



চিকিৎসকদের নিয়মিত জ্ঞানচর্চার পাশাপাশি আধুনিক প্রযুক্তি, কৃত্রিম বুদ্ধিমত্তা এবং নতুন চিকিৎসা পদ্ধতির সঙ্গে নিজেদের আপডেট রাখতে হবে: মুখ্যমন্ত্রী

নিম্নের প্রতিনিধি, আগরতলা, ২৫ আগস্ট: রাজ্যের প্রতিনিধি নাগরিকের কাছে উন্নত ও আধুনিক চিকিৎসা পরিষেবা পৌঁছে দেওয়ার লক্ষ্যে যোগ্য পিকার্ডা(মো) স্বাস্থ্যসেবার পাশাপাশি চিকিৎসক ও স্বাস্থ্যকর্মী নিয়োগে বিশেষ গুরুত্ব দিয়েছে রাজ্য সরকার। স্বাস্থ্য পরিষেবার মানোন্নয়ন এবং চিকিৎসা সেবা ঘাটতি মূল করে রাজ্যের চিকিৎসা ক্ষেত্রে আর্থ ও স্বাস্থ্যসংক্রান্ত কর্মের তালিকা স্বাস্থ্য সরকারের অন্তর্ভুক্ত। আর্থ প্রকল্প ভরনে নোবেল প্রাইজ ডিউটি মেডিক্যাল অফিসার (জিডিএমও)-দের নিয়োগপ্রাপ্ত প্রধান এবং দ্বিতীয় চিকিৎসক ও কন্টিনিউটি হেলথ অফিসারদের (সিএইচও) প্রশিক্ষণ কর্মসূচি উদ্বোধন করে একথা বলেন মুখ্যমন্ত্রী প্রফেসর (ডা.) মানিক সাহা।

মুম্বাইতে বসেন, রাজস্ব সচিব পরিষেবার আমূল পদোন্নতি এবং একটি নারিকেলের ছায়া অধুনিও চিকিৎসা পরিষেবা পৌঁছে দেওয়া কেল্ল প্রভৃতির মাধ্যমে, এটি বর্তমান সরকারের অন্যতম দায়িত্ব। এই সরকার কথায় নয়, কাজে বিশ্বাসী। আজকের এই নিয়োগ ও প্রশিক্ষণ কর্মসূচি সেই ধারাবাহিক প্রয়াসেই। একটি গুরুত্বপূর্ণ দৃষ্টান্ত বলে তি উল্লেখ করবো। নতুনভাবে মুম্বাইতে বসেন, রাজস্ব সচিব স্থানান্তর শূন্যপদ পূরণে ক্রতচর্য সঙ্গ সঙ্গে গণিত করে সরকার। টিপিগদারদি মাধ্যমে শূন্যপদ পূরণের প্রক্রিয়া শুরু করা হয়েছে। এর ফলে রাজস্বের প্রায়শি ও প্রতিক্রি এলাকায় স্বাস্থ্য পরিষেবা আরও মণ্ডিতায় হবে বলে মুম্বাইতে অমিত বাক্ত করলেন।

মুখ্যমন্ত্রী বলেন, বতমানে স্বচ্ছতা ও মেধার ভিত্তিতেই সরকারি নিয়োগ প্রক্রিয়া পরিচালিত হচ্ছে। যোগ্যতার ভিত্তিতে যুবসমাজ যাতে তাঁদের প্রাপ্য সুযোগ পায়, সেই লক্ষ্যে সরকার কাজ করছে। তিনি বলেন, সরকারি চাকরিতে নিয়োগের ক্ষেত্রে স্বচ্ছতা বজায় রাখার পাশাপাশি স্বাস্থ্য পরিষেবার প্রয়োজনীয় সংখ্যক চিকিৎসক নিয়োগের উপরও বিশেষ গুরুত্ব দেওয়া হয়েছে।

নবনিযুক্ত চিকিৎসকদের উপলক্ষে মুখ্যমন্ত্রী বলেন, চিকিৎসক পেশা শুধু একটি চাকরি নয়, এটি মানুষের জীবন ও স্বাস্থ্যের সঙ্গে সরাসরি যুক্ত একটি মহান দায়িত্ব। রোগীদের সেরে উঠানো ও মানবিক আচরণের উপর চিকিৎসকদের বিশেষ গুরুত্ব দিতে হবে। কারণ রোগীদের সঙ্গে চিকিৎসকদের ব্যবহার এবং সহমতিতে অনেক মামা ও গুণ্ডার চেয়ে বেশি কাজ হবে। সরকারি চিকিৎসক হিসেবে গায়িত্ব পালনের অর্থ হবে মানুষের সেবার নিজেদের নিয়োজিত করা। প্রতিটি চিকিৎসককে নিজের পথনির্দেশনায় সদস্যের মতো গুরুত্ব দিতে কিসা পরিষেবা দেওয়ার জন্য তিনি নবনিযুক্ত চিকিৎসকদের প্রতি আহ্বান জানান। চিকিৎসকদের নিয়মিত জ্ঞানভাণ্ডার পাশাপাশি আধুনিক প্রযুক্তি, স্ক্রিম বৃদ্ধিমান এবং নতুন চিকিৎসা পদ্ধতির সঙ্গে নিজেলের অঙ্গনে রাখার উপরও মুখ্যমন্ত্রী গুরুত্ব আরোপ করেন।

সদস্যদের স্বাস্থ্য ক্ষেত্রে রাজ্য সরকারের বিভিন্ন সাফল্যের কথা তুলে ধরে মুখ্যমন্ত্রী বলেন, রাজ্যে ইতিমধ্যেই সফলভাবে ৯ জনের কিডনি প্রতিস্থাপন করা হয়েছে। আগামীদিনে হাট ও লিভার প্রতিস্থাপন পরিষেবা চালু করার লক্ষ্যেও সরকার প্রচেষ্টা চালিয়েছে। মুখ্যমন্ত্রী জন আরোগ্য যোজনার আওতায় আগামী ১০০ শতাংশ মানুষকে স্বাস্থ্য বিমার আওতা অর্থাৎ আনা হয়েছে। পাশাপাশি প্রচলনমূলক জন আরোগ্য যোজনার কাজও সফলতার সঙ্গে এগিয়ে চলেছে।

চিকিৎসা শিক্ষার ক্ষেত্রেও রাজ্যের অগ্রগতির কথা উল্লেখ করে মুখামন্ত্রী বলেন, দেশের ১২৩টি মেডিক্যাল কলেজের মধ্যে আগরতলা সরকারি মেডিক্যাল কলেজ ১৩৩তম নম্বর অর্জন করেছে। পাশাপাশি ই-সঞ্জীবনী ও আভা কার্ডের মাধ্যমে ডিজিটাল স্বাস্থ্য ব্যবস্থাকে আরও শক্তিশালী করা হচ্ছে। আগরতলায় কক্সারি পলিটেক চালু হওয়া ৫০ শয্যা বিশিষ্ট ডা. শ্যামা প্রসাদ মুখার্জী সিন্ধল হাসপাতালে ইন্সটিটিউট ফর হেলথ ম্যানেজমেন্ট ইনকর্পোরেশন সিস্টেম রাজ্যের ডিজিটাল স্বাস্থ্য পরিষেবার মানোন্নয়নে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা নেবে বলে তিনি জানান।

[illegible]

ত্রিপুরা সরকারি কর্মচারী ফেডারেশনের শিক্ষা ভবন অভিযান। ছবি নিজস্ব

প্যারাকুয়েট বিষক্রিয়ায় অসুস্থ রোগীকে বাঁচাতে রাজ্যে সর্বপ্রথম “একমো” চিকিৎসায় জিবিপি হাসপাতালের চিকিৎসকদের অভাবনীয় পদক্ষেপ।

[illegible]

কোন দই অগ্ন্যই দূর করা হচ্ছে, যাতে আক্রান্ত ফুসফুসটি পুনরুৎপাদন করতে সক্ষম হয়।

চিকিৎসা থেকে সুস্থ হওয়ার সময় পাবে। তখন সিটিভিসএস চিঠির মাধ্যমে চিকিৎসকদের ধার জেগে রোগীর সার্বক্ষণিক নজরদারী (মনিটরিং) চালিয়ে যাবে।

চিকিৎসকদের মতে, “একমো”-এর সহায়তায় ফুসফুস স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরে আসার ভালো সম্ভাবনা রয়েছে। তবে বর্তমানে তৎকালীণ কিডনি আক্রান্ত, হাসপাতাল কর্তৃপক্ষ, প্রিট্রিলা এবং ননফ্রোলজি ডিপার্টমেন্টের সঙ্গে যৌথ সমন্বয়ে তত্ত্ব তয়াল্লাহিসের মাধ্যমে যত্নে রাখা করা হবে।

চিকিৎসকদের বক্তব্য অনুযায়ী “প্যারাকুয়েট” বিষক্রিয়া অত্যন্ত মারাত্মক এবং এতে নৌছে ফেয়ার সম্ভাবনা অত্যন্ত কীর্ণ থাকে। তবে “একমো”-এর সহায়তায় মাধ্যমে রোগীরা কিছু সময় পাওয়া যাবে এবং কিডনির চিকিৎসা সঠিকভাবে সম্পন্ন হয়েছিল, তবে প্রিপুরার ইতিহাসে এটিই প্রথম “একমো” চিকিৎসার মাধ্যমে আত্মপ্রত্যয়ন কনহা রোগীকে পূজারীল দেওয়ার সময় দৃষ্টিভঙ্গি পরিবর্তন করে।

পারে। অপর তল্লা গার্নমেন্ট মেডিক্যাল কলেজ অ্যান্ড হিবিটি হাসপাতালদের কর্তিওথোরাসিক আন্ত আক্সুরার সার্জারী (সিটিভিসএস) হাসপাতালেও সার্জন ডাঃ কানকারায়ায় ভট্টাচারে নেতৃত্বে এটি টেম্পোরারিভাবে চালিয়ে যাচ্ছে।

চিকিৎসা, কার্ডিঅাক এন্ড টেলেকার্ডিওলজি রতন মন্ডল, সুদীপ সাহা, মনিমোহন হাজিউদ্দিন, অভিজিৎ দাস, অর্পিতা সরকার, মৌসুমি দেবনাথ, সৌরভ কুমার, সৌরভ কুমার, অর্পিতা সরকার, মৌসুমি দেবনাথ ও অঙ্কিত কুমার প্রমুখ।

উল্লেখ্য, এই চিকিৎসার সিম্পল বিনিমুলা প্রদান করা হয়েছে। কোনও বেরেকারী হাসপাতালে এই ধরনের ইসিএসও চিকিৎসা করাতে প্রায় ২০ লক্ষ টাকা বা তারও বেশি খরচ হতে পারে।

বাংলাদেশের বাণিজ্যমন্ত্রীর সঙ্গে ভারতীয় হাইকমিশনারের
বৈঠক, অর্থনৈতিক সম্পর্ক গভীর করার আলোচনা

কাল, ২৫ আগস্ট (আইএনএনএস):
বাংলাদেশে নিযুক্ত ভারতীয়
হাইকমিশনার দীনেশ ব্রিট্টের
মঙ্গলবার ঢাকা বাংলাদেশের
বিআইজিআই খন্দকার আবুল
হুসাইনের সঙ্গে বৈঠক করেন। দুই
দেশের দ্বিপাক্ষিক অর্থনৈতিক ও
বাণিজ্যিক সহযোগিতার বিভিন্ন
কিসে নিয়ে আলোচনা হয়
পাশাপাশি ভারত-বাংলাদেশের
অর্থনৈতিক সম্পর্ক আরও গভীর
করার উদ্যোগ নিয়েও মতবিনিময়
করেন দুই দল।

বাইটেকের পর ঢাকা-ভারতীয়
হাইকমিশন 'এক্স'-এর জানায়,
পাশাপাশি সুবিধাজনক বাণিজ্য ও
বিনিয়োগের ক্ষেত্রে ব্যবসায়ী মহল
এক বেসরকারি ক্ষেত্রের গুরুত্বপূর্ণ
ভূমিকা ওপর জোর দিয়েছেন।
হাইকমিশনার ডা. জে. দেশের
সাম্পর্কিক স্বার্থ ও সুবিধা
সাধারিত্ব বিস্তার নিয়েও
আলোচনা হয়েছে।

আলোচনায় দুই দেশের জনগণের
মধ্যে-দুই যোগাযোগের
ভাড়া-বাংলাদেশ সম্পর্ক

নির্যাত্ত্বী ভিত্তি হিসেবে গুরুত্ব
বসায় হয়। পাশাপাশি দুই দেশের
বদেশীয় সম্পদায়, পেশাজীবী এবং
সাধারণ মানুষের মধ্যে যোগাযোগ
করাও বাড়ানোর প্রয়োজনীয়তার
অর্থও উঠে আসে।

স্থানীয় সংবাদমাধ্যামের খবর
অনুযায়ী, সীমান্ত হাট পুনরায় চালু
করা। শ্রমবন্দর ও গুলির পূর্ণাঙ্গ
কাল্পনিক নিশ্চিত না করা এবং
হুমুধাপ সূত্রে আত্মদানির ক্ষেত্রে
বিধিনিষেধ শিথিল করার মতো
বিধি নিয়েও আলোচনা হয়েছে।

সীমান্ত বাণিজ্য সহজ করা এবং
দৈনন্দিক বাণিজ্যের পরিমাণ
বাড়ানোর উপায় নিয়েও দুই পক্ষ
আলোচনা করে।

সোমবার ভারতীয় হাইকমিশনারের
সঙ্গে বৈঠক করে সাংবাদিকদের
মুখোমুখি হয়ে মুক্তদার জানান,
ভারত ও বাংলাদেশের মধ্যে
দৈনন্দিক বাণিজ্যের পরিমাণ প্রায়
১০ বিলিয়ন ডলার। তবে তা প্রভেদ
বর্ণের বিভিন্ন বাধার কারণে
বাণিজ্যিক সম্পর্ক কিছুটা ধীর
হয়েছে।

বাংলাদেশে সংবাদমাধ্যম
ইউএনবিজে তিনি বলেন, দুই
দেশের বাণিজ্য সম্পর্ককে
সমস্যাগুলি কাঁচবে দূর করা যায়
এবং ভবিষ্যতে বাণিজ্যকে আরও
সুস্থ ও কার্যকর করা যায়, তা
নিয়ে আলোচনা হয়েছে।
শুভাকাঙ্ক্ষি আরও জানান, চীনের
পর ভারত বাংলাদেশের ছিঁচের
বৃহত্তম বাণিজ্যিক অংশীদার। ইদ্র
দেশের অর্থনৈতিক সম্পর্ক আরও
শক্তিশালী করতে ভারত ও
বাংলাদেশের ব্যবসায়ীদের নিয়ে
একটি যৌথ টাস্ক ফোর্স গঠনের
প্রস্তাবও দেওয়া হয়েছে বলে
জানান তিনি।
নাহুদন বিনিয়োগের সুযোগ তৈরি
বাণ্যায়িক সম্পর্ক সম্ভারর এবং
দ্বিপাক্ষিক বাণিজ্য ত্বরান্বিত করতে
ডিজিটাল পরিকাঠামোর
উন্নয়নকে গুরুত্বপূর্ণ পদক্ষেপ
বিসেবে চিহ্নিত করে হয়েছে
হবেও জানান বাংলাদেশের
বাণিজ্যদপ্তর।
ভারতীয় হাইকমিশনারের উদ্যোগ
দ্বিপাক্ষিক সম্পর্ক আরও

শক্তিশালী করবে এবং অর্থনৈতিক সহযোগিতায় নতুন গতি আনবে বলে আশা প্রকাশ করেন মুজাদির।

অন্যদিকে, দীনেশ বার্নেটী বলেন, দুই দেশের মধ্যে রাজনৈতিক ও অর্থনৈতিক মতপার্থক্য থাকলেও উভয় দেশের মানুষই উন্নয়ন ও উন্নতি চান। বিশেষ করে তরুণ প্রজন্মের ভবিষ্যতের কথা মাথায় রেখে দুই দেশকে একসঙ্গে কাজ করিতে হবে।

তিনি আরও বলেন, বাংলাদেশ ও ভারত উভয়ই স্বাধীন ও মার্বৈশন। কোকোও দেখে অন্য দেশের তুলনায় বড় বা শ্রেষ্ঠ নয়। তাই দুই দেশের সহযোগিতার ভিত্তি হবে সমতা।

অর্থনৈতিক সহযোগিতাকে দ্বিপাক্ষিক সম্পর্ক শক্তিশালী করার অন্যতম চাবিকাঠি হিসেবে উল্লেখ করে ব্রিবেদী বলেন, আওগ শক্তিশালী অর্থনৈতিক অংশীদারিত্ব দুই দেশের মধ্যে প্রাথমিক ক্ষেত্রেও সহযোগিতার পথ প্রশস্ত করবে পারে।

সরকারকে প্রশ্ন করা যায়, কিন্তু সংসদ 'বন্ধ' করে
 দেওয়া যায় না: বিরোধীদের নিশানা রিজিজুর

নয়াদিল্লি, ২৫ আগস্ট (আইএএন)

যে: বর্ষাকালীন অধিবেশনে বারবার
সংযোগে মঙ্গলবার বিপ্লবীদের তীব্র
সময়ক মন্ত্রী কিরেন রিজিজু। তিনি
সরকারে প্রশ্ন করার অধিকার দিয়েছে।
সরকারের সংসদের কার্যক্রম অচল
উন্ডার এক্সপ্রেস'-এ প্রকাশিত এক
দ কোনও রাজনৈতিক দলের নয়,
করেন, গুরুত্বপূর্ণ বিষয় ও আইন
বাচনা করেছে এবং তাঁদের মতামত
খীরা কাঠামোবদ্ধ বিতর্কের সংযোগ
সরকারিতার জন্য সরকারকে দায়ী

রাখল গান্ধী স্বরাষ্ট্রমন্ত্রীর প্রস্তাবকে
তাঁর প্রশ্ন, সত্যিই যদি বিরোধীদের
তাহলে ২৪ ঘণ্টার আলোচনার প্র
বলা হল কেন?

কম্পার' বলে প্রত্যাখ্যান করেছিলেন।
মোলোচনা থেকে বঞ্চিত করা হতো।
ব গ্রন্থ না করে সেটিকে 'লেকচার'
ও প্রশ্ন তোলেন রিজিডু। তাঁর দাবি,
স্থিতি ছিল ৫১ শতাংশ। তিনি জাতীয়
বর্তকে অংশ নেন, ৯৯টি প্রশ্ন করেন
ন আনেননি বলেও রিজিডু দাবি
গান্ধী সরকার 'গণতন্ত্র ধ্বংস করেছে'
নিম্নে মঞ্চ ভারতের গণতন্ত্র নিয়ে
বাইরে কাছে জবাবদিহি চাইতে তিনি
ন কেন্দ্রীয় মন্ত্রী।

সেকালীন অধিবাসনের পসিমাখান তুলে ধরে রিজিউ জ্ঞানান, লোকসভা নির্বাচিত সময়ের মাঝ ১৫ শতাব্দে বা রাজসভা ৩৩ শতাব্দী সময় ক্যারক বলে। (লোকসভা প্রাচ্যেজ পর্ব বারসাম সময়ের ১১ শতাব্দে বা রাজসভা সময় ১১ শতাব্দে সময় চলছে বলেও তিনি দাবি করেন রিজিউ বলে। বারোবিহারীয়েদের অস্থান অত্যন্ত নির্দিষ্ট প্রাথমিক সদস অলক বার, তারপরে বারোবিহারীয়েদের সমস্ত তুলে ধরতে সন্ন্যাসের বিরুদ্ধে ধর্মোপদেশে বারবার করা তিনি বলেন, সন্ন্যাসকে জবাবদিহির মধ্যে রাখার সাংবিধানিক অধিকার বারোবিহারীয়েদের রয়েছে। তারা প্রকৃতি, সাম্যোচনাকর, প্রতিদান জানেন, বারোবিহারীয়েদের মাঝে বাৎসরিক করে সন্ন্যাসের বিরুদ্ধে ছোটো দিনে পানো। কিন্তু রাজনৈতিক দাবি পূরণ না হলে সংসদকে 'বন্ধ' করে দেওয়ার কোনও অধিকার তাদের নেই। কেন্দ্রীয় মন্ত্রী আরও দাবি করেন, সন্ন্যাস বারোবিহারীয়েদের বিভিন্ন উদ্দেশ্যে গঠনছে, আইন নিয়ে আলোচনা করছে, সংশোধনী এনেছে এবং যুক্তিসঙ্গত দাবিওগুলি মেনে নিচ্ছে। বলেন তিনি অভিযোগ, বারোবিহারীয়েদের সংসদ অলক করে দিয়ে পূর্ণ সন্ন্যাসকে হেয়ারারী বন্দে অভিযোগ করছে। কিন্তু মন্তব্যে বিরুদ্ধেকারীদের বিরুদ্ধে পুলিশের পদক্ষেপ নিয়ে আলোচনার বারোবিহারীয়েদের বারসাম তুলে ধরতে রিজিউ। তাঁরা দাবি, কেন্দ্রীয় রাষ্ট্রপতি অমিত শাহ ওঁ বিয়েয়ে আলোচনা সম্মতি জানিয়েছিলেন এবং নির্দিষ্ট সময়ের মধ্যে তৈরি চেয়েছিলেন। কিন্তু লোকসভার বিরোধী দলনেতা রাহুল গান্ধী সর্বসেসে প্রস্তাব প্রত্যাখ্যান করেন বলে দাবি করেন তিনি রিজিউ অভিযোগ।

বিরোধীরা সরকার কোনও কথা রে
রিজিডু। তিনি ফরেন কন্সটিবিউশন
দিয়ে বলেন, বিরোধীদের উদ্বেগে
পাঠানো হয়েছিল। কিন্তু পরে বি
জানায় বলে অভিযোগ করেন তিনি

না নাই অভিযোগও খারিজ করেন।
ওলেসন। সশেষে ধীরে আলোহরণ
কর। বিবাহী বৈধ বিবাহের কল্যাণে
স্বাধীন সম্পূর্ণ বিল প্রত্যাহারের দাবি
স্বায়ংসে সঙ্গে সরকারের আলোচনার
বাণী অনশ্বরত সমাজকর্মী সোনাম
নিখিদের আলোচনা এবং তাঁকে
স্বাধীন জ্ঞানার্থী কথা উল্লেখ করেন।
হ, নাগরিক সমাজের উদ্দেশ্য শোনা
স্বায়ংসে সঙ্গে কথা বলেছেন, নিখি
ক্রিশা জানিয়েছেন, সমস্বে বিস্তারিত
প্রশ্নাঙ্গী করা হয়েছে। তাঁর মতে,
স্বায়ংসে উদ্দেশ্য শোনে রিজি বসেন,
এটিতে ভিন্ন ভিন্ন জনগণের। নির্বাচন
নিজস্বের ইচ্ছাতে সমস্বে অঙ্গ
স্বায়ংসে, সমস্বে ভিতরের হস্তার জায়গা
তর্ক বা ভোটে সরকারকে হারাতে না
হারাতে দেখা যায় না।

সাদ্যিহিত, ২৫ আশ্বিন : তথা ও
সম্প্রচার মন্তক আজ ন্যায়দ্বিবেত্তা
বিভিন্ন রাজ্য ও কেশ্যশাসিত
অঞ্চলের তথা ও জনসংখ্যা
দক্ষতরের সচিবদের নিয়ে একাধিক
জাতীয় সম্মেলনের আয়োজন
করে। মনোবল কেন্দ্র ও রাজ্যের
উচ্চপদস্থ আধিকারিকরা তথ্য
সম্পদ, মিডিয়া এবং ক্রিয়েটিভ
ইকোনমির ক্ষেত্রে গুরুত্বপূর্ণ বিভিন্ন
উদ্যোগ নিয়ে আলোচনা করেন।
এবং পারস্পরিক সমর্থন
শক্তিশালী করার বিষয়ে
মতবিনিময় করেন।
তথা ও সম্প্রচার মন্ত্রকের সচিব
চন্দ্র কুমার সেনগুপ্ত সভাপতি
করেন এবং আলোচনায়
অংশগ্রহণকারী রাজ্য ও
কেন্দ্রশাসিত অঞ্চলের
আধিকারিকদের সঙ্গে মতবিনিময়
করেন। তিনি প্রধানমন্ত্রী নরেন্দ্র
মোদীর সেই ভাবনার কথা উল্লেখ
করেন, যেখানে ভারতের 'সফল
পাওয়ার' এবং ক্রিয়েটিভ
ইকোনমিক জাতীয় অগ্রগতি
সম্প্রচার - 'সম্প্রচার'র অন্তর্গত
কাজ হয়েছে। সচিব অঞ্চল কুমার
ভারতের বিপুল সৃজনশীল
সম্পদকে কাজে লাগানো এবং
জনসংযোগ বাবস্থান আরও
শক্তিশালী করার জন্য কেন্দ্র ও
রাজ্যের মধ্যে আরও সংগঠিত ও
কার্যকর সহযোগিতার
প্রয়োজনীয়তার উপর জোর দেন।
তিনি বলেন, সংস্কৃতি, সৃজনশীলতা
ও বাণিজ্যিক অন্তর্ভুক্ত
ক্রিয়েটিভ ইকোনমি কর্মসংস্থান
সৃষ্টি, বিনিয়োগ আকর্ষণ এবং
বিশ্বায়িত্ব ভারতের প্রভাব বিস্তার
ক্ষেত্রে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন
করে।
রাজ্য ও কেন্দ্রশাসিত অঞ্চলগুলি

শেখরাম শব্দটির অর্থ তুলে ধরে
সিবি বলে, ক্রিয়েটিভ ইকোনমিস্ট
সবকালে জন্য ক্রিয়েটিভ এবং একি
অভিন্ন মডেল হতে পারে না।
প্রতিভা রাজ্য ও কেম্পশাশিপ
অঙ্গুলের নিম্ন সাংস্কৃতিক শক্তি,
প্রাতিষ্ঠানিক সম্ভ্রমতা এবং
আঞ্চলিক প্রতিভাকে কাজে
লাগিয়েই তাদের সৃজনশীল
সম্ভ্রমতাকে বাস্তবে রূপ দিতে হবে।
তিনি পরিকল্পনা, ব্যবসা
পরিচালনার সহজতা, দক্ষতা বৃদ্ধি,
আঞ্চলিক বিবরণসমূহ এবং ক্রিয়েটিভ
ইকোসিস্টেমের মধ্যে ফেডে-
সেন্স-রাজ্য সংযোগতা আরও
বাড়ানোর প্রয়োজনীয়তার কথাও
তুলে ধরেন। ৩৫য়েস ২০২৭,
ওয়েস্ট বাজার, ওয়েভএস এবং
ক্রিয়েটিভ ইন্ডিয়া চ্যালেঞ্জস-এর
মধ্যে জাতীয় প্রাটিকর্মগুলি দেশের
বিভিন্ন প্রান্তের রপ্তানী ও
স্টার্ট-আপগুলিকে, বাজার,
বিনিয়োগকারী, প্রযুক্তি এবং
আন্তর্জাতিক অংশীদারদের কাছে
পৌঁছানোর আরও বেশি সুযোগ
করতে পারে বলেও তিনি
উল্লেখ করেন।

সম্মেলনে অগ্রপ্রবহকারী রাজা ও কেন্দ্রশাসিত অঞ্চলের আধিকারিকরা বিভিন্ন সরকারি উদ্যোগ বাস্তবায়নের ক্ষেত্রে তাঁদের অভিজ্ঞতা ও সমস্যাগুলি তুলে ধরেন এবং মন্ত্রকের সঙ্গে সমন্বয় ও যোগাযোগ করার ও শক্তিশালী করার উপায় নিয়ে আলোচনা করেন। রাজা স্তরে সম্প্রদায় বৃদ্ধির প্রয়োজনীয়তা বিবেচ্য করে আলোচনায় উঠে আসে। এ ক্ষেত্রে মন্ত্রকের পক্ষ থেকে আরও কার্যকর যোগাযোগ, নিয়মিত মতবিনিময় ও সম্মেলনের মাধ্যমে সহযোগিতা বাধ্যনোর জন্য

রাজা গুলির পক্ষ থেকে আদেশে
জানাহে নো। আধিকারিকর
মহলের সঙ্গে আরও ঘনিষ্ঠভাবে
কাজ করার এবং 'কবের
একানিমিত্তে শক্তিশালী করে
ক্ষেপে সমিতিরভাবে অংশগ্রহণে
আগ্রহও প্রকাশ করেন।
সময়ের বেশ কয়েকটি গুরুত্বপূর্ণ
বিষয় নিয়ে আলোচনা হয়। এবং
মধ্যে ছিল সর্বকল অপারেরদের
রাজা রাজা সর্বকল গুলির মাধ্যমে
জড়িত হয়ে ওয়ে (আর.ও.গুলিউ
বাসবাহুর বাস্তবায়ন, ওয়েড
২০২৭-এর রোডম্যাপ, ওয়েডস
বাজার এবং বাজারে ধর্মোপে
সুযোগ আরও শক্তিশালী করা
পাবলিক সার্ভিস প্রডাক্টিং-এ
পরিসীমিতো সম্প্রদায়, ওয়েডস
ওঠে প্রাক্কমিক ব্যবসাবকরীদের
ভেঁটি সূর্যমন্ডলি বিষয়বস্তু প্রচার
ইন্ডাস্ট্রি সিনে হা (আই.সি.এইচ.)
এবং ফিশ্ ফ্যানসিটেশন অফিস
(এফ.ফিশ্.) পোর্টফোলিও অফিস
সুস্বিক্তিবরণ এবং চলচিত্রের গুটি
ও নাইই ইডেরের অস্মৃতিরণ জন
সিঙ্গেল উইউ ইন্ডো আই.সি.এইচ.
পোর্টাল প্রথম।

পাবলিক সার্ভিস প্রকাশটিং-র
আরও শক্তিশালী করার তৈরি
যেঁথোভাবে কনটেন্ট লেখি
রাজ্যভিত্তিক অনুষ্টান এবং
জনসাধারণের কাছে পৌঁছানোর
উদ্যোগ বাড়ানো নিয়েও
সম্মেলন আলোচনা হয়
পাশাপাশি লাইভ ইভেন্ট ক্ষেত্রে
প্রসার, আই.আই.এম.সি'এর
প্রশিক্ষণ পরিকাঠামোর মাধ্যমে
টিউ.আই.সি.আর আঞ্চলিকদের
দক্ষতা বৃদ্ধি, প্রেস অ্যান্ড
রেজিস্ট্রেশন অব পিরিয়ডিক্যালস
(পিজিআরপি) সেক্ট, ২০২৩-এর
অধীনে প্রেস সত্তা পোর্টালে

মামোনে ডিভিডাল ব্যবস্থায় রূপান্তর এবং সমগ্র শিক্ষা কাঠামোর আওতাধার গ্রহণ করা গেলো। এই সূর্যবাহোয় মামোনে গ্রহণগারগুলিকে আরও শক্তিশালী করার বিষয়েও আলোচনার আসে। তাছাড়াও পাবলিক সার্ভিস ব্রডকাস্টিং, লাইভ হেডেট ক্ষেত্রে ইটিপিআর আধিকারিকদের দক্ষতা বৃদ্ধি, মিডিয়া ও প্রকাশনা ক্ষেত্রে ডিভিডাল রূপান্তর এবং জনসংযোগমূলক বিভিন্ন উদ্যোগ নিয়ে বিস্তারিত আলোচনা হয়।

সচিব চঞ্চল কুমার রাজ্যভিত্তিক কনটেন্ট তৈরি এবং জনসংযোগ কার্যক্রমে আরও কার্যকর করতে পিআইআর-এর আঞ্চলিক কার্যালয়, রাজ্যের তথা জনসংযোগ দফতর এবং দূরদর্শন ও আকাশবাণীমার আঞ্চলিক ইউনিটগুলির মধ্যে আরও ঘনিষ্ঠ সমন্বয়ের আহ্বান জানান। তিনি বলেন, ক্রিয়েটিভ ইট ইকোনমিকে শক্তিশালী করা এবং জনসংযোগ ব্যবস্থার উন্নতির লক্ষ্যে নতুন ভাবনা, রাজ্য-নেতৃত্বাধীন উদ্যোগ এবং বিভিন্ন গ্রন্থাগার অংশীদারিত্ব মজবুত গ্রহণের ক্ষেত্রে মন্ত্রক সমন্বয়ই অগ্রিক।

সমসাময়িক তথ্য ও সম্প্রচার মন্ত্রকের উচ্চদপ্তর আধিকারিকদের পাশাপাশি দেশের বিভিন্ন রাজ্য ও কেমোশনালি অঞ্চলের তথ্য ও জনসংযোগ সচিব এবং আধিকারিকরা অংশগ্রহণ করেন। আজকের এটিওগ্রাফ সম্মেলনে কেন্দ্র ও রাজ্যের মধ্যে ঘনিষ্ঠ ইকোনমি এবং ভারতের ক্রিয়েটিভ ইকোনমি ও মিডিয়া ইকোসিস্টেমের আরও শক্তিশালী করার যৌথ অঙ্গীকারের প্রতীকস্বরূপ পরিবর্তিত হয়েছে।

পাঁচ দফা দাবিতে কেএসইউকে আলোচনায়
আমন্ত্রণ মেঘালয় সরকারের: মুখ্যমন্ত্রী

(লাইএনএনএস) : খান্সি স্ট্রাউটস-সি
 ইউনিয়ন (কেএসএইউ)-এর পাঁচ
 দফা দাবি নিয়ে আলোচনার জন্য
 সমগ্ৰনটিকে আনুষ্ঠানিকভাবে
 আমন্ত্রণ জানিয়েছে মেম্বার
 সরকার। তবে প্রেফতার হওয়ায়
 কেএসইউ সদস্যদের বিরুদ্ধে
 আইনি প্রক্রিয়া আনিয়ে আবার
 চলবে বলে স্পষ্ট জানিয়ে দিলেন
 মুখ্যমন্ত্রী কনভার কে. সামো।
 হোমবার সাংবাদিকদের মুখোমুখি
 হয়ে সামো জানান, সরকার
 ইতিমধ্যেই কেএসইউকে
 আনুষ্ঠানিকভাবে আলোচনার
 বাবু প্রস্তাব দিয়েছে। হোমবার
 সন্ধ্যা অথবা মঙ্গলবারে মধ্যে
 সংগঠনের তরফে জবাব আসবে
 বলে আশা করছে সরকার। তিনি
 বলেন, “আমরা পাঁচটি দাবিই এবং
 সর্বশ্রেষ্ঠ বিষয়গুলি নিয়ে আলোচনা
 করছি।” মুখ্যমন্ত্রী আরও জানান
 কেএসইউ যে কয়েকটি বিষয়

উত্থাপন করেছে, তাই বেশ কিছু
ইতিমধ্যেই সরকার বিবেচনা
করেছে।

কেডএইউর দাবিগুলি বিষয়ে
সরকারি কোনও পদক্ষেপ
করেনি। এই অভিযোগ খাজির
মুখাম বালেন, দুলাত মোগায়ে
গাটনির কারাগারেই পূর্ণাঙ্গের মধ্যে
ঘটত বোঝাবুঝি তৈরি হয়েছে।

কেডএইউ প্রতিনিধিদের সঙ্গে
কেন্দ্রে সরকার প্রতীতি বিষয়ে
নিজেরে অবস্থান স্পষ্ট করবে
বলেও জানা তিন। তার দাবি
বিভিন্ন মুখামবালেন পক্ষ থেকে ঠাট্টা
দাবির ক্ষেত্রে রাখােন সম্ভব,
সরকার ইতিমধ্যেই পদক্ষেপ
করেছে।

থেকে তার হওয়া কেএসইউ
নেতাদের মুক্তি এবং তাঁদের বিরুদ্ধে
প্রয়োগ করা ধর্মঘণ্ড/ধর্মঘণ্ড
ধারাগুলি প্রত্যাহারের দাবি প্রসঙ্গে
মুখ্যমন্ত্রী বলেন, সরকার আইনি
প্রক্রিয়ায় হস্তক্ষেপ করতে পারে না।

ঠাঠা কথায়, “আনি নিজেই পথের
চলবে।” কোনও নিষিদ্ধ সংগঠন
বা ব্যক্তি জেউত থাকা কারো
প্রশংসার কারেই ধরন বদলানো
সম্ভব নয় বলেও স্পষ্ট করেনি তিনি।
১১ আবেসেই হিংসার ধাক্কা নিয়ে
তদন্ত প্রসঙ্গে সামান্য জানান, তিনি
তদন্তের সর্বশেষ পরিধিই
পর্যালোচনা করবেন। তবে
হিসাবধিকার পাওজন মুখোশাংগ
ইতুবাংকৈ শনাক্ত করে তাদের
বিরুদ্ধ ব্যবস্থা নেওয়া হয়েছে বলে
জানাতকি। হিংসার জন্য দায়ী
প্রত্যেককে বিচারে আওতা
আনতে আরও পদক্ষেপ করা হয়েছে
বলেও আশ্বাস দেন মুখাম্মাশী।
ভবিষ্যতে মিলিও রায়ার ক্ষেত্রে

আরও কঠোর নিয়মের বিষয়ে সাংগামা বলেন, এই ধরনের কর্মসূচির অনুমতি দেওয়ার সময় যে শর্ত ও বিধিনিষেধ আরোপ করা হয়, তা আরও শক্তিশালী করা হবে। কালো পতাকা নিয়ে বাইক র্যালির

মুম্বাই গোয়েড়ার ব্যতীত অধিকাংশও খারিজ করেন মুখ্যমন্ত্রী। তিনি জানান, বিদ্যমান রুটে নিরাপত্তাক্রমী মোতায়েন করা হয়েছিল। তৎ বৎ ঘটনাগুলির ব্যাপকতা এবং গোয়েড়াকার বিস্তারের কারণে পরিস্থিতি সামাল দিতে সম্ভাব্য হয়।

সিংমা বলেন, আগে দেওয়া আশ্বাসের ভিত্তিতে প্রশাসন ঘরে নিয়েছিল যে ব্যালিটি শাফ্টি পূর্ণভাবেই হবে। কিন্তু অভিজ্ঞ দৃষ্টিভঙ্গীদের হিংসার পন্থাও ব্যাপকতা ছিল নজিরবাহী। এমনকি সাধারণ মানুষও এই ঘটনায় হতবাক হয়ে গিয়েছিলেন বলে মন্তব্য করেন তিনি।

মুম্বাইস্থির দাবি, প্রশাসন পরিস্থিতি সম্পর্কে অবগত ছিল, কিন্তু হিংসার ঘটনা যেভাবে আচমকা এবং ব্যাপক আকার ধারণ করে, তার জন্য তারা প্রস্তুত ছিল না।



হরেকরকম

হরেকরকম

হরেকরকম

শরীরচর্চা সেরা রচনা

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 কী ?

শরীরচর্চা বলতে আমরা সাধারণত যেকোনো শারীরিক সক্রিয়তাকে বুঝি যা শরীরের প্রত্যেক অঙ্গপ্রত্যঙ্গের তথ্য আমাদের সার্বিক স্বাস্থ্যের উপযুক্ততা বৃদ্ধি করে। আমাদের সুস্বাস্থ্য বজায় রাখার ক্ষেত্রে এর কার্যকর অবদান রয়েছে; যেমন- পেশিত শক্তি বৃদ্ধি করা, শারীরিক বলিষ্ঠতা এবং সহনশীলতাকে তীব্র করে তোলা, দৈহিক গুজনের 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 অঙ্গ প্রত্যঙ্গকে ক্রমশ গতিশীল করে তুলে, যার ফলে দেহের সকল প্রকার জড়তা থেকে আমরা শরীরকে মুক্ত এবং সুস্থ সলল রাখতে পারি। শরীরচর্চার **প্রকারভেদ-**

শরীরচর্চা বিভিন্ন প্রকার ভেদ রয়েছে। কেউ কেউ খুব সাধারণ ভাবে শরীরচর্চা করে থাকেন, যেমন হাঁটা, দৌড়ানো, লাপ-কীপ দেয়া, সাঁতার কাটা, দৌড় খেলা, ব্যায়াম করা এবং যোগ ব্যায়াম করা। আবার 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 বিকল 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 করে দেখলে বুঝবেন, এর ভিতরে অনেকগুলো পাতলা স্তর গোল করে পেঁচানো থাকে। অন্যদিকে, নকল বা ক্যাসিয়ার ছাল বেশ মোটা, শক্ত এবং খসখসে হয়। এতে এক সুস্থ স্তর থাকে না। ভাঙার উপায়: আসল মশলা হাত দিয়ে খুব সহজেই ভেঙে ফেলা যায়। এটি ওজনেও অনেক হালকা হয়। কিন্তু নকল মশলা ভাঙতে বেশ কষ্ট হয় এবং এটি বেশ ভারী হয়। স্বাদ ও গন্ধ: আসল মশলার গন্ধ খুব মিষ্টি আর সুন্দর হয়। চায়ে দিলে হালকা মিষ্টি স্বাদ পাওয়া যায়। কিন্তু নকলটার গন্ধ বেশ কড়া বা কাঁখালো হয়। গুঁড়ো মশলা এড়িয়ে চলুন বাজার থেকে আগে থেকে প্যাকেট করা গুঁড়ো দারচিনি না কেনাই সবচেয়ে বুদ্ধিমানের কাজ। কারণ, গুঁড়ো করা খাবারের ক্ষেত্রে গ্রিঞ্জের নিষ্পত্তিমায়া ও আর্দ্রতা উল্টে ক্ষতিকর হয়ে পড়ায়। এতে খাবারের স্বাভাবিক স্বাদ ও গন্ধ তো নষ্ট হয়ই, পাশাপাশি কমে যায় পুষ্টিগুণও। জেনে নিন এমন ৮টি কীভাবে রাখবেন?

মশলার গুণমান ঠিক রাখতে একটি পরিষ্কার এয়ারটাইট কৌটোয় এটি ভরে রাখুন। কৌটো কখনও স্যাঁতসেঁতে জায়গায়, জলের বেসিনের কাছে বা গ্যাসের আশেপাশে রাখবেন না। আর্দ্রতা লাগলে মশলার গুণ নষ্ট হয়ে যায়। বার করে নেওয়ার পর কৌটোর মুখ স্বেদ স্বেদ শক্ত করে আটকে দিন।



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 সুথম 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, সংবেদন তন্ত্রের জটিলতা, ডায়াবেটিস, হৃদরোগ, ক্যান্সার ইত্যাদির মতো নানাবিধ জটিল রোগবাণিধ প্রতিরোধ করে। প্রতিদিন কিছু সময় হাঁটলে বা দৌড়ালে কিংবা অন্য পদ্ধতিতে শরীরচর্চা করলে রক্তচাপ বৃদ্ধির আশঙ্কা কম হয়, কোলেস্টেরল স্তরমাখা থেকে মুক্তি পাওয়া যায়। 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 চোহরায় লাগণও বৃদ্ধি করে। নিত্য 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 কর্মক্ষমতা বাড়ায় এবং কাজে-কর্ম ও লেখাপড়ায় মনোসংযোগ বৃদ্ধি করে।

বিভিন্ন কারণে শরীরচর্চা জরুরী, যেমন- মাংসপেশী ও সংবেদন তন্ত্র সলল করা, শারীরিক গুজন নিয়ন্ত্রণ করা, ক্রীড়া-নৈপুণ্য বৃদ্ধি করা, ইত্যাদি। অন্যদিকে যারা ঘূমের সমস্যায় ভোগেন, তাদের জন্য ব্যায়াম অত্যন্ত উপকারি। ব্যায়ামের অভ্যাস যেমন অনিদ্রার সমস্যা দূর করে, তেমনি অতি নিদ্রাও হ্রাস পায়। সুতরাং নিয়মিত শরীরচর্চার মধ্য দিয়ে ঘূমের সকল রকম সমস্যা থেকে মুক্তি পাওয়া যায়। শরীরচর্চার উপায় - শরীরচর্চার

করার ক্ষেত্রে মানব মনের সচেতন প্রয়াস অত্যন্ত জরণির বিষয়। আমাদের পরিপূর্ণ সুস্থতার জন্য শরীরের বাহ্যিক ও অভ্যন্তরীণ অঙ্গপ্রত্যঙ্গের সক্রিয়তা সমানভাবে থাকা জরুরি। 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 তুলা উচিত, কারণ শরীরচর্চার অন্যতম উপায় হল যোগব্যায়াম।

প্রায় ৫ হাজার বছর পূর্বে ব্রাহিড সাধকরা এই যোগে-ব্যায়াম উদ্ভাবন করেছিলেন, দেহের অভ্যন্তরীণ অঙ্গপ্রত্যঙ্গের কার্যক্ষমতা গতিশীল রাখা এবং শরীরকে সুস্থ ভাবে কর্মপযোগী করে তোলা ছিল এই উদ্ভাবনের মূল লক্ষ্য। তাছাড়া আজকাল 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,অনিয়মিত ব্যায়াম শরীরের পক্ষে ক্ষতিকর। তাই নিয়মিত ব্যায়াম এবং পরিমিত তথা পর্যাপ্ত খাদ্যগ্রহণই হল শরীরকে সুস্থ রাখার সঠিক উপায়।

শরীরচর্চা উপভোগ করা কেন তরুণী আজকাল জিমে গিয়ে শরীরচর্চা করা একটা ট্রেন্ডে পরিণত

হয়ে গেছে। নতুন নতুন জিমে যোগদান করা মানুষের কাছে মেশিনের মাধ্যমে শরীরচর্চা করাটা শুধুই মেদ বরানোর একটি উপায়মাত্র। কিন্তু সত্যি কথা বলতে গেলে শরীরচর্চা শুধুমাত্র মেদ বরায় 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 বরানোর 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। তাই জোর করে জিমে না গিয়ে বরং হাঁটুন, সাইক্লিং করুন কিংবা দৌড়ান। শরীরচর্চা উপভোগ করতে পারলেই এর দ্রুত উপকারও পাওয়াও সম্ভব হবে।

শরীরচর্চায় বৈচিত্র্য

একই খাবার প্রতিদিন খেতে কি আপনার ভালো লাগে? নিশ্চয়ই লাগে না। ঠিক তেমনই প্রতিদিন একই ধরনের শরীরচর্চা করতেও ভালো লাগার কথা না। কোনো দিন যদি জিমে বেশি ঘাম ঝরিয়ে থাকেন তবে পরের দিন এমন কোনোও শরীরচর্চা করুন, যার ফলে আপনার শরীরের ও পর তেমন চাপ না পড়ে। ঘুরে ফিরে সকল রকম শরীরচর্চা কর্তে।

এই ৮টি খাবার ভুলেও ফ্রিজে রাখবেন না



কাঁচা বাজার কিংবা রান্না করা খাবার দীর্ঘদিন ভালো রাখতে আমরা অনেকেই চোখ বন্ধ করে ফ্রিজের ওপর ভরসা করি। কিন্তু রান্নাঘরের সব উপাদান বা ফল-ফল ফ্রিজে রাখা আদৌ নিরাপদ নয়। খাদ্য বিশেষজ্ঞদের মতে, বেশ কিছু খাবারের ক্ষেত্রে ফ্রিজের নিষ্পত্তিমায়া ও আর্দ্রতা উল্টে ক্ষতিকর হয়ে পড়ায়। এতে খাবারের স্বাভাবিক স্বাদ ও গন্ধ তো নষ্ট হয়ই, পাশাপাশি কমে যায় পুষ্টিগুণও। জেনে নিন এমন ৮টি

নরম ও ছাতা ধরা (ফ্যাংস) হয়ে যায়। তাই খোসা ছাড়ানো না থাকলে পেঁয়াজ খোলামেলা ও হাওয়া-বাতাস খেলে এমন জায়গায় রাখা ভালো। তবে আলু ও পেঁয়াজ কখনও একসঙ্গে রাখবেন না, এতে দুটিই দ্রুত পচে। ৩. রসুন— ফ্রিজে রসুন রাখলে তা ভেতর থেকে অন্ধুরিত হতে শুরু করে এবং দ্রুত নরম ও রবারের মতো হয়ে যায়। এমনকী, খোসার নিচে ছত্রাক জন্ম নেওয়ার ঝুঁকিও থাকে। ৪. মধু— মধু এমন একটি খাবার যা কখনোই খারাপ হয় না। কিন্তু স্বাভাবিক তাপমাত্রায় বছরের পর বছর ভালো থাকে। এটি ফ্রিজে রাখলে জমে শক্ত ও দানা দানা (ক্রিস্টালাইজড) হয়ে যায়, ফলে এর প্রাকৃতিক মসৃণতাও ওপাশাপাশি নষ্ট হয়। ৫. টমেটো— ফ্রিজের অতিরিক্ত ঠান্ডায় টমেটোর ভেতরের কোষের কোষাল ভেঙে যায়। ফলে টমেটোর নিজস্ব স্বাদ হারিয়ে যায় এবং এটি নরম ও পানসে হয়ে পড়ে। ঘরের স্বাভাবিক তাপমাত্রায় রাখলেই টমেটো ভালো থাকে। ৬. কলা— কাঁচা বা হালকা পাকা কলা ফ্রিজে

রাখলে পাকার স্বাভাবিক প্রক্রিয়া থমকে যায়। ফ্রিজের ঠান্ডায় কলা খোসা দ্রুত কালো হয়ে গেলেও ভেতরের অংশ অপরিপক্বই থেকে যায়।

৭. পাউরুটি— অনেকেই পাউরুটি বেশি দিন ভালো রাখতে ফ্রিজে রাখেন। তবে ফ্রিজের ঠান্ডা আবহাওয়া পাউরুটিকে দ্রুত শুকিয়ে ফেলে এবং এটি শক্ত ও কড়া হয়ে যায়। দু-এক দিনের মধ্যে খাওয়ার হলে পাউরুটি ঘরের স্বাভাবিক তাপমাত্রায় এয়ারটাইট করে রাখাই শ্রেয়।

৮. কফি (কফি বিন বা পাউডার) কফি ফ্রিজে রাখলে তা ফ্রিজের ভেতরের আর্দ্রতা এবং অন্যান্য খাবারের গন্ধ টেনে নেয়। এতে কফির নিজস্ব সুবাস ও কড়া স্বাদ একবারে নষ্ট হয়ে যায়। কফি সব সময় ঘরের স্বাভাবিক তাপমাত্রায় কোনও কঠোর কৌটোয় রাখা উচিত। তাই খাবার টাটকা রাখার পাশাপাশি তাদের স্বাদ ও পুষ্টিগুণ বজায় রাখতে সঠিক উপায়ে সংরক্ষণ করা অত্যন্ত জরুরি।



বেদানার খোসা ছাড়ানোর সহজ উপায়

বেদানা বা ডালিম খেতে ভালোবাসেন না, এমন মানুষ খুঁজে পাওয়া কঠিন। তবে মুশকিল হল এর খোসা ছাড়ানো। একটা একটা করে দানা ছাড়াতে গেলে যেমন অনেক সময় নষ্ট হয়, তেমনিই লাল রস ছিটকে হাত আর জামাকাপড় নোংরা হয়ে যায়। রান্নাঘরের দেওয়ালেও দাগ লেগে একাকার অবস্থা হয়। অথচ একটু বুদ্ধি খাটালে



মাত্র এক মিনিটে একটা গোটা বেদানার সব দানা নিম্নেবে বাণিতে বের করে নেওয়া যায়। কীভাবে করবেন এই কাজ? জেনে নিন ধাপে ধাপে: আগে মাথার অংশ কাটুন: কাটিং বোর্ডের ওপর বেদানাটি সোজা করে রাখুন। ধারালো ছুরি দিয়ে বেদানার ওপরের ছোট মুকুটে মতো অংশটি গোল করে কেটে বাদ দিন। খেয়াল রাখবেন, ছুরি যেন বেশি গভীরে না ঢোকে। তাহলে ভেতরের দানা কেটে গিয়ে রস বেরাতে শুরু করবে। দাগ দেখে কাটুন: ওপরের অংশ কাটতেই ভেতরে সাদা পর্পর মতো ভাগ বা লাইন দেখতে পাবেন। এই স্বাভাবিক দাগগুলো বরাবর ওপর থেকে নিচ পর্যন্ত ছুরির ডগা দিয়ে হালকা করে খোসার ওপর চিরে দিন। ভেতরের অংশ ছুরি চোকাবেন না, শুধু খোসাটুকু কাটবেন। টুকরো করে আলাদা করুন:

এমএ বেবি

চোর থেপ্তার

সুপ্রিমকোর্টের

রাস্তা সংস্কারের দাবিতে কাজ বন্ধ

সিলিন্ডার ও মোবাইল উদ্ধার, গ্রেপ্তার ও

মহারাজা বীর বিক্রম কিশোর মাণিক্য
বাহাদুরের ১১৮তম জন্মবার্ষিকী পালন

কলেজ গড়ে উঠছে: মুখ্যমন্ত্রী

সন্ধান চাই

Ref: M.G Bazar Top GDE No-05, Dated : 14/08/2026

পাশের ছবিটি শ্রী প্রদ্যোতিন দাস। পিতা-সত্য বন্দ্যোপাধ্যায়। মাতা-প্রতাপাংগুসম্মতি সান্মু টিলা। পশ্চিম ত্রিপুরা, থানা-পূর্ব আগারতারা, বাস-৪০ বছর। উচ্চতা-৫'৫ই ৫ই, চুল-কালো, মুখকালো-গোলাকালো।
গায়ের হাল-মাঝালা, শরীর ঠিকঠাক। পনের বছর বয়স ছিল বীর দলের চি পাঁচ বছর বয়সে। গত
৩-০৩-২০২৬ সন্ধ্যাবাদ্যে তার নিজ বাড়ি থেকে কাউকে কিছু না বলে গের হয়ে যায়। কিন্তু আজ
পর্বত ব্যক্তি বিগের আসেন। তাদের যৌথায়ুজুগল পনের ও কেনে সন্ধান পাওয়া যায়নি।
আগের উল্লেখিত শ্রী প্রদ্যোতিন দাসের সন্তান কালোকে কোনে থাকা থাকিলে নির্মাণিকের চিকানার
ও কেনে নব্বের যৌথোপাধ্যায় কালো জন্ম।
১. শ্রীতি সুদাস(পিতা) - ০৮০৮-২২-০২-০৮৮৬
২. শ্রীতি কন্টোল - ৩০০২০২১৫১৪/১০০
৩. পূর্ব আগারতারা থানা - ০৮০৮-২২-০২-২২০৪

Sd/-
পূর্বিম সুদাস
পশ্চিম ত্রিপুরা

ICA/D-879/26

নিখোঁজ বিজ্ঞপ্তি

সর্ব সাধারণের অবগতির জন্য জানানো হলো যে, উৎসাহক হাবিতে দেখা যাচ্ছে নিখোঁজ মহিলারা জনা সীমিত পরিণামে হিরাপু, হারান ২০ বছরের, ধর্ম- খ্রী-জনা মনেন হিরাপু, হিরাপা-বাংলাদেশ, থানা- উত্তরম, জেলা-নওদা হিরাপু, গারের রঙ- শামান, উচ্চতা-৫'১ কুট, পরনে নীল সালো সোজা পরিচ পরিচ থাকা। এখন পরিচ দেয়া বাহিত্তি বিসিরা আন না। পদবর্তী সময়ে আনক মুখ-পরিচ পূর্ণ হারাকো মুখের পাওয়া যায় না।

উক্ত বিসরে হারানো নারায়ণ গণ/০৮/০৮/২০২৩-ই তারিখে এনটি কোনোমের ডায়েরী নীচ তুল করা হয়েছে, হারান নং ১৮১ উক্ত বিসরে তুল করা হলো।

উক্ত নিখোঁজ মহিলাকে সফল করেয়া কোনে থেখা জনা থাকিলে নিমোক্ত হিরাপাে জানানো জনা যোগাযোগ করা হিরাহে

যোগাযোগের হিরাপাে

পুলিশ দুপার,

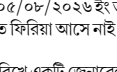
ধলাই জেলা, আমদাশা

দুপারতা নম্বর :-

০৩৩৬-২৬২৬০২৭ (পুলিশ কন্ট্রোল রুমটি)

০৩৩৬-২৬২৬০২৮ (অফিস)

৯৩৩৬২৭২৩০৮ (মোবাইল)



হাসকর

পুলিশ

ICAD-875/26

গগধর্না ও ডেপুটেশন

ডিসেম্বরে প্রক্রিয়া

৫ বছরের জেল

PRESS NOTICE INVITING TENDER NO: 08/EE/WR-III/UDP/2026-27 Dated : 20/08/2026								
Sr No.	Name of Work	ESTIMATED COST (IN RS)	EARNEST MONEY (IN RS)	BID FEE (IN RS)	TIME FOR COMPLETION (IN MONTHS)	DATE OF TENDERS CLOSURE AND TENDER FORWARD SUBMISSION	TIME AND DATE OF OPENING OF BID (if possible)	CLASS OF BIDDER
1	DNIT No. 38/EE/AWR-III/UDP/DNIT/2026-27	4,32,457.00	8,649.00	1,000.00	03 (Three) months	Up to 15.00 20.08.2026	Up to 15.00 20.08.2026 hrs on 21.08.2026 (if possible)	Appropriate Class
2	DNIT No. 39/EE/AWR-III/UDP/DNIT/2026-27	4,07,360.00	8,147.00	1,000.00	03 (Three) months	Up to 15.00 20.08.2026	Up to 15.00 20.08.2026 hrs on 21.08.2026 (if possible)	Appropriate Class

For & on behalf of the Governor of Tripura

ICA/C-1740/26

(Er. Rati Rn. Debbarma)
Executive Engineer
Water Resource Division No.III
Udaipur, Gomati, Tripura



AGARTALA MUNICIPAL CORPORATION
AGARTALA : TRIPURA
Notice Inviting e-tender

PNle-T No.06/EE/DWS/AMC/2026-27 **Dated : 24-08-2026**

The Executive Engineer, DWS Division, AMC on behalf of the Hon'ble Mayor, AMC invites online percentage rate bids on bidding format for the following works :-

Sl. No.	DNIET No.	Estimated Cost	Earnest Money	Time of completion
1	DNIET No.07/EE/DWS/AMC/2026-27	Rs. 1,44,11,946.00	Rs. 2,88,239.00	180 days

1. Last date and time for document downloading/bidding : 31-08-2026, 15.00 Hrs.
2. Time and date of opening of bid : 31-08-2026 at 16.00 Hrs (if possible)
3. Bid forms and other details can be obtained from website <https://tripuratenders.gov.in>

Executive Engineer,
DWS Division
Agartala Municipal Corporation



AGARTALA MUNICIPAL CORPORATION
AGARTALA

Dated : 24-08-2026

Sl. No.	D.N.I.e.T. No.	Estimated Cost	Earnest Money	Time of completion
1	DN1e-T No.27/Div-II/AMC/2026-27	Rs.7,85,927.00	Rs.15,719.00	90 days
2	DN1e-T No.28/Div-II/AMC/2026-27	Rs.56,99,549.00	Rs.13,991.00	120 days

Last date and time for document downloading /bidding : 02-09-2026 at 14.00 Hrs/15.00 Hrs. Other necessary details information can be seen in the office of the undersigned.

Bid forms and other details can be obtained from website <https://tripuratenders.gov.in>
 (Er. Sujay Chaudhury)
 Executive Engineer,
 Division No.II
 Agartala Municipal Corporation

Agartala Municipal Corporation
Electrical DIVISION,
AGARTALA, WEST TRIPURA
PRESS NOTICE INVITING e-TENDER

The Executive Engineer, Electrical Division, Agartala Municipal Corporation Tripura
on behalf of the Hon'ble Mayor, AMC invites e-tender in single bid system for the following
work :-

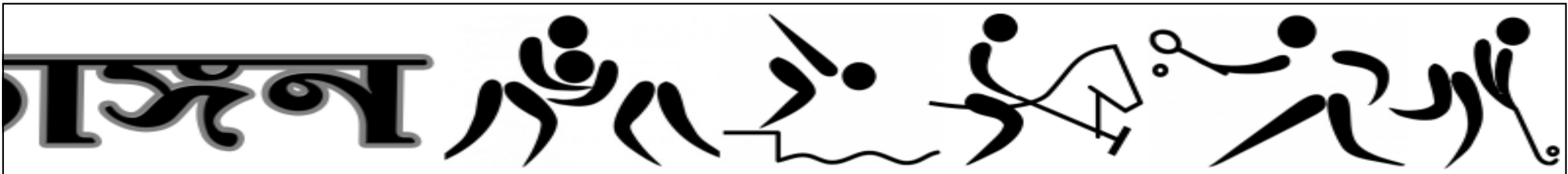
Sl. No.	Name of the work	Estimated Cost	Earnest Money	Time of completion	Last date and time for document downloading and bidding
1	DNleT-EE(Elect)/AMC/ 30/2026-27	Rs.14,02,159.00	Rs. 28,043.00	15 (Fifteen) days	Date : 01-09-2026 Time : 15:00 Hrs

For more details kindly visit : <https://tripuratenders.gov.in>
The bid forms and other details including online activities should be done in the e-procurement
portal <https://tripuratenders.gov.in>

মন্ত্রী টিঙ্কর

মুখ্যমন্ত্রী

প্রদেশ কংগ্রেস



টাইব্রেকারে এগিয়ে চলোকে হারিয়ে নীল জ্যোতি রাখাল মেমোরিয়াল ফুটবলে চ্যাম্পিয়ন কল্যাণ সমিতি

ক্রীড়া প্রতিনিধি, আগরতলা ২৫ আগস্ট।। টানটান উত্তেজনা ও রোমাঞ্চকর লড়াইয়ের মধ্য দিয়ে সমাপ্ত হলো নীল জ্যোতি রাখাল মেমোরিয়াল নকআউট ফুটবল চ্যাম্পিয়নশিপ। মঙ্গলবার ২৫ আগস্ট সন্ধ্যা ছয়টায় রাজধানী আগরতলার উমাকান্ড মিনি স্টেডিয়ামে নৈশলোকে অনুষ্ঠিত মেগা ফাইনালে শক্তিশালী এগিয়ে চলো সংঘকে টাইব্রেকারে ৫-৪ গোলের ব্যবধানে পরাজিত করে চ্যাম্পিয়ন শিরোপা নিজেদের নামে করে নেয় কল্যাণ সমিতি। ম্যাচের মূল পর্বের রোমাঞ্চ ছাপিয়ে পেনাল্টি শুটআউটে ভাগ্য নির্ধারণের পর বিজয়ী শিবিরের উদ্‌যাপন ছিল দেখার মতো। দুর্দান্ত পারফরম্যান্সের জন্য বিজয়ী দলের আকসন সিং লাভ করেন ‘প্লেয়ার অব দ্য ম্যাচ’-এর পুরস্কার। ফাইনাল ম্যাচের শুরু থেকেই

দু’দলের মধ্যে দেখা যায় হাড্ডাহাড্ডি লড়াই। নির্ধারিত প্রথমার্ধ ও দ্বিতীয়ার্ধের খেলায় আক্রমণ ও পাল্টা আক্রমণ চললেও কোনো দলই প্রতিপক্ষের জাল ভেদ করতে পারেনি। ফলে খেলা গড়ায় অতিরিক্ত সময়ে, কিন্তু সেখানেও গোলশূন্য অচলবস্থা বজায় থাকে। অবশেষে টাইব্রেকারে পেনাল্টি শুট আউটে নিজেদের স্নায়ু ধরে রেখে ৫-৪ ব্যবধানে ম্যাচ জিতে নেয় কল্যাণ সমিতি। আজকের ফাইনাল ম্যাচটি অত্যন্ত দক্ষতার সঙ্গে পরিচালনা করেন রেফারি ধানেশ শাহ, ভিজু চিন্ম্যু, প্রেম নার্জারি এবং আদিত্য দেববর্মা। শিরোপা হেঁয়ার এই সফরে দুই দলই টুর্নামেন্ট জুড়ে অসাধারণ ফুটবল প্রদর্শন করেছে। এর আগে প্রথম সেমিফাইনালে এগিয়ে চলো সংঘ ৩-০ গোলের বড় ব্যবধানে

লাল বাহাদুর ব্যায়ামাগারকে পরাস্ত করে ফাইনালে উঠেছিল। অন্যদিকে দ্বিতীয় সেমিফাইনালে গতবারের চ্যাম্পিয়ন ব্লাড মাউথ ক্লাবকে ২-০ গোলে হারিয়ে ফাইনালের টিকিট নিশ্চিত করেছিল কল্যাণ সমিতি। টুর্নামেন্টের কোয়ার্টার ফাইনাল পর্বও দুই দল ছিল সমান অনমনীয় এগিয়ে চলো সংঘ ৪-০ গোলে বীরেন্দ্র ক্লাবকে এবং কল্যাণ সমিতি ২-১ গোলে টাউন ক্লাবকে পরাজিত করে শেষ চারে পৌঁছায়। প্রতিযোগিতা শেষে জমকালো আয়োজনের মধ্য দিয়ে বিজয়ী কল্যাণ সমিতির হাতে চ্যাম্পিয়ন ট্রফিসহ নগদ ৬০ হাজার টাকা এবং রানার্স দল এগিয়ে চলো সংরের হাতে রানার্স ট্রফিসহ নগদ ৪০ হাজার টাকা পুরস্কার তুলে দেওয়া হয় তবে নকআউট এই ফুটবল টুর্নামেন্টের

শিরোপা দখলের লড়াইয়ে অনেক অনাকাঙ্ক্ষিত ঘটনার সাক্ষী থাকলেন ময়দানে উ পস্থিত ফুটবলপ্রেমীরা। মাঝপথে কার্ড ইস্যুতে রেফারি পরিবর্তন, ময়দানে দর্শকদের বোতল নিক্ষেপ সহ আরো অনেক ঘটনা। যা ফুটবল ম্যাচকে যিরে এক ব্যতিক্রমী চিত্র দীর্ঘদিন পর লক্ষ্য করা গেল আগরতলা উমাকান্ড মিনি স্টেডিয়ামে। অভিযোগ পাল্টা অভিযোগের মধ্য দিয়ে সম্পূর্ণ হওয়া নকআউট ফুটবল টুর্নামেন্টের ফাইনাল ম্যাচে প্রধান অতিথি হিসেবে উপস্থিত ছিলেন রাজ্যের যুব বিষয়য় ক্রীড়া দপ্তরের মন্ত্রী টিৎকু রায়। এছাড়াও ছিলেন ত্রিপুরা ফুটবল এসোসিয়েশনের সভাপতি প্রবু সরকার, সম্পাদক অমিত চৌধুরী সহ অন্যান্যরা। ম্যাচ শেষে চ্যাম্পিয়ন দলের হাতে অতিথিরা তুলে দিলেন ট্রফি।

স্কুল ক্রিকেট বিজয় কুমারকে হারিয়ে জয়ে ফিরেছে সেন্ট পলস

ক্রীড়া প্রতিনিধি, আগরতলা, ২৫ আগস্ট।। অতিরিক্ত রানের বন্যা। সদর আশুঃ স্কুল বালিকাদের ক্রিকেটে বিজয় কুমার এবং সেন্ট পলসস্কুলের ম্যাচে। অতিরিক্ত খাতে আসে ১০৫ রান। এর মধ্যে বিজয় কুমার স্কুল দেয় ৬৪ রান। অতিরিক্ত রানের খেসারত দিয়ে আসরের দ্বিতীয় মাচোে পরাজিত হলো বিজয় কুমার স্কুল। নীপকো মাঠে অনুষ্ঠিত হয় ম্যাচটি। তাতে সেন্ট পালস স্কুল জয়লাভ করে ৫ উইকেটে। এদিন সকালে টসে জয়লাভ করে প্রথমে ব্যাট করতে নেমে বিজয় কুমার স্কুল ১১৪ রান করে। দল অতিরিক্ত খাতে পায় ৪১ রান। দলের পক্ষে নিলিশা রিং ৩৯ এবং খুশি মলগুম ১৫ রান করে।সেন্ট পালস স্কুলের পক্ষে অ্যান্ড্রাসোসিয়েশনের উদ্যোগে ইশিকা দেবনাথ ২০ রানে ৩ টি করে উইকেট দখল করেন। জবাবে খেলতে নেমে সেন্ট পালস স্কুল ১৪ বল বাকি থাকতে ৫ উইকেট হারিয়ে জয়ের জন্য প্রয়োজনীয় রান তুলে নেয়। দল অতিরিক্ত খাতে পায় ৬৪ রান। দলের পক্ষে সুপর্ণা সুব্রহ্মণ্য ২৮ রান করে অপরাজিত থেকে যায়। বিজয় কুমার স্কুলের পক্ষে পারমিতা ত্রিপুরা ১৫ রানে ৩ টি উইকেট দখল করে।

স্কুল ক্রিকেট : ঘুরে দাঁড়ালো হলিক্রস ভবনসত্রিপুরা বিদ্যামন্দিরকে হারিয়ে

ক্রীড়া প্রতিনিধি, আগরতলা, ২৫ আগস্ট।। জয়ে ফিরলো হলিক্রস স্কুল। পরাজিত করলো ভবনসত্রিপুরা বিদ্যামন্দিরকে। রাজ্য ক্রিকেট সংস্থা আয়োজিত সদর আশুঃ স্কুল বালিকাদের ক্রিকেটে। তালতলা স্কুল মাঠে অনুষ্ঠিত ম্যাচে হলিক্রস স্কুল ৭ উইকেটে পরাজিত করে ভবনসত্রিপুরা বিদ্যামন্দিরকে। এদিন সকালে টসে জয়লাভ করে প্রথমে ব্যাট করতে নেমে ভবনসত্রিপুরা বিদ্যামন্দির মাত্র ৯৫ রান করতে সক্ষম হয়েছে। দলের পক্ষে অরিতা রায় ৪৬ বল খেলে ২ টি বাউন্ডারি সাহায্যে ২১ রান করে। দল অতিরিক্ত খাতে পায় ৫০ রান। হলিক্রস স্কুলের পক্ষে সুমিতা দাস ২৯ রানে ৩ টি উইকেট দখল করে। জবাবে খেলতে নেমে হলিক্রস স্কুল ১৫ বল বাকি থাকতেই ৩ উইকেট হারিয়ে জয়ের জন্য প্রয়োজনীয় রান তুলে নেয়। দলের পক্ষে রিমসা কর্মকার ৩৬ বল খেলে ৩ টি বাউন্ডারি সাহায্যে ৩৪ রান করে। দল অতিরিক্ত খাতে পায় ২৮ রান।

বালিকাদের স্কুল ক্রিকেট টি-২০ টানা জয় বড়দোয়ালি স্কুলের

ক্রীড়া প্রতিনিধি, আগরতলা, ২৫ আগস্ট।। জয়ের ধারা অব্যাহত রাখলো বড়দোয়ালি স্কুল। নিজেদের দ্বিতীয় ম্যাচে পরাজিত করলো প্রণবানন্দ বিদ্যামন্দিরকে। রাজ্য ক্রিকেট সংস্থা আয়োজিত সদর আশু স্কুল বালিকাদের ক্রিকেটে। মঙ্গলবার আমতলী স্কুল মাঠে অনুষ্ঠিত হয় ম্যাচটি। তাতে বড়দোয়ালি স্কুল জয়লাভ করে ১৯ রানে এদিন সকালে টসে জয়লাভ করে প্রথমে ব্যাট করতে নেমে বড়দোয়ালি স্কুল ১৩৬ রান করে। দলের পক্ষে সায়াস্তিকা মল ৬২ বল খেলে ৯ টি বাউন্ডারির সাহায্যে ৬০, মোনালি শর্মা ১৪ বল খেলে ৪ টি বাউন্ডরি ও ১ টি গুভার বাউন্ডারির সাহায্যে ২৫ এবং অণুভা পাল ৩৬ বল খেলে ৫ টি বাউন্ডারির সাহায্যে ২৫ রান করে। জবাবে খেলতে নেমে প্রণবানন্দ বিদ্যামন্দির নির্ধারিত ২০ ওভারে ৪ উইকেট হারিয়ে ১১৭ রান করতে সক্ষম হয়। দলের পক্ষে অভিজ্ঞ বর্ধন ৪৪ বল খেলে ৩ টি বাউন্ডরি ও ৩ টি ওভার বাউন্ডারির সাহায্যে ৪৯ রানে এবং দিল্লী সরকার ২৮ বল খেলে ২ টি বাউন্ডরি ও ২ টি ওভার বাউন্ডারির সাহায্যে ৩০ রানে অপরাজিত থেকে যায়। এছাড়া সাক্ষী তম্মা ২৫ বল খেলে ২৩ টি বাউন্ডারির সাহায্যে ২৫ রান করে।

সিনিয়র রাজ্য এলিট ক্রিকেটে তেলিয়ামুড়াকে হারিয়ে সদর ফাইনালে

ক্রীড়া প্রতিনিধি, আগরতলা, ২৫ আগস্ট।। প্রত্যাশিত ভাবেই ফাইনালে খেলার ছাড়পত্র অর্জন করে নিলো শক্তিশালী সদর মহকুমা। মঙ্গলবার আসরের প্রথম সেমিফাইনালে অনান্যসেই সদর মহকুমা পরাজিত করে তেলিয়ামুড়া মহকুমাকে। ৭ উইকেটে। রাজ্য সিনিয়র ক্রিকেটে এলিট গ্রুপে। নরসিংগড় টি আই টি মাঠে অনুষ্ঠিত ম্যাচে এই দিন সকালে প্রথমে ব্যাট করার সুযোগ পেয়ে সদরের বোলারদের সাঁড়াশি আক্রমণের মুখে তাদের ঘরের মতো ভেঙ্গে

যায় তেলিয়ামুড়া মহকুমার ইনিস। দল মাত্র ১০৭ রান করতে সক্ষম হয়েছে। দলের পক্ষে দুর্লভ রায় ৪৪ বল খেলে ৩টি বাউন্ডারি ও ১টি ওভার বাউন্ডারির সাহায্যে ২৯, অর্জুন দাস ৪৪ বল খেলে ১টি বাউন্ডারি ও ১টি ওভার বাউন্ডারি সাহায্যে ২৬ রানে ৫৮ বল খেলে দুটি বাউন্ডারির সাহায্যে ১৯ রান করেন। সদর মহকুমার পক্ষে দীপ্তু চক্রবর্তী ২৮ রানে ৪টি, চন্দন রায় ১২ রানে এবং ভিকি সাহা ১৭ রানে দুট করে উইকেট দখল করেন। জবাবে

খেলতে নেমে সদর মহকুমা ২৩.৫ ওভারে ৩ উইকেট হারিয়ে জয়ের জন্য প্রয়োজনীয় রান তুলে নেয়। দলের পক্ষে আনন্দ ভৌমিক ৪২ বল খেলে ৩টি বাউন্ডারি ও ১টি ওভার বাউন্ডারি সাহায্যে ২৬ রানে অপরাজিত থেকে যান। এছাড়া উইকেট রক্ষক খ্যেসামান নিরুপম সেন ৩৫ বল খেলে ৩টি বাউন্ডারি সাহায্যে ২২ রান করেন। তেলিয়ামু ড়া মহকুমার পক্ষে শুভম ঘোষ ১৩ রানে ২ টি উইকেট দখল করেন।

মোহনপুরকে হারিয়ে সিনিয়র রাজ্য এলিট গ্রুপ ক্রিকেটের ফাইনালে বিশালগড়

ক্রীড়া প্রতিনিধি, আগরতলা, ২৫ আগস্ট।। ত্রিপুরা ক্রিকেট অ্যাসোসিয়েশনের উদ্যোগে আয়োজিত সিনিয়র রাজ্য এলিট গ্রুপ ক্রিকেটের সেমিফাইনালে মোহনপুর মহকুমা দলকে ৪ উইকেটে পরাজিত করে ফাইনালে উঠেছে বিশালগড়। পুলিশ ট্রেনিং অ্যাকাডেমি গ্রাউন্ডে অনুষ্ঠিত এই ম্যাচে সুব্রি রঞ্জন ওভার কমিয়ে ৫০ থেকে ৪৭ করা হয়। প্রথমে ব্যাট করতে নেমে মোহনপুর দল

৪৪.৫ ওভারে সব উইকেট হারিয়ে ১৫০ রান সংগ্রহ করে। দলের পক্ষে সমীর দেববর্মী ৬৭ বলে ৩৬ রান করেন। বিশালগড়ের সফল বোলারদের মধ্যে রাকেশ রুদ্র পাল ১৮ রানে ৩টি এবং সৌরভ দাস ২১ রানে ৩টি উইকেট শিকার করেন। জবাবে ব্যাট করতে নেমে বিশালগড় দল ৩৭.৪ ওভারে ৬ উইকেট হারিয়ে জয়ের জন্য প্রয়োজনীয় ১৫৩ রান তুলে নেয়। দলের জয়ে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা

রাখেন সায়ন দাস, যিনি ৬০ বলে ৩৬ রান করেন এবং পানভেজ সুলতান ৪৪ বলে ৩১ রান অবদান রাখেন। অলরাউন্ড পারফরম্যান্সের সুবাদে বিশালগড়ের সাহিল খুলতান প্লেয়ার অফ দ্য ম্যাচের খেতাব অর্জন করেন। আগামী ২৭ আগস্ট টিআইটি গ্রাউন্ডে অনুষ্ঠিত হতে চলা ফাইনালে বিশালগড় ও সদর মহকুমা দল শিরোপার জন্য মুখোমুখি লড়বে।

খুমলুংয়ে এডিসির ক্রীড়া পরিকাঠামো উন্নয়নে তিন বছরের রোডম্যাপ হস্তান্তর

ক্রীড়া প্রতিনিধি, আগরতলা, ২৫ আগস্ট।। রাজ্য যুব বিষয়ক ও ক্রীড়া দপ্তরের সহ অধিকর্তা ড মিহির শীল খুমলুংয়ে টিটিএএডিসির প্রধান কার্যনির্বাহী সদস্য রুনেন্দ্র দেববর্মার কাছে একটি গুরুত্বপূর্ণ স্মারকলিপি ও তিন বছরের একটি ক্রীড়া রোডম্যাপ হস্তান্তর করেছেন। মঙ্গলবার

এডিসির সদর কার্যালয় খুমলুং-এ অনুষ্ঠানিকভাবে এই রোডম্যাপটি গ্রহণ করা হয়, যা এলাকার সামগ্রিক ক্রীড়া সংস্কৃতির প্রভূত উন্নতি ঘটাবে বলে আশা করা হচ্ছে।এই তিন বছরের রোডম্যাপটিতে পরিকাঠামো উন্নয়ন, প্রতিভা সনাক্তকরণ, আবাসিক বোর্ডিং ক্যাম্প এবং এক্সপোজার ক্যাম্প আয়োজনের

মতো বিভিন্ন দরঙ্গী বিষয়ের উপর বিশেষ গুরুত্ব দেওয়া হয়েছে। সংশ্লিষ্ট উদ্যোগগুলি সঠিকভাবে বাস্তবায়িত হলে খোয়াই ও টিটিএএডিসি এলাকার উদীয়মান ক্রীড়াবিদরা নিজেদের প্রতিভা বিকাশের জন্য আরও উন্নত সুযোগ এবং সঠিক দিশা লাভ করতে পারবেন।

হকি বিশ্বকাপ থেকে বিদায় ভারতের, মরণবাঁচন ম্যাচে আর্জেন্টিনার কাছে পাঁচ গোল হজম হরমনপ্রীতদের

আজও একটি হকি বিশ্বকাপে সেমিফাইনালে ওঠার স্বপ্ন অথরা থেকে গোল ভারতের। সোমবার নেদারল্যান্ডসের ওয়গানগর স্টেডিয়ামে আর্জেন্টিনার কাছে হারল ৩-৫ গোলে। ফলে দ্বিতীয় রাউন্ডের গ্রুপে চতুর্থ দল হিসাবেই শেষ করতে হবে ভারতকে। ফলে এ বার পঞ্চম-ষষ্ঠ স্থানে শেষ করার পক্ষে রিমসা কর্মকার ৩৬ বল খেলে ৩ টি বাউন্ডারি সাহায্যে ৩৪ রান করে। দল অতিরিক্ত খাতে পায় ২৮ রান।

আজও একটি হকি বিশ্বকাপে সেমিফাইনালে ওঠার স্বপ্ন অথরা থেকে গোল ভারতের। সোমবার নেদারল্যান্ডসের ওয়গানগর স্টেডিয়ামে আর্জেন্টিনার কাছে হারল ৩-৫ গোলে। ফলে দ্বিতীয় রাউন্ডের গ্রুপে চতুর্থ দল হিসাবেই শেষ করতে হবে ভারতকে। ফলে এ বার পঞ্চম-ষষ্ঠ স্থানে শেষ করার পক্ষে রিমসা কর্মকার ৩৬ বল খেলে ৩ টি বাউন্ডারি সাহায্যে ৩৪ রান করে। দল অতিরিক্ত খাতে পায় ২৮ রান।

আজও একটি হকি বিশ্বকাপে সেমিফাইনালে ওঠার স্বপ্ন অথরা থেকে গোল ভারতের। সোমবার নেদারল্যান্ডসের ওয়গানগর স্টেডিয়ামে আর্জেন্টিনার কাছে হারল ৩-৫ গোলে। ফলে দ্বিতীয় রাউন্ডের গ্রুপে চতুর্থ দল হিসাবেই শেষ করতে হবে ভারতকে। ফলে এ বার পঞ্চম-ষষ্ঠ স্থানে শেষ করার পক্ষে রিমসা কর্মকার ৩৬ বল খেলে ৩ টি বাউন্ডারি সাহায্যে ৩৪ রান করে। দল অতিরিক্ত খাতে পায় ২৮ রান।

‘যথেষ্ট হয়েছে’ বলে ইনফান্তিনোর সমালোচনায় ফিফার কিংবদন্তিরা

ঝড় থামছেই না। সেই ঝড়ে জিয়ান্নি ইনফান্তিনোর ফিফা সভাপতির চেয়ার শেষ পর্যন্ত টিকবে কি না, কে জানে। এবার তাঁর তীব্র সমালোচনায় মুখর হয়েছেন ফিফার অফিশিয়াল ‘লেজেন্ডস সহ বর্হমান ও সাবেক কয়েকজন আন্তর্জাতিক ফুটবলার। তাতে ইনফান্তিনোর পদত্যাগের দাবি আরও জোরালো হলো। বেসরকারি বিনিয়োগকারীদের বিশ্বকাপসহ ফিফার বড় টুর্নামেন্টগুলো আয়োজনের অংশীদারত্ব বিক্রি করার পরিকল্পনা ফিফার পর থেকে তুফান চাপে আছেই ইনফান্তিনো। শেষ পর্যন্ত পরিকল্পনা থেকে ফিফা সভাপতি সরে এলেন সমালোচনা থামেনি। এবার কয়েকজন ফুটবলার মিলে একটি বৌধ বিবৃতি দিয়েছেন। সেখানে বর্তমান নেতৃত্বের অধীনে ফুটবল তার ‘মূল আদর্শ’ থেকে দূরে সরে যাচ্ছে বলে শপথ প্রকাশ করে তাঁরা বলেছেন, ‘যথেষ্ট হয়েছে।’

সামাজিক যোগাযোগমাধ্যমে এই বিবৃতি প্রকাশকারীদের অন্যতম। ইউনাইটেডের হয়ে চ্যাম্পিয়নস লিগজয়ী সিলভেস্ত্রে ফিফায় ‘নতুন যুগ’ শুরুর আহ্বান জানান। ফিফার সাবেক বর্ষসেরা নারী ফুটবলার ও ইংল্যান্ডের ডিফেন্ডার লুসি ব্রোঞ্জ এবং ফ্রান্সের হয়ে বিশ্বকাপজয়ী সাবেক মিডফিল্ডার এমানুয়েল পেতিতও একই ধরনের বিবৃতি সামাজিক যোগাযোগমাধ্যমে প্রকাশ করেন। বিশ্বকাপ দুই বছর পর পর আয়োজনের ব্যর্থ উদ্যোগসহ ফিফা সভাপতি ইনফান্তিনোর বিভিন্ন পরিকল্পনাকে এর আগে সমর্থন জুগিয়েছিলেন সংস্থাটির কিছু অফিশিয়াল ‘লেজেন্ডস’। এবার তাঁদের মধ্য থেকেই অন্তত একজনের সরাসরি ইনফান্তিনোর নেতৃত্বকে সমালোচনা করার বিষয়টি বেশ তাৎপর্যপূর্ণ হিসেবে দেখা হচ্ছে বলে জানিয়েছে দ্য টাইমস।

নেতৃত্বের অধীনে আমাদের প্রিয় এই খেলার কীভাবে এর মূল আদর্শ থেকে দূরে সরে গেছে।’ বিবৃতিতে আরও বলা হয়, ‘সাম্প্রতিক ঘটনাবলি আমাদের চুপ থাকার সুযোগ রাখেনি। যথেষ্ট হয়েছে। ফিফার ভেতরেরও অনেক ঠিকাদার সংঘর্ষ মাধ্যমে কাজ এগোচ্ছে। স্টেডিয়াম নির্মাণের কাজ শেষ করতে অতিরিক্ত এক মাস সময় লাগতে পারে এবং ৩১শে আগস্টের মধ্যে

অংশীদারত্ব বিক্রির প্রস্তাব প্রত্যাহার করা, যেটা এরই মধ্যে পূরণ হয়েছে। দ্বিতীয় শর্তটি ছিল, ‘খেলাধুলাকে এভাবে বিবৃত করার চেষ্টা ভবিষ্যতে আর কখনো করা হবে না। এমন নিশ্চয়তা দিতে হবে।’ উয়েফা জানিয়েছে, এখন পর্যন্ত দ্বিতীয় শর্তটি পূরণ হয়নি। ওপিকে ক্যামেরুন ফুটবল ফেডারেশনের সভাপতি এবং লেসি ও বার্সেলোনার সাবেক স্টাউটিকার স্যামুয়েল ইতো। বিশ্বকাপের অংশীদারত্ব বিক্রির পরিকল্পনাটি পুনরায় আলোচনার টেবিলে তোলার আহ্বান জানিয়েছেন। সিনএনএ স্পোর্টসকে ইতো বলেন, ‘আমি মনে করি না সভাপতি জিয়ান্নি ইনফান্তিনো কোনো ভুল করেছেন। ইনফান্তিনো পুনর্নির্বাচিত হওয়ার পর টেকনিকি আবার আলোচনার প্রবেশি তোলার মতো। শক্তি আমাদের হবে। আমি মনে করি, এ সবকিছু করা হয়েছে সামনে নির্বাচন আছে বলে, দেখানো ইনফান্তিনো প্রার্থী হয়েছেন। সামনে নির্বাচন আছে বলেই এসব ঘটেছে।’

ম্যারাডোনার ‘হ্যান্ড অব গড’ গোলের বল বিক্রি ৪১ কোটি টাকায়

একটি বল। এর গায়ে নেই ডিয়েগো ম্যারাডোনার সেই, নেই দুশম্যান কোনো ছাপ। আছে শুধু তাঁর পায়ের এবং হাতের ছোঁয়া। এই বল দিয়ে বিশ্বকাপ ইতিহাসে সবচেয়ে বিতর্কিত এবং সবচেয়ে বিখ্যাত দুটি গোল করেছিলেন আর্জেন্টাইন কিংবদন্তি। সেই বলটি এবার নিলামে বিক্রি হলো ৩৩ লাখ ৫৫ হাজার ডলারে। বাংলাদেশি মুদ্রায় যা ৪১ কোটি টাকার বেশি।

টেম্পাসের নিলাম প্রতিষ্ঠান হেরিটেজ অকশনস শনিবার বলটি বিক্রি করেছে। প্রতিষ্ঠানটি অশ্বা এই বলের দাম অন্তত ১ কোটি ডলার হবে বলে আশা করেছিল। শেষ পর্যন্ত বিক্রয়মূল্য সেই প্রত্যাশার অনেকেরও কমে থেমেছে। বলটি ১৯৮৬ বিশ্বকাপে ব্যবহার হওয়া অ্যাডিডাস আজতেকা মডেলের। ১৯৮৬ বিশ্বকাপের কোয়ার্টার ফাইনালে ইংল্যান্ডের বিপক্ষে আর্জেন্টিনার ২-১ গোলের জয়ে এই বল দিয়েই দুটি গোল করেছিলেন ম্যারাডোনা। প্রথমটি ‘হ্যান্ড অব গড’, দ্বিতীয়টি পরে ফিফার ভোটে ‘গোল অব দ্য সেকুুরি’ নির্বাচিত হয়। ম্যাচটি হয়েছিল মেক্সিকো সিটির আর্জেন্টিনা স্টেডিয়ামে ‘হ্যান্ড অব গড’ গোলাটি নিয়ে বিতর্কের শেষ নেই। ৫১ মিনিটে গোলরক্ষক পিটার শিলটনের সঙ্গে বলের লড়াইয়ে

উঠে বাঁ হাত দিয়ে বল জালে পাঠিয়েছিলেন ম্যারাডোনা। রেফারি আলি বিন নাসের ঘনোটি টিকমতো দেখতে না পাওয়ায় গোলাটি বেশ ধরে। পরে ম্যারাডোনা মজা করে বলেছিলেন, গোলাটি হয়েছিল ‘ম্যারাডোনার মাথা আর ঈশ্বরের হাতের’ নিম্নেলে। এর চার মিনিট পরের গোলাটি ছিল পুরোপুরি ভিন্ন ঘটনানার। নিজেদের সর্বশেষ ম্যাচ দিয়ে এই বল দিয়েই ইংল্যান্ডের বোলাররাও ফিফা বিশ্বকাপের কোয়ার্টার ফাইনালে ইংল্যান্ডের বিপক্ষে আর্জেন্টিনার ২-১ গোলের জয়ে এই বল দিয়েই দুটি গোল করেছিলেন ম্যারাডোনা। প্রথমটি ‘হ্যান্ড অব গড’, দ্বিতীয়টি পরে ফিফার ভোটে ‘গোল অব দ্য সেকুুরি’ নির্বাচিত হয়। ম্যাচটি হয়েছিল মেক্সিকো সিটির আর্জেন্টিনা স্টেডিয়ামে ‘হ্যান্ড অব গড’ গোলাটি নিয়ে বিতর্কের শেষ নেই। ৫১ মিনিটে গোলরক্ষক পিটার শিলটনের সঙ্গে বলের লড়াইয়ে

উঠে বাঁ হাত দিয়ে বল জালে পাঠিয়েছিলেন ম্যারাডোনা। রেফারি আলি বিন নাসের ঘনোটি টিকমতো দেখতে না পাওয়ায় গোলাটি বেশ ধরে। পরে ম্যারাডোনা মজা করে বলেছিলেন, গোলাটি হয়েছিল ‘ম্যারাডোনার মাথা আর ঈশ্বরের হাতের’ নিম্নেলে। এর চার মিনিট পরের গোলাটি ছিল পুরোপুরি ভিন্ন ঘটনানার। নিজেদের সর্বশেষ ম্যাচ দিয়ে এই বল দিয়েই ইংল্যান্ডের বোলাররাও ফিফা বিশ্বকাপের কোয়ার্টার ফাইনালে ইংল্যান্ডের বিপক্ষে আর্জেন্টিনার ২-১ গোলের জয়ে এই বল দিয়েই দুটি গোল করেছিলেন ম্যারাডোনা। প্রথমটি ‘হ্যান্ড অব গড’, দ্বিতীয়টি পরে ফিফার ভোটে ‘গোল অব দ্য সেকুুরি’ নির্বাচিত হয়। ম্যাচটি হয়েছিল মেক্সিকো সিটির আর্জেন্টিনা স্টেডিয়ামে ‘হ্যান্ড অব গড’ গোলাটি নিয়ে বিতর্কের শেষ নেই। ৫১ মিনিটে গোলরক্ষক পিটার শিলটনের সঙ্গে বলের লড়াইয়ে

উঠে বাঁ হাত দিয়ে বল জালে পাঠিয়েছিলেন ম্যারাডোনা। রেফারি আলি বিন নাসের ঘনোটি টিকমতো দেখতে না পাওয়ায় গোলাটি বেশ ধরে। পরে ম্যারাডোনা মজা করে বলেছিলেন, গোলাটি হয়েছিল ‘ম্যারাডোনার মাথা আর ঈশ্বরের হাতের’ নিম্নেলে। এর চার মিনিট পরের গোলাটি ছিল পুরোপুরি ভিন্ন ঘটনানার। নিজেদের সর্বশেষ ম্যাচ দিয়ে এই বল দিয়েই ইংল্যান্ডের বোলাররাও ফিফা বিশ্বকাপের কোয়ার্টার ফাইনালে ইংল্যান্ডের বিপক্ষে আর্জেন্টিনার ২-১ গোলের জয়ে এই বল দিয়েই দুটি গোল করেছিলেন ম্যারাডোনা। প্রথমটি ‘হ্যান্ড অব গড’, দ্বিতীয়টি পরে ফিফার ভোটে ‘গোল অব দ্য সেকুুরি’ নির্বাচিত হয়। ম্যাচটি হয়েছিল মেক্সিকো সিটির আর্জেন্টিনা স্টেডিয়ামে ‘হ্যান্ড অব গড’ গোলাটি নিয়ে বিতর্কের শেষ নেই। ৫১ মিনিটে গোলরক্ষক পিটার শিলটনের সঙ্গে বলের লড়াইয়ে

