



ত্রিপুরার প্রথম দৈনিক

# ড্যাগরন

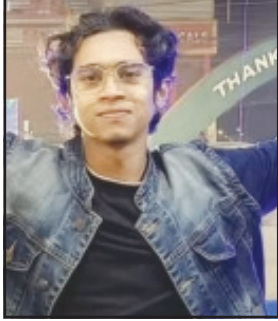
THE FIRST DAILY OF TRIPURA

গৌরবের ৭১ তম বছর



JAGARAN ■ 71 Years ■ Issue-242 ■ 12 June, 2025 ■ আগরতলা ১২ জুন, ২০২৫ ইং ■ ২৮ জ্যৈষ্ঠ, ১৪৩২ বঙ্গাব্দ, বৃহস্পতিবার ■ RNI Regn. No. RN 731/57 ■ মূল্য ৩.৫০ টাকা ■ আট পাতা

## নতুন প্রেমিকের সঙ্গে ছক কষে পুরনো প্রেমিককে খুন, প্রেমিকা সহ ধৃত ৬



নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ১১ জুন।। মেঘালেয়ে মধ্যপ্রদেশীয় গিয়ে স্বামীকে সুপারি কিলার দিয়ে খুনের রোমহর্ষক ঘটনা সারা দেশে বিশেষ চর্চায় স্থান করে নিয়েছে। এরই মাঝে ত্রিপুরায় পুরনো প্রেমিকের সদ ছাড়তে নতুন প্রেমিকের সাথে ছক কষে খুনে মদত দিয়েছেন প্রেমিকা। ফলে, সেই ছকেই খুন হলেন তরতাঙ্গা এক যুবক। ত্রিপুরার প্রত্যন্ত এলাকা হিসেবে পরিচিত থলাই জেলায় গণ্ডাখড়ায় আজ রাজধানী আগরতলায় ইন্দ্রনগরের বাসিন্দা শরিফুল ইসলামের বাজবন্দী মৃতদেহ উদ্ধার হয়েছে। তাঁকে আগরতলায় খুন করে দেহ নিয়ে গণ্ডাখড়ায় বুকিয়ে রাখা হয়েছিল। পুলিশ ওই ঘটনায়



৬ জনকে গ্রেফতার করেছে। কর্মী শরিফুল ইসলাম। পশ্চিম গাত ৮ জুন থেকে নিখোঁজ ছিলেন। স্মার্ট সিটি প্রকল্পে পেশায় বিদ্যুৎ কিরণ কুমার কে জানিয়েছেন,

### খোয়াই নদীতে সদ্যোজাতের মৃতদেহ উদ্ধার : ৮ ঠাণ্ডা

নিজস্ব প্রতিনিধি, কল্যাণপুর, ১১ জুন।। কল্যাণপুর থানাধীন দক্ষিণ ঘিলাতলীর শান্তিপাড়া এলাকার খোয়াই নদীতে বৃথবার সকালে এক হৃদযদিবারক ঘটনার সাক্ষী থাকলো স্থানীয় মানুষ। এদিন সকালে কৃষি জমিতে কাজ করতে গিয়ে নদীর জলে একটি সদ্যোজাত শিশুর মৃতদেহ ভেসে থাকতে দেখেন স্থানীয়রা। সঙ্গে সঙ্গে খবর দেওয়া হয় কল্যাণপুর থানার পুলিশকে। খবর পেয়ে পুলিশ দ্রুত ঘটনাস্থানে পৌঁছায় এবং পাচগালা অবস্থায় থাকা শিশুটির মৃতদেহ উদ্ধার করে ময়নাতদন্তের জন্য কল্যাণপুর হাসপাতালে পাঠায়।

৩ ও এর পাতায় দেখুন

ত্রিপুরা প্রেমের জেরেই ওই হত্যাকাণ্ড সংগঠিত হয়েছে। শরিফুলের বন্ধু গণ্ডাখড়ার বাসিন্দা বর্তমানে আগরতলায় আত্মীয়ের বাড়িতে বসবাসরত পেশায় চিকিত্সক ডাঃ দিবাকর সাহা, তাঁর প্রেমিকা নবনিতা দাস, জয়দীপ দাস এবং অনিমেষ যাদব মিলে তাঁকে খুন করেছে এবং দেহ হোপাটের উদ্দেশ্যে গণ্ডাখড়ায় একটি পানের দোকানের ফ্রিজ লুকিয়ে রেখেছে।

পশ্চিম জেলা পুলিশ সুপারের বক্তব্য, নবনিতা দাস ও শরিফুল ইসলাম দীর্ঘ বছর ধরে প্রেমের সম্পর্কে আবদ্ধ ছিলেন। কিন্তু, সম্প্রতি নবনিতা তাঁরই প্রেমিকের বন্ধু ডাঃ দিবাকর সাহার সাথে প্রণয়ের সম্পর্কে জড়িয়ে পড়েন। ফলে, দুজনে মিলে শরিফুলকে পৃথিবী থেকে সরিয়ে দেওয়ার চক্রান্ত শুরু করেন। তাঁদের ওই চক্রান্তে মদত দিয়েছেন জয়দীপ দাস ও অনিমেষ যাদব। পশ্চিম জেলা পুলিশ সুপার বলেন, গত ৮ জুন রাতে সকলে জয়দীপ দাসকে উপহার দেওয়ার অজুহাতে শরিফুলকে ৩ ও এর পাতায় দেখুন

### কুপ্তস্তাবের অভিযোগে বাম বিধায়কের বিরুদ্ধে মামলা, পাল্টা মামলা



নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ১১ জুন।। সামাজিক মাধ্যমে কুৎসা রটানোর ঘটনায় এবার প্রশাসনের দ্বারস্থ হলেন বাম বিধায়ক নয়ন সরকার। অভিযোগ, সোশ্যাল মিডিয়ায় বাম বিধায়ক নয়ন সরকারকে নিয়ে কুরুচিকর মন্তব্য প্রকাশ করা হচ্ছে। প্রতিবাদে পশ্চিম আগরতলা থানার দ্বারস্থ হয়েছেন বামুটিয়ার বাম বিধায়ক নয়ন সরকার। পাশাপাশি সাহিবহার জাইমের কাছেও ঘটনার সূত্র তদন্তের দাবি জানিয়ে অভিযোগ জানিয়েছেন।

উল্লেখ্য, সামাজিক মাধ্যমে বিধায়কের গোপন আলোচ্যচিত্রের স্ক্রিনশট ফাঁস করা হয়েছে। এদিকে মহিলাকে কুপ্তস্তাব দেওয়ার অভিযোগ এনে নয়ন সরকারের বিরুদ্ধে থানায় মামলা দায়ের করেছেন ওই মহিলা। এদিকে সম্পূর্ণ ঘটনাকে বিধায়ককে কালিমালিপ্ত করার একটা অপপ্রচেষ্টা বলে দাবী করেছেন বিধায়ক। ঘটনার তদন্ত নেমেছে পুলিশ। বিধায়ককে ঘিরে এখনও মন্তব্যের ৩ ও এর পাতায় দেখুন

### জন কল্যানের লক্ষ্যে কাজ করছে সরকার রাজীব

নিজস্ব প্রতিনিধি, কমলপুর, ১১ জুন।। কমলপুর মহকুমার নাগবংশী বাজারের মুক্ত মঞ্চে বৃথবার দিন বিকশিত কৃষি সংকল্প অভিযান কর্মসূচি পালন করা হয়। এই অনুষ্ঠানে উপস্থিত ছিলেন রাজসভার সাংসদ রাজীব ভট্টাচার্য। কমলপুর মহকুমার সুরমা বিধানসভার কেন্দ্রের নাগবংশী বাজারের মুক্ত মঞ্চে বৃথবার দিন কুচহিন্দা এবং পশ্চিম কুচহিন্দা এই দুটি পঞ্চায়েতকে মুক্ত করে বিকশিত কৃষি সংকল্প অভিযান কর্মসূচি পালন করা হয়। দুর্গা চৌমুহনী কৃষি মহকুমার উদ্যোগে আয়োজিত এই অনুষ্ঠানের উদ্বোধন করেন রাজসভার সাংসদ রাজীব ভট্টাচার্য। এছাড়াও বিধায়িকা স্বপ্না দাস পাল, থলাই জেলার এখিলাচাচার স্ট্যান্ডিং কমিটির সভাপতি দীপ্তি রক্ষিত, থলাই জেলার জেলা পরিষদের সহ সভাপতি অনাদি সরকার, দুর্গা চৌমুহনী রন্ধের পঞ্চায়েত সমিতির চেয়ারম্যান ভানু প্রতাপ লোদী, থলাই ৩ ও এর পাতায় দেখুন

## মুখ্যমন্ত্রীর বিরুদ্ধে কুরুচিকর মন্তব্যের নিন্দা জামে মসজিদ কমিটির

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ১১ জুন।। মুখ্যমন্ত্রী আমাদের অভিব্যক্তি, উনার বিরুদ্ধে কোনো ধরনের কুরুচিকর মন্তব্য আমরা বরদাশ্ত করবো না। শাহজাহান ইসলামের কুরুচিকর মন্তব্যকে তারা কোনোভাবেই সমর্থন করেন না। কমিটির সদস্যরা

একজন সজ্জন ব্যক্তি। তাঁর বিরুদ্ধে এ ধরনের মন্তব্য সুখ-দুখে পাশে থেকেছেন। হিন্দু শান্তি পাড়া এলাকার জনগণের সুখ-দুখে পাশে থেকেছেন। হিন্দু মুসলিম বলে কোন ধরনের মন্তব্যকে তারা কোনোভাবেই সমর্থন করেন না। কমিটির সদস্যরা

### জলে ডুবে মৃত ৭ পরিবারের হাতে মুখ্যমন্ত্রীর আর্থিক সহায়তা

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ১১ জুন।। আজ সম্প্রতি জলে ডুবে মৃত সাতজনের পরিবার বর্গের সদস্যদের হাতে আর্থিক সহায়তা হিসেবে চার লক্ষ টাকা করে চেক তুলে দিয়েছেন মুখ্যমন্ত্রীর অধ্যাপক (ডাঃ) মানিক সাহা। কিছুদিন আগে পশ্চিম জেলার বিভিন্ন স্থানে জলে ডুবে ৭ জনের মর্মান্তিক মৃত্যু ঘটে। এই ঘটনাবলীর খোঁজখবর নিয়ে আজ সংশ্লিষ্ট এলাকার প্রশাসনিক আধিকারিকদের ৩ ও এর পাতায় দেখুন

### কর্মী সংকটে নাজেহাল বিশালগড় উপ-ডাকঘর

নিজস্ব প্রতিনিধি, বিশালগড়, ১১ জুন।। কর্মী সংকটে নাজেহাল বিশালগড় উপ-ডাকঘর। চরম হয়রানির শিকার ডাকঘরের এজেন্ট সহ হাজার হাজার গ্রাহক। দুজন কর্মী দিয়ে চলছে বর্তমানে বিশালগড় উপ-ডাকঘর। একজন কর্মীকে দেখতে হচ্ছে চিঠিপত্রের কাজ। অপর একজন কর্মী কাউন্টারের কাজ দেখাশোনা করছে আবার বেশ কিছুদিন ধরে কাউন্টারের সেই কর্মীকে ব্যাংকের কিছু কাগজপত্র ভেরিফিকেশন করার দায়িত্ব পড়ে তার উপর। সেই কর্মীকে ব্যাংকে গিয়ে ও কাজ করতে হয়। ব্যাংকের কাজ শেষ করে তারপর পোস্ট অফিসের কাউন্টারে বসে সেই কর্মী। পোস্ট অফিসের দুজন কর্মী আবার ছুটিতে রয়েছেন। যার ফলে বেশ কয়েক দিন ধরে চরম হয়রানির শিকার হতে হচ্ছে এজেন্ট এবং গ্রাহকদের। ৩ ও এর পাতায় দেখুন

## অনুপ্রবেশকারী ইস্যুতে মথার আন্দোলনের ফাঁদে পা না দেবার সতর্কবার্তা সিপিএমের

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ১১ জুন।। সম্প্রতি রাজ্যের কিছু এলাকায় অনুপ্রবেশকারীদের বিতাড়নের দাবিতে আন্দোলনে সামিল হয়েছে তিপুরা মথ। ইন্দ্রিয়া-মুজিব এবং আসাম চুক্তিকে অচল করে বিজেপি সরকার সিএই আইন পাশ করেছে। কিন্তু অতীতে টিইউজেএস এবং তাঁদের জঙ্গি সংগঠন ত্রিপুরা সেনার বিদেশী বিতারণ আন্দোলনের চরম দুঃখজনক পরিণতির অভিজ্ঞতা ত্রিপুরাবাসীর রয়েছে। সিএই বিরোধী আন্দোলনের পরিণতিতে রাজ্যবাসীর অভিজ্ঞতার রয়েছে। হাস্যকর ব্যাপার, সিএই আইন প্রণয়নকারী বিজেপির সঙ্গে জোট করেছে মথ। সুতরাং, তাদের আন্দোলন স্ববিরোধী আন্দোলন। তাঁদের আন্দোলন জনগণের একা সশ্রীতিকে দুর্বল করবে। তাই এই ধরনের আন্দোলন থেকে সকলের

বিরত থাকার পরামর্শ দিয়েছে সিপিআইএম। আজ সিপিআইএমের তরফ থেকে বিবৃতিতে বলা হয়েছে, কাম্বীরের পহেলগামে উগ্রপন্থীদের ঘৃণ্য আক্রমণের পর বিজেপি পরিচালিত

কেন্দ্রীয় সরকার ও রাজ্য সরকারগুলি কোন রকম যাচাই না করেই বাংলাদেশী মুসলিমদের জোর করে বাংলাদেশে পুষ বাক বা ঠেলে পাঠাতে শুরু করেছে। এতে ৩ ও এর পাতায় দেখুন

### বন্যায় ক্ষতিগ্রস্তদের আর্থিক সাহায্য সহ ১০ দফা দাবিতে ডেপুটেশন সিপিআইএমের

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ১১ জুন।। বন্যায় ক্ষতিগ্রস্তদের আর্থিক সাহায্য প্রদান সহ ১০ দফা দাবিতে আশ্রম চৌমুহনী আগরতলা পুর নিগমের পূর্ব জোনাল অফিসের আধিকারিকের নিকট ডেপুটেশনে মিলিত হয়েছে সিপিআইএম পূর্ব আগরতলা অঞ্চল কমিটি। এদিন সাংবাদিকদের মুখোমুখি হয়ে সিপিআইএমের এক নেতা বলেন, আগরতলার দক্ষিণ চন্দ্রপুর, চন্দ্রপুর, ইন্দ্রনগর, শিবনগর প্রভৃতি এলাকার জনগণ প্রতিবছর নিয়মিতভাবে বছরে এক বা একাধিক বার বন্যার শিকার হচ্ছেন। তাদের সমস্যাগুলি যত তাড়াতাড়ি সম্ভব সমাধান করা প্রয়োজন। তাই সিপিআইএমের তরফ থেকে ৩ ও এর পাতায় দেখুন

## রাজনগরের ঘটনায় গ্রেপ্তার বিজেপি নেতা প্রতিবাদে থানা ঘেরাও, জামিনে মুক্ত

নিজস্ব প্রতিনিধি, উদয়পুর, ১১ জুন।। ইদের দিন উদয়পুর রাজনগরের বামোদার ঘটনায় বাগমা মণ্ডলের নেতা অজিত পোদারকে পুলিশ গ্রেপ্তার করেছে। ওই পুঁতে দেওয়া সব মিলিয়ে উদয়পুরে গতকালেকদিন ধরে উত্তপ্ত পরিবেশ বিরাজ করতে থাকে। ইতিমধ্যে রাজনগরের রাজনোহার বিবি রাধা কিশোর পুর থানায় একটি মামলা দায়ের করেন। এবং তিনি বলেন, হওয়ায় ফুলের মালা দিয়ে স্বাগত জানানো হয় উদয়পুর রাজনগর কাণ্ডে ধৃত বিজেপি নেতা অজিত পোদারকে। উল্লেখ্য ঘটনাকে কেন্দ্র করে এদের সকাল থেকেই আর কেপূর থানা এলাকা যথেষ্ট উত্তপ্ত ছিল।

উল্লেখ্য, গত জুন মাসের ৭ তারিখ ইদ উপলক্ষে উদয়পুর রাজনগর এলাকায় কুরবানী ইদ উপলক্ষে এলাকার কিছু সমাজজোহাই বেশ কিছু মুসলিম

সম্প্রদায়ের বাড়িঘরে আক্রমণ এবং দৈহিক ভাবে একজন অটো চালক কে মারধরের ঘটনা এবং কুরবানীর নেতা অজিত পোদারকে পুলিশ গ্রেপ্তার করেছে। ওই পুঁতে দেওয়া সব মিলিয়ে উদয়পুরে গতকালেকদিন ধরে উত্তপ্ত পরিবেশ বিরাজ করতে থাকে। ইতিমধ্যে রাজনগরের রাজনোহার বিবি রাধা কিশোর পুর থানায় একটি মামলা দায়ের করেন। এবং তিনি বলেন, হওয়ায় ফুলের মালা দিয়ে স্বাগত জানানো হয় উদয়পুর রাজনগর কাণ্ডে ধৃত বিজেপি নেতা অজিত পোদারকে। উল্লেখ্য ঘটনাকে কেন্দ্র করে এদের সকাল থেকেই আর কেপূর থানা এলাকা যথেষ্ট উত্তপ্ত ছিল।

## বিদ্যুৎ ও পানীয় জলের দাবিতে সোনামুড়ায় দুই স্থানে পথ অবরোধ

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ১১ জুন।। বিদ্যুৎ ও পানীয় জলের সমস্যা অতিষ্ঠ গ্রামবাসী। আজ বিদ্যুৎ এবং পানীয় জলের দাবিতে একযোগে সোনামুড়ার দুই স্থানে সড়ক অবরোধে সামিল হয়েছেন হুজু এলাকাবাসী। এর ফলে, সাধারণ মানুষ চরম দুর্ভোগের শিকার হতে হয়েছে। আটকে যায় পরীক্ষার্থীরা। সাথে সাথে খবর পেয়ে ঘটনাস্থলে ছুটে গিয়েছে পুলিশ। ঘটনার বিরোধে জানা

গিয়েছে, বিদ্যুৎ ও পানীয় জলের সমস্যা একযোগে সোনামুড়ার দুইস্থানে পথ অবরোধে সামিল হুজুভোগী সাধারণ মানুষ। বঙ্গনগর বিধানসভা কেন্দ্রের অধীন ফকিরাদোলা পঞ্চায়েতের টুঙ্গার চৌমুহনী সোনামুড়া-বঙ্গনগর সড়কের সকাল সাড়ে নটা থেকে শুরু হয় পথ অবরোধ। অন্যদিকে, সোনামুড়া নগর পঞ্চায়েতের থলাইই এলাকার সাধারণ মানুষ বিদ্যুৎ ৩ ও এর পাতায় দেখুন

### বিলোনীয়ায় বজ্রপাতে আহত ৩ জন

নিজস্ব প্রতিনিধি,বিলোনীয়া ১১ জুন।। বিলোনীয়া বিধানসভা কেন্দ্রের দুটি পৃথক পৃথক স্থানে বজ্রপাতে আহত হয়েছেন তিনজন। এর মধ্যে দুই জন মহিলা ও একজন পুরুষ। বর্তমানে বিলোনীয়া হাসপাতালে চিকিৎসাধীন আছেন। বৃথবার সন্ধ্যায় বিলোনীয়া বিধানসভা কেন্দ্রের চিত্তামার বনস্থ ৩ ও এর পাতায় দেখুন

## রাজ্য কৃষিতে উৎপাদনে দেশে দ্বিতীয় স্থানে : কৃষিমন্ত্রী

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ১১ জুন।। খাদ্যশস্য উৎপাদনে আমাদের দেশ এখন স্বয়ংসম্পূর্ণ। তার পরেও আমাদের প্রধানমন্ত্রী নরেন্দ্র মোদি চাইছেন খাদ্যশস্য উৎপাদনে আরও এগিয়ে যেতে। আবহাওয়ার পরিবর্তনের ফলে কোন একটি অঞ্চলে তাৎক্ষণিক উৎপাদন কমে গেলে সামগ্রিক উৎপাদন থেকে যাতে ঘাটতি মেটানো যায় তার চেষ্টা চলছে। সেই লক্ষ্যেই সারা দেশে বিকশিত কৃষি সংকল্প অভিযান চলছে। কুমারঘাটের গীতাঞ্জলি অডিটোরিয়ামে আজ বিকালে উদ্বোধনী জেলাভিত্তিক বিকশিত কৃষি সংকল্প অভিযানের উদ্বোধন করে একথা বলেন কৃষি ও কৃষক কল্যাণ মন্ত্রী রতনলাল নাথ। এর আগে কৃষিমন্ত্রী কেতহুড়া বাজারে কৃষি মার্কেট শেডের ভিত্তিপ্রস্তর স্থাপন করেন। ২ কোটি ২০ লক্ষ টাকা প্রস্তাবিত ব্যয়ে এই মার্কেট শেড নির্মাণ করা হবে।

ভিত্তিপ্রস্তর স্থাপনে কৃষি ও কৃষক কল্যাণ মন্ত্রী রতনলাল নাথের সাথে উপস্থিত ছিলেন বিধায়ক ভগবান চন্দ্র দাস, উনকোটী জিলা পরিষদের সহকারী সভাপতি সন্তোষ ধর, কুমারঘাট বিএসপি'র চেয়ারম্যান তপনজয় রিয়াং, কুমারঘাট পঞ্চায়েত সমিতির ভাইস চেয়ারম্যান শংকর দেব, উদ্যান দপ্তরের অধিকর্তা দীপক কুমার দাস, কৃষি দপ্তরের জেলার উপ অধিকর্তা সোমন নন্দী প্রমুখ। এ উপলক্ষে বেতহুড়া কমিউনিটি হলে একটি জনসভারও আয়োজন করা হয়। সেখানে অতিথিগণ বক্তব্য রাখেন।

সমৃদ্ধি, স্বচ্ছলতা আর আত্মনির্ভরতার অঙ্গীকারে ২১ মে-২২ জুন পর্যন্ত সারা দেশে বিকশিত কৃষি সংকল্প অভিযান কর্মসূচি চলছে। এরই অঙ্গ হিসেবে আজ গীতাঞ্জলি অডিটোরিয়ামে এই কর্মসূচি উদ্বোধিত হয়। অনুষ্ঠানে উদ্বোধকের ভাষণে বক্তব্য ৩ ও এর পাতায় দেখুন

আগরতলা,১২ জুন,২০২৫ইং ২৮ জ্যৈষ্ঠ, বৃহস্পতিবার,১৪৩২ বঙ্গাব্দ

## ৩১ শতাংশই মধ্যবিভ

উন্নয়নশীল দেশে ভারতে এখনো মধ্যবিভ অংশের মানুষের সংখ্যা শতকরা ৩১ শতাংশ। দেশের সংবিধানে পিছিয়ে পড়া অংশের মানুষজনকে আর্থসামাজিক দিক দিয়ে সামনের সারিতে নিয়ে আসার বিশেষ পদক্ষেপ গ্রহণ করিবার সংস্থান রাখিলেও কার্যত স্বাধীনতার ৭৫ বছর পরও মধ্যবিভের সংখ্যা ৩১ শতাংশে রহিয়া গিয়াছে। স্বাভাবিক কারণেই দেশের একটা বড় অংশের মানুষ এখনো আর্থ-সামাজিক দিক দিয়া পিছনে পড়িয়া রহিয়াছে। তাহাদের সামনের সারিতে উন্নীত করিতে না পারিলে দেশের সার্বিক উন্নয়ন সম্ভব হইবে না। সে দেখে লক্ষ্য রাখিয়া কেন্দ্রীয় সরকারকে বাস্তবসম্মত সিদ্ধান্ত গ্রহণ ও কার্যকর করিতে হইবে। অন্যথায় সংবিধান স্বীকৃত অধিকার হইতে দেশের বিরাট অংশের মানুষ বঞ্চিতই থাকিবে।

ভারতে মধ্যবিভ এখন ৩১ শতাংশ। স্বাধীনতার শতক-পূর্তিতে তাহা আরও বাড়িবে। কিন্তু মধ্যবিভের বৈশিষ্ট্যগুলি সব এক আছে, এবং থাকিবে?বেকারত্বের অন্ধকার গাঢ় হইতেছে দেশে। যাহাদের চাকরি আছে, সেটাও হারানোর শঙ্কায় অনেকে দিন কাটাইতেছেন। যার সুযোগ নিচ্ছে মালিকপক্ষ। বিশেষত, অসংগতিত ক্ষেত্রে চাকরির নিরাপত্তার অভাবে শ্রমিকদের দিয়ে ১২-১৪ ঘণ্টা খাটিয়ে নেওয়া বিরল কিছু নয়। এদিকে, নিয়মবিধি মানিয়া চলে বলিয়া দাবি করা সংগতিত ক্ষেত্রে আন্তর্জাতিক নিয়ম মানিয়া মোটামুটি দৈনিক আট ঘণ্টা কাজ করিতে হয়। সেই পরিস্থিতিও ক্রমশ বদলাইয়া যা়িতে চলিয়াছে কি? বাধার মুখে পড়িলেও কেন্দ্রের পাশাপাশি কিছু রাজ্য সেই পথে হাটিতে চাইছে। ‘ইনকোসিস’-এর প্রতিষ্ঠাতা এন. আর. নারায়ণমূর্তি ইতিমধ্যে বলিয়াছেন— তরুণ প্রজন্মকে সপ্তাহে ৭০ ঘণ্টা কাজ করিতে। উৎপাদনশীলতার নিরিখে অন্য দেশের তুলনায় ভারত পিছিয়ে থাকায় --- প্রতিযোগিতার বাজারে উন্নত দেশের সঙ্গে লড়িতে অসুবিধা হইতেছে।বিশ্বের দশটি বৃহত্তম অর্থনীতির মধ্যে, গড়ে ভারতের সাপ্তাহিক কাজের সময় সবচাইতে দীর্ঘ। ‘আইএলও’রিপোর্ট অনুসারে, সমৃদ্ধি এবং সাপ্তাহিক কাজের সময়ের সম্পর্কটা বিপরীতমুখী। অর্থাৎ যেসব দেশে কাজের সময় কম, তাহাদের মাথাপিছু জিডিপি বেশি। শীর্ষ ১০টি অর্থনীতির মধ্যে ভারতে সাপ্তাহিক কাজের সময় সবচেয়ে বেশি, এবং মাথাপিছু জিডিপি সবচেয়ে কম ফ্রান্স সবচেয়ে কম সাপ্তাহিক কাজ করে ৩০.১ ঘণ্টা, অথচ মাথাপিছু জিডিপির নিরিখে অন্যতম সর্বোচ্চ— ৫৫.৪৯৩ ডলার। প্রতি সপ্তাহে গড়ে ৪৭.৭ ঘণ্টা কাজ করে ভারতীয়রা বিশ্বের সবচেয়ে বেশি কাজ করা দেশের তালিকায় সপ্তম। ২০১৮ সালের ‘ইন্টারন্যাশনাল লেবার অর্গানাইজেশন রিপোর্ট’ অনুসারে— কাতার, কঙ্গো, লেসোথো, ভুটান, গাম্বিয়া এবং সংযুক্ত আরব আমিরশাহিতে ‘গড়’ কাজের ঘণ্টা ভারতের চেয়ে বেশি।তথ্যপ্রযুক্তি সংস্থাগুলি মার্কিন মুলুকেও সে-দেশের কর্মীদের বদলে এ-দেশের কর্মীদের নিতে চায় কেন? নিশ্চয়ই দয়াপরবশে নয়, বরং উৎপাদনশীলতার অঙ্কটা কয়েই এমন সিদ্ধান্ত— যেহেতু ভারতীদের কম পয়সায় খাটানো যায়। ভারতের কর্পোরেট জগতের প্রচলিত অভ্যাস, নানা অছিলায় কর্মীদের আরও একটু অফিসে থাকিতে বলিয়া বেশি কাজ করাইয়া নেওয়া। যাহার জন্য অন্তত বস যতক্ষণ অফিসে আছে, ততক্ষণ কোনওভাবেই অধস্তনের অফিস ছাড়িয়া বের হইয়া যাওয়াটা সমীচীন নয়। তাছাড়া, সপ্তাহান্তে বা ছুটির দিনেও অফিসের ফোন আসা ‘স্বাভাবিক’ বলিয়া ধরা হয়। কিন্তু, ইউরোপের কর্মসংস্কৃতিতে, বেশ কিছু দেশে, কাজের সময়ের পরে, বা সপ্তাহান্তে কাজের কারণে, কর্মচারীকে ফোন করা বা কাজে ডাকা অত সহজ নয়।চাকরি থাকাকালীন নিজেকে ‘দক্ষ’ মনে করা লোকেরা ইউনিয়নকে নিচু চোখে দেখিয়া আসিয়াছে। অথচ, ম্যানেজমেন্টের অত্যাচার থেকে ইউনিয়ন-ই কর্মীদের বাচায়। যৌথ দরাদরির মাধ্যমে ইউনিয়ন কর্মীদের দাবি আদায়ে সক্ষম হয়। তবুও ইউনিয়নের একটা নেতিবাচক ভাবমূর্তি রহিয়াছে অনেকের কাছে। কারণ, ইউনিয়নের দাবিদাওয়ার বিষয় যতটা নেতিবাচক প্রচারে আসে, ম্যানেজমেন্টের চাপের কথা সেভাবে আসে না।

উল্টে, ওই কাজের চাপের সঙ্গে মানিয়ে নেওয়াটাই বাচিয়া থাকার অঙ্গ হিসাবে প্রচার করা হয়। এমন প্রচারণার কারণ সত্ত্বেও প্রকাশ্যেই ইউনিয়নের ম্যানেজমেন্টকে হুমকি দেওয়ার প্রবণতা— যেটা সহজেই জানাজানি হয়ে যায়। কিন্তু কোনও কর্মীর প্রতি ম্যানেজমেন্টের হুমকি অনেকটাই চূপিসারে ঘটে। জানিলেও চাকরি হারানোর ভয়ে সে-কথা প্রকাশ করিতে সাহস পায় না অন্যান্য সহকর্মীরা। ফলে, তাহা প্রকাশ্যে আসিবার সম্ভাবনা কম থাকে। কর্মসংস্কৃতি কলুষিত করিবার জন্য মূলত আঙুল ওঠে কর্মীদের দিকেই। একটা সময় ইউনিয়নের জঙ্গি আচরণ শিল্প পরিবেশকে নষ্ট করিয়াছিল ঠিকই। তবে ম্যানেজমেন্ট কোনও কালেই খোয়া তুলসীপাতা নয়।দেশের শ্রমের বাজারটা এমনভাবে গড়িয়া তোলা হইতেছে— যাহাতে শ্রমিকদের কর্পোরেট ক্রীতদাসে পরিণত করা যায়।

# মস্তিষ্কের ছোট ‘নীল বিন্দু’ যা ঘুম নিয়ন্ত্রণ করে

ডেভিড রবসন

চিত্তাভাবনার সাথে সম্পর্কিত। এই অবস্থায় যে সমস্ত কাজের জন্য বৃদ্ধির প্রয়োজন সেই সমস্ত কাজে মনোনিবেশ করা সহজ বলে মনে করা হয়। গিয়ার ৩: এই ক্ষেত্রে লোকাস সেরগলিয়াসে ক্রমাগত “উচ্চ উদ্দীপনা” বা “হাই ফ্যারিং” দেখা যায়।এর ফলে উচ্চ স্তরের নোরপাইনফ্রাইন ক্ষরণ হয়। এই অবস্থায় মস্তিষ্কের সেই অঞ্চল সক্রিয় হয়ে ওঠে যে অংশের সঙ্গে “ফাইট অর বা ফ্লাইট রেসপন্সের” (বিপদের মুখোমুখি হওয়ার মতো অত্যন্ত উত্তেজক পরিস্থিতিতে যে প্রতিক্রিয়া দেখা যায়) সঙ্গে সম্পর্ক রয়েছে। এই সময় প্রিফ্রন্টাল কর্টেক্স বন্ধ হতে শুরু করে। কিন্তু নিউরোনের মধ্যে বর্ধিত যোগাযোগের কারণে



আপনি আপনার আশপাশের পরিবেশের প্রতি অত্যন্ত সংবেদনশীল হয়ে উঠতে পারেন। তবে গোলযোগের পরিস্থিতি থেকে এই সংকেতকে পৃথক করা শক্ত কাজ হতে পারে। এক্ষেত্রে মনোনিবেশ করা আরও শক্ত হয়ে যায় এবং আপনি অভিভূত বোধ করতে পারেন। বিভিন্ন গিয়ারে থাকার ব্যাপারটা নিয়ন্ত্রণ করে একাধিক বিষয়। যেমন আমরা দিনের কোন সময়ে রয়েছি।এই সমস্ত কিছুর সঙ্গে সম্পর্ক রেখে লোকাস সেরগলিয়াসের সক্রিয়তা কমে বা বাড়ে। যেমন আমরা যখন প্রথমে ঘুম থেকে উঠি তখন এর সক্রিয়তা কম থাকে। বেল্লা বাড়ার সঙ্গে সঙ্গে সক্রিয়তা বাড়ে এবং সন্ধ্যায় আবার তা কমতে শুরু করে। রাতেই ঘুমানোর সময় এই ছোট নীল বিন্দু সবচেয়ে শক্ত অবস্থায় থাকবে। কিন্তু লোকাস সেরগলিয়াস যে একেবারে নিশ্চূ প হয়ে যায়, তা নয়। রিক্লিণ্ডভাবে উদ্দীপনার স্ফুলিদ্র চলতেই থাকে। সুইজারল্যান্ডের লুসার্ন বিশ্ববিদ্যালয়ের অনিতা লুথির সাম্প্রতিক গবেষণা অনুযায়ী, লোকাস সেরুলিয়াসের এই প্রক্রিয়া আমাদের ঘুমের গুণমান নির্ধারণ করতে পারে। সারা রাত জুড়ে, ঘুমের বিভিন্ন পর্যায়ের মধ্যে দিয়ে আমরা

দেহের অস্থায়ী পক্ষাঘাত হওয়ার মতো অবস্থা যে সময়ে আমরা স্বপ্ন দেখলেও শারীরিকভাবে তার প্রতিক্রিয়া দেখানো থেকে দেহ বাধা দেয়। তিনি বলেছেন, ‘এই সময় আমরা পরিবেশ থেকে সম্পূর্ণরূপে বিচ্ছিন্ন হয়ে পড়ি।’ অনিতা লুথি জানিয়েছেন তিনি ইঁদুরের উপর পরীক্ষা করে এই বিষয়গুলো লক্ষ্য করেছিলেন। তাই নিশ্চিত হওয়া দরকার যে এই নীল বিন্দু মানুষের ঘুমের ক্ষেত্রেও একই ভূমিকা পালন করে কি না। যদি তা হয়, তবে তার অনুমান লু্কাস সেরগলিয়াসের কার্যকলাপ এবং তার সর্বক্ষণ সজাগ থাকা ঘুমের ব্যাঘাতের কারণ হতে পারে। এই বিষয়ে নিশ্চিত হতে তিনি পরীক্ষাগারে থাকা ইঁদুরগুলোর মধ্যে “স্টেটসের” সঞ্চার করেছেন। উদাহরণস্বরূপ তাদের খাঁচায় আঘাত করেছেন

আমরা বেছে বেছে এই দু’টো ভাগকেই সক্রিয় করে তুলতে পারি এবং সেটা সম্ভব হতে পারে বিভিন্ন কার্যকলাপের মাধ্যমে।

মাঝারি থেকে তীব্র ব্যায়াম যেমন, হাঁটাচলা, দৌড়ানো, রোয়িং, সাইকেল চালানো বা বক্সিং সহানুভূতিশীল স্নায়ুতন্ত্রকে সক্রিয় করে। এটা নীল বিন্দুর কার্যকলাপকে ত্বরান্বিত করার পাশাপাশি মানসিক উত্তেজনাও বাড়াবে। সকালে ঘুম থেকে ওঠার পর নিজেকে সক্রিয় করে তোলার জন্য এটা উপযোগী। কিন্তু কঠোর পরিশ্রমের পর আপনি নিজের মনকে যখন শান্ত করার চেষ্টা করছেন, তখন এটা উপযোগী।

আপনি ভাবতেই পারেন যে শারীরিক পরিশ্রম আপনাকে ক্লান্ত করে তুলবে এবং ঘুম পাবে। কিন্তু আপনার যদি ইতিমধ্যে ঘুমের সমস্যা থেকে থাকে, তাহলে বেশি রাতেই দিক জিমে গিয়ে কসরত করা কোনও সুবিধাজনক উ পায় হতে পারে না। অনাদিক শরীরের মৃদু প্রসারণ দেহকে শিথিল করতে সাহায্য করতে পারে। এর ফলে প্যারাসিমপ্যাথেটিক স্নায়ুতন্ত্র সক্রিয় হতে পারে যা আমাদের চিন্তা ভাবনা ও অনুভূতিকে প্রবাহ চালিয়ে দেখতে চেয়েছে নীল বিন্দুর সক্রিয়তাকে কিছুটা কমানো যায় কি না। যদিও এটা অনিশ্চা হ্রাস করতে পারে কি না সে বিষয়ে এখনও নিশ্চিত হওয়া যায়নি। গবেষকদের মতে সন্ধ্যায় আমাদের আচরণ সম্পর্কে আরও কিছুটা সাবধানতা অবলম্বন করা দরকার যাতে ঘুমোতে যাওয়ার ঠিক আগে অতিরিক্ত উদ্দীপনা এড়ানো যায়। ‘যদি ক্লাস্ত পড়ি তবে ঘুমোও’ আপনি চালিয়ে নিয়ে যাওয়ার জন্য নিজেকে বাধ্য করেন তাহলে আপনার মস্তিষ্ক তার জন্য সমস্ত সরঞ্জামকে সবচেয়ে বেশি অশ্বশক্তির ক্ষমতা প্ধান করতে চাইবে। এর ফলে এটা সর্বেচ্ছ পর্যায়ে একসময়

আটকে যাবে,- একথা মিথু স্টোরোনি উল্লেখ করেছেন “হাই পারএফিসিয়েন্ট”- এ।

নিজেদের টিভি, ফোন বা ট্যাবলেট থেকে দূরে রাখা প্রয়োজন এবং ঘুমের স্বাস্থ্যবিধির কথা মাথায় রেখে মনকে শান্ত করা দরকার। লোকাস সেরগলিয়াস এবং শরীরের মধ্যে দ্বিমুখী ট্রাফিক রয়েছে যার সুবিধা আমরা পেতে পারি। নীল বিন্দু হল স্বায়ত্তশাসিত স্নায়ুতন্ত্রের অংশ, যা অচেতন শারীরবৃত্তীয় ক্রিয়া যেমন শ্বাস, হার্ট রেট এবং রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ করে। একে দুইভাগে বিভক্ত করা যেতে পারে- সহানুভূতিশীল স্নায়ুতন্ত্র যা স্ট্রেস প্রতিক্রিয়া “টিগার” বা সঞ্চার করার জন্য দায়ী এবং প্যারাসিমপ্যাথেটিক স্নায়ুতন্ত্র। এটা শরীরকে শিথিল করতে এবং বিশ্রাম নেওয়ার জন্য তৈরি করে।

আমরা বেছে বেছে এই দু’টো ভাগকেই সক্রিয় করে তুলতে পারি এবং সেটা সম্ভব হতে পারে বিভিন্ন কার্যকলাপের মাধ্যমে।

মাঝারি থেকে তীব্র ব্যায়াম যেমন, হাঁটাচলা, দৌড়ানো, রোয়িং, সাইকেল চালানো বা বক্সিং সহানুভূতিশীল স্নায়ুতন্ত্রকে সক্রিয় করে। এটা নীল বিন্দুর কার্যকলাপকে ত্বরান্বিত করার পাশাপাশি মানসিক উত্তেজনাও বাড়াবে।

সকালে ঘুম থেকে ওঠার পর নিজেকে সক্রিয় করে তোলার জন্য এটা উপযোগী। কিন্তু কঠোর পরিশ্রমের পর আপনি নিজের মনকে যখন শান্ত করার চেষ্টা করছেন, তখন এটা উপযোগী।

আপনি ভাবতেই পারেন যে শারীরিক পরিশ্রম আপনাকে ক্লান্ত করে তুলবে এবং ঘুম পাবে। কিন্তু আপনার যদি ইতিমধ্যে ঘুমের সমস্যা থেকে থাকে, তাহলে বেশি রাতেই দিক জিমে গিয়ে কসরত করা কোনও সুবিধাজনক উ পায় হতে পারে না।

অনাদিক শরীরের মৃদু প্রসারণ দেহকে শিথিল করতে সাহায্য করতে পারে। এর ফলে প্যারাসিমপ্যাথেটিক স্নায়ুতন্ত্র সক্রিয় হতে পারে যা আমাদের চিন্তা ভাবনা ও অনুভূতিকে প্রবাহ চালিয়ে দেখতে চেয়েছে নীল বিন্দুর সক্রিয়তাকে কিছুটা কমানো যায় কি না। যদিও এটা অনিশ্চা হ্রাস করতে পারে কি না সে বিষয়ে এখনও নিশ্চিত হওয়া যায়নি।

গবেষকদের মতে সন্ধ্যায় আমাদের আচরণ সম্পর্কে আরও কিছুটা সাবধানতা অবলম্বন করা দরকার যাতে ঘুমোতে যাওয়ার ঠিক আগে অতিরিক্ত উদ্দীপনা এড়ানো যায়। ‘যদি ক্লাস্ত পড়ি তবে ঘুমোও’ আপনি চালিয়ে নিয়ে যাওয়ার জন্য নিজেকে বাধ্য করেন তাহলে আপনার মস্তিষ্ক তার জন্য সমস্ত সরঞ্জামকে সবচেয়ে বেশি অশ্বশক্তির ক্ষমতা প্ধান করতে চাইবে। এর ফলে এটা সর্বেচ্ছ পর্যায়ে একসময়

আটকে যাবে,- একথা মিথু স্টোরোনি উল্লেখ করেছেন “হাই পারএফিসিয়েন্ট”- এ।

নিজেদের টিভি, ফোন বা ট্যাবলেট থেকে দূরে রাখা প্রয়োজন এবং ঘুমের স্বাস্থ্যবিধির কথা মাথায় রেখে মনকে শান্ত করা দরকার। লোকাস সেরগলিয়াস এবং শরীরের মধ্যে দ্বিমুখী ট্রাফিক রয়েছে যার সুবিধা আমরা পেতে পারি। নীল বিন্দু হল স্বায়ত্তশাসিত স্নায়ুতন্ত্রের অংশ, যা অচেতন শারীরবৃত্তীয় ক্রিয়া যেমন শ্বাস, হার্ট রেট এবং রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ করে। একে দুইভাগে বিভক্ত করা যেতে পারে- সহানুভূতিশীল স্নায়ুতন্ত্র যা স্ট্রেস প্রতিক্রিয়া “টিগার” বা সঞ্চার করার জন্য দায়ী এবং প্যারাসিমপ্যাথেটিক স্নায়ুতন্ত্র। এটা শরীরকে শিথিল করতে এবং বিশ্রাম নেওয়ার জন্য তৈরি করে।

মনোযোগ এবং ঘুম নিয়ন্ত্রণের মতো একাধিক গুরুত্বপূর্ণ বিষয় নিয়ন্ত্রণকারী লোকাস সেরগলিয়াস ক্রমশ গবেষণার আগ্রহের বিষয়বস্তু হয়ে উঠছে। এ বিষয়ে সন্দেহ নেই যে ঘুম আমাদের জীবনের একটা গুরুত্বপূর্ণ বিষয়।

অনিদ্রায় আক্রান্ত যে কোনও ব্যক্তিই জানেন, ঘুম না আসা কীভাবে ধৈর্যচ্যুতি এবং বিরক্তি বয়ে আনতে পারে। মাথার ভিতরে যেন একটা অদৃশ্য আলো জ্বলতে থাকে। নিজের ভিতরেই ক্রমাগত প্রতিধ্বনিত হতে থাকে একটা কণ্ঠস্বর। এই দু’টাকে নিয়ন্ত্রণ করার যে নিঃশব্দ চেষ্টা, তার সঙ্গেও অনিদ্রার সঙ্গে যোদ্ধা ব্যক্তির পরিচিত বৈকি।

তারা প্রতি নিয়ত মস্তিষ্কের সেই “বোতাম” বা “সুইচ” খুঁজে চলেন যেটা টিপলেই মস্তিষ্কের সমস্ত ক্রিয়াকলাপকে সঙ্গে সঙ্গে বন্ধ করে দেওয়া যায়। মস্তিষ্কের এমন এক “সুইচ” বাস্তবে কল্পনা বলে মনে হলেও তেমনটা কিন্তু নয়। বেশিরভাগ স্নায়ুবিজ্ঞানীই এখন এই বিষয়ে একমত যে মস্তিষ্কের সজাগ থাকার মধ্যে এক ধরনের ধারাবাহিকতা রয়েছে। এই সমন্বয় স্থাপন হয় মস্তিষ্কের জটিল নেটওয়ার্কের মাধ্যমে, যার কেন্দ্রস্থলে নিউরোনের একটা ক্ষুদ্র বাড়িল রয়েছে। তার নাম- লোকাস সেরুলিয়াস। এই ল্যাটিন শব্দের অর্থ “নীল বিন্দু”।

এই নীল বিন্দুর আরও একটা গুরুত্বপূর্ণ কার্যকারণিতার রয়েছে- নোরপাইনফ্রাইন আমাদের শারীরবৃত্তীয় এবং মানসিক উত্তেজনাকে নিয়ন্ত্রণ করে। দীর্ঘকাল ধরে বিজ্ঞানীরা মনে করতেন যে ঘুমের সময় লোকাস সেরগলিয়াস শান্ত বা সুপ্ত থাকে। তবে এখন এই বিষয়টা ধীরে ধীরে স্পষ্ট হয়ে উঠছে যে এটা কখনওই পুরোপুরি শান্ত হয় না। এই নীল বিন্দুর বিরতিহীন ক্রিয়াকলাপ চলতেই থাকে। কখনও কখনও নিদ্্র স্তরের ক্রিয়াকলাপের মাঝেই আমাদের ঘুমের গভীরতাকে নিয়ন্ত্রণ করে লোকাস সেরগলিয়াস। এই প্রক্রিয়া আরও ভালভাবে বোঝা গেলে উদ্বেগজনিত পরিস্থিতির সঙ্গে ঘুমের (ঘুম না আসার) যে সম্পর্ক রয়েছে, তার চিকিৎসায় সাহায্য মিলতে পারে।

মস্তিষ্কের গিয়ার সিষ্টেম- ঘাড়ের ঠিক উপরে, লোকাস সেরগলিয়াস। এতে ৫০ হাজার কোষ রয়েছে যা গড় কেন্দ্রীয় স্নায়ুতন্ত্রে থাকা ৮৬০০ কোটি নিউরোনের একটা ক্ষুদ্র অংশ মাত্র। মারি অ্যান্টোয়নেটের চিকিৎসক ফিল্লিপ ভিক দিয়াজের ১৮শ শতাব্দীর শেষের দিকে এর অস্তিত্বের কথা প্রথম উল্লেখ করেছিলেন। তবে তার পর এই বিষয়টা দীর্ঘকাল ধরে সেভাবে কারও মনোযোগ আকর্ষণ করতে ব্যর্থ হয়েছিল। বিংশ শতাব্দীতে এটা স্পষ্ট হয়ে ওঠে যে লোকাস সেরগলিয়াস মস্তিষ্কের সংকেত পাঠানোর ক্ষেত্রে প্রধান ভূমিকা পালন করে। কোনও নিউরোন বৈদ্যুতিক প্রবাহের মতো উত্তেজনার “স্পাইক” বা তীব্রতা সৃষ্টি করবে কি না তার সম্ভাবনা বাড়িয়ে তোলে নোরপাইনফ্রাইন নামেও পরিচিত। সক্রিয় হয়ে উঠলে লোকাস সেরগলিয়াসের কোষগুলো এই মস্তিষ্কের অন্যান্য প্রান্তে সংকেত পাঠিয়ে সেই অঞ্চলে থাকা নিউরনগুলোর মধ্যে যোগাযোগ বাড়িয়ে তোলে। এই প্রক্রিয়ার সূক্ষ্মতা রয়েছে। “রিসেপ্টর”-এর উপর নির্ভর করে কিছু নিউরোন অল্প পরিমাণে নোরপাইনফ্রাইনের প্রতি বেশ সংবেদনশীল হয়ে ওঠে। আবার এমন অনেক নিউরোন রয়েছে যারা শুধুমাত্র উচ্চতর মাত্রায় সাড়া দেয়। এর অর্থ হলো ক্রিয়াকলাপ বাড়ার সঙ্গে সঙ্গে লোকাস সেরগলিয়াস মস্তিষ্কের কিছু অঞ্চলকে অন্যান্য অঞ্চলের চাইতে বেশি প্রভাবিত করতে শুরু করবে। মানুষের মধ্যে এর একটা নাটকীয় প্রভাব দেখা যায় যেমন কোনও বিষয়ে মনোনিবেশ করা, একাধতা এবং সৃজনশীলতা। স্নায়ুবিজ্ঞান বিষয়ক গবেষক এবং লেখিকা মিথু স্টোরোনি তার বই “হাই পারএফিসিয়েন্ট: অস্টিমাইজ ইওব রেন টু ট্রান্সফর্ম দ্য ওয়ে ইউ ওয়াক”-এই নিয়ে বিশদে ব্যাখ্যা করেছেন। লোকাস সেরগলিয়াস এবং নোরপাইনফ্রাইন গিগানায়িংয়ে তার (লোকাস সেরগলিয়াসের) নিয়ন্ত্রণকে মস্তিষ্কের “গিয়ারবস্ট” হিসাবে বর্ণনা করেছেন তিনি। তার মতে ওই “গিয়ারবস্টের” বিভিন্ন মোড রয়েছে যা নির্দিষ্ট ধরনের ক্রিয়াকলাপের জন্য উপযুক্ত। গিয়ার ১: এক্ষেত্রে নীল বিন্দুতে খুবই মৃদু কার্যকলাপ লক্ষ্য করা যায়। এক্ষেত্রে নোরপাইনফ্রাইন নিদ্্র স্তরের। এর অর্থ হলো এই সময়ে আমাদের মনোযোগ এদিক ওদিক হয়ে এবং চিন্তাও এক বিষয় থেকে অন্য বিষয়ে যোরাকেরা করে। গিয়ার ২: নীল বিন্দুতে মাঝারি ধরনের উদ্দীপনার (অনেকটা স্ফুলিদ্রের মতো) প্রভাব হয়। এর মধ্যে সবচেয়ে প্রাসঙ্গিক উদ্দীপনার প্রতিক্রিয়া হিসাবে “স্পাইক” বা তীব্রতা দেখা যায়। নোরপাইনফ্রাইনের এই পরিমাণ ঘনত্বের প্রতি সবচেয়ে সংবেদনশীল অংশ হলো প্রিফ্রন্টাল কর্টেক্স। এটা মস্তিষ্কের ফ্রন্টাল লোবের পূর্ববর্তী অংশের ধূসর পদার্থ যা স্ব-নিয়ন্ত্রণ এবং বিমূর্ত

# ২০২৪ সালে পর্যটনের সেরা দশটি দেশ

বিশেষ প্রতিবেদন।। মণ ও পর্যটনের জন্য ২০২৪ সালে বিশ্বের সেরা দেশ যুক্তরাষ্ট্র সম্প্রতি ওয়ার্ল্ড ইকোনমিক ফোরাম (ডব্লিউইএফ) প্রকাশিত এক তালিকায় এই তথ্য উঠে এসেছে। গত মে মাসে তালিকাটি প্রকাশ করে ডব্লিউইএফ। তালিকার ভেটি ১০টি দেশের মধ্যে ৬টিই ইউরোপের। তালিকায় যুক্তরাষ্ট্রের পর দ্বিতীয় অবস্থানে আছে স্পেন। জাপানের অবস্থান তৃতীয়। ফ্রান্স চতুর্থ। অস্ট্রেলিয়া আছে পঞ্চম স্থানে। জার্মানির অবস্থান ষষ্ঠ। যুক্তরাজ্য আছে সপ্তম অবস্থানে। অন্তম স্থানে রয়েছে চিনের। ইতালির অবস্থান ষবম। আর ১০ম স্থানে আছে সুইজারল্যান্ড।

শক্তিশালী পাসপোর্ট। বিশ্বের শক্তিশালী পাসপোর্টের তালিকায় ইউরোপের অনেক দেশের নাম রয়েছে। প্রতিবছর বিশ্বের শক্তিশালী পাসপোর্টের তালিকা প্রকাশ করে হ্যান্সি সূচক (ইনডেক্স)। সূচকে ২০২৪ সালে ছয়টি দেশ যৌথভাবে প্রথম স্থানে উঠে এসেছে। এগুলো হলো ফ্রান্স, জার্মানি, ইতালি, জাপান, সিঙ্গাপুর ও স্পেন। এর মধ্যে সিঙ্গাপুরে উপর পাঁচটি দেশের নাম ডব্লিউইএফ প্রকাশিত ভ্রমণের জন্য সেরা ১০ দেশের তালিকায় আছে। ভ্রমণের দিক থেকে সিঙ্গাপুরের অবস্থান ১৩তম।করোনা মহামারি চলাকালে বিশ্বের অনেক দেশ

কঠোর বিধিনিষেধ আরোপ করেছিল। নিজেদের সীমান্ত বন্ধ করে দিয়েছিল। করোনা পরিস্থিতি স্বাভাবিক হতে শুরু করলে ভ্রমণ নিষেধাজ্ঞাগুলো শিথিল করা হয়। তবে অন্যান্য অঞ্চলের তুলনায় এশিয়ার পর্যটন শিল্প -- সমৃদ্ধ দেশগুলোতে ভ্রমণ নিষেধাজ্ঞা দেরিতে প্রতাহার হয়। তবে এখন এই সমস্যা না থাকায় গত কয়েক বছরের তুলনায় ২০২৪ সালে বিশ্বের পর্যটন খাতে বেশি প্রবৃদ্ধির আশা করা হচ্ছে। জাপানের ক্ষেত্রে কথটি সত্য বলে প্রমাণিত হয়েছে। ভ্রমণের জন্য সেরা দেশের তালিকায় তৃতীয় অবস্থানে থাকা জাপানে

করোনা-পরবর্তী সময়ে পর্যটন খাত সমৃদ্ধি অর্জন করেছে। চলতি বছরের মার্চ ও এপ্রিল উভয় মাসে ৩০ লাখের বেশি (প্রতি মাসে) বিদেশি পর্যটক জাপানে ভ্রমণ করেছে। সেরা ১০ দেশের তালিকায় অষ্টম স্থানে থাকা চীন পর্যটকদের ভ্রমণ প্রক্রিয়া অনেকটা স্বাভাবিক হতে শুরু করেছে। জাপানের ক্ষেত্রে কথটি সত্য বলে প্রমাণিত হয়েছে। ভ্রমণের জন্য সেরা দেশের তালিকায় তৃতীয় অবস্থানে থাকা জাপানে

করোনা-পরবর্তী সময়ে পর্যটন খাত সমৃদ্ধি অর্জন করেছে। চলতি বছরের মার্চ ও এপ্রিল উভয় মাসে ৩০ লাখের বেশি (প্রতি মাসে) বিদেশি পর্যটক জাপানে ভ্রমণ করেছে। সেরা ১০ দেশের তালিকায় অষ্টম স্থানে থাকা চীন পর্যটকদের ভ্রমণ প্রক্রিয়া অনেকটা স্বাভাবিক হতে শুরু করেছে। জাপানের ক্ষেত্রে কথটি সত্য বলে প্রমাণিত হয়েছে। ভ্রমণের জন্য সেরা দেশের তালিকায় তৃতীয় অবস্থানে থাকা জাপানে

করোনা-পরবর্তী সময়ে পর্যটন খাত সমৃদ্ধি অর্জন করেছে। চলতি বছরের মার্চ ও এপ্রিল উভয় মাসে ৩০ লাখের বেশি (প্রতি মাসে) বিদেশি পর্যটক জাপানে ভ্রমণ করেছে। সেরা ১০ দেশের তালিকায় অষ্টম স্থানে থাকা চীন পর্যটকদের ভ্রমণ প্রক্রিয়া অনেকটা স্বাভাবিক হতে শুরু করেছে। জাপানের ক্ষেত্রে কথটি সত্য বলে প্রমাণিত হয়েছে। ভ্রমণের জন্য সেরা দেশের তালিকায় তৃতীয় অবস্থানে থাকা জাপানে

করোনা-পরবর্তী সময়ে পর্যটন খাত সমৃদ্ধি অর্জন করেছে। চলতি বছরের মার্চ ও এপ্রিল উভয় মাসে ৩০ লাখের বেশি (প্রতি মাসে) বিদেশি পর্যটক জাপানে ভ্রমণ করেছে। সেরা ১০ দেশের তালিকায় অষ্টম স্থানে থাকা চীন পর্যটকদের ভ্রমণ প্রক্রিয়া অনেকটা স্বাভাবিক হতে শুরু করেছে। জাপানের ক্ষেত্রে কথটি সত্য বলে প্রমাণিত হয়েছে। ভ্রমণের জন্য সেরা দেশের তালিকায় তৃতীয় অবস্থানে থাকা জাপানে

করোনা-পরবর্তী সময়ে পর্যটন খাত সমৃদ্ধি অর্জন করেছে। চলতি বছরের মার্চ ও এপ্রিল উভয় মাসে ৩০ লাখের বেশি (প্রতি মাসে) বিদেশি পর্যটক জাপানে ভ্রমণ করেছে। সেরা ১০ দেশের তালিকায় অষ্টম স্থানে থাকা চীন পর্যটকদের ভ্রমণ প্রক্রিয়া অনেকটা স্বাভাবিক হতে শুরু করেছে। জাপানের ক্ষেত্রে কথটি সত্য বলে প্রমাণিত হয়েছে। ভ্রমণের জন্য সেরা দেশের তালিকায় তৃতীয় অবস্থানে থাকা জাপানে

করোনা-পরবর্তী সময়ে পর্যটন খাত সমৃদ্ধি অর্জন করেছে। চলতি বছরের মার্চ ও এপ্রিল উভয় মাসে ৩০ লাখের বেশি (প্রতি মাসে) বিদেশি পর্যটক জাপানে ভ্রমণ করেছে। সেরা ১০ দেশের তালিকায় অষ্টম স্থানে থাকা চীন পর্যটকদের ভ্রমণ প্রক্রিয়া অনেকটা স্বাভাবিক হতে শুরু করেছে। জাপানের ক্ষেত্রে কথটি সত্য বলে প্রমাণিত হয়েছে। ভ্রমণের জন্য সেরা দেশের তালিকায় তৃতীয় অবস্থানে থাকা জাপানে

করোনা-পরবর্তী সময়ে পর্যটন খাত সমৃদ্ধি অর্জন করেছে। চলতি বছরের মার্চ ও এপ্রিল উভয় মাসে ৩০ লাখের বেশি (প্রতি মাসে) বিদেশি পর্যটক জাপানে ভ্রমণ করেছে। সেরা ১০ দেশের তালিকায় অষ্টম স্থানে থাকা চীন পর্যটকদের ভ্রমণ প্রক্রিয়া অনেকটা স্বাভাবিক হতে শুরু করেছে। জাপানের ক্ষেত্রে কথটি সত্য বলে প্রমাণিত হয়েছে। ভ্রমণের জন্য সেরা দেশের তালিকায় তৃতীয় অবস্থানে থাকা জাপানে

করোনা-পরবর্তী সময়ে পর্যটন খাত সমৃদ্ধি অর্জন করেছে। চলতি বছরের মার্চ ও এপ্রিল উভয় মাসে ৩০ লাখের বেশি (প্রতি মাসে) বিদেশি পর্যটক জাপানে ভ্রমণ করেছে। সেরা ১০ দেশের তালিকায় অষ্টম স্থানে থাকা চীন পর্যটকদের ভ্রমণ প্রক্রিয়া অনেকটা স্বাভাবিক হতে শুরু করেছে। জাপানের ক্ষেত্রে কথটি সত্য বলে প্রমাণিত হয়েছে। ভ্রমণের জন্য সেরা দেশের তালিকায় তৃতীয় অবস্থানে থাকা জাপানে

করোনা-পরবর্তী সময়ে পর্যটন খাত সমৃদ্ধি অর্জন করেছে। চলতি বছরের মার্চ ও এপ্রিল উভয় মাসে ৩০ লাখের বেশি (প্রতি মাসে) বিদেশি পর্যটক জাপানে ভ্রমণ করেছে। সেরা ১০ দেশের তালিকায় অষ্টম স্থানে থাকা চীন পর্যটকদের ভ্রমণ প্রক্রিয়া অনেকটা স্বাভাবিক হতে শুরু করেছে। জাপানের ক্ষেত্রে কথটি সত্য বলে প্রমাণিত হয়েছে। ভ্রমণের জন্য সেরা দেশের তালিকায় তৃতীয় অবস্থানে থাকা জাপানে

করোনা-পরবর্তী সময়ে পর্যটন খাত সমৃদ্ধি অর্জন করেছে। চলতি বছরের মার্চ ও এপ্রিল উভয় মাসে ৩০ লাখের বেশি (প্রতি মাসে) বিদেশি পর্যটক জাপানে ভ্রমণ করেছে। সেরা ১০ দেশের তালিকায় অষ্টম স্থানে থাকা চীন পর্যটকদের ভ্রমণ প্রক্রিয়া অনেকটা স্বাভাবিক হতে শুরু করেছে। জাপানের ক্ষেত্রে কথটি সত্য বলে প্রমাণিত হয়েছে। ভ্রমণের জন্য সেরা দেশের তালিকায় তৃতীয় অবস্থানে থাকা জাপানে

করোনা-পরবর্তী সময়ে পর্যটন খাত সমৃদ্ধি অর্জন করেছে। চলতি বছরের মার্চ ও এপ্রিল উভয় মাসে ৩০ লাখের বেশি (প্রতি মাসে) বিদেশি পর্যটক জাপানে ভ্রমণ করেছে। সেরা ১০ দেশের তালিকায় অষ্টম স্থানে থাকা চীন পর্যটকদের ভ্রমণ প্রক্রিয়া অনেকটা স্বাভাবিক হতে শুরু করেছে। জাপানের ক্ষেত্রে কথটি সত্য বলে প্রমাণিত হয়েছে। ভ্রমণের জন্য সেরা দেশের তালিকায় তৃতীয় অবস্থানে থাকা জাপানে

করোনা-পরবর্তী সময়ে পর্যটন খাত সমৃদ্ধি অর্জন করেছে। চলতি বছরের মার্চ ও এপ্রিল উভয় মাসে ৩০ লাখের বেশি (প্রতি মাসে) বিদেশি পর্যটক জাপানে ভ্রমণ করেছে। সেরা ১০ দেশের তালিকায় অষ্টম স্থানে থাকা চীন পর্যটকদের ভ্রমণ প্রক্রিয়া অনেকটা স্বাভাবিক হতে শুরু করেছে। জাপানের ক্ষেত্রে কথটি সত্য বলে প্রমাণিত হয়েছে। ভ্রমণের জন্য সেরা দেশের তালিকায় তৃতীয় অবস্থানে থাকা জাপানে

করোনা-পরবর্তী সময়ে পর্যটন খাত সমৃদ্ধি অর্জন করেছে। চলতি বছরের মার্চ ও এপ্রিল উভয় মাসে ৩০ লাখের বেশি (প্রতি মাসে) বিদেশি পর্যটক জাপানে ভ্রমণ করেছে। সেরা ১০ দেশের তালিকায় অষ্টম স্থানে থাকা চীন পর্যটকদের ভ্রমণ প্রক্রিয়া অনেকটা স্বাভাবিক হতে শুরু করেছে। জাপানের ক্ষেত্রে কথটি সত্য বলে প্রমাণিত হয়েছে। ভ্রমণের জন্য সেরা দেশের তালিকায় তৃতীয় অবস্থানে থাকা জাপানে

করোনা-পরবর্তী সময়ে পর্যটন খাত সমৃদ্ধি অর্জন করেছে। চলতি বছরের মার্চ ও এপ্রিল উভয় মাসে ৩০ লাখের বেশি (প্রতি মাসে) বিদেশি পর্যটক জাপানে ভ্রমণ করেছে। সেরা ১০ দেশের তালিকায় অষ্টম স্থানে থাকা চীন পর্যটকদের ভ্রমণ প্রক্রিয়া অনেকটা স্বাভাবিক হতে শুরু করেছে। জাপানের ক্ষেত্রে কথটি সত্য বলে প্রমাণিত হয়েছে। ভ্রমণের জন্য সেরা দেশের তালিকায় তৃতীয় অবস্থানে থাকা জাপানে

করোনা-পরবর্তী সময়ে পর্যটন খাত সমৃদ্ধি অর্জন করেছে। চলতি বছরের মার্চ ও এপ্রিল উভয় মাসে ৩০ লাখের বেশি (প্রতি মাসে) বিদেশি পর্যটক জাপানে ভ্রমণ করেছে। সেরা ১০ দেশের তালিকায় অষ্টম স্থানে থাকা চীন পর্যটকদের ভ্রমণ প্রক্রিয়া অনেকটা স্বাভাবিক হতে শুরু করেছে। জাপানের ক্ষেত্রে কথটি সত্য বলে প্রমাণিত হয়েছে। ভ্রমণের জন্য সেরা দেশের তালিকায় তৃতীয় অবস্থানে থাকা জাপানে

করোনা-পরবর্তী সময়ে পর্যটন খাত সমৃদ্ধি অর্জন করেছে। চলতি বছরের মার্চ ও এপ্রিল উভয় মাসে ৩০ লাখের বেশি (প্রতি মাসে) বিদেশি পর্যটক জাপানে ভ্রমণ করেছে। সেরা ১০ দেশের তালিকায় অষ্টম স্থানে থাকা চীন পর্যটকদের ভ্রমণ প্রক্রিয়া অনেকটা স্বাভাবিক হতে শুরু করেছে। জাপানের ক্ষেত্রে কথটি সত্য বলে প্রমাণিত হয়েছে। ভ্রমণের জন্য সেরা দেশের তালিকায় তৃতীয় অবস্থানে থাকা জাপানে

করোনা-পরবর্তী সময়ে পর্যটন খাত সমৃদ্ধি অর্জন করেছে। চলতি বছরের মার্চ ও এপ্রিল উভয় মাসে ৩০ লাখের বেশি (প্রতি মাসে) বিদেশি পর্যটক জাপানে ভ্রমণ করেছে। সেরা ১০ দেশের তালিকায় অষ্টম স্থানে থাকা চীন পর্যটকদের ভ্রমণ প্রক্রিয়া অনেকটা স্বাভাবিক হতে শুরু করেছে। জাপানের ক্ষেত্রে কথটি সত্য বলে প্রমাণিত হয়েছে। ভ্রমণের জন্য সেরা দেশের তালিকায় তৃতীয় অবস্থানে থাকা জাপানে

করোনা-পরবর্তী সময়ে পর্যটন খাত সমৃদ্ধি অর্জন করেছে। চলতি বছরের মার্চ ও এপ্রিল উভয় মাসে ৩০ লাখের বেশি (প্রতি মাসে) বিদেশি পর্যটক জাপানে ভ্রমণ করেছে। সেরা ১০ দেশের তালিকায় অষ্টম স্থানে থাকা চীন পর্যটকদের ভ্রমণ প্রক্রিয়া অনেকটা স্বাভাবিক হতে শুরু করেছে। জাপানের ক্ষেত্রে কথটি সত্য বলে প্রমাণিত হয়েছে। ভ্রমণের জন্য সেরা দেশের তালিকায় তৃতীয় অবস্থানে থাকা জাপানে

করোনা-পরবর্তী সময়ে পর্যটন খাত সমৃদ্ধি অর্জন করেছে। চলতি বছরের মার্চ ও এপ্রিল উভয় মাসে ৩০ লাখের বেশি (প্রতি মাসে) বিদেশি পর্যটক জাপানে ভ্রমণ করেছে। সেরা ১০ দেশের তালিকায় অষ্টম স্থানে থাকা চীন পর্যটকদের ভ্রমণ প্রক্রিয়া অনেকটা স্বাভাবিক হতে শুরু করেছে। জাপানের ক্ষেত্রে কথটি সত্য বলে প্রমাণিত হয়েছে। ভ্রমণের জন্য সেরা দেশের তালিকায় তৃতীয় অবস্থানে থাকা জাপানে

করোনা-পরবর্তী সময়ে পর্যটন খাত সমৃদ্ধি অর্জন করেছে। চলতি বছরের মার্চ ও এপ্রিল উভয় মাসে ৩০ লাখের বেশি (প্রতি মাসে) বিদেশি পর্যটক জাপানে ভ্রমণ করেছে। সেরা ১০ দেশের তালিকায় অষ্টম স্থানে থাকা চীন পর্যটকদের ভ্রমণ প্রক্রিয়া অনেকটা স্বাভাবিক হতে শুরু করেছে। জাপানের ক্ষেত্রে কথটি সত্য বলে প্রমাণিত হয়েছে। ভ্রমণের জন্য সেরা দেশের তালিকায় তৃতীয় অবস্থানে থাকা জাপানে

করোনা-পরবর্তী সময়ে পর্যটন খাত সমৃদ্ধি অর্জন করেছে। চলতি বছরের মার্চ ও এপ্রিল উভয় মাসে ৩০ লাখের বেশি (প্রতি মাসে) বিদেশি পর্যটক জাপানে ভ্রমণ করেছে। সেরা ১০ দেশের তালিকায় অষ্টম স্থানে থাকা চীন পর্যটকদের



বৃথবার আগরতলায় পুর নিগমের চেয়ারম্যান রত্না দত্তের উদ্যোগে ব্যবসায়ীদের মধ্যে কাপড়ের ব্যাগ প্রদান করা হয়।

## মিলল সিআরএস অনুমোদন, মিজোরামের রাজধানীও রেলওয়ে নেটওয়ার্কের সাথে জুড়ল

মালিগাঁও, ১১ জুন : হরতকি থেকে সাইরাং পর্যন্ত নবনির্মিত ব্রডগেজ (বিজি) লাইনের সফল কমিশনিং এবং কমিশনার অফ রেলওয়ে সেফটি (সিআরএস)-এর অনুমোদনের মাধ্যমে মিজোরামের পরিকাঠামোর ইতিহাসে একটি যুগান্তকারী মুহূর্ত বাস্তবায়িত হয়েছে। এই প্রকল্পটি ৫১.৩৮ কিলোমিটার ভৈরবী-সাইরাং নতুন রেল লাইনের কাজ সম্পন্ন করে, প্রথমবারের জন্য রাজ্যের রাজধানী আইজলের সাথে সরাসরি রেল যোগাযোগ স্থাপন করার কৃতিত্ব স্থাপন করেছে। ৬ থেকে ১০ জুন ২০২৫ -এর মধ্যে, হরতকি থেকে সাইরাং পর্যন্ত ৩৩.৮৬৪ কিলোমিটার দৈর্ঘ্যের শেষ অংশটি শ্রী সুমিত সিংঘল, কমিশনার অফ রেলওয়ে সেফটি(সিআরএস), উত্তর পূর্ব সীমান্ত সার্কেল, পুছানুপুখুভাবে পরিদর্শন করেন। পূর্বাঞ্জে সীমান্ত রেলওয়ের মুখ্য জনসংযোগ আধিকারিক কপিঞ্জল কিশোর শর্মা এক বিবৃতিতে এই সংবাদ জানিয়েছেন। তিনি জানান, ভৈরবী থেকে হরতকি অংশটি ইতিমধ্যেই চালু করা হয়েছিল। চূড়ান্ত পরায়ের কাজ শেষ হওয়ার সাথে সাথে মিজোরাম এখন জাতীয় রেলওয়ে নেটওয়ার্কের সাথে সম্পূর্ণরূপে সমন্বিত হয়েছে। এই রূপান্তরমূলক কৃতিত্ব যাত্রী ও মালবাহী চলাচলকে উল্লেখযোগ্যভাবে বৃদ্ধি করবে, আর্থ-সামাজিক বৃদ্ধিকে উন্নত করবে এবং মিজোরামের জনগণের দীর্ঘস্থায়ী আকাঙ্ক্ষা - তাদের রাজধানীর কেন্দ্রস্থলে ট্রেনের আগমন দেরার আশা পূরণ করবে। সিআরএস পরিদর্শনটি মোটর টুলির মাধ্যমে/পায়ে হেঁটে পরিচালিত হয়েছিল, তারপরে একটি ডিজেল

লোকোমোটিভ দ্বারা চালিত একটি ইলেকশন স্পেশাল ব্যবহার করে গতিবেগ পরীক্ষা করা হয়েছিল। হরতকি-সাইরাং অংশটি পাহাড়ি অঞ্চলে অবস্থিত এবং এতে ৩২টি সুড়ঙ্গ এবং ৩৫টি প্রধান সেতু রয়েছে। কঠিন ভূখণ্ড সত্ত্বেও, উত্তর-পূর্ব সীমান্ত রেলওয়ে প্রশংসনীয় কাজ করেছে। পরিদর্শনের পর, সিআরএস হরতকি থেকে সাইরাং পর্যন্ত বিজি লাইনটি খোলার অনুমোদন দিয়েছে যাতে মেইন লাইনে সর্বোচ্চ ৯০ কিলোমিটার প্রতি ঘণ্টা গতিতে পণ্য ও যাত্রী পরিবহন করা যায়। তিনি আরও উল্লেখ করেন, ৫১.৩৮ কিলোমিটার দৈর্ঘ্যের ভৈরবী-সাইরাং নতুন লাইন রেলওয়ে প্রকল্পটি ভারতীয় রেলওয়ের একটি প্রকৌশল বিস্ময়। এই প্রকল্পে ৪৮টি টানেল, ৫৫টি প্রধান সেতু এবং ৮৭টি ছোট সেতু রয়েছে। এই প্রকল্পে মোট টানেলের দৈর্ঘ্য ১২৮৫৩ মিটার। ১৯৬ নম্বর সেতুর উচ্চতা ১০৪ মিটার যা কৃত্রিম মিনারের চেয়ে ৪২ মিটার লম্বা। প্রকল্পের মধ্যে ৫টি রোড আভার ব্রিজ এবং ৬টি রোড আগার ব্রিজ রয়েছে। এই নতুন লাইন প্রকল্পটিকে চারটি সেকশনে বিভক্ত করা হয়েছে, যেমন ভৈরবী — হরতকি, হরতকি — কাউনপুই, কাউনপুই — মুয়ালখাং এবং মুয়ালখাং — সাইরাং। তিনি উচ্ছ্বাস প্রকাশ করে বলেন, এই অনুমোদন মিজোরামের রাজধানীর জাতীয় রেলওয়ে ব্রিডে একত্রীকরণের ক্ষেত্রে একটি বড় কৃতিত্ব হিসেবে চিহ্নিত করা যায় এবং প্রত্যন্ত ও কৌশলগতভাবে গুরুত্বপূর্ণ অঞ্চলের পরিকাঠামো উন্নয়নের প্রতি ভারতীয় রেলওয়ের প্রতিশ্রুতিকে প্রদর্শন করে।

## আইআরইডিএ-র সাফল্য: কিউআইপি’র মাধ্যমে ২,০০৫.৯০ কোটি সংগ্রহ, সবুজ জ্বালানির অর্থায়নে বড় পদক্ষেপ

নয়াদিল্লি, ১১ জুন — ভারতীয় সংস্থা কিউআইপি প্রক্রিয়ার নবীকরণযোগ্য জ্বালানি উন্নয়ন মাধ্যমে সফলভাবে ২,০০৫.৯০

### ভারত-নরওয়ে দ্বিপাক্ষিক বৈঠক: টেকসই মৎস্য ও ব্লু ইকোনমি নিয়ে আলোচনা

ফ্রান্স, ১১ জুন : জাতিসংঘের ৩য় মহাসাগর সম্মেলন-এর ফাঁকে আজ ভারতের কেন্দ্রীয় মন্ত্রী ডঃ জিতেন্দ্র সিং এবং নরওয়ের মৎস্য ও মহাসাগর নীতি বিষয়ক মন্ত্রী মারিয়ান সিভার্টসেন নেসের মধ্যে একটি গুরুত্বপূর্ণ দ্বিপাক্ষিক বৈঠক অনুষ্ঠিত হয়। এই বৈঠকে টেকসই মৎস্য সম্পদ ব্যবস্থাপনা, সামুদ্রিক সম্পদের টেকসই ব্যবহার এবং ব্লু ইকোনমির উন্নয়ন নিয়ে বিস্তারিত আলোচনা হয়। বৈঠকে দুই দেশ সমুদ্র শাসন এবং টেকসই মৎস্য বিষয়ক সহযোগিতা আরও জোরদার করার প্রতিশ্রুতি পূর্বাবৃত্ত করে। উভয় মন্ত্রীই সমুদ্রসম্পদ রক্ষায় দীর্ঘস্থায়ী অংশীদারিত্বের উপর গুরুত্ব দেন এবং একসাথে কাজ করার অঙ্গীকার ব্যক্ত করেন। বিশেষভাবে আলোচনা হয় অতিমাত্রা ধরা, সামুদ্রিক দূষণ এবং তথ্য বিনিময় ব্যবস্থার উন্নয়ন নিয়ে। উভয় দেশই জাতিসংঘ যেমিত ‘৩শান সইল ফর সস্টাইনাবল ডেভেলপমেন্ট ডেকাডে (২০২১—২০৩০)’-এর লক্ষ্য অর্জনে আন্তর্জাতিক সহযোগিতার গুরুত্ব তুলে ধরে। মন্ত্রীদের আলোচনায় বিদ্যমান ভারত-নরওয়ে সহযোগিতা আরও প্রসারিত করার সম্ভাবনা এবং প্রযুক্তি হস্তান্তর ও দক্ষতা বৃদ্ধির উপরও জোর দেওয়া হয়। এছাড়াও, উপকূলীয় সম্প্রদায়ের স্বার্থ রক্ষা ও সমুদ্রভিত্তিক টেকসই জীবিকা উন্নয়নের লক্ষ্যে একসাথে কাজ করার প্রয়োজনীয়তা স্বীকার করেন দুই দেশের প্রতিনিধিরা। ৯ থেকে ১৩ জুন পর্যন্ত চলমান ইউএনওসি ও সম্মেলনে বিশ্ব নেতৃবৃন্দ, বিজ্ঞানী, নীতিনির্ধারক ও শিল্প প্রতিনিধি সমুদ্র সংরক্ষণ, জলবায়ু সহনশীলতা এবং টেকসই উন্নয়নের পথ নির্ধারণে একত্রিত হয়েছেন। ভারতের সক্রিয় অংশগ্রহণ, ডঃ জিতেন্দ্র সিং-এর নেতৃত্বে, বৈশ্বিক সমুদ্র এজেন্ডা নির্ধারণে দেশের অগ্রণী ভূমিকা এবং উপকূলীয় জনগণের স্বার্থ রক্ষার প্রতিশ্রুতি প্রতিফলিত করে। এই ভারত-নরওয়ে সংলাপ আন্তর্জাতিক সহযোগিতা আরও জোরদার করে মহাসাগর সম্পদের দীর্ঘমেয়াদি টেকসই ব্যবস্থাপনার পথে একটি গুরুত্বপূর্ণ পদক্ষেপ হিসেবে বিবেচিত হচ্ছে।

**E-Tender for procurement of reagents (Rate contract) at AGMC & GBP Hospital, Agartala for the year 2025-26**  
A Tender is hereby invited on behalf of the Medical Superintendent & HOD, AGMC & GBP Hospital, Agartala from resourceful, experienced Bonafide renowned licensed Manufacturers or their Authorized distributor/supplier for "procurement of reagent (rate contract) at AGMC & GBP Hospital, Agartala for the year 2025-26"  
The details of tender, list of items with indicative quantity and Tender Documents are made available on website (<http://tripuratenders.gov.in>). The last date/time of submission of the tender document by online is 08/07/2025 up to 5:00 pm. All future modification/corrigendum shall be made available in the e procurement portal. So, bidders are requested to update themselves from the e procurement web portal only.  
ICA/C/958/25  
**Medical Superintendent & HOD AGMC & GBP Hospital, Agartala**

**PNiet No: 02/CEOT/JB/2025-26 Dt:- 05.06.2025**  
Two bid rate e-tender is invited for the "Design, Supply & Construction of 1.5 MGD (6.81 MLD) Surface Water Treatment Plant (SWTP) near existing 3.00 MGD WTP at Collegitella including 5 years Operation and Maintenance cost and Construction of 1.50 lakh gallon capacity RCC over Head Reservoir (OHR) in/c improvement of water supply system under Collegitella Treatment Plant etc. within the jurisdiction of DWS Sub-Division No-I, Collegitella under DWS Division, Agartala 1, Agartala, West Tripura during the year 2024-25."  
Deadline for online bidding: - Up to 1500 hrs. of 25.06.2025  
Any subsequent corrigendum will be available in the website only. For more details please visit [www.tripuratenders.gov.in](http://www.tripuratenders.gov.in). For query please contact:- e-mail: [ceo.tjb2020@gmail.com](mailto:ceo.tjb2020@gmail.com)  
(For and on behalf of the Governor of Tripura)  
ICA/C/955/25  
(Er. Sitangshu Chakraborty)  
Executive Engineer  
Tripura Jal Board Agartala, Tripura (W).

## প্রান্তিক শ্রেণীর শিক্ষার্থীদের জন্য আবাসিক হোস্টেলের করুণ অবস্থা, বৃত্তি প্রদানেও হচ্ছে বিলম্ব, প্রধানমন্ত্রীকে চিঠি পাঠালেন রাহুল গান্ধী

নয়াদিল্লি, ১১ জুন : প্রান্তিক শ্রেণীর শিক্ষার্থীদের জন্য আবাসিক হোস্টেলের করুণ অবস্থা, বৃত্তি প্রদানেও বিলম্বের সমস্যার সমাধানে প্রধানমন্ত্রীর দৃষ্টি আকর্ষণ করলেন লোকসভার বিরোধী দলনেতা রাহুল গান্ধী। বৃথবার প্রধানমন্ত্রী নরেন্দ্র মোদিকে লেখা চিঠিতে প্রান্তিক শ্রেণীর শিক্ষার্থীদের

শিক্ষার পথে প্রতিবন্ধকতার বিষয়ে গভীর উদ্বেগ প্রকাশ করেছেন তিনি। চিঠিতে তিনি দলিত, তফসিলি উপজাতি (এসটি), অতিপিছড়া শ্রেণি (ইবিসি), অন্যান্য অনগ্রসর শ্রেণি (ওবিসি) এবং সংখ্যালঘু শ্রেণীভুক্ত শিক্ষার্থীদের জন্য দুটি গুরুত্বপূর্ণ বিষয়ে সরকারের জরুরি

হস্তক্ষেপের আবেদন জানিয়েছেন। রাহুল লিখেছেন, “প্রায় ৯০ শতাংশ শিক্ষার্থী যারা প্রান্তিক শ্রেণীর, তাদের শিক্ষার পথে দুটি বড় বাধা রয়ে গেছে। প্রথমত, আবাসিক হোস্টেলগুলোর অবস্থা অত্যন্ত শোচনীয়।” তিনি উল্লেখ করেন, বিহারের দরভাঙ্গায় অবস্থিত আশ্বেদকর হোস্টেল পরিদর্শনের সময় তিনি সরেজমিনে দেখেছেন শিক্ষার্থীরা কীভাবে দুর্বিষহ অবস্থায় দিন কাটাচ্ছেন। চিঠিতে লেখা হয়েছে, “শিক্ষার্থীরা জানিয়েছে একটি ছোট ঘরে ৬-৭ জনকে গাদাগাদি করে থাকতে হচ্ছে, শৌচালয় গুলোর অবস্থা অস্বাস্থ্যকর, পরিশ্রুত পানীয় জল, মেসের সুব্যবস্থা নেই, সাথে লাইব্রেরি বা ইন্টারনেট সুবিধাও নেই।”

রাহুল গান্ধী আরও অভিযোগ করেন, দলিত ও অন্যান্য প্রান্তিক শ্রেণির শিক্ষার্থীদের জন্য পোস্ট-ম্যাট্রিক বৃত্তির ক্ষেত্রে প্রভাবশালী বৃত্তি পায়নি।” সাথে তিনি যোগ করেন, “পোর্টাল চালু হওয়ার পরও দলিত শিক্ষার্থীদের বৃত্তি

প্রাপ্তির সংখ্যা মারাত্মকভাবে কমেছে ২০২২-২৩ অর্থবছরে যেখানে ১.৩৬ লক্ষ শিক্ষার্থী বৃত্তি পেয়েছিল, সেখানে ২০২৩-২৪ সালে তা কমে দাঁড়িয়েছে মাত্র ০.৬৯ লক্ষ।” রাহুল গান্ধী বলেন, শিক্ষার্থীরা অভিযোগ করেছেন যে বৃত্তির পরিমাণ এতটাই কম যে তা অপমানজনক। যদিও তার বেশিরভাগ উদাহরণ বিহার থেকে নেওয়া হয়েছে, রাহুল গান্ধী স্পষ্ট করেছেন, এই সমস্যা সমগ্র দেশজুড়েই রয়েছে। সমস্যাগুলোর সমাধানে তিনি কয়েকটি নির্দিষ্ট প্রস্তাব দিয়েছেন। তাঁর প্রস্তাব, প্রান্তিক শ্রেণির শিক্ষার্থীদের জন্য নির্ধারিত সকল হোস্টেলের পূর্ণাঙ্গ নিরীক্ষা করা, যাতে অবকাঠামো, স্বাস্থ্যবিধি, পুষ্টি এবং একাডেমিক সহায়তার ন্যূনতম মান বজায় থাকে। বৃত্তি দ্রুত সময়ে প্রদান নিশ্চিত করা এবং বৃত্তির পরিমাণ বৃদ্ধি করা এবং রাজ্য সরকারগুলোর সঙ্গে সমন্বয় বাড়িয়ে কার্যকর বাস্তবায়নের দিকেও গুরুত্ব দেওয়া হোক।

চিঠির শেষে রাহুল গান্ধী লেখেন, “আপনিও নিশ্চয়ই একমত হবেন ২০২১-২২ শিক্ষাবর্ষে কোনো শিক্ষার্থী বৃত্তি পায়নি।” সাথে তিনি যোগ করেন, “পোর্টাল চালু হওয়ার পরও দলিত শিক্ষার্থীদের বৃত্তি

**ত্রিপুরা সরকার**  
**খাদ্য, জনসংভরণ ও ক্রেতাস্বার্থ বিষয়ক দপ্তর**  
**বিজ্ঞপ্তি**  
বর্তমানে গনবন্টন ব্যবস্থায় প্রায়োরিটি হাউসহোল্ড ও অত্যোদয় রেশন কার্ডধারী উপভোক্তাদের জাতীয় খাদ্য সুরক্ষা আইনে নির্ধারিত নিয়মিত বরাদ্দের চাল প্রতিমাসে রেশন দোকানের মাধ্যমে বিনামূল্যে প্রদান করা হচ্ছে।  
এপ্রসঙ্গে সর্বসাধারণের অসুগতির জন্য জানানো হচ্ছে যে, বর্ষা মরসুমের কথা মাথায় রেখে সাধারণ জনগণের সুবিধার্থে প্রায়োরিটি হাউসহোল্ড ও অত্যোদয় পরিবারদের খাদ্য সুরক্ষা প্রকল্পে নিয়মিত বরাদ্দকৃত ২০২৫ সালের জুন এবং জুলাই-এই দুই মাসের চাল চলতি জুন মাসে প্রদান করার সিদ্ধান্ত নেওয়া হয়েছে।  
অতএব, সংশ্লিষ্ট উপভোক্তাদের তাদের উপরিস্ত দুই মাসের বরাদ্দের চাল এক সঙ্গে বা সুবিধা অনুযায়ী আলাদা আলাদা করে নিজ নিজ রেশন দোকান থেকে ৩০শে জুন সময়সীমার মধ্যে সংগ্রহ করার জন্য অনুরোধ করা হচ্ছে।  
সহায়তার জন্য ১৯৬৭ অথবা ১৮০০-৩৪৫-৩৬৫৫ (টোল ফ্রি) নম্বরে ডায়াল করুন।  
ICA/D-354/25  
(সুমিত লোধ ) অতিরিক্ত সচিব ও অধিকর্তা  
খাদ্য, জনসংভরণ ও ক্রেতাস্বার্থ বিষয়ক দপ্তর, ত্রিপুরা

**PRESS NOTICE INVITING e-TENDER No:-05/PNIe-T/EE/WRD-IV/BLN/2025-26 Dt.08-06-2025**  
The Executive Engineer, W.R Division No-IV, Belonia, South Tripura invites tender on behalf of the Governor of Tripura in separate sealed cover for separate tender in PWD Format F-7, as applicable, from the appropriate classes of enlisted contractors of Tripura PWD & also from the contractors registered in MES/RLYS/CPWD/TAADC up to 3.00 p.m on 23-06- 2025 for the following works. The tender can be uploaded in website <https://tripuratenders.gov.in>. up to 3.00 p.m on 23- 06-2025.  
**Memo No.F.8(22)/EE/WRD-IV/BLN/PNIe-05/1440-1486. DATED: 08.06.2025**  

| Sl.No | Name of Work                                 | Estimated Cost   | Earliest Month | Time for Completion |
|-------|----------------------------------------------|------------------|----------------|---------------------|
| 1     | 05n1e-T No:- 01-EE/WRD-IV/BLN/05n1e/2025-26  | Rs. 8.66,099.00  | Rs. 17,322.00  | 06 (Six) Months     |
| 2     | 05n1e-T No:- 02-EE/WRD-IV/BLN/05n2e/2025-26  | Rs. 8.66,099.00  | Rs. 17,322.00  | 06 (Six) Months     |
| 3     | 05n1e-T No:- 03-EE/WRD-IV/BLN/05n3e/2025-26  | Rs. 6.74,029.00  | Rs. 13,481.00  | 06 (Six) Months     |
| 4     | 05n1e-T No:- 04-EE/WRD-IV/BLN/05n4e/2025-26  | Rs. 9.65,187.00  | Rs. 19,304.00  | 04 (Four) Months    |
| 5     | 05n1e-T No:- 05-EE/WRD-IV/BLN/05n5e/2025-26  | Rs. 11,72,626.00 | Rs. 22,245.00  | 03 (Three) Months   |
| 6     | 05n1e-T No:- 06-EE/WRD-IV/BLN/05n6e/2025-26  | Rs. 20.53,956.00 | Rs. 41,080.00  | 06 (Six) Months     |
| 7     | 05n1e-T No:- 07-EE/WRD-IV/BLN/05n7e/2025-26  | Rs. 24.15,613.00 | Rs. 48,390.00  | 02 (Two) Months     |
| 8     | 05n1e-T No:- 08-EE/WRD-IV/BLN/05n8e/2025-26  | Rs. 4.86,428.00  | Rs. 9,729.00   | 02 (Two) Months     |
| 9     | 05n1e-T No:- 09-EE/WRD-IV/BLN/05n9e/2025-26  | Rs. 7.26,756.00  | Rs. 14,575.00  | 06 (Six) Months     |
| 10    | 05n1e-T No:- 10-EE/WRD-IV/BLN/05n10e/2025-26 | Rs. 7.26,756.00  | Rs. 14,575.00  | 06 (Six) Months     |
| 11    | 05n1e-T No:- 11-EE/WRD-IV/BLN/05n11e/2025-26 | Rs. 6.31,771.00  | Rs. 12,635.00  | 06 (Six) Months     |
| 12    | 05n1e-T No:- 12-EE/WRD-IV/BLN/05n12e/2025-26 | Rs. 7.26,983.00  | Rs. 14,580.00  | 04 (Four) Months    |
| 13    | 05n1e-T No:- 13-EE/WRD-IV/BLN/05n13e/2025-26 | Rs. 9.59,507.00  | Rs. 19,180.00  | 04 (Four) Months    |
| 14    | 05n1e-T No:- 14-EE/WRD-IV/BLN/05n14e/2025-26 | Rs. 9.65,167.00  | Rs. 19,363.00  | 02 (Two) Months     |

  
ICA/C/961/25



বৃথবার আগরতলায় টেট পরীক্ষার্থীরা এক ডেপুটেশনে মিলিত হন।

## হরেকরকম

## হতে পারে মৃত্যু কানের কটন বাডের খোঁচায় !



কানে অস্বস্তি হলেই মানুষ কটন বাডস খুঁজেন। এই কটন বাডের মাধ্যমে কানে সুঁড় সুঁড়ি দিয়ে আরামও পেয়ে থাকেন। মানুষের এই চাহিদার কথা মাথায় রেখে কিছু বাণিজ্যিক সংস্থা তৈরি করছে বিভিন্ন ধরনের কটন বাডস। কিন্তু আপনি জানেন কি এই কটন বাডস কানের কতোটা ক্ষতি করছে?

সম্প্রতি কটন বাডের ব্যবহার নিয়ে বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার একটি সমীক্ষা বেশ ভয় পাইয়ে দেওয়ার মতোই। তাদের রিপোর্ট বলছে, প্রতিবছর বিশ্বে এতে মারা যায় প্রায় সাত হাজার মানুষ। বিপুল জনসংখ্যার তুলনায় এ অঙ্ক নগণ্য

হলেও ভবিষ্যতে এই সংখ্যা যে কোথায় গিয়ে দাঁড়াবে তা নিয়ে চিন্তিত আছেন চিকিৎসকরাও। চিকিৎসকদের মতে, কটন বাডের তুলা অসাবধানতায় কানে ঢুকে গিয়ে মৃত্যু ডেকে আনতে পারে। এরকম ক্ষেত্রে অস্ত্রোপচারের সাহায্যও নিতে হয়। শুধু তাই নয়, কটন বাডসের খোঁচায় কানের তরুণাঙ্কিও হচ্ছে ক্ষতিগ্রস্ত।

বিশেষজ্ঞরা বলেন, কানের ভেতর যেটুকু ময়লা থাকে, তা আদতে কানের ভেতরের পর্দাকে রক্ষা করে। খুব জোরে আওয়াজ, কাছ থেকে ফুঁ দেওয়া বা বাইরের কোন

আঘাত -এসব থেকে কানের পর্দাকে রক্ষা করে এই ময়লা।

তাদের মতে, কানের ভেতরের আঠালো পদার্থ আমাদের কানের জন্য ভাল। এসব কানের পর্দাকে বাইরের সংক্রমণ ও ধূলাবালি থেকে রক্ষা করে। কানে ময়লা বেশি জমে যাওয়ার ধারণাটি একেবারেই ভুল। যেটুকু ময়লা অতিরিক্ত থাকে তা কান নানাভাবে বের করে দেয়। এর জন্য আলাদাভাবে খোঁচাখুঁচির দরকার হয় না।

বিশেষজ্ঞরা বলেন, শরীর একটা নির্দিষ্ট ওজনের পর ময়লা নিজের ভেতরে রাখে না। এ জন্য তারা কান ভেতর থেকে পরিষ্কারের পরামর্শও দেন না। কান পরিষ্কারের এমন বাতিক থেকে না -কি অনেকে শ্রবণশক্তিও হারান।

বিশেষজ্ঞদের মতে, কটন বাড ময়লাকে কানের পর্দার কাছে লাগে কানের নরম টিস্যুতে। কান যেহেতু শরীরের ভারসাম্য রক্ষা করে, তাই বাডসের প্রভাবে শ্রবণশক্তি ক্ষয় হওয়ার পাশাপাশি শরীরের সাম্যও নষ্ট করে।

## হরেকরকম

## চকলেটও ওজন কমাতে পারে

যদি পরিমিত চকলেট খাওয়ার অভ্যাস করা হয় তবে বাড়তি ওজন কমাতে পারে। চকলেটে থাকা অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট ও অন্যান্য পুষ্টিগুণ ওজন কমাতে সহায়তা করে বলে জানা যায় সাম্প্রতিক গবেষণা থেকে। সাধারণত ডার্ক চকলেট স্বাস্থ্যের জন্য উপকারী হিসেবে গণ্য করা হয়। তবে মিষ্ক চকলেট কী প্রতিক্রিয়া সৃষ্টি করতে পারে সেটা জানার জন্যই পর্যবেক্ষণ চালায় ‘ব্রিগাম অ্যান্ড উইমেন্স হসপিটাল’য়ের গবেষকরা।

নারীদের ওপর গবেষণা ‘জার্নাল অব দ্যা ফেডারেশন অব

পেছনে চকলেটকে দায়ী করা অপ্রাসঙ্গিক। নারী স্বাস্থ্যের ওপর চকলেট ইতিবাচক ভূমিকা রাখে গবেষণায় দেখা গেছে, সকাল ও রাতে চকলেট খাওয়া দুই দলের অংশগ্রহণকারীদেরই ক্ষুধা হ্রাস পায় এবং মিষ্টি খাওয়ার চাহিদা কমায়। রাত ও দিনে চকলেট খাওয়ার পার্থক্য রাত বা দিন দুই সময়ই চকলেট খাওয়া ক্যালরি কমায়। তবে রাতে চকলেট খাওয়া দিনের তুলনায় দ্বিগুণ ক্যালরি পোড়াতে সাহায্য করে বলে জানানো হয় এই গবেষণায়। কারণ সকালে চকলেট খাওয়ার দল গড়ে ১৫০ এবং রাতে চকলেট খাওয়া দল ৩০০ ক্যালরি



আমেরিকান সোসাইটি ফর এক্সপেরিমেন্টাল ব্যায়েলজিতে প্রকাশিত এই পর্যবেক্ষণের ফলাফলে বলা হয়, দিনে বিভিন্ন সময় ১০০ গ্রাম (৩.৫ আউন্স) চকলেট খাওয়া মেনোপোজের আগে বিপাক বাড়াতে সহায়তা করে। অংশগ্রহণকারী ১৯ জন নারীকে তিনটি দলে বিভক্ত করা হয়। এক দল সকালে, অন্য দল রাতে চকলেট খান এবং শেষদলটি কোনো রকম চকলেট খায় না। তবে অংশগ্রহণকারীরা তাদের দৈনিক খাদ্যাভ্যাসে পরিবর্তন আনেনি। এই পরীক্ষা ১৪ দিন ধরে চলে। চকলেট ওজন বাড়ায় না গবেষণায় দেখা গেছে, ১৪ দিন চকলেট খাওয়া পর অংশগ্রহণকারীদের ওজন বাড়েনি না। সুতরাং ওজনের বৃদ্ধির

খরচ করতে পেরেছিল। রাতে চকলেট খাওয়া দলের অংশগ্রহণকারীদের শারীরিক পরিশ্রম ৬.৯ শতাংশ বৃদ্ধি পায়। কোমড়ের মাপ ১.৭ শতাংশ হ্রাস পায় এবং ঘুম চক্র স্বাভাবিক থাকে বলে দেখা যায় গবেষণায়। অস্ত্রের কার্যক্রম চকলেট খাওয়ার ফলে অস্ত্রের ‘মাইক্রোবাইওটা’র কার্যকারিতা বাড়ায় যা ক্ষুধা, গুরুত্বপূর্ণ ‘কিন্ড’ খাদ্যাভ্যাসে চকলেট যোগ করার আগে আরও কিছু জানা প্রয়োজন। নারীদের ওজন কমাতে চকলেট সহায়তা করে ঠিকই। তবে এতে ব্যবহৃত চকলেটের ক্যালরির পরিমাণ প্রায় ৫৪২।তাইচকলেটখাওয়ারক্ষেত্রে৩.৫ আউন্স আপনার জন্য প্রয়োজনের তুলনায় খানিকটা বেশি হবে কিনা সেদিকে খেয়াল রাখতে হবে।

## হরেকরকম

## ওষুধের থেকেও দেবে বেশি উপকার : যোগা

আর্থিটিসিসের সমস্যা এখন ঘরে ঘরে। বয়স ৩০ ছুঁতেই এখন অনেকের শরীরে আর্থিটিসিসের লক্ষণ দেখা যায়। আসলে যে কোনও বয়সে আর্থিটিসিস দেখা দিতে পারে। এর জন্য ব্যথার ওষুধ থাকলেও অনেক সময় তাতেও আরাম পাওয়া যায় না। বিশেষজ্ঞদের মতে, এই ব্যথার অন্যতম কারণ হল ফিট না থাকা। ফলে নিয়মিত ব্যায়াম



করলে এই ব্যথা এড়ানো যায়। এমনকি নিয়মিত ব্যায়াম করলে দীর্ঘদিনের ব্যথা কমেও যায়। বিশেষজ্ঞদের মতে, ব্যায়াম শুধু গাটের ব্যথা কমায় না, পেটের স্বাস্থ্যও ভালো রাখে। কোনও রোগ না থাকলেও অনেকে হজমের গন্ডগোলে ভোগেন। ব্যায়ামের ফলে সেই সমস্যা থেকেও মুক্তি পাওয়া যায়।

ক্রনিক রোগ কিছু নির্দিষ্ট অভ্যাসের কারণে হয়। যোগ ব্যায়াম করলে সেই ক্রনিক রোগও সহজে কাবু করতে পারে না। এক্ষেত্রে মাত্র কয়েকটি যোগাই দেবে আরাম। দেখে নিন আর্থিটিসিসের ব্যথা কমাতে নিয়মিত কোন যোগাসনগুলি করবেন।

**ত্রিকোণাসন -৪** ত্রিকোণাসন যোগ করার জন্য প্রথমে দু’টি পা ফাঁক করে সোজা হয়ে দাঁড়াতে হবে। হাত দু’টি দু’পাশে লম্বা করে দিন। এ বার বাঁ পাশে শরীরকে বেকিয়ে বাঁ হাত দিয়ে বাঁ পায়ের আঙুলকে স্পর্শ করুন। ডান হাতটি উপরের দিকে একেবারে সোজা করে রাখতে হবে। হাঁটু দু’টি ভাঙা চলবে না। এ ভাবে দশ অবধি গুনুন। এ বার দুটি হাত না ভেঙে সোজা হয়ে দাঁড়ান। একই ভাবে ডান হাত দিয়ে ডান পায়ের আঙুল স্পর্শ করুন। ৩ বার এই আসনটি গুনুন।

**ট্রায়ান্গল পোজ -৪** ট্রায়ান্গল পোজ আর্থিটিসিসের ব্যথা

দু’টিকে স্পর্শ করান। হাতের পাতা উল্টো করে উরুর নীচে রাখুন। এ বার প্রথমে বাঁ পা সোজা করে সামান্য উপরের দিকে তুলে ৫ অবধি গুনুন এবং নামিয়ে নিন। একই ভাবে ডান পা-টি উপরের দিকে তুলে নামিয়ে আনুন। এ বার দু’টি পা একসঙ্গে উপরের দিকে তুলুন। দশ অবধি গুনুন পা দু’টি নীচে নামিয়ে আনুন। পর পর ৩ বার আসনটি করুন। স্নায়ু এবং মাংসপেশিকে সচল রাখতে সাহায্য করে এই আসন।

**ব্রিজ পোজ ৫-** ব্রিজ পোজ মাটিতে শুয়ে পা ভাঁজ করে পেটের অংশ আঙুলে উঠে বসে সামনে ঝুঁকে দু’হাত দিয়ে দুই পায়ের বুড়ো আঙুল স্পর্শ করুন। ক পাল দু’পায়ে ঠেকান। হাঁটু ভাঁজ না করে পেট ও বুক উরুতে ঠেকান। কিছু ক্ষণ এই ভঙ্গিতে থাকার পর ধীরে ধীরে স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরে আসুন।

**ওয়ারিয়র টু পোজ ৫-** এই পোজে এক পা সামনে একটি পদক্ষেপের মতো এগিয়ে দিতে হয়। পিছনের পা যতটা সম্ভব পিছনে রেখে এক হাত সামনের দিকে ও আরেক হাত পিছনের দিকে বাড়িয়ে দিতে হবে। এই ব্যায়াম পেটের অঙ্গগুলোকে ভালো রাখে। পাশাপাশি শরীরের ভারসাম্যও সুস্থ রাখে।

**শলভাসন ৫-** শলভাসন করার জন্য উপুড় হয়ে শুয়ে পড়ুন। এবার আপনার গুতনি মাটিতে স্পর্শ করান। পা দু’টি টানটান করে গোড়ালি

## আপনার স্ট্রেসের কারন কি ফাস্ট ফুড



আজকের যুগে যুবক, প্রাপ্ত বয়স্ক বা বৃদ্ধ সবাইই স্ট্রেস লেভেলে আকাশ ছোঁয়।। গতিময় জীবনযাত্রা, কাজের সাথে সম্পর্কিত সমস্যা বা ব্যক্তিগত সমস্যার কারণেই হোক স্ট্রেস দৈনন্দিন জীবনের অংশ হয়ে উঠেছে। সময় স্বল্পতার কারণে বেশিরভাগ লোকই ফাস্টফুডের আশ্রয় নেয় কারণ এটি সহজেই পাওয়া যায় এবং সুস্বাদুও। কিন্তু আপনি কী জানেন ফাস্টফুড স্ট্রেসের মাত্রা বাড়াতে ভূমিকা রাখে? ফাস্টফুড এবং স্ট্রেস কীভাবে সংযুক্ত তা জেনে নিন -

রক্তে শর্করার মাত্রা মেজাজ পরিবর্তনের সাথে সম্পর্কিত। নিউরোট্রান্সমিটার যেমন সেরোটোনিন, ডোপামিন এবং এসিটাইলকোলিন আমাদের চিন্তাভাবনা, অনুভব এবং আচরণের পদ্ধতিটিকে প্রভাবিত করে। ভিটামিন, খনিজ এবং প্রয়োজনীয় ফ্যাটি অ্যাসিডের অভাব মানসিক স্বাস্থ্যকে প্রভাবিত করে।

নিউট্রিেন্টস জার্নালে প্রকাশিত একটি সমীক্ষায়, অল্প বয়সী বাচ্চাদের বেশি ওজন ও কম-আয়ের মায়েদের গবেষণায়

অংশ নেওয়ার যুক্ত স্ন্যাকস খাওয়ানো হয়েছিল। ১৬-সপ্তাহের এই প্রোগ্রামটির লক্ষ্য ছিল স্ট্রেস ম্যানেজমেন্ট, স্বাস্থ্যকর খাওয়া এবং শারীরিক ক্রিয়াকলাপ প্রচার করে ওজন বাড়ানো রোধ করা। যখন স্ট্রেস ম্যানেজমেন্টের কথা আসে, গবেষকরা নারীদের তাদের চাপ সৃষ্টি করার সমস্যাগুলোর সমাধান করার পরিবর্তে, তাদের চিন্তাভাবনায়টি বদল করার পরামর্শ দেয় এবং সমস্যাগুলো যখন ভুল হয় তখন নিজেকে দোষ না দেওয়ার পরামর্শ দেয়।

## কোন সময় ফল খাওয়া উচিত কখন ফল খাওয়া মারাত্মক ক্ষতিকর



খাবার অন্তত এক ঘণ্টা পর ফল খাওয়া উচিত। কারণ খাওয়ার পরেই ফল খেলে খাবারের আগে ফল হজম হয়ে যায়। ফলের পুষ্টিগুণ শরীরে দ্রুত পৌঁছে যায় এবং খাবারের অনেক পুষ্টিগুণ শরীরে শোষিত হয় না। অন্যদিকে, রাতে ঘুমানোর আগে ফল খাওয়ার সবচাইতে খারাপ সময়। কারণ ঘুমানোর আগে রক্তে শর্করার মাত্রা বেড়ে ঘুম আসবে না। এমনকি রাতের খাবারটাও ঘুমানোর কমপক্ষে দুই ঘণ্টা আগে খাওয়া উচিত। অন্যথায় বদহজম

দেখা দিতে পারে। এছাড়াও অন্যান্য খাবার খাওয়ার পরপরই ফল খাওয়ার মাঝখানে কমপক্ষে এক ঘণ্টার ব্যবধান রাখা উচিত। কারণ এক্ষেত্রেও বদহজম হতে পারে এবং ফলের পুরোপুরি পুষ্টিগুণ শরীরে শোষিত হবে না। ডায়াবেটিসে আক্রান্ত রোগীদের ক্ষেত্রে এই ব্যবধান হওয়া উচিত অন্যান্য খাবার খাওয়ার আগে কমপক্ষে দুই ঘণ্টা। আর অন্যান্য খাবারের সঙ্গে ফল খেলে হজম পদ্ধতি ধীর করে দেয়। অর্থাৎ ফল দীর্ঘসময় পাকস্থলিতে থেকে যায়। যা ফলটির

“ফার্মেন্টেশন”র দিকে নিয়ে যেতে পারে। আঁশ বেশি থাকায় ফল এমনিতেই হজম হতে সময় লাগে। অন্য খাবারের সঙ্গে মিশিয়ে খেলে তা আরও ধীরে হজম হয়। ফলের সর্বোচ্চ পুষ্টি গ্রহণের জন্য নির্দিষ্ট সময়ে ফল খাওয়া উচিত। বিশেষজ্ঞদের মতে, দিনে একবাটি তাজা ফল আপনাকে সুস্থ রাখবে। তবে তা খেতে হবে সূর্যাস্তের আগেই। এছাড়াও সূর্যাস্তের পর আমাদের বিপাক ধীর হয়ে যায় এবং কার্বন হজম করা কঠিন হয়ে পড়ে। খাবারের সঙ্গেও ফল যোগ করা উচিত নয় বা খাবারের পরপরই খাওয়া উচিত নয়। খাবার এবং ফল খাওয়ার মাঝে অন্তত দুই- তিন ঘণ্টা অপেক্ষা করতে হবে। বেশিরভাগ ফলই কার্বোহাইড্রেট সমৃদ্ধ। দ্রুত শক্তির একটি দ্রুত স্তর উৎস হছে ফল, তবে এটি রক্তে শর্করার মাত্রাও বাড়িয়ে তোলে। রক্তে শর্করার মাত্রা বৃদ্ধির কারণে এটি ঘুমকে ব্যাহত করতে পারে।

শরীরচর্চা হল যেকোন শারীরিক কার্যক্রম বা শারীরিক ব্যায়াম যা আমাদের দেহের সুস্থতা রক্ষা এবং অনাক্রম্যতা বৃদ্ধিতে সহায়ক। সুস্থ থাকার ক্ষেত্রে শরীরচর্চার বিশেষ ভূমিকা রয়েছে। তা যুগ যুগ ধরে বার বার প্রমাণিত হয়ে এসেছে। হাজার হাজার বছর পূর্ব সময় থেকেই মানবসভ্যতার মধ্যে শরীরচর্চার প্রভাব লক্ষ্য করা যাচ্ছে, যা আজও বর্তমান। আজ এই প্রতিবেদনের মাধ্যমে আমরা শরীরচর্চার বিভিন্ন দিক সম্পর্কে আলোচনা করবো।

শরীরচর্চা বলতে আমরা সাধারণত যেকোনো শারীরিক সক্রিয়তাকে বুঝি যা শরীরের প্রত্যেক অঙ্গপ্রত্যঙ্গের তথা আমাদের সার্বিক স্বাস্থ্যের উপযুক্ততা বৃদ্ধি করে। আমাদের সুস্বাস্থ্য বজায় রাখার ক্ষেত্রে এর কার্যকর অবদান রয়েছে; যেমন- পেশির শক্তি বৃদ্ধি করা, শারীরিক বলিষ্ঠতা এবং সহনশীলতাকে তীব্র করে তোলা, দৈহিক ওজনের সঠিক পরিমাপ বজায় রাখা তথা শারীরিক ভারসাম্য রক্ষা এবং মনে আনন্দ প্রদান করা ইত্যাদি। এক কথায় বলতে গেলে শরীরচর্চা আমাদের শরীরের বাহ্যিক এবং অভ্যন্তরীণ প্রতিটি অঙ্গপ্রত্যঙ্গকে ক্রমশ গতিশীল করে তোলে, যার ফলে দেহের সকল প্রকার জড়তা থেকে আমরা শরীরকে মুক্ত এবং সুস্থ সবল রাখতে পারি।

শরীরচর্চার প্রকারভেদ শরীরচর্চা বিভিন্ন প্রকার ভেদ রয়েছে। কেউ কেউ খুব সাধারণ ভাবে শরীরচর্চা করে থাকেন, যেমন হাঁটা,

দৌড়ানো, লাপ-বাঁপ দেয়া, সাঁতার কাটা, দৌড় খেলা, ব্যায়াম করা এবং যোগ ব্যায়াম করা। অবার অনেকে ফুটবল, লন টেনিস, ক্রিকেট, টেবিল টেনিস, হকি, ব্যাডমিন্টন এবং কাবাডি প্রমুখ খেলাধুলার মধ্য দিয়ে উন্নতমানের শরীরচর্চা করে থাকেন।

শরীর চর্চার উপযুক্ত সময় শরীরচর্চা এবং ব্যায়ামের উপযুক্ত সময় রয়েছে, সঠিক সময়ে সঠিক শরীরচর্চা পদ্ধতি আপনার সুস্বাস্থ্য বজায় রাখার ক্ষেত্রে উপযোগী। আমাদের মধ্যে প্রায় সকলেই এই বিষয়ে অবগত যে, সকাল এবং বিকাল হল শরীর চর্চার উপযুক্ত সময়। তাছাড়া স্নান করার সময় কিছুক্ষণ সাঁতার দেওয়া উপযুক্ত। ঘুম থেকে ওঠার পর যোগ ব্যায়াম করার উপযুক্ত সময়। ঘুম থেকে উঠে সকালে হাঁটা, এবং বিকেল থেকে সন্ধ্যার সময়কালে হাঁটা বা খেলাধুলা করা স্বাস্থ্যের পক্ষে উপযোগী।

শারীরিক সুস্থতায় শরীরচর্চার প্রভাব শারীরিক সুস্থতার প্রধান উপায় হলো ব্যায়াম এর মাধ্যমে শরীরচর্চা। ব্যায়াম ছাড়া কোনো মানুষ শারীরিকভাবে সর্বদা সুস্থ থাকতে পারেন না। ব্যায়াম তথা খেলাধুলা শুধুমাত্র দৈহিক বৃদ্ধি ঘটায় যে তা না, আমাদের মনেরও উন্নতি সাধন করে; কারণ, মন ছাড়া দেহ একা কখনো চলতে পারে না।

দেহ হল মনের আধার, তাই শরীরচর্চার মাধ্যমে দেহের সকল অঙ্গপ্রত্যঙ্গের উন্নতি হওয়ার মধ্য দিয়ে মনের উন্নতিও হয়। আমাদের মন কেন্দ্রীয় স্নায়ুতন্ত্রের মাধ্যমে কাজ

করে অর্থাৎ মস্তিষ্ক দ্বারা সবকিছু পরিচালিত হয়, আর মানবদেহের অন্যতম গুরুত্বপূর্ণ অংশ হল মস্তিষ্ক। আমাদের দেহের বিভিন্ন অঙ্গের মধ্যে পারস্পরিক সমন্বয় না থাকলে আমাদের দেহ অচল হয়ে পড়ে এবং কেন্দ্রীয় স্নায়ুতন্ত্রের প্রভাবে কাজের সমন্বয় সাধন ঘটে। আর ব্যায়াম এসকল অঙ্গের সুমম উন্নতি সাধন করে। রোগ প্রতিরোধে শরীরচর্চার প্রভাব সুস্থ থাকতে হলে শুধু স্বাস্থ্যকর খাবার নয় বরং নিয়মিত শরীরচর্চারও প্রয়োজন। শরীরচর্চা আমাদের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করে এবং নানা রকম শারীরিক সমস্যা থেকে রেহাই পেতে সাহায্য করে। নিয়মিত শরীরচর্চা উচ্চ রক্তচাপ, সংবহন তন্ত্রের জটিলতা, ডায়াবেটিস, হৃদরোগ, ক্যান্সার ইত্যাদির মতো নানাবিধ জটিল রোগব্যধি প্রতিরোধ করে।

প্রতিদিন কিছু সময় হাঁটলে বা দৌড়ালে কিংবা অন্য পদ্ধতিতে শরীরচর্চা করলে রক্তচাপ বৃদ্ধির আশঙ্কা কম হয়, কোলেস্ট্রল নিয়ন্ত্রণে থাকে; যার ফলে আমাদের রক্তনালিতে কোনোভাবেই চর্বির পুরু আস্তরন জমতে পারে না, এভাবে হৃদরোগে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি কমে যায়। অন্যদিকে শরীরচর্চা হাড়ের ক্ষয়ও রোধ করে এবং ক্যান্সারের সম্ভাবনা থেকেও আমাদের দূরে রাখে।

শরীরচর্চার প্রভাবে মস্তিষ্ক থেকে ভিন্ন ভিন্ন রাসায়নিক পদার্থ নির্গত হয় এবং এই রাসায়নিক পদার্থগুলো আমাদের মনকে প্রফুল্ল রাখতে কার্যকরী ভূমিকা পালন করে।

এমনকি শারীরিক ও মানসিক প্রশান্তির পাশাপাশি রাসায়নিকগুলো চেহারায়া লাবণ্যও বৃদ্ধি করে। নিতা ব্যায়াম এবং শরীরচর্চা করার ফলে আমাদের দেহের প্রতিটি কোষে ভালো পরিমাণে অক্সিজেন এবং পুষ্টি সরবরাহ হয় এবং এভাবেই হৃদযন্ত্র এবং রক্তনালিও সচলভাবে কাজ করে, যা আমাদের কর্মশৃঙ্খলা বাড়ায় এবং কাজে-কর্ম ও লেখাপড়ায় মনোসংযোগ বৃদ্ধি করে।

বিভিন্ন কারণে শরীরচর্চা জরুরী, যেমন- মাংসপেশী ও সংবহন তন্ত্র সবল করা, শারীরিক ওজন নিয়ন্ত্রণ করা, ক্রীড়া-নৈপুণ্য বৃদ্ধি করা, ইত্যাদি। অন্যদিকে যারা ঘুমের সমস্যায়া ভোগেন, তাদের জন্য ব্যায়াম অত্যন্ত উপকারী। ব্যায়ামের অভ্যাস যেমন অনিদ্রার সমস্যা দূর করে, তেমনি অতি নিদ্রাও হ্রাস পায়। সুতরাং নিয়মিত শরীরচর্চার মধ্য দিয়ে ঘুমের সকল রকম সমস্যা থেকে মুক্তি পাওয়া যায়।

শরীরচর্চার উপায় শরীরচর্চার করার ক্ষেত্রে মানব মনের সচেতন প্রয়াস অত্যন্ত জরুরি বিষয়। আমাদের পরিপূর্ণ সুস্থতার জন্য শরীরের বাহ্যিক ও অভ্যন্তরীণ অঙ্গপ্রত্যঙ্গের সক্রিয়তা সমানভাবে থাকা জরুরী। শৈশবকাল থেকেই আমাদের সকলকে মুক্ত পরিবেশে খেলাধুলা এবং নানান রকম ব্যায়ামের অনুশীলনের মধ্য দিয়ে শরীরচর্চার প্রতি আগ্রহী করে তোলা হয় এবং এভাবেই সকলের স্বাস্থ্য-সচেতনতা গড়ে তুলে উচিত, কারণ শরীরচর্চার অন্যতম উপায় হল যোগব্যায়াম।

প্রায় ৫ হাজার বছর পূর্বে দ্রাবিড়

সাধকরা এই যোগ- ব্যায়াম উদ্ভাবন করেছিলেন, দেহের অভ্যন্তরীণ অঙ্গপ্রত্যঙ্গের কার্যক্ষমতা গতিশীল রাখা এবং শরীরকে সুস্থ ভাবে কর্মেপরিণত করে তোলা ছিল এই উদ্ভাবনের মূল লক্ষ্য। তাছাড়া আত্মিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞানে যোগব্যায়ামের সাফল্য

অনস্বীকার্য। অন্যদিকে যোগব্যায়াম সহ নানা রকম খেলাধুলাও শরীরচর্চার করার পক্ষে বিশেষ হিতকর বলে মনে করা হয়। কিন্তু একটা বিষয়ের দিকে লক্ষ রাখতে হবে যে, অসীমিত ব্যায়াম শরীরের পক্ষে ক্ষতিকর। তাই নিয়মিত ব্যায়াম এবং পরিমিত সুস্থ রাখার সঠিক উপায়। শরীরচর্চা উপভোগ করা কেন জরুরী

আজকাল জিমে গিয়ে শরীরচর্চা করা একটা ট্রেন্ডে পরিণত হয়ে গেছে। নতুন নতুন জিমে যোগদান করা মানুষের কাছে মেশিনের মাধ্যমে শরীরচর্চা করাটা শুধুই বেদ বারানোর একটি উপায়মাত্র। কিন্তু সত্যি কথা বলতে গেলে শরীরচর্চা শুধুমাত্র মেদ ঝরায়ে যে তা না, বরং আমাদের মনকেও সুস্থ রাখে, তবে যদি আমরা এই শরীরচর্চা উপভোগ করি তবেই এর সঠিক ফল পাওয়া যায়। কিন্তু বেশির ভাগ মানুষই জিমে মেদ ঝরানোর কারখানা বলে মনে করেন, সেহেতু তারা শরীরচর্চাকে পুরোপুরি উপভোগ করতে পারেন না, আর কোনোও কাজ যখন উপভোগ করার চেয়ে প্রয়োজন মনে করে করা হবে, তখন সেই কাজের পূর্ণ সুবিধা পাওয়াও যেন অসম্ভব হয়ে পড়ে।



বুখবার আগরতলা বিভিন্ন হোস্টেল পরিদর্শন করেন বিধায়ক রঞ্জিত দাস।

## স্টকহোমে আন্তর্জাতিক সম্মেলনে প্রধান নির্বাচন কমিশনার জ্ঞানেশ কুমার ভারতের নির্বাচন ব্যবস্থার বৈশিষ্ট্য তুলে ধরলেন

স্টকহোম, ১১ জুন : ভারতের প্রধান নির্বাচন কমিশনার জ্ঞানেশ কুমার গত সন্ধ্যায় সুইডেনের স্টকহোমে অনুষ্ঠিত আন্তর্জাতিক নির্বাচনী অখণ্ডতা সম্মেলনে মূল বক্তৃতা প্রদান করেন। তিনি তাঁর বক্তব্যে ভারতের নির্বাচন ব্যবস্থার স্বচ্ছতা, ব্যাপকতা ও বৈচিত্র্যের উপর জোর দেন এবং বিশ্বের বিভিন্ন দেশের নির্বাচন পরিচালনা সংস্থাগুলির সক্ষমতা বৃদ্ধির লক্ষ্যে ভারতের নির্বাচন কমিশনের ভূমিকা পুনরায় তুলে ধরেন। সম্মেলনে প্রায় ৫০টি দেশের ইএমবি প্রতিনিধিদের নিয়ে ১০০-রও বেশি অংশগ্রহণকারী উপস্থিত ছিলেন। এই সম্মেলনের আয়োজক ছিল আন্তর্জাতিক আইডিইএ।

শ্রী কুমার জানান, ভারতের সংসদীয় নির্বাচন পরিচালনার সময় রাজনৈতিক দল, প্রার্থী, সাধারণ, পুলিশ ও ব্যায় সংক্রান্ত পরাবেক্ষক এবং গণমাধ্যম একই যুগপৎ নিরীক্ষকের ভূমিকা পালন করে। তিনি বলেন, নির্বাচনের সময়

ভারতের নির্বাচন কমিশনের কর্মীবাহিনী যার সংখ্যা প্রায় দুই কোটির বেশি, যাতে থাকে নির্বাচনী কর্মী, নিরাপত্তা বাহিনী, পরাবেক্ষক এবং রাজনৈতিক দলের এজেন্টরা বিশ্বের বৃহত্তম সংগঠনে পরিণত হয়, যা অনেক দেশের সরকার বা বৃহৎ কর্পোরেশনের জনবলকেও ছাড়িয়ে যায়। প্রধান নির্বাচন কমিশনার ভারতের নির্বাচনী বিবর্তনের ইতিহাস তুলে ধরেন। ১৯৫১-৫২ সালের প্রথম সাধারণ নির্বাচনে যেখানে মাত্র ১৭.৩ কোটি ভোটার ছিলেন, সেখানে ২০২৪ সালে সেই সংখ্যা বেড়ে দাঁড়িয়েছে প্রায় ৯৭.৯ কোটি। প্রথমদিকে প্রায় ২ লক্ষ ভোটকেন্দ্র থাকলেও বর্তমানে রয়েছে ১০.৫ লক্ষের বেশি ভোটকেন্দ্র। ২০২৪ সালের নির্বাচনে অংশ নিয়েছে ৭৪৩টি রাজনৈতিক দল, যার মধ্যে ৬টি জাতীয় দল, ৬৭টি রাজ্য দল এবং বাকি অন্যান্য নিবন্ধিত দল। সারা দেশে মোট ২০,২৭১ জন প্রার্থী

৬.২ মিলিয়ন ইলেকট্রনিক ভোটিং মেশিন -এর মাধ্যমে নির্বাচনে প্রতিদ্বন্দ্বিতা করেন। তিনি ভারতের নির্বাচনী তালিকা প্রক্রিয়া সম্পর্কে বলেন, ১৯৬০ সাল থেকে আজ পর্যন্ত প্রত্যেক নির্বাচনের আগে এবং তালিকা সংশোধনের সময় নির্বাচিত রাজনৈতিক দলগুলিকে তালিকার অনুলিপি দেওয়া হয় এবং দাবি, আপত্তি ও আপিল গ্রহণ করা হয়। এই প্রক্রিয়াটি বিশ্বে সবচেয়ে কঠোর ও স্বচ্ছ নির্বাচন ব্যবস্থা হিসেবে বিবেচিত হয় এবং এটি বছরের পর বছর ধরে দেশের নির্বাচন প্রক্রিয়ার গ্রহণযোগ্যতা নিশ্চিত করে। ভারতের অন্তর্ভুক্তিমূলক নির্বাচনী ব্যবস্থার প্রসঙ্গ তুলে ধরে তিনি জানান, প্রথমবারের ভোটার, ৮৫ বছরের উপর প্রবীণ নাগরিক, প্রতিবন্ধী, তৃতীয় লিঙ্গের ভোটার এবং দুর্গম অঞ্চলের ভোটারদের জন্য সমান মনোযোগ ও সহানুভূতির সঙ্গে কাজ করে নির্বাচন কমিশন। হিমাচল

## ফাইল ও আদালতের গণ্ডি পেরিয়ে মানবসেবায় আইন বিষয়ক দফতর : বিশ্ব রক্তদাতা দিবস উপলক্ষে রক্তদান শিবির আয়োজন

নয়াদিল্লি, ১১ জুন: বিশ্ব রক্তদাতা দিবস ২০২৫-কে স্মরণীয় করে তুলতে আইন ও বিচার মন্ত্রকের অন্তর্গত আইন বিষয়ক দফতর, ইন্ডিয়ান রেড ক্রস সোসাইটির সহযোগিতায়, আজ নয়াদিল্লির শাস্ত্রী ভবনে এক রক্তদান শিবিরের আয়োজন করে। এই মহতী উদ্যোগে উপস্থিত ছিলেন আইনসচিব ড. অঞ্জু রাঠি রানা। তিনি স্বেচ্ছায় রক্তদানের মাধ্যমে সমাজের প্রতি দায়িত্ববোধ ও সহানুভূতির বার্তা ছড়িয়ে

দেওয়ার আহ্বান জানান। দফতরের অফিসার ও কর্মীরা, যার মধ্যে নারী অফিসার ও উত্তম কলকর্তারাও ছিলেন, সক্রিয়ভাবে এই জীবনদায়ী কাজে অংশগ্রহণ করেন। বিশ্ব রক্তদাতা দিবসের এবারের থিম ‘রক্ত দাতা, আশা দাতা: একসাথে টাচাই প্রাণ’এর প্রতিফলি শোনা যায় এই উদ্যোগে। নিয়মিত, স্বেচ্ছাসেবী ও বিনামূল্যে রক্তদানের মাধ্যমে নিরাপদ ও পর্যাপ্ত রক্ত সরবরাহ নিশ্চিত করার

গুরুত্বকে সামনে নিয়ে আসে এই কর্মসূচি। প্রতি বছর ১৪ই জুন বিশ্বব্যাপী পালিত হয় বিশ্ব রক্তদাতা দিবস, যা স্বেচ্ছাসেবী রক্তদাতাদের নিঃস্বার্থ অবদানের স্বীকৃতি দেয় এবং জনস্বাস্থ্য ব্যবস্থাকে মজবুত করে। আইন বিষয়ক দফতরের এই উদ্যোগ প্রমাণ করে, তারা শুধু আইন প্রয়োগেই নয়, মানবিক দায়িত্ব পালনের ক্ষেত্রেও অঙ্গীকারবদ্ধ। শুধু রক্ত নয়, দফতর জীবন জন্মদেবার অঙ্গীকারে প্রাণ সঞ্চার করল।

# লাখ লাখ টাকার প্রতারণার অভিযোগে সাহিল খান গ্রেপ্তার, আগ্নেয়াস্ত্র ও ভুয়া নথিপত্র উদ্ধার

গুয়াহাটি, ১১ জুন: বহু ব্যক্তিকে প্রতারণার অভিযোগে অভিযুক্ত ২৭ বছর বয়সী সাহিল খানকে গুয়াহাটির কাহিলিপাড়ায় তার বিলাসবহুল ফ্লাট থেকে ডিসপূর থানার পুলিশ গ্রেপ্তার করেছে। ডিব্রুগড় পুলিশ কর্তৃক মোস্ট ওয়াণ্টেড তালিকাভুক্ত এই প্রতারক বহু মানুষকে বিভিন্ন কৌশলে লক্ষাধিক টাকা থেকে বঞ্চিত করেছেন বলে অভিযোগ। সাহিল খান মূলত ডিব্রুগড়ে প্রতারণার জাল বিস্তার করলেও পরে গুয়াহাটিতে স্থানান্তরিত হয়ে সেখান থেকেই তার প্রতারণামূলক কার্যকলাপ চালিয়ে যাচ্ছিলেন। জানা গেছে, আমিনগাঁওয়ের এক ব্যবসায়ীর কাছ থেকে তিনি ৭৮ লক্ষ আত্মসাৎ করেছিলেন। বিলাসবহুল গাড়ি, ব্যক্তিগত নিরাপত্তা রক্ষীসহ একজন উচ্চপদস্থ অফিসারের ছদ্মবেশে জীবন যাপন করতেন তিনি, যা তার প্রতারণার পরিধিই ইঙ্গিত দেয়। তার ফ্লাট থেকে কোনো নশ্বর প্লেট ছাড়া একটি গাড়ি দেখে সন্দেহ হওয়ায় পুলিশ তল্লাশি অভিযান চালায়। অভিযানে একটি পিস্তল, জাল ব্যাংক সিল ও বেশ কিছু সন্দেহজনক সামগ্রী উদ্ধার করা হয়েছে। উদ্ধারকৃত এই বস্তুগুলো সাহিল খানের প্রতারণামূলক কার্যকলাপ ও তার নেটওয়ার্কের গভীরতা উন্মোচনে সহায়ক প্রমাণ হিসেবে বিবেচিত হচ্ছে।

পুলিশ জানিয়েছে, সাহিল খানের প্রতারণা চক্রকে সম্পূর্ণভাবে ভেঙে ফেলতে গুয়াহাটির বিভিন্ন স্থানে একাধিক অভিযান চালানো হচ্ছে। তদন্তকারীরা তার সঙ্গে যুক্ত অন্য অপরাধীদেরও খুঁজে বের করার চেষ্টা চালাচ্ছেন। পুলিশ সকল নাগরিককে আহ্বান জানিয়েছে, যদি সাহিল খানের সম্পর্কে কারো কাছে অতিরিক্ত তথ্য থাকে, তাহলে যেন তারা সামনে এসে তদন্তে সহায়তা

করেন। এই ঘটনা আইনশৃঙ্খলা বাহিনীর জন্য বড় চ্যালেঞ্জ হলেও, সম্প্রদায়ের সহযোগিতায় এমন প্রতারণা রোধ করা সম্ভব। এই অভিযান স্থানীয় জনগণের মধ্যে স্বস্তি ফিরিয়েছে এবং আইনশৃঙ্খলা রক্ষায় পুলিশের সক্রিয় ভূমিকার বার্তা দিয়েছে। সাহিল খানের গ্রেপ্তার ভবিষ্যতে এ ধরনের অপরাধ রোধে এক গুরুত্বপূর্ণ পদক্ষেপ হিসেবে বিবেচিত হচ্ছে।

## ৬০ বছর পর সংবর্ধনা: দুবাইয়ে ৯০ বছর বয়সী ভারতীয় শিক্ষকের পাসপোর্টে বিশেষ স্ট্যাম্প

দুবাই, ১১ জুন: এক অবিস্মরণীয় সম্মান পেলে ৯০ বছর বয়সী ভারতীয় শিক্ষক হাজী এন জামালউদ্দিন, যিনি ১৯৬৫ সালে মুম্বই থেকে জাহাজে করে দুবাই পৌঁছেছিলেন। দীর্ঘ ৬০ বছর পর, দুবাই আন্তর্জাতিক বিমানবন্দরে এক বিশেষ অনুষ্ঠানে তাঁর পাসপোর্টে প্রথমবারের মতো একটি প্রতীকী ইমিগ্রেশন স্ট্যাম্প বসানো হয় যেটি তাঁর অবদান ও উত্তরাধিকারের প্রতি সংযুক্ত আরব আমিরশাহির পক্ষ থেকে এক হৃদয়গ্রাহী স্বীকৃতি। হাজী এন জামালউদ্দিন দুবাই পৌঁছেছিলেন ২৬ ফেব্রুয়ারি, ১৯৬৫-তেযখন শহরটির কোনও স্থায়ী বন্দর ছিল না এবং প্রথাগত ইমিগ্রেশন ব্যবস্থাও চালু হয়নি। ফলে তাঁর পাসপোর্টে কোনও প্রবেশ স্ট্যাম্প পড়েনি। সেই অনুপস্থিত ইতিহাসকে পূরণ করতেই দুবাই বিমানবন্দরের কর্তৃপক্ষ তাঁকে সম্মানিত করে এই প্রতীকী স্ট্যাম্প প্রদান করেন। ডাবাই এয়ারপোর্টস সামাজিক মাধ্যমে লেখে: “তাঁর আগমন ছিল এক সেবা, নম্রতা ও আশার উত্তরাধিকার। এখন ৯০ বছর বয়সেও হাজী জামালউদ্দিন বিশ্বাস করেন‘শিক্ষাই আলোকিত করার শ্রেষ্ঠ অস্ত্র।”

# বহুজাতিক সামরিক অনুশীলন ‘খান কোয়েস্ট’-এ অংশগ্রহণ,মঙ্গোলিয়ায় পৌঁছেছে ভারতীয় সেনাবাহিনী

উলানবাটর, ১১ জুন : ভারতীয় সেনাবাহিনীর একটি প্রতিনিধি দল আজ মঙ্গোলিয়ার রাজধানী উলানবাটরে পৌঁছেছে বহুজাতিক সামরিক অনুশীলন ‘খান কোয়েস্ট ২০২৫’-এ অংশগ্রহণের উদ্দেশ্যে। এই অনুশীলন ১৪ জুন থেকে ২৮ জুন ২০২৫ পর্যন্ত অনুষ্ঠিত হবে। বিশ্বের বিভিন্ন দেশের সেনাবাহিনী এই অনুশীলনে অংশগ্রহণ করবে, যার মূল লক্ষ্য শান্তিরক্ষা মিশনে সেনাদের প্রস্তুত করা এবং বহুজাতিক পরিবেশে যৌথ কার্যক্রম পরিচালনার দক্ষতা বৃদ্ধি করা। ‘খান কোয়েস্ট’ অনুশীলনটি প্রথম গুরু হয় ২০০৩ সালে যুক্তরাষ্ট্র ও মঙ্গোলিয়ার সশস্ত্র বাহিনীর মধ্যে দ্বিপাক্ষিক অনুশীলন হিসেবে। পরে ২০০৬ সাল থেকে এটি বহুজাতিক শান্তিরক্ষা অনুশীলনে রূপান্তরিত হয়। এবারের অনুশীলনটি এর ২২তম সংস্করণ। উল্লেখযোগ্য যে, গত বছর এই অনুশীলনটি ২৭ জুলাই থেকে ৯ আগস্ট ২০২৪ পর্যন্ত মঙ্গোলিয়াতেই অনুষ্ঠিত হয়েছিল। এবারের ভারতীয় সেনাবাহিনীর প্রতিনিধিদলে ৪০ জন সদস্য রয়েছেন, যাদের মধ্যে মূলত কুমায়ুন রেজিমেন্টের জওয়ানরা রয়েছেন। এছাড়াও বিভিন্ন শাখা ও পরিষেবার সেনাসদস্যরাও অংশ নিয়েছেন। এই দলে

একজন মহিলা অফিসার ও দুইজন মহিলা সৈনিকও রয়েছেন, যা সেনাবাহিনীতে লিঙ্গ সমতার প্রতিফলন ঘটায়। অনুশীলনের মূল উদ্দেশ্য হলো জাতিসংঘের চার্টারের অধ্যায় বহুজ্জ অনুযায়ী শান্তিরক্ষা অভিযানে কার্যকরভাবে অংশগ্রহণের জন্য ভারতীয় সেনাবাহিনীকে প্রস্তুত করা। এই অনুশীলনের মাধ্যমে সেনাদের মধ্যে শারীরিক সক্ষমতা, যৌথ পরিকল্পনা ও কৌশলগত দক্ষতা বৃদ্ধি পাবে। অনুশীলনের অংশ হিসেবে বিভিন্ন কৌশলগত মহড়া পরিচালিত হবে, যার মধ্যে রয়েছে স্ট্যাটিক ও মোবাইল চেকপয়েন্ট স্থাপন, কর্ডন ও সার্চ অপারেশন, টহল, শত্রু এলাকা থেকে বেসামরিক নাগরিকদের উদ্ধার, আইইডি নিরসন কৌশল, যুদ্ধক্ষেত্রে প্রাথমিক চিকিৎসা এবং আহতদের সরিয়ে নেওয়ার ব্যবস্থা ইত্যাদি।‘খান কোয়েস্ট ২০২৫’ অনুশীলন অংশগ্রহণকারী দেশগুলির মধ্যে কৌশল, প্রযুক্তি এবং পদ্ধতির বিনিময়কে উৎসাহিত করবে।

এর মাধ্যমে সেনাদের মধ্যে আন্তরিকতা, সহযোগিতা এবং সৌহার্দপূর্ণ সম্পর্ক গড়ে উঠবে, যা ভবিষ্যতের শান্তিরক্ষা মিশনে কার্যকর সহযোগিতার ভিত্তি তৈরি করবে।

# সুইজারল্যান্ড সফর সফলভাবে শেষ করলেন বাণিজ্য ও শিল্পমন্ত্রী পীযুষ গোয়েল, ইএফটিএ-টোপা চুক্তির মাধ্যমে ভারত—সুইজারল্যান্ড অংশীদারিত্বে নতুন গতি

জেনেভা/স্টকহোম, ১১ জুন : ভারতের বাণিজ্য ও শিল্পমন্ত্রী শ্রী পীযুষ গোয়েল ৯-১০ জুন ২০২৫ পর্যন্ত সুইজারল্যান্ডে তাঁর দুই দিনের সরকারি সফর সফলভাবে শেষ করেছেন এবং আজ থেকেই তিনি সুইডেন পর্বের দাপ্তরিক কর্মসূচি শুরু করেছেন। সুইজারল্যান্ড সফরের মূল উদ্দেশ্য ছিল ভারত — সুইজারল্যান্ড অর্থনৈতিক সহযোগিতা জোরদার করা এবং ইএফটিএ-টোপা (ইউরোপীয় মুক্ত বাণিজ্য সমিতি - বাণিজ্য ও অর্থনৈতিক অংশীদারিত্ব চুক্তি) চুক্তির বাস্তবায়ন প্রক্রিয়া শুরু করা। সফরকালে শ্রী গোয়েল সুইস সরকারের শীর্ষ নেতৃস্থের সঙ্গে একাধিক ফলপ্রসূ বৈঠক করেন। তিনি ফেডারেল কাউন্সিলর গাই পারমেলিন এবং স্টেট সেক্রেটারি হেলেন বাডলিগার আতিথেয়তার সঙ্গে আলোচনায় করে টোপা বাস্তবায়নের রোডম্যাপ স্থির করেন। আলোচনায় গুরুত্ব দেওয়া হয় নিয়ন্ত্রক সমন্বয়, দক্ষতা উন্নয়ন, উদ্ভাবনী অংশীদারিত্ব এবং দ্রুত বিনিয়োগ গ্রহণযোগ্যতার প্রক্রিয়া তৈরির ওপর।

তিনি ব্যাংকে, ফার্মা, স্বাস্থ্যসেবা, প্রিন্সিপাল ইঞ্জিনিয়ারিং, প্রতিরক্ষা এবং উদীয়মান প্রযুক্তি ক্ষেত্রের বহু প্রধানমন্ত্রী আবাস যোজনা (গ্রামীণ) প্রকল্পের অগ্রগতি পর্যালোচনা করেছেন। জানানো হয়েছে, ২০১৬-১৭ অর্থবছর টেকসই উন্নয়ন পরিবেশ তুলে ধরেন। সুইস কোম্পানিগুলি ভারতের পরিকাঠামো সম্প্রসারণ, প্রযুক্তি-নির্ভর প্রসঙ্গন এবং ক্রমবর্ধমান অভ্যন্তরীণ বাজারের প্রশংসা করে ভারতকে বৈশ্বিক উৎপাদন কেন্দ্র হিসেবে দেখার আগ্রহ প্রকাশ করে। ১০ জুন জুরিখে অনুষ্ঠিত ১৮তম সুইসমেম শিল্প দিবস-তে মন্ত্রী পীযুষ গোয়েল প্রধান অতিথি হিসেবে অংশগ্রহণ করেন। সুইসমেম সংস্থা সুইজারল্যান্ডের যাত্রিক, বৈদ্যুতিক ও ধাতু শিল্পের সবোচ্চ প্রতিনিধিত্বকারী সংগঠন। অনুষ্ঠানে ১,০০০-রও বেশি প্রতিনিধি উপস্থিত ছিলেন। তিনি তাঁর ভাষণে সুইস কোম্পানিগুলিকে ভারতে বিনিয়োগ বৃদ্ধির আহ্বান জানান এবং টোপা-কে ‘ট্রাস্ট এবং দক্ষতা প্রধানমন্ত্রীর আবাস যোজনা প্রকল্পে য়র নির্মাণের কাজ নিয়ে বিশদ আলোচনা হয়। মন্ত্রী দপ্তরের অধিকারিকদের কাছ থেকে সম্পন্ন এবং অসম্পন্ন ঘরের সঠিক সংখ্যা ও বিলম্বের কারণ জানতে চান। তিনি স্পষ্ট করে বলেন, নির্ধারিত

সময়ের মধ্যে কাজ শেষ না হলে ভবিষ্যতে নতুন ঘর বরাদ্দ প্রক্রিয়ায় বিঘ্ন ঘটতে পারে। মন্ত্রী মনরোগা এবং অমৃত সরোবর প্রকল্প-এর অগ্রগতি পর্যালোচনা করেন। মনরোগার অধীনে ১১৬টি প্রকল্পের মধ্যে ১০৯টি ইতিমধ্যে সম্পন্ন হয়েছে বলে জানানো হয়। রঞ্জিত কুমার দাস জেলায় চলমান উন্নয়নমূলক কাজ দ্রুত শেষ করার উপর জোর দিয়ে বলেন, “রাজ্য

## বিশ্ব ব্যাংক: ২০২৫-২৬ অর্থবছরে ভারতের অর্থনৈতিক প্রবৃদ্ধি ৬.৩ শতাংশে থাকবে

নয়াদিল্লি, ১১ জুন: বিশ্ব ব্যাংক ২০২৫-২৬ অর্থবছরের জন্য ভারতের অর্থনৈতিক প্রবৃদ্ধির পূর্বাভাস ৬.৩ শতাংশে নির্ধারণ করেছে। সংস্থাটি জানিয়েছে, ভারত বিশ্বের বৃহত্তম অর্থনীতির দেশগুলির মধ্যে দ্রুততম হারে বৃদ্ধির ধারা অব্যাহত রাখবে। বিশ্ব ব্যাংকের সদ্যপ্রকাশিত গ্লোবাল ইকনমিক প্রসপেক্টস রিপোর্ট অনুযায়ী, শিল্প উৎপাদনে মন্দার কারণে ২০২৪-২৫ অর্থবছরে ভারতের অর্থনৈতিক প্রবৃদ্ধি কিছুটা ধীর হয়েছে। তবে নির্মাণ ও পরিষেবা খাতে স্থিতিশীল বৃদ্ধির পাশাপাশি গ্রামীণ অঞ্চলে স্থিতিশীল চাহিদার জেরে কৃষি উৎপাদন খরার ধাক্কা কাটিয়ে উঠেছে। রিপোর্টে আরও বলা হয়েছে, ২০২৬-২৭ ও ২০২৭-২৮ অর্থবছরে ভারতের গড় বার্ষিক অর্থনৈতিক প্রবৃদ্ধি ৬.৬ শতাংশে পৌঁছাতে পারে। এই প্রবৃদ্ধির পেছনে অন্যতম চালিকা শক্তি হয়ে পরিবেশা খাতের দৃঢ়তা, যা রপ্তানির গতি বৃদ্ধিতে সাহায্য করবে। তবে রিপোর্টে এই বিষয়টিও উল্লেখ করা হয়েছে যে, বর্ধিত বাণিজ্যিক টানাগোড়নে এবং নীতিগত অনিশ্চয়তার কারণে বৈশ্বিক অর্থনৈতিক প্রবৃদ্ধি ২০২৫ সালে ২০০৮ সালের পর সর্বনিম্ন হারে নামতে পারে।



বুখবার আগরতলায় সিপিআইএমের উদ্যোগে এক ব্যালির মাধ্যমে ডেপুটেশন প্রদান করা হয়।



# আয়ুষের ১৫ বলে অর্ধশত রান সেন্ট পলস্কুল সেমিফাইনালে

ক্লাইড প্রতিনিধি, আগতানত।  
সেমিফাইনালের লাইনআপ হল  
চুহাডা। আগামী ১৩ জুন একইভাবে  
মার্চে সলল এবং দুপুর মিলিয়ে হবে  
সেমিফাইনাল মাচ। অনুষ্ঠিত হবে  
খেলো সদের ভিত্তিক। আজ শুক্ল  
ক্রিকেট টুর্নামেন্টে। সকাল সাড়ে  
আটটা, এবারি স্টেডিয়ামে।  
প্রথম সেমিফাইনালে সেন্ট  
পলস স্কুল এবং হেনরি ডিরিজিও  
স্কুল পলস্পারের মুখামুখি হবে।  
উদ্বোধন, আজ ফব্বার  
প্রতিযোগিতার কোয়ার্টার ফাইনাল  
মাচিয়ে সেন্ট পলস স্কুল ৮০ গোলের  
বাবশনে বদোয়াই। স্কুল দলকে  
এবং হেনরি ডিরিজিও স্কুল দলকে  
সাত উইকেট এবং বাবশনে গণ্ডিত।

বিদ্যাসূর্যবন্দক হারিয়ে  
সম্ভবিন্ধিনালে খেলার যোগ্যতা  
অর্জন করেছে।

তালিকাভুক্ত দুপুর গাউন্ডে খেলা ৮টা  
টায় ম্যাচ শুরুতে সজ্জিত হলেও  
পলসস্কুল দল প্রথমে ব্যাটিংয়ের  
সুযোগ পায়। নির্ধারিত ২০টি  
ওভারে উই ইন্ডেক্সে হারিয়ে ৫৬  
রান সংগ্রহ করে। জবাবে  
বেঙ্গালিয়ার স্কুল দল ১৮.১ ওভারে  
ফলো ১৫৫ রানে ইনিংস গুটিয়ে  
উঠে। বাকি ১৬.৯ ওভারে  
উঠে। বাকি ১৬.৯ ওভারে  
উঠে। বাকি ১৬.৯ ওভারে

পারম্পর্যবাহিনী সোজেনা পোয়া  
অফ মা ম্যাচের খেতাব পাওয়া  
আমু মন্ডলের অসাধারণ ব্যাট  
সংগ্রহ করা ম্যাচ সবাইকে তাক  
লাগিয়ে দিয়েছে।  
১৮ বলে খেলা একটি বাউন্ডারি ও  
নম্রাতি ভদ্রা বাউন্ডারি মেরে  
অসাধারণ তুনিগা ৬৩ রান শ্রেণী  
করে একপ্রকার রেকর্ড করেছেন  
আমু।  
১৫ বলে আমুশের অর্ধশত রান  
পতঙ্গি চমকপ্রদ। বোলিংয়ে সেন্ট  
পলস ক্রিকেট ক্লাব সেবর্মার  
রানে তিন উইকেট আরও একটি  
নজর কাড়া বিষয়। দেনা সাড়ে  
পাঁচরটা এই ম্যাচে বোলার অপর  
খেলায় ড জিত প্রাণি বিদ্যাবর্তন

প্রথমে ব্যাটিং এর সিদ্ধান্ত নিয়ে  
১১.৬ ওভারে ১৪০ রানে ইংল্যান্ড  
ওপেনিং জোড়া ব্যাট করতেন  
নেমে হেনরি ডিভার্ডিয়ার  
একাত্তরমি ক্রিকেটার ১১.৬  
ওভার খেলে তিন উইকেট হারিয়ে  
জয়ের প্রয়োজনীয় রান সংগ্রহ  
করেন।  
বিজয়ী দলের রাজদীপ দেখনাথের  
ব্যাটিংয়ে ৩৬ বলে তিনটি করে  
ব্যাটভাঙা ও ওভার ব্যাট করে  
ইংল্যান্ডে ৫৬ রান এবং  
বিজয় নিয়ে দুটি উইকেট দখল  
করেন।  
অন্যদিকে পারস্যমাদেশের সুদানের  
দ্বৈয়ার অফ ডা মাঠের খেলা  
পেরোছে। এছাড়া রালফ নেম ২৮  
রান চারটি উইকেট পেয়েছিল।

গ্র্যান্ডমাস্টার  
দাবায় দারুণ  
সাফল্য  
ত্রিপুরার  
কিংশুকের

কীড়া। প্রতিনিধি, আগরতলা।।  
 গ্রাণ্ড মাস্টার দাবায় দুরন্ত সাফল্য  
 পেলেন ত্রিপুরার কিংসক দেবনাথ  
 ১১তম দিল্লি আন্তর্জাতিক  
 গ্র্যান্ডমাস্টার দাবা প্রতিযোগিতার  
 বি' ক্যাটাগরির খেলা শেষ হয়  
 মঙ্গলবার। তাতে ১০ রাউন্ডে ৭  
 পয়েন্টে পূর্বোত্তরের তৃতীয় স্থান  
 দখল করে ত্রিপুরার কিংসক।  
 কয়েক দিনে পয়ে পূর্বোত্তরের প্রথম  
 হয়েছেন অসমের খ্যাতরাজ তামুলি  
 এবং দ্বিতীয় হয়েছেন অসমের

৪০-এর রোনাল্ডোকে অপমান ১৭ বছরের  
ইয়ামালের ? পর্তুগালের ট্রফি নেওয়ার সময়  
থাকলেনই না ! তবু পাশে ক্রিশ্চিয়ানো

মিবার উদ্যোগ নেশন লিগের গঠনইলাহে হেরে গিয়েছে স্পেন।  
মিগালা ম্যাচে সে ভাবে খেলেতই  
আরেনলি লেমিনেইয়ামাল।এ বার  
ঠাঁর একটি আরগে সমালোচনা  
করে হয়েছে।পতু গালের  
টুকিলাবেরো টুকি নিয়ে উৎসব  
গালের সমাঝি সতীর্ণেরে সম্র  
বাতালি দেননি ইয়ামাল।পদ  
১৭ বছরের ইয়ামাল কি  
প্রশিক্ষণ করলেন ৪০ বছরের  
প্রশিক্ষয়না রোনান্ডো তীরে পাবে  
ম্যাচের পর রোনান্ডো তীর পাশে  
বিড়িয়েছেন রবারিয়ার ম্যাচের পর  
কয়েক যখন রোনান্ডোর নেতৃত্ব  
টুকিগালের ফুটবলারের টুকি নিয়ে

সেইসব করছেন, তখন এক দিকে  
গিটিউবারে। তারা প্রায় প্রত্যেকেরই  
সুই সময় হাততালি দিয়ে।  
প্রতিপক্ষকে সম্মান জানাচ্ছিলেন।  
প্রতিপক্ষই ইয়ামাল। তিনি ছিলেন  
মকটু পেছনে, রিজার্ভ বেঞ্চের  
তামানে। পুগ্যালি উৎসব করার সময়  
তিনি হেঁটে সাময়িকের দিকে  
ফিরতে থাকেন। সমর্থকেরা এই  
সাময়িকের সমালোচনা করে  
গানিয়েছেন, প্রতিপক্ষকে সম্মান  
জানানোর আশ্বাসকথা এখনও  
শেখরখনি ইয়ামাল পেম্পের তরুণ  
চট্টবলারকে অতিরিক্ত সময়ের  
বিরতিতে তুলে নিয়েছিলেন।

শপনের কোচ ছাড়ি দেলা ফুয়েস্তে।  
 তাতে একবারেই খুশি হতে  
 পারারেনি ইকামা। মাচারে পর  
 রান্নাশেখা বলেছেন, “ও ভবিষ্যৎ  
 অনেক ট্রফি জিতবে। দলগত এবং  
 ব্যক্তিগত দু’ভাবে। মাত্র ১৬ বছর  
 বয়স ওর। উন্নতির অনেক জায়গা  
 রয়েছে। তবে এখন ওকে একা  
 লুচা করিয়ার রয়েছে। আশা করি  
 অনেকবার নেশন লিগ জিতেবে।  
 ইয়ামালকে তুলে নেওয়ার সিদ্ধান্তে  
 ইয়ামালগোজোর জবাব,” ওদের দুর্দান্ত  
 কবজ্ঞ কোচ রয়েছে। তিনি যৌটা  
 ভাল মনে করেছেন সেটাই  
 কারণে।”

রাজনৈতিক কারণেই কি ইডেন থেকে সরেছে  
আইপিএল ফাইনাল? ক্রীড়ামন্ত্রী অরুণের  
অভিযোগ নিয়ে মুখ খুললেন বোর্ডকর্তা

মাইপিএলের পরিবর্তিত সৃষ্টি  
মাধ্যম হওয়ার পরেই ইউনে  
স্কো থেকে ফাইনাল সরিয়ে  
নিয়ে যাওয়া হয় অহমদাবাদে।  
আবাস বৃষ্টি যুক্তি দিলেও এ  
আজকের ক্রীড়ামন্ত্রী রূপ বিশ্বাস  
করি কবেছিলেন, অরুণভিকি  
কারণেই ম্যাচ সরানো হয়েছে।  
সেই দাবির সঙ্গে একমত নন  
আজপি শঙ্কর।  
মাইপিএলের চেয়ারম্যানের দাবি,  
আবহাওয়ায় কথা মাথায় রেখেই  
ম্যাচ সরানো হয়েছে। এ দিন সংবাদ  
বহুস্থাকে রাজীব বলেছেন।  
মাইপিএলের মাঠ বদলাছোর

পছন্দে কোনও রাজনীতি নেই।  
মাইপিএল এক সপ্তাহ বন্ধ না  
হওয়াকলে প্রথম সূচি অনুযায়ী ম্যাচ  
টোকা হবে। তখন ফাইনাল কলকাতায়  
স্বাগত বাকি দুটো প্লে-অফ  
ম্যাচওয়েগের দ্বারা হবে। সূচি বদলে  
হওয়ায় পর পর আবহাওয়ার বিষয়টি  
সাধারণ রাখা হয়েছে। সম্প্রচারকারী  
ক্যানালও চাইছিল মাঠ  
দলেতে 'রাজীব এমন যুক্তি  
দেলেও' রবিবার দ্বিতীয়  
ক্যালারিফায়ারের দিন  
হওয়ায় বৃষ্টি হওয়ার কারণে  
৩০৫ মিনিট পর খেলা শুরু হবে।  
কয়কি দিনে কলকাতায় এক

কষ্টাও বৃষ্টি হয়নি। সিএবি প্রথম ডিভিশন লিগের ম্যাচ হয়েছে ডেউলেন (আইপিএলের চেয়ারম্যান অবশ্য খামেনি। তিনি বলেছেন, সব মার্চ নিয়েই ভাবা হয়েছে।) দিল্লি, লখনউ, চেন্নাই, বেঙ্গলুরু, গুজরাট, কলকাতা এবং অহমদাবাদ নিয়েও ভাবা হয়েছে। আবহাওয়ার রিপোর্ট অবশ্যই, নিউ চণ্ডীগড় এবং অহমদাবাদে বৃষ্টি হওয়ার সম্ভাবনা সবচেয়ে কম ছিল। অহমদাবাদ থেকেও ম্যাচ সরানো হয়েছে। ওরা রাজু বলেনি। এর মধ্যে কোনও রাজনীতি নেই। জল্পনা কান দেবেন না।”

৪০-এর রোনাল্ডোর গোলে ২৫ বছর  
পর জার্মানিকে হারাল পর্তুগাল, আবার  
নেশন্স লিগ ফুটবলের ফাইনালে

আবার উয়েফা নেশশ লিগের ফাইনালে উঠল পূর্তুগাল। ২০১৯ ফাইনে প্রথমবার এছিন্ন প্রতিযোগিতার ফাইনালে উঠেছিল তারা। ডিফি জেতছিল। ছয় বছর পর আবার ফিরি লড়াইয়ে নামবে তারা।

বুধবার রাতে পূর্তুগাল ২-১ গোলে বারিয়েছে জার্মানিকে। গোলে করে ফরেন্সের জিতিয়েছেন ৪০ বছরের ক্রিশ্চিয়ানো রোনাল্ডো।প্রথমার্ধে পূর্তুগালের উপর দাপট দেখিয়েছে জার্মানি। ঘরের মাঠ মিউনিখে খলত নেমেছিল তারা।একাধিক বার গোলের সুযোগ পেয়ে

দিয়ে যেতে পারেনি জার্মানি।  
নদপথে পর্তুগালের গোলকিপার  
নিদনযোগে কোন্ডা। চার মিনিটের  
মধ্যায় লিগন গোরেংজকার শট  
চাঁচান তিনি।  
দ্বয়ের পর কাছ থেকে নিক  
ইন্টারমেডের শট আটকান।  
আবার গোরেংজকার একটি প্রয়াস  
টিচিয়ে দেন। তবে দ্বিতীয়ার্ধের  
শুরুতেই এগিয়ে যায় জার্মানি।  
জাঙ্গলা কিম্বের পাস থেকে  
কাল করেন ফ্লোরিয়ান উইৎজ।  
তখনও বোঝা যায়নি পর্তুগাল  
ব্যতীত ফিরতে পারে। ৬৩ মিনিটের

বথায় একাই ৩৫ গজ দৌড়ে  
বস্ত্রের বাইরে থেকে জোরালো  
শটে গোল করলে ফ্রান্সিসকে  
কনসিডাও। রোনাল্ডো গোল  
করেন ঠিক পাঁচ মিনিট পর। বাঁ  
দিক থেকে আসা নুলো মেদেসের  
পাস গোলে ঠেলে দেন তিনি।  
দমতাজ ফেরানোর সুযোগ  
পেয়েছিল জার্মানি। ক্রিম  
হাদেয়েমির শট লাগে পোস্টে।  
জার্মানি গোলকিপার মার্ক আন্দ্রে  
টের স্টেগেনে শেষ পর্বে একটি  
লাশের শব্দ করে পেরুজান জয়ের  
ব্যবধান বাড়তে দেননি।

সদর আন্তঃ স্কুল ক্রিকেটের সেমিফাইনালে  
শ্রীকৃষ্ণ মিশন ও হলিক্রস স্কুল মুখোমুখি

ব্রীড়া প্রতিনিধি, আগরতলা।  
 সূর্য ভক্তিক আন্তঃস্কুল ক্রিকেট টুর্নামেন্টের অপস সেমিফাইনালে  
 শ্রীকৃষ্ণ মিশন স্কুল এবং হলিকর্স  
 স্কুল পরস্পরের মুখে মুখি হবে।  
 খেলা ১৩ জুন এনাবিবি স্টেডিয়ামে  
 হবে একটায়। এদিকে, আজ  
 বুবার টুর্নামেন্টের কোয়ার্টার  
 ফাইনাল মাঠে শ্রীকৃষ্ণ মিশন স্কুল  
 ও উইকেটের বাঘাখনে বিদ্রোহী  
 কবি নজরুল বাঘাভবনে এবং  
 হলিকর্স স্কুল আঁড় রানেন বাঘাখনে  
 নিউ হিলি স্কুলকে পরাজিত করে।

সেমিফাইনালে পরস্পরের  
মুখোমুখি হওয়ার ছাড় পত্র  
হচ্ছে। ডঃ বি আর আয়েদকর  
স্কুল গ্রাউন্ডে বৃথার সন্ধ্যাে মাচা  
শুরুতে টন জিতে বিদ্রোহী কবি  
নজরুল সিদ্দিক প্রথম  
জয়টির সিদ্ধান্ত নেয় এবং সীমিত  
কুড়ি ওভারে সব কটি উইকেট  
হারিয়ে ১১৯ রান সংগ্রহ করে  
পাল্টা ব্যাট করতে নেমে ১০ বল  
থাকা থাকতে শ্রীকৃষ্ণ মিশন স্কুলের  
হেল্পার তিন উইকেট হারিয়ে  
জয়ের লক্ষে পৌঁছায়। বিজয়ী

দলের মাহিন চৌধুরী অলরাউন্ড  
পারফরম্যান্স করে প্রায় অফ দ্য  
ম্যাচের খেতাব পেয়েছে। বিজিত  
বিশ্বের কবি নজরুল বিদ্যামননন  
এর অভিজিৎ সৎকর দাস সর্বাধিক  
৪১ রান পেয়েছিল। একই মার্চে  
একটায় দিনের খেলার  
টস জিতে হলিগ্রাফ স্কুল প্রথমে  
ব্যাটিং এর সিদ্ধান্ত নিয়ে নির্ধারিত  
২০ ওভারে নয় উইকেট হারিয়ে  
১৪২ রান সংগ্রহ করে। জবাবে  
করতে নেমেছিল হিদি হাটার  
সেকেন্ডারি স্কুল পাঁচ উইকেট

হারিয়ে ১৩৯ রান সংগ্রহ করেতেই  
সীমিত কুড়ি ওভার ফুরিয়ে যায়  
বিজয়ী দলের অধিনায়ক তাজি  
অলরাউন্ড পারফরম্যান্সের  
সৌজন্যে প্রেয়ার অফ দ্যা মাচের  
তোলা পেয়েছে। তবে হিন্দি হায়ার  
সেকেন্ড স্ট্রোকের জগ প্রীত দূর্দান্ত  
৭৭ বল খেলে ১৩ টি বাউন্সার ও  
পাঁচটি ওভার বাউন্সার হাঁকিয়ে  
১১০ রান সংগ্রহ করলেও তা  
অন্যদের বার্থত্যা কাজে আসেনি  
জগ প্রিতম চারটি উইকেটও  
পেয়েছিল ১৪ রানের বিনিময়ে।

সাবালেঙ্কার মন্তব্যে স্ফোভ গফের, ফরাসি  
ওপেন জিতে একহাত নিলেন প্রতিপক্ষকে

কম্পন পেপেনে জরী (কাকো) গম্বের ক্ষোভ এরিনা সাবালেক্সের মন্তব্যে। ফাইনালে জিতে একতর নিনেনে প্রতি পক্ষকে। উগের দিলেন কোভা। কী এমন বলেছিলেন সাবালেক্সা ২০১৩ সালের ইউএফওপেনে ফাইনালে সাবালেক্সাকে হারিয়েছিলেন প্রথম গ্রান্ড স্ল্যাম হারিয়েছিলেন গম্ব। তাঁকে হারিয়েছিল আবার দ্বিতীয় গ্রান্ড স্ল্যাম জিতলেন আমেরিকার টেনিস কন্যা। এই মতবৃত্তি বিশ্বের এক নম্বর টেনিস তারকা সাবালেক্স। তিনি সবচেয়ে দক্ষ, ইগা শিয়ামটেক ফাইনালে উঠলে জিতবে এই গ্রান্ড স্ল্যাম জিততেন। শিয়ামটেক প্রথম তিন বারের ফরাসি ওপেনন মাস্তব্য ভালা। কিন্তু সাবালেক্সার এই মন্তব্য ভালা পাবে নেননি গম্ব ফরাসি পদে পেরেনে ফাইনালে হেরে সাবালেক্সা বলেন, “ভালা লাগছে না। এমন একটা সময় হয়েছে, যখন আমি এই গোটা সপ্তাহ ভাল খেলেছি। অনেক কঠিন প্রতি পক্ষকে হারিয়েছি। যেমন ইগা (শিয়ামটেক)। আমাকে যদি সেমিফাইনালে ও হারিয়ে দিত, তা হলে ফাইনালে আজ তাই হা জিতত। সাবালেক্সার এমন মন্তব্য ভালা লাগেনি গম্বের। তিনি বলেন, “সাবালেক্সার এই মন্তব্যের সঙ্গে আমি সহমত নই। আমি যেটো ট্রফি নিয়ে গবেষক আছি। ইগাকে খোঁজ করছি না। তবে আমি ওর বিরুদ্ধে

খেলেছি এবং মাদ্রিদে স্টেট সেটে হারিয়েছি। তাই আমি মনে করি না, আজ ফাইনালে ও থাকলে সহজে জিতত। যে কোনও কিছু হতে পারত।” মাদ্রিদ ওপেনে শিয়নটেককে হারিয়েছিলেন

গাফ গাফ জানিয়েছেন, তিনি শিয়ানটেকেই ফরাসি ওপেনের ফাইনালে চ্যেজছিলেন। তাতে তাঁর কাজটা সহজ হত বলে মনে করতেন আমেরিকার টেনিস তারকা। গাফ বলেন, “সত্যি বলতে

## চিন্তা কমাচ্ছে না শশী, ইংল্যান্ডে পোলেন

জন্য প্রস্তুতি শুরু করে দিয়েছেন ফলও পাচ্ছেন। যতই ইংল্যান্ডের দ্বিতীয় বা তৃতীয় সারির পেন্সার বল কবরুক, পরিবেশটা এত আলাদা। সেই পরিবেশ এবং পরিস্থিতির সঙ্গে মানিয়ে নিতে শুরু করেছেন রাহুল অভিজ্ঞ রাহুল যেটা করে দেখাচ্ছেন, সেটাই পোলেনে না যশসী। তরুণ ওপেন করার প্রথম ইনিংসে করেছিলেন ১৭ রান। দ্বিতীয় ইনিংসে করলেন মাত্র ৫ রান। প্রথম বার ভারতের হয়ে ইংল্যান্ডে ওপেন করার প্রথম যশসী। তাঁর সামনে কঠিন পরীক্ষা। তাই ক্রজত ফর্মে কিরাত হবে তাঁকে। মনে রাখতে হবে খেলাটা সাদা। বলে নয়, নয় এবং ভারতীয় পিচেও নয়।

আমি চেয়েছিলাম ইগার বিরুদ্ধে ফাইনাল খেলতে। কারণ সাবালেঙ্কা দুর্দান্ত খেলছে। তবে যার বিরুদ্ধেই ফাইনাল হোক, আমি জয়ের ব্যাপারে আত্মবিশ্বাসী ছিলাম।”

‘ম্যাচের সময়  
আমার পাশে  
এসে বসো’,  
পন্টিংয়ের  
প্রস্তাব পঞ্জাব  
মালকিন  
প্রীতিকে

ক্রিকেটের রিক পন্টিংয়ের  
 আত্মগোপন থেকে পরিচিত ছিল  
 পন্টিং। কিন্তু কোচ পন্টিং এখন  
 অনেকের কাছে গার্ডিও পরিবর্তন  
 থেকে শব্দ প্রাতি জিন্দা। পঞ্জাব  
 ক্রিকেটের কোচ এবং অন্যতম  
 স্ট্রাইকার এক ক্যাডেট পন্টিং  
 স্ট্রাইকিং প্রকাশ্যে এসেছে।  
 প্রাতি ক্রিকেট মাঠের সময় পাশে সবার  
 প্রশংসা দিয়েছেন পন্টিং। পঞ্জাব  
 ক্রিকেট অ্যাসোসিয়েশন একটি পডকাস্ট  
 "পন্টিং পন্টিং", "এক ভাল মানুষ যে  
 মাঠে প্রভু আশ্রয়। কিন্তু মাঠের  
 বাইরে শব্দ। এটা কেমন করে  
 শব্দ শব্দ" উত্তর পন্টিং বলেন,  
 "তোমার উচিত মাঠের সময়

গভীরের চিন্তা কমাচ্ছেন রাহুল,  
বাড়াচ্ছেন যশস্বী, ইংল্যান্ড লায়সের  
বিরুদ্ধে রান পেলেন অভিমন্যু

প্রথম ইনিংসে শতরানের পর দ্বিতীয় ইনিংসে অর্শতরান ইংল্যান্ডের পিচে লোকেশ রাহুলের রান পাওয়া যক্তি দেবে ভারতীয় দলের কোচ গৌতম গাভীরকো। কিন্তু তাঁর চিন্তা বাড়িয়ে দিচ্ছেন যশস্কী জয়সওয়াল।

একটি ইনিংসে সে ভাবে রান পেলেন না তবুও ঝাঁখি গুণপনার। তৃতীয় দিনের শেষে ভারত এ এগিয়ে ১৮৪ রান। ইংল্যান্ড লাসদের বিরুদ্ধে ১১৬ রান করেছিলেন রাহুল। দ্বিতীয় ইনিংসে করালেন ৫১ রান। আইপিএল খেল গিয়েই ইংল্যান্ডে নেমে গিচ্ছে ছিলেন তাঁ। পাচ টেস্টের সিরিজে

লনা প্রভৃতি গুরু করে দিয়েছেন  
 দফল পাচ্ছেন। যাই হই ইলাহেবের  
 হৃদয় বা তৃতীয় স্তরের পোষা  
 বল করব, পরিবেশটা তো  
 আলাদা। সেই পরিবেশে এবং  
 পরিস্থিতির সঙ্গে মানিয়ে নিজে  
 গুরু করেছেন রাহুল। আজ  
 রাহুল যেটা করে দেখাচ্ছেন,  
 সেটাই পারেননা না বাব্বী। তখন  
 ওঁদের পরামর্শ প্রথম ইনিংসে  
 করেছিলেন ১৭ রান। বিতায়  
 ইনিংসে করলেন মাত্র ৫ রান  
 প্রথম বার তারের হই ইলাহাভে  
 ওঁদের কঠিন পরামর্শ। তাঁর  
 সামনে কর্তন পরীক্ষা। তাই দ্রুত  
 ফর্মে কিরতে হবে তাঁকে।  
 রানতে হবে খেলাটা সাদা। বলে  
 নয় এবং ভারতীয় পিচেও নয়

তাই ব্যাটারদের দক্ষতার পরীক্ষা  
 করে বাথ মেনের অভিলেখ। রান  
 পেয়েছেন ভোলানন্দ্যু ঈশ্বরানু  
 বাংলার ব্যাটার ভারত এ দলের  
 অধিনাশক। কিন্তু শেষ ইনিংসে কে  
 ব্যাধ নজর কাড়তে পারেননি  
 গত মাঠে গুনের কারণে (নমে  
 ৮ এবং ৬৮ রান করেছিলেন  
 রবিবার তিনি করেন ৮০ রান)  
 আনের শেষ দিকে উইকেট দিয়ে  
 আনেন ক্রিস গুন্সকে। ভারতীয়  
 বোলারদের মধ্যে নজর কাড়েন  
 বীহাতি স্পোর খলিা রায়েদ  
 তাঁকে যদিও টেস্ট দলে রাখা  
 হয়নি। ভারতীয় দলে থাকা শার্দুল  
 ঠাকুর কোনও উইকেট পাননি  
 নীতীশ কুমার রেড্ডী নেন একটা  
 উইকেট।

আইপিএলের ফরান্সেলে ডাঙেছিল  
পত্নী। পণ্ডিত সেই দলের কোচ।  
ক্রিকেটের বাইরে মানুষ  
হিসাবে কেমন, সেই বিষয়ে  
বলেন পণ্ডিত বলেন, “ক্রিকেটের  
বলে আমি কিছু নিয়ে আস্তায়  
আমি। সেখানে বিভিন্ন বিষয়ে কথা  
হয়, মজা হয়। কিন্তু ক্রিকেটের  
আমার কাজ এক জনের মধ্যে  
থেকে সেরা বাতর করে আনা।  
সেখানে আমি সময় নষ্ট করি না।  
চেষ্টা করি না। আমি চেষ্টা করি  
আমার প্রশিক্ষণে যেন, সেরা  
ক্রিকেটার তৈরি হয়।” ছাড় বর  
রাজি নয় পাবল কিং। আগামী  
ছয় আইপিএলে অবাচর ভাল  
ফরান্সেলে ডাঙেছিল পত্নী।

