

সুভাষচন্দ্র বসুর জন্ম জয়ন্তীকে সামনে রেখে নামখানায় অনুষ্ঠিত হল যোগ ও শিশু স্বাস্থ্য উৎসব

তাপস পাল, নামখানা, ২৬ জানুয়ারি : ভারতের বীর সন্তান নেতাজি সুভাষচন্দ্র বসুর ১২৪ তম জন্ম জয়ন্তী বর্ষকে সামনে রেখে আজ নামখানা ব্লকে অনুষ্ঠিত হলো যোগ ও শিশু স্বাস্থ্য উৎসব৷ দক্ষিণ ২৪ পরগনা জেলা যোগ ওয়েলফেয়ার এন্ড স্পোর্টস অ্যাসোসিয়েশনের বাস্তবায়নে প্রত্যন্ত সুন্দরবনের নামখানা ব্লকের রাজনগর বিস্তম্ভর হাই স্কুলের মাঠে এটি অনুষ্ঠিত হয়৷ পতাকা উত্তোলন ও প্রদীপ প্রজ্জ্বলনের মধ্য দিয়ে এই অনুষ্ঠানের শুভ সূচনা হয়। অনুষ্ঠানে উপস্থিত ছিলেন ওয়ার্ল্ড যোগ সোসাইটির সম্পাদক দীপন সুন্দর দাস, ছিলেন রাজনগর বিস্তম্ভর হাই স্কুলের ভারপ্রাপ্ত শিক্ষক কিশোর পাত্র, উপস্থিত

ছিলেন দক্ষিণ ২৪ পরগনা জেলা যোগ ওয়েলফেয়ার এন্ড স্পোর্টস এসোসিয়েশনের প্রতিষ্ঠাতা রঞ্জিত বালা, এছাড়া ছিলেন অশোক কুমার দাস, বিশুজিৎ সাহু, সমাজসেবী বিদ্যুৎ কুমার দিদ্দা, বলাই চাঁদ সাতরা সহ প্রমুখ ব্যক্তিগণ। প্রায় ছয় শতাধিক পড়ুয়াদের নিয়ে ভিন্ন ভিন্ন ৮ টি মঞ্চে শিশুদের যোগ প্রণায়াম প্রদর্শিত হয়। এই প্রসঙ্গে এসোসিয়েশনের প্রতিষ্ঠাতা রঞ্জিত বালা বলেন, আমাদের ১৫ তম বর্ষে এই যোগ ও শিশু স্বাস্থ্য উৎসব অনুষ্ঠিত হচ্ছে৷ যাদের বয়স তিন থেকে পাঁচ বছর তারা এই যোগ প্রণায়ামে অংশগ্রহণ



রোগ হলে আমরা চিকিৎসার ব্যবস্থা করি৷ রোগ যাতে না হয় সেই জন্য এখানে ছোট ছোট

নামখানা ব্লক শুধু নয় সাগর, কাকদ্বীপ, পাথরপ্রতিমা থেকেও ছোট ছোট পড়ুয়ারা এসেছেন এই

যোগ প্রদর্শনীতে তাদের যোগ প্রাণায়ামের কারুকার্য উপস্থাপন করতে৷ এই প্রসঙ্গে নামখানা ব্লকের ১০৩ বছরের প্রবীণ ব্যক্তি ভুবন ওঝা বলেন, যোগ ব্যায়াম স্বাস্থ্যের পক্ষে খুবই উপকারী৷ আমি প্রতিনিয়ত নিয়ম করে যোগ ও প্রাণায়াম করি৷ এবং সকালে এবং বিকেলে দেড় কিলোমিটার করে প্রতিদিন হাঁটাযোগ৷ হল সব রোগের গুণ্ধ, সব রোগের মূল মন্ত্র৷ যার ফলে বহুকাল বছর আগে মানুষের শারীরিক কর্ম ক্ষমতার মধ্য দিয়ে নিরোগ থেকেছেন৷ যার ফলে পৃথিবীতে তাদের স্থায়িত্ব ছিলেন বেশি দিন৷ এখন শুধু নয়, আগামী দিনে আমরা কঠোর পরিশ্রম করতে পারবো না৷ আমাদের উচিত যোগ ব্যায়ামের মাধ্যমে নিরোগ থাকা৷

তৃণমূল নেতা অজিত মাইতির বিরুদ্ধে বিস্ফোরক অভিযোগ তুলে সরব দিলীপ ঘোষ

দুরন্ত বার্তা, কলকাতা, ২২ জানুয়ারি : বিজেপি বিধায়ক তথা অভিনেতা হিরণ চট্টোপাধ্যায় প্রসঙ্গে তৃণমূল নেতা অজিত মাইতির মন্তব্য নিয়ে এবার মুখ খুললেন দিলীপ ঘোষ। সেই সঙ্গে এবার নিয়োগ দুর্নীতিতে তৃণমূল নেতা অজিত মাইতির নাম জড়ালেন বিজেপির সর্বভারতীয় সহ সভাপতি তাঁর দাবি, জেলাপরিসরে নিয়োগের নাম করে বহু লোকের থেকে টাকা নিয়েছেন অজিত মাইতি৷ গত কয়েকদিন ধরেই বিজেপি বিধায়ক তথা অভিনেতা হিরণ চট্টোপাধ্যায়ের সঙ্গে তৃণমূল বিধায়ক অজিত মাইতির একটি ছবি ভাইরাল হয়৷ এরপরেই রাজ্য রাজনীতিতে ক্রমশ আলোড়ন পড়ে যায়৷ এ প্রসঙ্গে অজিত মাইতি বলেন,’’ হিরণের মতো বহু মানুষ তৃণমূলে আসার জন্য মুখিয়ে রয়েছেন৷ তিনি দলে যোগ দেবেন কিনা সেই চূড়ান্ত



মেদিনীপুরের চন্দ্রকোণায় চা চক্রে অংশ নেন বিজেপির সর্বভারতীয় সহ সভাপতি দিলীপ ঘোষ। সেখানে তারকা বিধায়কের তৃণমূলে প্রত্যাবর্তনের জল্পনায় কথা উল্লেখ করে দিলীপের ঈর্ষিয়ারি, দেখুন তাঁর (অজিত মাইতি) বাড়িতে কে আসে৷’’ তার আগে হয়তো তিনিই

(অজিত মাইতি) গায়েব হয়ে গেলেন। তৃণমূল বিধায়ক অজিত

মাইতির বিরুদ্ধে বিস্ফোরক অভিযোগ তুলে দিলীপ ঘোষ আরও বলেন, জেলা পরিসরে চাকরি দেওয়ার নামে বহু লোকের থেকে টাকা নিয়েছেন অজিত মাইতি৷ তাঁর সাবধানবাণী, ও বড বড কথা নেন না বলে৷ সব তথ্য আমার কাছে আছে৷ একদিন বেরবে৷

আরাবুলের বাড়ির অদূরে মিলল প্রচুর বোমা, ভাঙড়ে নতুন করে উত্তেজনা



ইসলামের। রবিবার উত্তর গাজিপুর এলাকার চাষজমিতে ব্যাগের ভিতরে বেশ কয়েকটি বোমা দেখতে পান স্থানীয় বাসিন্দারা। তাঁরা খবর দেন পুলিশে। ঘটনাস্থলে পৌঁছে ওই এলাকা ঘিরে ফেলে কাকীপুর থানার পুলিশ। বোমাগুলি নিষ্ক্রিয় করতে খবর দেওয়া হয়েছে বহু ডিসপোজাল স্কোয়াডকে। ওই ঘটনায় ৪ জনকে গ্রেফতার করেছে পুলিশ।

উলুবেড়িয়ায় চোর সন্দেহে গণপিটুনিতে মৃত্যু দুষ্কৃতীর

দুরন্ত বার্তা, হাওড়া, ২২ জানুয়ারি : চোর সন্দেহে গণপিটুনিতে মৃত্যু হল এক দুষ্কৃতী৷ শনিবার গভীর রাতে ঘটনাটি ঘটেছে হাওড়ার উলুবেড়িয়ায় ১ নং ব্লকের হাটগাছা ২ নং গ্রাম পঞ্চায়েতের গড়াইপুর পশ্চিম পাড়ায়। মৃত দুষ্কৃতীর পরিচয় জানা যায়নি। সেই ঘটনায় উলুবেড়িয়া থানার পুলিশ জিজ্ঞাসাবাদের জন্য ৩ জনকে আটক করেছে৷ স্থানীয় সূত্রে জানা গিয়েছে, শনিবার গভীর রাতে গড়াইপুর পশ্চিম পাড়ার বাসিন্দা শেখ মোরসেলিমের বাড়িতে চুরির জন্য হানা দেয় তিন দুষ্কৃতী। বাড়ির লোকেরা চিংকার করলে দুই দুষ্কৃতী পাליয়ে যেতে সক্ষম হয়৷ তবে এক দুষ্কৃতী ধরা পড়ে যায়। তাকে বেঁধে গণপিটুনি দেওয়া হয়৷ যার ফলে ঘটনাস্থলেই মৃত্যু হয় ওই দুষ্কৃতী৷ পরে খবর পেয়ে রবিবার সকালে উলুবেড়িয়া থানার পুলিশ মৃতদেহটি উদ্ধার করে ময়না তদন্তের জন্য পাঠিয়েছে৷ পুলিশ ঘটনার তদন্ত শুরু করেছে৷

বাম যুব সংগঠন ডিওয়াইএফআই এর উদ্যোগে অন্ধন প্রতিযোগিতা



দুশ্ত বার্তা, হাওড়া, ২২ জানুয়ারি : বাম যুব সংগঠন ডিওয়াইএফআই এর উদ্যোগে হাওড়ায় প্রয়াত চিত্রকর নিখিলেশ দাসের স্মরণে অন্ধন প্রতিযোগিতার আয়োজন। প্রয়াত বিশিষ্ট চিত্রশিল্পী নিখিলেশ দাসের স্মরণে রবিবার সকালে শিশু-কিশোরদের নিয়ে এক বসে আঁকা প্রতিযোগিতার আয়োজন করেছিল ভারতের গণতান্ত্রিক যুব ফেডারেশন। হাওড়ার ব্যারাক আর্থলেটিক ক্লাব প্রাঙ্গনের মাঠে ওই প্রতিযোগিতায় প্রায় দুই শতাধিক প্রতিযোগী অংশ নেয় বলে জানা গেছে৷ ডিওয়াইএফআই এর পক্ষ থেকে যুব নেতা সোমনাথ গৌতম বলেন, প্রয়াত বিশিষ্ট চিত্রশিল্পী নিখিলেশ দাসের স্মরণে রবিবার সকালে হাওড়ার ব্যারাক আর্থলেটিক ক্লাব সংঘ ময়দানে অনুষ্ঠিত হয় শিশু কিশোরদের আঁকার আসর। ভারতের গণতান্ত্রিক যুব ফেডারেশনের পশ্চিম হাওড়া আঞ্চলিক কমিটির ২৩ নম্বর ইউনিট ও নিখিলেশ দাসের অনুরাগীবৃন্দের উদ্যোগে এদিন এই আঁকা প্রতিযোগিতার আয়োজন করা হয়। এই উদ্যোগের সহযোগিতায় ছিল ২৩ নম্বর ওয়ার্ড রোড ভলাস্টিয়ার্স।

’টাকা খুঁজে বের করতে পারছেন না, তাই এসব বলছেন’, অজিত মাইতি

দুরন্ত বার্তা, কলকাতা, ২২ জানুয়ারি : শিক্ষক নিয়োগ দুর্নীতিতে তৃণমূল নেতা অজিত মাইতির নাম জড়িয়ে রবিবারই বিস্ফোরক দাবি করেন বিজেপির সর্বভারতীয় সহ সভাপতি দিলীপ ঘোষের। তাঁর দাবি, জেলাপরিসরে নিয়োগের নাম করে বহু লোকের থেকে টাকা নিয়েছেন অজিত মাইতি। পালাটা জবাব দিলেন তৃণমূল নেতা অজিত মাইতি। তিনি বলেন, আমাদের টাকা খুঁজে বের করতে পারছেন না। তাই এসব বলছেন। রবিবার সকালে মেদিনীপুরের চন্দ্রকোণায় চা চক্রে অংশ নেন বিজেপির সর্বভারতীয় সহ সভাপতি দিলীপ ঘোষ। তৃণমূল নেতা অজিত মাইতির বিরুদ্ধে বিস্ফোরক দাবি করে দিলীপ বলেন, জেলা পরিসরে চাকরি দেওয়ার নামে বহু লোকের থেকে টাকা নিয়েছেন অজিত মাইতি। তাঁর সাবধানবাণী, ও বড বড কথা নেন না বলে৷ সব তথ্য আমার কাছে আছে। একদিন বেরবে। দিলীপ ঘোষের বিস্ফোরক অভিযোগে স্বভাবতই ক্ষুব্ধ তৃণমূল নেতা অজিত মাইতি। পালাটা বিজেপির সর্বভারতীয় সহ সভাপতিকে চাঁচাছোঁচা ভাষায় আক্রমণ করেন তিনি। বলেন, আমাদের টাকা খুঁজে বের করতে পারছেন না। তাই এসব বলছেন। এখানে সবাই জানে দিলীপ ঘোষ পাণ্ডালের প্রলাপ বলছেন। দিলীপ ঘোষ কোনও নিয়ম জানেন না। কোনওরকমে সাংসদ হয়ে গিয়েছেন। জেলা পরিসরে চাকরি দেওয়ার এভিয়ার আমার নেই। যার নাম একাধিক দুর্নীতির সঙ্গে জড়িত। সে আবার এত কথা বলছে? আমি বিজেপির মতো নই। তাই বলব না, সিআইডি দিয়ে ধরে নেবো। সাধারণ মানুষ জবাব দেবে।

করেছে। এই বয়সের শিশুদের শারীরিক ও মানসিক বিকাশের মধ্য দিয়ে সুস্থ দেহ তৈরি করতে চাই। আমরা ওয়ার্ল্ড যোগ সোসাইটির সঙ্গে যুক্ত রয়েছি। আমরা রোগ ভরা এই দুনিয়ায় বাস করছি। তাই আমাদের খাদ্য মরণব্যাধি তৈরি করে। খাদ্য আমাদের প্রাণার তৈরি করে। এই সব থেকে মজির একমাত্র পথ হলো যোগ ও প্রাণায়াম। আমাদের প্রত্যেকের উচিত প্রতিদিন নিয়ম করে যোগ ও প্রাণায়াম করা। এই যোগা উৎসবে

নামখানা ব্লক শুধু নয় সাগর, কাকদ্বীপ, পাথরপ্রতিমা থেকেও ছোট ছোট পড়ুয়ারা এসেছেন এই

তৃণমূল নেতা অজিত মাইতির বিরুদ্ধে বিস্ফোরক অভিযোগ তুলে সরব দিলীপ ঘোষ

দুরন্ত বার্তা, কলকাতা, ২২ জানুয়ারি : বিজেপি বিধায়ক তথা অভিনেতা হিরণ চট্টোপাধ্যায় প্রসঙ্গে তৃণমূল নেতা অজিত মাইতির মন্তব্য নিয়ে এবার মুখ খুললেন দিলীপ ঘোষ। সেই সঙ্গে এবার নিয়োগ দুর্নীতিতে তৃণমূল নেতা অজিত মাইতির নাম জড়ালেন বিজেপির সর্বভারতীয় সহ সভাপতি তাঁর দাবি, জেলাপরিসরে নিয়োগের নাম করে বহু লোকের থেকে টাকা নিয়েছেন অজিত মাইতি৷ গত কয়েকদিন ধরেই বিজেপি বিধায়ক তথা অভিনেতা হিরণ চট্টোপাধ্যায়ের সঙ্গে তৃণমূল বিধায়ক অজিত মাইতির একটি ছবি ভাইরাল হয়৷ এরপরেই রাজ্য রাজনীতিতে ক্রমশ আলোড়ন পড়ে যায়। এ প্রসঙ্গে অজিত মাইতি বলেন,’’ হিরণের মতো বহু মানুষ তৃণমূলে আসার জন্য মুখিয়ে রয়েছেন৷ তিনি দলে যোগ দেবেন কিনা সেই চূড়ান্ত

সরস্বতী পূজা নিয়ে প্রেসিডেন্সি বিশ্ববিদ্যালয়ে বিক্ষোভ

দুরন্ত বার্তা, কলকাতা, ২২ জানুয়ারি : আর মাত্র কয়েকদিনের মধ্যেই সরস্বতী পূজো। কিন্তু এবার সরস্বতী পূজোর দাবি তুলে প্রেসিডেন্সি বিশ্ববিদ্যালয়ে বিক্ষোভ। রবিবার ছুটির সকালে উত্তণ্ড প্রেসিডেন্সি বিশ্ববিদ্যালয়। অভিযোগ উঠেছে, প্রেসিডেন্সি বিশ্ববিদ্যালয় ইতিহাস বিভাগে প্রথমবার সরস্বতী পূজো। তৃণমূল ছাত্র পরিষদের তরফে অভিযোগ বিশ্ববিদ্যালয় ক্যাম্পাসে সরস্বতী পূজো করতে চেয়ে কর্তৃপক্ষকে চিঠিও দিয়েছিল তারা। কিন্তু অনুমতি মেলেনি। যা দেখে তৃণমূল ছাত্র পরিষদের দাবি, বামপন্থী ছাত্র সংগঠনকে সুবিধা করে দিতে ও রাজনৈতিক উদ্দেশ্যে পূজোর অনুমতি দিচ্ছে না। এই ঘটনায় চরম উত্তণ্ড হয়ে ওঠে ক্যাম্পাস। সরস্বতী পূজো করতে চেয়ে খোজ করলে রবিবার বিক্ষোভ চলছে এলাকায়।

আয়ুষ ভিসা প্রচার মূলত ভারতীয় পর্যটন প্রচারের উপায়



দুরন্ত বার্তা, কলকাতা, ২২ জানুয়ারি : আয়ুষ ভিসা প্রচার মূলত ভারতীয় পর্যটন প্রচারের একটি অতিরিক্ত উপায় বলেছেন ডঃ রায় ইন্ডিয়া চেন্দ্রার অফ কমার্স ইনফ্রেডিয়াল ইন্ডিয়া, পশ্চিমবঙ্গ সরকার এবং উত্তর প্রদেশ সরকারের সহযোগিতায়, ট্রাভেল ইন্ডিয়া ২০২৩, জমণ এবং পর্যটন বিষয়ক দুই দিনের সম্মেলন আয়োজন করেছে।সেমিনারে, ডঃ

সুদীপ্ত নারায়ণ রায়, চেয়ারম্যান, জাতীয় আয়ুষ টাস্ক ফোর্স, অ্যাসোসেটম আয়ুষ পর্যটন নিয়ে বক্তব্য রাখেন।তিনি বলেন, আয়ুষ ওয়েলনেসের বাজার ২০২৫ সালের মধ্যে ৭ ট্রিলিয়ন মার্কিন ডলারে পৌঁছাবে বলে অনুমান করা হচ্ছে।এই মুহুর্তে, ভারত সরকার ছিল ইন ইন্ডিয়া থিম নিয়ে দেশে আয়ুষ চিকিৎসা পর্যটনকে এগিয়ে নেওয়ার পরিকল্পনা করছে এবং আয়ুষ ভিসা এর একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ।ভারতে আয়ুষদের স্বত্ত্বতা আমাদের সুস্থতার পর্যটন বাজারের নেতৃত্ব দেওয়ার একটি ন্যায্য যোগ্য দেয়, যা সারা বিশ্ব থেকে বয়স্ক এবং স্বাস্থ্যসমর্থক জনসংখ্যাকে আকর্ষণ করছে। সরকার স্বাস্থ্যসেবা সংস্থা এবং কলেজগুলির এনএবিএইচ সার্টিফিকেশন সহ এই ক্ষেত্রে

অনেকগুলি ব্যবস্থা গ্রহণ করেছে, যা অত্যন্ত মূল্যবান আয়ুষবিশ্বাস যোগ করে। আয়ুষ ভিসা চালু করা আরেকটি গুরুত্বপূর্ণ সিদ্ধান্ত যা রোগীদের তাদের আয়ুষ থেরাপির জন্য ক্রত এবং দীর্ঘ ভিসা পেতে সক্ষম করবে।আয়ুষ ভিসার মূল উদ্দেশ্য হল সারা বিশ্বের মানুষের জন্য এই থেরাপিগুলি পেতে সহজ করা এবং অপ্রচলিত চিকিৎসা এবং নিরাময় পদ্ধতির ব্যবহারকে উৎসাহিত করা ফলস্বরূপ, ভারতের চিকিৎসা পর্যটন খাতের একটি প্রতিশ্রুতিশীল ভবিষ্যত রয়েছে।অন্য কোণ থেকে, এই ভিসা প্রচার মূলত ভারতীয় পর্যটন প্রচারের একটি অতিরিক্ত উপায়। ভারত ইতিমধ্যেই বিদেশ থেকে আসা দর্শনার্থীদের জন্য একটি ভাল পছন্দের অবকাশ যাপনের স্থান, এবং চিকিৎসা পর্যটন বৃদ্ধি

অন্যান্য অংশের সাথে উত্তর পূর্বাঞ্চলের একটি অংশের প্রত্যক্ষ রেল সংযোগ হয়ে উঠেছিল। পরে এই রুটটি হাফল্ড হয়ে লামডিং পর্যন্ত সম্প্রসাধারণ করা হয়, যা বদরপুর-লামডিং হিল সেকশন হিসেবে পরিচিত। এই অঞ্চলে কোচিং সার্টিফিকেশনের প্রয়োজনীয়তার জন্য একটি কোচিং ডিপো স্থাপন করা হয়েছিল। ১৮৯৮ সালে স্থাপিত এই কোচিং ডিপোটি উত্তর পূর্বাঞ্চলের প্রথম কোচিং ডিপো। সুতরাং, ১৮৯৮ সাল থেকে শিলচরের কোচিং ডিপোটি দেশ বিভাজনের পূর্বে ও পরে সমগ্র উত্তর

১২৫ বছর সম্পূর্ণ করল শিলচর কোচিং মেন্টানেন্স ডিপো

মালিগাও, ২২ জানুয়ারি : ১৮৯৮ সালে শুরু হওয়া শিলচর কোচিং মেন্টানেন্স ডিপো ১২৫ বছর সম্পূর্ণ করল। এই ডিপোটি ব্রিটিশের যুগে উত্তর পূর্বাঞ্চলে ট্রেনের পরিষেবা আরম্ভ হওয়ার সাথে সংযুক্ত। কারণ অসম বেঙ্গল রেলওয়ে রুট যা ভারত বিভাজনের পূর্বে সিলেট জেলা থেকে তখনকার কাছার জেলার করিমগঞ্জ হয়ে বরপুর পৌঁছেছিল এবং ১৮৯৬ সালের ৪ ডিসেম্বর গাড়ি চলাচলের জন্য খুলে দেওয়া হয়েছিল, যা উত্তর পূর্বাঞ্চলের যোগাযোগের ইতিহাসে সত্যিকারের মাইলস্টোন। এটিই প্রথম ভারতের

পূর্বাঞ্চলে ট্রেন পরিচালনার ক্ষেত্রে এক গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করেছিল। প্রাথমিকভাবে এটি মিটার গজ কোচিং ডিপো হিসেবে কাজ শুরু করেছিল। পরে ২০১৫ সালে এটিকে ব্রড গজ কোচিং ডিপোতে রূপান্তর করা হয়। অসম বেঙ্গল রেলওয়ের অধীনে নির্মাণ হওয়া এই ডিপোটি ভারতের অন্যতম পুরানো একটি কোচিং মেন্টানেন্স ডিপো। বর্তমানে এই পর্যট সীমাত্ত রেলওয়ের লামডিং ডিভিশনের অন্তর্গত তিনটি কোচিং মেন্টানেন্স ডিপোর মধ্যে এই ডিপোটি একটি।

ইন্ডিয়া থাই চেন্দ্রার অফ কমার্সের মাধ্যমে থাইল্যান্ডে বিনিয়োগের সুযোগ

দুরন্ত বার্তা, কলকাতা, ২২ জানুয়ারি : ভারতথাই চেন্দ্রার অফ কমার্সের অলাভজনক মর্বাদা রয়েছে এবং এটি থাই ও ভারতীয় উভয় সরকারই স্বীকৃত। আইটিসিসি

তার সদস্যদের পরামর্শ দেয় যখন তারা সিদ্ধান্ত নেয় যে তারা থাইল্যান্ডে ব্যবসা বা বাণিজ্য বিনিয়োগ করবে কিনা। এটি ব্যবসার পাশাপাশি সমাজিক এবং সাংস্কৃতিক উদ্বেগকে অন্তর্ভুক্ত করে। এই অনুসারে, ভারতথাই



সদস্য। তারা থাইল্যান্ডে ব্যবসা করার ফলে লোকেরা যে সুবিধাগুলি পাচ্ছে তা নিয়ে আলোচনা করে এবং তারপরে এক রাউন্ড প্রশ্নোত্তর পর্ব হয়।অধিবেশন চলাকালীন মিঃ নাহ্মাগোল সুদবাহাদ ব বলেন, কেন থাইল্যান্ড ভারতীয় বিনিয়োগকারীদের দক্ষিণপূর্ব এশিয়ায় প্রসারিত করার জন্য সঠিক গন্তব্য, ব্যবসার সুযোগ এবং যোগ্যতা অর্জনের জন্য ট্যান্ড এবং অট্যান্ড প্রদোদনা কী। তিনি বলেন, ভারত ও থাইল্যান্ড কেবল ঘনিষ্ঠ প্রতিবেশীই নয়, ঐতিহাসিক সংস্কৃতি ও ঐতিহ্যের সাদৃশ্যে সমৃদ্ধ। থাইল্যান্ড শুধুমাত্র একটি অবসর

ছুটির গন্তব্য নয় বরং বিভিন্ন সেক্টরে প্রচুর ব্যবসার সুযোগ সঞ্চার করে। থাইল্যান্ড এশিয়ান বাজার এবং এর বাইরে অংশেণ করতে এবং পা রাখতে ভারতীয় বিনিয়োগকারের স্বাগত জানায়। এছাড়াও রাবীরা গোয়েন্কা বলেছেন থাইল্যান্ডে বিনিয়োগের সুযোগ নিয়ে ভারতথাই চেন্দ্রার অফ কমার্স, পশ্চিমবঙ্গ অধ্যায় এটি প্রথম সেমিনার। এই চেন্দ্রারের মূল উদ্দেশ্য হল দুই দেশের মধ্যে ব্যবসাবাণিজ্যের অন্বেষণ ও প্রচার করা। থাইল্যান্ড তাদের আতিথেয়তা এবং পর্যটনের জন্য পরিচিত, এছাড়াও ইভেন্ট এবং বিবাহের জন্য জনপ্রিয় গন্তব্য। অর্ন্তেক ভারতীয় কোম্পানি ইতিমধ্যেই থাইল্যান্ডে তাদের কারখানা ও অফিস স্থাপন করেছে এবং আরও অনেকে তা করার পরিকল্পনা করছে। সেমিনারটি সফল হয়েছিল কারণ অংশগ্রহণকারীদের বুঝতে সাহায্য করেছিল যে থাইল্যান্ডের আগ্রহের ক্ষেত্রে বিদেশী সম্মাগুলি কী অকার্য করতে হবে এবং কেন এটি এই সেক্টরগুলিতে বৃদ্ধির জন্য অবস্থান করছে।

উত্তর পূর্ব রেল উন্নয়নের জন্য কার্যকর পদক্ষেপ

গোরখপুর, ২২ জানুয়ারি : যাত্রী সুবিধা সম্প্রসারণ ও উন্নয়নের জন্য রেল প্রশাসনের পক্ষ থেকে অনেক কার্যকর পদক্ষেপ নেওয়া হচ্ছে। এই ধারাবাহিকতায়, ২০২২ সালে, উত্তরপূর্ব রেলওয়ের স্টেশনগুলির প্লাটফর্মগুলিতে ৬৫টি ডিজিটাল ঘড়ি স্থাপন করা হয়েছে৷যাত্রীদের সুবিধার জন্য ২০২২ সালের ডিসেম্বরে গোরখপুর জংশন ০৩, ডোমিনিগড, মতিগঞ্জ, বিলাহি, নেপালগঞ্জ রোড, ইতিথোথক, প্যাপ্পেদওয়া, গনিজাহওয়ান, গোষ্ঠা, মানকাপুর, নানপাড়া, সোহরতগড়, সিদ্ধার্থনগর, কাদিপুর এবং রাজগুয়াড়ি স্টেশনে ০১-০১ ডিজিটাল ঘড়ি সহ মোট ১৭টি ডিজিটাল ঘড়ি ইনস্টল করা হয়েছে। ২০২২ সালের নভেম্বর মাসে, কায়মগঞ্জ, কমলগঞ্জ, দরিরভাগল, রুহ্মন, কাম্পিবরগাড, শামসাবাদ, জাসোদা, আরাইল মাকানপুর, মাননা এবং কায়্যাপপুর স্টেশনে ০১টি ডিজিটাল ঘড়ি সহ মোট ১০টি ডিজিটাল ঘড়ি ইনস্টল করা হয়েছিল। একইভাবে, ২০২২ সালের অক্টোবরে, বরাঙ্গপুর, উত্তরপুরা, বৌবৈপুর, খুদাপাঞ্জ, সারনাথ এবং আইশবাগ স্টেশনে ০১-০১টি ডিজিটাল ঘড়ি সহ মোট ০৬টি ডিজিটাল ঘড়ি ইনস্টল করা হয়েছে২০২২ সালের মে মাসে, প্রণ্যারাজ রামবাগ স্টেশনে ০২টি ডিজিটাল ঘড়ি সহ মোট ০৫টি ডিজিটাল ঘড়ি, মুহাম্মাদাবাদ, রাসনা এবং সারাইমির স্টেশনে ০১০১টি ডিজিটাল ঘড়ি ইনস্টল করা হয়েছে২০২২ সালের এপ্রিল মাসে, মথুরা জংশনে ০৪টি ডিজিটাল ঘড়ি সহ মোট ০৮টি ডিজিটাল ঘড়ি ইনস্টল করা হয়েছে, ০২টি সোমনশ্চকার এবং হাতরাস সিটি স্টেশনে২০২২ সালের মার্চ মাসে পুরানপুর, দুধিয়া খুর্দ, শেহরামাউ এবং শাহগড় স্টেশনে ০১টি ডিজিটাল ঘড়ি সহ মোট ০৪টি ডিজিটাল ঘড়ি ইনস্টল করা হয়েছে।

পারদ ক্রমেই উর্ধ্বমুখী শীতের আমেজও উধাও তিলোত্তমায়

দুরন্ত বার্তা, কলকাতা, ২২ জানুয়ারি : পারদের ওঠানামা লেগেই রয়েছে তিলোত্তমায়, শনিবারের পর রবিবারও উর্ধ্বমুখী তাপমাত্রার পারদ। পারদ উর্ধ্বমুখী হতেই শীতের আমেজও প্রায় উধাও হয়ে গিয়েছে তিলোত্তমা থেকে। তবে, কলকাতায় সেভাবে শীত মালুম না হলেও দক্ষিণবঙ্গের বিভিন্ন জেলায় এখনও রয়েছে শীতের পরশ। গ্রাম বাংলার মানুষ উপভোগ করছেন ঠান্ডা। সামান্য বাডার পর রবিবার কলকাতার সর্বনিম্ন তাপমাত্রা ছিল ১৬.১ ডিগ্রি সেলসিয়াস, যা শ্রাব্যবিকের থেকে ২ ডিগ্রি বেশি। এদিন তিলোত্তমার সর্বোচ্চ তাপমাত্রা থাকতে পারে ২৬.৪ ডিগ্রি সেলসিয়াস, যা স্বাভাবিক। দক্ষিণবঙ্গের পুরুলিয়া, বাঁকুড়া, বর্ধমান প্রভৃতি জেলায় এদিন সকালেও শীত মালুম হয়েছে। আলিপুর আবহাওয়া দফতর সুত্তের খবর, আপাতত বাড়তে কলকাতা ও দক্ষিণবঙ্গের তাপমাত্রার পারদ। উত্তরবঙ্গেও তাপমাত্রার হেরফের হতে পারে।

নেতাজির জন্মজয়ন্তীতে চলবে অতিরিক্ত মেট্রো,সিদ্ধান্ত কর্তৃপক্ষের

দুরন্ত্বার্তা,কলকাতা, ২২ জানুয়ারি :নেতাজি সুভাষচন্দ্র বসুর জন্মজয়ন্তীতে মেট্রো রেল অতিরিক্ত ট্রেন চালানোর সিদ্ধান্ত নিয়েছে। সোমবার, ২৩ জানুয়ারি নর্থ সাউথ করিডরে কবি সুভাষ এবং দক্ষিণেশ্বর এর মধ্যে আপ এবং ডাউনে মোট ২৩৪টি এবং ইস্ট ওয়েস্ট করিডরে শিয়ালদহ ও সেন্টলেক সেক্টর ফাইভ এর মধ্যে মোট ৯০টি ট্রেন চলবে বলে মেট্রো রেলের তরফে জানানো হয়েছে। ওই দিন কবি সুভাষ হেডেই মোট ৬.৫০ মিনিটে প্রথম এবং দক্ষিণেশ্বর থেকে রাত ৯.২৮ মিনিটে শেষ ট্রেন ছাড়বে। অন্যদিকে, ইস্ট ওয়েস্ট করিডরে সকাল ৬.৫৫ মিনিটে প্রথম এবং রাত ৯.৪০ মিনিটে সেন্টলেক সেক্টর ফাইভ থেকে শেষ ট্রেন ছাড়বে বলে জানানো হয়েছে। যাত্রীদের সুবিধার্থে এই সিদ্ধান্ত নিয়েছে মেট্রো কর্তৃপক্ষ।

জাপান শিতা-রিও কোশিকাই কার্যাটের পুরস্কার বিতরণী অনুষ্ঠান



মতিয়ার রহমান, উলুবেড়িয়া, ২২ জানুয়ারি : বাজারপাড়া বুলেট ক্লাব মাঠে অনুষ্ঠিত হলো জাপান শিতা-রিও কোশিকাই কার্যাটের পুরস্কার বিতরণী অনুষ্ঠান। বাজারপাড়া বুলেট ক্লাবের ছাত্র ছাত্রীরা জাতীয় স্তরে চারটি স্বর্ণপদক, দুটি রৌপ পদক ও একটির ব্রোজ পদক জয় লাভ করে। এই প্রতিযোগিতা দিল্লিতে ১১ই ডিসেম্বর ২০২২ এ অনুষ্ঠিত হয়েছিল। এবং রাজ্য স্তরে কাতা ও কুমিতে মিলিয়ে এই দুটো ইভেন্টে মোট ৫৬টা স্বর্ণপদক, ৪২ টা রৌপ পদক ও ৫৮ টা ব্রোজ পদক জয় লাভ করে। সবথেকে আকর্ষণীয় খবর হলো ভারতবর্ষে এই প্রথম কোশিকায় কার্যাটে স্টাইল থেকে ৫৬ বছর বয়সের ভারতীয় সেনাবাহিনীর অবসরপ্রাপ্ত সেনা কর্মী শ্রী তাপস বসু মল্লিক ব্ল্যাক বেল্ট অর্জন করেন। এছাড়া ব্ল্যাক বেল্ট অর্জন করেন ও রিপ্পা খাতুন। ২০২১ সালের এই ক্লাবের কার্যাটে থেকে কন্যাস্রী প্রাপক অহনা উভাচারিয়া । প্রশিক্ষক শিয়ান জানে আলম খান কানলেন,তাপস বাবুর ধের্থ ও আদাম ইছা উনাকে ব্ল্যাক বেল্ট অর্জন করলে সাহায্য করেছে৷ অনুষ্ঠানে উপস্থিত ছিলেন বাজারপাড়া বুলেট ক্লাবের সভাপতি শেখ আনারুল হক, সহসভাপতি শেখ ফিরোজ আলী, সম্পাদক- শেখ শাহাবুদ্দিন, ক্রীড়া সম্পাদকশেখ সাহিফুদ্দিন,সেখ ফারুক আলী,সেখ রেজাবুল এছাড়া উপস্থিত ছিলেন শিখান মুন্না দাস, সেনসি সুকন্যা দাস,সেনসি সৌমি কবাল, সেনসাই মুরসালিম আলী মোল্লা ও প্রশিক্ষক শিয়ান জানে আলম খান ।।

মেট্রোর মহিলা খেলোয়াড়রা জাতীয় র‍্যাঙ্কিং টেবিল টেনিস চ্যাম্পিয়নশিপে জয়ী হয়েছেন

কলকাতা, ২২ জানুয়ারি : মেট্রো রেলওয়ের মহিলা টেবিল টেনিস খেলোয়াড়রা ১৫ থেকে ২০ জানুয়ারি ২০২৩ পর্যন্ত গুজরাটের ভাদোদরায় অনুষ্ঠিত জাতীয় র‍্যাঙ্কিং টেবিল টেনিস চ্যাম্পিয়নশিপে, ২০২২এ ১ম এবং ৩য় স্থান অর্জন করেছেন।(রেলএসপিবি)



প্রতিনিধিত্বকারী প্রীমতি মৌমিতা দত্ত ফাইনালে পেট্রোলিয়াম স্পোর্টস প্রমোশন বোর্ডের (পিএসবিএল) মিসেস অর্চনা কামাখ্যের পরাজিত করে ব্যক্তিগত ইভেন্টে ট ১ম স্থান অর্জন করেন। এই চ্যাম্পিয়নশিপের স্বত্ত্ব ইভেন্টে প্রীমতি পৈমশ্চি বৈশ্য তৃতীয় স্থান অর্জন করেন। মৌমিতা দত্ত এবং পরমজ্যী বৈশ্য দুজনেই মেট্রো রেলের কর্মী। ফাইনালে মৌমিতা দত্ত প্রাক্তন জাতীয় চ্যাম্পিয়ন অর্চনা কামাখ্যকে ১১০৮,১০১২,১১৮,১১৭,১১৬এ পরাজিত করেন।বিভিন্ন রাজ্য এবং ক্রীড়া প্রার সেপ্তেমে সোলোয়াড়রা এই চ্যাম্পিয়নশিপে অংশ নিয়েছিলেন। অরুণ অরোরা, জেনারেল ম্যানেজার, মেট্রো রেলওয়ে এই কৃতিত্বের জন্য সুস্রী মৌমিতা দত্ত এবং সুস্রী পৈমশ্চি বৈশ্যকে অভিনন্দন জানিয়েছেন।

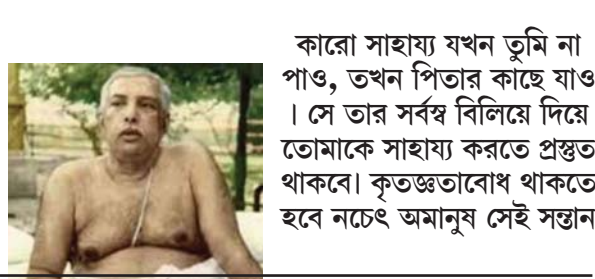
আলোই ঈশ্বরের প্রতিবিশ্ব দূরন্ত বার্তা

২৮ বর্ষ, দৈনিক ৫৪ সংখ্যা, সোমবার, ৮ মাঘ, ১৪২৯

কারাবন্দি বিপ্লবী নেতাজি

বহরমপুর সেন্ট্রাল জেলে নেতাজি বন্দি হয়ে ছিলেন। আজকে যেটা বহরমপুর মানসিক হাসপাতাল সেটাই ছিল বহরমপুর সেন্ট্রাল কারাগার। আজও সেখানে নেতাজি এবং নজরুলের কারাগার কক্ষ দুটি অযত্নে পড়ে রয়েছে। মুর্শিদাবাদ জেলার মহাক্ষেত্রানায় বহু তথ্য আজও বর্তমান রয়েছে। সেগুলো প্রকাশ্যে নিয়ে আসা হয়নি। ১৯২০ সাল থেকে ১৯৩০ সাল পর্যন্ত এই চায়ের দোকানে গোপন আড্ডা বসতো। ফেব্রারিট কেবিনের চায়ের দোকান। প্রেমেন্দ্র মিত্র, কাজী নজরুল, বুদ্ধদেব বসু এবং অচিন্তা কুমার সেনগুপ্ত এই চায়ের দোকানে বসে সাহিত্য নিয়ে ঘটটার পর ঘট্টা ধরে আলোচনা চলতো। নতুন চন্দ্র বড়ুয়ার কনিষ্ঠ পুত্র মৃদুল বড়ুয়া বলেছেন, যিনি ১৯১৪ সালে চা ঘর প্রতিষ্ঠা করেছিলেন। নতুন বড়ুয়া এবং তাঁর বড় ভাই স্বদেশি আন্দোলনে সক্রিয় সমর্থক ছিলেন। বাইরের ঘর ছেড়ে ভিতরের দিকে ঘরে বিপ্লবীরা বসা করতেন। বহু সময়ে পাওয়া গিয়েছে যে গুরুত্বপূর্ণ আলোচনা করতেন নজরুল মুজফ্ফর আহমেদকে ভিতরের ঘরে বসে কথা বলতে। নতুন বড়ুয়া পুলিশ আসছে কিনা তার ওপরে নজর রাখ তেন। সতর্ক বার্তা দিলে বিপ্লবীরা পিছনের দরজা দিয়ে প্রস্থান করতো। এখা নে মাঝে মধ্যে নজরুল চা খেতে খেতে গান গেয়ে কানোতেন নেতাজি সুভাষ চন্দ্র বোসকে। তখন তিনি নেতাজী হননি। সুভাষ বোস নামেই খ্যাতি ছিল। স্বাধীন হিন্দু হোটেলেরও নেতাজি এবং নজরুলকে মাঝে মধ্যে দেখতে পাওয়া যেত। নেতাজি প্রেসিডেন্সি কলেজে পড়ার সময়ে এখানে মাঝে মধ্যে ফেতে আসতেন। তখন এটি নিহউদ হোটেল নামেই পরিচিত ছিল। কাজী নজরুল ইসলামে প্রেম দোহ আর বিপ্লবের কবি। দেশপ্রেম ও সৃষ্টি সাহিত্যাকর্মের কারণে নজরুলের জীবদ্দশায় পেয়ে গেছেন বহু সম্মান, যার একটি বাংলাদেশের জাতীয় কবির সম্মান। দুধু মিয়ার বিপ্লবী চেতনায় ছুঁয়ে যায় বিপ্লবী নেতাজির সুভাষ চন্দ্র বোসকেও, তার তাই কবি নজরুলের জাতীয় কবি হবার বিষয়ে ভবিষ্যৎ বাণী করে গিয়েছিলেন নেতাজি। বিংশিজ নজরুল গবেষক মহম্মদ আব্দুল হান্নানের এক বক্তৃতায় এই সব কথা বলা হয়েছে। মহম্মদ আব্দুল হান্নান বলেন, ‘ ১৯২৯ সালে কলকাতার আবোর্ট হলে নজরুলের যখন ২৯ বছর বয়স সে সময়ে নেতাজি সুভাষ চন্দ্র বোস বলেছিলেন, আমি সারা ভারতবর্ষ ঘুরিছি কিন্তু দুর্মি কাতার মেরুম মতো কোনও গান আমি খুঁজে পাইনি। এবং তিনি ঘোষণা দেন, সেদিন দেশ স্বাধীন হবে, ভারতবর্ষ সেদিন স্বাধীন হবে, বাঙালির জাতীয় কবি হবেন কাজীন নজরুল। বাংলাদেশ স্বাধীন হবার পরেই বাংলাদেশে সফরে শ্রীমতি গান্ধিকে অস্বাগত করে নজরুলকে বাংলাদেশে নিয়ে এসেছিলেন শেখ মুজিবুর রহমান। তাকে ঘোষণা করলেন বাংলাদেশের জাতীয় কবি হিসাবে। ১৯২৯ সালের নেতাজির সুভাষ চন্দ্র বোসের কথা স্বপ্ন বাস্তবে রূপায়িত হলো শেখ মুজিবুর রহমানের হাত ধরে। তৎকালীন রূপ্তিপতি শেখ মুজিবুর রহমান এক বাণীতে বলেন, ‘কবি কাজী নজরুল ইসলাম বাঙালার বিদ্রোহী-আমি ও বাঙালির স্বাধীন- ঐতিহাসিক- সন্তার রূপকার। বাঙলার শেষ রাতের ঘনাক্ষারে নিশিথ-নিশ্চিন্ত নিদ্রায় বিপ্লবের রক্ত-লীলার মধ্যে বাঙলার তরুণরা শুনেছে রক্ত-বিখাতার অটুহাসি, কার ভৈরবের ভাষায়-নজরুলের জীবনে, কাব্যে, সঙ্গীতে ও তাঁর কাজে। প্রচণ্ড সামুদ্রিক জেলাচ্ছাসের মতো, লেলিহান অগ্নিশিখার মতো, পরাধীন জাতির তিমির ঘন-অন্ধকারের বিস্মবিখাতা নজরুলকে এক স্বতন্ত্র ছাঁচে গড়ে পাঠিয়েছিলেন এই ধরায় ধূলায়।’ বিংশি় নেতাজি গবেষক এবং আলিপুর বারীতে সম্পাদক ড. জয়ন্ত চৌধুরী বলেছেন, অখণ্ড ভারতের স্বাধীনতার কিংবদন্তি নায়ক নেতাজি সুভাষ চন্দ্র বোসকে ভালোবাসার মাণ্ডল দিতে হয়েছিল বাংলাদেশের কবি কাজী নজরুল ইসলামকে। তিনি আরও বলেন, নেতাজির সঙ্গে নজরুলের গভীর আদর্শগত ভালোবাসা ছিল সেটা কোথাও উল্লেখ করা হয়নি। ইতিহাসে তা লিপিবদ্ধ করা হয়নি। নে তাজি এবং নজরুল দুইজনেই ছিলেন স্বাধীন ভারতের সৈনিক। বাগ্দাদে মরুভূমি বঙ্গবন্ধুও ছিলেন আজীবন সৈনিক। নেতাজি যে পথ গ্রহণ করেছিলেন নজরুলও সেই পথকে বেশি করে পছন্দ করতেন। বাংলাদেশের বঙ্গবন্ধুও তাঁদের পথকেই অনুসরণ করেছিলেন। নেতাজির অনুরোধে ‘কাণ্ডারি ঈশ্ণয়ার’ কবিতাটি লিখেছিলেন নজরুল। নেতাজি এবং নজরুলের আন্তরিক সম্পর্ক সম্বন্ধে বক্তব্য রাখতে গিয়ে রাজ্যের প্রাক্তন ডিজি এবং নেতাজি গবেষক ডক্টর তপন চট্টোপাধ্যায় বলেছেন, নজরুল সমাজতন্ত্রে বিশ্বাসী থাকলেও তিনি ছিলেন একেবারে জাতীয়তাবাদে বিশ্বাসী। তাঁর বন্ধু মুজফ্ফর আহমেদ কিন্তু জাতীয়তাবাদের বিশ্বাসী ছিলেন না। তিনি ছিলেন আন্তর্জাতিক কমিউনিস্ট দর্শনে বিশ্বাসী। এখানে নজরুলের সঙ্গে তাঁর বন্ধু মুজফ্ফরের চিন্তার বিরাট পার্থক্য রয়েছে। জাতীয়তাবাদে বিশ্বাসী ছিলেন বলেই নজরুলের প্রতিটি গান এবং কবিতার স্বদেশিনায়া ফুটে উঠেছে। কিন্তু মুজফ্ফর আহমেদ রাশিয়ার কমিউনিস্ট আন্দোলনে বিশ্বাসী ছিলেন। নজরুল সাম্যবাদে বিশ্বাসী থাকলেও তাঁর কবিতা কমিউনিস্ট চিন্তাকে অতিক্রম করে জাতীয়তাবাদের দর্শন বেশি করে প্রকটিত হয়েছে। নেতাজি সুভাষ চন্দ্র বোসও সমাজতন্ত্রে বিশ্বাসী ছিলেন। তিনি নজরুলের কবিতার দ্বারা প্রভাবিত হয়েছিলেন। তাঁর পরিত্যলিত আজাদ হিন্দ বাহিনীতে নজরুলের ‘চল চল উর্ধ গগনে উর্ধ গগনে বাজে মাদল’ সেনাদের মার্চিং সঙ্গীত হিসাবে ব্যবহার করা হতো। এছাড়া ‘কাণ্ডারি ঈশ্ণয়ার’ গানটিও আজাদ হিন্দ ফৌজের অন্যতম ব্যাণ্ড সঙ্গীত ছিল। নজরুলের আরও বেশ কয়েকটি গান আজাদ হিন্দ বাহিনী ব্যাণ্ড সঙ্গীত ছিল। নেতাজি সুভাষ চন্দ্র বোস জেলে থাকার সময়ে তিনি স্বদেশি কয়েদিদের সঙ্গে গলা মিলিয়ে কাণ্ডারি ঈশ্ণয়ার গানটি গাইতেন। বর্মার মন্দালয়ে জেলে থাকার সময়ে সেখ ানে জেলের বন্দিদের নিয়ে দুর্গা পূজার আয়োজন করেছিলেন নেতাজি। সেই দুর্গা পূজো উপলক্ষ্যে চারদিন ধরে স্বদেশি গানের আসর বসত কারাগারের মধ্যে। সেখানেও নজরুলের স্বদেশি গান গাওয়া হতো। নজরুলের সাহস নেতাজিকে মুক্ত করেছিল। নেতাজির প্রতি এম এন রায়ের আকর্ষন ছিল। মুজফ্ফর আহমেদ বেশ কয়েকবার নেতাজির সঙ্গে দেখা করেছেন এম এন রায়ের চিঠি নিয়ে। রাশিয়ার যাতায়ার জন্য অনুরোধ করেছিলেন এম এন রায় নেতাজিকে। কিন্তু নেতাজি মুজফ্ফর আহমেদকে বলেছিলেন এমএন রায় রায় স্বং থাকে ও ব্যাপারে চিঠি কেন দিচ্ছেন না। রাশিয়ার বিপ্লব আন্দোলন আর ভারতের জাতীয় আন্দোলন এক নয়। দুই আন্দোলনের মধ্যে বিরাট ফারাক রয়েছে।

অনুকূলচন্দ্র ঠাকুরের অমৃত বাণী



কারো সাহায্য যখন তুমি না পাও, তখন পিতার কাছে যাও । সে তার সর্বস্ব বিলিয়ে দিয়ে তোমাকে সাহায্য করতে প্রস্তুত থাকবে। কৃতজ্ঞতাবোধ থাকতে হবে নচেৎ অমানুষ সেই সন্তান

কালী সাধক বামাক্ষ্যাপা

তারাপীঠের কালী মন্দির বহু থাকলেও কয়েকদিন ধরে তারাপীঠে ভক্তদের ভিড় হতে শুরু করে দিয়েছে। সাধক বামাক্ষ্যাপার সাধনার স্থান হচ্ছে তারাপীঠ। বামাক্ষ্যাপা বলতেন, নারী জাতিতে সম্মানে রাখ লে একটি সমাজ সুস্থ এবং স্বাভাবিক থাকে। স্ত্রী জাতি কাউকে দোষরোপ করে না। স্ত্রীজাতি কাউকে ঘৃনা করতে শেখায় না। মা কালী স্বয়ং নারীরূপী ভগবান। তিনি ভয়ঙ্করী হলেও তিনি সৃষ্টি কত্রী। তিনি এই বিশ্বের ধারক এবং বাহক। তারাপীঠের মা হচ্ছেন জ্ঞান চক্ষু দানকারী। তিনি জ্ঞান চক্ষু দিয়ে থাকেন। জগৎকে চেনাতে শেখান। তিনি আছেন বলেই তার সন্তানরা শক্তিশালী এবং বলবান হয়ে থাকেন। মা তার সন্তানদের জ্ঞান চক্ষু দান করে থাকেন। মা হচ্ছেন সর্বশক্তির অধিকারিনী। তিনি শক্তি দিয়ে থাকেন। তিনি শক্তি দেন বলেই তাঁর সন্তানরা মাথা উঁচু করে হাঁটতে পারে।

নেতাজি সংগ্রহশালা কলকাতা পুলিশ মিউজিয়াম ও পুরসভাতে তিনি জীবিত না মৃত তা নিয়ে প্রশ্ন থেকেই গিয়েছে

রবীন্দ্রকুমার শীল

পশ্চিমবঙ্গ সরকার ও কেন্দ্রীয় সরকার সব মিলিয়ে ১৬৪টি নেতাজি সংক্রান্ত ফাইল প্রকাশ করেছে তা রয়েছে কলকাতার মানিকতলা পুলিশ মিউজিয়ামে। তবে এই ফাইলের মধ্যে নেতাজির অন্তর্ধান নিয়ে কোনও আলোচনা বা তথ্য নেই। ইতিমধ্যে রাজ্য সরকার সিদ্ধান্ত গ্রহণ করেছে যে ১৯০৮সাল থেকে ১৯৩০ সাল পর্যন্ত প্রদর্শনীর সব ফাইল আলিপুর মিউজিয়ামে নিয়ে যাওয়ার। নেতাজির পরিবারের ওপরে পুলিশের নজরদারি তথ্যও রয়েছে এই সব ফাইলের মধ্যে। স্বাধীন ভারতেও নেতাজির ভাইপো অমিয় নাথ বসুর চিঠি খুলে পড়া হতো বলে জানতে পারা গিয়েছে। অমিয় নাথ বসুর ওপরে নজরদারি সংক্রান্ত তিনটি ফাইল গোপন ফাইল রয়েছে এই মিউজিয়ামে। ১৯৪১ সালে নেতাজি অন্তর্ধান হলে ব্রিটিশ সরকার তা কিছুতেই মানতে পারেনি। ১৯২২ সালের একটি ফাইল রয়েছে। ফাইলে ১২ হাজার ৭৪৪ পাতা রয়েছে। ফাইলের বহু স্থানে ছেঁড়া-ফাটা রয়েছে। তবে নথিগুলি ডিজিটাল করা সম্ভব হয়েছে। ২০১৬

পুরসভা থেকে শুরু করে উড়িষার কটক (জন্মস্থান), দিল্লিতে অবস্থিত মিউজিয়াম এবং মণিপুরেও নেতাজির আইএনএ সংগ্রহশালা রয়েছে। সারা দেশ



জুড়ে নেতাজির জন্ম ১২৫ তম জন্মদিন পালিত হয়েছে। নেতাজি সম্পর্কে গবেষণা এখনও শেষ হয় নি। তাঁর শেষ জীবন রহস্যে ঘেরা। তিনি জীবিত না মৃত তা নিয়ে প্রশ্ন থেকেই গিয়েছে। দেশনায়ক নেতাজি যেসব স্থানে ছিলেন সেই সব গুরুত্বপূর্ণ স্থানে উল্লেখযোগ্য সংগ্রহশালা গড়ে

“কোরানী হোন বা অফিসার হোন আপনারা জনগণের সেবক। যতক্ষণ আপনারা আত্মমর্যাদা নিয়ে কাজ করবেন ততক্ষণ আপনাদের গর্ব। প্রত্যেক কর্মচারীর উচিৎ জনগণের সেবক হিসাবে আদর্শ আচার ব্যবহার করা। আপনারা জানেন, অনেকগুলি বিভাগ আছে- যেক মত কর্মচারীরাজনগণের সেবকের মত আচরণ করেন না। তারা জনগণের প্রভুর মত আচরণ করেন, সে সম্বন্ধে আমাদের অভিজ্ঞতা আছে। সেইজন্য পুরসভার মত জায়গায় আপনাদের এমন আচরণ করতে হবে যাতে তা জনগণের সেবক হিসাবে আদর্শ হয়ে ওঠে। বিভিন্নভাবে আপনাদের সঙ্গে প্রতিদিন সাধারণ মানুষের পরিচয় হয়, আপনারা তাঁদের সঙ্গে ভদ্র ও আত্মমর্যাদাস্পন্ন মানুষের মত ব্যবহার করুন” (৮ই ডিসেম্বর ১৯২৮ সালে কলিকাতা কর্পোরেশনে প্রদত্ত ভাষণের অংশ)। এই বিশেষ বক্তৃত্যটি শ্বেতপাথরে খোদাই করে কলকাতা পুরসভার প্রবেশ দ্বারে সমস্ত দর্শকদের জন্য উৎকীর্ণ করা আছে। তিনি নিজেকে একজন দেশ সেবক হিসাবে মনে করতেন। সারা জীবন সেই

ফৌজ জাদুঘর

জানার আগ্রহ ক্রমশ বৃদ্ধি পেতে শুরু করেছে। দিল্লিতে লালকেল্লায় নেতাজির আইএনএ অর্থাৎ ইন্ডিয়ান ন্যাশনাল আর্মির বিচার মামলা শুরু হয়েছিল। নেতাজির ১২৩ তম জন্মদিন উপলক্ষ্যে এই সংগ্রহশালার উদ্বোধন করা হয়। আইএনএ সেনাদের বিরুদ্ধে কোর্ট মার্শাল শুরু হয়েছিল ৫ নভেম্বর ১৯৪৫ সালে।এর কোর্ট মার্শাল চলেছিল ৩ জানুয়ারি ১৯৪৬ সাল পর্যন্ত। চারটি ব্যারাক নিয়ে তৈরি করা হয়েছে মিউজিয়াম। আইএনএ সেনাদের উদ্দেশ্যে এই মিউজিয়ামটি তৈরি করা হয়েছে। এর পাশপাশি রয়েছে ১৮৫৭ সালের বিদ্রোহ, জালিয়ানওয়ালা বাগ নিয়ে সংগ্রহশালা তৈরি করা হয়। ভারতবাসীদের মধ্যে জাতীয় চেতনাতো আরও বেশি জাগ্রিত করে এগিয়ে দেওয়ার উদ্দেশ্য নিয়ে ভারতের স্বাধীনতার ৭৫ বছরে বহু স্বাধীনতা সংগ্রাম নিয়ে সংগ্রহশালা নির্মাণ করা হয়েছে। কলকাতার আলিপুর মিউজিয়াম তৈরি করা হয়েছে। সেখানে নেতাজি যে ঘরে বন্দি অবস্থায় থেকে ছিলেন সেখ ানে একটি সেল চিহ্নিত করে নামকরণ করা হয়েছে নেতাজি কক্ষ। আলিপুর জেলখানায় নেতাজি বন্দি হয়েছিলেন বেশ

কিছুদিনের জন্য। আইন অমান্য আন্দোলন করতে গিয়ে সুভাষচন্দ্র বোস ১৯৩০ সালে গ্রেফতার হয়েছিলেন। আলিপুর জেলে তাঁর সঙ্গে বন্দি হয়েছিলেন বীন্দ্র মোহন সেনগুপ্ত, সত্যরঞ্জন বস্মি, কিরণ শঙ্কর রায় এবং অন্যান্যরা। সেই সময়ে সুপারিটেন্ডেন্ট ছিলেন মেজর সোম দত্ত। তিনি ছিলেন একজন চিকিৎসক এবং সেনাকর্তা। সেই সময়ে তিনি কারাবন্দিদের ওপরে ক্ষিপ্ত হয়ে ব্যাপক লাঠিচার্জ করেছিলেন জেলের ভিতরে। সুভাষ বোস তখন সেই মারে একেবারে অচেতন হয়ে যান। প্রায় এক ঘণ্টা ধরে সুভাষ বোস জ্ঞানহারা ছিলেন। ব্রিটিশ সরকার এই নির্মম কাণ্ডের জন্য কোনও রকম তদন্ত কমিটি তৈরি করেনি। পুরিতে নেতাজি সুভাষ চন্দ্র বোরের পিতা জ্ঞানকীর্ষ বোস একটি বাড়ি নির্মাণ করেছিলেন। সেই বাড়িতে নেতাজি বেশ কয়েকবার গিয়েছিলেন। সেই বাড়িটিকে এখন নেতাজি সংগ্রহশালা হিসাবে নির্মাণ করেছে উড়িষা সরকার। বাড়িটি সারদা দেবী রোডে অবস্থিত। পুরীতে পশ্চিমবঙ্গের অধিকাংশ মানুষ বেড়াতে যান। তাদের উচিত হচ্ছে এই বাড়িটিকে একবার দর্শন করা।

মণিপুরে নেতাজির আইএনএ

ছিল। এগুলি আইএনএ কোষাগারের গহনা। ১৯৫২ সালে জাপান থেকে ভারতে এসেছিল এই গহনাগুলি। ইতিহাসবিদ হং উয় বলেছেন, নেতাজি চেয়েছিলেন জাপানের আর্থিক সহায়তার ওপরে না দাঁড়িয়ে নিজেদের আর্থিক অবস্থার ওপর নির্ভর করে আজাদ হিন্দ সরকার চলবে। সেই উদ্দেশ্যকে সফল করতে বহু ব্যক্তির আর্থিক সহায়তা এবং মহিলারা তাদের শরীরের গহনা পর্যন্ত খুলে দিয়েছিল। ভারতীয় মহিলাদের পাশাপাশি বিদেশে বসবাসকারী ভারতীয় মহিলাদের আর্থিক সহায়তা এবং জাপানি সরকারি আধিকারিক ভারতীয় ইতিহাস থেকে একটি টাইম কাপসুল খে ালেন। ভারতীয় সংস্কৃতি ও বিদেশ মন্ত্রকের আধিকারিকেরা দেখেছিলেন যে জাদুঘরের আধিকারিকেরা এমইএ-এর একটি সিল করা ক্যানভাস ডিপ্লোম্যাটিক ব্যাগ খুলেছেন। ভেতরে একটি স্টিলের আর্টিচি কেস খুলে সেখান থেকে ১৪টি পাকেজ বের করে। এর ভিতরে সোনার গহনা ছিল যা মহিলারা পরে থাকে। সোনার দুল, নাকের স্ট্যাড, সোনার তার, নেকলেসসহ আরও সোনাদানা

হয়েছিলেন। শানওয়াজ কমিটি বলেছিল এই সব গহনা ছিল আইএনএ কোষাগারে সম্পদ। ১৯৫৩ সালে ৯ জানুয়ারি প্রধানমন্ত্রী জওহরলাল নেহরু তা দেখেছিলেন। যদিও এই পোড়া গহনা নিয়ে নেতাজির বিমান দুর্ঘটনার কথাকে ব্যক্ত করা হয়। তবুও বলা যেতে পারে যে এগুলি ভারতীয় জনগণের দেখা উচিত। কারণ কীভাবে আইএনএ সামরিক বাহিনী প্রতিষ্ঠা এবং স্বাধীন আজাদ হিন্দ সরকারকে সরকারকে প্রতিষ্ঠা করার জন্য মহিলারা আত্মত্যাগ স্বীকার করেছিল এগুলি হচ্ছে তার উল্গ জ্ঞল নিদর্শন। নেতাজি বিমান সবার দেখার প্রয়োজন রয়েছে। নেতাদের আত্মত্যাগের ইতিহাস লুকিয়ে আছে। কলকাতা পুলিশ মিউজিয়ামে রয়েছে বেশ কিছু মামলার নথি। সেই সব নথি থেকে নেতাজি সুভাষ বোসের মামলা সম্পর্কে এবং পুলিশ রিপোর্ট সম্পর্কে বহু তথ্য প্রকাশ পেয়েছে। নেতাজিকে নিয়ে মানুষের কৌতূহলের শেষ নেই। নেতাজি সম্পর্কে আর বেশি

স্পষ্ট নয় , কোথায় নেতাজি! প্রশ্ন থেকেই গিয়েছে

কৌশিক দাস

১৯৪৫ সালের ১৮ আগাস্ট তাইপেইতে একটি বিমান দুর্ঘটনার পর নেতাজি নির্খোঁজ হয়ে যান। এরপর থেকেই নেতাজির মৃত্যু ও নির্খোঁজ নিয়ে রহস্য ঘনীভূত হতে থাকে। এই ঘটনায়,তিনটি তদন্ত কমিশন বসেছিল, যার মধ্যে দুটি তদন্ত কমিশন দাবি করেছিল যে ঘটনার পর নেতাজি জীবিত ছিলেন। নেতাজির এই মৃত্যু বিরোধ বসু পরিবারের সদস্যদের মধ্যেও বিভাজন এনেছিল। প্রসঙ্গত, ২০১৬ সালে, প্রধানমন্ত্রী নরেন্দ্র মোদি সুভাষচন্দ্র বসুর সঙ্গে সম্পর্কিত ১০০টি গোপন ফাইলের একটি ডিজিটাল সংস্করণ প্রকাশ করেছিলেন, যেগুলি দিল্লির জাতীয় আর্কাইভে রয়েছে এবং তা সকলেই গিয়ে দেখতে পারেন। ১৯২০ সালে নেতাজি ইংল্যান্ডে সিভিল সার্ভিস পরীক্ষা পাস করেন কিন্তু ভারতীয় স্বল্পভূতা সংঘর্ষে যোগ দেওয়ার জন্য তিনি চাকরি ছেড়ে দেন। সিভিল সার্ভিস ছেড়ে দেওয়ার পরে দেশকে ইংরেজদের কবল থেকে মুক্ত করার জন্য ভারতীয় রাষ্ট্রীয় কংগ্রেসের সঙ্গে যুক্ত হয়ে যান। জালিয়ানওয়ালা হত্যাকাণ্ডের ঘটনায় নেতাজিকে অত্যন্ত বিচলিত কর্মনোত করে। নেতাজি সুভাষচন্দ্র বসু ভারতের

গান্ধীজির সমর্থনে দাঁড়ানো পট্টাভী সীতারামাইয়াকে পরাজিত করে জয়ী হন।এর ফলে গান্ধী ও বসুর মধ্যে বিভেদ দেখা দেয়, যার পরে নেতাজি নিজেই কংগ্রেস ত্যাগ করেন। ভারতের ইংরেজের হাতে থেকে মুক্ত করতে নেতাজি ১৯৪৩ সালের ২১ অক্টোবর ‘আজাদ হিন্দ সরকার’-এর প্রতিষ্ঠা করার সময়ই ‘আজাদ হিন্দ সেনা’ গঠন করেন। এরপর সুভাষচন্দ্র বসু নিজের সেনা নিয়ে ১৯৪৪ সালের ৪ জুলাই বর্মা (এখন মায়ানমার) পৌঁছান। এখানে নেতাজি তাঁর বিখ্যাত স্লোগান ‘তোমরা আমাকে রক্ত দাও, আমি তোমাকে স্বাধীনতা দেব’ বলেছিলেন। সুভাষচন্দ্র ছিলেন একজন ধর্মপ্রাণ হিন্দু। স্বামী বিবেকানন্দের ভাবদর্শ তাকে উদ্বুদ্ধ করেছিল। তার রাজনৈতিক গুরু ছিলেন বাংলায় উগ্র জাতীয়তাবাদের প্রবক্তা দেশবন্ধু চিত্তরঞ্জন দাস। সুভাষচন্দ্র তার পুরো জীবনই ব্রিটিশ বিরোধি বিপ্লবে অতিবাহিত করেছেন। তিনি ‘ফরওয়ার্ড ব্লক’ নামক একটি রাজনৈতিক দল প্রতিষ্ঠা করে ব্রিটিশ শাসন থেকে ভারতের পূর্ণ ও স্বত্ত্ব স্বাধীনতার দাবি জানাতে থাকেন। ব্রিটিশ কর্তৃপক্ষ তাকে এগারো বার কারারুদ্ধ করেছিল। দ্বিতীয় বিশ্বযুদ্ধ ঘোষিত হওয়ার পরেও তার বিপ্লবী মতাদর্শের কোনো পরিবর্তন ঘটেনি। বরং এই যুদ্ধকে ব্রিটিশদের দুর্বলতার সুবিধা আদায়ের একটি সুযোগ হিসেবে দেখেন তিনি। দ্বিতীয় বিশ্বযুদ্ধের

শূন্যওয়াজ কমিশনে (বিমান দুর্ঘটনায় সুভাষ বসুর মৃত্যু হয়েছিল কিনা সেটা খতিয়ে দেখতে ভারতের গঠিত প্রথম সরকারি কমিটি) দেওয়া সাক্ষ্যে কর্নেল হাবিবুর রহমান বলেছিলেন, বিমান তখনও বেশি উপরে ওঠে নি। বিমানঘাটির চৌহদ্দির মধ্যেই ছিল। সেই সময়েই বিমানের সামনের দিকে আটটা বিস্ফোরণের শব্দ শুনতে পাই। পরে জেনেছিলাম বিমানের কয়েটা প্রোপেলার ভেঙ্গে নীচে পড়ে গেছে। বিমানটা নীচে পড়ে যেতেই সামনের দিকে আর পেছনের দিকে আগুন লেগে গিয়েছিল। বিমান ভেঙ্গে পড়তেই নেতাজি আমার দিকে তাকিয়েছিলেন। আমি তাকে বলেছিলাম, সামনের দিক দিয়ে বের হওয়ার জন্য। পেছনের দিকে যাওয়ার জায়গা নেই। সামনের দিকেও আগুন জ্বলছিল। তার মধ্যে দিয়েই তিনি বাইরে বেরিয়ে যান। কিন্তু তিনি যোখন বসেছিলেন, তার সামনে রাখা পেট্রল ভর্তি জেরিক্যান থেকে ভেলে বেরিয়ে তার কপেটা পুরো ভিজে গিয়েছিল, শাহনওয়াজ কমিশনে সাক্ষ্য দিতে গিয়ে জানিয়েছিলেন সুভাষচন্দ্রের ঘনিষ্ঠ সহযোগী কর্নেল হাবিবুর রহমান। তার যেন এই লড়াই তারি রাখা। ভারত নিশ্চয়ই স্বাধীন হবে, এভাবেই সেই ঘটনার বিবরণ দিয়েছিলেন তিনি। দশ মিনিটের মধ্যেই উদ্ধারকারী দল বিমানঘাটিতে পৌঁছে গিয়েছিল। কিন্তু তাদের সঙ্গে কোনও আত্মলুপে ছিল না। তাই সুভাষচন্দ্র আর বাকি অত্যাচারের সেনাবাহিনীর একটি ট্রাকে করেই তাইহোকু সামরিক হাসপাতালে নিয়ে যাওয়া হয়েছিল। সুভাষ পশ্চিমের দিকে তাকিয়েছিলেন তিনি। ততক্ষণে তার পোশাকে আগুন লেগে গেছে। আমি তার

স্বাস্থ্য ও সচেতনতা

চোখের তলা কালো হওয়ার অসংখ্য কারণ রয়েছে

দুরন্ত বার্তা **:** অনেক মানুষের বয়স বাড়ার সাথে সাথে চোখের নিচে কালো দাগ হয়। এটি একটি সাধারণ অবস্থা এবং বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই কোনো চিকিৎসার প্রয়োজন হয় না। চোখের নিচে কালো কী কারণে হয় তাই আগে থেকেই একটু স্বাস্থ্য সচেতন হওয়া দরকার। **চোখের নিচে কালো দাগ** **:** আপনার চোখের নিচের ত্বক স্বাভাবিকের চেয়ে কালো হয়ে গেলে চোখের নিচে কালো দাগ হয়। লোকেরা প্রায়শই বিশ্বাস করে যে তারা ক্লান্তির লক্ষণ। তবে কালো দাগ হওয়ার জন্য অনেক সম্ভাব্য কারণ থাকতে পারে। ডার্ক সার্কেল খুব কমই চিহ্নিত হওয়ার মতো বিষয়। লোকেরা বিশ্বাস করে যে তাদের চোখের নিচে কালো বৃত্ত তাদের দুর্বল, অস্বাস্থ্যকর এবং বয়স্ক দেখায়। যদিও এই অবস্থার জন্য চিকিৎসার প্রয়োজন হয় না, মানুষ সুস্থ দেহতে তাদের নিরাময় বা উপশম করতে চায়। ত্বকের ধরনের ওপর নির্ভর করে চোখের নিচে কালো বৃত্তগুলো বাদামী, নীল বা এমনকি বেগুনি দেখাতে পারে। তবুও, এগুলো সংক্রমণের কারণে চোখের চারপাশে যে কোনো আঘাত, লালভাব বা ক্ষত থেকে আলাদা।

চোখের নিচে কালো দাগের কারণ **:** আপনি যখন ক্লান্ত, এটি আপনার মুখের ওপর, বিশেষ করে আপনার চোখের নিচে প্রদর্শিত হয়। আপনি যদি আপনার চোখের নিচে দীর্ঘস্থায়ী অন্ধকার বৃত্ত অনুভব করেন তবে আপনার উচিত এর কারণগুলো খুঁজে বের করা এবং এখনই তাদের চিকিৎসা করা উচিত।

এখানে ডার্ক সার্কেলের আরও কিছু সাধারণ কারণ-

ক্লান্তি **:** দীর্ঘ সময় ধরে জেগে থাকা, চরম ক্লান্তি, অবসাদ এবং অতিরিক্ত ঘুম এমন কয়েকটি জিনিস যা ডার্ক সার্কেল সৃষ্টি করে। ঘুমের অভাব ত্বককে ফ্যাকাশে এবং নিস্ত্রেজ করে তোলে। এটি আরও অন্ধকার টিসু দেখানোর অনুমতি দেয়। ঘুমের অভাব চোখের নিচে তরল টিসু যোগ দেয় যা ফোলা চোখ নিয়ে যায়। এটি ফোলা চোখের পাতার নিচে একটি গাঢ় ছায়ার ফলস্বরূপ।

অ্যালার্জি **:** চোখের শুষ্কতা বা অ্যালার্জির কারণে ডার্ক সার্কেল হতে পারে। আপনার অ্যালার্জি আছে কিনা তা নির্ধারণ করতে, আপনার অন্যান্য উপসর্গগুলোও পরীক্ষা করা উচিত। অ্যালার্জির কারণে আপনি লালভাব, চুলকানি এবং ফোলা চোখ দেখতে পারেন। অ্যালার্জি দ্বারা প্রকাশিত হিষ্টামিনগুলো আপনার রক্তনালীগুলোকে প্রসারিত করতে এবং আপনার ত্বকের নিচে আরও দৃশ্যমান হতে পারে। আপনার চোখের চারপাশে ঘষা বা আঁচড় দেবেন না। ঘষার ফলে উপসর্গগুলো আরও খারাপ হতে পারে এবং ফলস্বরূপ ফোলা,

বাথা এবং রক্তনালী ভেঙে যেতে পারে।

বার্ধক্য **:** বার্ধক্যের সঙ্গে সঙ্গে ডার্ক সার্কেল হওয়া স্বাভাবিক। সময়ের সঙ্গে সঙ্গে একজন ব্যক্তির ত্বক পাতলা হয়ে যায় এবং কোলাজেন এবং চর্বি হারায়। কোলাজেন এবং চর্বি ত্বকের স্থিতিস্থাপকতা রক্ষার জন্য দায়ী। এর প্রতিক্রিয়ায়, রক্তনালীগুলো দৃশ্যমান হয় এবং চোখের নিচের অংশটি অন্ধকার করে।

জলশূন্যতা **:** পর্যাপ্ত জল পান করা কোনো নতুন পরামর্শ নয়। তবুও অনেকে এড়িয়ে যান। ডিহাইড্রেশন হলো যখন আপনার শরীর সঠিক পরিমাণে জল পায় না। এটি অন্তর্নিহিত হারের নিকটবর্তী হওয়ার কারণে আপনার চোখের নিচের অংশটিকে আরও গাঢ় দেখায়।

চোখ টনটনানি **:** চোখের স্ট্রেন আরেকটি সাধারণ কারণ যা অন্ধকার বৃত্তের জন্ম দিতে পারে। বেশি স্ক্রিন টাইমের ফলে আরও ডার্ক সার্কেল দেখা দেয়। চোখের স্ট্রেন রক্তনালীগুলোকে বড় করে এবং তাদের চারপাশের ত্বককে কালো করে। সূর্যের অতিরিক্ত এক্সপোজারের ফলে শরীরে মেলানিনের উৎপাদন বেশি হয়। একই সঙ্গে অতিরিক্ত এক্সপোজার আপনার চোখের চারপাশে পিগমেন্টেশন বাড়ায়। ত্বকের পিগমেন্টের অনিয়মও চোখের নিচে কালো দাগের কারণ হতে পারে।

বংশগত **:** জিনের কারণে অনেকেই ডার্ক সার্কেল হয়। লোকেরা শৈশবে অন্ধকার বৃত্তগুলো লক্ষ্য করতে পারে এবং এটি বড় হওয়ার সঙ্গে সঙ্গে আরও খারাপ হয়। তবুও, এটা সবসময় হয় না। অনেক সময় বংশগত কারণে ডার্ক সার্কেল কিছু সময়ের মধ্যে চলে যায়। **কখন ডাক্তার দেখাবেন** **:** চোখের নিচে কালো দাগ কোনো মেডিকেল ইমার্জেন্সি নয়। তবে কিছু ক্ষেত্রে, যদি অস্বাভাবিক উপসর্গের সংমিশ্রণ থাকে, তাহলে আপনার ডাক্তারের সঙ্গে পরামর্শ নেওয়া উচিত। যদি আপনি মনে করেন যে একটি চোখের নিচে ফোলাভাব এবং বির্ণগতা আছে, তাহলে ডাক্তার ডাক্তারের কাছে যাওয়া উচিত। চোখের নিচে কালো দাগ সারাতে ডাক্তার সাপ্লিमेंট, ক্রিম বা চিকিৎসার সংমিশ্রণের পরামর্শ দেবেন।



ডার্ক সার্কেল প্রতিরোধ **:** আপনার চোখের যত্ন নিতে পারেন এবং ডার্ক সার্কেল প্রতিরোধ করতে পারেন শুধু যদি আপনি এটি সম্পর্কে সামঞ্জস্যপূর্ণ হন। কখনো কখনো, কিছু লাইফস্টাইল পরিবর্তন ডার্ক সার্কেল চিকিৎসার কিছু কার্যকর উপায় থাকে। যেমন-

-স্বাস্থ্যকর খাওয়া

-পর্যাপ্ত জল পান করুন

-প্রায়ই ওয়াশআউট করুন

-যথেষ্ট ঘুম

-আপনার ত্বকের যত্ন নিন

-আপনার স্ক্রিন টাইম সীমিত করুন

ডার্ক সার্কেল নিরাময়যোগ্য **:** অনেকেই ডার্ক সার্কেলের জন্য প্রতিকার এবং চিকিৎসার মাধ্যমে ডার্ক সার্কেল নিরাময়যোগ্য। ভিটামিন ই ডার্ক সার্কেলের জন্য ভালো। কারণ, এটি ভিটামিন হিসাবে সবচেয়ে বেশি ত্বকের উপকার করে। ভিটামিন ই কাপাসুল, তেল এবং ক্রিম বসে, সার্শসহেই লেগে যায়। বাচ্চাকে খুব জনবহুল স্থানে (মেলা, পিকনিক) না নিয়ে যাওয়াই ভালো। আর আপনি আপনার ডাক্তারের সঙ্গে পরামর্শ করার পরে আপনার ত্বকের ধরন এবং স্বাস্থ্যের অবস্থা অনুযায়ী এগুলো ব্যবহার করতে পারেন।

শীতে পায়ের পেশিতে আচমকা টান

দুরন্ত বার্তা **:** কনকনে শীত। এই শীতে পা ঠাণ্ডা হয়ে অবশ হয়ে যাওয়া কিংবা পেশিতে টান ধরার ঘটনা প্রায় সবার সঙ্গেই ঘটে। এমনকি ঘুমের মধ্যেও এই সমস্যা হতে পারে। আবার ঘুম থেকে উঠতে গেলে কিংবা সকালে হাটতেই পায়ের শিরায় টান ধরতে পারে। কখনও বা হাটতে হাটতে হঠাৎই বেকে যায় পায়ের আঙুল। যে দিকেই সরতে যাচ্ছেন, ব্যথা করছে। ঘুমের মধ্যে পায়ের রগ টান খেলে ব্যথায় ঘুম ভেঙে যায়। তখন অনুভব করলেন পা নাড়াতে পারছেন না। অথচ কী করলে ব্যথা কমবে বুঝতেও পারছেন না। তারই মধ্যে দেখছেন পায়ের আঙুল বেকে যাচ্ছে। পা টান করা যাচ্ছে না। একইভাবে টান ধরতে পারে কোমর, পিঠ, ঘাড় কিংবা হাতেও। মূলত ঠাণ্ডা আবহাওয়ার কারণে পেশিতে টান ধরার ঘটনা বেড়ে যায়। শুধু যে ঘুমের মধ্যেই পেশিতে টান লাগবে, এমন নয়। কখনও কখনও হাত-পা ছড়িয়ে বিশ্রাম নেওয়ার সময়ও পেশিতে প্রবল টান পড়তে পারে। অনেক সময় আমাদের অনিয়মিত ও অস্বাস্থ্যকর খাওয়াদাওয়া এ ধরনের সমস্যার জন্য দায়ী হয়। এ ছাড়াও একাধিক কারণ রয়েছে। বিশেষজ্ঞদের মতে, শীতে ঠাণ্ডা আবহাওয়ার কারণে অনেকেই পর্যাপ্ত জল পান করেন না। এর থেকে শরীরে ডিহাইড্রেশনের সৃষ্টি হয়। শরীরে জলের পরিমাণ কমে গেলে এই টান ধরার প্রবণতা বাড়ে। বিশেষজ্ঞদের মতে, শরীরে বিশেষজ্ঞদের পরিমাণ বেড়ে গেলে ধমনীগুলোর ভেতর চর্বির আন্তরঙ্গ তৈরি হয়। একে ‘অ্যথেরোস্লেবসিস’ বলে। এই আন্তরঙ্গ বা প্রাক তৈরির ফলে রক্ত চলাচল বাধাপ্রাপ্ত হয়। ফলে শরীরের বিভিন্ন স্থানে রক্ত চলাচল করতে পারে না, এই সমস্যাকে বলে ‘পেরিফেরাল আর্টারি ডিজিজ’ বা ‘পিএডি’। এই সমস্যার কারণে ব্যথা হয় বিভিন্ন অঙ্গে। শীতকালে রগে টান



ধরে এমন সমস্যা হতেই থাকে। হঠাৎ রগে টান ধরলে সঙ্গে সঙ্গে কী করা প্রয়োজন জেনে নিন-
-পা সোজা করে পায়ের পেছনের মাংসপেশিতে হালকা মালিশ করতে পারেন।
-গরম জলে তৈয়ালে ভিজিয়ে হালকা ঠেক বা জলের বোতলে গরম জল দিয়ে সের্ক দিতে পারেন ১৫ থেকে ২০ মিনিট।
-ভয় পাবেন না। কারণ, সহজভাবে শরীর পেশিগুলো ছেড়ে রাখলে কিছু সময়ের মধ্যে ব্যথা চলে যায়।
-গর্ভকালীন যে রগে টান পড়ে, বেশির ভাগ সময় প্রসবের পর পায়ের টান চলে যায়।
-কেন হই-
-শরীরে ক্যালসিয়াম, ম্যাগনেসিয়াম, পটাশিয়ামের ঘাটতি।
-অতিরিক্ত ব্যায়াম, পরিশ্রম বা পায়ের পেশির বেশি ব্যবহার।
-জলশূন্যতা বা ডিহাইড্রেশন।
খুব ঠাণ্ডা আবহাওয়া।
-গর্ভকালীন, বিশেষ করে শেষের দিকে প্রয়োজনীয় খনিজের অভাবে রগে টান পড়ে।

-বেশি সময় বসে থাকা, শত জায়গায় দাঁড়িয়ে থাকা, ঘুমের সময় ভুল দেহভঙ্গির কারণে এমন হতে পারে।
প্রতিরোধের উপায়-
-শীতকালে কাফ মাসল স্ট্রেচিং করতে হবে।
-সোজা হয়ে পায়ের আঙুলের ওপর ভর করে দাঁড়ালে কাফ মাসলে স্ট্রেচ হয়। ১০ সেকেন্ড ধরে রেখে পা নামিয়ে ফেলুন। তিন বা চারবার করুন।
প্রতিদিন অন্তত একবার।
-বসে দুই পা সোজা করে, তৈয়ালে দিলে পায়ের পাতা সামনের দিকে টেনে আনার চেষ্টা করুন। ১০ সেকেন্ড ধরে রেখে ছেড়ে দিন। পাঁচ থেকে ছয়বার করুন।
-সপ্তাহে অন্তত পাঁচ দিন ৩০ মিনিট করে হাটুন।
-শরীরে পর্যাপ্ত জলের অভাব হলে পায়ের মাংস পেশিতে টান লাগে। তাই প্রচুর জল বা তরল গ্রহণ করুন। যেমন স্যুপ, ফলের রস, ডারের জল ইত্যাদি।
-ক্যালসিয়ামসমৃদ্ধ খাবার খেতে হবে। যেমন ডিম, দুধ, সবুজ শাক-সবজি, ফল ইত্যাদি।

যেসব লক্ষণ দেখে বুঝবেন থাইরয়েড

দুরন্ত বার্তা **:** পৃথিবীতে অসংখ্য মানুষ থাইরয়েড গ্রন্থি ও থাইরয়েড হরমোনজনিত সমস্যা নিয়ে বসবাস করছে। এটি দুই ধরণের। হাইপোথাইরয়ডিজম ও হাইপারথাইরয়ডিজম। হাইপোথাইরয়ডিজম মূলত তিনটি কারণে দেখা যায়। এক. সন্দোজাত শিশুদের মধ্যে থাইরয়েড গ্র্যাণ্ড তৈরি না হলে কনজেনিটাল হাইপোথাইরয়ডিজম দেখা যায়। দুই. থাইরয়েড গ্র্যাণ্ডের বিরুদ্ধে অ্যান্টিবডি সক্রিয় হলে, থাইরয়েড গ্র্যাণ্ড খারাপ হয়ে যায়। তখন থাইরয়েড গ্র্যাণ্ড কাজ করে না। এটা অটোইমিউন হাইপোথাইরয়ডিজম। তিন. অপারেশনের কারণে থাইরয়েড গ্র্যাণ্ড বাদ দিতে হলে বা ‘রে’ দেওয়ার কারণে থাইরয়েড নষ্ট হয়ে গেলে হাইপোথাইরয়ডিজম হতে পারে। আর শরীরে অ্যান্টিবডি অতিরিক্ত মাত্রায় থাইরয়েড গ্র্যাণ্ডকে ‘স্টিমুলেট’ করলে হাইপারথাইরয়ডিজমের সমস্যা দেখা যায়। চূড়ান্ত পরায়ের পর ওষুধের ডোজ বেশি হলে, তার থেকে হাইপারথাইরয়ডিজম হতে পারে। থাইরয়ডাইটিস বা রক্তে ইনফেকশন হলে থাইরয়েড হরমোনের মাত্রা বেড়ে যায়। যেসব অঞ্চলে অ্যারোডিনের অভাব রয়েছে, সেখানে অ্যারোডিনের অভাবজনিত কারণে হাইপোথাইরয়ডিজম দেখা যায়।

হাইপোথাইরয়ডিজমে যে লক্ষণগুলো দেখা যায় **:** ভালো না লাগা ও সঙ্গে লেথার্জিক ভাব, ত্বক খসখসে হয়ে যায়, পা অল্প ফুলে যায়, খিদে ভাব কমে যায়, লুল পড়তে শুরু

করে, ওজন অল্প বেড়ে যায় (৫-৬ কিলোগ্রাম), স্মৃতিশক্তি কমে যায়, খিটখিট ভাব, কনসিৎশেনের সমস্যা হয়, ব্লাড প্রেশার বাড়তে পারে, বন্ধ্যাত্বর সমস্যা হতে পারে, প্রেগনেন্সির সময় আবারশন হতে পারে, কনজেনিটাল হাইপোথাইরয়ডিজমে শিশুর ব্রেনের বিকাশ হয় না, শীতশীত ভাব দেখা যায়, পিরিয়ডে সমস্যা হতে পারে। **হাইপারথাইরয়ডিজমে যে লক্ষণগুলো দেখা যায়** **:** বিদে বেড়ে গেলেও ওজন কমতে থাকে, প্রচণ্ড গরম লাগে, বুক ধড়ফড় করে, মেজাজ খিটখিট হয়ে পড়ে, পিরিয়ডের সমস্যা হয়, ত্বক কালো হয়ে যায়, হার্টের সমস্যা হতে পারে, ব্লাড প্রেশার বেড়ে যায়, হাড়ের ক্ষয় শুরু হয়, বেশি বয়সে অস্টিওপোরোসিস হতে পারে, চোখ ঠেলে বেরিয়ে আসে, বন্ধ্যাত্ব হতে পারে।

চিকিৎসা **:** থাইরয়েডের সমস্যা নির্ধারণের জন্যে ব্লাড টেস্ট করা হয়। হাইপোথাইরয়ডিজমের চিকিৎসা ওষুধের মাধ্যমে করা হয়। হাইপারথাইরয়ডিজমের চিকিৎসায়ও ওষুধ দেওয়া হয়। তবে ওষুধে কাজ না করলে, তখন সার্জারি বা রেডিওঅ্যাক্টিভ অ্যারোডিন থেরাপির কথা ভাবা হয়। গরুটারের সমস্যা হলে ফোলা অংশ ম্যালিগনেন্ট কি না তা নির্ণয় করা হয়। ম্যালিগনেন্ট নির্ধারিত হলে এবং শুরুর দিকে ধরা পড়লে রেডিওঅ্যাক্টিভ অ্যারোডিন পদ্ধতির মাধ্যমে থাইরয়েড ক্যান্সার নিরাময় সম্ভব। অ্যারোডিনের অভাবজনিত কারণে থাইরয়েডের সমস্যা হলে অ্যারোডাইজড সল্ট খাওয়ার প্রয়োজন রয়েছে।

শীতকালে শিশুদের বাড়তি যত্ন নিন

দুরন্ত বার্তা **:** এখন প্রচণ্ড শীত! এই নিম্ন তাপমাত্রায় রোগাক্রান্ত হয় বৃদ্ধ ও শিশুরা। আবহাওয়ার দ্রুত তারতম্যের সঙ্গে শিশুরা নিজেকে মানিয়ে নিতে অনেক সময়ই পারে না। তারা খুব স্পর্শকাতর। তাই অন্যান্য সময়ের তুলনায় শীতকাল শিশুদের জন্য বেশি কষ্টকর ও অসহনীয় হয়ে ওঠে। এই সময় ঝর, পেট খারাপ বা ডায়রিয়া, সর্দি, কাশিসহ শ্বাসতন্ত্রের বিভিন্ন সমস্যাসহ নিউমোনিয়ায় পর্যন্ত ভুগতে দেখা দেয়। এ ছাড়া শীতে ইনফ্লুয়েঞ্জা এবং নানা ভাইরাল জ্বরও বেশি হয়। তাই শীতকালে শিশুদের একটু বাড়তি যত্ন প্রয়োজন।

নবজাতক শিশুর যত্ন-

—শীতকালে নবজাতকের ক্ষেত্রে বিশেষ সতর্কতা অবলম্বন প্রয়োজন। কারণ নবজাতকের তাপ নিয়ন্ত্রণের ক্ষমতা খুবই কম, তাই অল্প শীতেই তারা কবু হয়ে যায়। যে বাচ্চা পূর্ণ ৬৭ সপ্তাহে মাতৃগর্ভে কাটিয়ে জন্ম নিয়েছে তার ক্ষেত্রে জটিলতা কম। কিন্তু সময়ের আগেই জন্ম নেওয়া শিশুদের ক্ষেত্রে বিশেষ সতর্কতা প্রয়োজন। জন্মের আগে নবজাতক শিশু মায়ের পেটে উষ্ণ তাপমাত্রায় অবস্থান করে। এছাড়া শিশুর শরীরে তাপ নিয়ন্ত্রণ ব্যবস্থা তৈরি হতেও সময় লাগে। তাই ভূমিষ্ঠ হওয়ার পর শিশুকে উষ্ণ তাপমাত্রায় রাখতে হবে। যদি ধরের তাপমাত্রা ২৫ ডিগ্রি সেলসিয়াস হয়, তবে সুতির কাপড় পরিয়ে কাঁধ দিয়ে মুড়ে রাখুন। এই মাত্রার নিচে হলে সোয়েটার ব্যবহার করতে পারেন।
—বাচ্চাকে সোলনায় বা আলাদা মশারির নিচে না রেখে মায়ের কোল ঘেঁষে শোয়াবেন। এতে বাচ্চা উষ্ণ থাকবে, মায়ের সঙ্গে আন্তরিকতা বাড়বে ও বুকের দুধ খাওয়াতে সুবিধা হবে। বাচ্চাকে ঘনঘন বুকের দুধ খাওয়ান। দুধ খেতে হালকা ব্যায়াম হয় বলে শরীর নিজ থেকেই উত্তাপ তৈরি করে। এ ছাড়া বুকের দুধ রোগ প্রতিরোধ শক্তি থাকে। ফলে শিশু সহজে ঠান্ডা, কাশি ইত্যাদিতে আক্রান্ত হয় না।
—এই সময় বাইরের ঠাণ্ডা বাতাস থেকে বাঁচতে ঘরের দরজা-জানালা বন্ধ রেখে উষ্ণতা নিশ্চিত করতে পারেন। তবে ঘরে কয়লা ও তুয়ের আগুন রাখবেন না। এতে শিশুর ক্ষতি হয়।
—ঘরের মধ্যে কাপড় না শুকিয়ে ছাদে বা বারান্দায় শুকান।
—যদি পরিবারের কোনো সদস্যের বা কোনো আত্মীয়ের সর্দি, কাশি, ভাইরাল জ্বর ইত্যাদি থাকে, তবে শিশু ও মাকে তাদের থেকে দূরে রাখতে হবে।
—সপ্তাহে দু-তিন দিন ঈদ্রদুষ্ণ জল (৪৫ ডিগ্রি সেলসিয়াস) দিয়ে স্নান করান। স্নানের আগে ঘরের দরজা-জানালা লাগিয়ে নিন। স্নানের পর শিশুর গায়ে বেশি অয়েল বা ভাসলিন ব্যবহার করুন।
—মনে রাখবেন, নবজাতক শিশুর সামান্য কাশি বা হাঁচিও কিন্তু সন্দেহজনক। তাই কাশি, শব্দ করে শ্বাস টানি, দুধ টেনে খেতে না পারা, শ্বাস নিতে কষ্ট বা পাঁজর শিঁশালের সঙ্গে দেবে যেতে থাকলে অতি দ্রুত চিকিৎসকের শরণাপন্ন হোন।
—শিশুকে রাতের বেলা ডায়াপার পরিয়ে শোয়ান। ডায়াপার ছয় ঘণ্টার বেশি কোনোভাবেই রাখা যাবে না। ডায়াপার থেকে র্যাস হতে পারে, তাই আগে থেকে চেঙ্গলিন বা জিঙ্কসমৃদ্ধ ক্রিম লাগিয়ে দিন।
—শীতে নবজাতককে অবশ্যই হাতমোজা, পামোজা ও কান্টিপি পরাতে হবে।



উল বা পশমে অ্যালার্জি হলে এগুলো পরিহার করে ভারী সুতির জামা পরান। সন্ধ্যার পর বাইরে না বের হলেই ভালো।

দেড় মাস থেকে এক বছর বরসি শিশুর যত্ন-

—শিশুকে প্রয়োজন অনুযায়ী উষ্ণ রাখুন। ঠাণ্ডা পরিবেশে রাখতে হবে। তাই হলে, সার্শসহেই ঘরেও তাকে রাখা ঠিক হবে না।
—বাচ্চাকে বুকের দুধ নিয়মিত খাওয়াতে হবে।
—ছয় মাসের বেশি হলে বুকের দুধের পাশাপাশি অন্য খাবার দিন। খিচুড়িতে ডিমের সাদা অংশ, লালশাক, পালংশাক অল্প করে দিতে পারেন। লেবুর রস দেবেন, কমলার রস খাওয়াবেন। এতে বাচ্চার রোগ প্রতিরোধক ক্ষমতা বাড়বে। ঠাণ্ডা খাবার পরিহার করুন।
—বেসব বাচ্চা হামাগুড়ি দেয়, দেখবেন তারা যেন ঠাণ্ডা মেঝেতে হামাগুড়ি না দেয়। তবে কার্পেট ব্যবহার না করাই ভালো। কারণ কার্পেটের রোয়ি থেকে বা ধুলো থেকে অ্যালার্জি হয়। তাই মাদুর বা ম্যাট ব্যবহার করা ভালো।
—একদিন পর পর ঈদ্রদুষ্ণ জল দিয়ে স্নান করান। স্নানের পর বেবি লোশন লাগাবেন। তেলজাতীয় কিছু লাগাবেন না।
—বাচ্চাকে নরম কাপড়ের জুতা পরানোর অভ্যাস করুন ও শোয়ানোর সময় মোজা পরিয়ে নিন।
—মনে রাখবেন, এই বয়সি বাচ্চার রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কম থাকে। তাই শর্দি, কাশি সহজেই লেগে যায়। বাচ্চাকে খুব জনবহুল স্থানে (মেলা, পিকনিক) না নিয়ে যাওয়াই ভালো।
এক থেকে ছয় বছরের বয়সের শিশুর যত্ন-
—এ বয়সে শিশুরা অনেক খেলাধুলা ও দৌড়াদৌড়ি করে থাকে। তাই খুব বেশি গরম ও ভারী কাপড় পরার প্রয়োজন হয় না। তবে সকালে স্কুলে যাওয়ার সময় ও বিকালে খেলতে যাওয়ার সময় পর্যন্ত উষ্ণতা নিশ্চিত করুন।
—বাচ্চাকে স্কুলে পাঠালে পরস্পরের মাধ্যমে শীতকালে কিছু সংক্রমণ রোগ ও ছোঁয়াচে চর্মরোগ বিস্তার লাভ করে। তাই শিশুর পরিস্কার-পরিচ্ছন্নতার প্রতি খেয়াল রাখুন। নিয়মিত শোশন লাগান যেন ত্বক শুষ্ক হয়ে না যায়। বাসি, বাজারের খোলা খাবার ও ঠাণ্ডা খাবার পরিহার করে গরম ও ঘরে তৈরি করা খাবার দিন এবং তাজা শাকসবজি, ফলমূল খাওয়ান।
—শীতকালীন শাকসবজি ও ফল বেশি করে খেতে দিন। ক্ররনোর সবচেয়ে বড় শিক্ষা স্বাস্থ্যবিধি যেমন হাত ধোওয়া ও মাস্ক পরা নিশ্চিত করুন।

শরীরে ভিটামিন ডি পেতে জরুরি রৌদ্রস্নান

দুরন্ত বার্তা **:** মূলত হাড়, দাঁত ও মাংসপেশির স্বাস্থ্য রক্ষায় গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে ভিটামিন ‘ডি’। ক্যালসার প্রতিরোধ, হৃদরোগ, উচ্চ রক্তচাপ, ডায়াবেটিস, মাল্টিপল স্কেলেরোসিসসহ আরও কিছু রোগ প্রতিরোধে এর বেশ ভূমিকা রয়েছে। ইনসুলিনের মাত্রা ঠিক রেখে ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে রাখতে এটি সাহায্য করে। এ ছাড়া এই ভিটামিন রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়াতে এবং গ্রন্থিসহ ও স্নায়ুতন্ত্রের সুস্থতার জন্য যথেষ্ট সহায়ক ভূমিকা পালন করে থাকে। ভিটামিন ‘ডি’র প্রধান উৎস সূর্যের আলো। রৌদ্রস্নান তাই খুব দরকারি। এ ছাড়া ক্যালসি, ডিমের কুসুম, দুধ ও দুধজাত খাদ্য, সামুদ্রিক মাছের তেল, সামুদ্রিক মাছ, কিছু মাশরুম, কমলার শরবত, সাপ্লিमेंটস্‌রি ইত্যাদিতে ভিটামিন ‘ডি’ পাওয়া যায়। সূর্যরশ্মির পরশ দেখে লাগলে ত্বকের

নিচে তৈরি হয় ভিটামিন ‘ডি’র প্রাথমিক স্রোণ। সাধারণত ৫০ থেকে ৯০ শতাংশ ভিটামিন ডি তৈরি হয় সূর্যালোক থেকে। **সূর্যস্নান করুন সরাসরি** **:** ভিটামিন ‘ডি’ কাচ ভেদ করে দেহে প্রবেশ করতে পারে না। ফলে কাঁচের জানালা গলে নেমে আসা সূর্যরশ্মিতে স্নান করে লাভ নেই। আবার সূর্যস্নানের জন্য সমুদ্র সৈকতেও শুয়ে থাকার দরকার নেই। দরকার শুধু পর্যাপ্ত সূর্যালোক সরাসরি দেহে লাগানোর ব্যবস্থা করা। তবে পাহাড়ের চূড়ায় ভিটামিন ‘ডি’ বেশি থাকে বলে জানা গেছে। **গ্রীষ্মের রোদ বেশি ভালো** **:** গ্রীষ্মের রোদ যতটা ভিটামিন ‘ডি’ তৈরি করে, শীতের রোদ ততটা পারে না। সে জন্য গ্রীষ্মের রোদে ১৫ মিনিট থেকে ঘণ্টা দুয়েক হিসাবে সপ্তাহে দুই দিন দেহে রোদ লাগালে যথেষ্ট পরিমাণে ভিটামিন ‘ডি’ মিলবে। রোদে যেতে

হবে সকাল ১০টা থেকে বেলা ৬টার মধ্যে। তবে ঠিক কত সময় এই ত্বকের কারখানায় ভিটামিন তৈরি হবে, তা নির্ণয় করে ব্যক্তির অভিন্নতার, দিনের কোন অংশের আলো, আকাশের অবস্থা, বায়ুদুশ, ত্বকের তারতম্যসহ অনেক কিছুর ওপর। **দরকার নির্মল পরিবেশ** **:** দূষিত বায়ু ভিটামিন ‘ডি’ তৈরি করতে পারে না। বায়ুদূষণের কারণে অতিবেগুনি রশ্মি বায়ুতে শোষিত হয়। যেসব জায়গায় পরিহার করে চলেমন, তাদেরও এই ভিটামিন ঘাটতির আশঙ্কা বেশি। সব বয়সের মানুষকে রোদে আসতে হবে ভিটামিন ‘ডি’ পেতে। তবে সন্তরোধর বয়সী ভাঁজ পড়া ত্বক অনেক সময় লাগায় ভিটামিন ‘ডি’ তৈরি করতে। সে জন্য বয়স্ক মানুষকে ভিটামিন ‘ডি’র জন্য খানিকটা বেশিক্ষণ রাখতে হবে সূর্যস্নানে। আর তাঁদেরই বেশি দরকার এই ভিটামিন।



বাইরে বেরোতে যারা নিয়মিত সানন্মক ক্রিম ব্যবহার করেন, কালো চামড়া বাদ্যের প্রকৃতিপ্রসূত, যারা মুটিয়ে বা বুড়িয়ে গেছেন কিংবা সূর্যালোক পরিহার করে চলেমন, তাদেরও এই ভিটামিন ঘাটতির আশঙ্কা বেশি। সব বয়সের মানুষকে রোদে আসতে হবে ভিটামিন ‘ডি’ পেতে। তবে সন্তরোধর বয়সী ভাঁজ পড়া ত্বক অনেক সময় লাগায় ভিটামিন ‘ডি’ তৈরি করতে। সে জন্য বয়স্ক মানুষকে ভিটামিন ‘ডি’র জন্য খানিকটা বেশিক্ষণ রাখতে হবে সূর্যস্নানে। আর তাঁদেরই বেশি দরকার এই ভিটামিন।

প্রশ্নোত্তর

পাঠকদের স্বাস্থ্য সম্পর্কিত বিভিন্ন প্রশ্নের উত্তর দিচ্ছেন বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকরা। আপনারাও প্রশ্ন পাঠান। আমাদের চিকিৎসকরা সেই সমস্ত প্রশ্নের উত্তর দিচ্ছেন।

প্রশ্ন **:** আমার মাঝে মাঝেই এক নাক বন্ধ থাকে। মাঝে মাঝে ঘুমে হালকা নাক ডাকি। আমার উচ্চ মাত্রার কোলেস্টেরল ও ইউরিক এসিডের সমস্যা আছে। আমি ধূমপায়ী। সকালে ঘুম থেকে উঠে গলা খুসখুস করে ও কফ বের হয়।

উত্তর **:** এই বয়সে আপনার প্রথম কাজ হল সিগারেট খাওয়া বন্ধ করা। তা না হলে যে কোনো সময় আপনার হার্টের সমস্যা হয়ে যেতে পারে। নাক বন্ধ থাকারও চিকিৎসা করা জরুরি। উপসর্গ পড়ে মনে হচ্ছে আপনার নাকের হাড় বাঁকা আছে বা সাহিসেসে সমস্যা আছে বা উভয়ই থাকতে পারে। এর সঙ্গে ধীরে ধীরে মুক্ত হচ্ছে হাঁপানির সমস্যা। নাক কান গলার ডাক্তার দেখিয়ে নাক বন্ধের চিকিৎসা নিন। গলা খুসখুস ও কাশির জন্য ধূলা-বালি, থোয়া, ঠাণ্ডা পরিহার করে চলুন। কাশির জন্য ১০ মি.গ্রা. মল্টিলুকাস্ট ট্যাবলেট প্রতিনিয়ত একটি করে খান। প্রশ্ন **:** ঠাণ্ডা পড়লেই আমার গলা-বুকে সাঁই সাঁই শব্দ হয় ও সর্দি বারে। ঠাণ্ডা জল খাই না। প্রতিরোধের উপায় কি?

উত্তর **:** আপাতদৃষ্টিতে মনে হচ্ছে আপনার হাঁপানির ভাব আছে বা হাঁপানি হয়ে গেছে। কোনো অবস্থাতেই সাঁই সাঁই শব্দ গ্রহণযোগ্য নয়। এর ফলে হাঁপানির সঙ্গে ক্রনিক কাশি যুক্ত হয়ে চিকিৎসা দুক্ল হ়য়ে যেতে পারে। বুকের এক্স-রে করতে হবে। নাক কান গলা বিশেষজ্ঞ দেখিয়ে নাক পলিপ বা হাড় বাঁকা আছে কিনা দেখতে হবে। মল্টিলুকাস্ট ট্যাবলেটের সঙ্গে সালবিউটামল ও স্টেরয়েড ইনহেলার ব্যবহার করতে হতে পারে। ইনহেলার সঠিক নিয়মে ব্যবহার করলে এ সমস্যা থেকে মুক্ত থাকা সম্ভব।

প্রশ্ন **:** আমার বয়স ২৪। আমার দৈহিক কাঠামো নষ্ট হয়ে যাচ্ছে। কীভাবে এ সৌন্দর্য ফিরে আনা সম্ভব। উত্তর **:** সম্ভবত আপনার ইস্টারনাল সমস্যা হয়েছে। দেহের হরমোন অ্যানালাইসিস করে রেডিওগ্রিকোয়েসি ওয়েবের মাধ্যমে কোনো পার্শ্বক্রিয়া ছাড়াই সৌন্দর্য বর্ধন সম্ভব।

প্রশ্ন **:** আমার বয়স ৫৫। আমার শারীরিক ক্ষমতা সম্পূর্ণ নষ্ট হয়ে যাচ্ছে। আমার স্ত্রীর ঐশ্বন্যো যৌবন আছে। এতে আমি বিরত। এ বয়সে ওষধের মাধ্যমে শারিরিক সুস্থতা কী সম্ভব? উত্তর **:** পুরুষের অক্ষমতা এখন কোনো সমস্যাই নয়। আপনার রক্তের সেন্স হরমোনে আনালাইসিস করে বৈজ্ঞানিক চিকিৎসার মাধ্যমে কোনো পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া ছাড়াই আপনার যৌন আকাঙ্ক্ষা ফিরিয়ে আনা সম্ভব।

প্রশ্ন **:** আমার বয়স ২১। আমার মাথার চুল দিন দিন পড়ে টাক সৃষ্টি হয়েছে। এতে আমার সৌন্দর্যহানি হয়েছে। মাথায় নতুন চুল গজাতে চাই। উত্তর **:** অত্যধিক পিআরপি থেরাপি এখন হতেমুঠোয়। কোনো পার্শ্বক্রিয়া ছাড়াই আপনার মাথায় চুল পড়া বন্ধ করে নতুন চুল গজানো সম্ভব।

প্রশ্ন **:** দীর্ঘদিন থেকে আমার প’পায়ে অ্যাকজিমা। অনেক মলম লাগিয়েছি। কোনো কাজ হচ্ছে না। একটু কমে আবার বেড়ে যায়। এর সফল চিকিৎসা আছে কী? উত্তর **:** নিশ্চয়ই সফল চিকিৎসা আছে। আপনার চিকিৎসা একটু দীর্ঘমেয়াদি হতে পারে। অ্যালার্জিক হুড খাওয়া পরিহার করে নিন। আক্রান্ত জায়গা বেশি ঘষামাজা পরিস্কার করবেন না। ত্বক অর্ধে রাখার চেষ্টা করবেন। চিকিৎসার মাধ্যমে কোনো পার্শ্বক্রিয়া ছাড়াই অ্যাকজিমা ভালো করা সম্ভব।

প্রশ্ন **:** আমার মাথায়, মুখে ও দেহে চুলকানি দেখা দিচ্ছে। মাথায় ছোট ছোট ফুলকুড়ি হচ্ছে। মাথার চুলগুলো পড়েও যাচ্ছে। এ অবস্থা থেকে মুক্তি চাই। উত্তর **:** আপনার রোগটি সম্ভবত সোব্যরিক ডারমাইটিস। এটি একটি কষ্টকর রোগ। চিকিৎসার মাধ্যমে রোগটি নিয়ন্ত্রণ করা সম্ভব। আপাতত একটি খুশকি নিরোধক শ্যাম্পু ব্যবহার করুন। অ্যালার্জিক খাবারগুলো এড়িয়ে চলুন। একটি অ্যান্টিহিস্টামিন বাডেও শোয়ার আগে খেয়ে নিন। প্রশ্ন **:** আমার দু’পায়ের তলায় অনেক ফাটা হয়েছে। মাঝে মাঝে ব্যথা হয়। অনেক ওষুধ ব্যবহার করছি। কমছে না। তাই আপনার শরণাপন্ন হলাম।

উত্তর **:** আপনার পায়ের রোগটির নাম-ক্র্যাকসোল। এটি একটি প্রদাহজনিত রোগ। ত্বক বিশেষজ্ঞের মাধ্যমে এটি নিমূল করা সম্ভব।

বিশ্বকাপ থেকে ছিটকে গেল ভারত

ভুবনেশ্বর, ২২ জানুয়ারি : হকি বিশ্বকাপ থেকে ছিটকে গেল ভারত। কোয়ার্টার ফাইনালে বেলজিয়ামের মুখোমুখি হতে গেলে ভারতকে আজ রবিবার ক্রসওভারের ম্যাচে হারাতেই হতো। নিউজিল্যান্ডকে। ভারতের চেয়ে ক্রমতালিকায় এবং পারস্পরিক ধ্বেরথের নিরিখে পিছিয়ে থাকা কিউরিয়া অবশ্য দারুণ প্রত্যাবর্তনের পর শেষ অবধি জয় ছিনিয়ে নিল পেনাল্টি শাটআউটে। কোয়ার্টার ফাইনালে ওঠার লড়াইয়ে আজ ভুবনেশ্বরে ক্রসওভার পর্যায়ে ম্যাচে ভারতের সামনে ছিল নিউজিল্যান্ড। প্রথম কোয়ার্টারে কোনও দলই গোল করতে পারেনি। দ্বিতীয় কোয়ার্টারে ভারত ২টি গোল করে, নিউজিল্যান্ড পায় ১টি গোল। ১৭ মিনিটে ললিত কুমার উপাধ্যায়ের ফিল্ড গোল এগিয়ে দিয়েছিলেন ভারতকে। ২৪ মিনিটে পেনাল্টি কর্নার থেকে গোল পান সুখজিৎ সিং। যদিও ২-০ লিড বেশিক্ষণ ধরে রাখতে পারেনি ভারত। ২৮ মিনিটে লেন স্যাম গোল করে ব্যবধান কমান। বিরতিতে ভারত এগিয়ে ছিল ২-১ গোলে। তৃতীয় কোয়ার্টারে ভারত ও নিউজিল্যান্ড দুই দলই একটি করে গোল করে। ম্যাচের ৪০ মিনিটের মাথায় বরুণ কুমার ভারতকে ৩-১ ব্যবধানে এগিয়ে দেন। পেনাল্টি কর্নার থেকেই এই গোলটি করতে সক্ষম হয় ভারত। যদিও মাত্র ৬ মিনিটের ব্যবধানে পেনাল্টি কর্নার থেকেই জেড়া গোল করে ৩-৩ করে ফেলে নিউজিল্যান্ড। ৪৩ মিনিটে রাসেল কেন্ন এবং ৪৯ মিনিটে ফাইন্ডুলে সিন গোল করেন। পেনাল্টি শাটআউটে শ্রীজেশ টানা তিনটি শট বাঁচিয়ে ভারতের সম্ভাবনা উজ্জ্বল করেছিলেন। কিন্তু সাদেন ডেথে বাজিমাত করে নিউজিল্যান্ড। পেনাল্টি শাটআউটে দ্বারার গোল করতে ব্যর্থ হন শামসের সিং। ভারতের হয়ে দুটি গোল রাজ কুমার পালের। হরমনপ্রীত সিং একবার মিস করেন, তবে পরে তিনি একটি গোল করেন। পেনাল্টি শাটআউটে ভারতের চারটির মধ্যে বাকি গোলটি করেন সুখজিৎ সিং।



সুখজিৎ অবশ্য একবার মিস করেছেন, গোল করতে ব্যর্থ হন অভিষেকও। নিউজিল্যান্ডের উডস নিক, হিহা স্যাম ও লেন স্যামের টানা তিনটি প্রয়াস কখে দিয়েছিলেন ভারতীয় গোলরক্ষক শ্রীজেশ। পেনাল্টি শাটআউট চলাকালীন তিনি চোটও পান। টানটান লড়াইয়ে পরাস্ত হয়ে ভারতের কোয়ার্টার ফাইনালে ওঠার আশা শেষ। নিয়মরক্ষার ক্লাসিফিকেশন ম্যাচ খেলতে হবে জাপানের বিরুদ্ধে। চোট পেয়ে বিশ্বকাপ থেকেই ছিটকে গিয়েছেন দলের অন্যতম ভরসা হার্দিক সিং। তার উপর গ্রুপের সবচেয়ে দুর্বল দল ওয়েলসের বিরুদ্ধে দুই গোল হজম করা। সব মিলিয়ে ক্রসওভার ম্যাচে নামার আগে কপালে বেশ কয়েকটি চিন্তার ভাঁজ পড়েছিল জাতীয় কোচ গ্রাহাম রিডের। তবে সমস্ত দৃশ্চিন্তা মাঠের বাইরেই বেড়ে ফেলে খেলতে নেমেছিলেন মনদীপ সিংরা। আগাগোড়া বল পজিশনে এগিয়ে থেকে ম্যাচের দখল নিজেদের হাতেই

রাখেন ভারতীয়রা। তবে শেষ কোয়ার্টারে ঝড় তুললেন কিউরিয়া। পেনাল্টি শাট আউটে আয়োজক দেশ ভারতকে টুর্নামেন্ট থেকে ছিটকে দিলেন। রবিবারের ম্যাচের প্রথম থেকেই কিউরি ডিফেন্ডারদের চাপে রেখেছিল ভারত। গোল লক্ষ্য করে শট মারার চেষ্টা করতেই ভারতীয় ফরোয়ার্ডদের থিরে ধরছিলেন বিপক্ষ খেলোয়াড়েরা। প্রথম কোয়ার্টারে একটি পেনাল্টি কর্নার পেলেও গোল করতে পারেনি ভারত। গোলশূন্যভাবে প্রথম কোয়ার্টার শেষ হয়। কিন্তু দ্বিতীয় কোয়ার্টারেই স্বমেজাজে ফেরে ভারত। ১৮ মিনিটের মাথায় গোল করে দলকে এগিয়ে দেন ললিত। চার মিনিটের মাথায় গোল লক্ষ্য করে শট নেন নীলকান্ত শর্মা। প্রথমে গোল দিলেও বিপক্ষের রিভিউয়ের ফলে বাতিলের সিদ্ধান্ত নেন আম্পায়ার। ২৫ মিনিটে পেনাল্টি কর্নার পায় ভারত। হরমনপ্রীতের শট বাঁচাতে গিয়ে পলিন্সন হারিয়ে ফেলেন গোলকিপার। ফিরতি বলে স্টিক ছুঁয়ে

গোললাইন পার করিয়ে দেন সুখজিৎ। কিন্তু মিনিট তিনেকের মধ্যেই ব্যবধান কমিয়ে ফেলে নিউজিল্যান্ড। হার্কটাইমের পরে মাঠে ভারতীয়দের খেলায় আরও বেশি দাপট লক্ষ্য করা গিয়েছিল। ৪১ মিনিটের মাথায় আসে ভারতের তৃতীয় গোল। তবে পিছিয়ে পড়েও মনোবল হারাননি নিউজিল্যান্ড। ৪৪ মিনিটে পেনাল্টি কর্নার থেকে একটি গোল শোখ করে তারা। শেষ কোয়ার্টার জুড়ে শুধুই কালো জার্সিধারীদের দাপট। ৫০ মিনিটে আবারও পেনাল্টি কর্নার পায় নিউজিল্যান্ড। গোল করতে এতটুকু ভুল করেননি শন ফিন্ডলো। প্রায় জিতে যাওয়া ম্যাচ তখন ফসকে যেতে বসেছে ভারতের হাত থেকে। ম্যাচ গড়ায় পেনাল্টি শাট আউটে। প্রথম পাঁচটি শটের মধ্যে দুই দলই তিনটি করে গোল করে। ফলে শুরু হয় পেনাল্টি শাট আউটের দ্বিতীয় পর্ব। সাদেন ডেথে গিয়ে অবশেষে জয় পায় নিউজিল্যান্ড।

এখনও আসন পাকা নয় গিলের

নয়াদিল্লি, ২২ জানুয়ারি : একদিনের বিশ্বকাপে ভারতীয় দল নিয়ে বড়সড় মন্তব্য করলেন প্রাক্তন ক্রিকেটার সঞ্জয় বাঙ্গার। সম্প্রতি ভারতের প্রাক্তন ব্যাট্টিং কোচ এক অনুষ্ঠানে বলেন, শুভমন বিশ্বকাপের দলে ওপেনিংয়ের শুভমনের জায়গা পাকা কিনা, তা নিয়ে তিনি এখনও নিশ্চিত নন। হায়দরাবাদে নিউজিল্যান্ডের বিরুদ্ধে প্রথম একদিনের ম্যাচে দিশতরান করে তাক লাগিয়ে দিয়েছেন শুভমন গিল। করেন ১৪৯ বলে ২০৮ রান। এই রান বিশ্বকাপে জাতীয় দলে ওপেনার হিসেবে তাঁর জায়গা পাকা করার পিছনে অনেক অবদান রাখবে বলে মনে করা হচ্ছে। অন্যদিকে আরও এক তরুণ তুর্কি ইশান কিশাণও সম্প্রতি দিশতরানের গণ্ডি পেরিয়েছেন। তাঁদের এই ২০০ রান করার প্রতিযোগিতা বিশ্বকাপের জাতীয় দলে জয়গা পাওয়াতেও বজায় থাকবে, তা বলার অপেক্ষা রাখে না। এক সাক্ষাৎকারে বাঙ্গার বলেছিলেন, ইশান গিলের মতো একই কৃতিত্ব অর্জন করেছেন, তাই তিনি নিশ্চিত নন যে তাঁর স্থান নিশ্চিত করা হয়েছে কিনা। বাঙ্গার বলেন, আমি এখনও শুভমনের জায়গা নিয়ে নিশ্চিত নই। কারণ স্পষ্টতই ইশান কিশাণ আছে। ও একজন বাহাতি খুব বেশি দিন হয়নি এই ২০০ রান করেছে ও। আবার বয়সের দিক থেকেও খুব মিল। ইশানের বয়স ২৪ এবং শুভমনের বয়স ২৩। ফলে বিশ্বকাপে ভারতীয় দলে কে জয়গা করে নেবে তা বলাটা খুব কঠিন। তবে ভারতের হাতে এইরকম তরুণ প্রতিভাবান ক্রিকেটার থাকার প্রশংসা করে তিনি বলেছেন, ক্রিকেটারদের নিজেদের মধ্যে প্রতিযোগিতা ভারতের জন্য দুর্দান্ত জিনিস হয়ে উঠবে। যারা ভালো খেলবে তারাই দলে জায়গা পাবে। অন্যদিকে ভারতীয় দলের প্রাক্তন ক্রিকেটার সঞ্জয় মঞ্জরেকর জানিয়েছেন, বিশ্বকাপের আগে আইপিএল অনুষ্ঠিত হবে, ফলে যা কিছু হতে পারে। তিনি বলেন, বিশ্বকাপের আগে আইপিএল হতে চলেছে। টুর্নামেন্টে শুরুর আগে প্রায় ২০টি ওভিআই ম্যাচ রয়েছে, তাই অনেকে কিছুই হতে পারে। এখনই কোনও কিছু বলা সম্ভব নয়। সময় যত গড়াবে ততই বোঝা সম্ভব হবে। সম্প্রতি ২০০ রানে পর ইশান শান বাদ পড়লে শুভমন বাদ পড়তে পারে। তবে শুভমনের জায়গা নিয়ে তিনি আশাবাদী। তিনি বলেন, ইশান কিশাণ ডবল সেঞ্চুরির পরে বাদ পড়েছিল। তাই শুভমনও প্রথম একাংশ থেকে বাদ যেতে পারে। তবে শুভমন গিল ওপেনার হওয়ার বিষয়ে কিছুটা এগিয়ে আছে।

শীর্ষস্থানের সুযোগ

নয়াদিল্লি, ২২ জানুয়ারি : নিউজিল্যান্ড এখন আর বিশ্বের এক নম্বর ওয়ানডে টিম নয়। ভারতের বিরুদ্ধে ওয়ানডে সিরিজ খেলতে নামার আগে, পঞ্চাশ ওভারের ফরম্যাটে টম ল্যাথামরাই ছিলেন আইসিসি র‍্যাঙ্কিংয়ে এক নম্বর। কিন্তু নিউজিল্যান্ডের বিরুদ্ধে ভারত এক ম্যাচ হাতে রেখেই ২-০ সিরিজ জিতে নিয়েছে। যার ফলে কালো জার্সিধারীরা মগডাল থেকে নেমে গিয়েছে। বিশ্বচ্যাপি়নস ইংল্যান্ডের কাছে নিউজিল্যান্ড শীর্ষস্থান খুইয়েছে। আগামী অকলবার ইন্দোরে ভারত-নিউজিল্যান্ড তিন ম্যাচের ওয়ানডে সিরিভের তৃতীয় তথা শেষ ম্যাচ। ভারতের কাছে এই ম্যাচে শুধুই সম্ভাব্যকে হোয়াইটওয়াশ করার সম্ভাবনাই থাকছে না। ভারত ইন্দোরে ফাইনাল ওয়ানডে জিততে পারলেই হয়ে যাবে বিশ্বের এক নম্বর ওয়ানডে টিম। রায়পুরে ভারত-নিউজিল্যান্ড দ্বিতীয় ওয়ানডের আগে, নিউজিল্যান্ড ১১৫ রেটিং পয়েন্ট নিয়ে ছিল একে। ইংল্যান্ড ছিল দুয়ে (১১৩ পয়েন্ট), তিনে ছিল অস্ট্রেলিয়া (১১২ পয়েন্ট), চারে ছিল ইন্ডিয়া (১১১ পয়েন্ট)। কিন্তু এই মুহূর্তে এক থেকে তিনে থাকা তিন দলেরই (ইংল্যান্ড, নিউজিল্যান্ড ও ইন্ডিয়া) রেটিং পয়েন্ট এক। তা ১১৬। ম্যাচ সংখ্যার ভিত্তিতে পাওয়া পয়েন্টের বিচারেই শুধু এগিয়ে-পিছিয়ে এই তিন দল। চারে অস্ট্রেলিয়া ১১২ পয়েন্টে ও পাঁচে পাকিস্তান ১০৬ পয়েন্টে। ভারতের কাছে এখন সুযোগ রয়েছে ক্রিকেটের তিন ফরম্যাটেই এক নম্বর হওয়ার। ভারত এখন টেস্টে বিশ্বের দুই নম্বর দল, পঞ্চাশ ওভারে দুয়ে ও টি-২০ ফরম্যাটে একে। আগামী ৯ ফেব্রুয়ারি থেকে অস্ট্রেলিয়ার বিরুদ্ধে চার ম্যাচের টেস্ট সিরিজ রোহিতদের। বর্ডার-গাভাসকর ট্রফির আগে অস্ট্রেলিয়া একে (১২৬ রেটিং পয়েন্ট)। দুয়ে ভারত (১১৫ রেটিং পয়েন্ট)।

ফিটনেস ফিরে পেতে রঞ্জি খেলবেন রীবন্দ্ৰ জাদেজা

চেন্নাই, ২২ জানুয়ারি : গত বছরের সেপ্টেম্বর মাসে এশিয়া কাপ চলাকালীনই চোটের কারণে মাঝপথে টুর্নামেন্ট থেকে সরে দাঁড়িয়েছিলেন রবীন্দ্র জাদেজা। এর পর থেকে ভারতীয় দলের বাইরেই রয়েছেন জাদেজা। তাঁর ডান হাটুতে অস্ত্রোচচারও হয়। দীর্ঘ দিন পরে এ বার অবশেষে ভাংনটীয় দল প্রত্যাবর্তন ঘটাতে চলেছেন ভারতের তারকা অলরাউন্ডার। অস্ট্রেলিয়ার বিরুদ্ধে টেস্ট দলে সুযোগ পেয়েছেন জাদেজা। অবশ্য দীর্ঘ দিন মাঠের বাইরে থাকায় জাদেজার ম্যাচ ফিটনেস নিয়ে প্রশ্নচিহ্ন রয়েছে। তাই গুরুত্বপূর্ণ অস্ট্রেলিয়া সিরিজের আগে ম্যাচ ফি্ট হতে রঞ্জি ট্রফিকে বেছে নিলেন জাদু। ভারতের অলরাউন্ডার রবীন্দ্র জাদেজা রঞ্জি ট্রফির শেষ লিগ ম্যাচের জন্য রবিবার চেন্নাইতে সৌরশ্ঠ দলের সঙ্গে যোগ দেন। জয়দেব উনাদকাট এবং চেতেশ্বর পূজারার রয়েছেন এই টিমে। ২৪ জানুয়ারি থেকে তামিলনাড়ুর বিরুদ্ধে খেলবে সৌরশ্ঠ। সৌরশ্ঠ কোচ নীরজ ওদেন্দ্রা বলেছেন, ওর প্রশিক্ষণ এবং ওয়ার্কলোড জাতীয় ক্রিকেট আকাদেমির (এনসিএ) প্রোটোকল অনুসারে হবে। সঙ্গে তিনি যোগ করেছেন, আসলে আমি জাড্ডুকে একটি হোয়াটসঅ্যাপ টেক্সট পাঠিয়েছিলেন যে, ছেলেরা ওকে ফিরে পেয়ে সতিাই খুশি। ও অবিলম্বে

বড় জয় নিয়ে ঘুরে দাঁড়ালেন শেফালিরা

পচেস্টম, ২২ জানুয়ারি : অস্ট্রেলিয়ার বিরুদ্ধে হার থেকে ঘুরে দাঁড়াল ভারতীয় দল। মেয়েদের অনূর্ধ্ব ১৯ বিশ্বকাপে শ্রীলঙ্কার বিরুদ্ধে বড় জয় তুলে নিল শেফালি ভার্মার নেতৃত্বাভীন ভারতীয় দল। টুর্নামেন্টে অপরাজিত ছিল ভারতীয় দল। একের পর এক অনবদ্য জয় ছিনিয়ে নিয়েছিল। বেশিরভাগ ম্যাচেই ভারতের জয়ের মূল কারিগর ছিল ব্যাটিং আক্রমণ। অস্ট্রেলিয়ার বিরুদ্ধে এক দিন আগেই হেরেছিল ভারত। ব্যাটিং বিপর্যয়ই এর কারণ। টুর্নামেন্টে অনবদ্য ছন্দে থাকা ভারতীয় দল ঘুরে দাঁড়াতে ২৪ ঘণ্টাও সময় নিল না। শ্রীলঙ্কার বিরুদ্ধে বড় ব্যবধানে জয়ে সেমিফাইনালের দৌড়ে জায়গা মজবুত করলেন শেফালি, রিচার। মেয়েদের উদ্বোধনী অনূর্ধ্ব ১৯ বিশ্বকাপে সেমিফাইনালের দৌড়ে টিকে থাকতে জিততেই হত ভারতকে। চ্যালেঞ্জটা খুব ভালো ভাবেই নিয়েছিলেন ভারতের নতুন প্রজন্ম। টসে জিতে ফিল্ডিংয়ের সিদ্ধান্ত নেন ভারত অধিনায়ক শেফালি ভার্মা। একাদশে চার স্পিনার। একমাত্র

লক্ষ্যে পৌঁছায় ভারত। সৌম্যা তিওয়ারি ২৮ রানে অপরাজিত থাকেন। শ্রীলঙ্কার বিরুদ্ধে বিশাল জয়ের সুবাদে লিগ টেবিলের এক নম্বরে উঠে এল ভারত। তাদের সপ্তাহে রয়েছে ৬ পয়েন্ট। যদিও এখনই ভারতের সেমিফাইনালের টিকিট নিশ্চিত বলা যাবে না। বরং এমন দাপুটে জয়ের পরেও বিশ্বকাপ থেকে ছিটকে যেতে পারেন শেফালিরা। অস্ট্রেলিয়া ও দক্ষিণ আফ্রিকার মধ্যে কোনও এক দল নিজেদের শেষ ম্যাচে না হারলে ভারতের পক্ষে শেষ চারে যাওয়া সম্ভব হবে না। ফেরনাও অস্ট্রেলিয়া ও দক্ষিণ আফ্রিকা যদি তাদের শেষ ম্যাচ জেতে, তবে ভারতের মতো তারাও ৬ পয়েন্টে পৌঁছে যাবে। সেক্ষেত্রে সুপার সিক্স রাউন্ডে ভারতের থেকে বেশি ম্যাচ জয়ের সুবাদে সেমিফাইনালে উঠবে তারা। সুপার সিক্সে সোমবার অস্ট্রেলিয়ার লড়াই আমিরশাহির বিরুদ্ধে। মদ্রলবার দক্ষিণ আফ্রিকা খেলবে শ্রীলঙ্কার বিরুদ্ধে। বুধবার বাংলাদেশের প্রতিপক্ষ আমিরশাহি।

শনিবার মাঝরাতে ফেডারেশনের সহ সচিবকে সরাল কেন্দ্রীয় ক্রীড়ামন্ত্রক

নয়াদিল্লি, ২২ জানুয়ারি : শেষপর্যন্ত কি পদত্যাগ করতে বাধ্য হবেন কৃষ্টি ফেডারেশনের প্রধান ব্রিজভূষণ শরণ সিং। ঘটনাক্রমে অন্তত সেলিব্রেই ইন্ডিতে দেওয়া হল রেসলিং ফেডারেশনের সহ-সচিব বিনোদ তোমরকেও। ব্রিজভূষণের অত্যন্ত ঘনিষ্ঠ ছিলেন এই বিনোদ। তাঁর মাধ্যমেই কাজকর্ম রেসলারদের সঙ্গে কথা বলেন কেন্দ্রীয় ক্রীড়ামন্ত্রী অনুরাগ ঠাকুর। তারপরই বিনোদ তোমরকে সরানোর সিদ্ধান্ত নেন। সেই সঙ্গে রেসলিং ফেডারেশনের যাবতীয় কাজকর্ম আপাতত স্থগিত রাখার নির্দেশ দেওয়া হয়েছে। এমনকী, রবিবার রেসলিং ফেডারেশনের বার্ষিক সাধারণ সভা হওয়ার কথা ছিল, সেটাও বাতিল করা হয়েছে। যা খবর ভাতে ব্রিজভূষণ শরণ সিংয়ের উপর এবার চাপ সৃষ্টি করবে ক্রীড়া মন্ত্রক। ইতিমধ্যেই ইন্ডিয়ান অলিম্পিক অ্যাসোসিয়েশনের তরফে সাত সদস্যের কমিটি গঠন করা হয়েছে। ওই কমিটিই ব্রিজভূষণ এবং কৃষ্টি ফেডারেশনের বিরুদ্ধে ওঠা যাবতীয় অভিযোগের তদন্ত শুরু করেছে। ঘটনায় এবার সরাসরি ঢুকে পড়ছে প্রধানমন্ত্রীর দপ্তরও। ওই কমিটির সদস্য যোগেশ্বর দত্ত জানিয়েছেন, তাঁরা নিজেদের রিপোর্ট সরাসরি জমা দেবেন প্রধানমন্ত্রী নরেন্দ্র মোদিকে। অলিম্পিক অ্যাসোসিয়েশন এবং ক্রীড়া মন্ত্রককেও রিপোর্ট জমা দেওয়া হবে। তবে এতকিছু সত্ত্বেও ব্রিজভূষণ শরণ সিং নিজের দাবিতে অনড়। কেন্দ্রীয় ক্রীড়ামন্ত্রক একপ্রকার স্পষ্টতই ব্রিজভূষণকে পদত্যাগের নির্দেশ দিয়েছে। কিন্তু তিনি তাতে জ্রক্ষেপও করলেন না। উলটে কৃষ্টি ফেডারেশনের তরফে পালটা বিবৃতি দিয়ে দাবি করলেন, গোপন কোনও উদ্দেশ্যে এবং ব্যক্তিগত স্বার্থ চরিতার্থ করতে তাঁর বিরুদ্ধে এই ধরনের অভিযোগ আনা হচ্ছে। বিবৃতিতে দাবি করা হয়েছে, এই বিক্ষোভ ভারতে কৃষ্টির জন্য ভাল বিজ্ঞাপন নয়। এতে ভারতীয় কৃষ্টির কোনওরকম উন্নতিও হবে না। এটা শুধু ম্যানেজমেন্টের উপর চাপ সৃষ্টির চেষ্টা করা হচ্ছে কোনও গোপন উদ্দেশ্যে।

রোহিতের জায়গা নিতে পারেন হার্দিক

বিশ্বকাপকে সামনে রেখে ভাবনা

হওয়ার সময়ে রোহিতের বয়স হবে ৩৬। এবং সম্ভবত তিনি সীমিত ওভার থেকে অবসর নিতে পারেন, যাতে পরবর্তী প্রজন্মের কাছে ব্যাটন পৌঁছে যায়। আর তিনি একবার সরে দাঁড়ালে, পরবর্তী ভারত অধিনায়ক নির্বাচন করা সময়ের অপেক্ষা মাত্র। অনেকেরই মত, রোহিতের পরবর্তী অধিনায়ক তৈরি রয়েছে। হার্দিক পাণ্ডুয়া ইতিমধ্যেই টি-টোয়েন্টি দলকে নেতৃত্ব দবেন। তিনি ভারতের সাদা বলের অধিনায়কের কাছে রোহিতের জায়গা নেওয়ার ক্ষেত্রে প্রথম পছন্দ। এবং যদি বিসিসিআইয়ের একটি নির্দিষ্ট সূত্র সে রকমই ইঙ্গিত করতো। বোর্ডের একজন সিনিয়র কর্মকর্তা ইঙ্গিত দিয়েছেন, এই বছর রোহিত বিশ্বকাপে ভারতকে নেতৃত্ব দাবে চিকই, তবে পরবর্তীতে কী হবে, তা নিয়ে আমাদের পরিকল্পনা করতে হবে। শুধু কিছু ঘটবে বলে অপেক্ষা করা সম্ভব নয়। রোহিত যদি ওভিআই ফরম্যাট ছেড়ে দেওয়ার সিদ্ধান্ত নেয়, বা ২০২৩ বিশ্বকাপের পরে অধিনায়কত্বের জন্য আমাদের একটি

পরিকল্পনা থাকা দরকার। হার্দিক তাঁর অধিনায়কত্ব কোরিয়ারে শুরুটা বেশ ভালো করেছেন। গত বছর অভিষেকেই গুজরাট টাইটান্সকে আইপিএল জিতিয়েছেন। অধিনায়ক হিসেবে তাঁর প্রথম পদক্ষেপেই সফল হন তিনি। হার্দিকের নেতৃত্বে আয়ারল্যান্ড, নিউজিল্যান্ড এবং এখন শ্রীলঙ্কার বিরুদ্ধে সিরিজ জিতেছে ভারত। প্রকৃতপক্ষে তাঁর অধিনায়কত্বের ভারত মাত্র দু'বার হেরেছে। এবং তিনি যে দল নিয়ে সাফল্য পেয়েছেন, তা মূলত তর্কদের নিয়ে তৈরি। ভারতের এই তারকা অলরাউন্ডারই টিমকে পরবর্তীতে এগিয়ে নিয়ে যাওয়ার জন্য সেরা পছন্দ বলে মনে হচ্ছে। বিসিসিআই-এর ওই কর্তার দাবি, হার্দিক অধিনায়ক হিসেবে ভালো করছেন। তিনি তরুণ এবং তাঁর সামনে লম্বা সুযোগ আছে। আপাতত রোহিতের পরবর্তীতে তাঁর চেয়ে ভালো বিকল্প আর নেই। তাঁকে অবশ্যই সমর্থন করতে হবে এবং টানা সময় দিতে হবে। যদিও বিষয়টি এখনও পরিকল্পনার স্তরে রয়েছে।

অস্ট্রেলিয়ান ওপেনে ডাবলসে হারলেন সানিয়া মির্জা

বোপান্নার সাথে জিতলেন মিক্সড ডাবলস

মেলবোর্ন, ২২ জানুয়ারি : ২০০৯ সালে মহেশ ভূপতির সঙ্গে জুটি বেঁধে অস্ট্রেলিয়ান ওপেন মিক্সড ডাবলসে গ্র্যান্ড স্ল্যাম জিতেছিলেন। প্রথমবার সবসময়ই স্পেশাল। এরপর আর মেলবোর্নে মিক্সড ডাবলসে সাফল্য ধরা দেয়নি সানিয়ার হাতে। কেরিয়ারের শেষ গ্র্যান্ড স্ল্যামে একই বিভাগে সানিয়ার জুটি রোহন বোপান্না। ইতিমধ্যেই এই জুটি টুর্নামেন্টের দ্বিতীয় রাউন্ডে পা রেখেছে। মেলবোর্নে ১৪ বছর আগের স্মৃতি ফেরানোর আশা ভারতীয় টেনিসের পোস্টার গার্লের। যদিও রবিবার সকাল সকাল সানিয়া অনুরাগীদের কাছে খারাপ খবর। অস্ট্রেলিয়ান ওপেনের ডাবলসে আশা শেষ হয়ে গিয়েছে তাঁর। মেয়েদের ডাবলসের দ্বিতীয় রাউন্ডে হেরে টুর্নামেন্ট থেকে বিদায় সানিয়া মির্জা-অ্যানা দানিলিনা জুটির। ২০১৬ সালে কেরিয়ারের সেরা সময়ে অস্ট্রেলিয়ান ওপেন ডাবলসে চ্যাম্পিয়ন হন সানিয়া। পার্টনার ছিলেন মার্টিনা হিঙ্গিস। ডাবলসে দ্বিতীয় অস্ট্রেলিয়ান ওপেন খেতাব জেতা হল না তাঁরা। প্রথম রাউন্ডের ম্যাচে সানিয়া-বোপান্নার প্রতিপক্ষ ছিলেন স্থানীয় ওয়েস্ট্রভ কোর্ট জুটি জেমি ফেরলিস এবং লিউক স্যাভিলের। ৭-৫, ৬-৩ সেট সেটে প্রতিপক্ষকে উড়িয়ে দ্বিতীয় রাউন্ডে প্রবেশ করেন সানিয়া-বোপান্না জুটি। ৩৬ বছরের সানিয়া ও বোপান্না এখন ৪২ বছরের। ম্যাচ চলছে ১ ঘণ্টা ১৪ মিনিট ধরে। সানিয়াদের দ্বিতীয় রাউন্ডের প্রতিপক্ষ এখনও ঠিক হয়নি। বড় বাছাই অস্ট্রেলিয়ার এলেন পেরেজ ও ফিনল্যান্ডের হ্যারি হেলিওভার। জুটি অথবা অবহাছই মার্কিন-ডাচ জুটি নিকোল মেলিচার মার্টিনেজ এবং মাতওয়ে মিদলস্কুপের মধ্যে কোনও এক জুটির বিরুদ্ধে খেলতে পারেন সানিয়ারা। মিক্সড ডাবলসে এগোনোর দিনে ডাবলসে হারের হতাশা সানিয়ার কেরিয়ারের শেষ গ্র্যান্ড স্ল্যামের ডাবলসে সানিয়া জুটি বেঁধেছিলেন কাজাখস্তানের অ্যানা দানিলিনার সঙ্গে। প্রতিযোগিতার অষ্টম বাছাই ৪-৬, ৬-৪, ২-৬ সেটে হেরে গিয়েছে ভান উটভ্যাক ও আনহেলিনা কালিনিনা জুটির কাছে। প্রথম সেটে হারের পর দ্বিতীয় সেটে ঘুরে দাঁড়ায় সানিয়া-অ্যানা জুটি। ০-৩ পিছিয়ে থাকা অবস্থায় পরপর তিনটে সেম জিতে নেন। তবে ধারাবাহিকতা বজায়



রাখতে পারেননি সানিয়ারা। ৬-৪ ব্যবধানে দ্বিতীয় সেট জয়ের পর তৃতীয় তথা নির্ণায়ক সেটে হেরে টুর্নামেন্ট থেকে ছিটকে গিয়েছে ইন্দো-কাজখ জুটি। ফেব্রুয়ারিতে দুবাইয়ে ডব্লিউএ ১০০০ টুর্নামেন্ট খেলেই পেশাদার টেনিসকে বিদায় জানানবেন সানিয়া। এখন তাঁর সপ্তম মেজর খেতাব জেতার আশা বেঁচে আছে। অস্ট্রেলিয়ান ওপেনের মিক্সড ডাবলসে। যেখানে তিনি খেলেছেন রোহন বোপান্নার সঙ্গে জুটি বেঁধে। তবে মিক্সড ডাবলসেও তাঁদের জন্য শক্ত চ্যালেঞ্জ অপেক্ষা করে রয়েছে। এদিনের খেলা চলাকালীন প্রথম সেট হারার পর দ্বিতীয় সেটে ০-৩ ব্যবধানে পিছনে পড়েন সানিয়া ও দানিলিনা। যদিও তারপর টানা চারটি সেম জিতে ঘুরে দাঁড়ান। সানিয়ার ফোরহান্ড ক্লিক মুদ্ধ করে দর্শকদের। কিন্তু নির্ণায়ক সেটে শেষরক্ষা হয়নি। সেই সেটেও ০-৩ ব্যবধানে পিছিয়ে পড়েন। সেখান থেকে ২-৩ করতে সক্ষম হন। কিন্তু সমস্যা হয়ে দাড়ায় একগুচ্ছ আনফোর্সড এরর। ম্যাচে সানিয়ারা যেখানে ৬৮টি আনফোর্সড এরর করেছেন, সেখানে তাঁর প্রতিপক্ষরা ২২টি আনফোর্সড এরর করেছেন।

স্বরাধিকারী, প্রকাশক ও মূলত্র এক সম্পাদক অলোক কুমার নম্বর কর্তৃক ইল্লাস্ট্রেটেড ইন্ডিয়া প্রেস, ৭৪ লেনিন সার্নী, কলকতা ৭০০০১৩ ইইতে মুদ্রিত ও ১ বি ল্যাক বার্ষ লেন, কলকাতা ৭০০০১২ ইইতে প্রকাশিত

Owner, Printer, Publisher & Editor ALOKE KUMAR NASKAR, 1B, Bel Road Lane Kolkata 700012, and print at Illustrated India Press 74, Lenin Sarani, Kolkata-700013.