ব্যবহার করতে পারেন। জলের সঙ্গে পিপারমেন্ট অয়েল মিশিয়ে বাড়িতেই তৈরি করে ফেলতে পারেন স্প্রে। রান্নাঘরের প্রতিটি কোণে ছড়িয়ে রাখলে এই তেলের গন্ধে আরশোলা ধাবকে ছেড়ে আসতে সাহস পাবে না।

## ত্বকের স্বাস্থ্য ভাল রাখতে গেলে নিয়ম মেনে পরিষ্কার করতে হবে মুখ

সাধারণ মধ্যে যত রকম প্রসাধনী রয়েছে, প্রায় সবই এক বার করে মেখে ফেলেছেন। সুন্দর, নিটোল, রূপহীন, দাগ-ছোপহীন ত্বক পাওয়ার ইচ্ছে থাকে সকলেরই। কিন্তু ইচ্ছে থাকলেই তো আর তা পূরণ হয় না। নামীদামী প্রসাধনী মেখেও সমস্যা নিয়ন্ত্রণ করা যাচ্ছে না। বিশেষজ্ঞরা বলেন, ত্বকের ধরন অনুযায়ী বিভিন্ন প্রসাধনী ব্যবহার করলেই যে ত্বকের স্বাস্থ্য ভাল থাকবে এমনটা নয়। সেই প্রসাধনীগুলি ত্বকে মাথার পর ঠিক মতো কাজ করতে পারছে কিনা, তা দেখা জরুরি। সারা দিন বাইরে থেকে ঘুরে তেল, ধুলো-ময়লা জমে থাকা মুখে যতই নামীদামী প্রসাধনী মাখুন না কেন, তা কোনও উপকারেই আসবে না।



উত্তম হয়। তার উপর কোনও প্রসাধনী মাখলে তা কোনও কাজে আসবে না। তাই মুখ পরিষ্কার করতেই হবে। ২) উষ্ণ গরম জল-মুখ পরিষ্কার করতে ঠাণ্ডা বা গরম নয়, ঈষদৃষ্ণ জল ব্যবহার করতে বলেন বিশেষজ্ঞরা। খুব গরম জল ব্যবহার করলে ত্বক শুষ্ক হয়ে পড়তে পারে। আবার ঠাণ্ডা জলের ব্যবহারে ত্বক থেকে তেল বা ধুলো-ময়লা পুরোপুরি পরিষ্কার হতে পারে না। ৩) কোমল হাতে-সারা দিন কাজ করার পর রাতে মুখ পরিষ্কার করার সময়ে ঘুমোতে গিয়েছেন। তা হলে ঘুম থেকে উঠে আবার মুখ পরিষ্কার করার প্রয়োজন কোথায়? বিশেষজ্ঞরা বলেন, রাতে ঘুমের মধ্যেও ত্বকের গ্রন্থি থেকে সেবাম

শক্ত হাতে মুখে স্কাব ঘষেন। যার ফলে ত্বক ক্ষতিগ্রস্ত হয়। ৪) মেকআপ তুলতে হবেবাড়ি ফিরে ক্লান্ত লাগলেও মুখে মেকআপ তুলতে হবে। মেকআপের এতটুকু অংশে যেন মুখে লেগে না থাকে। না হলে ত্বকের উন্মুক্ত রক্তগুলি বন্ধ হয়ে সেখানে ব্রণ দেখা দিতেই পারে। ৫) ময়শচারাইজার তবে মুখ পরিষ্কার করার পরে কিন্তু মুখে ময়শচারাইজার মাখতে ভুলবেন না। ফেসওয়াশ যতই মাইল্ড হোক, তা ত্বকের স্বাভাবিক তেলের পরিমাণ কিছুটা হলেও কমিয়ে দেয়। ফলে আর্দ্রতার অভাব হতেই পারে। তাই মুখ ধোয়ার সঙ্গে সঙ্গেই মুখে ময়শচারাইজার মেখে নেওয়া জরুরি।

প্রত্যেক দিনের খাদ্যচাহিদায় ক্যালশিয়ামের গুরুত্বের কথা কমবেশি সকলেই জানি আমরা। কিন্তু তার কতটা পূরণ হয় রোজ? যারা ক্যালশিয়াম সাপ্লিমেন্ট নেন, তা অন্য কোনও বিপদ ভেঙে আনবে না তো? যারা দুধ কিংবা দুগ্ধজাত খাবার খেতে পারেন না, তাঁরাই বা কী ভাবে ক্যালশিয়ামের জোগান নিশ্চিত করেন? এমনই সব প্রশ্নের সমাধান জেনে রাখা দরকার।

শুধু বাঙালিরাই নয়, সমুদ্রের ধারে ঘুরতে গেলে অনেকেই মাছের প্রতি আলাদা টান অনুভব করেন। সকালে সমুদ্রস্নান সেরে, বিকেলে সমুদ্রের পাশে বসে মাছভাজা খাওয়ার মজাই আলাদা। অনেকেই মনে করেন, সমুদ্রের ধারে যত টাটকা মাছ পাওয়া যায়, তা অন্য কোথাও পাওয়া সম্ভব নয়। এ কথা অস্বীকার করার কোনও উপায় নেই। মাছ বা সামুদ্রিক জীব টাটকা হওয়া সত্ত্বেও যত পেটের রোগ বা অ্যালার্জিকজনিত সমস্যা কিন্তু শুরু হয় এই সমস্ত ভাজা খাওয়ার পর থেকেই। তাই চিকিৎসকেরা বলছেন, খোয়ার আনন্দ মাটি না করতে চাইলে এই সব সামুদ্রিক খাবার এড়িয়ে চলাই ভাল।

বর্ষাকালে সামুদ্রিক মাছ খাবেন না কেন? ১) জলজ দুগ্ধ বৃষ্টির জলে নানা জায়গা থেকে নোংরা, ধুলো-ময়লা সমুদ্রে এসে মেশে। এই দুগ্ধের ফলে মাছ, সামুদ্রিক জীবেরাও সংক্রামিত হয়। এই ধরনের মাছ যতই টাটকা হোক না কেন, তা খেলে পেটের রোগ হতে বাধ্য। ২) পায়দ সংক্রমণ বর্ষাকালে আরও একটা সমস্যা হল জলের মধ্যে পায়দ মাত্রা বেড়ে যাওয়া। পায়দ এমনিতেই বিসাক্ত একটি ষাটু। জলের মধ্যে থাকা এই অ্যালার্জিকজনিত সমস্যা কিন্তু শুরু হয় এই সমস্ত ভাজা খাওয়ার পর থেকেই। তাই চিকিৎসকেরা বলছেন, খোয়ার আনন্দ মাটি না করতে চাইলে এই সব সামুদ্রিক খাবার এড়িয়ে চলাই ভাল।



বোকা যায় না। ফলে এই ধরনের মাছ থেকে সংক্রমণের ঝুঁকি থেকেই যায়। ৩) অ্যালার্জিক রোগ সামুদ্রিক খাবার থেকে অনেকেরই অ্যালার্জি হয়। এই সমস্যা কিন্তু বেড়ে যেতে পারে বর্ষায়। যে হেতু এই সময়ে শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কম থাকে তাই

চট করে এই ধরনের সমস্যা প্রভাব ফেলেতে পারে। এ ছাড়াও বর্ষাকালে পরজীবীদের সংখ্যাও বেড়ে যায়। জলের মধ্যে থাকা মাছদের শরীর থেকে সহজেই তা মানবদেহে প্রবেশ করতে পারে। ফলে পেটব্যথা, বমি, পেটখারাপের মতো সমস্যা হতেই পারে।

## ক্যালশিয়ামের কমবেশি

প্রত্যেক দিনের খাদ্যচাহিদায় ক্যালশিয়ামের গুরুত্বের কথা কমবেশি সকলেই জানি আমরা। কিন্তু তার কতটা পূরণ হয় রোজ? যারা ক্যালশিয়াম সাপ্লিমেন্ট নেন, তা অন্য কোনও বিপদ ভেঙে আনবে না তো? যারা দুধ কিংবা দুগ্ধজাত খাবার খেতে পারেন না, তাঁরাই বা কী ভাবে ক্যালশিয়ামের জোগান নিশ্চিত করেন? এমনই সব প্রশ্নের সমাধান জেনে রাখা দরকার।

ডায়াটিশিয়ান সুবর্ণা রায়চৌধুরী বলেন, ১৯ থেকে ৫০ বছর বয়সিদের ক্যালশিয়ামের প্রয়োজনীয়তা প্রত্যেক দিন কমবেশি ১০০০ মিলিগ্রাম। ৫১ থেকে ৭০ বছর বয়সি মহিলাদের এই প্রয়োজনীয়তা আবার ১২০০ মিলিগ্রাম। আড়াইশো মিলিগ্রামের দুধ, একটা ডিম, একশো-দেড়শো গ্রাম মাছ, একটু শাক-আনাড় আর একটা ক্যালশিয়াম সাপ্লিমেন্ট নিলেই এই চাহিদা রোজ মিটিয়ে ফেলা সম্ভব। এ বার প্রশ্ন হল, এই সাপ্লিমেন্ট নেওয়ার সময়ে আমরা খোয়াল করি কি যে, তাতে ক্যালশিয়ামের মাত্রা কতখানি? ট্যাবলেট যদি ৫০০ মিলিগ্রামের হয়, তাহলে খাবার সেই মতো ব্যালান্স করতে হবে। অতিরিক্ত হলে হিতে বিপরীত হতে পারে। অতিরিক্ত ভাল নয়-মাত্রাতিরিক্ত ক্যালশিয়াম শরীরে প্রবেশ করলে তা থেকে হতে পারে ক্যালশিয়াম ডিপোজিট। গলভাড়ার স্টোন, কিন্তু স্টোন থেকে শুরু করে হার্টের সমস্যার মতো কঠিন অসুখও ভেঙে আনতে পারে তা। বমি ভাব,



গা হাত পা ফুলে যাওয়ার মতো প্রাথমিক লক্ষণ দেখা দিলেই সতর্ক হোন। খাবার এবং সাপ্লিমেন্ট মিলিয়ে অতিরিক্ত ক্যালশিয়াম শরীরে প্রবেশ করলে না তো? গর্ভাবস্থায় অনেকেই ভালমন্দ খাওয়ার পাশাপাশি ক্যালশিয়াম সাপ্লিমেন্ট খান। সঙ্গে অনেকে পাউডার বেসড ভিটামিন-মিনারেল সাপ্লিমেন্টও খেয়ে থাকেন। দৈনিক ১০০০ মিলিগ্রামের চাহিদা কোনও ভাবে পূরণ হয়ে গেলেই আর সাপ্লিমেন্টের দরকার পড়ে না, এটা মাথায় রাখা জরুরি। একটানা কোনও সাপ্লিমেন্ট খাওয়াই

উচিত নয়। মাসটিনেক খেয়ে একটু বিরতি দিয়ে আবার শুরু করতে পারেন। সেই সময়ে খাবারের মাধ্যমে দৈনিক চাহিদা যাতে পূরণ হয়, সে দিকে খোয়াল রাখতে হবে। দুধ না খেলে-ল্যাকটোজ ইনটলারেন্টরা সরাসরি দুধ খেতে না পারলেও দই, ছানা, চিজ বা অন্য দুগ্ধজাত খাবারের মাধ্যমে ক্যালশিয়াম পেতে পারেন। আবার দুগ্ধজাত কোনও খাবারই খেতে পারেন না যারা, তাঁরা বেছে দিনি সয়া-বেসড খাবার। সয়া মিষ্ক, টোফু ইত্যাদির মাধ্যমে ক্যালশিয়ামের চাহিদা পূরণ হতে পারে।







## নির্বাচন কমিশনগুলির জাতীয় সম্মেলনে অংশগ্রহণ করল ত্রিপুরা

আগরতলা, ৬ মার্চ। গত ১ মার্চ থেকে ৪ মার্চ মধ্যপ্রদেশের সিওনি জেলায় এমপিটি কি পলিসি কোর্টের রাজ্য নির্বাচন কমিশনগুলির ৩২তম জাতীয় সম্মেলন অনুষ্ঠিত হয়। এতে ত্রিপুরা রাজ্য নির্বাচন কমিশনার শরদীন চৌধুরী এবং কমিশনের সচিব অসিত কুমার দাস যোগান করেন। বিভিন্ন রাজ্যের নির্বাচন কমিশনার, সচিব এবং অন্যান্য কর্মকর্তাগণ এই অনুষ্ঠানে অংশগ্রহণ করেন। রাজ্যের স্থানীয় সংস্কারগুলির নির্বাচনের সময় যেসব চাল্যের মুখোমুখি হতে হয় সেগুলি মোকাবেলা করার উপায় নিয়ে সেখানে বিস্তারিত

আলোচনা হয়। সম্মেলনে নির্বাচন কমিশনারের পক্ষ থেকে নির্বাচনী প্রক্রিয়া পরিচালনা পদ্ধতি সম্পর্কে একটি তথ্যচিত্র দেখানো হয়। এতে সাধারণ পাঠ্যে নির্বাচন-২০২৪ এর সময় ভোটের ফলাফল সর্বসাধারণের অবগতির জন্য এনআইসি এর যৌথ উদ্যোগে একটি অনলাইন এপ্লিকেশন তৈরি এবং এর ব্যবহার সম্পর্কে বিস্তারিত তথ্য তুলে ধরা হয়। যারা সত্য ভোটার হয়েছেন এবং যাদের তাদের গণতান্ত্রিক প্রক্রিয়া সম্পর্কে

সচেতন করতে এবং রাজ্য নির্বাচন আয়োগের ভূমিকা সম্পর্কে অবগত করার ব্যাপারে বিভিন্ন কলেজে বা শিক্ষা প্রতিষ্ঠানে ছাত্রছাত্রীদের নিয়ে সচেতনতামূলক অনুষ্ঠান করা হয়। সেই বিষয়টিও তথ্যচিত্রে তুলে ধরা হয়। এছাড়াও বিভিন্ন রাজ্য নির্বাচন কমিশনের সঙ্গে তথ্য আদান প্রদানের মাধ্যমে সমৃদ্ধ হওয়ার বিষয়টিও তথ্যচিত্রে তুলে ধরা হয়। সম্মেলনে একটি ভোট গ্রহণ কেন্দ্রে কাগজবিহীনভাবে পরিচালনা করার একটি বাস্তব প্রদর্শনী মধ্যপ্রদেশ রাজ্য নির্বাচন আয়োগ দ্বারা উপস্থাপিত করা হয়। কৌশলগত ভাবে নির্বাচনী কাজের স্বচ্ছতা বাড়ানোর লক্ষ্যে

অনলাইনের মাধ্যমে ভোট গ্রহণ করার পদ্ধতি স্থানীয় সংস্কারগুলির নির্বাচনে কিভাবে বাস্তবায়িত করা হবে সেই বিষয়টিও সম্মেলনে আলোচনা করা হয়। ইলেকট্রনিক পের্পোরেশন অফ ইণ্ডিয়া লিমিটেড, ভারত ইলেকট্রনিক পের্পোরেশন, এবং আইটিআই লিমিটেড, ব্যাঙ্গালোরের মতো অন্যান্য সংস্থার প্রতিনিধিরা নির্বাচনে ইডিএমের মাধ্যমে ভোটগ্রহণের সুবিধা এবং অন্যান্য নতুন প্রযুক্তি ব্যবহারের উপর আলোচনা করেন। রাজ্য নির্বাচন কমিশনের পক্ষ থেকে এক প্রেস রিলিজ এই সংবাদ জানানো হয়েছে।



প্রেস রিলিজে এই সংবাদ জানানো হয়েছে।

## এমএমডি কলেজে সপ্তাহব্যাপী আন্তর্জাতিক নারী দিবস উদযাপন এবং সংবর্ধনা কর্মসূচি

নিজস্ব প্রতিনিধি, সাক্ষর, ৬ মার্চ: সার্বভৌম মাইকেল মধুসূদন দত্ত কলেজ (এমএমডি) ওমেন্সেসের উদ্যোগে আজ বিপুল উৎসাহ ও উদ্দীপনার মধ্য দিয়ে সপ্তাহব্যাপী নারী দিবস উদযাপনের অঙ্গ হিসেবে নারী সংবর্ধনা ও বালাবিবাহ রোহে এক সচেতনতামূলক কর্মসূচির আয়োজন করা হয় কলেজের হলঘরে। উপস্থিত ছিলেন রমা পোদার (দে), চেয়ারপারসন, সাক্ষর নগর পঞ্চায়েত, সবিতা দেবনাথ, বিদ্যালয় পরিদর্শক, টিটিএডিসি, রতনপুর, বিলোনিয়া, দক্ষিণ ত্রিপুরা, ইলা মজুমদার, অসমপ্রাপ্ত প্রধান শিক্ষিকা, নং-২ জলাফা এইচএস স্কুল ও জবা দত্ত, অসমপ্রাপ্ত শিক্ষিকা, নং-২ জলাফা এইচএস স্কুল, কলেজ অধ্যক্ষ ড. অনুপম গুহ ও উপস্থিত অধ্যাপক-অধ্যাপিকাদের সম্মিলিত সবুজ বৃক্ষে জল সিঞ্চনের মধ্যদিয়ে অনুষ্ঠানের শুভ সূচনা হয়। রিসা ও ফুল দিয়ে অতিথিদের বরণ ও উদ্ভোধনী সঙ্গীত পরিবেশন করে কলেজের ছাত্রীরা। আমাদের রাজ্যের এ বছরের থিম: 'বালাবিবাহ

এবং সমাজ থেকে অন্যান্য সামাজিক ক্ষয়লক্ষী দূরীকরণ এবং নারী ক্ষমতায়ন' লক্ষ্য দেশের উন্নয়নের জন্য মেয়েদের সঠিক লালন পালনসহ সমস্ত সামাজিক ব্যাধি দূরীকরণ তথা সঠিক ভবিষ্যৎ গঠনে তরুণীদের উৎসাহিত করা। এই দিন উদযাপন মূল লক্ষ্যেই হল প্রত্যেক নারীকে সমান করা এবং তাঁদের কৃতিত্বের জন্য প্রশংসা করা। আজ নারীরা প্রতিটি ক্ষেত্রেই, 'হোক বিজ্ঞান প্রযুক্তি বা খেলার জগত কিংবা অন্যান্য আধুনিক প্রযুক্তি, মেয়েরা ছেলেরা সঙ্গ সমান ভাবে এগিয়ে চলেছে।' বোটি বাটাও বোটি পড়া' প্রকল্প যা লিঙ্গ বৈষম্য মোকাবেলা এবং নারীর ক্ষমতায়নে নিরাপদ ভবিষ্যৎ নিশ্চিত করেছে। বাঁসির রানী লক্ষ্মী বাঈ থেকে শুরু করে কল্পনা চাওলা প্রত্যেকের অবদানের কথা অতিথিরা আলোচনা করেছেন। উপস্থিত সকলকেই বর্তমান আধুনিক শিক্ষাব্যবস্থার সঠিক মূল্যায়নে এগিয়ে যাওয়ার কথা বলেন। অধ্যক্ষ ড. অনুপম গুহ

মেয়েদের সুরক্ষা, জনহত্যা এবং কন্যাশিশুর হত্যার মতো অমানবিক কাজের বিরুদ্ধে লড়াই সহ নারী শিক্ষার প্রসারে সকলকে এগিয়ে আসার আহ্বান করেন। তিনি কলেজ ওমেন্সেসের সপ্তাহব্যাপী সাফাই অভিযান, ছাত্রছাত্রীদের মধ্যে বালাবিবাহ রোহে পোস্টার প্রতিযোগিতা, এনএসএস অভিযোজিত গ্রাম বিবেকনন্দন পরিষেবা বালাবিবাহ রোহে সচেতনতামূলক অনুষ্ঠানসহ বিভিন্ন কর্মসূচি পালন এবং আগামী দিনে পরিকল্পনার কথা বলেন। অনুষ্ঠানে উপস্থিত অতিথিদের সম্মাননা জানানো হয়। পোস্টার প্রতিযোগিতায় প্রথম, দ্বিতীয় ও তৃতীয় স্থানীয়কারী জয়ন্তী দে, তম্ময় দাস এবং সুচরিতা দেবনাথকে পুরস্কৃত করা হয়। ড. দীপঙ্কর দেব অনুষ্ঠানে বিশেষ আলোচনা করেন। ড. মহেশ চৌধুরী ও ড. সুদীপ গোস্বামী স্বাগত ভাষণ ও ধন্যবাদ জ্ঞাপন করেন। ছাত্রছাত্রীদের অংশগ্রহণ ছিল লক্ষ্যমূল্য। সমবেত জাতীয় সঙ্গীতের মধ্য দিয়ে অনুষ্ঠানের সমাপ্তি ঘটে।

## জোলাইবাড়ী দ্বাদশশ্রেণী বিদ্যালয়ে অনুষ্ঠিত হতে যাচ্ছে প্ল্যাটিনাম জুবলি

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ৬ মার্চ: ১৯৫১ সালের ৯ই মার্চ জোলাইবাড়ী শিকানুরাগী ও এলাকার শুভবুদ্ধিসম্পন্ন লোকজনদের হাত ধরে জোলাইবাড়ী দ্বাদশশ্রেণী বিদ্যালয়ের পঞ্চাশ গুণক হয়েছিল। ২০২৫ সালের ৯ই মার্চ বিদ্যালয়

৭৫ বছরে পূর্ণাবলী হবে। আগামী ৯ই মার্চ ৭৫ বছর পূর্তি উপলক্ষে বিদ্যালয়ের শিক্ষক, শিক্ষিকা, এলাকাবাসী ও স্থানীয় জনপ্রতিনিধিদের উদ্যোগে অনুষ্ঠিত হতে যাচ্ছে প্ল্যাটিনাম জুবলি অনুষ্ঠান। একগুচ্ছ কর্মসূচি নিয়ে এই অনুষ্ঠান অনুষ্ঠিত করা

হবে। অনুষ্ঠানকে কেন্দ্র করে আগামী ৮ই মার্চ সন্ধ্যায় অনুষ্ঠিত করা হবে মশলা র্যালি। ৯ই মার্চ সকালবেলায় অনুষ্ঠিত করা হবে প্রভাতফেরী। ৯ই মার্চ সকাল ১১ ঘটিকায় অনুষ্ঠানের শুভসূচনা করবেন স্থানীয় বিধায়ক তম্ময় দে ও পঞ্চাচারন নোয়াতিয়া। অনুষ্ঠানে

বিদ্যালয়ে বর্তমান শিক্ষক, শিক্ষিকা, ছাত্র, ছাত্রী ও প্রাক্তন শিক্ষক, শিক্ষিকা, ছাত্র, ছাত্রীরা উপস্থিত থাকবে। অনুষ্ঠানের সার্বিক দায়িত্ব সংবহনমাধ্যমের সামনে তুলে ধরলেন বিদ্যালয়ের ভারপ্রাপ্ত প্রধানশিক্ষক দীপক রায়।

## হাইকোর্টের নির্দেশে পুনরায় প্রকাশিত হবে কো-অপারেটিভ ব্যাঙ্কের চূড়ান্ত নিয়োগ তালিকা

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ৬ মার্চ। হাইকোর্টের নির্দেশে মহিলাদের জন্য ৩৩ শতাংশ সংরক্ষন রেখেই পুনরায় প্রকাশিত হবে ত্রিপুরা স্টেট কো-অপারেটিভ ব্যাঙ্কের নিয়োগ বিজ্ঞপ্তি। তাত্ত্বিক চাকরিপ্রার্থীদের নাম্বারে কোনো ধরনের বদল হবে না। শুধুমাত্র মহিলাদের ক্ষেত্রে সংরক্ষণ যে সমস্যা হয়েছে তাই পরিবর্তন করে নতুন চূড়ান্ত নিয়োগ তালিকা প্রকাশ করা হবে। বৃহস্পতিবার সাংবাদিক সম্মেলন করে এই কথা জানিয়েছেন ত্রিপুরা স্টেট কো-অপারেটিভ ব্যাঙ্ক লিমিটেড -এর চেয়ারম্যান নাগধিরাজ দত্ত। তিনি বলেন, বিভিন্ন পদে ১৫ জন নিয়োগের বিজ্ঞপ্তি প্রকাশিত হয়েছিল। ২০২৪ সালের ৩-৪-৫ মে এই পরীক্ষা নেওয়া হয়েছে। এই পরীক্ষার উপর ভিত্তি করে আই বি পি এস তিনটি বিভাগে ৬৫৮ জন প্রার্থীকে সংক্ষিপ্ত তালিকাভুক্ত করেছে। অ্যাপিটেন্ট ম্যানেজার -২১০ জন, কাশ-কাম-জেনারেল ক্লার্ক-৩২৯ জন এবং এমটিএস-১১৯ জন প্রার্থী। ৬৫৮ জন প্রার্থীর রোল নম্বর অনুসারে তালিকাভুক্ত প্রার্থীর তালিকা ২০২৪ সালের ২০ আগস্ট ব্যাঙ্কের ওয়েবসাইটে এবং ২১ আগস্ট স্থানীয় সংবাদপত্রে প্রকাশিত হয়েছিল। তারপর থেকে ২০২৪ সালের ১৯ অক্টোবর থেকে ৩০ অক্টোবর পর্যন্ত আগরতলার প্রেস ক্লাবে ৬৫৮ জন প্রার্থীর মৌখিক পরীক্ষা গ্রহণ করা হয়। ২০২৫ সালের ২১ ফেব্রুয়ারি ব্যাঙ্ক

আইবিপিএস — এর এসএফটিপি — এর মাধ্যমে ১৫৬ টি পদের জন্য চূড়ান্ত নিয়োগের ফলাফল ঘোষণা করা হয়। এই ফলাফল প্রকাশের পর, ৪ জন প্রার্থীর কাছ থেকে একটি আবেদন জমা করা হয় ব্যাঙ্ক কর্তৃপক্ষের কাছে। এছাড়াও, ত্রিপুরার হাইকোর্টে একটি রিট পিটিশন আবেদন করা হয়। আবেদনে অভিযোগ করা হয়েছে যে ৩৩ শতাংশ মহিলা সংরক্ষণ নীতি বাস্তবায়নে বিলম্বিত হয়েছে। ব্যাঙ্ক ইতিমধ্যেই ইনস্টিটিউট অফ ব্যাংকিং প্যানেলের সিলেকশনের সাথে যোগাযোগ করেছে, চূড়ান্ত ফলাফল পর্যালোচনা করার জন্য অনুরোধ করেছে এবং ত্রিপুরা রাজ্য সরকারের বিজ্ঞপ্তিতে নির্ধারিত সকল শ্রেণীর জন্য অনুভূমিকভাবে ৩৩ শতাংশ মহিলা সংরক্ষণ নীতি প্রণয়নের জন্য বলেছে। ব্যাঙ্ক আইবিপিএসকে সংশোধিত চূড়ান্ত নির্বাচন তালিকা এবং অপেক্ষা তালিকা যত তাড়াতাড়ি সম্ভব প্রকাশ করার জন্য বলেছে। এদিকে হাইকোর্ট ৫ মার্চ রিট আবেদনটি নিষ্পত্তি করেছেন। ত্রিপুরার মাননীয় হাইকোর্টের নির্দেশ অনুসরণ করে ব্যাঙ্ক এখন আইবিপিএসের সাথে যোগাযোগ করেছে যাতে সংশোধিত নির্বাচন তালিকা এবং অপেক্ষা তালিকা যত তাড়াতাড়ি সম্ভব প্রকাশ করা যায়। অবিলম্বে চূড়ান্ত তালিকা প্রকাশিত হবে বলে জানিয়েছেন ব্যাঙ্ক চেয়ারম্যান। আগামী এপ্রিল মাসেই অফার লেটার বিতরণ করা হবে বলে জানানো হয়েছে।

## কারখানায় শ্রমিকদের নিয়ে সচেতনতা শিবির

নিজস্ব প্রতিনিধি, বিলোনিয়া, ৬ মার্চ: ৫৪ তম জাতীয় সুরক্ষা দিবস এবং জাতীয় সুরক্ষা সপ্তাহ উপলক্ষে কারখানায় কর্মরত শ্রমিকদের নিয়ে সচেতনতা শিবির অনুষ্ঠিত হয় আজ। ত্রিপুরা সরকারের ফ্যাক্টরিজ এন্ড ওয়ারহাউস অর্গানাইজেশনের উদ্যোগে এস বি সি নগর মোহন গিরি গ্রিকস ইন্ডাস্ট্রিতে কারখানায় কর্মরত শ্রমিকদের নিয়ে সচেতনতা শিবির অনুষ্ঠিত হয়। সুরক্ষা শুধুমাত্র দায়িত্ব এবং কর্তব্য পালন করা নয়। সুরক্ষা নিশ্চিত করতে হবে প্রয়োজনের তাগিদে।

অতিথিগণ আলোচনা রাখতে গিয়ে কারখানায় শ্রমিকরা কর্মরত অবস্থায় কিভাবে নিজেদের সুরক্ষিত রাখবেন সেই বিষয়ে বলাতে গিয়ে শ্রমিকরা কারখানায় কাজ করতে গিয়ে কি কি সাবধানতা অবলম্বন করা দরকার এবং দপ্তর কর্তৃক শ্রমিকদের সুরক্ষায় কেন্দ্র ও রাজ্য সরকার কর্তৃক নেওয়া বিভিন্ন প্রকল্পের কথাগুলো যেমন আলোচনার মধ্যে তুলে ধরেন এবং সচেতনতা শিবির অনুষ্ঠিত হয়। বৃহস্পতিবার প্রদীপ প্রজ্জ্বলন করে সচেতনতা শিবিরের উদ্বোধন করেন মহেশ উপলি অতিথিগণ। উদ্ভোধনী অনুষ্ঠানের পর

পাশাপাশি কারখানার মালিক ও শ্রমিকদের নিরাপত্তা ও সুরক্ষার স্বার্থে কারখানা আইন যথাযথ ভাবে মেনে চলার কথা বলেন অতিথিগণ। সচেতনতামূলক কর্মসূচিতে উপস্থিত ছিলেন ফ্যাক্টরি এন্ড ওয়ারহাউস অর্গানাইজেশনের চিফ ইনস্পেক্টর ইনিহার সূত্র্যপাল মজুমদার, দক্ষিণ ত্রিপুরা জেলা শ্রম আধিকারিক রবীন্দ্র সরকার, দক্ষিণ ত্রিপুরা জেলা শিল্প প্রশিক্ষণ কেন্দ্রের আধিকারিক হিমাত্রি শেখর নাথ, বিলোনিয়া আইটিআই প্রিন্সিপাল ইনিহার সোমরাজ মজুমদার সহ অন্যান্য অতিথিগণ।

## কংগ্রেসের অসংগঠিত শ্রমিক সংগঠনের কর্মীসভা অনুষ্ঠিত

নিজস্ব প্রতিনিধি, কল্যাণপুর, ৬ মার্চ: প্রদেশ কংগ্রেসের ডাকা আগামী ১১ মার্চের জনসভাকে সফল করবে বৃহস্পতিবার কল্যাণপুর কংগ্রেস ভবনে রুক কংগ্রেস কমিটি এবং রুক অসংগঠিত শ্রমিক সংগঠন এর উদ্যোগে একদিনের এক কর্মীসভা অনুষ্ঠিত হয়। কর্মীসভা থেকে আগোজাউটে যারা বর্তমানে শাসকের দলে থেকে ব্যক্তিগত, নেরোজা, ও বিবেদকর্মী শক্তি হিসাবে মানুষ মানুষে বিভাজন সৃষ্টি করছে তাদের গণতান্ত্রিক উপায়ে ছুড়ে ফেলে দেবার।

বৃহস্পতিবার এর কর্মী সভায় উপস্থিত ছিলেন প্রদেশ অসংগঠিত শ্রমিক সংগঠন এর রাজ্য চেয়ারম্যান শান্তনু পাল, খোয়াই জেলা কংগ্রেস সভাপতি প্রদ্যুৎ উচার্য, রাজ্য নেতৃত্ব প্রদীপ রায়, রুক কংগ্রেস সভাপতি প্রশান্ত দেব সহ নারী নেতৃত্ব সহ কংগ্রেস এর বিভিন্ন শাখা সংগঠন এর নেতৃত্বরা। প্রদেশ কংগ্রেস সম্পাদক কার্তিক দেবনাথ বলেন জয় বাপু, জয় ভীম, জয় সংবিধান স্লোগান কে সামনে রেখে আগামী ১১ মার্চ মদলবার কল্যাণপুর থেকে অধিক সংখ্যক কর্মী জমায়েতে যোগ

দেবে। আজ থেকেই তার প্রচার সাধারণ মানুষের মধ্যে শুরু করে দেওয়া হয়েছে। কার্তিক দেবনাথ বলেন ছাত্র, যুবক, নারী, শ্রমিক, কৃষক কেও শান্তি তে নেই এই সরকার এর আমলে। একমাত্র রালফ গান্ধীর নেতৃত্বে কংগ্রেস দলেই সাধারণ মানুষের কথা চিন্তা করে। যা কংগ্রেস বরাবর করে এসেছে। মনমোহন সিং জমানায় নেওয়া সিদ্ধান্ত এর সফল পাঁচ বছর সরকার। ১১ মার্চ একটি অ্যাসিড টেস্ট হবে যে রাজ্যের মানুষ কাকে ক্ষমতা চায়।

## বিশ্রামগঞ্জ বাজারে বিজেপির প্রচার ও মিছিল

আগরতলা, ৬ মার্চ: আগামী ৯ মার্চের জনসভাকে সফল করার লক্ষ্যে রাজ্যের ৬০টি মন্ডলে চলাছে বিজেপি দলের বিভিন্ন কর্মসূচি। এরই অঙ্গ হিসেবে আজ দুপুরে চড়িলাম বিজেপি মন্ডলের উদ্যোগে বিশ্রামগঞ্জ বাজারে বিজেপির বিশাল মিছিল বের হয়েছে। এদিন সাংবাদিকদের মুখোমুখি হয়ে দলের এক কার্যকরতা বলেন,

আগামী ত্রিপুরায় বিজেপি সরকারের দ্বিতীয় বছর পূর্তি উপলক্ষে ৯ মার্চ স্থানীয় বিবেকানন্দ ময়গাণ্ডে বিশাল জনসভায় উপস্থিত থাকবেন বিজেপির সর্বভারতীয় সভাপতি তথা স্বাভাৱ্য মন্ত্রী জে পি নাড্ডা। ওই জনসমাবেশকে সাফল্যমন্ডিত করতে আজ দুপুরে চড়িলাম বিজেপি মন্ডলের উদ্যোগে বিশ্রামগঞ্জ বাজারে বিশাল মিছিল বের হয়েছে।

এদিনের মিছিলটি বিশ্রামগঞ্জের বিভিন্ন পথ পরিক্রমা করে। এদিনের এই মিছিল উপস্থিত ছিলেন বিজেপি মন্ডল সভাপতি তাপস দাস বিজেপি নেতা অমল দেবনাথ, প্রদেশ যুব মোর্চার ভাইস প্রেসিডেন্ট সঞ্জিত রিয়াং সহ মন্ডলের অন্যান্য নেতৃত্বরা। মূলত ৯ই মার্চ সেই মিছিলকে সার্থক ও সফল করার লক্ষ্যে মিছিল থেকে আগোজা তোলেন কর্মীরা।

**DIRECTORATE OF SKILL DEVELOPMENT**  
Now open for youth  
**The PM Internship Portal is live again**  
and registrations have begun!

Grab your opportunity  
Connect with and learn from India's top companies  
Get trained in over 25 sectors including Automotive, Energy, Manufacturing, etc. through a 12-month internship  
Strengthen your professional network with real world experiences

₹ 5000 Monthly Internship Allowance | ₹ 6000 One-time Grant  
Give your career a Kickstart today!

Register now at: [pminternship.mca.gov.in](https://pminternship.mca.gov.in)  
Listen to the experiences of fellow youth!  
Scan to know more.

6009384546/04139 96377  
sk@tripura@gmail.com  
#PMInternship #MCA21 #YouthEmpowerment