



ত্রিপুরার প্রথম দৈনিক

জাগরণ

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

গৌরবের ৭২ তম বছর



JAGARAN ■ 73 Years ■ Issue-112 ■ 21 January, 2026 ■ আগরতলা ২১ জানুয়ারি, ২০২৬ ইং ■ ৭ মাঘ, ১৪৩২ বঙ্গাব্দ, বুধবার ■ RNI Regn. No. RN 731/57 ■ মূল্য ৩.৫০ টাকা ■ আট পাতা

১২৫ দিনে

নিশ্চিত কর্ম সংস্থানের গ্যারান্টি

বিকশিত ভারত - গ্যারান্টি ফর রোজগার
এবং আজীবিকা মিশন (গ্রামীণ) : ভিবি-জি রাম জি

(বিকশিত ভারত - জি রাম জি) অ্যান্ড, ২০২৫

বিকশিত গ্রাম পঞ্চায়েত যোজনা -
তৈরি করবে কর্মসংস্থান - দূর করবে দারিদ্র্যতা

CBC 35101713/0081/2526

বিকশিত গ্রাম পঞ্চায়েত থেকে বিকশিত ভারতের দিকে

দলের ক্ষেত্রে নীতিন নবীনই বস আমি একজন সাধারণ কর্মী : মোদী



নয়াদিল্লি, ২০ জানুয়ারি। ভারতীয় জনতা পার্টি (বিজেপি) সর্বকনিষ্ঠ জাতীয় সভাপতি হিসেবে মঙ্গলবার আনুষ্ঠানিকভাবে দায়িত্ব গ্রহণ করলেন নীতিন নবীন। বিদ্যায়ী সভাপতি জে পি নাড্ডার স্থলাভিষিক্ত হলেন তিনি। নয়াদিল্লিতে দলের সদর দপ্তরে আয়োজিত অনুষ্ঠানে প্রধানমন্ত্রী নরেন্দ্র মোদী মঞ্চে উঠে ৪৫ বছর বয়সি নীতিন নবীনকে সংবর্ধনা জানান। এই অনুষ্ঠানে উপস্থিত ছিলেন কেন্দ্রীয় স্বরাষ্ট্রমন্ত্রী অমিত শাহ, প্রতিরক্ষামন্ত্রী রাজনাথ সিং, সড়ক পরিবহণ ও মহাসড়ক মন্ত্রী নীতিন

গরি, বিদ্যায়ী সভাপতি জে পি নাড্ডা-সহ বিজেপির একাধিক শীর্ষ নেতা। বিজেপি শাসিত রাজ্যগুলির মুখ্যমন্ত্রী ও প্রবীণ নেতাদের উপস্থিতিতে অনুষ্ঠানটি বিশেষ তাৎপর্য লাভ করে। উল্লেখ্য, গত বছরের ১৪ ডিসেম্বর নীতিন নবীনকে বিজেপির জাতীয় কার্যকরী সভাপতি (ন্যাশনাল ওয়াকিং প্রেসিডেন্ট) হিসেবে নিযুক্ত করা হয়েছিল। সোমবার মনোনয়ন ও যাচাই প্রক্রিয়া সম্পন্ন হওয়ার পর কোনও প্রতিদ্বন্দ্বিতা ছাড়াই সর্বসম্মতভাবে তিনি জাতীয় সভাপতি নির্বাচিত হন। তাঁর সমর্থনে মোট ৩৭ স্টেট

সংগঠনকে নতুন দিশা দেখাবে : মুখ্যমন্ত্রী



নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২০ জানুয়ারি। নয়াদিল্লিতে বিজেপির পাটি হেডকোয়ার্টারে গিয়ে দলের নবনির্বাচিত জাতীয় সভাপতি নীতিন নবীনকে অভিনন্দন জানান প্রধানমন্ত্রী নরেন্দ্র মোদী। এই প্রসঙ্গে মুখ্যমন্ত্রী বলেন, বিজেপির নবনির্বাচিত জাতীয় সভাপতির সঙ্গে সাক্ষাৎ করে তাঁকে শুভেচ্ছা জানাতে পেরে তিনি গর্বিত। তাঁর মতে, নীতিন নবীনের দূরদর্শী ও প্রেরণাদায়ক নেতৃত্ব দলের সংগঠনকে নতুন দিশা দেখাবে এবং কর্মী-সমর্থকদের মধ্যে গর্ব ও আশার সঞ্চার করবে। মুখ্যমন্ত্রী আরও উল্লেখ করেন, বিজেপির মহান আদর্শ ও সংগঠনকে আগামী দিনে আরও উজ্জ্বল পোঁছে

আঞ্চলিক দলগুলির উপর আস্থা হারাচ্ছেন জনজাতিরা : আশীষ



নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২০ জানুয়ারি। আগরতলার প্রদেশ কংগ্রেস ভবনে মঙ্গলবার সন্ধ্যায় আয়োজিত সাংবাদিক সম্মেলনে আঞ্চলিক দলগুলির তীব্র সমালোচনা করলেন প্রদেশ কংগ্রেস সভাপতি অশিষ কুমার সাহা। তিনি বলেন, রাজ্যের আদিবাসী সমাজ ক্রমশঃ বুঝতে পারছে যে আঞ্চলিক দলগুলির ওপর ভরসা রেখে অতীতে তারা প্রতারিত হয়েছে। ফলে এখন সময় এসেছে জাতীয় দল কংগ্রেসের পাশে দাঁড়ানোর। তিনি দাবি করেন, তিপরালাভ বা থেটার তিপরালাভের মতো স্লোগানগুলি আজ আঞ্চলিক রাজনীতিতে গুরুত্ব হারিয়েছে। এই প্রেক্ষাপটে মানুষের স্বার্থে জাতীয় বিকল্প হিসেবে কংগ্রেসকেই বেছে নেওয়া উচিত। ককবরক ভাষার লিপি প্রসঙ্গ টেনে তিনি আঞ্চলিক দলগুলির দ্বিচারিতার অভিযোগ তোলেন। বলেন, সরকারের থাকা দুই শরিক দলের এক পক্ষ দেবনাগরী হরফের কথা বলছে, অন্য পক্ষ রোমান হরফের পক্ষে সওয়াল করছে। অথচ কংগ্রেস গুরু থেকে ধর্মনগরের জন্য রোমান হরফের দাবিতে অনড় রয়েছে। পাশাপাশি তিনি প্রশ্ন তোলেন, একরের লিখিত আশ্বাস দেওয়ার পরও কেন আন্দোলনের

প্রয়োজন পড়ছে। এই প্রমাণ করে আদিবাসীদের প্রকৃত সমস্যার সমাধান হচ্ছে না। বিজেপি ও আঞ্চলিক দলগুলিকে একই সূত্রে আক্রমণ করে তিনি বলেন, আদিবাসীরা এখন স্পষ্টভাবে বুঝে গেছেন বিজেপি তাদের উন্নয়নের পথ দেখাতে পারবে না এবং আঞ্চলিক দলগুলিও কার্যকর সহযোগিতা করতে ব্যর্থ। কংগ্রেস অতীতে আদিবাসী মানুষের জন্য কী কাজ করেছে, তা আসন্ন এডিশ নির্বাচনের আগে জনসমক্ষে তুলে ধরা হবে বলেও জানান তিনি। এদিন উত্তরপ্রদেশের প্রয়াগরাজ-এ জগৎ গুরু শংকরাচার্যের স্নান যাত্রা আটকে দেওয়ার ঘটনাকে কেন্দ্র করেও তীব্র প্রতিক্রিয়া জানান প্রদেশ কংগ্রেস সভাপতি। তাঁর বক্তব্য, এটি হিন্দু সমাজ ও হিন্দু সন্ন্যাসীদের প্রতি চরম অবমাননা। এই ঘটনার প্রতিবাদে দেশজুড়ে বিক্ষোভ কর্মসূচি নেবে কংগ্রেস। ত্রিপুরাতেও বুধবার প্রদেশ কংগ্রেসের ডাকে প্রতিবাদ কর্মসূচি অনুষ্ঠিত হবে। তিনি দাবি জানান, সংশ্লিষ্ট জেলা শাসককে অবিলম্বে পদ থেকে সরিয়ে আইনানুগ ব্যবস্থা গ্রহণ করতে হবে। পাশাপাশি উত্তরপ্রদেশের মুখ্যমন্ত্রীর অপসারণের দাবিও তোলেন তিনি।

শিলচর আগরতলাগামী রেলের কাটা পড়ে যুবকের মৃত্যু

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২০ জানুয়ারি। শিলচর-আগরতলাগামী রেলের কাটা পড়ে মৃত্যু হল এক অজ্ঞাত পরিচিত ব্যক্তির। ঘটনাটি চুরাইবাড়ি রেলওয়ে স্টেশনে থেকে এক কিলোমিটার দূরত্বের বৃদ্ধ পাড়া সংলগ্ন এলাকায়। প্রত্যক্ষদর্শীরা জানান, মঙ্গলবার দুপুর সাড়ে বারোটা নাগাদ শিলচর - আগরতলা গামী স্পেশাল ট্রেনটি চুরাইবাড়ি স্টেশন থেকে ছাড়ে। পরে আউট সিগন্যাল সংলগ্ন বৃদ্ধ পাড়া এলাকা দিয়ে যাওয়ার সময় উক্ত স্থানে রেলের ট্রেকের উপর দিয়ে এক ব্যক্তি হেঁটে যাচ্ছিল। কিন্তু ট্রেনটি লম্বা হর্ন বাজতে থাকলেও এই লোকটি কিছুতেই ট্রাক থেকে সরেনি। ফলে দ্রুত গতির ট্রেনের ধাক্কায় ঘটনাস্থলেই লুটিয়ে পড়ে এবং সঙ্গেসঙ্গেই প্রাণ হারায় ঐ ব্যক্তি। তার পা দুটুকরো হয়ে যায় এবং মাথা ফেটে যায়। তাছাড়া সেহের বিভিন্ন অংশ খেতলে যায়। ঘটনার খবর পেয়ে স্থানীয় এলাকাবাসীরা ছুটে আসেন এবং খবর দেওয়া হয় চুরাইবাড়ি রেল স্টেশনে। পরে আরপিএফ সেখানে গিয়ে ধর্মনগর রেল পুলিশকে খবর দেয় এবং স্থানীয় পুলিশের সহযোগিতায় রেল পুলিশ ৩৬ এর পাতায় দেখুন

ধর্মনগর বিধানসভায় উপনির্বাচনের প্রস্তুতি শুরু

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২০ জানুয়ারি। ভারতের নির্বাচন কমিশনের আদেশ অনুসারে ৫৬-ধর্মনগর বিধানসভা নির্বাচন ফেব্রেরি উপনির্বাচনের জন্য ভোটার তালিকার বিশেষ সংক্ষিপ্ত সংশোধনের সময়সূচী প্রকাশিত হয়েছে। এই সময়সূচী অনুসারে খসড়া ভোটার তালিকা প্রকাশ হবে ২২শে জানুয়ারি ২০২৬। খসড়া ভোটার তালিকার প্রতিলিপি সমস্ত মনোনীত স্থানে অর্থাৎ ৫৬-ধর্মনগর বিধানসভা নির্বাচন ফেব্রেরি প্রতিটি ভোটগ্রহণ কেন্দ্রে, সমস্ত তহশীল অফিসে নির্বাচক নিবন্ধন আধিকারিক (মহকুমাসাংক) এর অফিসে এবং জেলা নির্বাচন আধিকারিক (ডি.এম.) অফিসে পরিদর্শনের জন্য পাওয়া যাবে। এছাড়া, মুখ্য নির্বাচন আধিকারিক ত্রিপুরার ওয়েবসাইটে খসড়া ভোটার তালিকা প্রতিলিপি পাওয়া যাবে। ভোটার তালিকার বিশেষ সংক্ষিপ্ত সংশোধনের সময়সূচী হল: খসড়া ভোটার তালিকা - ২২.০১.২০২৬ (বৃহস্পতিবার), দাবী ও আপত্তি দাখিল করার সময়সীমা - ২২.০১.২০২৬ (বৃহস্পতিবার) থেকে ১২.০২.২০২৬ (বৃহস্পতিবার) ৩৬ এর পাতায় দেখুন

চড়িলামে বাস চালকে মারধর চাবি ছিনিয়ে নিল দুই যুবক

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২০ জানুয়ারি। চড়িলামে বাজারে রাখা এক বাস চালকে বেধড়ক মারধর করে গাড়ির চাবি ছিনিয়ে নেয়। জানা গেছে, বাসটি একটি বিদ্যালয়ের ছাত্রছাত্রী ও করে গাড়ির চাবি ছিনিয়ে নেওয়ার অভিযোগ উঠেছে দুই যুবকের বিরুদ্ধে। ঘটনাটি চড়িলামে বাজার এলাকায় ঘটে। অভিযোগ অনুযায়ী, সিপাহীজলা দিক থেকে বাইকে করে আসছিল ওই দুই যুবক। পথে তারা বারবার বাসটিকে ওভারটেক করে বাস চালকে গালিগালাজ করতে থাকে। পরিস্থিতি ক্রমেই উত্তপ্ত হয়ে ওঠে। বাসটি চড়িলামে বাজারে পৌঁছালে বাইক আরোহীরা বাসটির সামনে দাঁড়িয়ে সেটিকে থামিয়ে দেয় বলে অভিযোগ। বাস চালক নেমে আসতেই দুই যুবক তাকে ঘিরে ধরে।



তিনিই বাসটি চালাচ্ছিলেন। তার বক্তব্য অনুযায়ী, সিপাহীজলা এলাকায় বাইকটিকে হর্ন দিলে তারা বাসটিকে সাইড দেয়নি। কিন্তু কিছু দূর যাওয়ার পর উল্টো পথে এসে ফের বারবার ওভারটেক করতে থাকে। বাধ্য হয়ে চড়িলামে এসে জোরকদমে প্রস্তুতি। সাজানো হচ্ছে পুজো মণ্ডপ, চলছে আলোকসজ্জার পরিকল্পনা, পাশাপাশি সাংস্কৃতিক অনুষ্ঠানের প্রস্তুতিতেও ব্যস্ত পড়ায় ও শিক্ষক-শিক্ষিকারা। এই উৎসবকে সামনে রেখে মূর্তিপাড়াতেও চরম ব্যস্ততার ছবি ধরা পড়ছে। কাঁচা মাটি, রং-তুলি আর নিপুণ হাতের ছোঁয়ায় গড়ে উঠছে বাগদেবীর প্রতিমা। প্রতিবছর প্রতিটি শিক্ষা প্রতিষ্ঠানে নিয়ম করে সরস্বতী পূজার আয়োজন করা হয়, এ বছরও তার ব্যতিক্রম নয়। ফলে শিক্ষাপ্রতিষ্ঠানগুলির

ধর্মনগরে পরিচারিকাকে ধর্ষণের অভিযোগ, বাগান বাড়ির মালিকের জেল

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২০ জানুয়ারি। ধর্মনগরে এক বাগানে কর্মরত এক পরিচারিকাকে জোরপূর্বক ধর্ষণের অভিযোগ উঠেছে বাগান মালিকের বিরুদ্ধে। ঘটনাটি ঘটেছে ধর্মনগরে। অভিযোগকারী পরিচারিকা জানান, তিনি শ্রীপুর ক্রিশ্রামবাগানে কাজ করতেন। ওই বাগানের মালিক মিহির নাথ দীর্ঘদিন ধরেই তার সঙ্গে শারীরিক সম্পর্ক স্থাপনের জন্য চাপ সৃষ্টি করতেন। বারবার বাধ্য দেওয়া সত্ত্বেও অভিযুক্ত জোরপূর্বক বেশ কয়েকবার তার সঙ্গে শারীরিক সম্পর্ক স্থাপন করে বলে অভিযোগ। অভিযোগে আরও উল্লেখ করা হয়েছে, এর ফলে তিনি গর্ভবতী হয়ে পড়েন। বর্তমানে গর্ভস্থ শিশুটিকে নষ্ট করে দেওয়ার জন্য অভিযুক্ত মিহির নাথ নিয়মিত চাপ দিচ্ছেন বলেও অভিযোগ করেন নির্যাতিতা। এই অভিযোগের ভিত্তিতে ১৯ জানুয়ারি ২০২৬ তারিখে ধর্মনগর মহিলা থানায় একটি মামলা দায়ের করা হয়। তদন্তে নেমে মঙ্গলবার গভীর রাতে ধর্মনগর মহিলা থানার পুলিশ অভিযুক্ত মিহির নাথকে গ্রেপ্তার করে। আজ তাকে আদালতে সোপর্দ করা হয়। এ বিষয়ে অ্যাসিস্ট্যান্ট পাবলিক প্রসিকিউটর রাখাকান্ত দাস জানান, নির্যাতিতা মহিলার অভিযোগের ভিত্তিতেই পুলিশ অভিযুক্তকে গ্রেপ্তার করেছে। এদিন অভিযুক্তকে ধর্মনগর আদালতে তোলা হলে বিচারক অপরাজিতা সিনহা তার বেল

পূর্ণরাজ্য দিবস মুখ্যমন্ত্রীর শুভেচ্ছা

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২০ জানুয়ারি। ত্রিপুরা পূর্ণরাজ্য দিবস উপলক্ষে মুখ্যমন্ত্রী প্রফেসর (ডা.) মানিক সাহা সকলকে হার্দিক শুভেচ্ছা ও শুভকামনা জানিয়েছেন। শুভেচ্ছা বার্তায় মুখ্যমন্ত্রী বলেন, “১৯৭২ সালের ২১ জানুয়ারি ত্রিপুরা পূর্ণরাজ্যের স্বীকৃতি লাভ করে। ত্রিপুরাকে পূর্ণরাজ্য হিসেবে গড়ে তোলা এবং উন্নয়নের পথে যাবার অবদান রয়েছে, তাঁদের সকলকে আমি আন্তরিক শুভেচ্ছা ও অভিনন্দন জানাচ্ছি। মাননীয় প্রধানমন্ত্রী নরেন্দ্র মোদীর আন্তর্জাতিক পালিসির ফলে ত্রিপুরা সহ উত্তর-পূর্বাঞ্চল ৩৬ এর পাতায় দেখুন

সরস্বতী পূজাকে ঘিরে মূর্তি পাড়ায় ব্যস্ততা

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২০ জানুয়ারি। আগামী ২৩ জানুয়ারি বাগদেবী সরস্বতী মায়ের আরাধনা। বিদ্যার দেবীর এই বিশেষ তিথিকে কেন্দ্র করে প্রতি বছরের মতো এবারও ছাত্র-ছাত্রীদের মধ্যে উৎসাহ ও উদ্দামনা চোখে পড়ার মতো। স্কুল, কলেজ ও বিভিন্ন শিক্ষা প্রতিষ্ঠানে সরস্বতী পূজা উপলক্ষে ইতিমধ্যেই শুরু হয়ে গেছে জোরকদমে প্রস্তুতি। সাজানো হচ্ছে পুজো মণ্ডপ, চলছে আলোকসজ্জার পরিকল্পনা, পাশাপাশি সাংস্কৃতিক অনুষ্ঠানের প্রস্তুতিতেও ব্যস্ত পড়ায় ও শিক্ষক-শিক্ষিকারা। এই উৎসবকে সামনে রেখে মূর্তিপাড়াতেও চরম ব্যস্ততার ছবি ধরা পড়ছে। কাঁচা মাটি, রং-তুলি আর নিপুণ হাতের ছোঁয়ায় গড়ে উঠছে বাগদেবীর প্রতিমা। প্রতিবছর প্রতিটি শিক্ষা প্রতিষ্ঠানে নিয়ম করে সরস্বতী পূজার আয়োজন করা হয়, এ বছরও তার ব্যতিক্রম নয়। ফলে শিক্ষাপ্রতিষ্ঠানগুলির



তরফে মৃৎশিল্পীদের কাছে বেশ কিছু মূর্তির অর্ডার এসেছে। তবে মৃৎশিল্পীদের মতে, সামগ্রিকভাবে এ বছরের পূজার বাজার আশানুরূপ

নয়। অন্যান্য বছরের তুলনায় এ বছর বাড়ি ঘরে সরস্বতী পূজার সংখ্যা উল্লেখযোগ্যভাবে কমেছে। আগে যেখানে বহু পরিবার ঘরোয়া ভাবে বাগদেবীর আরাধনা করত, সেখানে এখন সেই সংখ্যা অনেকটাই হ্রাস পেয়েছে। এর ফলে মূর্তি বিক্রির বাজারে কিছুটা মন্দার প্রভাব পড়েছে এবং লাভের সম্ভাবনাও কম বলে মনে করছেন শিল্পীরা। এক মৃৎশিল্পী জানান, “স্কুল-কলেজে পূজা নিয়মিত হচ্ছে, সেখান থেকে কিছু অর্ডার পাওয়া গেছে। কিন্তু বাড়ি ঘরের পূজা কমে যাওয়ায় মোট অর্ডারের সংখ্যা আগের তুলনায় অনেকটাই কম। তাই খরচ উঠলেও বড় লাভের আশা করা যাচ্ছে না।” এরা পাশাপাশি শীতের প্রকোপও সমস্যার কারণ হয়ে দাঁড়িয়েছে। চলতি বছর ঠান্ডার তীব্রতা তুলনামূলকভাবে বেশি হওয়ায় রাতে বেলায় কাজ করা কঠিন হয়ে পড়ছে ৩৬ এর পাতায় দেখুন



হরেকরকম হরেকরকম

ওষুধের থেকেও দেবে বেশি উপকার : যোগা

আর্থহিটিসের সমস্যা এখন ঘরে ঘরে। বয়স ৩০ ছুঁতেই এখন অনেকের শরীরে আর্থহিটিসের লক্ষণ দেখা যায়। আসলে যে কোনও বয়সে আর্থহিটিস 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 গাঁটের ব্যথা কমায়ে 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 আর্থহিটিসের ব্যথা কমাতে নিয়মিত কোন যোগাসনগুলি করবেন।

ত্রিকোণাসন-৪ ত্রিকোণাসন যোগা করার জন্য প্রথমে দুটি পা ফাঁক করে সোজা হয়ে পাঁজাতে হবে। হাত দুটি 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 করুন।

ট্রায়াঙ্গল পোজ-৪ ট্রায়াঙ্গল পোজ আর্থহিটিসের ব্যথা কমায়ে। এই ব্যায়ামের দুপা ছড়িয়ে দাঁড়িয়ে এক হাত দিয়ে এক পায়ের পাতা ধরার চেষ্টা করতে হয়। এই সময় অন্য হাতটি সোজা উপরের দিকে তাক করা থাকে। ট্রায়াঙ্গল পোজ কোমর ও নিতম্ব অংশের ব্যথা সারাতে সাহায্য করে। এছাড়া মেরুদণ্ডও মজবুত করে।

পশ্চিমমোক্তানাসন যোগা পশ্চিমমোক্তানাসন যোগা করতে সবার প্রথমে চিং হয়ে গুয়ে দু'হাত মাথার দু'পাশে উপরের দিকে রাখুন। পা দুটি এক সঙ্গে জোড়া

রাখুন। এ বার আস্তে আস্তে উঠে বসে সামনে ঝুঁকে দু'হাত দিয়ে দুই পায়ের বুড়ো আঙুল স্পর্শ করুন। কপাল দু'পায়ে ঠেকান। হাঁটু ভাঁজ না করে পেট ও বুক উরংতে ঠেকান। কিছু ক্ষণ এই ভঙ্গিতে থাকার পর ধীরে ধীরে স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরে আসুন।

ওয়ারিয়র টু পোজ-এ 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 সৃষ্টি রাখে।

শলভাসন-৪-শলভাসন করার জন্য উপুড় হয়ে গুয়ে পড়ুন। এবার আপনার খুতনি মাটিতে স্পর্শ করান। পা দুটি টানটান করে গোড়ালি দুটিকে 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 গুনে পা দু'টি নীচে নামিয়ে আনুন। পর পর ৩ বার আসনটি করুন। স্নায়ু এবং মাংসপেশিকে সচল রাখতে সাহায্য করে এই আসন।

ব্রিজ পোজ-৪ ব্রিজ পোজ মাটিতে শুয়ে পা ভাঁজ করে পেটের অংশ উপরের দিকে গুঠাতে হয়। এই অবস্থায় দুই হাত দিয়ে দুই পায়ের পাতা ধরার চেষ্টা করতে হবে। এই পোজে ঘাড়, গলা, হাঁটু ও বুকের পেশি শক্ত হয়। পাশাপাশি এই অঙ্গগুলোর ব্যথাও কমে।

প্রসঙ্গত,যে কোনও বয়সে আর্থহিটিস দেখা দিতে পারে। আর্থহিটিসের ব্যথা কমানোর জন্য ওষুধ তো রয়েছেই। তবে নিয়মমাফিক জীবনযাপন করাটাও অত্যন্ত জরুরি। স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞরা বলেছেন, আর্থহিটিসের লক্ষণ দেখা দিলেই খাওয়াদাওয়ায় আনতে হবে বদল। বাইরের তেল-মশলাদার খাবার একেবারেই খাওয়া বন্ধ করতে হবে। ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখাও সমান জরুরি। চিকিৎসকরা জানাচ্ছেন, আর্থহিটিস নিয়ন্ত্রণে রাখতে নিয়ম করে শরীরচর্চা করা খুব দরকার।

নিয়মিত ধ্যান করে কমান স্ট্রেস, বাড়ান মনোযোগ

জীবন যাত্রার নানান সময়ে নানান কারণে আমাদের মন, মস্তিষ্ক অশান্ত হয়ে ওঠে। মন শান্ত না থাকলে কোনও কাজই ঠিকভাবে করা যায় না। কোনও কাজে মনোযোগ দেওয়া যায় না। আর এই সমস্যা কোনও ওষুধ নয় ঠিক করতে পারে এক অভ্যাস, মেডিটেশন।

মেডিটেশন বা ধ্যান হলো আত্মনিমগ্ন হওয়ার প্রক্রিয়া। মেডিটেশন হচ্ছে একটি উপায় বা পথ। স্বাস্থ্যবিধি থেকে শুরু করে মনোবিদ্যা নিয়মিত কিছু সময়ের জন্য ধ্যান মুদ্রা বা ধ্যানমূলক আসন অভ্যাস করার পরামর্শ দিয়ে থাকেন। এই পরামর্শ ছোট্ট শিশু থেকে শুরু করে পড়ুয়া, প্রাপ্ত বয়স্ক ব্যক্তি সকলকেই দিয়ে থাকেন বিশেষজ্ঞরা। এমনকি ধ্যান বা মেডিটেশনের উপকারিতা সম্পর্কে সকলকে অগত্য করতে প্রতি বছর ২১শে মে পালন করা হয় বিশ্ব ধ্যান দিবস বা ওয়ার্ল্ড মেডিটেশন ডে।

মেডিটেশন কী এবং মেডিটেশনের উপকারিতা গবেষণায় দেখা গেছে, একজন মানুষ গড়ে প্রতিদিন ৭০,০০০ ভাবনার মুখোমুখি হয়। আপনি যদি ২৪ ঘণ্টার মধ্যে ৭ ঘণ্টা সময় ঘুমান তাহলে বাকি থাকে ১৭ ঘণ্টা ব্যাপ্তিতে আপনি কম-বেশি ৭০ হাজার ভাবনা ভাবছেন। আবার ৭ ঘণ্টা সময় যে ঘুমাচ্ছেন, সেখানেও কিছু ভাবনা আপনার ঘুমের মধ্যে স্বপ্ন হিসেবে দেখা দিচ্ছে বা প্রকাশ পাচ্ছে। একটার পর একটা চিন্তার স্রোতে প্রতেকৌই অবিরাম ভেঙ্গে চলেছেন। এই চিন্তার পরিমাণ বাড়তে বাড়তে আমরা যেন চিন্তাকে নয়, চিন্তা দ্বারা নিয়ন্ত্রিত হই। আর তখনই ঘটে সমস্যা। মানসিক স্বাস্থ্যের পশাপাশি অতিরিক্ত নিয়ন্ত্রণবিহীন চিন্তা প্রভাব ফেলে আমাদের শারীরিক স্বাস্থ্যের ওপরও। তবে এই সকল সমস্যার সমাধান করতে পারে মেডিটেশন বা ধ্যান। প্রতিদিন মেডিটেশন বা ধ্যান করলে অনেক উপকার পাওয়া যায়। বিশেষ করে মনকে শান্ত বা স্থির করার জন্য নিয়মিত



মেডিটেশন করা উচিত। চাকু বীজীবি হোক কিংবা পড়ুয়া, সকলেই বেশ উপকৃত হন। চাকু বীজীবি ও শিক্ষার্থীদের জন্য ধ্যানের উপকারিতা (অসীম)। মানসিক চাপ থেকে বাড়ে স্ট্রেস এবং অ্যাংজাইটি। এই জাতীয় সমস্যা দূর করার ক্ষেত্রে মেডিটেশনের গুরুত্ব অপরিসীম। নিয়মিত মেডিটেশন বা ধ্যান করলে যে উপকারিতাগুলো পাওয়া যায়-মানসিক অবসাদ বা চাপের পাশাপাশি অ্যাংজাইটি বা উৎকণ্ঠা বোধ দূর হবে মেডিটেশন। অনেকেই রয়েছেন সামান্য ব্যাপারে উদ্ভিগ্ন হয়ে যান। মেডিটেশন বা ধ্যান নিয়মিত ভাবে অভ্যাসের মাধ্যমে এই উৎকণ্ঠা কমানো সম্ভব। মনঃসংযোগ বাড়তে চাইলে ধ্যানের অভ্যাস খুব উপকারী। যে কোনও কাজে মনঃসংযোগ প্রয়োজন। অনেক সময়ই চিন্তার কারণে গভীর মনঃসংযোগ দেওয়া সম্ভব হয় না, এক্ষেত্রে উপকারি দিচ্ছে ধ্যান। মন শান্ত, ধীর স্থির হয় বা মনঃসংযোগ ছাড়াও মানসিক অবসাদ দূর করতেও মেডিটেশন বা ধ্যানের গুরুত্ব অসীম। সকালবেলা কিছুক্ষণ মেডিটেশন করতে পারলে সারাদিন রিফ্রেশ লাগবে।

আবেগের উপর নিয়ন্ত্রণ মানসিক ভাবে বিপর্যস্ত থাকলে অনেকক্ষেত্রেই চরম সিদ্ধান্ত নেওয়ার প্রবণতা দেখা যায়। এক্ষেত্রে মেডিটেশন করলে নিজের আবেগ নিয়ন্ত্রণের ক্ষমতাও লাভ করা যায়। অনেকের স্বভাব থাকবে সবকিছু ভুলে যাওয়ার। এই অভ্যাস মারাত্মক আকার নিতে পারে। এই অমনযোগ দূর করতেও মেডিটেশন বা ধ্যান খুব ভাল

ভাবে কাজ করে। অনিদ্রার সমস্যা থাকলে সেটাও কমাতে মেডিটেশনের অভ্যাস। মেডিটেশন করলে শরীর শান্ত হয়, শিথিল হয়। তার ফলে ভাল ঘুম হয়। শরীরের ক্রান্তি দূর হয় এবং বিশ্রাম পাওয়া যায়।

ধ্যানমূলক আসন-৪-মেডিটেশনে মানসিক উপকারিতা এবং এর আসনে শারীরিক উপকারিতাও পাওয়া যায়। মন শান্ত, স্থির করার সঙ্গে সঙ্গে শরীর সুস্থ রাখতে হলে প্রতিনিয়ত ধ্যান মুদ্রা বা আসন অভ্যাস করার পরামর্শ দিয়ে থাকেন বিশেষজ্ঞরা। দেখে নেওয়া যাক কী কী আসনে ধ্যান অভ্যাস করাবেন-পদ্মাসন। পদ্মাসন ভঙ্গিতে মেডিটেশন করলে শরীরের ভারসাম্য ঠিক থাকে। এই আসনটি করার জন্য প্রথমে পা সোজা করে বসতে হবে। এরপর বাঁ পা এমনভাবে ভাঁজ করতে হবে যেন বাঁ পা ডিরাবভাবে ডান উরুতে এবং বাঁ গোড়ালি যতটা সম্ভব নাভির কাছাকাছি থাকে। ডান পায়ের ক্ষেত্রেও একইভাবে উল্টো দিকে ডান গোড়ালিটি নাভির কাছাকাছি রেখে ধ্যান করতে হবে।

পদ্মাসনের উপকারিতা আরও মননশীল করে তোলে এবং মস্তিষ্কের কার্যকারিতা উন্নত করে। পাশাপাশি এটি আপনার শরীরকেও শিথিল করে। পদ্মাসনের উপকারিতা সাধারণ পেশীর টান কমায়ে এবং মনকে শান্ত করে।

সিদ্ধাসন। সিদ্ধাসন রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা উন্নত করে। এটি স্নায়ুতে ভারসাম্যপূর্ণ প্রভাব ফেলে। এই আসন করতে হলে প্রথমে পা সোজা করে বসতে হবে। তারপর ডান পা বাকিয়ে পা মেঝেতে শরীরের খুব

কাছাকাছি রাখতে হবে। এবার বাঁ পা বাঁকিয়ে বাঁ পা ডান পায়ের ওপরে রাখতে হবে। পায়ের তলা ডান উরু স্পর্শ করবে। ডান পায়ের আঙুলগুলো উরু এবং বাঁ পায়ের মাঝখানে এবং বাঁ পায়ের আঙুলগুলো উরু এবং ডান পায়ের মাঝখানে টেনে আনতে হবে। যদি শরীর সোজা রাখা কঠিন হয় বা হাঁটু মেঝেতে না ঠেকে তাহলে বসার জন্য কুশন ব্যবহার করতে পারেন।

সুখাসন। সুখাসন করতে হলে দুটি পা ভাঁজ করে একে অপরের ওপরে রাখতে হবে। এভাবে বসে মেডিটেশন করা সবচেয়ে বেশি জনপ্রিয়। কারণ এই ধ্যানমূলক আসন সবচেয়ে বেশি আরামদায়ক। স্বস্তিকাসন। স্বস্তিকাসন অনেকটা সুখাসনের মতোই। ডান পা-টা বাঁ পায়ের ওপর রেখে এবং বাঁ পা ডান পায়ের তলায় রেখে বসতে হবে। খেয়াল রাখতে হবে যেন দুটো পায়ের পাতা মাটি স্পর্শ করে। এই ধ্যানমূলক আসনও খুব আরামদায়ক। এই ভঙ্গিতে বসে মেডিটেশন করতে পারেন।

বজ্রাসন। বজ্রাসন করতে হলে পা দুটো ভাঁজ করে হাঁটু গেড়ে বসতে হবে। খেয়াল রাখবেন, যাতে এ রকমভাবে বসার সময় দুই পায়ের বড় আঙুলটি একে অপরকে স্পর্শ করে। গোড়ালিগুলো সামান্য বাইরের দিকে রাখবেন। এবার এই ভঙ্গিতে বসে মেডিটেশন করতে হবে। এই আসন শরীরের হজমশক্তিকে উদ্দীপিত করে। বিশেষজ্ঞরা বলেন, খাবার খাওয়ার পর ৫ থেকে ১০ মিনিটের জন্য বজ্রাসনে বসা শরীরের জন্য উপকারী।

মেডিটেশন করার ক্ষেত্রে কিছু নিয়ম মেনে চলা প্রয়োজন। প্রথমে একটানা অনেকক্ষণ ধ্যান করতে পারবেন না। ফলে অল্প সময় করে অভ্যাস করতে হবে। ধ্যান বা মেডিটেশন করার সময় আপনার আশেপাশের পরিবেশ শান্ত থাকা প্রয়োজন। প্রয়োজ শব্দ থাকা মিউজিক চালিয়ে নিতে পারেন। অনেকে ধ্যান বা মেডিটেশন করার ক্ষেত্রে বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নিয়ে থাকেন।

ক্যাপসাইসিন: মরিচের ঝালে আপনার কি পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হতে পারে?

মরিচের ঝাল বা অত্যধিক পরিমাণ ক্যাপসাইসিনের উপস্থিতি থাকায় ইউরোপের কিছু দেশে মশলাদার রামেন নুডলস নিষিদ্ধ করার ঘটনাও ঘটে। আসলেই কি মরিচ স্বাস্থ্য ঝুঁকির কারণ? তীব্র বিষক্রিয়ার ঝুঁকি থাকায় গত বছর দক্ষিণ কোরিয়ায় ব্র্যান্ড ইনস্ট্যান্ট রামেন নুডলস নিষিদ্ধও করে ডেনমার্কের খাদ্য কর্তৃপক্ষ। যদিও অনুসন্ধান এবং পরীক্ষা নিরীক্ষা শেষে কিছু নিষেধাজ্ঞা তুলে নিয়েছে দেশটির কর্তৃপক্ষ।

এমন আরেকটি ঘটনাও সংবাদে শিরোনাম হয়েছে, যেখানে বলা হয়েছে, সম্প্রতি মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের এক কিশোরী মশলাদার খাবার খাওয়ার চ্যালেঞ্জে অংশ নেয়ার পর অননিহিত স্বাস্থ্যগত সমস্যায় ভোগেন এবং পরে মারাও যান। মশলাদার খাবার নিয়ে উদ্বেগের কারণ হলো ক্যাপসাইসিন। এটি মরিচের একটি সক্রিয় উপাদান, যা খাবারে ঝাল স্বাদদিয়ে থাকে। কিন্তু খুব বেশি ক্যাপসাইসিন খাওয়ার ফলে সতিহই কী বিক্রিয়া হতে পারে?

ক্যাপসাইসিন কী? ক্যাপসাইসিন হলো মরিচে থাকা একটি মিশ্র পদার্থ যা গরম বা ঝালের অনুভূতি দেয়।ফলে আমরা যখন মরিচ খাই তখন আমাদের ঝাল বা জ্বলন্ত স্বাদ লাগে। এটি ক্যাপসাইসিন ক্যাপসাইসিনয়েড নামক যৌগের একটি অংশ।

যদিও মরিচের মধ্যে প্রায় ২৩টি ভিন্ন ভিন্ন ক্যাপসাইসিনয়েড পাওয়া গেছে, এর মধ্যে সবচেয়ে শক্তিশালী হলো ক্যাপসাইসিন। যুক্তরাজ্যের ফুড স্ট্যান্ডার্ড এজেন্সি খাদ্য উৎপাদকদের খাবারে ঝাঁটি ক্যাপসাইসিন যুক্ত করতে অনুমতি দেয় না। কেননা, দেশটির খাদ্য কর্তৃপক্ষ ঝাঁটি ক্যাপসাইসিনকে অনিরাপদ বলে মনে করে।

কিন্তু মরিচের নির্যাসে প্রাকৃতিকভাবে ক্যাপসাইসিন উপস্থিত থাকলে সেটি কতখানি ব্যবহার করা যাবে তা নির্ধারিত করে দেয়নি দেশটির খাদ্য কর্তৃপক্ষ। ক্যাপসাইসিন খেলে কী উপসর্গ দেখা যেতে পারে? উচ্চ মাত্রায় ক্যাপসাইসিন ব্যবহারের বিরুদ্ধে সতর্ককারী দেশ হিসেবে ডেনমার্কই প্রথম দেশ নয়। এর আগে ফেডারেল ইনস্টিটিউট ফর রিস্ক অ্যাসেসমেন্ট ইন জার্মানি (বিএফআর) মাত্রাতিরিক্ত ক্যাপসাইসিন খাওয়ার ব্যাপারে সতর্ক করেছে। টিআরপিভি নামক একটি পইন রিপোর্টর সক্রিয় থাকায় ক্যাপসাইসিনয়েড বেদনাদায়ক অনুভূতি ও তীব্র জ্বালাপোড়া তৈরি করতে পারে। এছাড়াও ক্যাপসাইসিন গ্রহণের ফলে বিভিন্ন ধরনের উপসর্গ দেখা দিতে পারে। গবেষণায় দেখা গেছে, ক্যাপসাইসিনয়েড বেশি পরিমাণ খাওয়ার ফলে বুকজ্বালা, বমি বমি ভাব, ডায়রিয়া এবং পেটে ও বুকে ব্যথা হতে পারে। এটির কারণে অন্য উপসর্গও দেখা যেতে পারে; যেমন ঠাণ্ডা ঘাম, রাউড প্রেশার ওঠানামা কিংবা তীব্র মাথা ব্যথা। তবে এটি কী পরিমাণ ব্যবহার করলে এসব উপসর্গ দেখা দিতে পারে সে বিষয়ে পরাপ্ত তথ্য নেই। ফেডারেল ইনস্টিটিউট ফর রিস্ক অ্যাসেসমেন্ট ইন জার্মানির একজন মুখপাত্র বলেছেন, “ক্যাপসাইসিনয়েডের ডোজ কার জন্য কতখানি গ্রহণে কী প্রতিক্রিয়া হবে তা নিয়ে সঠি নিয়ে নিদিষ্ট তথ্য নেই। তবে এটি অনুমান করে বলা যায় যে মানুষের মধ্যে ক্যাপসাইসিনের প্রাণঘাতী ডোজ প্রতি কেজি শরীরে ৩৫০০ মিলিগ্রাম পর্যন্ত হতে পারে। যদি কোনও ব্যক্তির ওজন ৭০ কেজি হয় তার জন্য মাত্রা হতে পারে ৩৫ হাজার মিলিগ্রাম। একটি ১০০ গ্রাম ওজনের হালাপেনো মরিচে প্রায় ১৫ মিলিগ্রাম ক্যাপসাইসিন থাকে। একই পরিমাণ স্কচ বনটে মরিচে থাকে প্রায় ২৬০ মিলিগ্রাম। আর ভুট জোলোকিয়ার প্রতি ১০০ গ্রাম তাজা মরিচে থাকে প্রায় ৪০০০ মিলিগ্রাম। তবে অধ্যাপক



বেশি ক্যাপসাইসিনয়েড গ্রহণের ফলে হালকা অস্বস্তিকর প্রভাব হতে পারে, যেমন জ্বরের অনুভূতি, পেট বা বুক জ্বালা। এটি ১৭০ মিলিগ্রাম পরিমাণ খেলে মানুষের শরীরে বিরূপ প্রভাব পড়তে পারে। প্রায় ৬০০ মিলিগ্রাম ক্যাপসাইসিনয়েড খাওয়ার পর রোগীর হাসপাতালে ভর্তি হওয়ার একটি ঘটনাও বিফআর নথিভুক্ত করেছে। জার্মানির বার্লিনে মরিচ খাওয়ার এক প্রতিযোগিতায় অংশ নেওয়া ২৭ বছর বয়সী একজন ব্যক্তি চারটি ভুট জোলোকিয়া বা নাগা মরিচ এবং অন্যান্য মশলাদার খাবার খেয়েছিলেন। ভুট জোলোকিয়া বিশ্বের সবচেয়ে ঝাল মরিচের জাত হিসেবে বিবেচিত। ওই মরিচ খাওয়ার আড়াই ঘণ্টা পরে সেই ব্যক্তি পেটে ব্যথাসহ প্রচণ্ড পিঁপে ফোলা অনুভব করতে শুরু করেন। পরে সন্ধ্যার বার্লিনের হেলিগে হাসপাতালের জরুরি বিভাগে নিয়ে যাওয়া হয় তাকে।

রিপোর্টে ডাক্তাররা অন্য কোনও সমস্যা খুঁজে পান নি, ফলে শুধু ব্যথার কারণে কিছু ব্যথানাশক ওষুধ দিয়েছিলেন। মরিচ খাওয়ার প্রায় ১২ ঘণ্টা পর লোকটি বমি করলে আস্তে আস্তে তার শরীরিক অবস্থার উন্নতি হতে শুরু করে। তবে এ ধরনের উপসর্গ যে শুধুমাত্র ক্যাপসাইসিন খাওয়ার ফলেই হতে পারে তা কিন্তু নয়। অস্টেলিয়ার বন্ড ইউনিভার্সিটির ওষুধ বিজ্ঞান বিভাগের সহযোগী অধ্যাপক ক্রিশ্চিয়ান মোরো বলেছেন, “ক্যাপসাইসিন খুব অল্প সময়ের জন্য জ্বালাপোড়া তৈরি, অস্বস্তি ও ব্যথার কারণ হতে পারে।” যদি এটি কারও চোখে পড়ে, তখন সতিহই তীব্র জ্বালাপোড়া হতে পারে এবং দৃষ্টিক্রম বাপসা করে দিতে পারে। আবার শ্বাস প্রশ্বাসের সঙ্গে শরীরে প্রবেশ করলে দীর্ঘক্ষণ কাশি হতে পারে। এটি হাঁপানির মতো অসুস্থতাকেও বাড়িয়ে তুলতে পারে।” অধ্যাপক মোরো এটাও বলেছেন, “ক্যাপসাইসিন খাওয়ার ফলে যে লক্ষণগুলি দেখা দিতে পারে তা নিয়ে খুব বেশি উদ্ভিগ্ন হওয়ার কিছু নেই।”

“ক্যাপসাইসিন আমাদের স্নায়ুকে সক্রিয় করে এবং সাময়িক জ্বালাপোড়া তৈরি করতে পারে, এটি কেবল একটি সংবেদন তৈরি করে, এটি আমাদের যেমন কোন ক্ষতি করে না”, বলছিলেন তিনি। কোন উপসর্গ কতটা ক্ষতিকর? বিএফআর বলেছে, অতিমাত্রায় ক্যাপসাইসিন শিশুদের জন্য তীব্র বিষক্রিয়া তৈরি করতে পারে। তবে কী পরিমাণ খাওয়ার ফলে এটি হতে পারে সেটি নিয়ে নিদিষ্ট তথ্য নেই। তবে এটি অনুমান করে বলা যায় যে মানুষের মধ্যে ক্যাপসাইসিনের প্রাণঘাতী ডোজ প্রতি কেজি শরীরে ৩৫০০ মিলিগ্রাম পর্যন্ত হতে পারে। যদি কোনও ব্যক্তির ওজন ৭০ কেজি হয় তার জন্য মাত্রা হতে পারে ৩৫ হাজার মিলিগ্রাম। একটি ১০০ গ্রাম ওজনের হালাপেনো মরিচে প্রায় ১৫ মিলিগ্রাম ক্যাপসাইসিন থাকে। একই পরিমাণ স্কচ বনটে মরিচে থাকে প্রায় ২৬০ মিলিগ্রাম। আর ভুট জোলোকিয়ার প্রতি ১০০ গ্রাম তাজা মরিচে থাকে প্রায় ৪০০০ মিলিগ্রাম। তবে অধ্যাপক

মোরো বলেছেন, ক্যাপসাইসিনের অতিরিক্ত মাত্রার সুনির্দিষ্ট সীমা বেধে দেয়া নেই। ক্যাপসাইসিনের দুই ধরনের বৈশিষ্ট্য লক্ষ্য করা গেছে ১০ বছরের একটি পর্যালোচনায়। ল্যাব পরীক্ষায় দেখা গেছে, ক্যাপসাইসিন ইউরেন পাকস্থলী ও লিভারে ক্যান্সারের লক্ষণ তৈরি করেছে। আর মানব শরীরে গ্যাস্ট্রিক ‘মাইক্রোব্লিজ’ সৃষ্টি করতে দেখা গেছে। আবার অন্য কোনও কোনও অধ্যয়নে এসব উপসর্গের কোনটিই দেখাননি। তবে ২০২২ সালের একটি সামগ্রিক পর্যালোচনার বিশ্লেষণ এই সিদ্ধান্তে পৌঁছেছে যে মশলাদার খাবার ও কাঁচা মরিচ স্বাস্থ্যের উপর ভাল বা খারাপ কোনও প্রভাবই ফেলে না। এসব পর্যালোচনায় যে প্রশ্নগুলো উপস্থাপন করা হয়েছে তা খুব বেশি মান সম্পন্ন নয়।

নিউ মেক্সিকোতে উদ্ভিদ ও পরিবেশ বিজ্ঞানের অধ্যাপক পল বোসল্যান্ড বলেছেন, আমাদের অনেক বয়স্করা জিজ্ঞাসা করা হয়েছে “সুপারহট মরিচ খাইয়ে কি তোমাকে মেরে ফেলবে?”। এর হ্যা বা না কোনও উত্তর নেই। বলেছেন স্টেট ইউনিভার্সিটি এবং মরিচ গবেষণায় বিশেষজ্ঞ অ্যান্ড্রু এই বিশেষজ্ঞ। তিনি বলছিলেন, মরিচ সতিহই মৃত্যুর কারণ হতে পারে, কিন্তু বেশিরভাগ মানুষের দেহ সেই পর্যায়ে পৌঁছানোর অনেক আগেই দুর্বল হয়ে পড়ে। অন্যভাবে বললে, প্রাণঘাতী মাত্রায় পৌঁছানোর আগেই আমাদের শরীর ক্যাপসাইসিনযুক্ত খাবারকে বের করে দেবে। “অনেকের খুব ঝাল মরিচ খেয়ে ঘাম, কাঁপুনি, বমি কিংবা প্রাণ যাওয়ার মতো অনুভূতিও তৈরি হতে পারে। তবে এটা বলাই যায় খুব কাঁবালো মরিচও আপনাকে মেরে ফেলেবে না”, বলেন তিনি।

আমাদের শরীর কি ঝুঁকি প্রতিরোধী? অন্যান্য অনেক খাবার ও পানীয়ের মতোই একজন ব্যক্তির শরীরে ক্যাপসাইসিনের প্রতিক্রিয়া বিভিন্ন বিষয়ের উপর নির্ভর করে। ক্যাপসাইসিন বিভিন্ন ব্যক্তির বিভিন্ন ভিন্ন প্রতিক্রিয়া সৃষ্টি করতে পারে, বলছে বিএফআর। উদাহরণস্বরূপ, শিশু কিংবা যেসব মানুষ খুব কম মশলাদার খাবার খান, তারা যদি ক্যাপসাইসিন খান তাদের উপর যে প্রভাব পড়বে, যারা নিয়মিত এটি খেয়ে থাকেন, তাদের ক্ষেত্রে একই ধরনের প্রভাব পড়বে না। এক গবেষণায় দেখা গেছে, যাদের ইরিটেবল বাওয়েল সিন্ড্রম বা আইবিএস (পেটের নানা সমস্যাযুক্ত ব্যাধি) আছে তাদের জন্য ক্যাপসাইসিন বেশ পীড়াদায়ক। কিন্তু সুস্থ মানুষদের জন্য নয়। গবেষকরা আইবিএস আক্রান্ত ২০ জন এবং আইবিএস ছাড়া ৩৮ জন সুস্থ মানুষের শরীরে এক ধরনের গবেষণা চালান। এসময় তাদেরকে দুই গ্রাম মরিচের একটি ক্যাপসুল খাওয়ানো হয়। এতে দেখা যায়, আইবিএস আক্রান্ত নন এমন ব্যক্তিদের পেটে হালকা অস্বস্তি তৈরি হয়েছে। কিন্তু যারা আইবিএস আক্রান্ত তাদের পেটে ব্যথা ও জ্বালাপোড়া লক্ষ্য করা গেছে মাত্রাতিরিক্ত। এছাড়াও, রিফ্ল্যাক্স ডিজিজের মতো গ্যাস্ট্রোইনটেস্টিনালের সমস্যা আক্রান্তরা ক্যাপসাইসিনয়েড গ্রহণের ফলে বেশি প্রতিক্রিয়া দেখা দিতে পারে। বিএফআর বলেছে, ক্যাপসাইসিন কার্ভিওভাসকুলার

রোগে আক্রান্ত ব্যক্তিদের জন্য ঝুঁকি তৈরি করতে পারে। বোসল্যান্ড বলেছেন, “প্রত্যেক মানুষের ক্যাপসাইসিনয়েডের সহনশীলতার ভিন্ন ভিন্ন মাত্রা রয়েছে। একজনের কাছে যা অত্যন্ত ঝাল মনে হতে পারে আরেকজনের কাছে মাঝারি বলে মনে হতে পারে।” শুধু তাই নয়, আমরা নিয়মিত কিছু মরিচ খেয়ে অভ্যস্ত হতে পারি”, তিনি যোগ করেন।

তাইওয়ানের এক গবেষণায় দেখা গেছে যে, নিয়মিত ক্যাপসাইসিন গ্রহণের ফলে বুক জ্বালা অসুখের লক্ষণগুলো কমাতে পারে। কারণ তখন এটিতে শরীরও অভ্যস্ত হয়ে যায়। “একবার আমরা কাছে মরিচ নিয়ে কাজ করা দুইজন বিজ্ঞানী এসেছিলেন। তাদের একজন চীন থেকে এবং অন্যজন ভারত থেকে। তারা আমার ক্যাপসাইসিনে গিয়ে ছিলেন,” বলছিলেন বোসল্যান্ড। “আমি তাদের দুপুরের খাবারে নিয়ে গেলাম, এবং যখন আমরা আমাদের এনচিলাডাস খেয়ে ছিলাম, চিনের বিজ্ঞানী বলেছিলেন যে তিনি যখন ভারতে গিয়েছিলেন তখন সেখানে এই খাবারটি চিনের চেয়ে বেশি ঝাল বলে মনে হয়েছিল।” ভারতের বিজ্ঞানী বলেছেন, আমি যখন চীনে গিয়েছিলাম তখন আমরা একই রকম ঝাল মনে হয়েছে।” যদিও দুইজন বিজ্ঞানীই মশলাদার খাবারের জন্য পরিচিত দেশগুলি থেকেই এসেছেন। কিন্তু তারা উভয়েই ভেবেছিলেন অন্যদের খাবারে ঝাল বেশি, বলছিলেন বোসল্যান্ড।

স্বাস্থ্য সুবিধাগুলো কী কী? ইতিহাস বলছে, স্বাস্থ্য প্রতিকারের জন্য মরিচ ব্যবহৃত হয়েছে, এবং আধুনিক ওষুধ তৈরি হতেও ক্যাপসাইসিন ব্যবহার করা হয়ে থাকে। মরিচের নির্ধারিত ব্যথা উপশম, মাইগ্রেন, মাথা ব্যথাসহ অনেক রোগের ওষুধ তৈরিতে ব্যবহৃত হয়। এমনকি গ্যাস্ট্রিক ও ক্যান্সার প্রতিরোধে ক্যাপসাইসিন ব্যবহারেরও পরামর্শ দিয়ে থাকেন গবেষকরা। তবে ক্যাপসাইসিনের সম্ভাব্য বিরূপ প্রভাব আছে। কিন্তু অসংখ্য গবেষণায় দেখা গেছে যে নিয়মিত ক্যাপসাইসিন খাওয়ার ফলে কিছু স্বাস্থ্য উপকারিতাও রয়েছে এতে অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট এবং সুস্বাস্থ্যের উপাদানগুলো থাকার কারণে বলছিলেন অধ্যাপক মোরো। গবেষণায় দেখা গেছে, উচ্চ রক্তচাপ, বিপাক তন্ত্রের সমস্যা, স্থূলতাসহ বিভিন্ন রোগের ঝুঁকি কমাতে ক্যাপসাইসিন খুবই উপকারী। কখনও কখনও গ্যাস্ট্রিক আলসারের লক্ষণের কারণে ক্যাপসাইসিন খাওয়ার পরামর্শ দেওয়ার সম্ভাব্যও রয়েছে। কারণ এটি গ্যাস্ট্রিক প্রতিরোধ ও নিরাময় করতে সহায়তা করতে পারে। মোরো বলেছেন, “খাবারের লবণের চেয়ে মরিচ খাওয়া ভালো। তাই লবণের চমৎকার একটি বিকল্প হতে পারে মরিচ।” যদিও উচ্চ মাত্রার ক্যাপসাইসিন খেলে কিছু মানুষের বিরূপ প্রতিক্রিয়া তৈরি হতে পারে, তবে এমন কোনও প্রশ্ন নেই যে অতিরিক্ত মরিচ বা ক্যাপসাইসিন খাওয়ার ফলে ঝালের অনুভূতি ছাড়া অন্য কোনও কঠিন প্রতিক্রিয়া সৃষ্টি হতে পারে। বরং আমাদের খাবারে কিছু ক্যাপসাইসিন থাকলে তা শরীরের জন্য উপকারী বলেই মনে করা হয়। কিন্তু একটি রহস্য থাকেই গেছে: চিন নাকি ভারত? কোন দেশের খাবারে ঝাল বেশি? এর উত্তর, মনে হচ্ছে এ নিয়ে উত্তপ্ত বিতর্ক চলবে।



মঙ্গলবার কংগ্রেস সদর কার্যালয়ে এক সাংগঠনিক বৈঠকে মিলিত হন কংগ্রেস কর্মীসমর্থকরা।

গ্রিনল্যান্ড দখলের পক্ষে নতুন যুক্তি ট্রাম্পের চাগোস দ্বীপপুঞ্জ ইস্যুতে ব্রিটেনকে কটাক্ষ

ওয়াশিংটন, ২০ জানুয়ারি: গ্রিনল্যান্ড অধিগ্রহণের পক্ষে এবার নতুন যুক্তি সামনে আনলেন মার্কিন প্রেসিডেন্ট ডোনাল্ড ট্রাম্প। মঙ্গলবার তিনি দাবি করেন, চাগোস দ্বীপপুঞ্জ মরিশাসকে হস্তান্তরের ব্রিটিশ সিদ্ধান্তই গ্রিনল্যান্ড দখলের প্রয়োজনীয়তা আরও জোরালো করেছে। এই ইস্যুতে ব্রিটেনের প্রধানমন্ত্রী কিয়ার স্টারমারকে তীব্র আক্রমণ করে ট্রাম্প বলেন, এটি ছিল ব্রিটেনের “চরম বোকামির কাজ”।

নিজের সোশ্যাল মিডিয়া প্ল্যাটফর্ম টুথ সোশ্যাল’ে করা এক পোস্টে ট্রাম্প লেখেন, “আমাদের ন্যাটোর এক তথাকথিত মেধাবী মিত্র, যুক্তরাজ্য, বর্তমানে ডিয়েগো গার্সিয়া দ্বীপখোঁচনে অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ একটি মার্কিন সামরিক

ঘাঁটি রয়েছে৷ মরিশাসকে দিয়ে দেওয়ার পরিকল্পনা করছে। এটি চরম বোকামির কাজ এবং জাতীয় নিরাপত্তার দিক থেকে আরও একটি উদাহরণ, কেন গ্রিনল্যান্ডকে অধিগ্রহণ করা জরুরি।” উল্লেখযোগ্যভাবে, কয়েক মাস আগেই চাগোস দ্বীপপুঞ্জ সংক্রান্ত এই চুক্তিকে সমর্থন করেছিলেন ট্রাম্প নিজেই। এমনকি মার্কিন পররাষ্ট্রমন্ত্রী মার্কে রুগ্গিও সেই সময় একে “ঐতিহাসিক সাফল্য” বলে উল্লেখ করেছিলেন। গত বছর মে মাসে ব্রিটেন ও মরিশাসের মধ্যে হওয়া চুক্তি অনুযায়ী, চাগোস দ্বীপপুঞ্জ মরিশাসের হাতে তুলে দেওয়া হলেও, ডিয়েগো গার্সিয়া অবস্থিত ব্রিটেন-মার্কিন যৌথ সামরিক ঘাঁটির নিয়ন্ত্রণ ৯৯ বছরের জন্য

বজায় থাকবে, যার জন্য বছরে ১০১ মিলিয়ন ডলার ভাড়া দেওয়া হবে। স্টারমারের ক্ষেত্রায়ীতে হোয়াইট হাউস সফরের সময়ও ট্রাম্প এই চুক্তিকে সমর্থনের ইঙ্গিত দিয়েছিলেন। কিন্তু ২০২৬ সালে এসে ট্রাম্পের অবস্থান বদলে গেছে বলে রাজনৈতিক মহলের ধারণা। গ্রিনল্যান্ড প্রসঙ্গে ট্রাম্পের আগ্রহ নতুন নয়। ডেনমার্কের অধীন স্বায়ত্তশাসিত এই ভূখণ্ডটি যুক্তরাষ্ট্রের কৌশলগত দৃষ্টিকোণ থেকে অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ বলে মনে করেন তিনি। ট্রাম্পের মতে, আর্থিক অঞ্চল রাশিয়া ও চীনের প্রভাব বাড়ার আশঙ্কাই গ্রিনল্যান্ড দখলের প্রধান কারণ।

চাগোস ইস্যুতেও একই মূর্জি তুলে

ধরে ট্রাম্প বলেন, “চীন ও রাশিয়া নিঃসন্দেহে এই দুর্বলতাকে লক্ষ্য করছেন। এরা কেবল শক্তিকেই সম্বাদন করে। আমার নেতৃত্বে যুক্তরাষ্ট্র এখন আগের যেকোনও সময়ের তুলনায় বেশি সন্মাননীয়।” তিনি আরও বলেন, “ডেনমার্ক ও তার ইউরোপীয় মিত্রদের সঠিক সিদ্ধান্ত নিতে হবে, ‘ইঙ্গিত দেন যে গ্রিনল্যান্ড যুক্তরাষ্ট্রের হাতে তুলে দেওয়াই একমাত্র পথ। ট্রাম্পের এই মত্ববা এমন এক সময়ে এল, যখন ব্রিটিশ প্রধানমন্ত্রী স্টারমার গ্রিনল্যান্ড ইস্যুতে ডাউনিং স্ট্রিটে এক ভাষণে ট্রাম্পের সঙ্গে তীব্র ঘনিষ্ঠ সম্পর্কের কথা জোর দিয়ে বলেছিলেন। এই পরিস্থিতিতে ট্রাম্পের কড়া মন্তব্য আন্তর্জাতিক রাজনীতিতে নতুন করে উত্তেজনা সৃষ্টি করেছে।

কানাডা, গ্রিনল্যান্ড ও ভেনেজুয়েলাকে যুক্তরাষ্ট্রের ভূখণ্ড হিসেবে দেখিয়ে মানচিত্র শেয়ার ট্রাম্পের

ওয়াশিংটন, ২০ জানুয়ারি : যুক্তরাষ্ট্রের প্রেসিডেন্ট ডোনাল্ড ট্রাম্প মঙ্গলবার নিজের সোশ্যাল মিডিয়া প্ল্যাটফর্ম ‘টুথ সোশ্যাল’ে এমন একটি মানচিত্র ও ছবি শেয়ার করেছেন, যেখানে কানাডা, গ্রিনল্যান্ড ও ভেনেজুয়েলাকে যুক্তরাষ্ট্রের অংশ হিসেবে দেখানো হয়েছে। এই পোস্ট ঘিরে আন্তর্জাতিক মহলে নতুন করে দ্বির্ভক ও উদ্বেগ তৈরি হয়েছে। শেয়ার করা একটি ছবিতে দেখা যায়, ওভাল অফিসে বসে রয়েছেন ট্রাম্প। তাঁর পিছনে যুক্তরাষ্ট্রের পতাকায় কানাডা, গ্রিনল্যান্ড ও ভেনেজুয়েলাকে মার্কিন ভূখণ্ড হিসেবে চিহ্নিত করা হয়েছে। ওই ছবিতে ফ্রান্সের প্রেসিডেন্ট এমানুয়েল ম্যাক্রোঁ, ইতালির প্রধানমন্ত্রী জর্জিয়া মেলোনি, ব্রিটেনের প্রধানমন্ত্রী কিয়ার স্টারমার এবং ইউরোপীয় কমিশনের প্রেসিডেন্ট উরসুলা ভন ডার লয়েন-সহ একাধিক ন্যাটো নেতাকো দেখা যায়। আরেকটি পোস্টে ট্রাম্পকে দেখা যায় ভাইস প্রেসিডেন্ট জেডি ভাঙ্গ ও মার্কিন পররাষ্ট্রমন্ত্রী মার্কে রুগ্গিওর সঙ্গে গ্রিনল্যান্ডে মার্কিন পতাকা উত্তোলন করতে। ছবিতে একটি মাইলফলকে লেখা রয়েছে “গ্রিনল্যান্ড মার্কিন অঞ্চল পূর্ব ২০২৬”।

ভেনেজুয়েলা প্রসঙ্গে ট্রাম্প সম্প্রতি দাবি করেন, প্রেসিডেন্ট নিকোলাস মাদুরোকে আটক করার পর যুক্তরাষ্ট্র ওই দেশটির দায়িত্ব নেবে, যতদিন না সেখানে “নিরাপদ ও সুশৃঙ্খল পরিবর্তন” সম্ভব হচ্ছে। পরে হোয়াইট হাউসের প্রেস সেক্রেটারি ক্যাথোলিন লেভিট জানান, ভেনেজুয়েলার অন্তর্ভুক্তি কর্তৃপক্ষের সঙ্গে যুক্তরাষ্ট্র নিয়মিত যোগাযোগ রাখছে এবং ওয়াশিংটনের প্রভাব সেখানে সর্বাচ্চ পর্যায়ে রয়েছে। কানাডা নিয়েও আগেই বিতর্কিত মন্তব্য করেছিলেন ট্রাম্প। গত বছর তিনি কানাডাকে যুক্তরাষ্ট্রের ৫১তম রাজ্য হওয়ার প্রস্তাব দেন। তবে নির্বাচনে জয়ের পর মে মাসে কানাডার প্রধানমন্ত্রী মার্ক কার্নি তাঁর প্রথম সাংবাদিক সম্মেলনেই সেই প্রস্তাব সরাসরি খারিজ করে দেন। তিনি বলেন,

আর সংসদ নির্বাচনে লড়ছেন না শের বাহাদুর দেউবা, নেপালের রাজনীতিতে এক অধ্যায়ের অবসান

কাঠমান্ডু, ২০ জানুয়ারি : নেপালের প্রাক্তন প্রধানমন্ত্রী ও নেপালি কংগ্রেসের সভাপতি শের বাহাদুর দেউবা আর সংসদ নির্বাচনে প্রতিদ্বন্দ্বিতা করবেন না। আগামী ৫ মার্চ অনুষ্ঠিত হতে চলা হাউস অব রিপ্রেজেন্টেটিভস নির্বাচনে তিনি প্রার্থী হচ্ছেন না বলে মঙ্গলবার আনুষ্ঠানিকভাবে জানানো হয়েছে।

দেউবার মুখ্য ব্যক্তিগত সচিব ভানু দেউবা সামাজিক মাধ্যমে এক বার্তায় লেখেন, “নেপালি কংগ্রেসের সভাপতি ও প্রাক্তন প্রধানমন্ত্রী শের বাহাদুর দেউবা আসন্ন হাউস অব রিপ্রেজেন্টেটিভস নির্বাচনে প্রতিদ্বন্দ্বিতা করবেন না।”

গত কয়েক মাসে একের পর এক রাজনৈতিক শঙ্কাই দেউবাকে এই সিদ্ধান্ত নিতে বাধ্য করেছে বলে মনে করা হচ্ছে। দলীয় গঠনতন্ত্র অনুযায়ী তিনি আর নেপালি কংগ্রেসের সভাপতি পদে পুনর্নির্বাচিত হতে পারতেন না, তবু আরও একবার প্রধানমন্ত্রী হওয়ার আকাঙ্ক্ষা তিনি ধরে রেখেছিলেন।

২০২৪ সালে নেপালি কংগ্রেস (এনসি) ও কমিউনিস্ট পার্টি অব নেপাল (ইউএমএল)-এর মধ্যে কে পি শর্মা ওলির নেতৃত্বে সরকার গঠনের যে সমঝোতা হয়েছিল, তা কার্যকর হলে দেউবা যষ্ঠবার প্রধানমন্ত্রী হওয়ার সুযোগ পেতে পারতেন। ওই চুক্তি অনুযায়ী, ২০২৭ সালের নির্ধারিত সংসদ নির্বাচন পর্যন্ত পর্যায়ক্রমে ওলি ও দেউবা প্রধানমন্ত্রীর দায়িত্ব পালন করার কথা ছিল। তবে গত বছরের সেপ্টেম্বর মাসে জেন-জি আন্দোলনের জেরে ওলি সরকার পতন হওয়ায় দেউবার সেই স্বপ্ন বড় ধাক্কা খায়।

৭৯ বছর বয়সি এই নেতার জন্য আরেকটি বড় ধাক্কা আসে চলতি বছরের জানুয়ারির শুরুতে। দেউবার আপত্তি সত্ত্বেও বিশেষ সাধারণ সম্মেলনের মাধ্যমে নেপালি কংগ্রেসে নতুন নেতৃত্ব নির্বাচিত হয়, যেখানে গগন থাপা দলের হাল ধরেন। নির্বাচন কমিশন থাপা নেতৃত্বাধীন কমিটিকে স্বীকৃতি দেওয়ায় দেউবা ও তাঁর অনুগামীরা কার্যত কোণঠাসা হয়ে পড়েন। সুপ্রিম কোর্টই তখন তাঁদের শেষ ভরসা হয়ে ওঠে। এরই মধ্যে একাধিক দেউবা-ঘনিষ্ঠ নেতা থাপার শিবিরে যোগ দেওয়ায় পরিস্থিতি আরও জটিল হয়। শেষ পর্যন্ত দেউবার সচিবালয় জানায়, তিনি আর কোনও নির্বাচনে লড়বেন না।

উল্লেখযোগ্যভাবে, থাপার নেতৃত্বাধীন কেন্দ্রীয় কার্যনির্বাহী কমিটি দেউবার দীর্ঘদিনের কেন্দ্রে থেকে দেউবা-ঘনিষ্ঠ নাইন থিং মহারাক প্রার্থী করেছে। এতে দেউবা অনুগামীদের একাংশকে সঙ্গে রাখার চেষ্টা স্পষ্ট বলে মনে করছেন রাজনৈতিক বিশ্লেষকরা। ১৯৯০ সালে গণতন্ত্র পুনঃপ্রতিষ্ঠার পর ১৯৯১ সালের নির্বাচন থেকে টানা সংসদ সদস্য ছিলেন শের বাহাদুর দেউবা। তিনি সাতবার নির্বাচিত হন এবং পাঁচবার প্রধানমন্ত্রী হিসেবে দায়িত্ব পালন করেন ১৯৯৫, ২০০১, ২০০৪, ২০১৭ ও ২০২১ সালে।

দীর্ঘ রাজনৈতিক জীবনের শেষে এসে দেউবার নির্বাচন থেকে সরে দাঁড়ানোর সিদ্ধান্ত নেপালি কংগ্রেসে সম্ভাব্য ভাঙন এড়াতে সহায়ক হয়েছে বলেও মত পর্যবেক্ষকদের। তবে এর মধ্য দিয়েই কার্যত জাতীয় রাজনীতি থেকে তাঁর সক্রিয় অধ্যায়ের ইতি ঘটল।

কে পি শর্মা ওলি এবং পুষ্প কমল দাহাল ‘প্রচণ্ড’-এর সঙ্গে দীর্ঘদিন ধরে নেপালের রাজনীতির অন্যতম প্রভাবশালী মুখ ছিলেন দেউবা। জেন-জি আন্দোলনের চাপে দেশের তিন প্রধান রাজনৈতিক দলের গ্রহীণ নেতৃত্বের প্রাসঙ্গিকতা নিয়ে প্রশ্ন উঠলেও, নিজ দলের অভ্যন্তরীণ বিদ্রোহ সামাল দিতে ব্যর্থ হলেন দেউবা।

ওলি যেখানে নিজের দলে নেতৃত্ব ধরে রাখতে সক্ষম হয়েছেন, সেখানে প্রচণ্ড বাম দলগুলিকে একত্রিত করে নিজের অবস্থান মজবুত করার চেষ্টা করছেন। এই প্রেক্ষাপটে, দীর্ঘদিন ধরে জাতীয় রাজনীতি নিয়ন্ত্রণ করা নেতাদের প্রতি ভোটারদের আস্থা কটটা থাকবে, সেই প্রশ্নই এখন নেপালের রাজনীতিতে সবচেয়ে বড় অনিশ্চয়তা।

কিশওয়ারে জইশ জঙ্গিদের গোপন বান্ধাকারের হদিস, পাহাড়ি জঙ্গলে তল্লাশি অভিযান জারি

শ্রীনগর, ২০ জানুয়ারি: জম্মু-কাশ্মীরের কিশওয়ার জেলায় দুই জইশ-ই-মহম্মদ জঙ্গিসইফুন্না ও আদিলের খোঁজে টানা তল্লাশি অভিযান চালাচ্ছে সেনা ও নিরাপত্তাবাহিনী। পাহাড়ি জঙ্গলে তল্লাশি চালানোর সময় সেনার হাতে উঠে এল জঙ্গিদের একটি গোপন ডেরা বা বান্ধাকারের হদিস, যা দেখে রীতিমতো স্তম্ভিত নিরাপত্তাবাহিনী। সেনা সূত্রে খবর, সোমবার প্রায় ১২ হাজার ফুট উচ্চতায় পাহাড়ি জঙ্গলের মধ্যে ওই বান্ধারটির সন্ধান মেলে। গাছের আড়ালে এমন নিষ্ঠুরভাবে বান্ধারটি তৈরি করা হয়েছিল যে, দূর থেকে চিহ্নিত করা কার্যত অসম্ভব। শুধু তাই নয়, উল্টো দিক থেকে হামলা হলে যাতে সহজেই প্রতিরোধ করা যায়, সেই অনুযায়ী বান্ধাকারের নকশা তৈরি করা হয়েছিল বলে জানা গেছে।

ওই গোপন ডেরা থেকে বিপুল পরিমাণ রসদ উদ্ধার হয়েছে। সেনারা সেখানে পান ৫০ প্যাকেট ম্যাগ, প্রচুর কাঁচা সবজি, চাল, রান্নার যাবতীয় সরঞ্জাম এবং শুকনো কাঠ। উদ্ধার হওয়া সামগ্রীর পরিমাণ দেখে সেনা কর্তাদের অনুমান, দীর্ঘদিন ধরেই জঙ্গিরা ওউ ডেরায় আত্মগোপন করে ছিল। এমনকি কয়েক মাসের খাবারের মজুত সেখানে রাখা হয়েছিল বলেও প্রাথমিকভাবে মনে করা হচ্ছে।

সেনা সূত্রের দাবি, স্থানীয়দের সহযোগিতা ছাড়া এত দুর্গম এলাকায় এই ধরনের বান্ধার নির্মাণ এবং এত বিপুল পরিমাণ খাবার ও রসদ মজুত করা সম্ভব নয়। সেই সন্দেহের ভিত্তিতেই ইতিমধ্যেই চার জন স্থানীয় বাসিন্দাকে আটক করা হয়েছে। জঙ্গিদের আর কারা কারা সাহায্য করেছিল, তা জানতে তদন্ত চালাতে হচ্ছে।

উল্লেখ্য, গত তিন দিন ধরে কিশওয়ারে জোরদার জঙ্গিদমন অভিযান চলছে। রবিবার রাতে জঙ্গিদের ছোড়া গ্রেনেড হামলায় সাত জন জওয়ান আহত হন। পরে তাঁদের মধ্যে এক জনের মৃত্যু হয়। ওই ঘটনার পর থেকেই সেইফুন্না ও আদিলের খোঁজে অভিযান আরও তীব্র করা হয়েছে।

মানুষ মরছে রাস্তায়, জলে, দুর্নীতিভেনয়ডার ইঞ্জিনিয়ারের মৃত্যুতে বিজেপিকে তীব্র আক্রমণ রাহুল গান্ধীর

নয়াদিল্লি, ২০ জানুয়ারি: উত্তরপ্রদেশের নয়ডায় জলভরা গভীর গর্তে পড়ে ২৭ বছরের ইঞ্জিনিয়ার যুবরাজ মেহতার মর্মান্তিক মৃত্যুকে কেন্দ্র করে বিজেপি সরকারকে তীব্র আক্রমণ করলেন লোকসভার বিরোধী দলনেতা রাহুল গান্ধী। মঙ্গলবার সামাজিক মাধ্যমে করা এক পোস্টে তিনি অভিযোগ করেন, দেশে শত্ধর জীবনযাত্রা ভেঙে পড়ছে, অথচ সরকার কোনও জবাবদিহির প্রয়োজনই মনে করছে না।

এক্স (পূর্বতন টুইটার)-এ মৃত যুবকের ছবি এবং একাধিক সংবাদমাধ্যমের ভিডিও ক্লিপ শেয়ার করে রাহুল লেখেন, “মানুষ রাস্তায় মরছে, ব্রিজ মরছে, আগুনে মরছে, জলে মরছে, দুর্ঘণে মরছে, দুর্নীতিতে মরছে, বিভাজনে মরছে।” তিনি আরও বলেন, “ভারতের আর্বীন জীবন ভেঙে পড়ছে প্রযুক্তি বা প্রাকৃতিক সমস্যার জন্য নয়। অপদার্ক প্রশাসনের ব্যর্থতাই এর মূল কারণ। তবু এরা জবাব দেওয়ার প্রয়োজন পর্যন্ত মনে করেন না।” নয়ডার এই ঘটনায় উত্তরপ্রদেশের বিজেপি সরকারের প্রশাসনিক অদক্ষতার দিকটি সামনে এসেছে বলে মন্তব্য করেন রাহুল গান্ধী। তাঁর অভিযোগ, সরকারের হাতে সাধারণ মানুষের জীবন নিরাপদ নয়। ঘটনাটি ঘটে শুক্রবার রাতে। অফিস থেকে বাড়ি ফেরার পথে নয়ডার সেক্টর ১৫০ এলাকায় একটি বাণিজ্যিক প্রকল্পের জন্য খনন করা প্রায় ৭০ ফুট গভীর গর্তে পড়ে যায় যুবরাজ মেহতার এসইউটি গাড়ি। গুরুগ্রামের একটি ডেটা সার্ভেয় সংস্থায় কর্মরত যুবরাজ নিজের গাড়ি চালিয়ে বাড়ি ফিরছিলেন। ঘন কুয়াশার কারণে রাস্তায় দৃশ্যমানতা ছিল অত্যন্ত কম।

বাঁক যোার সময় রাস্তার উপর কোনও সুরক্ষা ব্যবস্থা বা সতর্কতামূলক চিহ্ন না থাকায় গাড়িটি সরাসরি কাদাজল ভরা গর্তে পড়ে যায়। মাঝামাঝি জায়গায় আটকে পড়া গাড়ি থেকে বেরিয়ে নিজের প্রাণ বাঁচাতে ছাদে উঠে দাঁড়ান যুবরাজ। তবে সাঁতার না জানায় তিনি জলে নামতে পারেননি।

সেই অবস্থায় বাবাকে ফোন করে যুবরাজ বলেন, “বাবা, আমি জলভরা একটি গভীর গর্তে পড়ে গিয়েছি। আমি ভুবে যাছি। রিজ, এসে আমাকে বাঁচাও। আমি মরতে চাই না।” কিন্তু কয়েক মিনিটের মধ্যেই গাড়িটি তাঁর ভার নিতে না পেরে সম্পূর্ণভাবে ডুবে যায়। এই ঘটনায় উদ্ধারকাজে গাফিলতির অভিযোগ উঠেছে প্রশাসনের বিরুদ্ধে। ঘটনার পর ব্যাপক সমালোচনার মুখে সোমবার নয়ডা শাসনের সিইও এম লোকশকে বরখাস্ত করেন উত্তরপ্রদেশের মুখ্যমন্ত্রী যোগী আদিত্যনাথ। পাশাপাশি ঘটনার তদন্তে তিন সদস্যের বিশেষ তদন্তকারী দল (সিট) গঠনের নির্দেশ দেওয়া হয়েছে। পাঁচ দিনের মধ্যে তদন্ত রিপোর্ট জমা দিতে বলা হয়েছে।

এই মর্মান্তিক মৃত্যু ঘিরে প্রশাসনিক দায়িত্বহীনতা ও শৃঙ্ঘের পরিকাঠামোর বোহাল অবস্থার প্রশ্ন আবারও সামনে উঠে এসেছে, যা নিয়ে রাজনৈতিক তরঙ্গা আরও তীব্র হওয়ার ইঙ্গিত মিলছে।

গ্রামীণ পরিকাঠামো জোরদারে অসমকে ২১৩.৯ কোটি টাকা ছাড়ল কেন্দ্র

ওয়াশািট, ২০ জানুয়ারি: গ্রামীণ স্তরে প্রশাসনিক পরিকাঠামো মজবুত করা এবং স্থানীয় উন্নয়ন ত্বরান্বিত করতে অসমকে ২১৩.৯ কোটি টাকা বরাদ্দ করল কেন্দ্র সরকার। পঞ্চম অর্থ কমিশনের আওতায় ‘আনটাইড গ্রান্ট’ হিসেবে এই অর্থ মঙ্গলবার রাজ্যের হাতে তুলে দেওয়া হয়েছে। ২০২৫—২৬ আর্থিক বছরের প্রথম কিস্তি হিসেবে এই অর্থ বরাদ্দ করা হয়েছে। রাজ্যের মোট ২,১৯২টি যোগ্য গ্রাম পঞ্চায়েত, ১৮২টি ব্লক পঞ্চায়েত এবং ২৭টি জেলা পরিষদের জন্য এই তহবিল মঞ্জুর করা হয়েছে বলে সরকারি সূত্রে জানানো হয়েছে। পঞ্চায়েতি রাজ মন্ত্রক এবং জলশক্তি মন্ত্রকের (পানীয় জল ও স্যানিটেশন বিভাগ) সুপারিশে এই অনুদান বরাদ্দ করা হয়েছে। অর্থ মন্ত্রকের মাধ্যমে জেলার কাছে এই তহবিল ছাড়া হয়। পঞ্চম অর্থ কমিশনের নিয়ম অনুযায়ী, প্রতি আর্থিক বছরে দুই দফায় রাজ্যগুলিকে এই অনুদান দেওয়া হয়। এই ‘আনটাইড গ্রান্ট’ পঞ্চায়েতি রাজ প্রতিষ্ঠান এবং গ্রামীণ স্থানীয় সংস্থাগুলি তাদের নিজ নিজ এলাকার প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যবহার করতে পারবে। সংবিধানের একাদশ তফসিলে অন্তর্ভুক্ত ২৯টি বিষয়ে এই অর্থ ব্যয় করা যাবে। তবে বেতন ও প্রশাসনিক খরচ বাদে এই অর্থ ব্যবহার করা যাবে না বলে জানানো হয়েছে। এছাড়াও পঞ্চদশ অর্থ কমিশনের আওতায় ‘টাইড গ্রান্ট’ বরাদ্দ থাকে, যা মূলত মৌলিক নাগরিক পরিষেবা উন্নয়নের জন্য নির্দিষ্ট। এর মধ্যে রয়েছে স্যানিটেশন ব্যবস্থা, খোলা শৌচমুক্ত (ওডিএফ) অবস্থান বজায় রাখা, গৃহস্থালির বর্জ্য ব্যবস্থাপনা, মানববর্জ ও ফিকাল স্লাজের পরিশোধন, পানীয় জলের সরবরাহ, বৃষ্টির জল সংরক্ষণ এবং জল পুনর্ব্যবহার সংক্রান্ত কাজ। সরকারি মহলের আশা, এই অর্থ বরাদ্দের ফলে অসমের গ্রামীণ উন্নয়ন প্রকল্পগুলি গতি পাবে এবং তৃণমূল স্তরে পরিষেবা প্রদানে উল্লেখযোগ্য উন্নতি ঘটবে।

অষ্টম বেতন কমিশন: ফিটমেন্ট ফ্যাক্টরই নির্ধারণ করবে বেতন ও পেনশন বৃদ্ধির অঙ্ক

নয়াদিল্লি, ২০ জানুয়ারি: কেন্দ্রীয় সরকার কর্মচারী ও পেনশনভোগীরা অষ্টম বেতন কমিশনের গঠন হওয়ার পর থেকেই নতুন বেতন ও পেনশন কাঠামো নিয়ে স্পষ্ট নির্দেশনার অপেক্ষায় রয়েছেন। প্রাক্তন প্রধান বিচারপতি রঞ্জনা প্রকাশ দেশাইয়ের নেতৃত্বে গঠিত এই কমিশন শীঘ্রই ফিটমেন্ট ফ্যাক্টর চূড়ান্ত করে কেন্দ্রের কাছে সুপারিশ শেষ করবে বলে আশা করা হচ্ছে। কেন্দ্র সরকারের অনুমোদনের পর গ্রুপ ৯, ৯, ৯ ও স কমচারীদের জন্য সংশোধিত বেতন কাঠামো কার্যকর হবে এবং সেই সঙ্গে পেনশনও পুনর্নির্ধারিত হবে।

তবে বাস্তবে বেতন কটটা বাড়বে, তা মূলত নির্ভর করবে কমিশনের প্রস্তাবিত ফিটমেন্ট ফ্যাক্টরের উপরএমনটাই জানিয়েছে সংবাদ মাধ্যম। ফিটমেন্ট ফ্যাক্টর হল একটি গুণক, যার মাধ্যমে কর্মচারীর বর্তমান বেসিক পে সংশোধিত করা হয়। উদাহরণ হিসেবে, সপ্তম বেতন কমিশনে ২.৫৭ ফিটমেন্ট ফ্যাক্টর প্রয়োগের ফলে ষষ্ঠ বেতন কমিশনের অধীনে ৭,৪৪০ বেসিক পে বেড়ে ১৮,০০০ হয়েছিল।

নেক্সিডগম-এর ডিরেক্টর (পেরোলি সার্ভিসেস) রায়ম্ধন কুম্ধম্টি জানান, বেতন বৃদ্ধির ক্ষেত্রে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ নির্ধারক হবে ফিটমেন্ট ফ্যাক্টর।



মঙ্গলবার মন্ত্রী অনিমেঘ দেববর্মার উপস্থিতি একদিবসীয় এক অনুষ্ঠানের উদ্বোধন করা হয়।



CMYK

আগরণ আগরতলা ২১ জানুয়ারি ২০২৬ ইং, ৭ মাঘ, ১৪৩২ বঙ্গাব্দ, বুধবার

বিজ্ঞান প্রযুক্তি ক্ষেত্রেও আমাদের দেশকে আত্মনির্ভর করতে হবে: বিজ্ঞান প্রযুক্তি মন্ত্রী

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২০ জানুয়ারি: ছাত্রছাত্রীদের মানসিক বিকাশে বিজ্ঞান প্রদর্শনী ও বিজ্ঞান মেলার গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রয়েছে। বিজ্ঞান মেলার মাধ্যমে ছাত্রছাত্রীরা নিজেদের চিন্তাভাবনার বিকাশের সাথে সাথে নতুন কিছু জ্ঞানর ও আবিষ্কার করার জন্য আগ্রহী হয়ে উঠে। আজ উমাকান্ত ইংলিশ মিডিয়াম একাডেমিতে ৫৩তম রাজ্যভিত্তিক রাষ্ট্রীয় বাল বৈজ্ঞানিক প্রদর্শনীর উদ্বোধন করে বিজ্ঞান, প্রযুক্তি ও পরিবেশ দপ্তরের মন্ত্রী অনিমেঘ দেববর্মা একথা বলেন। বিজ্ঞান প্রদর্শনীতে ছাত্রছাত্রীদের তৈরী ৪০টি বিজ্ঞান মডেল প্রদর্শন করা হয়েছে।

উমাকান্ত ইংলিশ মিডিয়াম একাডেমির মুক্ত মঞ্চে দুই দিনব্যাপী এই প্রদর্শনীর উদ্বোধন করে বিজ্ঞান, প্রযুক্তি ও পরিবেশ দপ্তরের মন্ত্রী অনিমেঘ দেববর্মা বলেন, এবছর বৈজ্ঞানিক প্রদর্শনীর মূল ভাবনা হল “স্ট্যান্ড ফর বিকশিত এন্ড আয়র্নভির ভারত”। এই থিমের লক্ষ্য হল ভারতকে সার্বিক দিক দিয়ে আত্মনির্ভর করা। ভারতের প্রতিটি পরিবারকে আত্মনির্ভর করা। বিজ্ঞান প্রযুক্তি ক্ষেত্রেও আমাদের দেশকে আত্মনির্ভর করতে হবে।

তিনি বলেন, এই প্রদর্শনীতে অংশ নেওয়া ছাত্রছাত্রীদের মধ্যেই রয়েছে দুরিষাতের বিজ্ঞানিক প্রতিভা। তাদের বিজ্ঞান জগতের প্রতি আরও আগ্রহী করে তুলতে হবে। তিনি ছাত্রছাত্রীদের গাছ লাগানোর জন্য আগ্রহী হতেও আহ্বান জানান।

অনুষ্ঠানে বক্তব্য রাখেন শিক্ষা দপ্তরের বিশেষ সচিব রাভেল হেমেন্ত কুমার এবং এনসিইআরটি রাষ্ট্রীয় বাল বৈজ্ঞানিক প্রদর্শনীর কো-অর্ডিনেটর প্রফেসর টি পি শর্মা। স্বাগত বক্তব্য রাখেন এনসিইআরটি ত্রিপুরার অধিকর্তা এল ডার্ভা। উদ্বোধনী অনুষ্ঠানে মহারাজী তুলসীাবতী বালিকা বিদ্যালয়ের ছাত্রীরা বিজ্ঞান বিষয়ক নাটক মঞ্চস্থ করে। এই নাটকটি এনপিইপি’র ন্যাশনাল নেভেডল রোললয়ে প্রতিযোগিতায় দ্বিতীয় স্থান অধিকার করেছিল। অনুষ্ঠানের অতিথিগণ ছাত্রদের বিভিন্ন মডেল পরিদর্শন করেন এবং স্মরণিকা “কান্দ”-এর আবরণ উন্মোচন করেন।

ত্রিপুরা ইউনিভার্সিটি এবং রাম ঠাকুর কলেজের লাইব্রেরি পরিদর্শনে করল ত্রিপুরা বিধানসভার লাইব্রেরি কমিটি

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২০ জানুয়ারি: ত্রিপুরা বিধানসভার লাইব্রেরি কমিটির উদ্যোগে আজ ত্রিপুরা ইউনিভার্সিটি এবং রাম ঠাকুর কলেজের লাইব্রেরি পরিদর্শন করা হয়।

এই প্রতিনিধি দলে উপস্থিত ছিলেন লাইব্রেরি কমিটির চেয়ারম্যান স্বপা দেববর্মা, সদস্য নয়ন সরকার, রামু দাস ও জিতেন্দ্র মজুমদার। তাঁদের সঙ্গে ছিলেন ত্রিপুরা বিধানসভা এবং ত্রিপুরা সরকারের উচ্চশিক্ষা দপ্তরের আধিকারিকরাও।

পরিদর্শনকালে লাইব্রেরিগুলির পরিকাঠামো, পাঠাগার পরিষেবা, পাঠক সুবিধা ও আধুনিকীকরণ সংক্রান্ত বিভিন্ন বিষয় খতিয়ে দেখা হয়। রাজ্যের বিভিন্ন লাইব্রেরির সার্বিক উন্নয়ন কীভাবে আরও এগিয়ে নিয়ে যাওয়া যায় এবং ভবিষ্যতে কোন কোন ক্ষেত্রে অগ্রাধিকার দেওয়া প্রয়োজন, সে বিষয়ে সংশ্লিষ্ট কর্তৃপক্ষকে পরামর্শ দেন কমিটির সদস্যরা।

এছাড়াও সাধারণ মানুষের মধ্যে, বিশেষ করে ছাত্রছাত্রী ও গবেষকদের লাইব্রেরিরূপী আগ্রহ বাড়ানোর উপর বিশেষ গুরুত্ব আরোপ করা হয়। এই পরিদর্শনের মাধ্যমে রাজ্যের পাঠাগার ব্যবস্থাকে আরও সমৃদ্ধ ও কার্যকর করে তোলার লক্ষ্য নিয়েই কমিটি কাজ করছে বলে জানানো হয়েছে।

বিজ্ঞাপন সম্পর্কিত সতর্কীকরণ
জাগরণ প্রক্রিয়ায় নানা ধরনের বিজ্ঞাপন দেওয়া হয়ে থাকে। এ সম্পর্কে পাঠকদেরকে অনুরোধে তারা যেন খোঁজখবর নিয়েই বিজ্ঞাপনদাতাদের সঙ্গে যোগাযোগ করেন। বিজ্ঞাপনদাতাদের কোন দাবি, বক্তব্য সম্পর্কে জাগরণ এর কোন দায়িত্ব নেই।
বিজ্ঞাপন বিভাগ
জাগরণ

জরুরী পরিষেবা

হাসপাতাল : জিবি : ২৩৫-৫৮৮৮ আইজিএম : ২৩২-৫৬০৬, টি এম সি : ২৩৭ ০৫০৪ চন্দ্রবান্ধ : ১৪৩৬৪৬২৮০০ আ্যহুসেল : একতা সংস্থা : ১৭৭৪৯১৮১৯৬ ব্লু লোটাস ক্লাব : ১৪৩৬৫৬৮২৫৬, শিবনগর মডার্ন ক্লাব : ও আমরা তরুণ দল : ২৫১-৯৯০০, সেন্ট্রাল রোড দাতব্য চিকিৎসালয় : ৭৬৪২১৪৪৬৫৬ রিলিভার্স : ১৮৬২৭৬৭৪২৮ কর্ণেল চৌমুহনী যুব সংস্থা : ১৮৬২৫৭০১১৬/সহেতি ক্লাব : ৮৭১৪১ ৬৮২১৮, অনীক ক্লাব : ১৪৩৬৪৮৭৭৮৩, ১৪৩৬৪৬৪৬০১ রামকৃষ্ণ ক্লাব : ৮৭১৪১৬৮৮১ শতদল সংঘ : ১৮৬২৯৩৯৭৮০, প্রগতি সংঘ (পূর্ব আড়ালিয়া) : ১৭৭৪১১৬৬২৪, রেডক্রস সোসাইটি : ২৩১-৯৬৭৮, টিজারটিসি : ২৩২৫৬৮৫, রয়েড্রস চলো সংঘ : ১৪৩৬১২১৪৮৮, লালবাহাদুর দাতব্য চিকিৎসালয় : ১৪৩৬৫০৮৬৩৯, ১৪৩৬১২১৪৮৮, মানব ফাউন্ডেশন : ২৩২৬১০০, চাইল্ড লাইন : ১০৮৮ (টোলফ্রি : ২৪ ঘণ্টা)।ব্রাদ ব্রাথ : জিবি : ২৩৫-৬২৮৮ (পি এন্স), আইজিএম : ২৩২-৫৭৩৬, আই এল এস : ২৪১৫০০০/৮৭৭৪০৫০৩০০, কসমোপলিটন ক্লাব : ১৮৫৬০ ৩৩৭৭৬, শববাহী সংস্থা : নব অঙ্গীকার : ৮৭১৪৫১৪৩১১, সেন্ট্রাল রোড যুব সংস্থা : ৭৬৪২১৪৪৬৫৬, বটতলা নাগেরজলা স্ট্যান্ড ডেভেলাপমেন্ট সোসাইটি : ০৬৮১-২৩৭-১২৩৪, ৮৭৭৪৮৬০৩৩৫, ১৮৬২৭০২৮২৩, সমাজ কল্যাণ ক্লাব : ১৭৭৪৬৭০২৪২, সংযোগ সংঘ : ১৪৩৬১৬৬৫২১, ১৮৫৬৮৬৭১০০, ব্লু লোটাস ক্লাব : ১৪৩৬৫৬৮২৫৬, ত্রিপুরা ট্রাক ওনার্স সিন্ডিকেট : ২৩৮-৫৮৫২, ত্রিপুরা ট্রাক অপারেটর্স অ্যাসোসিয়েশন : ২৩৮-৬৪২৬, রিলিভার্স : ৮৮৩৭০৫৯৫৯৮, কুজুবন পোপটিং ইউনিয়ন : ৮৭৭৪৫৮১৮১০, ত্রিপুরা ন্যায্যমূল্যের দোকান পরিচালক সমিতি : ২৩৮১৭১৮, ১৪৩৬৪৬৯৬৪৪, সুফ তোরণ ক্লাব (দুর্গা চৌমুহনী) : ৮৭২৯১১২২৩৬, আগন্তুক ক্লাব : ৭০০৫৪৬০০৩৫/১৪৩৬৪৯১৮১১, ত্রিপুরা নির্মাণ শ্রমিক ইউনিয়ন : ৮২৫৬৯৭৭, ফায়ার সার্ভিস : প্রথান স্টেশন : ১০১/২৩২-৫৬০৩, বাধারঘাট : ১০১/২৩৭-৪৩৩৩, কুজুবন : ২৬৫-৩১০১, মহারাজগঞ্জ বাজার : ২৩৮ ৩১০১, পশ্চিম থানা : ২৩২-৫৭৬৫, পূর্ব থানা : ২৩২-৫৭৭৪, আমতলী থানা : ২৩৭-০০৫৮, এয়ারপোর্ট থানা : ২৩৪-২৫৮৮, মিটি কন্ট্রোল : ২৩২-৫৭৪৪, বিদ্যুৎ : বনমালীপুর : ২৩২-৬৬৪০, ২৩০৬-৬২১৩, দুর্গা চৌমুহনী : ২৩২-০৭৩০, জিবি : ২৩৫-৬৪৪৮, বড়দেয়ারলী : ২৩৭০২৩৩, ২৩৭১৪৬৪ আইজিএম : ২৩২-৬৪০৫, বিমানবন্দর এয়ার ইন্ডিয়া : ২৩৪১১০২, ২৩৪-২০২০, এয়ার ইন্ডিয়া টোল ফ্রি নম্বর : ১৮৬০-২৩৩-১৪০৭, ১৮০০-১৮০-১৪০৭, ইন্ডিপো : ২৩৪-১২৬৩, স্পাইড জেট : ২৩৪-১৭৭৮, লো সার্ভিস : রিজার্ভেশন : ২৩২-৫৫৩৩ আন্তর্জাতিক বাস সার্ভিস : টি আর টি সি বিল্ডিং : ২৩২-৫৬৮৩, আগরতলা লেলেস্টেশন : ০৬৮১-২৩৭৪১৫১

CMYK

ন্যাশনাল ট্যালেন্ট হান্ট প্রতিযোগিতায় সক্রিয়ভাবে অংশগ্রহণ করার আহ্বান গোমতী জেলা কংগ্রেসের

আগরতলা, ২০ জানুয়ারি : ন্যাশনাল ট্যালেন্ট হান্ট প্রতিযোগিতায় সক্রিয়ভাবে অংশগ্রহণ করার আহ্বান জানিয়েছে গোমতী জেলা কংগ্রেস। আজ গোমতী জেলা কংগ্রেস দলের উদ্যোগে এক সাংবাদিক সম্মেলনের আয়োজন করা হয়। সম্মেলনে উপস্থিত ছিলেন গোমতী জেলা কংগ্রেস দলের জেলা সভাপতি টিটন পাল, প্রদেশ কংগ্রেস দলের সাধারণ সম্পাদক মিলন কর সহ জগদেব কাশ্তি রায় ও নিতা গোপাল সাহা। সাংবাদিক সম্মেলনে নেতৃবৃন্দ জানান, গত ১৬ই জানুয়ারি জাতীয় কংগ্রেস দলের পক্ষ থেকে এক সাংবাদিক সম্মেলনের মাধ্যমে ন্যাশনাল ট্যালেন্ট হান্ট প্রতিযোগিতার বিষয়ে এক যুক্তগতরী সিদ্ধান্ত ঘোষণা করা হয়েছে। দেশের তরুণ প্রজন্মের প্রতিভা তুলে ধরতে এবং তাদের উৎসাহিত করতেই এই প্রতিযোগিতার আয়োজন করা হয়েছে বলে জানান নেতারা। তারা আরও বলেন, এই ন্যাশনাল ট্যালেন্ট হান্ট প্রতিযোগিতায় অংশগ্রহণের জন্য ইতিমধ্যেই আবেদন প্রক্রিয়া শুরু হয়েছে। রাজ্য তথা গোমতী জেলার যুবসমাজকে এই প্রতিযোগিতায় সক্রিয়ভাবে অংশগ্রহণ করার আহ্বান জানানো হয়।

কংগ্রেস নেতৃত্বের মতে, এই উদ্যোগের মাধ্যমে শিক্ষা, সংস্কৃতি, ক্রীড়া ও সৃজনশীলতার বিভিন্ন ক্ষেত্রে লুকিয়ে থাকা প্রতিভাকে জাতীয় স্তরে তুলে ধরা সম্ভব হবে। সাংবাদিক সম্মেলন শেষে নেতৃবৃন্দ এই প্রতিযোগিতা নিয়ে বিস্তারিত তথ্য শ্রীহই প্রকাশ করা হবে বলেও জানান।

ত্রিপুরা প্রদেশ কংগ্রেসের মুখপাত্র সন্মানে বিলোনিয়ায় সাংবাদিক সম্মেলন

নিজস্ব প্রতিনিধি, বিলোনিয়া, ২০ জানুয়ারি : ত্রিপুরা প্রদেশ কংগ্রেসের মুখপাত্র পদে উপযুক্ত প্রতিভা অন্বেষণ এবং দলের প্রতিনিধিত্বকারী নতুন কন্ঠস্বর খোঁজার লক্ষ্যে বিলোনিয়া কংগ্রেস ভবনে এক সাংবাদিক সম্মেলনের আয়োজন করা হয়। এই কর্মসূচির মাধ্যমে কংগ্রেসের আদর্শ ও মূল্যবোধে বিশ্বাসী, দক্ষ ও সাবলীল বক্তাদের সামনে আনার উদ্যোগ নেওয়া হয়েছে।

সাংবাদিক সম্মেলনে উপস্থিত কংগ্রেস নেতৃত্বরা একটি লিফলেটের মাধ্যমে কর্মসূচির বিস্তারিত তুলে ধরেন। লিফলেটে উল্লেখ করা হয়, যারা এই কর্মসূচিতে অংশগ্রহণ করতে ইচ্ছুক, তাঁদের কংগ্রেসের মূল্যবোধের প্রতি দায়নিষ্ঠ ও অটল থাকা, স্বচ্ছ ও প্যস্টি চিন্তাভাবনা উপস্থাপনের ক্ষমতা, প্রভাৎপন্নমতিত্ব, দৃপ্ত ভাষা নির্বাচন ও দৃঢ় কন্ঠস্বর, ইতিহাস সম্পর্কে পরিষ্কার ধারণা, সংবাদমাধ্যমে বক্তব্য উপস্থাপনের যোগ্যতা এবং রাজনৈতিক সচেতনতা থাকা আবশ্যক।

জানানো হয়, এই কর্মসূচি শুরু হয়েছে গত ১৬ জানুয়ারি। আবেদন গ্রহণ শুরু হয়েছে ১৭ জানুয়ারি থেকে, যা চলবে ২৩ জানুয়ারি পর্যন্ত। আগামী ২৭ জানুয়ারি থেকে ২৯ জানুয়ারি পর্যন্ত আবেদনকারীদের ইন্টারভিউ নেওয়া হবে। ইচ্ছুক প্রার্থীদের অনলাইনের মাধ্যমে যোগাযোগ করার আহ্বান জানান কংগ্রেস নেতৃত্বরা।

সাংবাদিক সম্মেলনে উপস্থিত ছিলেন প্রদেশ কংগ্রেস কমিটির সম্পাদক ইন্দ্রমানিক জমাইিয়া, আদিবাসী কংগ্রেস কমিটির সাধারণ সম্পাদক বিলিম কুমার রিয়াং, এসসি প্রদেশ কমিটির কনডেনার মানিক চন্দ্র দাস, দক্ষিণ জেলা কংগ্রেস সভাপতি মৃদুল পাটারি, ব্লক কংগ্রেস সভাপতি দেবশীষ মজুমদার, মৃত্যুঞ্জয় রিয়াং, সুশান্ত চৌধুরী, সঞ্জীব দেবনাথ সহ অন্যান্য কংগ্রেস নেতৃত্ব ও কর্মীরা।

বিলোনিয়া ইংরেজি মাধ্যম বিদ্যালয়ে সচেতনতা শিবিরে জেলাশাসক

নিজস্ব প্রতিনিধি, বিলোনিয়া, ২০ জানুয়ারি: আজ সকাল সাড়ে নটায় জেলা ও মহকুমা প্রশাসনের শীর্ষ ব্যক্তিত্বরা বিলোনিয়া ইংরেজি মাধ্যম বিদ্যালয়ে হাজির হন। যাদের মধ্যে ছিলেন দক্ষিণ জেলার জেলা শাসক ও সমাহর্তা মোহম্মদ সাজ্জাদ পি, জেলা শিক্ষা অধিকারী দিলীপ চন্দ্র দাস, মহ কুমা শাসক দেবশীষ দাস, পুরপিতা নিখিল চন্দ্র গোস্বা এবং শ্রী অনুপম চন্দ্রবর্তী সভাপতি শিক্ষা স্বাস্থ্য ও সেনিটেশন স্ট্যান্ডিং কমিটি, সমেত সম্মানিত আধিকারিকগণ। অতিথিগণ প্রথমে সমবেত হন বিলোনিয়া ইংরেজি মাধ্যম উচ্চতর মাধ্যমিক বিদ্যালয়ের প্রার্থনা সভায়। সেখানে জেলাশাসক ও জেলা শিক্ষা আধিকারিক দিলীপচন্দ্র দাস বিদ্যালয়ের বালিকা মঞ্চ এবং ড্রাগনের বিষয়ে প্রার্থনা সভা আলোচনা করেন। জেলা শিক্ষা অধিকারী দিলীপ চন্দ্র দাস মহশয় আলোচনাক্রমে বলেন , সুন্দর পোশাক পরিচ্ছন্ন, সুন্দর শৃঙ্খলা বোধ ও পরিচ্ছন্নতা জীবনের প্রধান অঙ্গ। তাছাড়া ছাত্রদের পড়াশোনার বিষয়ে মনোযোগ রাখার জন্য নির্দেশ দেন।

বর্তমান সময়ে ড্রাগস, বাল্যবিবাহ এবং সাহিবার ক্রাইমের বিষয়গুলো সম্পর্কেও অবহিত করেন। তাছাড়া বিদ্যালয়ের ছাত্র-ছাত্রীদের ভালো পরীক্ষার ফলাফল এবং ভবিষ্যৎ জীবনের নিজেকে প্রতিষ্ঠিত করার বিষয়ে আলোচনা করেন। পাশাপাশি বিদ্যালয়ের পরিকাঠামো উন্নয়নের জন্য যথাসাধ্য সাহায্যের প্রতিশ্রুতি প্রদান করা হয়।

আসন্ন প্রজাতন্ত্র দিবসে আগরতলা পাবলিক স্কুলের উদ্যোগে বর্ণাঢ্য র্যালীর আয়োজন

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২০ জানুয়ারি: আসন্ন প্রজাতন্ত্র দিবস উপলক্ষে আগরতলা পাবলিক স্কুল বর্ণাঢ্য র্যালী বের করার উদ্যোগ গ্রহন করেছে। ২৬শে জানুয়ারী ২০২৬ সকাল আটটার চন্দ্রপূরহিত তুষার সংঘের প্রাস্নন করে এই র্যালী আনুষ্ঠানিকভাবে র্যালী শুরু করবে। চন্দ্রপুর থেকে র্যালী বের হয়ে কল্যাণী-মঠ চৌমুহনী-মোের স্ট্যান্ড হয়ে একই পথ ধরে আবার চন্দ্রপুর হিত তুষার সংঘ প্রাস্ননে ফিরে আসবে। স্কুলের ছাত্র-ছাত্রীদের দ্বারা আয়োজিত এই বর্ণাঢ্য র্যালী দেখার জন্য এবং অংশগ্রহনকারীকে উৎসাহিত করার জন্য পাঞ্জের সর্বস্তরের জনগনের প্রতি অনুরোধ জানিয়েছে স্কুল কর্তৃপক্ষ।

গভাছড়ায় আইজিডিসি প্রতিনিধি দলের সফর, বন দপ্তরের প্রকল্পে সন্তোষ প্রকাশ

নিজস্ব প্রতিনিধি, গভাছড়া, ২০ জানুয়ারি: থলাই জেলার গভাছড়া মহকুমায় মঙ্গলবার আইজিডিসি-র দুই সদস্যের প্রতিনিধি দল সফরে এসে গোমতি ওয়াইল্ডলাইফ-এর অধীন ইন্দো-জার্মান সহায়তাপ্রাপ্ত বিভিন্ন প্রকল্প পরিদর্শন করেন।

সূত্রের খবর, প্রতিনিধি দলটি সোমবার বিকেলে গভাছড়ায় পৌঁছায়। মঙ্গলবার সকাল থেকেই আইজিডিসি-র আর্থিক সহায়তায় গড়ে তোলা বীশবাগান, আমবাগান, আনারস বাগান-সহ একাধিক প্রকল্প ঘুরে দেখেন তারা। সকাল থেকে সন্ধ্যা পর্যন্ত রইসাবাড়ি এলাকার তুইচাকমা-সহ বিভিন্ন স্থানে চলমান প্রকল্পগুলি পর্যবেক্ষণ করা হয়।

এছাড়াও মঙ্গলবার দুপুরের পর গভাছড়া মহকুমার বন্দুকীপুর, জগবন্ধুপাড়া এবং প্রত্যন্ত বিশ্বরামপাড়ার একাধিক প্রকল্প পরিদর্শন করেন প্রতিনিধি দলটি। পরিদর্শনকালে বনকর্মীদের সহযোগিতা এবং প্রকল্পতৃপ্ত উপভোক্তাদের সক্রিয় অংশগ্রহণে সন্তোষ প্রকাশ করেন প্রতিনিধিরা। গভাছড়া বন দপ্তরের কাজকর্ম ও প্রকল্প বাস্তবায়নের অগ্রগতিতে তারা যথেষ্ট খুশি বলে জানা গেছে।

বন দপ্তর সূত্রে আরও জানানো হয়েছে, বুধবার প্রতিনিধি দলটি থলাই জেলার গঙ্গানগর ফরেস্ট রেঞ্জ-এর বিভিন্ন প্রকল্প পরিদর্শনে যাবেন। প্রতিনিধি দলে উপস্থিত ছিলেন এমটিআর টিম মেম্বার স্টিফেন সিগোলিন, এমটিআর টিম মেম্বার মনিকা বসকে এবং থলাই জেলার ডিএফও সংগীতা আভা কাতাল। তাদের সঙ্গে সংশ্লিষ্ট দপ্তরের অন্যান্য আধিকারিকরাও উপস্থিত ছিলেন।

দক্ষিণ ত্রিপুরায় পরিবেশবান্ধব উদ্যোগ: প্রথমবার প্লাস্টিক বর্জ্য ব্যবহার করে নির্মিত হল রাস্তা

আগরতলা, ২০ জানুয়ারি: দক্ষিণ ত্রিপুরা জেলায় প্রথমবারের মতো প্লাস্টিক বর্জ্য ব্যবহার করে রাস্তা নির্মাণের এক উল্লেখযোগ্য ও পরিবেশবান্ধব উদ্যোগ নেওয়া হয়েছে। শান্তিরবাজার মহকুমায় আরআইডিএফ প্রকল্পের আওতায় গবিন বাড়ি থেকে অনুসরামপাড়া পর্যন্ত প্রায় তিন কিলোমিটার দীর্ঘ নতুন রাস্তা নির্মাণের কাজ চলছে। প্রায় চার কোটি টাকা ব্যয়ে নির্মিত এই রাস্তা এলাকার আটটি পাড়ার জনজাতি অধুষিভ অঞ্চলের মানুষের দৈনন্দিন যাতায়াত ও যোগাযোগ ব্যবস্থাকে আরও সহজ, নিরাপদ ও স্বাস্থ্যসম্মান করে তুলবে।

দীর্ঘদিন ধরে এই এলাকার মানুষজন যোগাযোগ সমস্যার মুখে পড়ছিলেন। বর্ষাকালে কাঁচা ও জরাজীর্ণ রাস্তায় চলাচল প্রায় অসম্ভব হয়ে উঠত। নতুন এই রাস্তা নির্মাণের ফলে শিক্ষা, স্বাস্থ্য পরিষেবা, বাজার ও প্রশাসনিক দপ্তরে পৌঁছানো অনেকটাই সহজ হবে বলে মনে করছেন স্থানীয় বাসিন্দারা।

শান্তিরবাজার পূর্ত দপ্তরের উদ্যোগে দক্ষিণ ত্রিপুরা জেলায় এই প্রথম প্লাস্টিক বর্জ্য ব্যবহার করে রাস্তা নির্মাণ করা হচ্ছে। দপ্তরের এক্সিকিউটিভ ইঞ্জিনিয়ার পর্ব ত্রিপুরা জানান, রাজ্যের প্রত্যন্ত ও প্রান্তিক জনবসতিগুলিকে উন্নয়নের মূল স্রোতে যুক্ত করাই এই প্রকল্পের মূল উদ্দেশ্য। তিনি জানান, কলকাতায় অনুষ্ঠিত একটি বিশেষ কর্মশালায় অংশগ্রহণ করে প্লাস্টিক বর্জ্য ব্যবহার করে রাস্তা নির্মাণের আধুনিক প্রযুক্তি সম্পর্কে প্রশিক্ষণ গ্রহণ করেছেন তিনি।

এই রাস্তায় নির্মাণকাজে ৯২ শতাংশ বিটুমিনের সঙ্গে ৮ শতাংশ প্লাস্টিক বর্জ্য ব্যবহার করা হয়েছে। এই পদ্ধতিতে রাস্তা নির্মাণের ফলে বিটুমিনের সঙ্গে প্লাস্টিকের বন্ধন আরও মজবুত হয়, যার ফলে রাস্তার স্থায়িত্ব ও সহনশীলতা উল্লেখযোগ্যভাবে বৃদ্ধি পায়। পাশাপাশি প্লাস্টিক বজরে পুনর্ব্যবহারের মাধ্যমে পরিবেশ দূষণ কমানোর ক্ষেত্রেও এই প্রকল্প গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা নেবে বলে মনে করছেন বিশেষজ্ঞরা।

এক্সিকিউটিভ ইঞ্জিনিয়ার আরও জানান, এই প্রযুক্তিতে নির্মিত রাস্তা সাধারণ রাস্তার তুলনায় দীর্ঘস্থায়ী হয় এবং রক্ষণাবেক্ষণের খরচও তুলনামূলকভাবে কম। ভবিষ্যতে দক্ষিণ ত্রিপুরা জেলার অন্যান্য এলাকাতেও এ ধরনের পরিবেশবান্ধব রাস্তা নির্মাণের পরিকল্পনা রয়েছে বলে তিনি আশাবাদ ব্যক্ত করেন।

এই উদ্যোগকে স্বাগত জানিয়েছেন স্থানীয় মানুষজন। তাদের মতে, উন্নত যোগাযোগ ব্যবস্থার পাশাপাশি পরিবেশ রক্ষার দিক থেকেও এই প্রকল্প এক নতুন দিশা দেখাচ্ছে।

৫৬-ধর্মনগর বিধানসভা কেন্দ্রের অধীনে ৪টি নতুন ভোটগ্রহণ কেন্দ্র খোলা হচ্ছে

নিজস্ব প্রতিনিধি, ধর্মনগর , ২০ জানুয়ারি: ৫৬-ধর্মনগর বিধানসভা কেন্দ্রের অধীনে ৪টি নতুন ভোটগ্রহণ কেন্দ্র খোলা হচ্ছে। কেন্দ্রগুলি হল ৫৬/১০-পশ্চিম চন্দ্রপুর সিনিয়র বেসিক স্কুল (দক্ষিণ শাখা), ৫৬/১৪-উত্তর সাকইবাড়ি অঙ্গনওয়াড়ি কেন্দ্র, ৫৬/১৯-পূর্ব আলগাপুর জুনিয়র বেসিক স্কুল, ৫৬/৩৯-নয়াপাড়া সরকারি ইংরেজি মাধ্যম উচ্চতর মাধ্যমিক বিদ্যালয় (পূর্ব শাখা)। গতবছর ২২ আগস্ট ৫৬-ধর্মনগর বিধানসভা কেন্দ্রে ভোটগ্রহণ কেন্দ্রগুলির রেশনালাইজেশন করার জন্য বিভিন্ন জাতীয় রাজনৈতিক দল এবং রাজ্য রাজনৈতিক দলগুলিকে নিয়ে যে বৈঠক হয়েছিল তার পরিকল্পিতে নতুন ভোটকেন্দ্রগুলি খোলা হচ্ছে। এ বিষয়ে স্বীকৃত জাতীয় ও রাজ্য রাজনৈতিক দলগুলির প্রতিনিধিদের সঙ্গে গত ১৬ জানুয়ারি বিকেলে ধর্মনগরের নির্বাচনী নিবন্ধন অধিকারিক (মহকুমা শাসক) এর কার্যালয়ে এক বৈঠক অনুষ্ঠিত হয়। বৈঠকে সমস্ত রাজনৈতিক দলের সর্বসম্মতি প্রস্তাব ও অনুমোদনে এই সিদ্ধান্ত নেওয়া হয় যে গত বছরের ২২ আগস্ট ভোটকেন্দ্র সমূহের যৌক্তিকিকরণ সংক্রান্ত যে সিদ্ধান্ত নেওয়া হয়েছিল তা অপরিবর্তিত থাকবে। উত্তর ত্রিপুরা জেলা জেলা নির্বাচন আধিকারিক এক প্রেস রিলিজে এই সংবাদ জানিয়েছেন। জেলা নির্বাচন আধিকারিক জানিয়েছেন, ৫৬/১ রাগনা অঙ্গনওয়াড়ি কেন্দ্রের অবস্থান পরিবর্তন করে ৫৬/১ ভোটকেন্দ্রটি রাগনা পঞ্চায়েত অফিসে স্থানান্তরের প্রস্তাব করা হয়েছে। ৫৬/২১ বীরবিক্রম ইনস্টিটিউশন (দক্ষিণ শাখা) এর অধীন কালিবাড়ি রোড, কালিদিঘীর পাড় এবং বিরেবানন্দ রোড এই তিনটি সেকশন ৫৬/৪৫ ধর্মনগর তহশিল অফিসে স্থানান্তর করা হবে। মধ্য নয়াপাড়া সেকশনটি বিভক্ত করা হবে এবং কলেজ লিংক রোড নামে একটি নতুন সেকশন তৈরী করে ৫৬/৪২ দীননাথ নারায়নী বিদ্যালয় (দক্ষিণ শাখা) থেকে ৫৬/৪১ দীননাথ নারায়নী বিদ্যালয় (উত্তর শাখা) তে স্থানান্তর করা হবে। মাভন্ডপাড়া সেকশনটি বিভক্ত করে দক্ষিণ মাভন্ডপাড়া নামে নতুন সেকশন তৈরী করে ৫৬/৪৬ ফরেস্ট রেঞ্জ অফিসের কার্যালয় থেকে ৫৬/৪৯ গোস্ভেন ভ্যালি উচ্চতর মাধ্যমিক বিদ্যালয়ে স্থানান্তর করা হবে।

ত্রিপুরা ভূষণসন্মান-২০২৬(মরণোত্তর)পাচ্ছেন প্রয়াত অধ্যক্ষ বিশ্ববন্ধু সেন

আগরতলা, ২০জানুয়ারি: ত্রিপুরা ভূষণসন্মান-২০২৬(মরণোত্তর) পাচ্ছেন প্রয়াত অধ্যক্ষ বিশ্ববন্ধু সেন। পূর্ণ রাজ্য দিবসের অনুষ্ঠানে এই সম্মাননা তুলে দেওয়া হবে, প্রয়াত অধ্যক্ষের জীবীর হাতে। ত্রিপুরা পূর্ণরাজ্য দিবস উপলক্ষ্যে এবছরও সমাজের বিশিষ্টজনদের বিভিন্ন ক্ষেত্রে অবদান রাখার জন্য রাজ্য নাগরিক পুরস্কার এবং পূর্ণরাজ্য দিবস পুরস্কার প্রদান করা হবে।

আগামী ২১ জানুয়ারি, ২০২৬ রবীন্দ্ শতবার্ষিকী ভবনে পূর্ণরাজ্য দিবস উদযাপনের রাজ্যভিত্তিক অনুষ্ঠানে এই পুরস্কারগুলি প্রদান করা হবে। রাজ্য নাগরিক পুরস্কারের মধ্যে ত্রিপুরা বিশিষ্ট সম্মান প্রদান করা হবে প্রয়াত শিক্ষাবিদ ধীরেন্দ্র চন্দ্র দত্তকে (মরণোত্তর), ত্রিপুরা ভূষণ সন্মান প্রদান করা হবে রাজ্য বিধানসভার প্রাক্তন অধ্যক্ষ প্রয়াত বিশ্ববন্ধু সেনকে (মরণোত্তর) এবং বিশিষ্ট চিত্রনাতা সৌখক বিশ্বব গোষাঘীকে, শর্টান বেরবর্ণগ্ন স্মৃতি রাজ্য সন্মান প্রদান করা হবে বিশিষ্ট লোকশিল্পী সূর্য কুমার দেববর্মাকে (সদাপন্ন), মহারাজী কাঞ্চনপ্রভা দেবী স্মৃতি রাজ্য সন্মান প্রদান করা হবে কামালঘাটের চন্দ্রা দাসকে এবং বিজ্ঞান ও পরিবেশ সংক্রান্ত কার্যবলির জন্য স্টেট অ্যাওয়ার্ড দেওয়া হবে বীরবিক্রম মেমোরিয়াল কলেজের অ্যাসোসিয়েট প্রফেসর এবং এইচ.ও.ডি. ড. অরিজিৎ দাসকে। এছাড়াও অনুষ্ঠানে স্টেটহুড ডে অ্যাওয়ার্ডে গুড সিটিজেন অ্যাওয়ার্ড প্রদান করা হবে পূর্ব প্রতাপগড়ের গৌতম দাসকে, শ্রেষ্ঠ স্টার্টআপ এন্ট্রাপ্রেনার হিসেবে নাগিছাড়ার আটকালপাা বায়োটেকনোলজি এল.এল.পি.-কে, কৃষি উদ্যান ক্ষেত্রে

খোয়াই ওয়ার্কিং জার্নালিস্ট ও আগরতলা প্রেসক্লাবের প্রীতি ক্রিকেট ম্যাচ অনুষ্ঠিত

খোয়াই ওয়ার্কিং জার্নালিস্ট ও আগরতলা প্রেসক্লাবের প্রীতি ক্রিকেট ম্যাচ অনুষ্ঠিত

ক্রীড়া প্রতিনিধি, আগরতলা, ২০ জানুয়ারি।। বেশ উৎসাহ ও উদ্দীপনার মধ্য দিয়ে খোয়াই ওয়ার্কিং জার্নালিস্ট আসোসিয়েশন ও আগরতলা প্রেসক্লাবের মধ্যে এক বন্ধুত্বপূর্ণ প্রীতি ক্রিকেট ম্যাচ অনুষ্ঠিত হয়েছে। রোমাঞ্চকর এই ম্যাচে ব্যাটে বলের লড়াই হলো জমাটি। তবে আখেরে বাজিমাত করে দিলো কে ডব্লিউ জে এ। টিম জিতে খোয়াই ওয়ার্কিং জার্নালিস্ট ক্রিকেট টিমের অধিনায়ক মনোজ ঘোষ প্রথমে ব্যক্তিগত করার সিদ্ধান্ত নেন খোয়াই এয়ারপোর্ট গ্রাউন্ডে। সুবাদে ব্যাট করতে নেমে আগরতলা প্রেসক্লাব ক্রিকেট টিম নির্ধারিত ১৬ ওভারে ৮ উইকেটের বিনিময়ে ৯২ রান সংগ্রহ করে। ব্যাটে প্রেসক্লাবের হয়ে ওপেনার

মেধনদেব দেব-এর অপরাজিত ৩৯ রান, সুব্রত দেবনাথের ২৮ রান এবং বিশ্বজিৎ দেবনাথের ১৪ রান উল্লেখযোগ্য। বোলিংয়ে খোয়াই ওয়ার্কিং জার্নালিস্ট টিমের দীপ রায় সাত রানে তিনটি উইকেট দখল করে প্রতিপক্ষকে শত্রুরানের মধ্যে আটকে রাখার পাশাপাশি প্রেয়ার অব দ্যা ম্যাচের খেতাব হিসেবে সুদৃশ্য ট্রফিও পেয়েছেন। পাল্টা ব্যাট করতে নেমে খোয়াই ওয়ার্কিং জার্নালিস্ট ক্রিকেট টিম ৯ ওভার ৩ বল খেলে ২ উইকেট হারিয়ে জয়ের প্রয়োজনীয় রান সংগ্রহ করে নেয়। ওপেনার প্রসেনজিৎ চক্রবর্তী ৫০ রানে অপরাজিত থেকে দলকে জয় এনে দেয়। তবে পুরো খেলায় প্রেসক্লাবের হয়ে অধিনায়ক সূমন ঘোষ, সহ অধিনায়ক বিশ্বজিৎ দেবনাথ, সুব্রত

দেবনাথ, মিল্টন ধর, জাকির হোসেন, অঞ্জন দেব, বিশ্বতপদ বণিক, মেঘধন দেব, বাপন দাস, দিবেন্দ্র দে, সুজিত আচার্য, সিমান চক্রবর্তী, প্রবীর দেববর্মা, সুমিত সিংহ এবং খোয়াই ওয়ার্কিং জার্নালিস্ট টিমের দীপ রায়, বিভাস দে, অধিনায়ক মনোজ ঘোষ, সহ অধিনায়ক প্রসেনজিৎ চক্রবর্তী, রাহুল বিশ্বাস, রাহুল তর্জিত, অচিন্তা রায়, সম্রাট দাস, সুতপ দেব, বিশাল দেব, অনিবার্ণ দেব প্রত্যেকে দলো খেলা উত্‍সাহ দিয়েছেন। অবশেষে দুই দলের খেলোয়াড়দের হাতে ট্রফি তুলে দিলেন বিশেষ অতিথি অ্যাডিশনাল এসপি জাস্টিন জোসেফ, খোয়াই ওয়ার্কিং জার্নালিস্ট আসোসিয়েশনের সভাপতি অসিত বরণ দাস,

আগরতলা প্রেসক্লাবের স্পোর্টস কমিটির জয়েন্ট কনভেনর তথা সিনিয়র সাংবাদিক সুপ্রভাত দেবনাথ প্রমুখ। ম্যাচ শুরুরা আগে এক সংক্ষিপ্ত অনুষ্ঠানে প্রধান অতিথি জিলা সভাপতিত্ব অপর্ণা সিংহ রায় দত্ত, খোয়াই ক্রিকেট এসোসিয়েশনের সভাপতি সুব্রত মজুমদার প্রমুখ দু-দলের খেলোয়াড়দের সঙ্গে পরিচিত হন এবং খেলার আনুষ্ঠানিক সূচনা করেন। দারুন ভাবে প্রীতি ক্রিকেট ম্যাচ অনুষ্ঠিত হওয়ায় আগরতলা প্রেসক্লাবের পক্ষ থেকে স্পোর্টস কমিটির জয়েন্ট কনভেনর তথা টিম ম্যানেজার সুপ্রভাত দেবনাথ এবং টি ডব্লিউ জে এ-এর সভাপতি অসিত বরণ দাস সংশ্লিষ্ট সকলের পাশাপাশি দায়িত্বপ্রাপ্ত আাম্যায়ার ও স্কোরারকেও ধন্যবাদ জানিয়েছেন।

টিসিএ-র অনূর্ধ্ব ১৮ রাজ্য ক্রিকেটে জিরানিয়া ও কসমোপলিটন এগিয়ে

ক্রীড়া প্রতিনিধি, আগরতলা।। টিসিএ আয়োজিত অনূর্ধ্ব ১৮ রাজ্য ক্রিকেট টুর্নামেন্টের পরবর্তী আটটি ম্যাচ আজ মঙ্গলবার থেকে শুরু হয়েছে। তাড়াতাড়ি স্কুল গ্রাউন্ডে এ গ্রুপের খেলায় ওল্ড প্লে সেন্টার ১৫৪

রানে পিছিয়ে রয়েছে। খেলা শুরুতে জিরানিয়া প্রথমে ব্যাটিং এর সুযোগ পেয়ে ৬৮ ওভার ১ বল খেলে ২১০ রানে ইনিংস শেষ করলে, জবাবে দিনের খেলা শেষ হওয়া পর্যন্ত সময়ে ওপসি ২১ ওভার ব্যাটিং

এর সুযোগ পায়। এর মধ্যে ২ উইকেট হারিয়ে ২৬ রান সংগ্রহ করে। ধর্মনগর মাঠে অনুষ্ঠিত বি গ্রুপের খেলায় বিসিসি ১৯২ রানে পিছিয়ে রয়েছে। কসমোপলিটন প্রথমে ব্যাটিং এর

সুযোগ পেয়ে ৮০ ওভার ১ বল খেলে ২৫৬ রানে ইনিংস শেষ করলে পাল্টা ব্যাট করতে নেমে দিনের খেলা শেষ হওয়া পর্যন্ত সময়ে ১৫ ওভারে এক উইকেট হারিয়ে বিসিসি ৬৪ রান সংগ্রহ করতে সক্ষম হয়।

টি-টোয়েন্টি সিরিজেও মিচেলের দাপট দেখতে চান কিউয়ি অধিনায়ক স্যান্টনার, ভারতে ভাল খেলে বিশ্বকাপই পাখির চোখ ফার্গুসনের

এক দিনের সিরিজে ভারতীয় বোলারদের শাসন করেছেন ডারিল মিচেল। টি-টোয়েন্টি সিরিজ এবং বিশ্বকাপেও তাঁর একই রকম ফর্ম দেখতে চাইছেন নিউ জিল্যান্ডের অধিনায়ক মিচেল স্যান্টনার। এ দিকে, জোরে বোলার লকি ফার্গুসন জানিয়েছেন, ভারতের বিরুদ্ধে নিখুঁত টি-টোয়েন্টি সিরিজ খেলে বিশ্বকাপ জেতাই পাখির চোখ তাঁর দলের। এক দিনের সিরিজে ৩৫২ রান করেছেন মিচেল। তিনি টি-টোয়েন্টি দলেও রয়েছেন। নাগপুরে সাংবাদিক বৈঠকে বলেছেন, “শুরুর দিকে পিপ্সে সমস্যা হত ভারিারলে। কিন্তু প্রচুর পরিশ্রম করেছে ও। তারই ফল এখন পাচ্ছে। এখন খুব ভাল পি্পন খেলতে পারে। এক দিনের ম্যাচে মাঝের দিকের ওভারে ম্যাচ নিয়ন্ত্রণ করতে পারে। আশা করি টি-টোয়েন্টিতেও ওর থেকে একই জিনিস দেখতে পাব।”

বিশ্বকাপে আগে ভারতে খেলায় তাঁদের বাড়তি সুবিধা হবে মনে করেন স্যান্টনার। তিনি চান, দল শিক্ষা নিক এই সফর থেকে। স্যান্টনারের মেয়েদের আইপিএলের প্লে-অফে

মেয়েদের আইপিএলের প্লে-অফে বেসালুরু, টানা পাঁচ ম্যাচ জিতে ট্রফি ধরে রাখার লড়াইয়ে এক ধাপ এগোলেন স্মৃতির

ছেলেদের আইপিএলে এখনও হয়নি। মেয়েদের আইপিএলে কি বেসালুরু ট্রফি ধরে রাখতে পারবে? যে ভাবে খেলেছে স্মৃতি মন্ধানার দল তাতে এমন আশা করা যেতেই পারে। সোমবার বড়োদারায় গুজরাত জায়ান্টসকে ৬১ রানে হারিয়ে প্রথম দল হিসাবে প্লে-অফের যোগ্যতা অর্জন করল বেসালুরু। পাঁচটি ম্যাচের প্রতিটিতেই জিতেছে তারা। পাঁচ ম্যাচে তাদের দশ পয়েন্ট। তিন দলের থেকে ছ’পয়েন্টে এগিয়ে তারা। নবি মুন্সই থেকে আইপিএলের দ্বিতীয় পর্ব সরে এসেছে বড়োদারার কোটাশ্বি স্টেডিয়ামে। সোমবারই সেখানে প্রথম ম্যাচ ছিল। গুজরাতের বিরুদ্ধে প্রথমে ব্যাট করতে নেমে গুরটা ভাল হয়নি বেসালুরুর। প্রথম ওভারেই গ্রেস হারিসকে (১) ফেরান রেণুকা সিংহ। দ্বিতীয় ওভারে কল্লী গৌতম ফেরান জঞ্জিয়া ভল্কা (১)।

গৌতমী নায়েকর সঙ্গে জুটি বেধে বেসালুরুর ইনিংসকে থিতু করেন স্মৃতি। তৃতীয় উইকেটে ৬০ রানের জুটি গড়েন তারা। তিনে স্মৃতি এ দিন বড় ইনিংস খেলতে পারেননি। চারটি চারের সাহায্যে ২৩ বলে ২৬ রান করে ফিরে যান আশপলে গান্ধারবের বলা।এর পরে গৌতমী জুটি বাঁধেন রিচা ঘোষের সঙ্গে। চতুর্থ উইকেটে ওঠে ৬৯ রান। রিচা তিনটি ছয়ের সাহায্যে ২০ বলে ২৭ রান করেন। আঞ্জাসী খেলোছেন গৌতমী। তিনি সাতটি চার এবং একটি ছয়ের সাহায্যে ৫৫

বলে ৭৩ রান করেন। পরের দিকে আট বলে ১৭ রান করে যান রাধা লরেন।২০ ওভারে ১৭৮/৬ তোলে বেসালুরু ব্যাট করতে নেমে গুজরাত শুরু থেকেই নিয়মিত বাবাধনে উইকেট হারাতে থাকে। দ্বিতীয় ওভারে সায়লী সাতঘরে ফেরান বেথ মুনিকে (৩)। সেই ওভারেই সোফি ডিভাইনকে (০)

মেলবোর্নে শততম জয়, অস্ট্রেলিয়ান ওপেনের দ্বিতীয় রাউন্ডে জোকোভিচ, চাপ কাটিয়ে জয় শিয়নটেকেরও

নিজের প্রিয় গ্র্যান্ড স্ল্যামে স্টেট স্টেটে জয় দিয়েই শুরু করলেন নোভাক জোকোভিচ। সোমবার অস্ট্রেলিয়ান ওপেনের দ্বিতীয় রাউন্ডে পেন্দ্রো মর্তিনেজকে ৬-৩, ৬-২, ৬-২ গেমে হারালেন। মেলবোর্নে এটি জোকোভিচের ১০০তম জয়। ১০ বারের অস্ট্রেলিয়ান ওপেন জয়ী এখন রজার ফেডেরারের পিছনে। আর তিনটি ম্যাচ জিতলেই টপকে যাবেন ফেডেরারকে। মেয়েদের বিভাগে চাপ কাটিয়ে জিতলেন ইগা শিয়নটেকও। শততম জয় নিয়ে জোকোভিচ বলেছেন, “কী আর বলব? শব্দটাই শুনেতে দারুণ লাগছে। খুব ভাল লাগছে। ১০০টা ম্যাচ জিততে পেরে। ইতিহাস তৈরি করা অন্যতম সেরা অনুপ্রেরণা। বিশেষ করে আমার কেরিয়ারের শেষ পাঁচ, ১০ বছরের কথা বলছি। এক বার যদি ইতিহাস তৈরি করে ফেলি, তা হলে নিজের সেরা টেনিস খেলার তাগিদ আরও বেড়ে যায়।” জোকোভিচ আরও বলেন, “খারী আমাকে ছোটবেলায় শিক্ষা দিয়েছেন এবং কী ভাবে এত বছর ধরে টেনিস খেলা যায় তার পরামর্শ দিয়েছেন, তাঁদের পেয়ে আমি ভাগ্যবান। দ্রুত শেষ হয়ে যাই না। যতটা সম্ভব টেনিসজীবন এগিয়ে নিয়ে যেতে চাই। এখনও এই

ফেরান সায়লী। তৃতীয় ওভারে কবিকা আছজাকে (০) ফেরান লরেন বেল। ৫ রানে ৩ উইকেট হারিয়ে থুঁকতে থাকে গুজরাত। চতুর্থ উইকেটে কিছু ক্ষণ জুটি বাঁধেন অনুস্মা শর্মা (১৮) এবং গার্ডনার (৫৪)। তবে সেই জুটি বেশি ক্ষণ স্থায়ী হয়নি। এক দিকে গার্ডনার নিজের ছন্দে খেলে

গেলেও উটো দিকে কাউকে দীর্ঘ ক্ষণ সঙ্গী হিসাবে পাননি। ফলে নির্ধারিত ২০ ওভারে ১১৭/৮ তোলে গুজরাত। তবে ম্যাচ যে তাদের হাজের বাইরে চলে গিয়েছে, এটা বোঝা গিয়েছিল অনেক আগেই। সায়লী ২১ রানে ৩ উইকেট নেন। ১৭ রানে ২ উইকেট নাঈদি উল্কারের।

পর্বায়ের টেনিস খেলতে পেরে আশ্পূত।” অস্ট্রেলিয়ান ওপেনের পাশাপাশি উইম্বলডন এবং রোথর্প গারোজেও ১০০টি করে জয় রয়েছে জোকোভিচের। তিনটি গ্র্যান্ড স্ল্যামে তিনি একমাত্র খেলোয়াড় যিনি এই কাজ করে দেখাতে পেরেছেন। দ্বিতীয় রাউন্ডে জোকোভিচের প্রতিপক্ষ ফ্রান্সেসকা মায়োল্লেলি।অতীতে তাঁর ফিটনেস নিয়ে প্রশ্ন উঠলেও এ দিন জোকোভিচকে বিশেষ পরিশ্রম করতে হয়নি। অত্যন্ত তীক্ষ্ণ দেখিয়েছে তাঁকে। বেসলাইন থেকে ম্যাচ নিয়ন্ত্রণ করেছেন এবং প্রতিপক্ষের থেকে তিন গুণ বেশি ‘উইনার’ মেরেছেন। প্রথম অস্ট্রেলিয়ান ওপেন পাওয়ার লক্ষ্যে নেমেছেন শিয়নটেক। তাঁকে প্রথম রাউন্ডে যথেষ্ট নড়বড়ে লেগেছে। প্রথম মার্ভিন্সি ভেঙে দেন বিপক্ষ। শেষ পর্যন্ত বিশ্বের ১৩০ নম্বর এবং চত্বির কোয়ালিফায়ার ইউয়ান উইকে ৭-৬, ৬-৩ গেমে হারাল শিয়নটেক। চারটি ফরাসি ওপেন রয়েছে শিয়নটেকের। এক বার করে উইম্বলডন এবং ইউএস ওপেন জিতেছেন। কালেসি আলকারাজের প্রথম অস্ট্েলিয়ান ওপেনটাও তাঁর অধরা। দু’বার সেমিফাইনালে উঠেও হেরেছেন।

৬ আগরতলা যুব মোর্চা মন্ডলের ক্রিকেট টুর্নামেন্ট শুরু ২৫ শে

ক্রীড়া প্রতিনিধি, আগরতলা।। রাজ্যের প্রতিটি আনাচে-কানাচে চলছে এখন নেশার রমরমা বাণিজ্য। আর এই নেশায় আসক্ত হয়ে করাত যেন ধ্বংসের পথে যুবসমাজ। কিছুতেই যেন নেশার রমরমা বাণিজ্য বন্ধ করতে পারছে না প্রশাসন। রাজ্য সরকার ত্রিপুরাকে নেশা মুক্ত ত্রিপুরা গঠনের স্লোগান দিলেও, সরকারের এই স্লোগানকে করাত বৃদ্ধাদুল দেখিয়ে দেদার নেশা বাণিজ্য চালিয়ে যাচ্ছে নেশা কারবারিরা। যা নিয়ে উদ্বিগ্ন সমাজের সচেতন নাগরিকরা। এই অবস্থায় যুব সমাজকে নেশার হাত থেকে রক্ষা করে ময়দান মুখি করে তোলার জন্য রাজ্যের বিভিন্ন প্রান্তে শাসকদলের যুব সংগঠনের উদ্যোগে চলছে আকর্ষণীয় গ্রাইজের ক্রিকেট টুর্নামেন্ট।গত বছরের ন্যায় এবছরও মোটা। অংকের প্রাইজ মানির প্রিমিয়ার লীগ ক্রিকেট টুর্নামেন্ট আয়োজন করতে চলেছে ৬ আগরতলা যুব মোর্চা মন্ডল। আগরতলা শহরতলী কুমারী টিলা বেসিক ট্রেনিং কলেজ মাঠে আগামী ২৫ শে জানুয়ারি থেকে শুরু হতে চলেছে এই টুর্নামেন্ট। মোট ৩২ টি দলকে নিয়ে আয়োজিত এই ক্রিকেট টুর্নামেন্টের চ্যাম্পিয়ন ও রানার্স দলকে সুদৃশ্য ট্রফি সহ প্রদান করা হবে যথাক্রমে একলক্ষ ও ৫০০০০ টাকা। মঙ্গলবার এক সাংবাদিক সম্মেলনে টুর্নামেন্টের যাবতীয় দিক তুলে ধরেন উদ্যোক্তারা। সাংবাদিক সম্মেলনে উপস্থিত ছিলেন যুব মোর্চার ৬ আগরতলা মণ্ডলের সভাপতি সঞ্জয় ঘোষ, মেয়র ইন কাউন্সিলর হীরালাল দেবনাথ, কর্পোরের লতা নাথ সহ আরো বিশিষ্টজনেরা। উদ্যোক্তাদের প্রত্যাশা গেল বছরের মত এবারও এই টুর্নামেন্টকে ঘিরে ব্যাপক সাড়া পরিলক্ষিত হবে।

চাপ দিয়ে বাধ্য করা যাবে না’, আইসিসি, ভারতীয় বোর্ডকে আবার হুমকি বাংলাদেশের

জয় শাহের আন্তর্জাতিক ক্রিকেট সংস্থার (আইসিসি) একের পর এক অনুরোধেও সুর বদলাতে রাজি নন বাংলাদেশের যুব এবং ক্রীড়া উ পদেষ্টা আসিফ নজরুল। ভারতের মাটিতে টি-টোয়েন্টি বিশ্বকাপের ম্যাচ না খেলার অবস্থানে অনড় তিনি। মঙ্গলবার সাংবাদিক বৈঠকে তিনি বলেন, তাঁদের চাপ দিয়ে কোনও লাভ হবে না।

টি-টোয়েন্টি বিশ্বকাপ নিয়ে জটিলতা কাটাতে বাংলাদেশ ক্রিকেট বোর্ডের (বিসিবি) কর্তাদের সঙ্গে দক্ষায় দক্ষায় আলোচনা করেছেন আইসিসি কর্তারা। লিটন দাসদের জন্য ভারতে যথাযথ নিরাপত্তার আশ্বাস দেওয়া হয়েছে। শেষ মুহূর্তে বিশ্বকাপের সূচি বদলের নানা সমস্যার কথাও বুঝিয়ে বলা হয়েছে। কিন্তু বিসিবি কর্তারা অনড়। শেষ পরান্ত বাংলাদেশ রাজি না হলে র‍্যাঙ্কিংয়ের ভিত্তিতে স্কটল্যান্ডকে বিশ্বকাপে খেলার সুযোগ দেওয়া হবে বলেও শোনা যাচ্ছে। এর প্রেক্ষিতে আসিফ এ দিন বলেন, “আনুষ্ঠানিক ভাবে এমন কিছু আমাদের জানা নেই।” তিনি আরও বলেছেন, “অযোজিত চাপ তৈরি করে আমাদের ভারতে খেলতে বাধ্য করা যাবে না। আইসিসি যদি ভারতীয় বোর্ডের কাছে মাথানত করে আমাদের উপর চাপ তৈরি করে, অযৌক্তিক শর্ত চাপিয়ে দেয়, আমরা তা মানব না।” ম্যাচের কেন্দ্র পরিবর্তন প্রসঙ্গে আসিফ বলেন, “পাকিস্তান ভারতে খেলতে যাবে না বলেছে। আইসিসি ওদের কেন্দ্র বদলে দিয়েছে। আমরা অত্যন্ত মুক্তসঙ্গত কারণে কেন্দ্র বদলের কথা বলেছি। অযৌক্তিক চাপ তৈরি করে আমাদের বাধ্য করা যাবে না।” উল্লেখ্য, আগামী ৭ ফেব্রুয়ারি শুরু হবে টি-টোয়েন্টি বিশ্বকাপ। ভারত এবং শ্রীলঙ্কা যুগ্ম ভাবে আয়োজন

স্মুলিঙ্গ চাপে, চালকের আসনে আমবাসা মৌচাকে ব্যাক ফুটে রেখে শতদল এগিয়ে

ক্রীড়া প্রতিনিধি, আগরতলা।। প্রথম ইনিংসে লিড নেওয়ার বিষয়ে অনেকটাই এগিয়ে আমবাসা। ব্যাকফুটে শহরের স্মুলিঙ্গ ক্লাব। প্রথম দিনের খেলা শেষে স্মুলিঙ্গ ২০৩ রানে পিছিয়ে রয়েছে। হাতে উইকেট রয়েছে আরও দুটি। টিসিএ-র অনূর্ধ্ব ১৮ রাজ্য ক্রিকেটে বিলোনিয়া বিদ্যাপীঠ মাঠে ব্যাটিং এর সুযোগ পেয়ে ৬৪ ওভার

৩ বল খেলে ২৫৩ রানে ইনিংস শেষ করে। পাল্টা ব্যাট করতে নেমে দিনের খেলা শেষ হওয়া পর্যন্ত সময়ে স্মুলিঙ্গ ২৬ ওভার ব্যাটিং এর সুযোগ পায়। ইতোমধ্যে ৮ উইকেট হারিয়ে মাত্র ৫০ রান সংগ্রহ করে। মেলাঘরের শহীদ কাজল স্মৃতি ময়দানে অনুষ্ঠিত অপর খেলায় শতদল সংঘ আপাতত ৩৭ রানে এগিয়ে রয়েছে। প্রথমে ব্যাটিং এর সুযোগ

পেয়ে শতদল সংঘ ৩৯ ওভার ২ বল খেলে ১২৭ রানে ইনিংস শেষ করলে, পাল্টা ব্যাট করতে নামে মৌচাক ক্লাব। ৪২ ওভারে তাদের ইনিংস ১৫৫ রানে শেষ হলে শত দল সংঘ ২২ রানে লিড পায়। অতঃপর দ্বিতীয় ইনিংসের খেলা শুরু করলে শতদল সংঘ দিনের খেলা শেষে চার ওভার ব্যাটিং এর সুযোগ পায় এবং কোনল উইকেট না হারিয়ে ১৫ রান সংগ্রহ করে।

৪ কোটির ক্ষতি, বোর্ডের চুক্তিতে বিরাট পতন রো-কো’র! দুই তারকাকে চাপে রাখতে ছক আগরকরের ?

বোর্ডের কেন্দ্রীয় চুক্তিতে বড়সড় রদবদলের সম্ভাবনা। যার জেরে এক ধাক্কায় ৪ কোটি টাকা বেতন কমতে পারে রোহিত শর্মা ও বিরাট কোহলিদের। অথচ কোহলির ফর্ম নিয়ে তো কোনও প্রশ্ন নেই। তাহলে হঠাৎ কেন এই পদক্ষেপ নিতে চাইছে অজিত আগরকরের নির্বাচক কমিটি? এমনকী বোর্ডের কেন্দ্রীয় চুক্তিতে দু’ধাপ নেমে যেতে পারে দুই মহাতারকা। বিসিসিআইয়ের কেন্দ্রীয় চুক্তি এখন চারটি ভাগে বিভক্ত। এ চুক্তিতে এখন রয়েছেন রোহিত, কোহলি, জশপ্রীত বুমরাহ ও রবীন্দ্র জাদেজা। এরপর আছে এ, বি ও সি বিভাগ। এএনআইয়ের রিপোর্ট অনুযায়ী এ বিভাগটি তুলে দেওয়ার প্রস্তাব দিয়েছেন আগরকরের নির্বাচক কমিটি। বিসিসিআইয়ের অ্যাপেক্স কাউন্সিল এই নিয়ে আলোচনার পরই চূড়ান্ত সিদ্ধান্ত নেওয়া হবে।

এ বিভাগে থাকার সৌজন্যে রো-কো বার্ষিক বেতন পান ৭ কোটি টাকা করে। কিন্তু নতুন প্রস্তাবে দু’ধাপ নেমে তাঁদের ঠাঁই হতে পারে বি বিভাগে। যেখানে বার্ষিক বেতন ৩ কোটি। কিন্তু এ বিভাগের পর কেন এ বিভাগে নামানো হচ্ছে না রো-কো’কে? কেন সরাসরি দু’ধাপ পতন? যা নিয়ে বিসিসিআইয়ের এক কর্তা বলেছেন, “যদি এই নতুন বিভাগ চালু হয়, তাহলে প্রেয়াররা কাঁা ফরম্যাট খেলছে, সেই অনুযায়ী ভাগ করা হবে। তাঁদের ঐতিহ্য বা সাফল্য দেখে নয়।” রোহিত ও কোহলি, দুজনেই এখন শুধু ওয়ানডে খেলেন। টেস্ট ও টি-টোয়েন্টি খেলতে অবসর নিয়েছেন। আরেক বোর্ড কর্তার বক্তব্য, “এখনও কিছুই চূড়ান্ত হয়নি। কিন্তু চেষ্টা করা হচ্ছে ওয়াকলোড, ফরম্যাট ও ভবিষ্যৎ পরিকল্পনা অনুযায়ী কেন্দ্রীয় চুক্তি সাজাতে।” তবে পুরো বিষয়টিই এপেক্স কাউন্সিলের পরবর্তী মিটিংয়েই পরিকার হয়ে যাবে। সাধারণত এপ্রিল মাস নাগাদ কেন্দ্রীয় চুক্তি প্রকাশিত হয়। গ্রেড এ-তে থাকা শুভমন গিল দুই ফরম্যাটের অধিনায়ক। তিনি পান ৫ কোটি টাকা। অন্যদিকে টি-টোয়েন্টি অধিনায়ক সুর্যকুমার যাদব রয়েছেন ও কোটির গ্রেড বিতে।

‘আর পারছি না’, চোটে জর্জরিত হয়ে ২১ বছরের কেরিয়ারকে বিদায় সাইনার

অবসর নিলেন সাইনা নেহওয়াল। ব্যাডমিন্টনে ভারতকে প্রথম অলিম্পিক পদক এনে দিয়েছিলেন তিনি। তবে গত দু’বছর ধরে বারবার চোট আঘাতে ভুগেছেন। শেষ পর্যন্ত সাইনার উপলব্ধি, তিনি আর পারছেন না। তাই প্রতিযোগিতামূলক ব্যাডমিন্টন থেকে অবসর ঘোষণা করলেন সাইনা। শেষবার তাকে কোর্টে দেখা গিয়েছিল ২০২৩ সালের সিঙ্গাপুর ওপেনে। একটি পডকাস্টই নিজের অবসর ঘোষণা করেছেন একটা সময়ে বিশ্বের একনম্বর ব্যাডমিন্টন খেলোয়াড়। সাইনা বলেন, “আমি তো গত দু’বছর ধরে ব্যাডমিন্টন ছেড়ে দিয়েছি। আসলে আমি নিজের ইচ্ছায় এই খেলা শুরু করেছি, নিজের ইচ্ছাতেই ছাড়াব। তার জন্য আলাদা করে অবসর ঘোষণা করার প্রয়োজন নেই। যদি বুঝতে পারি যে আর খেলতে পারছি না, ব্যস। ওখানেই শেষ করা উচিত। স্টেটই সবচেয়ে ভালো।” মূলত চোটের কারণেই কেরিয়ারে ইতি টানতে বাধ্য হয়েছেন বলে ওই পডকাস্টে জানান সাইনা। মেডিক্যাল খুঁটিনাটি তুলে ধরে তিনি বলেন, “আমার কার্টিলেজ একেবারে খারাপ হয়ে গিয়েছে। আর্থ্রাইটিস আছে। স্টো। আমি আমার বাবা-মা, কোচ সকলকেই জানিয়ে দিয়েছি। বলেছি, আমি হয়তো আর পারব না। খুবই কঠিন হয়ে উঠছে সমস্ত কিছু। তবে ঘটা করে অবসর ঘোষণা করতে চাইনি। আমি শুধু এটাই বুঝলাম, আমার হাঁটু আগের মতো সুদ দিচ্ছে না। বিশ্বের সেরা হতে গেলে অন্তত আট থেকে নয় ঘণ্টা অনুশীলন করতে হয়। আমি সেখানে দু’ঘণ্টাতেই থেমে যেতাম।”

২০০৫ সালে মাত্র ১৫ বছর বয়স থেকেই শুরু হয় সাইনার কেরিয়ার। দীর্ঘদিন ধরে ভারতীয় ব্যাডমিন্টনের রানির শিরোণা ছিল তাঁরই মাথায়। ২০১০ সালে কমনওয়েলথ গেমসে সোনা জেতেন সাইনা। দু’বছর পর ২০১২ অলিম্পিকে ব্যাডমিন্টনে ব্রোঞ্জ জেতেন। প্রথম ভারতীয় হিসাবে ব্যাডমিন্টনে অলিম্পিক পদক জেতার নজির গড়েন তিনি। এছাড়াও বিশ্ব চ্যাম্পিয়নশিপে একটি রূপো এবং একটি ব্রোঞ্জ জিতেছেন। ২০১৮ সালের কমনওয়েলথ গেমসে সোনা এবং এশিয়ান গেমসে ব্রোঞ্জ জেতেন। জুনিয়র পর্যায়ে বিশ্ব চ্যাম্পিয়নশিপে সোনা জিতেছিলেন সাইনা। তবে ২০১৬ রিও অলিম্পিকের পর থেকেই হাঁটুর চোটে নানাজ্বাল হয়ে পড়েছিলেন। ধীরে ধীরে ফর্ম হারাতে থাকেন। এবার জানিয়ে দিলেন, ব্যাডমিন্টন কোর্টকে চিরবিদায় জানিয়ে দিয়েছেন তিনি।

হেনস্থার শিকার ভারতীয় অ্যাথলিট! টিকিট পরীক্ষক ট্রেন থেকে নামিয়ে দিলেন জাতীয় রেকর্ডের মালিককে

প্রতিযোগিতা থেকে স্কোরার পথে হেনস্থার শিকার হয়েছেন বলে অভিযোগ করছেন এক অ্যাথলিট। পোল ভল্টে জাতীয় রেকর্ডের মালিক দেব মীনাকে ট্রেন থেকে নামিয়ে দেওয়ার অভিযোগ উঠেছে এক টিকিট পরীক্ষকের বিরুদ্ধে। অভিযোগ, দেবের পাশাপাশি নামিয়ে দেওয়া হয় আর এক অ্যাথলিট কুলদীপ যাদবকে। তাঁদের পোল নিয়ে ট্রেনে উঠতে দেননি টিকিট পরীক্ষক। ঘটনাটি ঘটেছে পনভেল স্টেশনে। ‘অল ইন্ডিয়া ইন্টার ইন্ডিনাসিটি চ্যাম্পিয়নশিপ’ খেলে ফিরছিলেন দুই অ্যাথলিট। ফেরার পথে ভারতীয় রেলের এক টিকিট পরীক্ষক যে তাঁকে হেনস্থা করেছেন তা ভিডিয়োবার্তায় জানিয়েছেন দেব। ভিডিয়ো দেব জানান, একটি ট্রেন থেকে তাঁদের নামিয়ে দিয়েছেন টিকিট পরীক্ষক। পনভেল স্টেশনে পাঁচ ঘণ্টা ধরে ট্রেন ধরার অপেক্ষা করছেন তাঁরা। টিকিট পরীক্ষককে তাঁরা অনেক বুঝিয়েছেন যে, পোল তাঁদের খেলার সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ সরঞ্জাম। তার পরেও তাঁদের ট্রেনে উঠতে দেওয়া হয়নি। দেব প্রশ্ন করেছেন, এ ভাবেই কি ভারতীয় অ্যাথলিটদের সঙ্গে ব্যবহার করা হয়। তিনি জাতীয় রেকর্ডের মালিক।

যুব সমাজের প্রতি বার্তা দিয়ে কৈলাসহরে ক্যারাম প্রতিযোগিতা

ক্রীড়া প্রতিনিধি, আগরতলা।। কৈলাসহর পুর পরিষদের ৯ নম্বর ওয়ার্ডে শ্মশান কালিবাড়ীর সাহায্যার্থে সিনেমা হল পাড়া কমিটির উদ্যোগে একটি ক্যারাম প্রতিযোগিতার আয়োজন করা হয়। এই প্রতিযোগিতায় এখন পর্যন্ত ডাবলস বিভাগে মোট ৬০টি টিম অংশগ্রহণ করেছে।আয়োজক কমিটি জানায়, ডাবলস প্রতিযোগিতা সম্পন্ন হওয়ার পর সিঙ্গলস বিভাগে প্রতিযোগিতা শুরু হবে। তবে সিঙ্গলস বিভাগের একটি ফি এখনও চূড়ান্ত করা হয়নি। ডাবলস বিভাগে অংশগ্রহণের একটি ফি ধারা করা হয়েছে ৬০০ টাকা। প্রতিযোগিতায় প্রথম পুরস্কার হিসেবে দেওয়া হবে ৯, ৯৯৯ টাকা এবং দ্বিতীয় পুরস্কার হিসেবে ৫,৯৯৯ টাকা। উদ্যোক্তা কমিটির পক্ষ থেকে জানানো হয় এই প্রতিযোগিতার মূল উদ্দেশ্য হলো যুব সমাজকে নেশামুক্ত রাখা এবং সকল ধর্মের মানুষের মধ্যে শান্তি ও সন্ধীতিব বার্তা পৌঁছে দেওয়া।স্থানীয়দের মধ্যে এই উদ্যোগকে ঘিরে ব্যাপক উৎসাহ ও সাড়া লক্ষ্য করা গেছে।

অনূর্ধ্ব ১৮ রাজ্য স্তরীয় ক্রিকেটে বিলোনিয়া, উদয়পুর জয়ের লক্ষ্যে

ক্রীড়া প্রতিনিধি, আগরতলা।। একদিনে ২৯ উইকেটের পতন। খেলা উদয়পুরের জামজুরি থাউন্ডে। ত্রিপুরা ক্রিকেট এসোসিয়েশন আয়োজিত অনূর্ধ্ব ১৮ বয়স ভিত্তিক রাজ্য ক্রিকেট টুর্নামেন্টের গভাছড়ার বিরুদ্ধে বিলোনিয়া ১৭৫ রানে এগিয়ে রয়েছে। প্রথমে ব্যাটিংয়ের সুযোগ পেয়ে বিলোনিয়া ১৯ ওভার ৩ বল খেলে ৪৩ রানে ইনিংস শেষ করলে জবাবে গভাছড়ার ইনিংসও থেমে যায় মাত্র ৩৪ রানে, ১৯ ওভার ১ বল খেলে। ৯ রানে লিড নিয়ে বিলোনিয়া দ্বিতীয় ইনিংসের খেলা শুরু করে দিনের খেলা শেষ হওয়া পর্যন্ত সময়ে ৪৮ ওভার ব্যাটিং এর সুযোগ পায় ইতোমধ্যে ৯ উইকেট হারিয়ে ১৬৬ রান সংগ্রহ করে। নীপকো গ্রাউন্ডে অপর খেলায় খোয়াই ৫৭ রানে পিছিয়ে রয়েছে। প্রথমে ব্যাটিং এর সুযোগ পেয়ে উদয়পুর ৪৫ ওভার ৩ বল খেলে ১৬৫ রানে ইনিংস শেষ করে। জবাবে ব্যাট করতে নেমে খোয়াই ৩৩ ওভার ব্যাটিং এর সুযোগ পায়। এর মধ্যে নয় উইকেট হারিয়ে ১০৮ রান সংগ্রহ করে।

অনূর্ধ্ব ১৮ রাজ্য স্তরীয় ক্রিকেটে বিলোনিয়া, উদয়পুর জয়ের লক্ষ্যে

ক্রীড়া প্রতিনিধি, আগরতলা।। একদিনে ২৯ উইকেটের পতন। খেলা উদয়পুরের জামজুরি থাউন্ডে। ত্রিপুরা ক্রিকেট এসোসিয়েশন আয়োজিত অনূর্ধ্ব ১৮ বয়স ভিত্তিক রাজ্য ক্রিকেট টুর্নামেন্টের গভাছড়ার বিরুদ্ধে বিলোনিয়া ১৭৫ রানে এগিয়ে রয়েছে। প্রথমে ব্যাটিংয়ের সুযোগ পেয়ে বিলোনিয়া ১৯ ওভার ৩ বল খেলে ৪৩ রানে ইনিংস শেষ করলে জবাবে গভাছড়ার ইনিংসও থেমে যায় মাত্র ৩৪ রানে, ১৯ ওভার ১ বল খেলে। ৯ রানে লিড নিয়ে বিলোনিয়া দ্বিতীয় ইনিংসের খেলা



CMYK