

# একদিন

এগিয়ে চলার সঙ্গী

এখন বিভিন্ন মাধ্যমে উপলব্ধ

**একদিন**

Website : www.ekdinnews.com  
 http://youtube.com/dailyekdin2165  
 Epaper : ekdin-epaper.com

শেয়ার এবং সাবস্ক্রাইব করুন

সপ্তাহ জুড়ে শেষের পাতায়

স্বপ্ন, আশা, স্বপ্ন

স্বপ্ন, আশা, স্বপ্ন

স্বপ্ন, আশা, স্বপ্ন

স্বপ্ন, আশা, স্বপ্ন

৭ রাউরকোলায় বিমান দুর্ঘটনার তদন্ত শুরু

৭ কেরলের পূর্ণাঙ্গ উন্নয়ন বিজেপির লক্ষ্য: শাহ

## এসআইআর চাপে ফের আত্মঘাতী এক বিএলও

নিজস্ব প্রতিবেদন, মুর্শিদাবাদ: এসআইআরে অসহ্য কাজের চাপে ফের আত্মঘাতী বিএলও! স্কুলের মধ্যেই আত্মঘাতী আরও এক বিএলও। শনিবার গভীর রাতে মর্মান্তিক ঘটনাটি ঘটেছে মুর্শিদাবাদের রানিভালা থানার অন্তর্গত পাইকমারি চর এলাকায়। মৃত ওই ব্যক্তির নাম হামিমুল ইসলাম। পরিবারের দাবি, এসআইআরের অত্যধিক কাজের চাপ। তা সহ্য করতে না-পেরেই গলায় দড়ি দিয়ে আত্মঘাতী হয়েছে বছর ৪৭-এর হামিমুল ইসলাম।

ইতিমধ্যে ঘটনার তদন্ত নেমেছে পুলিশ। দেহটি উদ্ধার করে ময়নাতদন্তের জন্য পাঠানো হয়েছে।

এই ঘটনায় ইতিমধ্যে পরিবারের পাশে দাঁড়িয়েছেন ভগবানগোলের তৃণমূল বিশ্বায় রিয়াত হোসেন সরকার। ঘটনায় একযোগে বিজেপি এবং নির্বাচন কমিশনকে একহাত নিয়েছেন তিনি। বিশ্বায়ক বলেন, 'বিজেপির চাপে জাতীয় নির্বাচন কমিশন তড়াহড়ো করে এসআইআরের কাজ শেষ করতে চাইছে। সেই কারণে প্রত্যেক বিএলওর ওপর অত্যধিক কাজের চাপ রয়েছে। সেই চাপ নেওয়ার ক্ষমতা সকলের নেই।' এমনকি হামিমুলের ওপর এসআইআরের কাজের জন্য অত্যধিক চাপ ছিল। আর সেই কারণেই চরম সিদ্ধান্ত নিতে বাধ্য হয়েছে বলে জানান রিয়াত হোসেন সরকার।

স্থানীয় খড়িবোনো গ্রাম পঞ্চায়েতের পূর্ব আলাইপুর গ্রামের একটি বৃদ্ধে বিএলও হিসেবে কর্তব্যরত ছিলেন হামিমুল ইসলাম। শিক্ষাকতা করতেন পাইকমারি চর কৃষ্ণপুর বয়েজ প্রাথমিক বিদ্যালয়ে। পরিবারের দাবি, একদিকে শিক্ষকের পেশা অন্যদিকে বিএলও হিসাবে কঠিন দায়িত্ব সামালানো, ক্রমশ কঠিন হয়ে পড়ছিল হামিমুলের কাছে। এক সদস্য জানান, অন্যান্য দিনের মতোই শনিবার সকালেও ক্লাস নিতে স্কুলে গিয়েছিলেন হামিমুল ইসলাম। অন্যদিনি ক্লাস শেষ করে বিকেল ৩-৪ টা নাগাদ বাড়ি ফিরে আসতেন। কিন্তু শনিবার সময় পেরিয়ে গেলে বাড়ি ফেরেননি হামিমুল। এরপরই বিভিন্ন এলাকায় তাঁর খোঁজে পরিবারের লোকজন খোঁজাখুঁজি শুরু করেন। গভীর রাতে পাইকমারি চর কৃষ্ণপুর বয়েজ প্রাথমিক বিদ্যালয়ের একটি ঘরের ভেতরে বুলুন্ত অবস্থায় উদ্ধার হয় ওই বিএলওর বুলুন্ত দেহ।

মৃত ওই বিএলওর দাদা ফরমান উল কালাম বলেন, 'শনিবার সময় পেরিয়ে গেলে বাড়ি না বাড়ি ফেরায় বিভিন্ন এলাকায় খোঁজ খুঁজি শুরু করি। রাতে পরিবারের এক সদস্য স্থানীয় এক খানার সিডিক ভলান্টিয়ারকে নিয়ে পাইকমারি চর কৃষ্ণপুর বয়েজ প্রাথমিক বিদ্যালয়ে যান। সেখানে অনেকক্ষণ ধরে খোঁজ চালাবার পর একটি ঘর থেকে বুলুন্ত অবস্থায় দেহ উদ্ধার হয়।' ঘটনায় নির্বাচন কমিশনকে একহাত নিয়েছেন মৃতের দাদা। তাঁর দাবি, 'কমিশন যে ভাবে এসআইআরের কাজ সম্পন্ন করার জন্য চাপ দিয়েছিল, তা সহ্য করতে পারেনি ভাই। সেই কারণেই আত্মঘাতীর পথ বেছে নিতে বাধ্য হয়েছে।'

তিনি বলেন, 'পরিবার এবং তাঁর কয়েকজন সহকর্মীর সঙ্গে কথা বলে জেনেছি, হামিমুলের ওপর এসআইআরের কাজের অত্যধিক চাপ ছিল। তাঁকে দিয়ে 'ম্যাপিং' এবং 'আনম্যাপিং'য়ের কাজ করানো হচ্ছিল। তা তিনি নিতে পারেননি। সেই কারণে আত্মঘাতীর মত চরম পথ বেছে নিতে বাধ্য হয়েছে।' বিশ্বায়কের কথায়, 'নির্বাচন কমিশন এবং বিজেপির অন্য এক বৃদ্ধের পর এক নির্বাহী জামায এবং বিএলওদের অকালে প্রাণ যাচ্ছে।'

# ইতিহাস মোছার চেষ্টা, সোমনাথ মন্দিরে কংগ্রেসকে তোপ মৌদীর

## আইপ্যাক-কাণ্ড প্রতীকের আবাসনের রেজিস্ট্রার বাজেয়াপ্ত

গির সোমনাথ, ১১ জানুয়ারি: ঔপনিবেশিক মানসিকতার লোকজন ইতিহাস মুছে ফেলার চেষ্টা করেছে। সোমনাথ স্বাভিমান পর্ব অনুষ্ঠানে এই মন্তব্য করলেন প্রধানমন্ত্রী নরেন্দ্র মোদি। প্রধানমন্ত্রী বলেন, 'দুর্ভাগ্যবশত, স্বাধীনতার পর ঔপনিবেশিক মানসিকতার লোকজন আমাদের গৌরবময় অতীতকে মুছে ফেলার চেষ্টা করেছে। তারা ইতিহাসকে মুছে ফেলার জন্য সন্তোষ সর্বকিছুই করেছে। যারা সোমনাথ মন্দিরের জন্য লড়াই করেছিলেন, তাঁদের প্রাণ্য স্বীকৃতি ও গুরুত্ব দেওয়া হয়নি। কিন্তু ইতিহাসবিদ ও রাজনীতিবিদ এমনকি এই আক্রমণকারীদের ইতিহাসকে ধামাচাপা দেওয়ার চেষ্টা করছেন। ধর্মীয় আক্রমণকে কেবল লুণ্ঠপাট হিসেবে আখ্যা দেওয়া হয়েছে। আমাদের পাঠ্যবইয়ে শোখানো হয়েছে যে, সোমনাথ মন্দিরটি এর ধনসম্পদ লুণ্ঠ করার জন্য ধ্বংস করা হয়েছিল। যুগা, নৃশংসতা এবং সন্ত্রাসের সেই নিষ্ঠুর ইতিহাস আমাদের কাছ থেকে গোপন রাখা হয়েছিল।'

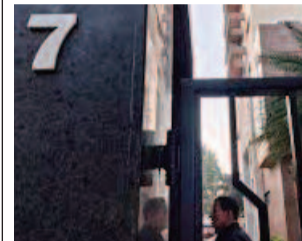
প্রধানমন্ত্রী আরও বলেন, '২০২৬ সালটি সেই সময়ের সঙ্গে মিলে যায় যখন স্বাধীনতার পর ১৯৫১ সালের ১১ মে বর্তমান সোমনাথ মন্দিরটি ভক্তদের জন্য পুনরায় খুলে দেওয়া হয়েছিল, যার পঁচাত্তর বছর পূর্ণ হবে। এই দুটি মাইলফলক একত্রে সোমনাথ স্বাভিমান পর্বের ভিত্তি তৈরি করেছে। এই আয়োজনটি ধ্বংসের স্মৃতিচারণ হিসেবে নয়, বরং সহনশীলতা, বিশ্বাস এবং সভ্যতার আত্মসম্মানের ১০০০ বছরের দীর্ঘ যাত্রার প্রতি শ্রদ্ধা নিবেদন হিসেবে কল্পনা করা হয়েছে।'

দেশকে বিভক্ত করে এমন শক্তিকে পরাস্ত করতে হবে, সোমনাথ স্বাভিমান পর্ব অনুষ্ঠানে



দুর্ভাগ্যবশত, এখনও সেই শক্তিগুলো সক্রিয় রয়েছে, যারা সোমনাথ মন্দিরের পুনর্নির্মাণের বিরোধিতা করেছিল। তরবারির বদলে এখন ভারতের বিরুদ্ধে গোপন ষড়যন্ত্র করা হচ্ছে। আমাদের তাদের সম্পর্কে আরও সচেতন হতে হবে। আমাদের বিজেদের শক্তিশালী করতে হবে এবং এক্যবদ্ধ থাকতে হবে। আমাদের বিভক্ত করার চেষ্টাকারি প্রতিটি শক্তিকে পরাজিত করতে হবে। গত ১০০০ বছরের এই যাত্রা আমাদের আগামী ১০০০ বছরের জন্য প্রস্তুত হতে অনুপ্রাণিত করবে।' প্রধানমন্ত্রী নরেন্দ্র রবিবার সকালে গির সোমনাথে সোমনাথ স্বাভিমান পর্বের অংশ হিসেবে আয়োজিত একটি প্রতীকী শোভাযাত্রা, 'শৌর্ভ যাত্রা'য় অংশ নেন। মুখ্যমন্ত্রী ভূপেন্দ্র প্যাটেল এবং উপমুখ্যমন্ত্রী হর্ষ সাংভিও সেখানে উপস্থিত ছিলেন।

প্রধানমন্ত্রী সোমনাথ মন্দিরে পূজার্চনাও করেন। পরে এক জনসভায় ভাষণ দেন প্রধানমন্ত্রী। তিনি বলেন, '২০২৬ সালটি সেই সময়ের সঙ্গে মিলে যায় যখন সপ্তমবারের পর ১৯৫১ সালের ১১ মে বর্তমান সোমনাথ মন্দিরটি ভক্তদের জন্য পুনরায় খুলে দেওয়া হয়েছিল, যার পঁচাত্তর বছর পূর্ণ হবে। এই দুটি মাইলফলক একত্রে সোমনাথ স্বাভিমান পর্বের ভিত্তি তৈরি করেছে। এই আয়োজনটি ধ্বংসের স্মৃতিচারণ হিসেবে নয়, বরং সহনশীলতা, বিশ্বাস এবং সভ্যতার আত্মসম্মানের ১০০০ বছরের দীর্ঘ যাত্রার প্রতি শ্রদ্ধা নিবেদন হিসেবে কল্পনা করা হয়েছে। শতাব্দীর পর শতাব্দী ধরে সোমনাথ বারবার আক্রমণকারীদের নিশানা হয়েছে এবং একই ভাবে ভারতীয় সভ্যতা ও অস্তিত্বও, কিন্তু সোমনাথও ধ্বংস হয়নি, ভারতও নয়।'



নিজস্ব প্রতিবেদন: আইপ্যাক-কাণ্ড তদন্তের গতি আরও বাড়াল কলকাতা পুলিশ। সংহার কর্ণধার প্রতীক জৈনের আবাসন থেকে নিরাপত্তারক্ষীদের রেজিস্ট্রার বুক বাজেয়াপ্ত করা হয়েছে। একই সঙ্গে ওই আবাসনের একাধিক বাসিন্দা ও কবীকে জিজ্ঞাসাবাদের জন্য নোটিস পাঠানো হয়েছে। ফেসিলিটি ম্যানেজারকেও তলব করা হয়েছে বলে পুলিশ সূত্রে খবর।

তদন্তকারীদের মূল প্রশ্ন, এনফোর্সমেন্ট ডিরেক্টরেটের আধিকারিকরা তন্ত্রাশির সময় আবাসনের গেটে ঢোকার মুহূর্তে নিরাপত্তারক্ষীদের রেজিস্ট্রার বুক সই করেছিলেন কি না। গেটের নথিই বলবে, কে কখন ভিতরে ঢুকেছিল, এমনটাই জানিয়েছেন এক তদন্তকারী আধিকারিক। ইতিমধ্যে তিন জন নিরাপত্তারক্ষীর বয়ান রেকর্ড করা হয়েছে। ফেসিলিটি ম্যানেজারকে নোটিস পাঠিয়ে বাকি নিরাপত্তারক্ষীদের নাম ও ডিউটি-সূচি চাওয়া হয়েছে। পাশাপাশি, আবাসনের বেশ কয়েকজন বাসিন্দার বক্তব্যও নথিভুক্ত করতে চায় পুলিশ। তাঁদেরও নোটিস দিয়ে হাজিরা দিতে বলা হয়েছে।

শুধু তাই নয়, প্রতীক জৈনের বাড়ির পরিচরিকা এবং বক্তৃতার নিরাপত্তার দায়িত্বে থাকা কর্মীদের বয়ানও পুলিশের তরফে রেকর্ড করা হয়েছে বলে জানা গিয়েছে। উল্লেখযোগ্য ভাবে, বৃহস্পতিবার ভোর সওয়া ৩টা নাগাদ লাউডন স্ট্রিটে প্রতীক জৈনের ফ্ল্যাটে ইডির তন্ত্রাশির শুরু হলেও, প্রায় পাঁচ ঘণ্টা পরে ই-মেল করে সেই তন্ত্রাশির কথা কলকাতা পুলিশকে জানানো হয়। এই সময়সীমার ফাঁকিও খতিয়ে দেখা হচ্ছে, জানাচ্ছেন তদন্তকারীরা।

## এসআইআর নিয়ে মমতার চিঠির কড়া জবাব শুভেন্দুর

## নবান্নের সামনে ধর্মীর অনুমতি পেতে হাইকোর্টে

## চন্দ্রকোনা রোড-কাণ্ডে রিপোর্ট তলব কেন্দ্রের

নিজস্ব প্রতিবেদন: রাজ্যের ভোটার তালিকার বিশেষ নিবিড় সংশোধন (এসআইআর) যিরে মুখ্যমন্ত্রী মমতা বন্দ্যোপাধ্যায়ের অভিযোগকে কার্যত 'ভিত্তিহীন ও রাজনৈতিক উদ্দেশ্যপ্রসারিত' বলে খারিজ করলেন বিরোধী দলনেতা শুভেন্দু অধিকারী। শুক্রবার কেন্দ্রীয় মুখ্য নির্বাচনী আধিকারিক জ্ঞানেশ কুমারকে চিঠি লিখে তিনি স্পষ্ট অভিযোগ দাবি করেন, এই প্রক্রিয়া বানচাল করতেই 'অযৌক্তিক আতঙ্ক' ছড়ানোর চেষ্টা চলছে।

চিঠিতে শুভেন্দু লেখেন, 'এসআইআর এমন এক স্বচ্ছ প্রক্রিয়া, যা রাজ্যে দীর্ঘদিন ধরে পুষ্ট হওয়া ভুলো, নকল ও অর্ধে প্রক্রিয়ারে অভিজ্ঞদের আনবে।' তাঁর অভিযোগ, এই বাস্তবতা তৃণমূল কংগ্রেসের রাজনৈতিক স্বার্থে অঘাত্য ভুলছে। 'হিস্টোরিয়াল' ভুলছেন। মমতার চিঠিতে এসআইআরকে 'অমানবিক' ও 'অপরিকল্পিত' বলা প্রসঙ্গে বিরোধী দলনেতার পালাটা মন্তব্য, 'এগুলি

নবান্নের সামনে ধর্মীর অনুমতি পেতে হাইকোর্টে

নিজস্ব প্রতিবেদন: দিল্লিতে তৃণমূল সাংসদদের স্বরাষ্ট্রমন্ত্রকের অফিসের সামনে বিনা অনুমতিতে ধর্মীর পালাটা হিসেবে বিরোধী দলনেতা শুভেন্দু অধিকারী এবার খাস নবান্নের সামনে অবস্থান বিক্ষোভের পথে। পুলিশ অনুমতি না-পাওয়ায় কলকাতা হাইকোর্টের দ্বারস্থ হয়েছেন নন্দীগ্রামের বিশ্বায়ক। আগামী ১৫ বা ১৬ জানুয়ারির মধ্যে যে কোনও একদিন সারাদিন নবান্ন রণাঙ্গনে বসার সংকল্প তাঁর। সম্প্রতি ইডি অভিযানের প্রতিবাদেও কেন্দ্রীয় বঞ্চনার অভিযোগে তৃণমূল সাংসদরা দিল্লির নর্থ ব্লকে অমিত শাহের অফিসের সামনে ধর্মীর বসেছিলেন। এই ঘটনা জাতীয় রাজনীতিতে বাড় তুলেছে। এখন বঙ্গ বিজেপি সেই কৌশলকে উল্টো দিকে ব্যবহার করতে প্রস্তুত। শুক্রবার থেকেই শুভেন্দু কেন্দ্রীয় স্বরাষ্ট্রমন্ত্রকের দপ্তরের বাইরে তৃণমূলের আন্দোলনের প্রতিউত্তরে নবান্ন ধর্মীর পরিকল্পনা শুরু করেন।

বিরোধী দলনেতা। আগামী মঙ্গলবার দুপুর দুটোয় 'চন্দ্রকোনা রোড অল'-এর ডাক দিয়ে তিনি বলেন, 'রাষ্ট্রের সঙ্গে ভাঙা লাগিয়ে হাজার হাজার মানুষ চন্দ্রকোনা অচল করবে।' অন্যদিকে, গোটা অভিযোগকে উড়িয়ে দিয়েছে শাসনদল তৃণমূল কংগ্রেস। রাজ্য সহ-সভাপতি জয়প্রকাশ মজুমদারের কটাক্ষ, 'এটা সাজানো নাটক। ৩০-৪০ জন সশস্ত্র কেন্দ্রীয় জওয়ানের ঘেরাটোপে থাকা একজন নেতা কি ১০-১২ জন স্লোগান দেওয়া মানুষের পায় পায়?' তাঁর দাবি, সাধারণ মানুষের জীবনযাত্রা বাহ্যত করা ও জেলায় অস্থিরা তৈরি এই 'চিব্রোনাট্যের' উদ্দেশ্য।

হামলা না নাটক, চন্দ্রকোনা রোডের ঘটনায় রাজ্য রাজনীতি এখন এই প্রশ্নেই বিভক্ত। রিপোর্টের অপেক্ষায় দিল্লি, আর উত্তাপ বাড়ছে বাংলার রাজপথে।

চলিয়েছে।' পুলিশিয়া থেকে ফেরার পথে চন্দ্রকোনা রোডে তাঁর গাড়ি যিরে বিক্ষোভ হয়। অভিযোগ, পুলিশের উপস্থিতিতেই লাঠি-বাঁশ হাতে হামলা চালান তৃণমূল কর্মীরা। এই ঘটনার প্রতিবাদে চন্দ্রকোনা রোড ফাঁড়িতে দীর্ঘক্ষণ ধর্মীর বসেন তিনি। রবিবার সকালে তিনি স্পষ্ট জানান, 'জিডির রিসিভড কপি নিয়েই হাইকোর্টে যাব।'

শুধু আইনি পথ নয়, আন্দোলনের ইঁশিয়ারিও দিয়েছেন



**বাড়ল তাপমাত্রা**

এক ধাক্কায় প্রায় চার ডিগ্রি বেড়ে গেল কলকাতার তাপমাত্রা। শুধু কলকাতা নয়, দক্ষিণবঙ্গের একাধিক জেলায় পারদ চড়েছে। তাপমাত্রা পৌঁছে গিয়েছে স্বাভাবিকের চেয়েও উপরে। যদিও আলিপুর আবহাওয়া দফতর বলছে, এখনই শীতের হাত থেকে নিস্তার নেই। শনিবার কলকাতার পারদ নোমেছিল ১১.৫ ডিগ্রি সেলসিয়াস পর্যন্ত। তার পর এক ধাক্কায় ১৫ ডিগ্রিতে পৌঁছে গিয়েছে সর্বনিম্ন তাপমাত্রা।

**ফের ঝাঁপ**

নেতাজি ভবন স্টেশনে চলন্ত ট্রেনের সামনে ঝাঁপ দিয়ে আত্মহত্যার চেষ্টা করলেন এক যাত্রী। এর জেরে রবিবার সন্ধ্যায় কলকাতা মেট্রোর ব্লু লাইনে আবার ধাক্কে যায় পরিষেবা। মাঝে প্রায় ঘণ্টাখানেক দক্ষিণেশ্বর থেকে ময়দান এবং মহানায়ক উত্তম কুমার থেকে শহিদ স্কুদিরামের মাঝে ভাঙা পথে মোট্রো চলে। সন্ধ্যা প্রায় সাড়ে ৭টা নাগাদ সম্পূর্ণ পথে পরিষেবা চালু হয়েছে।

**রহস্যমৃত্যু**

বৈঠকখানা থেকে উদ্ধার অর্ধমরা দেহ। দেহের নিম্নভাগে নেই কোনও পোশাক! ঘটনাটি ঘটেছে আর্মহাস্ট স্ট্রিট থানা এলাকার চিত্তামণি দাস লেন এলাকায়। পুলিশ সূত্রে জানা গিয়েছে, মৃতের নাম অমিতাভ দে। বয়স ৬২ বছর। চিত্তামণি দাস লেনের বাসিন্দা ছিলেন। অমিতাভাবর অবিবাহিত। দোতলা বাড়িতে তিনি একাই থাকতেন। তবে ভাইএকাই দেবশিশিরের সঙ্গে তাঁর যোগাযোগ ছিল বলে জানতে পেরেছে পুলিশ।

**নোটিস**

এসআইআরের নোটিস পেলেন ভারতীয় প্রাক্কন নৌসেনাপ্রধানও অবসরপ্রাপ্ত অ্যাডমিরাল অরুণ প্রকাশকে শুনানির নোটিস পাঠিয়েছে নির্বাচন কমিশন। বাড়ি থেকে প্রায় ১৮ কিলোমিটার দূরে এক শুনানিকেড্রে ডাকা হয়েছে তাঁকে। শুধু নৌসেনার প্রাক্কন প্রধানকেই নয়, ডাকা হয়েছে তাঁর স্ত্রীকেও। ২০ বছর আগে অবসর নিয়েছেন অ্যাডমিরাল অরুণ। বৃদ্ধ দম্পতিকে বডি ডিম দিয়ে শুনানিকেড্রে ডাকা হয়েছে।

## পাতাললোক থেকে পরপারে প্রশান্ত তামাং

নয়াদিল্লি, ১১ জানুয়ারি: পাহাড়ী নেমে এল শোকের ছায়া। প্রয়াত জনপ্রিয় গায়ক ও অভিনেতা প্রশান্ত তামাং। রবিবার সকাল ৯টা নাগাদ দিল্লির একটি বেসরকারি হাসপাতালে শেষ নিঃশ্বাস ত্যাগ করেন তিনি। তাঁর বয়স হয়েছিল ৪৩ বছর। জানা গিয়েছে, অরুণাচল প্রদেশে একটি গানের অনুষ্ঠানে যোগ দিয়ে সেখান থেকে দিল্লি ফেরার পরে হঠাৎই অসুস্থ হয়ে পড়েন প্রশান্ত। পরিবারের দাবি, তাঁর কোনও পূর্ববর্তী শারীরিক সমস্যা ছিল না। শনিবার রাতে আচমকা স্ট্রোক হয়। ২০০৭ সালে 'ইন্ডিয়ান আইডলের' বিজয়ী প্রশান্ত ২০১৪ সালে 'পাতাললোক' গুয়েব সিরিজে খলনায়কের চরিত্রে অভিনয় করেন প্রশান্ত। কুড়িয়েছিলেন। একসময় কলকাতা



পুলিশের কনস্টেবল ছিলেন তিনি। জন্ম দার্জিলিংয়ে, সেখানই স্ত্রী-কন্যার সঙ্গে থাকতেন। তাঁর আকস্মিক প্রয়াগে স্ত্রু মুকুট 'ইন্ডিয়ান আইডল'ের মুকুট শোকহত মুখ্যমন্ত্রী

জয়ের পর রাতারাতি জাতীয় স্তরে আলোচনার কেন্দ্রবিন্দুতে চলে এসেছিলেন প্রশান্ত তাঁকে। কলকাতা পুলিশের কর্মী থেমে শুষ্ক করে গানের মেঞ্চের মহাতারকা হয়ে ওঠার এই সফরটি ছিল মোটা আনেকটা রূপকথার মতো। ছোটবেলা থেকেই গানের প্রতি আগ্রহ টান ছিল তাঁর। সেই সুবাদেই ইন্ডিয়ান আইডলের অংশ নেন। প্রথম থেকেই শ্রোতাদের নজর কেড়ে নিয়েছিলেন প্রশান্ত। নেপালি ভাষী

প্রশান্ত তামাংয়ের আকস্মিক ও অকাল প্রয়াগে গভীর শোকপ্রকাশ করলেন মুখ্যমন্ত্রী মমতা বন্দ্যোপাধ্যায়। জাতীয় স্তরে সুপরিচিত এই শিল্পীর মৃত্যুতে রাজ্যজুড়ে নেমে এসেছে শোকের ছায়া। এক শোকবার্তায় মুখ্যমন্ত্রী বলেন, প্রশান্ত তামাংয়ের হঠাৎ চলে যাওয়া অত্যন্ত দুঃজনক। দার্জিলিং পাহাড়ের মাটি ছিল তাঁর শিকড়, আর একসময় কলকাতা পুলিশের সঙ্গে যুক্ত থাকার কারণে তিনি বাংলার কাছে বিশেষ ভাবে আপন ছিলেন। তিনি আরও জানান, এই ক্ষতি শুধু সংগীতজগতের নয়, অগণিত অনুরাগীর হৃদয়ে গভীর শূন্যতা তৈরি করল। মুখ্যমন্ত্রী প্রয়াত শিল্পীর পরিবার, বন্ধু ও অসংখ্য অনুরাগীর প্রতি আন্তরিক সমবেদনা জ্ঞাপন করেন।

## তালিকার ফাঁক ভরাটে বিএলওদের নয়া নির্দেশ



নিজস্ব প্রতিবেদন: পুরনো এসআইআর তালিকায় নাম থাকা সত্ত্বেও যাদের তথ্য ডিজিটাল ম্যাপিংয়ে ধরা পড়েনি, সেই ভোটারদের তথ্য নতুন করে সংগ্রহ ও আপলোডের নির্দেশ দিল নির্বাচন কমিশন। বৃহস্পতির আধিকারিকদের (বিএলও) বাড়ি বাড়ি গিয়ে যাচাই করে তথ্য 'সার্টিফাই' করারও নির্দেশ দেওয়া হয়েছে। কমিশনের স্পষ্ট বক্তব্য, প্রযুক্তিগত ত্রুটির দায় ভোটারের বাড়ি চাপানো যাবে না।

২০০২ সালের নিবিড় সংশোধনের (এসআইআর) তালিকায় থাকা বহু ভোটারের নাম প্রযুক্তিগত গোলাযোগে বর্তমান ডেটাবেসে ম্যাপ হয়নি। ফলে তাঁদের শুনানির জন্য ডাকা হয়েছে, পরে কমিশন জানায়, এই শ্রেণির ভোটারদের শুনানিতে হাজির হওয়ার প্রয়োজন নেই। বিএলও সরেজমিনে যাচাই করবেন, সেই তথ্যই চূড়ান্ত হবে, কমিশনের তরফে এমনই বার্তা।

পশ্চিমবঙ্গ-সহ দেশের ১২টি রাজ্য ও কেন্দ্রশাসিত অঞ্চলে ৪ নভেম্বর শুরু হয়েছিল এসআইআর প্রক্রিয়া। বাংলাদেশ ১১ ডিসেম্বর শেষ হয় অনুমার্শন, ১৬ ডিসেম্বর তালিকায় প্রায় ২৪ লক্ষ ভোটার প্রকাশিত হয় বসড়া তালিকা। সেখান থেকে বাদ পড়ে ৫৮ লক্ষের বেশি নাম। 'নো ম্যাপিং' তালিকায় প্রায় ৩০ লক্ষ ভোটারকে চিহ্নিত করা হয় বলে কমিশন আগেই জানিয়েছিল। আরও এক জটিলতা 'প্রজেনি ম্যাপিং'। একজন অভিভাবকের নামে ছয়ের বেশি সম্মানের তথ্য জমা পড়লে তা সন্দেহজনক ধরা হচ্ছে। সূত্রের খবর, কোথাও কোথাও একই বাবার নামে শতাধিক ভোটারের এন্ট্রি মিলেছে। এই ভুল তালিকায় প্রায় ২৪ লক্ষ ভোটার রয়েছে। শুনানির নোটিস প্রস্তুত, কমিশনের।



# আমার শহর

কলকাতা ১২ জানুয়ারি ২০২৬, ২৭ পৌষ ১৪৩১ সোমবার

## আজ থেকে শুরু চতুর্থ সেমেস্টারের পরীক্ষা উচ্চ মাধ্যমিকে ডিজিটাল টিউটোরিয়ালে ভরসা সংসদের, জোর সেক্ষ লার্নিংয়ে

নিজস্ব প্রতিবেদন, কলকাতা: পরীক্ষার আগে পাঠ্যসূচি শেষ করার দৌড়ে পড়ুয়াদের যে ঘাটতি তৈরি হয়েছে, তা পূরণিয়ে দিতে ডিজিটাল পথে বড় পদক্ষেপ নিল উচ্চ মাধ্যমিক শিক্ষা সংসদ। তৃতীয় সেমেস্টার শেষ হওয়ার পর চতুর্থ তথা চূড়ান্ত সেমেস্টারের প্রস্তুতির জন্য সময় কম, এই বাস্তবতাকে সামনে রেখেই 'সেক্ষ লার্নিং'-এ জোর দিল সংসদ।

সংসদ সূত্রের খবর, মোট ৫২টি বিষয়ে ৪০০-রও বেশি টিউটোরিয়াল ডিভিও ইতিমধ্যেই সংসদের অফিসিয়াল ওয়েবসাইট ও ইউটিউব চ্যানেলে আপলোড করা হয়েছে। শুধু গুরুত্বপূর্ণ অধ্যায়ের আলোচনা নয়, পরীক্ষায় কম সময়ে কীভাবে নম্বর তোলা যায়; এই প্রশ্নেরও স্পষ্ট দিশা দেওয়া হয়েছে। কত শব্দে উত্তর লিখলে ভালো নম্বর মিলবে, উত্তরের কাঠামো কেমন হলে পরীক্ষকের



চোখে পড়ে; এসব ব্যবহারিক কৌশলও তুলে ধরা হয়েছে ডিভিওগুলিতে। ভাষাগত বৈচিত্র্যের কথা মাথায় রেখে বাংলা ও ইংরেজির পাশাপাশি

নেপালি-সহ একাধিক ভাষায় এই ডিভিও তৈরি হয়েছে। বিশেষ করে উত্তরবঙ্গের পড়ুয়াদের সুবিধার্থে সেখানকার অভিজ্ঞ শিক্ষকদের যুক্ত করা হয়েছে বলে জানিয়েছে সংসদ। সংসদের সভাপতি চিরঞ্জীব ভট্টাচার্যের কথায়, পরীক্ষার আগে নিজের মতো করে প্রস্তুতিই সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ। ডিজিটাল মাধ্যম সেই প্রস্তুতিকে আরও শক্ত করবে। তাঁর আশা, ইন্টারনেটের সহজলভ্যতায় এই শিক্ষাসামগ্রী দ্রুত পড়ুয়াদের হাতে পৌঁছবে।

শুধু পড়ুয়া নয়, শিক্ষকদের দক্ষতা বৃদ্ধিতেও নজর দিয়েছে সংসদ। সচিব প্রিয়দর্শনী মল্লিক জানান, আগামী সপ্তাহে রাজ্যের বিশেষ প্রশিক্ষণ কর্মসূচি হবে। উল্লেখ্য, আজ থেকে শুরু চতুর্থ সেমেস্টারের পরীক্ষা।

## বাংলায় গণতন্ত্রের স্বাস্রোধ, চন্দ্রকোনা হামলা ঘিরে মুখ্যমন্ত্রীকে আক্রমণ সুকান্তর

নিজস্ব প্রতিবেদন, কলকাতা: চন্দ্রকোনা রোডে বিরোধী দলনেতা শুভেন্দু অধিকারীর কনভয়ে হামলার অভিযোগকে কেন্দ্র করে মুখ্যমন্ত্রী মমতা বন্দ্যোপাধ্যায়ের বিরুদ্ধে তীব্র আক্রমণে নামলেন কেন্দ্রীয় প্রতিমন্ত্রী তথা রাজ্য বিজেপির প্রাক্তন সভাপতি সুকান্ত মজুমদার। তাঁর অভিযোগ, পশ্চিমবঙ্গে গণতন্ত্রের পতন আর তত্ত্বের বিষয় নয়, তা এখন প্রতিদিন প্রকাশ্যেই দেখানো হচ্ছে। সুকান্ত বলেন, বার্থ ও স্বৈরাচারী মুখ্যমন্ত্রীর শাসনে, দলদাস ও মেরুদণ্ডহীন পুলিশের মদতেই বাংলায় গণতন্ত্র কার্যত গলা টিপে হত্যা করা হয়েছে। তাঁর দাবি, পুরলিয়ায় পূর্বনির্ধারিত রাজনৈতিক কর্মসূচি সেের ফেরার পথে চন্দ্রকোনা রোডে



শুভেন্দু অধিকারীর উপর যে হামলা হয়েছে, তা সম্পূর্ণ পরিকল্পিত এবং শাসকদলের মদতে সংগঠিত।

হাতে দক্ষতীরা হামলা চালান, আর রাজ্য পুলিশ নীরব দর্শকের মতো দাঁড়িয়ে রইল। তিনি জানান, কেন্দ্রীয় নিরাপত্তা বাহিনীর দ্রুত হস্তক্ষেপ না হলে বিরোধী দলনেতা প্রাণনাশের আশঙ্কা ছিল। এই ঘটনাকে তিনি উত্তরবঙ্গে বিজেপি সাংসদ ও বিধায়কদের উপর হামলার ছক্কেরই পুনরাবৃত্তি বলে উল্লেখ করেন। তাঁর তীব্র মন্তব্য, যে রাজ্যে বিরোধী দলনেতাও নিরাপদ নন, সেখানে গণতন্ত্র বলে আর কিছু অবশিষ্ট নেই। মুখ্যমন্ত্রী ও রাজ্য পুলিশের বিরুদ্ধে সরাসরি আঙুল তুলে সুকান্ত মজুমদার বলেন, এটি রাষ্ট্রীয় মদতে রাজনৈতিক সন্ত্রাস। ইতিহাস এই বার্থ সরকারকে ক্ষমা করবে না।

## প্রতারণার অভিযোগ, গ্রেপ্তার বাপি সেনের ছেলে



নিজস্ব প্রতিবেদন, পার্কস্ট্রিট: পার্কস্ট্রিটের সেই রক্তাক্ত স্মৃতি আজও শহরের বুকে চিরে আছে। ইভটিজি রুখতে গিয়ে প্রাণ হারানো কলকাতা পুলিশের সার্জেট বাপি সেনের নাম মানেই কর্তব্য আর প্রতিবাদের প্রতীক। কিন্তু দুর্ভাগ্যের পর সেই নামই ফিরল সম্পূর্ণ ভিন্ন কারণে। প্রতারণার অভিযোগে গ্রেপ্তার হল তাঁর ছেলে শঙ্কুশঙ্ক সেন।

শনিবার গভীর রাতে বেহালার পূর্ণশ্রী এলাকা থেকে শঙ্কুশঙ্ক আটক করে দিল্লি পুলিশ।

## অফিসপাড়ায় হবে নতুন পাইপ লাইন বসানোর কাজ

নিজস্ব প্রতিবেদন, কলকাতা: কলকাতার অফিসপাড়ার বৃষ্টি দিনের পর দিন জমে থাকা এক নীরব সঙ্কট; পানীয় জলের অভাব। বিবাদী বাণ, বড়বাজার, চিনা বাজার-সহ একাধিক ব্যস্ত অফিসপাড়ায় কল ঘুরলেও জল নামে না। সকাল থেকে সন্ধ্যা পর্যন্ত কর্মচারী এই এলাকাগুলিতে কাজ করা শ্রমিক, কর্মচারী ও ব্যবসায়ীদের কাছে জলের সমস্যা হয়ে উঠেছে নিত্যদিনের দুর্ভোগ। এই প্রেক্ষাপটে কলকাতা পুরসভা এবার সমস্যার গোড়ায় হাত দিতে চাইছে। সিদ্ধান্ত, মাটির নিচে থাকা বহু বছরের পুরনো জলের পাইপ বদলে ফেলা হবে। পুরসভার এক অধিকারিকের বক্তব্য, এই পাইপগুলোর বয়সই এখন সবচেয়ে বড় সমস্যা। চাপ বাড়লেই ফটল ধরছে, তাই স্বাভাবিক সরবরাহ রাখা যাচ্ছে না। জানা যাচ্ছে, জানুয়ারির শেষ সপ্তাহ থেকেই কাজ শুরু হক কমা হয়েছে। লক্ষ্য একটাই: গ্রীষ্ম শুরু হওয়ার আগেই অফিসপাড়ার জলসংকট থেকে মুক্তি। তবে রাস্তা খুঁড়ে কাজ মানেই যান চলাচলে প্রভাব। লালবাজার-সংলগ্ন এলাকা হওয়ায় পুরসভা আগেভাগেই ট্রাফিক পুলিশের সঙ্গে সমন্বয়ের পথে হাটছে। কাজ শুরুর আগে 'নো অবজেকশন' নেওয়ার জন্য বাধ্যতামূলক করা হচ্ছে।

## অর্থনৈতিক অবস্থায় বৃদ্ধির দেহ উদ্ধার, আত্মহত্যা না খুন?

নিজস্ব প্রতিবেদন, কলকাতা: আর্থনৈতিক চিন্তামগ্ন দাস লেনে শনিবার সকাল থেকে রহস্যের ছায়া। দোতলা বাড়ির উদয়রুমে অর্থনৈতিক অবস্থায় পড়ে আছেন ৬২ বছরের অমিতাভ দে; নিম্নাঙ্গে কোনও পোশাকও নেই। কীভাবে মৃত্যু হল, তা স্পষ্ট নয়। আত্মহত্যা নাকি খুন, তদন্ত চলছে, জানাশুনো পুলিশ কর্মকর্তা। অবিবাহিত অমিতাভ দোতলা বাড়িতে তিনি একই থাকতেন। ভাইপো দেবাশিস জানান, ৭ জানুয়ারি সকালে শেষবার কাঁকাকান্টে ফোন করেছিলেন, তারপর কোনো সাড়াশব্দ নেই। বাড়িতে এসে ডাকাডাকি করেও দরজা খুলল না। খবর পেয়ে পুলিশ দরজা ভেঙে ঢুকে অর্থনৈতিক মৃতদেহ বের করে। দেহ কলকাতা মেডিক্যাল কলেজ হাসপাতালে ময়নাতদন্তের জন্য পাঠানো হয়েছে। ময়নাতদন্তের প্রাথমিক রিপোর্টেই মৃত্যুর প্রকৃত কারণ জানা যাবে। পুলিশ তদন্ত শুরু করেছে, বলেন তদন্তকারী অফিসার। এমন ঘটনা চিন্তামগ্ন দাস লেনে আগে কখনো ঘটেনি, প্রতিবেশীদের কথায় এলাকায় আতঙ্কের ছায়া। পুলিশ হত্যার ছায়া থেকে দুর্ঘটনার সন্তাননা; সব দিক খতিয়ে দেখাচ্ছে। শহরের হৃদয়ে এই রহস্যময় মৃত্যু স্থানীয়দের মনে ভয়ের সঞ্চার করেছে।

উল্লেখযোগ্যভাবে, ডিসেম্বরের পুরসভা অধিবেশনে এই সমস্যা তুলেছিলেন ৪৫ নম্বর ওয়ার্ডের কংগ্রেস কাউন্সিলার সন্তোষ কুমার পাঠক। তখন মেয়র ফিরহাদ হাকিম আশ্বাস দিয়েছিলেন, সমস্যাটি উপেক্ষা করা হবে না। সেই আশ্বাসই এবার বাস্তবের মাটিতে নামার পথে।



বাগদেবীর আরাধনার প্রস্তুতি...। কুমোহট্টুলিতে ছবিটি লেগবন্দি করেছেন অদিতি সাহা।

## প্রাথমিক শিক্ষা পর্ষদের তথ্য সংগ্রহে জটিলতা, সুপ্রিম কোর্টের রায় বাস্তবে আটকে



নিজস্ব প্রতিবেদন, কলকাতা: সুপ্রিম কোর্টের নির্দেশের স্বাধীন বাস্তবায়নে সমস্যা দেখা দিচ্ছে, এক বিদ্যালয় প্রধানের স্পষ্ট মন্তব্য। বিগত মাসে কেন্দ্রীয় শিক্ষামন্ত্রক

স্পষ্ট নির্দেশ ছিল; প্রাথমিক ও উচ্চ প্রাথমিকে কর্মরত সকল শিক্ষক-শিক্ষিকাকে টেট বাধ্যতামূলকভাবে পাশ করতে হবে। প্রাথমিক শিক্ষা পর্ষদ ইতিমধ্যে জেলা প্রাথমিক বিদ্যালয় সংসদ (ডিপিএসসি) ও বিদ্যালয় পরিদর্শকদের কাছ থেকে এক থেকে চতুর্থ শ্রেণির শিক্ষক-শিক্ষিকাদের তালিকা সংগ্রহ করে ফেলেছে। উচ্চ প্রাথমিক স্তরে তথ্য পাওয়া গেলেও নির্দিষ্ট তালিকা তৈরিতে বাধা। ১৯৯৮ থেকে ২০১৬ সাল পর্যন্ত স্কুল সার্ভিস কমিশনের মাধ্যমে পঞ্চম থেকে দশম শ্রেণির শিক্ষক নিয়োগের হিসাব মিশ্রিত হয়ে যাওয়ায় আলোচনা তথ্য বের করা প্রায় অসম্ভব। এক কর্তা বলেছেন,

আইওএসএমএস পোর্টালে বেতনের তথ্য রয়েছে, কিন্তু উচ্চ প্রাথমিকে সঠিক সংখ্যা যাচাই হয়নি। এই অব্যবস্থাপনায় শিক্ষক-প্রধানরা উদ্বিগ্ন। প্রধান শিক্ষক সমিতি, এপিজেটিউইএ ও শিক্ষানুরাগী একা মঞ্চের মতো সংগঠন দাবি তুলেছে, দিল্লিকে দ্রুত তথ্য পাঠানো জরুরি। প্রাথমিক স্তরে মোট ১ লাখ ৪০ হাজার শিক্ষক-শিক্ষিকার লক্ষ্য প্রায় ৬০ হাজারের নিম্নে টেটের ভিত্তিতে হয়নি। ২০০৬-২০১০ এবং ২০০৯-এর পরবর্তী নিয়োগ পদ্ধতির ভিন্নতায় উচ্চ প্রাথমিকে সংখ্যার নির্ভুল হিসাব অসম্ভব। এখন তথ্যের গুণ্ডতা নিশ্চিত করাই সবচেয়ে বড় চ্যালেঞ্জ।

## প্রশাসন ঢাল হয়ে দাঁড়িয়েছে তদন্তের সামনে ইডি অভিযান নিয়ে মুখ্যমন্ত্রীর ভূমিকায় কটাক্ষ শমীকের



নিজস্ব প্রতিবেদন, কলকাতা: ইডির তদন্ত অভিযান ঘিরে রাজ্য রাজনীতিতে নতুন করে উত্তাপ ছড়াল। সন্টসেকের বিজেপি রাজ্য দপ্তরে সাংবাদিক সম্মেলন করে রাজ্য সভাপতি ও রাজসভার সাংসদ শমীক ভট্টাচার্য মুখ্যমন্ত্রীর মমতা বন্দ্যোপাধ্যায়ের বিরুদ্ধে তদন্তে হস্তক্ষেপের ওরুত্তর অভিযোগ তোলেন। তাঁর স্পষ্ট দাবি, আদালতের নির্দেশে চলা তদন্ত থামাতে সম্পূর্ণ

প্রশাসনকে সামনে এনে দাঁড় করাণে হয়েছে। শমীকের বক্তব্য, ৮ জানুয়ারি ইডির অভিযানের সময় মুখ্যমন্ত্রী নিজে ঘটনাস্থলে পৌঁছে একটি বেসরকারি সংস্থার কর্তব্যধারকে কার্যত আড়াল করার চেষ্টা করেন। অভিযোগের তালিকায় রয়েছে সরকারি নথি কেড়ে নেওয়া, নির্দিষ্ট গাড়িতে ফাইল বহন এবং এমনকী মুখ্যমন্ত্রীর ব্যবহৃত গাড়ির নম্বর স্টেট নিজেও প্রশ্ন। তাঁর কথায়, এই ঘটনাগুলো স্বাভাবিক ভাবেই সন্দেহ জাগায়; কয়লা কেলেঙ্কারি, হাওয়ানা ও রাজনৈতিক অর্ধের যোগ কোথায়?

## বাস যাত্রীদের সুরক্ষায় নতুন যাত্রী নিরাপত্তা ও সুরক্ষা সেল গঠন রাজ্যের

নিজস্ব প্রতিবেদন, কলকাতা: যাত্রীদের নিরাপত্তা ও সুরক্ষা আরও শক্তিশালী করতে রাজ্য সরকারের নির্দেশে নতুন 'যাত্রী নিরাপত্তা ও সুরক্ষা সেল' গঠনের পদক্ষেপ নেওয়া হয়েছে। পাশাপাশি বাসে অগ্নিকাণ্ড প্রতিরোধে বিশেষ নির্দেশিকা জারি হয়েছে, যা সরকারি ও বেসরকারি সকল বাসে কার্যকর করা হবে। সেলের কাজের মধ্যে রয়েছে চালক ও কর্মীদের নিয়মিত প্রশিক্ষণ, যাত্রীদের নিরাপত্তা সচেতনতা বৃদ্ধি এবং দুর্ঘটনা মোকাবেলায় এসওপি কার্যকর করা।

## কুয়াশা ও উত্তুরে হাওয়ার যুগলবন্দী, পারদ নামলেও শীতের দখলেই বাংলা

নিজস্ব প্রতিবেদন, কলকাতা: ঘন কুয়াশার সতর্কতা আর তাপমাত্রার স্থবিরতার জেরেই বাংলাজুড়ে শীতের স্থায়ী থাকা। আলিপুর আবহাওয়া দপ্তরের আবহাওয়াবিদ অক্ষয় ভট্টাচার্যের কথায়, আগামী পাঁচ থেকে সাতদিন তাপমাত্রা বড় কোনও বদল নেই। শীতের অনুভূতি একই রকম থাকবে। সর্বনিম্ন তাপমাত্রায় উল্লেখযোগ্য ওঠানামা না হলেও রাজ্যজুড়ে পারদ স্বাভাবিকের নিচেই ঘোরাফেরা করবে। তাঁর ব্যাখ্যা, দক্ষিণবঙ্গে সর্বোচ্চ তাপমাত্রা আগামী তিনদিন স্বাভাবিকের তুলনায় প্রায় ২ ডিগ্রি কম থাকবে, পরে সামান্য বাড়তে পারে। উত্তরবঙ্গে তা ২ থেকে ৪ ডিগ্রি নিচে থাকবে। মালদায় শনিবার শীতল দিনের পরিস্থিতি দেখা গিয়েছে। রবিবারও মালদা ও উত্তর দিনাজপুরের কিছু অংশে শীতল দিন হিসেবেই থাকল। উত্তর-পশ্চিম দিক থেকে ঠান্ডা বাতাস অব্যাহে ঢোকায় সূর্যাস্তের পর শীত আরও তীব্র হচ্ছে। কুয়াশার দাপট উত্তরবঙ্গে বাজায় থাকবে দার্জিলিং, দুই দিনাজপুর, মালদা, কোচবিহার ও

জলপাইগুড়িতে ঘন কুয়াশার সম্ভাবনা। রবিবারের সর্বোচ্চ তাপমাত্রা প্রায় ২২ ডিগ্রি ও সর্বনিম্ন ১৩ ডিগ্রির সেলসিয়াসের আশেপাশে। পৌষ সংক্রান্তিতেও আবহাওয়ার চরিত্রে বড় পরিবর্তনের ইঙ্গিত নেই বলেই জানিয়েছে হাওয়া অফিস। রাজ্য জুড়ে কুয়াশার সতর্কতা রয়েছে। আলিপুর

আবহাওয়া দফতর জানিয়েছে, দক্ষিণবঙ্গের সব জেলাগুলিতেই সকালের দিকে কমবেশি কুয়াশা থাকবে। কুয়াশার কারণে দৃশ্যমানতা নামে থেকে ২০০ মিটার পর্যন্ত। হাওয়া অফিস জানিয়েছে, আগামী সাতদিন দক্ষিণবঙ্গে রাতের তাপমাত্রায় খুব বেশি হেরফের হবে না।



রবিবাসরীয় দুপুরে ময়দানে বাঁধ খেলা উপভোগে শিশুরা।

## কালিন্দি মোড়ে রড, পাইপ নিয়ে বিজেপির ওপর হামলার অভিযোগ

নিজস্ব প্রতিবেদন, কলকাতা: লেক টাউনের কালিন্দি মোড়ে শনিবার রাতে তৃণমূল সমর্থকদের রড-পাইপ নিয়ে হামলায় বিজেপি কর্মী-সমর্থকরা রক্তাক্ত। 'সংকল্প যাত্রা'র রবিবার দুপুরের কর্মসূচির প্রস্তুতিতে পতাকা ঝোলানোর কাজে হঠাৎ আক্রমণ চালায় শাসকদলের লোকজন, অভিযোগ বিজেপির। বিতর্ক থেকে মারপিটে রূপ নিয়ে ঘটনা ছড়িয়ে পড়ে, তিন-চার বিজেপি কর্মী

আহত হয়। অবস্থার গুরুতর দেখে রবিবার সকালে বিধাননগর মহকুমা হাসপাতালে তাদের ভর্তি করা হয়। আক্রান্তদের মধ্যে সক্রিয় কর্মী ও অনুগামী উভয়ই আছেন, জনস্বাস্থ্যবিধি সূত্র। ঘটনাস্থলে দুপুরে পুলিশ পৌঁছলে তখন বিজেপি লোকজনের সঙ্গে তাঁদের বাকবিতণ্ডা বাঁধে। সংঘর্ষে এক পুলিশ কর্মকর্তা আহত হন, ধারালো অস্ত্র কালি থেকে এল তা নিয়ে সন্দেহের সৃষ্টি করেছে।

বিজেপি অভিযোগ, পুলিশের সক্রিয়তা অনুপস্থিত ছিল গুরুতে। এলাকায় উত্তাপ চরমে, বিজেপি নেতারা চাপা স্বরে বলছেন শাসকদলের কূটকৌশলই এর পেছনে। গণতান্ত্রিকভাবে কোনও কর্মসূচি করতে গেলেই তাঁদের উপর হামলা চালানো হচ্ছে, এক নেতা জানান। রবিবারের 'সংকল্প যাত্রা' নিরাপত্তা নিয়ে উদ্বেগ প্রকাশ করে পুলিশের কাছে কঠোর পদক্ষেপের দাবি তুলেছেন। এক

আহত বিজেপি কর্মী ক্ষোভে ফেটে পড়েন এবং বলেন রড ও পাইপ নিয়ে মারধর করেছে। আমাদের রড দিয়ে মেরেছে। এখানে নাকি বিজেপি করা যাবে না। তৃণমূল কংগ্রেস এখনও নীরব, কোনও নেতা বা মুখপাত্র অভিযোগের জবাব দেননি। স্থানীয়রা বলছেন, পতাকা নিয়ে হঠাৎ বাগড়া থেকে পরিস্থিতি বিস্ফোরক হয়। ঘটনার পূর্ণ চিত্র এখনও

সম্পাদকীয়

# চাপ সৃষ্টির এই কৌশলে কতটা কাজ হবে?

সামনে ছবিবিশের মেগা নির্বাচন। দুর্নীতি-সহ নানা ইস্যু। প্রচণ্ড চাপে রাজ্যের শাসক তৃণমূল কংগ্রেস। গোদের ওপর বিশ্বফোঁড়া এসআইআর। কমিশনের ছাঁকনিতে আটকে গিয়ে ভোটের তালিকা থেকে বাদ পড়তে চলেছে কয়েক লক্ষ নাম। এর সিংহভাগই মৃত, ভূয়ো ও স্থানান্তরিত ভোটার। যাঁরাই এতদিন ছিল তৃণমূলের ‘সম্পদ’। এই মহামূল্যবান ‘সম্পদ’ হাতছাড়া হচ্ছে দেখে মাথা খারাপ হওয়ার জোগাড় তৃণমূলনেত্রীরা। তাই এখন একটাই লক্ষ্য নির্বাচন কমিশন। পান থেকে চুন খসলে কমিশনকে আক্রমণ করে, কমিশনের ভুল খুঁজে খুঁজে বের করে। মোদা কথা, যে কোনও মূল্যে তারা এখন কমিশনকে ভিলেন বানাতে সর্বশক্তি নিয়ে ঝাঁপিয়ে পড়েছে। কিন্তু কমিশনের ওপর এই চাপ তৈরি করার খেলায় সাফল্য কতটা আসবে বলা কঠিন। কারণ, মাটি যে আলগা হচ্ছে তা এখন হাড়ে হাড়ে টের পাচ্ছে ঘাসফুল শিবির। বিপদ বুঝে তাই এখন যত দোষ নন্দ ঘোষ, নির্বাচন কমিশন। স্ট্র্যাটেজি এখন একটাই যত পারো কমিশনের ওপর পালটা চাপ তৈরি করে। তাই এখন প্রায় প্রতিদিনই নিয়ম করে তৃণমূল নেতা-নেত্রীদের কাজ হচ্ছে বড় বড় দল নিয়ে কমিশনের দফতরে যাওয়া, ডেপুটেশন জমা দেওয়া। আর বাইরে বেরিয়ে গরমাগরম কথা বলে ক্যাডারদের চাপা রাখার ব্যর্থ চেষ্টা। ভাবখানা এমন, দেখ আমাদের চাপে কমিশন কীরকম একের পর এক সিদ্ধান্ত বদল করতে বাধ্য হচ্ছে! কয়েকদিন আগেই অভিযেক বন্দ্যোপাধ্যায় ১০ জন সাংসদের টিম নিয়ে দিল্লিতে কমিশনে দেখা করেন। এদিকে কলকাতায় সিইও দফতরে তৃণমূলের নেতা, মন্ত্রীদের যাওয়াটা তো প্রায় রুটিনে পরিণত হয়েছে। এরই মধ্যে আইপ্যাক-কাণ্ডের প্রতিবাদ মিছিল শেষে তৃণমূলনেত্রী ফের ডেস্টিনেশন ইলেকশন কমিশন ঘোষণা করেছেন। ফলে যে ঘটনা ঘটুক না কেন, কমিশনের ওপর চাপ তৈরি করাই এখন তাঁদের সিদ্ধ পয়েন্ট ট্যাগেট হয়ে দাঁড়িয়েছে। কারণ, হাতে তো আর কিছুই নেই!

শব্দছক ৪১

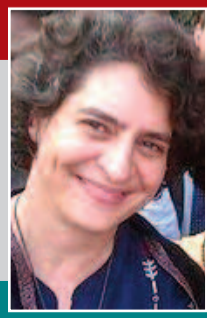
১	২	৩	৪	৫
৬	৭	৮	৯	১০
১১	১২	১৩	১৪	১৫
১৬	১৭	১৮	১৯	২০
২১	২২			

পাশাপাশি: ১. সমতল ক্ষেত্রে চতুঃসীমার সমষ্টি ৪। ২. বর্ষ দেশ সন্ধনীয় ৬. সীতাপতি ৭. তপস্যাকারী ৯. চুল তার কবে কার ... ১১. চলতি কথায় পূর্ববধ ১৪. মন্ত্রণে মাদুলি বা তারিখ ১৬. টলিউডের স্বনাম মহানায়ক ১৯. যে অন্য প্রদেশকে কর দেয় ২০. হত্যাক ২১. পশুপক্ষীর তীক্ষ্ণদৃষ্টি ২২. গণেশ ওপর-নিচ: ১. পরাজয় ২. কাগজের পরিমাণ হিসাব করার মাধ্যম ৩. বেঞ্চবীর অপার এক পরিচয় ৪. সভা, মজলিস ৫. যে নদীর অপর নাম বিয়াস ৬. হাট-বাজার, পোকান ৭. যার ইংরাজী প্রতিশব্দ ইনসিওরেন্স ১১. নিশ্চুপ ১২. দরাজ ১৩. কেশ ১৪. হস্ত, রাজস্ব ১৫. সর্প ১৬. শোভিত বিপরীত দিক ১৭. গঙ্গাদেবীর বাহন ১৮. রাজমাটির পথে লো ... বাজে ২০. মন্দ

সমাধান ৪০ — পাশাপাশি: ১. আতপ ৩. পাটনারী ৫. ক্ষমতা ৬. রূপা ৭. লক্ষ্যের ৯. চাতক ১. সর্ষ ১২. ভোলানাথ ১৪. কর ১৫. মহিমা ১৬. পক্ষ ১৮. রিক্ততা ওপর-নিচ: ১. আত ২. পক্ষপাত ৩. পাতাল ৪. নীহার ৬. কীচাকলা ৮. কলেবর ১১. রকমারি ১২. ভোজন ১৩. থমক ১৬. দাতা

আজকের দিন

- ১৯০৮ — আইফেল টাওয়ার থেকে প্রথম দূরপাল্লার রেডিও বার্তা সম্প্রচারিত হয়।
- ১৯৩২ — হ্যাটি ডব্লিউ. ক্যারায়ের মার্কিন সিনেটে নির্বাচিত প্রথম মহিলা হন।
- ১৯৯১ — মার্কিন কংগ্রেস পারস্য উপসাগরীয় যুদ্ধে ইরাকে বিরুদ্ধে শক্তি প্রয়োগের জন্য রাষ্ট্রপতি বুশকে অনুমোদন দেয়।



**জন্মদিন**  
 ১৯৫৮ বিশিষ্ট অভিনেতা অরুণ গোস্বালের জন্মদিন।  
 ১৯৬৪ বিশিষ্ট রাজনীতিবিদ অজয় মাকেনের জন্মদিন।  
 ১৯৭২ বিশিষ্ট রাজনীতিবিদ প্রিয়ান্কা গান্ধির জন্মদিন।  
 প্রিয়ান্কা গান্ধি

আজ স্বামী বিবেকানন্দের জন্মদিবস উপলক্ষে বিশেষ

# চিন্তানায়ক স্বামী বিবেকানন্দ আজকের ভাবনায়

শান্তনু রায়

I am a socialist not because it is perfect but half a loaf is better than no bread.  
 তিনি নিজেকে সমাজতন্ত্রী ভাবতেন-দ্বিধাহীন বলিষ্ঠ কণ্ঠে একথা তিনি বলতে পেরেছিলেন আজ থেকে এক শতকেরও অনেক আগে। এদেশের জাতীয় পরিসরে সাম্যবাদের প্রথম প্রবক্তা তিনিই। পশ্চিম থেকে মার্ক্সবাদের চেউ এদেশে পৌঁছানোর অনেক পূর্বেই তিনি তাঁর মত করে সাম্যবাদের কথা বলেছিলেন। দরিদ্র অনাহারী শ্রমজীবী মানুষের কথা এত স্পষ্ট উচ্চারণে তাঁর আগে এদেশে বিশেষ কেউ বলেননি।  
 আবার তিনিই বলেন ত.....ইতিমধ্যে ভারতবর্ষে প্রচণ্ডভাবে ধর্মীয় জাগরণ সম্পাদিত হয়েছে। গৌরবের মত সামনে বিপদের সঙ্কটও আছে। ধর্মীয় জাগরণের ক্রান্তিলগ্নে দেখা যায় ধর্মীয় উন্মাদনা ও উগ্র কার্যাবলী। অবস্থা এমন দাঁড়ায় যে জাগরণের প্রবক্তারাও এই উন্মাদনা সংঘাত করতে অক্ষম হয়।  
 এবং -একটা কথা সর্বদা মনে রাখবে, সামাজিক রীতিনীতির সামান্য পরিবর্তনে ধর্মকে হারানোর কোন কারন নেই।... জ্ঞানী পুরুষদের আগমন হবে এবং তারা সুন্দর পথে সমাজকে পরিচালিত ও পরিবর্তিত করবে।  
 কালের চাহিদা অনুযায়ী মত ও পথ নির্ধারিত হবে। এই ধরনের ঘটনা পরিক্রমা ছাড়া সমাজের অস্তিত্বই অসম্ভব।..... মহাসাগরের মতন অতল, আকাশের মতন অসীম হৃদয়েই আমাদের প্রয়োজন বিশেষ কোন দেশ হতে পারেনি এমনভাবে প্রগতিশীল হতে হবে। সাথে সাথে ঐতিহ্যের প্রতি বিশ্বাসী ও রক্ষণশীল হতে হবে।  
 আজ থেকে প্রায় একশ তিরিশ বছর আগে মাদুরাইয়ে এক সভায় এক হিন্দু সন্ন্যাসীরা (?) এমনতর প্রগতিশীল অভিভাষণ আজও বোধকরি সমান প্রাসঙ্গিক।  
 তিনি সাধনসাধিক বর্ষ পূর্বে ঊনবিংশ শতাব্দীর ছয়ের দশকে এমনিই দিনে (১২৭০ বঙ্গাব্দে ২২শে পৌষ, ১২ই জানুয়ারি ১৮৬৩) বাংলার উত্তর নবজাগরণ পূর্বে উত্তর কোলকাতার শিমুলিয়ার (সিমলে পাড়া) এক প্রগতিশীল মধ্যবিত্ত পরিবারে জাত বঙ্গসন্তান নরেন্দ্রনাথ(দত্ত), পরবর্তীকালে বিবিধানন্দ ওরফে স্বামী বিবেকানন্দ নামে জগতখ্যাত।  
 নিতান্ত কিশোর বয়সে বাবার বৈঠকখানায় আসা মুসলমান মসজিদের কাছ থেকে নিয়ে সোংসাহে মিষ্টি খাওয়া কিংবা সেখানে আসা বিভিন্ন জাতের এবং ধর্মের লোকদের জাতের গরিমা বজায় রাখার জন্য পৃথক পৃথক ঠিকের ব্যবস্থা জেনে কিভাবে ‘জাত যায়’ পরখ করার কৌতুহলে প্রতিটি ঠিকোয় টান দেওয়ার ঘটনার মধ্য দিয়ে জাতিভেদ প্রথার মত কুসংস্কারের প্রতি তাঁর মনোভাব স্পষ্ট হয়ে যায়।  
 আবার এক অভিজাত মধ্যবিত্ত পরিবারে জন্ম গ্রহণ করলেও এটাই বাবার আকস্মিক মৃত্যুতে চরম দারিদ্র্যে মা ও আটটি ছোট ছোট ভাইবোনের নিয়ে বিপাকে পড়েন তরুণ নরেন। প্রায় অনাহারে দিন কাটলেও দক্ষিণেশ্বরে একদিন গেলে ঠাকুর রামকৃষ্ণের পাঁড়িপাড়িতে মায়ের মন্দিরে গিয়েও নিজের দুঃখ কষ্ট, সাংসারিক অভাব অনটনের কথা বলতে পারলেন না। শেষবার মন্দির গিয়ে বলতে পারলেন- আর কিছু চাইনে, জ্ঞান দাও, বিবেক দাও আর ভক্তি দাও।  
 সত্যই নিজের সুখ দুঃখ অভাব অনটন তাঁর কাছে গৌণ। তাঁর আবির্ভাব তো সমস্ত মানুষের দুঃখ যাতনা দূর করার জন্য, কিম্বিয়ে পড়া সঙ্কুচিত মানুষদের সিংহবিক্রমে উজ্জীবিত করতে, মুঢ় মুগ্ধ মনে মুখে ভাষা দিতে। মানবসেবাই দেবসেবার সর্বশ্রেষ্ঠ উপায়- এমনই তিনি আহরণ করেছিলেন আত্মস্থ করছিলেন গুরু রামকৃষ্ণ পরমহংসদেবের কাছ থেকে।  
 ভারতীয় ধর্মের মর্মবাণীর উদগাতা এই শিক্ষিত উদারমনস্ক দেশীপামান প্রতিভা একাধারে সন্ন্যাসী ও যোদ্ধা। তিনি একক প্রচেষ্টায় বলিষ্ঠ উচ্চারণে প্রচারের আলোকোজ্জ্বল ভাবমূর্তি, ভারতীয় বৈদান্তিক দর্শন ও বেদাগ এর বানী পাশ্চাত্যের শিক্ষিত পরিমন্ডলে পৌঁছে দেন। শিকাগোর ধর্মমহাসভায় তিনি হিন্দু ধর্মের প্রতিনিষ্ঠিত করলেও তিনি আসলে ভারতবর্ষের অন্তর্নিহিত মানবতাবাদী দর্শনকে, ধর্মীয় সহনশীলতাকেই উপস্থাপন করেছেন। সাধারণভাবে সীমিত জ্ঞানে তাঁকে একজন হিন্দুসন্ন্যাসী বা ধর্মীয় ব্যক্তিত্ব হিসেবে ভারতেই আমরা অভ্যস্ত-কেউ বা ভাবি একই আধারে যেন দ্বৈতসত্তা। কিন্তু দেশপ্রেম এবং মানবসেবার সাংসাহে দেশ গঠনের পরিকল্পনা ও সমাজ বিজ্ঞানের সুগভীর বিশ্লেষণ তাঁর চিন্তনে সর্বদা ছিল। তাঁর রচনাবলীর তম্ভিত পাঠে মুগ্ধ ও সজ্জ হতে হয় তাঁর মাত্র ৩৯ বছরের স্বল্পায়ু জীবনের সুগভীর পাণ্ডিত্য, প্রজ্ঞা এবং মনীষার অনুভবে। তাঁর কলেজের অধ্যক্ষ উইলিয়াম হেস্টিংস মূল্যায়নে এই জ্ঞানদীপ্তি -“Narendra is really a genius. I have travelled far and wide but I have never come across a lad of his talents and possibilities even in German Universities- among philosophical students.”  
 দার্শনিক হিউম, ইম্যানুয়েল কান্ট, জন স্টুয়ার্ট, ফিকতে, স্পিনোজা, হেগেল, আর্থার সোপেনহোয়ার এবং ভারতীয় উন্নয়ন জাগরণের মোড়ও ঘুরে যায়।  
 তিনি চেয়েছিলেন ভারতবর্ষকে আধ্যাত্মিক উন্নতির শিখরে প্রতিষ্ঠা করতে। জাতি হিসেবে ভারতবর্ষের আত্মিক জাগরণে তিনি সর্বদা উজ্জীবিত উদ্ভুদ্ধ এবং উদ্দীপ্ত করতে সচেষ্ট থেকেছেন। তাই ছিল তাঁর বলিষ্ঠ আহ্বানঃ হে ভারত ভুলিও না- নীচ জাতি, মুর্খ, দরিদ্র, অজ্ঞ, মুচি, মেথর তোমার রক্ত, তোমার ভাই! হে বীর, সাহস অবলম্বন কর; সদর্পে বল- আমি ভারতবাসী, ভারতবাসী আমার ভাই। বল, মুর্খ ভারতবাসী, দরিদ্র ভারতবাসী, ব্রাহ্মণ ভারতবাসী, চন্ডাল ভারতবাসী আমার ভাই।



দার্শনিক হিউম, ইম্যানুয়েল কান্ট, জন স্টুয়ার্ট, ফিকতে, স্পিনোজা, হেগেল, আর্থার সোপেনহোয়ার এবং ভারতীয় উন্নয়ন জাগরণের মোড়ও ঘুরে যায়। তিনি চেয়েছিলেন ভারতবর্ষকে আধ্যাত্মিক উন্নতির শিখরে প্রতিষ্ঠা করতে। জাতি হিসেবে ভারতবর্ষের আত্মিক জাগরণে তিনি সর্বদা উজ্জীবিত উদ্ভুদ্ধ এবং উদ্দীপ্ত করতে সচেষ্ট থেকেছেন। তাই ছিল তাঁর বলিষ্ঠ আহ্বানঃ হে ভারত ভুলিও না- নীচ জাতি, মুর্খ, দরিদ্র, অজ্ঞ, মুচি, মেথর তোমার রক্ত, তোমার ভাই! হে বীর, সাহস অবলম্বন কর; সদর্পে বল- আমি ভারতবাসী, ভারতবাসী আমার ভাই। বল, মুর্খ ভারতবাসী, দরিদ্র ভারতবাসী, ব্রাহ্মণ ভারতবাসী, চন্ডাল ভারতবাসী আমার ভাই।

হয়ত বা গুরু রামকৃষ্ণের ‘যত মত তত পথ’ বাণী। তিনি আত্মিক ছিলেন; একেশ্বরবাদী নন। কিন্তু আচার বিচার সর্বশ্ব ধর্মে তাঁর আস্থা ছিলনা। ধর্মের নামে কুসংস্কার ও বৃজরুকির তিনি তীব্র বিরোধিতা করেছেন চিরকাল। প্রাথমিকভাবে ব্রাহ্মসমাজের প্রতি অনুরক্ত হলেও ১৮৮১ সালে দক্ষিণেশ্বরে শ্রীরামকৃষ্ণের সঙ্গে তাঁর সাক্ষাতের পর তাঁর মানসলোকের তাৎপর্যপূর্ণ পরিবর্তন ঘটে, জীবনের মোড়ও ঘুরে যায়। তিনি চেয়েছিলেন ভারতবর্ষকে আধ্যাত্মিক উন্নতির শিখরে প্রতিষ্ঠা করতে। জাতি হিসেবে ভারতবর্ষের আত্মিক জাগরণে তিনি সর্বদা উজ্জীবিত উদ্ভুদ্ধ এবং উদ্দীপ্ত করতে সচেষ্ট থেকেছেন। তাই ছিল তাঁর বলিষ্ঠ আহ্বানঃ হে ভারত ভুলিও না- নীচ জাতি, মুর্খ, দরিদ্র, অজ্ঞ, মুচি, মেথর তোমার রক্ত, তোমার ভাই! হে বীর, সাহস অবলম্বন কর; সদর্পে বল- আমি ভারতবাসী, ভারতবাসী আমার ভাই। বল, মুর্খ ভারতবাসী, দরিদ্র ভারতবাসী, ব্রাহ্মণ ভারতবাসী, চন্ডাল ভারতবাসী আমার ভাই।  
 তিনি চেয়েছিলেন ভারতবর্ষকে আধ্যাত্মিক উন্নতির শিখরে প্রতিষ্ঠা করতে। জাতি হিসেবে ভারতবর্ষের আত্মিক জাগরণে তিনি সর্বদা উজ্জীবিত উদ্ভুদ্ধ এবং উদ্দীপ্ত করতে সচেষ্ট থেকেছেন। তাই ছিল তাঁর বলিষ্ঠ আহ্বানঃ হে ভারত ভুলিও না- নীচ জাতি, মুর্খ, দরিদ্র, অজ্ঞ, মুচি, মেথর তোমার রক্ত, তোমার ভাই! হে বীর, সাহস অবলম্বন কর; সদর্পে বল- আমি ভারতবাসী, ভারতবাসী আমার ভাই। বল, মুর্খ ভারতবাসী, দরিদ্র ভারতবাসী, ব্রাহ্মণ ভারতবাসী, চন্ডাল ভারতবাসী আমার ভাই।  
 আবার ‘সারভাইবল অব দি ফিটস্ট’ তত্ত্বের সমালোচনা করে তিনি বলেছিলেন-ত তাহারা বলেন, অজ্ঞ বা গরীবদিগকে স্বাধীনতা দিলে অর্থাৎ তাহাদের শরীর ধন ইত্যাদিতে তাহাদের পূর্ন অধিকার দিলে এবং

বারংবার বলেছেন- আমার মূলমন্ত্র হচ্ছে ব্যক্তিত্বের বিকাশ। আর ব্যক্তিত্ব বিকাশের শর্তই হল স্বাধীনতা। তিনি সোম্যের কথাও বলেছেন। তবে এক ছাঁচে ঢালা সমাজব্যবস্থার পক্ষে নন তিনি। তাঁর কথায়-আমরা যতই চেষ্টা করিনা কেন, সকল মানুষ একরূপ হউক-ইহা কখনই সম্ভব হইবেনা। মানুষ পরস্পর পৃথক হইয়াই জন্মগ্রহণ করে।...কেহ সর্বাসুন্দর হইবে, কেহ কেহ হইবেনা। (আমরা কখনও এই পার্থক্য বন্ধ করিতে পারি না।)

পাশ্চাত্যের গনতন্ত্রের অন্তরায়ন্যাতায় গণতন্ত্রের পূজারী বিবেকানন্দের পর্যবেক্ষণের এক স্লেষাত্মক প্রকাশ-ভূত তোমার ‘পার্লামেন্ট’ দেখলুম, ‘সনট’ দেখলুম, ভোট ব্যলট মেজরিটি সব দেখলুম, রামচন্দ্র!... শক্তিমত পুরুষরা যেদিকে ইচ্ছে সমাজকে চালাচ্ছে, বাকিগুলো তেড়ার দল।... রাজনীতির নামে যে চোরের দল দেশের লোকের রক্ত চুষে সমস্ত ইউরোপীয় দেশে খাচ্ছে, মোটা তাজা হচ্ছে...। সে যুগের ধুম, সে দিনে ডাকতি, যা পাশ্চাত্যদেশে হয়, রামচন্দ্র!... যাদের হাতে টাকা, তারা রাজশাসন নিজেদের মূঠোর ভেতর রেখেছে, প্রজাদের লুটুয়ে শুয়েছে, তারপর সেপাই করে দেশ দেশান্তরে পাঠাচ্ছে, জিত হলে তাদের ঘর ভরে ধনধানী আসবে। আর প্রজাগুলো তো সেইখানেই মারা গেল; হে রাম!

বেদান্ত দর্শনকেই বিবেকানন্দের দার্শনিক মতবাদ এর ভিত্তি বলা যায়। আবার মিল ও বেঙ্খাম পাঠ করা বিবেকানন্দের অর্ধশাস্ত্রে সুগভীর তাত্ত্বিক জ্ঞানের কথা পাশ্চাত্য পণ্ডিতেরাও স্বীকার করেন। কিন্তু এ প্রসঙ্গে স্মরণীয় বিবেকানন্দ তাঁর দর্শন বা মতাদর্শ প্রচারের জন্য সমগ্র প্রয়োজিতেন আট-ন’ বছর মাত্র।

প্ৰসঙ্গত মার্ক্স ও বিবেকানন্দ-উভয়ের মতেই জনগণই ইতিহাসের মূল কেন্দ্রীয় শক্তি। দুজনেরই চিন্তনে, মানুষের মঙ্গল নিহিত স্বাধীনতার মধ্যেই। মার্ক্সের মানবতাবাদের দিকটিও আজ আলোচিত হচ্ছে। স্বামী বিবেকানন্দের মতাদর্শেরও কেন্দ্রবিন্দু মানুষ। কিন্তু তাঁর মানবতাবাদ প্রতীচ্যের মানবতাবাদ থেকে কিঞ্চিৎ ভিন্ন। তিনি চেয়েছেন মানুষকে স্বরূপে প্রতিষ্ঠিত করতে। ৩৬ অসিতকুমার বন্দ্যোপাধ্যায় ‘মানবতাবাদের আলোকে বিবেকানন্দ’ শীর্ষক এক নিবন্ধে বলেছেন-পাশ্চাত্য মানবতাবাদ লোহার খাঁচাকে সোনার খাঁচায় পরিণত করেছে, বিবেকানন্দের মানবতাবাদ মুক্ত অঙ্গনে প্রতিষ্ঠিত হয়েছে।

মার্ক্স মনে করতেন-মহেনতী মানুষের সর্বহারাদের কোন দেশ নেই; বিবেকানন্দের চিন্তাধারা অবশ্য ভিন্ন, তিনি মনে করতেন - জাতীয়বাদকে অস্বীকার করে আন্তর্জাতিক হওয়া সম্ভব নয়। বাস্তবও দেখা যাচ্ছে মার্ক্স কথিত আন্তর্জাতিকতা এখনো অধরা। মার্ক্সবাদী রাষ্ট্রগুলির কর্মে ও আচরনে জাতীয় স্বার্থই প্রাধান্য পাচ্ছে।

প্রাচ্য ও পাশ্চাত্য গ্রন্থে বিবেকানন্দ বলেছেন-ত প্রত্যেক জাতির একটা জাতীয় উদ্দেশ্য আছে। প্রাকৃতিক নিয়মাবলি বা মহাপুরুষদের প্রতিভাবলে প্রত্যেক জাতির সামাজিক রীতিনীতি সেই উদ্দেশ্যটি সফল করার উপযোগী হয়ে গড়ে যাচ্ছে। এরই মেনে প্রতিধ্বনি শ্রুত হয় অনেক পরে বিবেকানন্দের ভাবশিষ্য সুভাষচন্দ্রের এমত উচ্চারণে-“ India has a mission to fulfill”।

বর্তমানে ইউরোপের কমিউনিস্ট দলগুলির ভাবনায়ও যে জাতীয় বৈশিষ্ট্যের কথা এসেছে তা এক অর্থে বিবেকানন্দের চিন্তনেরই অনুসারী।

ঊনবিংশ শতাব্দীর আরেক রত্ন নিরাকার ব্রহ্মের উপাসক রবীন্দ্রনাথ ছিলেন বিবেকানন্দের সমসাময়িক। এই দুই বিশ্বনাথ ব্যক্তিত্ব নিজ নিজ পথে দেশের কথা, দেশবাসীর কথা সর্বদা ভেবেছেন। দেশবাসীর দুঃখ যাতনা উভয়কেই ব্যথিত রক্তাক্ত করেছে। উভয়েই যৌবনকে ডাক দিয়েছেন। কিন্তু দুই বিশ্বখ্যাত বাঙালি মনীষার পারস্পরিক সম্পর্কের শীতলতা সত্যিই বিশ্ময়কর ও বিরল। দুজনের মধ্যে বারকয়েক দেখা সাক্ষাৎ হয়েছে কিন্তু বরফ গলেনি, নিবেদিতার আশ্রান চেষ্টা সত্ত্বেও। যদিও বিবেকানন্দ গান্ধীর রবীন্দ্রসংগীত (ব্রহ্মসঙ্গীত) গাইতেন এবং তাঁর গানের গলা খুব ভাল ছিল এবং একসময় তিনি নাকি রবীন্দ্রনাথের কাছেও গানশিখেছেন। নিবেদিতার সঙ্গে ঠাকুরবাড়ির আত্মিক ঘনিষ্ঠতার ক্ষেত্রেও বিবেকানন্দ বারবার সতর্ক করেছেন, তাঁকে ঠাকুরবাড়ির সংস্পর্শ থেকে দূরে থাকতে পরামর্শ দিতে গিয়ে রবীন্দ্রনাথের কড়ি ও কোমল কাব্য গ্রন্থের প্রতি তাঁর বীতরাণ গৌণন করেননি। যদিও পরস্পরের প্রতি ছিল এক পারস্পরিক নীরব শ্রদ্ধাবোধ। সেজন্য বিবেকানন্দ ভারতবর্ষ সঞ্চর্মে জানতে আর্থই ওকাকুরাকে যেমন বলেছিলেন-ত এখানে তো সর্বশ্ব ত্যাগ, রবীন্দ্রনাথের কাছে যাও তিনি জীবনের মধ্যে আছেন’, তেমনই সেই ওকাকুরাকে রবীন্দ্রনাথ বলেছিলেন, ‘যদি ভারতবর্ষকে জানতে চাও, বিবেকানন্দকে জানো, তাঁর মাঝে কোন নেতিবাচক নেই, সবই ইতিবাচক’।

ব্যস্তবিক আজকের পৃথিবীতে এক সুন্দর সহনশীল সমাজ গড়ে তুলতেও বিবেকানন্দের চিন্তা ও ভাবনার চর্চা একান্ত জরুরী এবং বর্তমান সময়ে ধর্ম নিয়ে মাতামাতি, ধর্মের নামে হানাহানি অসহিষ্ণুতার আবেহে বিবেকানন্দকে সঠিকভাবে জানা এবং তাঁর চিন্তনের চর্চা ও অনুশীলন অত্যন্ত প্রাসঙ্গিক এবং প্রয়োজনীয়।

**৪৭**  
 চর্চাবসর  
 পিটার স্পিক ১৭৮৯ সালে যোগ দেন কলকাতার সুপ্রিম কোর্টসিলে। এখন যখানে ভারতীয় জাদুঘর (সঙ্গে ছবি), সেখানে আগে একটি দ্বিতল বাড়িতে থাকতেন তিনি। তাই লাগোয়া রাস্তাটির নাম হয় স্পিক রোড। পরে এটির নাম হয় সদর স্ট্রিট।  
 — কলমবীর

**লেখা পাঠান**  
 সময়োপযোগী উত্তর সম্পাদকীয় লেখা পাঠান। যে কোনও বিষয়ে আপনার মতামত বা অভিযোগ জানিয়ে পাঠান চিঠিপত্র।  
 অবশ্যই Unicode-এ টাইপ করে পাঠাতে হবে।  
 email : dailyekdin1@gmail.com





# বিশ্ব থেকে কমিউনিস্ট দলগুলো বিলুপ্ত হয়ে গেছে কেরলের পূর্ণাঙ্গ উন্নয়ন বিজেপির লক্ষ্য: শাহ

তিরুবনন্তপুরম, ১১ জানুয়ারি: সমগ্র বিশ্বে কমিউনিস্ট দলগুলি অদৃশ্য হয়ে গেছে এবং আমাদের দেশে কংগ্রেসও বিলীন হয়ে যাচ্ছে। রবিবার কেরলের তিরুবনন্তপুরম এক অনুষ্ঠানে এই মন্তব্য করলেন কেন্দ্রীয় স্বরাষ্ট্রমন্ত্রী তথা বিজেপি নেতা অমিত শাহ। তিনি বলেন, 'এলডিএফ এবং ইউডিএফ-এর মতোকার আঁত, বিপুল সম্ভাবনাময় পরিপূর্ণ এই রাজ্যকে স্বির করে দিয়েছে, এবং আমাদের কেরল এক অদ্ভুত ধরনের অচলাবস্থার সম্মুখীন হচ্ছে। কিন্তু আমি কেরলের জনগণের কাছে আবেদন জানাতেই এই শ্রমিক সম্মেলনে এসেছি কেরলের ভবিষ্যতের পথ, তা সে উন্নয়ন হোক, নিরাপত্তা হোক বা আমাদের বিশ্বাসের সুরক্ষা হোক, তা এলডিএফ বা ইউডিএফের মাধ্যমে অর্জন করা সম্ভব নয়। সারা বিশ্ব থেকে কমিউনিস্ট পার্টিগুলো বিলুপ্ত হয়ে গেছে, এবং আমাদের দেশজুড়ে কংগ্রেস দলও বিলীন হয়ে যাচ্ছে। এখন, কেরলের উন্নয়নের পথ একমাত্র নরেন্দ্র মোদীর এনডিএর হাতেই রয়েছে। প্রয়োজন হলো বিনয় এবং একটি স্পষ্ট দৃষ্টিভঙ্গি



নিয়ে কেরলের মানুষের কাছে যাওয়া। কেরলের পূর্ণাঙ্গ উন্নয়ন বিজেপির লক্ষ্য, জোর দিয়ে বললেন কেন্দ্রীয় স্বরাষ্ট্রমন্ত্রী অমিত শাহ। রবিবার তিরুবনন্তপুরম পৌর কর্পোরেশনে

বিজেপির জয় প্রসঙ্গে কেন্দ্রীয় স্বরাষ্ট্রমন্ত্রী অমিত শাহ বলেছেন, 'এই বিজয় আমাদের লক্ষ্য নয়। বরং আমাদের লক্ষ্য প্রাপ্তি একটি সোপান। আমাদের চূড়ান্ত লক্ষ্য হলো পথ প্রতীকে কেরলে সরকার গঠন করা এবং একজন বিজেপি মুখামন্ত্রীকে ক্ষমতায় আনা। আমাদের লক্ষ্য হলো কেরলের পূর্ণাঙ্গ উন্নয়ন করা। কেরলকে দেশবিরোধী শক্তি থেকে রক্ষা করা। কেরলে শত শত বছর ধরে বিদ্যমান বিশ্বাসের শক্তিকে রক্ষা করা।'

কেন্দ্রীয় স্বরাষ্ট্রমন্ত্রী অমিত শাহ বলেন, 'কেরলের মানুষও বিশ্বাস করে, ইউডিএফ এবং এলডিএফ এই তিনটি কাজ করতে পারবে না, একমাত্র নরেন্দ্র মোদীর নেতৃত্বে এনডিএ-ই তা করতে পারে। নরেন্দ্র মোদী ২০১৭ সালের মধ্যে এই দেশকে একটি বিকশিত ভারতে পরিণত করার স্বপ্ন দেখেছেন। আমি আজ এখানে কেরলের জনগণকে বলতে এসেছি, একটি বিকশিত ভারতের পথ একটি উন্নত কেরলের মাধ্যমেই যায়।'

## বিক্ষোভে উত্তাল ইরান, বন্ধ ইন্টারনেট, মধ্যপ্রাচ্যে নতুন সঙ্কটের ইঙ্গিত

তেহরান, ১১ জানুয়ারি: ইরানে লাগাতার মূল্যবৃদ্ধি ও অর্থনৈতিক সংকটের প্রতিবাদে শুরু হওয়া গণবিক্ষোভ ক্রমশ রক্তক্ষয়ী রূপ নিচ্ছে। গত ২৮ ডিসেম্বর থেকে দেশজুড়ে ছড়িয়ে পড়া এই আন্দোলনে নিরাপত্তা বাহিনী ও সাধারণ নাগরিকদের সংঘর্ষে বহু মানুষের প্রাণহানির আশঙ্কা তৈরি হয়েছে। আজকের পরিস্থিতিতে রাজধানী তেহরান-সহ একাধিক গুরুত্বপূর্ণ শহরে নিরাপত্তা ব্যবস্থা আরও জোরদার করা হয়েছে এবং বিভিন্ন এলাকায় ইন্টারনেট পরিষেবা সাময়িকভাবে বন্ধ রাখা হয়েছে বলে জানা গিয়েছে।

'বিদেশি শক্তির মদতপুষ্ট' বলে আখ্যা দেওয়ার জনরোষ আরও তীব্র হয়েছে। সরকারি টেলিভিশনে তাঁর ভাষণের মাধ্যমে আন্দোলন কঠোরভাবে দমন করার বার্তা দেওয়া হয়েছে। একই সঙ্গে অভিভাবকদের সতর্ক করে বলা হয়েছে, সন্তানদের নিরাপত্তা নিশ্চিত করতে চাইলে তাদের রাস্তায় নামতে না দেওয়ার জন্য।

উল্লেখ্য, সাম্প্রতিক বিক্ষোভে খামেনেইয়ের বিরুদ্ধে সরাসরি দ্বন্দ্ব প্রকাশ এবং ইরানি বিপ্লবী শাসনের বিভিন্ন প্রতীকের ওপর আক্রমণের ঘটনাও সামনে এসেছে, যা দেশটির রাজনৈতিক ইতিহাসে বিরল বলে মনে করছেন বিশেষজ্ঞরা।

বিশ্লেষকদের মতে, দীর্ঘদিনের আর্থিক সংকট, আন্তর্জাতিক নিষেধাজ্ঞার প্রভাব ও ক্রমবর্ধমান বেকারত্বই এই বিক্ষোভের মূল কারণ। খাদ্য ও জ্বালানির মূল্যবৃদ্ধি তাৎক্ষণিক অনুঘটক হলেও, এর নেপথ্যে দীর্ঘদিনের গভীর রাজনৈতিক অসন্তোষ কাজ করছে।

এদিকে, ইরানের বর্তমান পরিস্থিতি নিয়ে আন্তর্জাতিক মহলেও উদ্বেগ বাড়ছে। মার্কিন প্রেসিডেন্ট ডোনাল্ড ট্রাম্প ইরানের জনগণের আন্দোলনের প্রতি সমর্থন জানিয়ে মন্তব্য করায় তেহরান-ওয়াশিংটন সম্পর্ক নতুন করে উত্তপ্ত হওয়ার আশঙ্কা তৈরি হয়েছে। বিশ্লেষকদের মতে, এই অস্থিরতা শুধু ইরানের অভ্যন্তরীণ সংকটই সীমাবদ্ধ নয়, বরং মধ্যপ্রাচ্যের সামগ্রিক বড়-রাজনৈতিক পরিস্থিতিতেও উল্লেখযোগ্য প্রভাব ফেলতে পারে।

## রাউরকেলায় বিমান দুর্ঘটনার তদন্ত শুরু

রাউরকেলা, ১১ জানুয়ারি: ওড়িশার রাউরকেলায় বিমান দুর্ঘটনার তদন্ত শুরু করেছে এয়ারক্রাফট অ্যান্ডস্পেস ইনভেস্টিগেশন ব্যুরো (এএআইবি)। রবিবার সংস্থার অধিকারিকেরা ঘটনাস্থলে গিয়ে দুর্ঘটনাপ্রস্ত বিমানের ছবি তোলালেন এবং সংশ্লিষ্ট অধিকারিকদের সঙ্গে কথা বলেন। ভুবনেশ্বর থেকে শনিবার দুপুরে উড়েছিল বেসরকারি সংস্থার ছোট বিমানটি। বিমানে দু'জন পাইলট-সহ ছ'জন ছিলেন। ওড়ার কিছুক্ষণের মধ্যেই 'মে ডে কল' দেওয়া হয়।



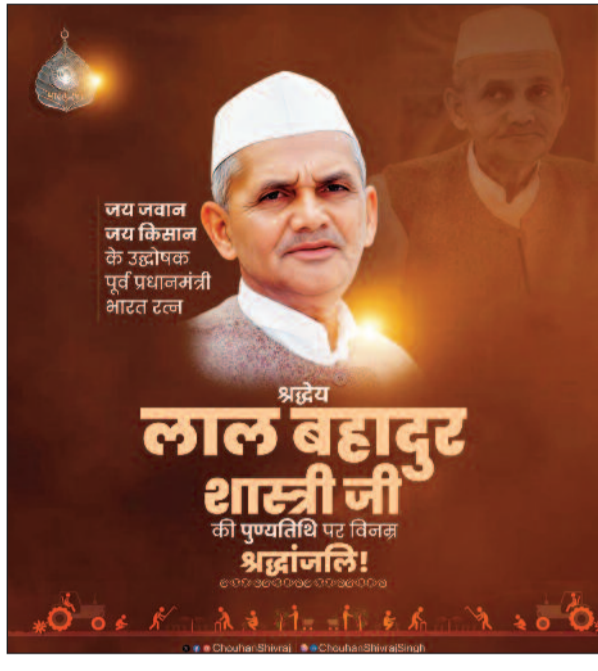
দুপুর ১টা ২০ মিনিট নাগাদ রাউরকেলার কানসার এলাকায় জরুরি অবতরণের চেষ্টা করে বিমানটি ভেঙে পড়ে। ছ'জনই আহত হলেও তাঁদের অবস্থা স্থিতিশীল। তদন্তের জন্য এএআইবি তিন সদস্যের দল গঠন করেছে।

# লাল বাহাদুর শাস্ত্রীর মৃত্যুবার্ষিকীতে শ্রদ্ধাঞ্জলি কেন্দ্রীয় নেতৃত্বের

নয়াদিল্লি, ১১ জানুয়ারি: ভারতের রাজনৈতিক ইতিহাসে লাল বাহাদুর শাস্ত্রী এমন এক নাম, যিনি ক্ষমতার নীর্ঘ থেকেও সাদাসিধের জীবন ও নৈতিক মূল্যবোধের উদাহরণ স্থাপন করেছিলেন। স্বাধীন ভারতের দ্বিতীয় প্রধানমন্ত্রী (১৯৬৪, ১৯৬৬) হিসেবে তিনি দেশের জন্য রেখে গিয়েছেন আত্মনির্ভরতা, শৃঙ্খলা ও দেশনিষ্ঠ নেতৃত্বের এক অনন্য দৃষ্টান্ত।

শনিবার লাল বাহাদুর শাস্ত্রীর মৃত্যুবার্ষিকীতে কেন্দ্রীয় স্বরাষ্ট্রমন্ত্রী অমিত শাহ, কেন্দ্রীয় সড়ক পরিবহন মন্ত্রী নতিন গড়কারি সহ কেন্দ্রীয় মন্ত্রী ও বিজেপির একাধিক নেতা শ্রদ্ধাঞ্জলি অর্পণ করেন। এদিন সামাজিক মাধ্যমে কেন্দ্রীয় স্বরাষ্ট্রমন্ত্রী অমিত শাহ বলেন, 'জয় জওয়ান, জয় কিষাণ' স্লোগানের মাধ্যমে শাস্ত্রীজি সংকটকালে দেশকে আত্মনির্ভরতা ও নিরাপত্তার পথে পরিচালিত করেছিলেন। তাঁর সাদাসিধে জীবন আজও অনুপ্রেরণা।

কেন্দ্রীয় মন্ত্রী নতিন গড়কারি বলেন, দেশের স্বার্থে আত্মত্যাগ ও নিষ্ঠার প্রতীক ছিলেন লাল বাহাদুর শাস্ত্রী। কেন্দ্রীয় কৃষিমন্ত্রী শিবরাজ সিং চৌহান, শিক্ষামন্ত্রী ধর্মেন্দ্র প্রধান, কেন্দ্রীয় মন্ত্রী মনোহর লাল, বিজেপি নেতা নীতিন নবীন, দিল্লির মুখ্যমন্ত্রী রেখা গুপ্তা, বিজেপি মুখপাত্র সঞ্জি



প্রদেয় লাল বাহাদুর শাস্ত্রীজি কী পুণ্যতিথি পর দিন শ্রদ্ধাঞ্জলি! (Chauri Chaura, Shaheed Bhagat Singh)

চালেন।

১৯৬৫ সালের ভারত-পাক যুদ্ধের সময় শাস্ত্রীজি দেশবাসীকে উদ্বুদ্ধ করতে উচ্চারণ করেন ঐতিহাসিক স্লোগান, 'জয় জওয়ান, জয় কিষাণ'। এই আহ্বানের মধ্য দিয়ে তিনি দেশের সৈনিক ও কৃষকের গুরুত্বকে একসঙ্গে বেঁধে আত্মনির্ভর ভারতের ভিত মজবুত করেন। তাঁর নেতৃত্বে দেশের প্রতিরক্ষা শক্তি যেমন দৃঢ় হয়, তেমনই কৃষি উৎপাদন বৃদ্ধির উপরও বিশেষ গুরুত্ব দেওয়া হয়।

ক্ষমতার নীর্ঘ থেকেও শাস্ত্রীজির জীবনযাপন ছিল অত্যন্ত সাধারণ। সরকারি সুযোগ-সুবিধার অপব্যবহার থেকে তিনি সর্বদা দূরে ছিলেন। নৈতিকতা, সততা ও কর্তব্যনিষ্ঠাই ছিল তাঁর রাজনৈতিক দর্শনের মূল ভিত্তি। ১৯৬৬ সালে তামিলনাড়ুতে তামিল মুন্নেত্রম কংগ্রেসের নেতৃত্ব দেন, যখন খাদ্য সংকট ও সীমান্ত সুরক্ষা দুটাই ছিল বড়

পারিতোষিত নিয়ন্ত্রণে রয়েছে এবং এই বিক্ষোভে বিদেশি শক্তির উসকানির অভিযোগ তুলেছে প্রশাসন। তবে মানবাধিকার সংগঠনগুলির পরিসংখ্যান অনুযায়ী, নিরাপত্তা বাহিনীর সঙ্গে সংঘর্ষে হতাহতের সংখ্যা দ্রুত বাড়ছে। বেসরকারি সূত্রের দাবি, বিগত ৪৮ ঘণ্টায় ইরানজুড়ে কমপক্ষে দু'হাজার মানুষের মৃত্যু হয়েছে। তেহরান, কারাজ, রশত, ইলাম ও কেরমানশাহ-সহ একাধিক প্রদেশে ক্রমশ ক্ষোভ ছড়িয়ে পড়ছে। বহু এলাকায় সরকারি ভবন ও যানবাহনে আঙুন ধরিয়ে দেওয়ার ঘটনাও ঘটেছে। পরিস্থিতির অনিশ্চিত হওয়ার গত ৮ জানুয়ারি থেকে দেশে ইন্টারনেট পরিষেবা কার্যত বন্ধ রয়েছে।

এই অস্থিরতার মধ্যেই সর্বোচ্চ নেতা আয়াতুল্লাহ আলি খামেনেই বিক্ষোভকারীদের 'দাদাবাজ' ও

# উপত্যকায় শৈত্যপ্রবাহ, জমে গেল ডাল লেকের একাংশ

শ্রীনগর, ১১ জানুয়ারি: জম্মু, কাশ্মীর ও লাডাখ জুড়ে দীর্ঘস্থায়ী শৈত্যপ্রবাহের কারণে জনজীবন প্রভাবিত হয়েছে। প্রবল শীতে এখানকার প্রধান জলাধার, নদী এবং হ্রদগুলো বরফে ঢেকে গেছে। এর মধ্যে উল্লেখযোগ্য হল শ্রীনগরের বিখ্যাত ডাল লেক, যার একটি বড় অংশ বরফে জমে গিয়ে অনন্য দৃশ্যের সৃষ্টি করেছে।

শৈত্যপ্রবাহ আরও তীব্র হয়েছে কাশ্মীরে। রবিবার আবহাওয়া দফতর সূত্রে জানা গেছে, শুন্যের নীচে তাপমাত্রা এবং পরিষ্কার রাতের আকাশের কারণে ডাল লেকের বেশ কিছু অংশ-সহ উপত্যকার অন্য জলাধার জমে গিয়েছে। শনিবার রাত্রে শ্রীনগরের নানুতম তাপমাত্রা ছিল মাইনাস ৫.২ ডিগ্রি সেলসিয়াস, যা আগের রাতের মাইনাস

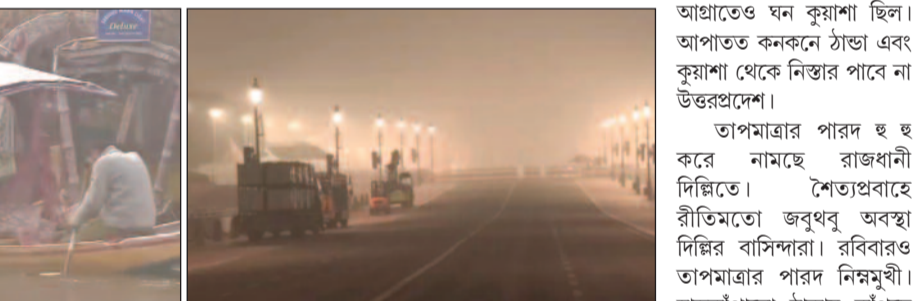


৫.৭ ডিগ্রি সেলসিয়াসের তুলনায় সামান্য বেশি। উল্লেখ্য, প্রতি বছরেই এই সমগ্র ডাল লেকের জল বরফ হয়ে যায়। তবে সেখানে এবারে সতর্ক রয়েছে প্রশাসন। তারা মনে করছে কোনও পর্যটক যেন ডাল লেকে হঠাৎ করে নেমে না পড়েন সেদিকে নজর রাখা

হচ্ছে।

কনকনে শীতে কাঁবু উত্তরপ্রদেশ। শৈত্যপ্রবাহে হাড়কাঁপানো ঠান্ডায় কাঁপছে গোরক্ষপুর, অযোধ্যা, মোরাদাবাদ-সহ উত্তর প্রদেশের বিভিন্ন জেলা। কনকনে ঠান্ডার মধ্যেই ঘন কুয়াশার দাপট রয়েছে। কুয়াশার কারণে দৃশ্যমানতা অনেকটাই কমে যায়।

অনেক স্থানে শুন্যে নেমে আসে দৃশ্যমানতা। ফলে ব্যাহত হয় যানবাহন চলাচল। রাজ্যের গোরক্ষপুর এদিন সকালে ঘন কুয়াশার চাংরে আচ্ছন্ন ছিল। তীব্র শীতের আমেজ ছিল আজমগড়ে। তাজনগরী



এই ৫৬তম পর্বে ফিট ইন্ডিয়া, ১৫,০০০-এরও বেশি স্থানে যুবকদের অংশগ্রহণ, ফিটনেসের মাধ্যমে নেতৃত্ব এবং দুর্ঘটনাক্ষয় সমাধান হিসেবে সাইক্লিকে উৎসাহিত করা হয়। কেন্দ্রীয় ক্রীড়া ও যুব বিষয়ক মন্ত্রী মনসুখ মান্ডভিয়া বলেছেন, 'সানডে অন সাইকেল'-এর ৫৬-তম সংস্করণ একটি বড় মাইলফলক। এক বছর আগে যখন এই উদ্যোগটি শুরু হয়েছিল, তখন এটি দেশের ২৪০টি স্থানে অনুষ্ঠিত হয়েছিল।

## রবিবার ক্রীড়ামন্ত্রীর হাত ধরে ভারতে বিশ্বকাপ ট্রফি-টুরের সূচনা

নয়াদিল্লি, ১১ জানুয়ারি: রবিবার নয়াদিল্লিতে ফিফা বিশ্বকাপ ট্রফি টুরের সূচনা করলেন অল ইন্ডিয়া ফুটবল ফেডারেশনের সভাপতি কল্যাণ চৌবে এবং কেন্দ্রীয় ক্রীড়া দফতরের মন্ত্রী মনসুখ মান্ডভিয়া।

উল্লেখ্য, ২০২৬ সালের ফিফা বিশ্বকাপের ছমাস আগে মূল ফিফা বিশ্বকাপ ট্রফি তিন দিনের সফরে ভারতে এসেছে। রাজধানীতে আয়োজিত উদ্বোধনী অনুষ্ঠানে উপস্থিত ছিলেন কেন্দ্রীয় যুব বিষয়ক ও ক্রীড়ামন্ত্রী মনসুখ মান্ডভিয়া, প্রাক্তন বিশ্বকাপজয়ী ব্রাজিলিয়ান ফুটবল গিলবার্তো সিলভা এবং কেডারেশন সভাপতি কল্যাণ চৌবে।

দিল্লিতে দু'দিন থাকার পর বিশ্বকাপ ট্রফি অসমের গুয়াহাটীতে যাবে। সেটাই হবে বিশ্বকাপ ট্রফি ভারত সফরের শেষ ধাপ।

# কোহলির ৯৩, রাহুলের ঠান্ডা মাথায় ভর করে প্রথম ওয়ানডেতে জয় গিলবাহিনীর

নিজস্ব প্রতিবেদন: প্রথম এক দিনের ম্যাচে নিউ জলিয়াস্তকে ৪ উইকেটে হারিয়ে তিন ম্যাচের সিরিজ ১-০ ব্যবধানে এগিয়ে গেল ভারত। টস হেরে প্রথমে ব্যাট করতে নেমে কিউয়িরা ৮ উইকেটে ৩০০ রান তোলে। জবাবে ভারত ৪৯ ওভারে ৬ উইকেট হারিয়ে তুলে নেয় ৩০৬ রান। স্কোরপ্রার্থে জয় সহজ মনে হলেও, বাস্তবে ম্যাচটা ভারতের জন্য মোটেই সোজা ছিল না।

নিউ জলিয়াস্তের ইনিংসের শুরুটা ছিল বেশ জমটা। ওপেনার ডেভন কনওয়ে ও হেনরী নিকোলস ধৈর্য ধরে খেলেন। প্রথম উইকেটেই ওঠে ১১৭ রান। নিকোলস ৬৯ বলে ৬২ রান করেন, যেখানে ছিল ৮টি চার। কনওয়ের ব্যাট থেকে আসে ৫৬ রান। এই জুটি ভাঙেন হার্বিট রানা। এরপর মিডল অর্ডারে থাকা খেলোয়াড় নব্বই নামা ড্যাংলে মিসেল ইনিংস গুছিয়ে দেন। ৭১ বলে ৮৪ রানের বাক্যকে ইনিংসে ছিল ৫টি চার ও ৩টি ছক্কা। শেষ দিকে ক্লার্কে ১৭ বলে অপরাজিত ২৪ রানের ক্যামিওতেই ৩০০ পার

করে নিউ জলিয়াস্ত। ভারতের পক্ষে মহম্মদ সিরাজ, প্রসিদ্ধ কৃষ্ণ ও হার্বিট রানা প্রত্যেকেই ২১ করে উইকেট নেন। কুলদীপ যাদব পান ১টি উইকেট। চোটের কারণে ওয়াশিংটন সুন্দর পুরো কোটা বল করতে পারেননি, যা কিছুটা চিন্তা বাড়িয়েছে ভারতীয় শিবিরে।

৩০১ রানের লক্ষ্য তাড়া করতে নেমে ভারতের শুরুটা আশানুরূপ হয়নি। রোহিত শর্মা ভাল শুরু করে ও বড় ইনিংস খেলতে পারেননি। ২৬ রান করে আউট হন তিনি। শুভমন গিল ধীরে শুরু করে ৫৬ রান করলেও তাঁর ইনিংসে সেই চেনা সাবলীলতা দেখা যায়নি। একবার সহজ ক্যাচ ফসকে যাওয়ায় তিনি বেঁচে যান, ধেন ফিলিপসের মতো দক্ষ ফিল্ডারের হাত থেকে। এই পরিস্থিতিতে ভারতের ভরসা হয়ে ওঠেন বিরাট কোহলি। সহজ-সাবলীল ব্যাটিংয়ে ম্যাচের রাশ নিজের হাতে তুলে নেন তিনি। ৯১ বলে ৯৩ রানের ইনিংসে ছিল ৮টি চার ও ১টি ছক্কা। শতরান হাতছাড়া হলেও একাধিক রেকর্ড গড়েন কোহলি। আন্তর্জাতিক ক্রিকেটে ২৮

হাজার রান পূর্ণ করে কুমার সাজ্জাকারাকে টপকে সর্বোচ্চ রান সংগ্রাহকের তালিকায় দ্বিতীয় স্থানে উঠে আসেন তিনি। তাঁর সামনে এখন শুধু সচিন তেন্ডুলকার।

কোহলির সঙ্গে দারুণ ছন্দে ব্যাট করেন শ্রেয়স আয়ার। ৪৭ বলে ৪৯ রান করে তিনিও গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা নেন। তবে কোহলি আউট হতেই ম্যাচ ফের টানটান হয়ে ওঠে। দ্রুত উইকেট পেড়ে যায়, জডেজা ও শ্রেয়স ফিরে যান। তখন দায়িত্ব নেন লোকেশ রাহুল। চাপের মুখে ঠান্ডা মাথায় ব্যাট করে ২১ বলে অপরাজিত ২৯ রান করেন তিনি। হার্বিট রানাও লড়াই দেখান ২৩ বলে ২৯ রানের ইনিংসে। শেষ দিকে ওয়াশিংটন সুন্দর ৭ বলে ৭ রান করে রাহুলের সঙ্গে জয়ের আনুষ্ঠানিকতা সারেন।

সব মিলিয়ে কোহলির ক্লাস, রাহুলের ধৈর্য আর কিউয়ি ফিল্ডারদের একাধিক ক্যাচ মিসের সুযোগে জয় পেল ভারত। তবে ম্যাচের শেষে ওয়াশিংটনের চোট ভারতীয় শিবিরে কিছুটা হলেও চিন্তার ছায়া ফেলল।

## ময়দানে বিদ্রোহ আইএফএ-র সহ-সভাপতির পদে ইস্তফা সৌরভ পালের নিশানায় আইএফএ সচিব অনির্বাণ দত্ত

নিজস্ব প্রতিবেদন: বড়সড় রদবদল ও বিতর্কের ছায়ায় কলকাতা ময়দান। মঙ্গলবার আইএফএ এর সহ-সভাপতির পদ থেকে পদত্যাগ করলেন সৌরভ পাল। এদিন বিকলে সংস্থার সভাপতি অজিত বন্দ্যোপাধ্যাকে ইমেল মারফত নিজের পদত্যাগপত্র পাঠিয়ে দেন তিনি। ইস্তফা দেওয়ার পর এক দীর্ঘ সাংবাদিক সম্মেলনে বর্তমান আইএফএ সচিব অনির্বাণ দত্তের ভূমিকা নিয়ে তীব্র স্কোভ উগরে দেন সৌরভ।

'ময়দান সাধী' নামক সংস্থার পক্ষে আয়োজিত এই সাংবাদিক সম্মেলনে সৌরভ পাল স্পষ্ট জানান, তিনি বিদ্রোহ লোভে নয়, বরং ফুটবলের বৃহত্তর স্বার্থে এই সিদ্ধান্ত নিয়েছেন। তাঁর মূল অভিযোগ ছিল ময়দানের 'বেটিং' এবং 'ম্যাচ ফিল্মিং' নিয়ে। তিনি বলেন, ক্ষুদ্রময়দানকে কলুষমুক্ত করতে একজন সাধারণ ফুটবলপ্রেমী হিসেবে আমি প্রতিবাদ চালিয়ে যাব। কিন্তু এদিন সৌরভের পাশে দাঁড়িয়েছেন আইএফএ-র অন্য সহ-সভাপতি স্বরূপ বিশ্বাস। এছাড়াও উপস্থিত ছিলেন প্রাক্তন ফুটবলার প্রশান্ত চক্রবর্তী, অনীত ঘোষ, নাসিম



আখতার এবং প্রাক্তন আইএফএ কর্তা নাজরুল ইসলাম ও রবীন ঘোষরা। সাংবাদিক সম্মেলনে একটি পুলিশি রিপোর্ট পেশ করে চাঞ্চল্যকর দাবি তোলা হয়। যেখানে গত দিল্লির ইউনাইটেড কলকাতা বনাম উয়াড়ি আঞ্চলিক ক্লাবের ম্যাচটির কথা উল্লেখ করা হয়েছে। প্রথমার্ধ গোলশূন্য থাকলেও দ্বিতীয়ার্ধে রহস্যজনকভাবে পাঁচ গোল হজম করে উয়াড়ি। সৌরভের দাবি, ওটিটি প্ল্যাটফর্মে খেলা সম্প্রচারের সময় যখনই যান্ত্রিক বিভাট দেখা দিয়েছে, ঠিক তখনই ম্যাচে গোল হয়েছে; যা অত্যন্ত সন্দেহজনক।



সোমবার • ১২ জানুয়ারি ২০২৬ • পেজ ৮



# ম্যাজিকের আর এক নাম অ্যাপেল সিডার ভিনিগার

## শুভাশিস বিশ্বাস

অনেকেই ওজন কমানোর জন্য সকালে অ্যাপেল সিডার ভিনিগার খান। গবেষণায় দেখা গিয়েছে, নিয়ম মেনে অ্যাপেল সিডার ভিনিগার খেলে শরীরের বেসাল মেটাবলিক রেট বাড়ে, যার ফলে ওজন কমে ঝটপট। শুধু ওজন কমানো নয়। নিয়মিত অ্যাপেল সিডার ভিনিগার খেলে নিয়ন্ত্রণে থাকবে ব্যাড কোলেস্টেরলের মাত্রা। তার ফলে হার্টের সমস্যা দেখা দেবে না। হার্ট অ্যাটাক, স্ট্রোকের সম্ভাবনা কমবে। এর পাশাপাশি অ্যান্টি-ব্যাকটেরিয়াল উপকরণ থাকার ফলে অ্যাপেল সিডার ভিনিগার খেলে আমাদের ত্বকের স্বাস্থ্যও ভাল থাকবে। ত্বক উজ্জ্বল হবে। কালচে দাগছোপ দূর হবে। এছাড়াও বডি ডিটক্সিফিকেশনে সাহায্য করে অ্যাপেল সিডার ভিনিগার। অর্থাৎ এই পানীয় শরীরের ভিতরে জমা থাকা যাবতীয় দূষিত পদার্থ বের করে শরীর সুস্থ থাকতে সাহায্য করে। এখানেই শেষ নয়, আমাদের অস্ত্রের স্বাস্থ্যের খোয়াল রাখে অ্যাপেল সিডার ভিনিগার। নিয়মিত এই পানীয় খেলে অ্যাসিডিটি, বদহজমের সমস্যা দূর হবে। গ্যাসের সমস্যাও দেখা দেবে না। খাবার সহজে হজম হবে।

তবে, খেলেই হল না। খেতে হবে নিয়ম মেনে। নচেৎ হিতে বিপরীত ঘটবে। জেনে নিন, কতটুকু ও কীভাবে খাওয়া উচিত —

অ্যাপেল সিডার ভিনিগার ফার্মেন্টেড অ্যাপেলের জুস থেকে তৈরি হয়। অ্যাপেলে থাকা প্রাকৃতিক সুগার ফার্মেন্টেশন প্রক্রিয়ায় অ্যালকোহলে পরিণত হয় এবং এই অ্যালকোহল থেকে অ্যাসিটিক অ্যাসিড তৈরি হয়। অ্যাসিটিক অ্যাসিডের কারণে অ্যাপেল সিডার ভিনিগার গন্ধযুক্ত ও ঝাঁঝালো স্বাদযুক্ত হয়। এটির মধ্যে প্রোটিন, এনজাইম ও কিছু উপকারী ব্যাকটেরিয়া বেশি পরিমাণে থাকে।

ওজন কমাতে, সকালে ঘুম থেকে উঠে খালিপেটে এক গ্লাস উষ্ণ গরম জলে অ্যাপেল সিডার ভিনিগার মিশিয়ে খান। একমাসের মধ্যেই ফল বুঝতে পারবেন। অনেকেই অ্যাপেল সিডার



ভিনিগারের সঙ্গে লেবু যোগ করেন, যা একদমই উচিত নয়। লেবুতে থাকে সাইট্রিক অ্যাসিড এবং অ্যাপেল সিডার ভিনিগারে থাকে অ্যাসিটিক অ্যাসিড। এই দুই ধরনের অ্যাসিডযুক্ত খাবার একসঙ্গে খাওয়া ঠিক নয়।

যাঁরা ডায়াবেটিস রোগী, গুণ্ডু খাচ্ছেন এবং সুগার লেভেল আরেকটু নিয়ন্ত্রণে আনতে চান, তাঁরা খাওয়ার আগে বা খাওয়ার ৩০ মিনিট পর অ্যাপেল সিডার ভিনিগার খেতে পারেন।

কারা অ্যাপেল সিডার ভিনিগার খাবেন না? অ্যাসিডিটি, গলা জ্বালা করার মত সমস্যা থাকলে অ্যাপেল সিডার ভিনিগার খাওয়া উচিত না। যাঁদের শরীরে পটাশিয়ামের মাত্রা কম থাকে বা মাঝে মাঝে কমে যায় অর্থাৎ হাইপোক্যালেমিয়া

আছে, তাঁরা চিকিৎসকের পরামর্শ ছাড়া খাবেন না। কারণ অ্যাপেল সিডার ভিনিগার পটাশিয়ামের মাত্রা কমিয়ে দেয়।

ডায়েবেটিসের রোগী যাঁরা দু'বেলা দুই ধরনের অ্যাসিডযুক্ত খাবার একসঙ্গে খাওয়া ঠিক নয়।

যাঁরা ডায়াবেটিস রোগী, গুণ্ডু খাচ্ছেন এবং সুগার লেভেল আরেকটু নিয়ন্ত্রণে আনতে চান, তাঁরা খাওয়ার আগে বা খাওয়ার ৩০ মিনিট পর অ্যাপেল সিডার ভিনিগার খেতে পারেন।

কারা অ্যাপেল সিডার ভিনিগার খাবেন না? অ্যাসিডিটি, গলা জ্বালা করার মত সমস্যা থাকলে অ্যাপেল সিডার ভিনিগার খাওয়া উচিত না। যাঁদের শরীরে পটাশিয়ামের মাত্রা কম থাকে বা মাঝে মাঝে কমে যায় অর্থাৎ হাইপোক্যালেমিয়া

আছে, তাঁরা চিকিৎসকের পরামর্শ ছাড়া খাবেন না। কারণ অ্যাপেল সিডার ভিনিগার পটাশিয়ামের মাত্রা কমিয়ে দেয়।

হয় কিউনিতে, তাঁরা অ্যাপেল সিডার ভিনিগার খাবেন না। যাঁদের অ্যালার্জির সমস্যা আছে, তাঁরা এটি এড়িয়ে চলুন।

যাঁদের দাঁতের সমস্যা যেমন এনামেল ক্ষয়ে যাওয়া, গর্ত হয়ে যাওয়ার সমস্যা আছে তাঁরাও অ্যাপেল সিডার ভিনিগার খাবেন না।

যাঁদের অস্টিওপোরোসিস আছে, তাঁদের অ্যাপেল সিডার ভিনিগার খাওয়া নিষিদ্ধ। কারণ অ্যাপেল সিডার ভিনিগার বোন মিনারেল ক্যালসিয়াম, ম্যাগনেসিয়াম, ফসফরাস, ভিটামিন-কে

শোষণে বাধা দেয়। ফলে হাড়ের সমস্যা বেড়ে যেতে পারে।

অ্যাপেল সিডার ভিনিগারে গুণ রয়েছে আরও। খাবার বানানো থেকে রপকচু, চুলের স্বাস্থ্য বজায় রাখার মতো

আরও একাধিক উপকার আছে এই অ্যাপেল সিডার ভিনিগারের। এমনকী এটি দিয়ে আপনি তুলতে পারবেন বাসন পত্রে, বাথরুমে লেগে থাকা কঠিন দাগও।

১. চুলে শ্যাম্পু করার পর আমরা অ্যাপেল সিডার ভিনিগার ব্যবহার করতে পারি। এতে করে চুলে কন্ডিশনিং হবে, তাছাড়া চুলের খুশকি যাবে এবং চুল নতুন করে গজাবে। একটি স্প্রে বোতলে অথবা কোন বোতলে ৩ চামচ এবং এক কাপ জল মিশিয়ে শ্যাম্পু করার পর স্প্রে করবেন পুরো চুলে। এতে চুলে পরিবর্তন আসবে।

২. এটি টোনার হিসেবেও ব্যবহার করা যায়। রাতে ঘুমানোর আগে মুখ পরিষ্কার করে টোনারের মত করে তুলে দিয়ে এই ভিনিগার লাগাবেন, তারপর ক্রিম লাগাবেন। এতে করে ত্বকের দাগ চলে যাবে এবং মুখের ত্বক কমবে।

৩. দাঁতের হলদেটে ভাব দূর করার জন্য এর কোন তুলনা নেই।

৪. এক কাপ অ্যাপেল সিডার ভিনিগার স্নানের ১০ মিনিট আগে সারা শরীরে মেখে রাখবেন। এতে করে রোদে পোড়া ভাব দূর হবে।

৫. এটি হাত ও পায়ে ম্যাসাজ করলে দেহের রুান্তি দূর হয়।

৬. ছেলেরা এটিকে আফটার শেভ হিসেবে ব্যবহার করতে পারেন।

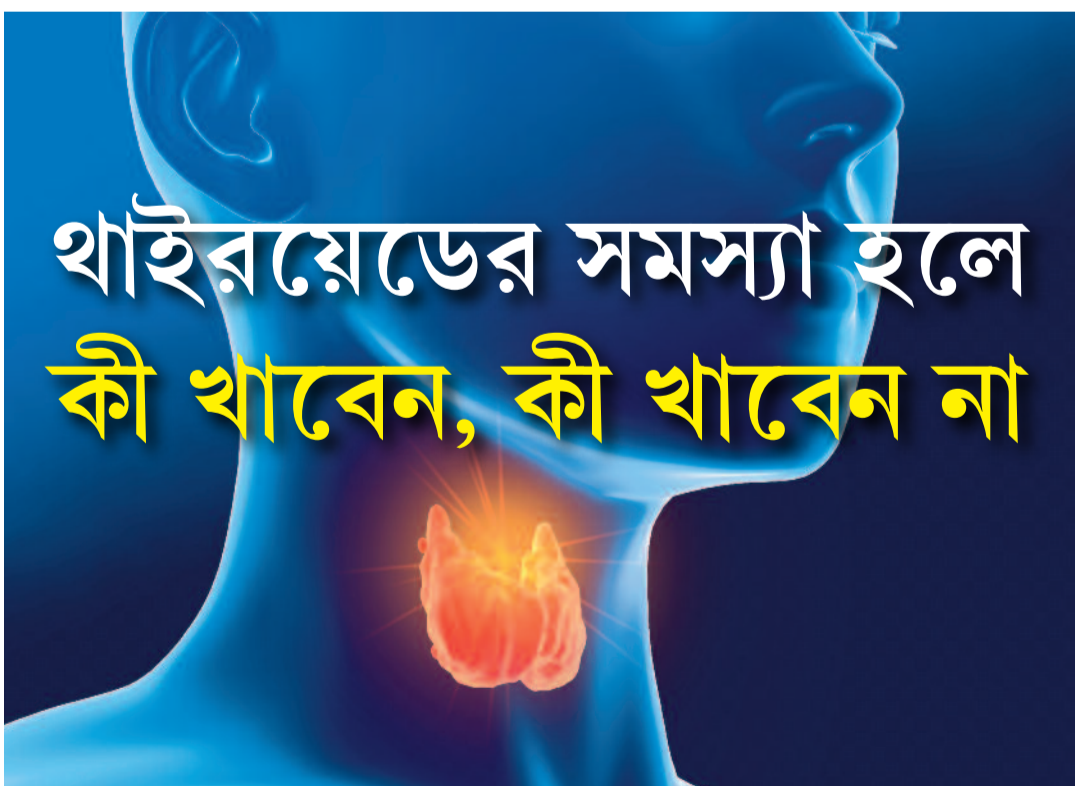
সম্পূর্ণরূপে জল এবং অ্যাপেল সিডার ভিনিগার নিয়ে বোতলে ভরে রাখুন। শেভ করার পর দিন।

৭. প্রতিদিন ত্বকে একে ব্যবহার করলে ত্বকে কোন মরা কোষ থাকে না, ত্বক উজ্জ্বল হয়। বলিরেখা দূর করে।

ফিনের পিএইচ-এর সমতা রক্ষা করে। লোমকূপ ছোট করে। এতে ব্যাকটেরিয়ার প্রকোপ কমে যায়।

৮. মুখের নিঃস্বাসে দুর্গন্ধ দূর করতে এটি সামান্য জলের সাথে মিশিয়ে গার্গেল করুন।

৯. পেডিকিওর করতে জলের মধ্যে এই ভিনিগার মিশিয়ে করতে পারুন। এতে করে পা পরিষ্কার হবে ভালো করে, পায়ের ত্বক উজ্জ্বল হবে, পায়ের দুর্গন্ধ দূর হবে।



## থাইরয়েডের সমস্যা হলে কী খাবেন, কী খাবেন না

**নিজস্ব প্রতিবেদন:** আমাদের গলার সমস্যা দেখা যায়, হাইপোথাইরয়েডিজম ও হাইপারথাইরয়েডিজম। প্রথমটিতে গ্রন্থির হরমোন নিঃসরণ কমে এবং পরেরটিতে নিঃসরণ বাড়ে।

থাইরয়েড গ্রন্থিতে মূলত দুই ধরনের সমস্যা দেখা যায়, হাইপোথাইরয়েডিজম ও হাইপারথাইরয়েডিজম। প্রথমটিতে গ্রন্থির হরমোন নিঃসরণ কমে এবং পরেরটিতে নিঃসরণ বাড়ে।

থৈসর রোগ, মালটি নোডিউলার

গয়টার, টিক্কি অ্যাডিনোমা, থাইরয়েডের প্রদাহ, অতিরিক্ত আয়োডিন গ্রহণ হাইপারথাইরয়েডিজমের অন্যতম কারণ। দ্রুত হৃৎস্পন্দন, ভঙ্গুর চুল, ওজন হ্রাস, অতিরিক্ত গরম ও ঘাম, গলগণ্ড হাইপারথাইরয়েডিজমের কয়েকটি লক্ষণ। এ সমস্যায় নারীদের অনিয়মিত মাসিক দেখা দিতে পারে।

অন্যদিকে আয়োডিনের অভাবের কারণে বা অটোইমিউন রোগে থাইরয়েড হরমোনের নিঃসরণ কমে যায়, যাকে হাইপোথাইরয়েডিজম বলে। ক্লান্তি, দুর্বলতা, হৃৎস্পন্দন কমে যাওয়া, ওজন বৃদ্ধি, শীত লাগা, ভঙ্গুর চুল ও নখ,

কোষ্ঠকাঠিন্য ইত্যাদি হাইপোথাইরয়েডিজমের অন্যতম লক্ষণ।

থাইরয়েডের রোগীদের পরিচিত প্রশ্ন হলো, কী খেলে এটি বাড়ে বা কী খাওয়া উচিত নয়। এ নিয়ে আছে নানা বিভ্রান্তি।

### খাবার ব্যবস্থাপনা

কিছু বিশেষ খাবারকে গয়েট্রোজেনিক ফুড বলা হয়। এসব খাবারে উপস্থিত গয়েট্রোজেন নামের উপাদান আয়োডিনের শোষণকে প্রভাবিত করে ও গলগণ্ড বাড়তে পারে, যেমন ফুলকপি, পাতাকপি, ব্রোকলি, সর্বেশাক, মূলা, সজননে। তবে এগুলো পরিমিত বা অল্প পরিমাণে খেলে

এবং ভালো করে রান্না করে খেলে নিরাপদ। সেদ্ধ করে জল ফেলে দিলেও নিরাপদ। এ ছাড়া চা-কফির ক্যাফেইন হৃৎস্পন্দনকে প্রভাবিত করে, তাই যতটা সম্ভব এড়িয়ে চলতে হবে।

গ্লুটিনসমৃদ্ধ খাবার থাইরয়েডকে প্রভাবিত করতে পারে কারণ ও কারও ক্ষেত্রে। যাঁদের অটোইমিউন রোগ বা গ্লুটিন অ্যালার্জি আছে, তাঁরা আটা-ময়দার তৈরি খাবার বাদ দিতে পারেন। সয়াবিনজাত খাবারও কম খাবেন।

হাইপো ও হাইপারথাইরয়েড: এ দুই দলেরই উচ্চ রক্তচাপ দেখা দেয়। তাই বেশি সোডিয়ামযুক্ত খাবার বর্জন করতে হবে। প্রক্রিয়াজাত ও প্যাকেটজাত খাবার না খাওয়া ভালো। হাইপোথাইরয়েড রোগীদের রক্তে কোলেস্টেরল বৃদ্ধির প্রবণতা দেখা দেয়। তাই তেল, চর্বি কমাতে হবে।

হাইপারথাইরয়েডিজমে কী খাবেন না

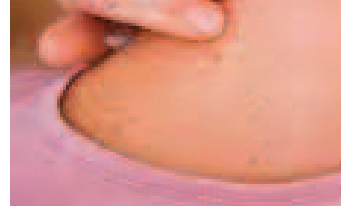
হাইপারথাইরয়েডিজমে আয়োডিনসমৃদ্ধ খাবার, যেমন সামুদ্রিক মাছ, ডিম, সামুদ্রিক স্পিরুলিনা, আয়োডিনযুক্ত লবণ ইত্যাদি কম খাওয়া ভালো।

আয়োডিনসমৃদ্ধ খাবার, যেমন আয়োডিনযুক্ত লবণ, দুগ্ধ, ছানা, পনির, সামুদ্রিক মাছ, ডিম, সামুদ্রিক স্পিরুলিনাসহ সব সামুদ্রিক খাবার বেশি খেতে হবে। এ ক্ষেত্রে পিংক সল্ট খাওয়া যাবে না, বরং আয়োডিনযুক্ত লবণ খাওয়া উচিত।

থাইরয়েড হরমোন সক্রিয় করতে সেলেনিয়াম খুব গুরুত্বপূর্ণ। এ ছাড়া সেলেনিয়াম অ্যান্টি-অক্সিডেন্ট হিসেবে কাজ করে। ডিম, মুরগি, ওটমিল, বাদাম, চুনা মাছ ইত্যাদিতে সেলেনিয়াম আছে।

থাইরয়েড হরমোন সক্রিয় রাখতে জিংকও গুরুত্বপূর্ণ। এটি টিএসএইচ হরমোন নিঃসরণ প্রভাবিত করে। জিরকের অভাবে থাইরয়েডের কার্যক্রম ব্যাহত হয়।

চিড়ি, খাসির মাংস, মুরগির মাংস, কাঁকড়া, বিনু, মিল্কি কুমড়োর বীজ, সূর্যমুখীর বীজ জিরকের ভালো উৎস।



## নেশামুক্ত জীবন এবং একটা সুখী সংসারের স্বপ্ন

### ডা শামসুল হক

নেশা বিহীন দিন যাপন, সেটা কি আদৌ পালন করা সম্ভব আমাদের পক্ষে? আমরা এই বিশ্ব জাহানের অতি সাধারণ মানুষজন প্রতিদিন তামাকজাত দ্রব্য সহ অন্যান্য আরও অনেক ধরনের নেশায় দিবানিশি এতটাই মসগল হয়ে থাকি যে, তারই প্রতিক্রিয়ায় নিজের শরীর ও স্বাস্থ্যের ক্ষতি হল কতখানি সেটা কি ভাবার চেষ্টা করেছি কখনও?

না ভাবিনি, হয়তো ভাববার প্রয়োজন ও অনুভব করিনি। তাইতো আস্তে আস্তে এতটাই অধঃপতন হয়েছে আমাদের যে, আমরা ভুলে যেতে বসেছি আমাদের উজ্জ্বল ভবিষ্যতের কথাটাও। বলতে দ্বিধা নেই, তাতে আমাদের মানসিক দৃঢ়তা এমনই এক পর্যায়ে পৌঁছে গিয়েছিল যে তা নজর এড়ায়নি বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থারও।

নেশা বিহীন দিন যাপন, সেটা কি আদৌ পালন করা সম্ভব আমাদের পক্ষে? আমরা এই বিশ্ব জাহানের অতি সাধারণ মানুষজন প্রতিদিন তামাকজাত দ্রব্য সহ অন্যান্য আরও অনেক ধরনের নেশায় দিবানিশি এতটাই মসগল হয়ে থাকি যে, তারই প্রতিক্রিয়ায় নিজের শরীর ও স্বাস্থ্যের ক্ষতি হল কতখানি সেটা কি ভাবার চেষ্টা করেছি কখনও?

না ভাবিনি, হয়তো ভাববার প্রয়োজন ও অনুভব করিনি। তাইতো আস্তে আস্তে এতটাই অধঃপতন হয়েছে আমাদের যে, আমরা ভুলে যেতে বসেছি আমাদের উজ্জ্বল ভবিষ্যতের কথাটাও। বলতে দ্বিধা নেই, তাতে আমাদের মানসিক দৃঢ়তা এমনই এক পর্যায়ে পৌঁছে গিয়েছিল যে তা নজর এড়ায়নি বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থারও।

নেশা বিহীন দিন যাপন, সেটা কি আদৌ পালন করা সম্ভব আমাদের পক্ষে? আমরা এই বিশ্ব জাহানের অতি সাধারণ মানুষজন প্রতিদিন তামাকজাত দ্রব্য সহ অন্যান্য আরও অনেক ধরনের নেশায় দিবানিশি এতটাই মসগল হয়ে থাকি যে, তারই প্রতিক্রিয়ায় নিজের শরীর ও স্বাস্থ্যের ক্ষতি হল কতখানি সেটা কি ভাবার চেষ্টা করেছি কখনও?

না ভাবিনি, হয়তো ভাববার প্রয়োজন ও অনুভব করিনি। তাইতো আস্তে আস্তে এতটাই অধঃপতন হয়েছে আমাদের যে, আমরা ভুলে যেতে বসেছি আমাদের উজ্জ্বল ভবিষ্যতের কথাটাও। বলতে দ্বিধা নেই, তাতে আমাদের মানসিক দৃঢ়তা এমনই এক পর্যায়ে পৌঁছে গিয়েছিল যে তা নজর এড়ায়নি বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থারও।

নেশা বিহীন দিন যাপন, সেটা কি আদৌ পালন করা সম্ভব আমাদের পক্ষে? আমরা এই বিশ্ব জাহানের অতি সাধারণ মানুষজন প্রতিদিন তামাকজাত দ্রব্য সহ অন্যান্য আরও অনেক ধরনের নেশায় দিবানিশি এতটাই মসগল হয়ে থাকি যে, তারই প্রতিক্রিয়ায় নিজের শরীর ও স্বাস্থ্যের ক্ষতি হল কতখানি সেটা কি ভাবার চেষ্টা করেছি কখনও?

না ভাবিনি, হয়তো ভাববার প্রয়োজন ও অনুভব করিনি। তাইতো আস্তে আস্তে এতটাই অধঃপতন হয়েছে আমাদের যে, আমরা ভুলে যেতে বসেছি আমাদের উজ্জ্বল ভবিষ্যতের কথাটাও। বলতে দ্বিধা নেই, তাতে আমাদের মানসিক দৃঢ়তা এমনই এক পর্যায়ে পৌঁছে গিয়েছিল যে তা নজর এড়ায়নি বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থারও।

নেশা বিহীন দিন যাপন, সেটা কি আদৌ পালন করা সম্ভব আমাদের পক্ষে? আমরা এই বিশ্ব জাহানের অতি সাধারণ মানুষজন প্রতিদিন তামাকজাত দ্রব্য সহ অন্যান্য আরও অনেক ধরনের নেশায় দিবানিশি এতটাই মসগল হয়ে থাকি যে, তারই প্রতিক্রিয়ায় নিজের শরীর ও স্বাস্থ্যের ক্ষতি হল কতখানি সেটা কি ভাবার চেষ্টা করেছি কখনও?

না ভাবিনি, হয়তো ভাববার প্রয়োজন ও অনুভব করিনি। তাইতো আস্তে আস্তে এতটাই অধঃপতন হয়েছে আমাদের যে, আমরা ভুলে যেতে বসেছি আমাদের উজ্জ্বল ভবিষ্যতের কথাটাও। বলতে দ্বিধা নেই, তাতে আমাদের মানসিক দৃঢ়তা এমনই এক পর্যায়ে পৌঁছে গিয়েছিল যে তা নজর এড়ায়নি বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থারও।

নেশা বিহীন দিন যাপন, সেটা কি আদৌ পালন করা সম্ভব আমাদের পক্ষে? আমরা এই বিশ্ব জাহানের অতি সাধারণ মানুষজন প্রতিদিন তামাকজাত দ্রব্য সহ অন্যান্য আরও অনেক ধরনের নেশায় দিবানিশি এতটাই মসগল হয়ে থাকি যে, তারই প্রতিক্রিয়ায় নিজের শরীর ও স্বাস্থ্যের ক্ষতি হল কতখানি সেটা কি ভাবার চেষ্টা করেছি কখনও?

না ভাবিনি, হয়তো ভাববার প্রয়োজন ও অনুভব করিনি। তাইতো আস্তে আস্তে এতটাই অধঃপতন হয়েছে আমাদের যে, আমরা ভুলে যেতে বসেছি আমাদের উজ্জ্বল ভবিষ্যতের কথাটাও। বলতে দ্বিধা নেই, তাতে আমাদের মানসিক দৃঢ়তা এমনই এক পর্যায়ে পৌঁছে গিয়েছিল যে তা নজর এড়ায়নি বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থারও।

নেশা বিহীন দিন যাপন, সেটা কি আদৌ পালন করা সম্ভব আমাদের পক্ষে? আমরা এই বিশ্ব জাহানের অতি সাধারণ মানুষজন প্রতিদিন তামাকজাত দ্রব্য সহ অন্যান্য আরও অনেক ধরনের নেশায় দিবানিশি এতটাই মসগল হয়ে থাকি যে, তারই প্রতিক্রিয়ায় নিজের শরীর ও স্বাস্থ্যের ক্ষতি হল কতখানি সেটা কি ভাবার চেষ্টা করেছি কখনও?

না ভাবিনি, হয়তো ভাববার প্রয়োজন ও অনুভব করিনি। তাইতো আস্তে আস্তে এতটাই অধঃপতন হয়েছে আমাদের যে, আমরা ভুলে যেতে বসেছি আমাদের উজ্জ্বল ভবিষ্যতের কথাটাও। বলতে দ্বিধা নেই, তাতে আমাদের মানসিক দৃঢ়তা এমনই এক পর্যায়ে পৌঁছে গিয়েছিল যে তা নজর এড়ায়নি বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থারও।

নেশা বিহীন দিন যাপন, সেটা কি আদৌ পালন করা সম্ভব আমাদের পক্ষে? আমরা এই বিশ্ব জাহানের অতি সাধারণ মানুষজন প্রতিদিন তামাকজাত দ্রব্য সহ অন্যান্য আরও অনেক ধরনের নেশায় দিবানিশি এতটাই মসগল হয়ে থাকি যে, তারই প্রতিক্রিয়ায় নিজের শরীর ও স্বাস্থ্যের ক্ষতি হল কতখানি সেটা কি ভাবার চেষ্টা করেছি কখনও?

না ভাবিনি, হয়তো ভাববার প্রয়োজন ও অনুভব করিনি। তাইতো আস্তে আস্তে এতটাই অধঃপতন হয়েছে আমাদের যে, আমরা ভুলে যেতে বসেছি আমাদের উজ্জ্বল ভবিষ্যতের কথাটাও। বলতে দ্বিধা নেই, তাতে আমাদের মানসিক দৃঢ়তা এমনই এক পর্যায়ে পৌঁছে গিয়েছিল যে তা নজর এড়ায়নি বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থারও।

নেশা বিহীন দিন যাপন, সেটা কি আদৌ পালন করা সম্ভব আমাদের পক্ষে? আমরা এই বিশ্ব জাহানের অতি সাধারণ মানুষজন প্রতিদিন তামাকজাত দ্রব্য সহ অন্যান্য আরও অনেক ধরনের নেশায় দিবানিশি এতটাই মসগল হয়ে থাকি যে, তারই প্রতিক্রিয়ায় নিজের শরীর ও স্বাস্থ্যের ক্ষতি হল কতখানি সেটা কি ভাবার চেষ্টা করেছি কখনও?

না ভাবিনি, হয়তো ভাববার প্রয়োজন ও অনুভব করিনি। তাইতো আস্তে আস্তে এতটাই অধঃপতন হয়েছে আমাদের যে, আমরা ভুলে যেতে বসেছি আমাদের উজ্জ্বল ভবিষ্যতের কথাটাও। বলতে দ্বিধা নেই, তাতে আমাদের মানসিক দৃঢ়তা এমনই এক পর্যায়ে পৌঁছে গিয়েছিল যে তা নজর এড়ায়নি বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থারও।

নেশা বিহীন দিন যাপন, সেটা কি আদৌ পালন করা সম্ভব আমাদের পক্ষে? আমরা এই বিশ্ব জাহানের অতি সাধারণ মানুষজন প্রতিদিন তামাকজাত দ্রব্য সহ অন্যান্য আরও অনেক ধরনের নেশায় দিবানিশি এতটাই মসগল হয়ে থাকি যে, তারই প্রতিক্রিয়ায় নিজের শরীর ও স্বাস্থ্যের ক্ষতি হল কতখানি সেটা কি ভাবার চেষ্টা করেছি কখনও?

নেশা বিহীন দিন যাপন, সেটা কি আদৌ পালন করা সম্ভব আমাদের পক্ষে? আমরা এই বিশ্ব জাহানের অতি সাধারণ মানুষজন প্রতিদিন তামাকজাত দ্রব্য সহ অন্যান্য আরও অনেক ধরনের নেশায় দিবানিশি এতটাই মসগল হয়ে থাকি যে, তারই প্রতিক্রিয়ায় নিজের শরীর ও স্বাস্থ্যের ক্ষতি হল কতখানি সেটা কি ভাবার চেষ্টা করেছি কখনও?

নেশা বিহীন দিন যাপন, সেটা কি আদৌ পালন করা সম্ভব আমাদের পক্ষে? আমরা এই বিশ্ব জাহানের অতি সাধারণ মানুষজন প্রতিদিন তামাকজাত দ্রব্য সহ অন্যান্য আরও অনেক ধরনের নেশায় দিবানিশি এতটাই মসগল হয়ে থাকি যে, তারই প্রতিক্রিয়ায় নিজের শরীর ও স্বাস্থ্যের ক্ষতি হল কতখানি সেটা কি ভাবার চেষ্টা করেছি কখনও?

নেশা বিহীন দিন যাপন, সেটা কি আদৌ পালন করা সম্ভব আমাদের পক্ষে? আমরা এই বিশ্ব জাহানের অতি সাধারণ মানুষজন প্রতিদিন তামাকজাত দ্রব্য সহ অন্যান্য আরও অনেক ধরনের নেশায় দিবানিশি এতটাই মসগল হয়ে থাকি যে, তারই প্রতিক্রিয়ায় নিজের শরীর ও স্বাস্থ্যের ক্ষতি হল কতখানি সেটা কি ভাবার চেষ্টা করেছি কখনও?

নেশা বিহীন দিন যাপন, সেটা কি আদৌ পালন করা সম্ভব আমাদের পক্ষে? আমরা এই বিশ্ব জাহানের অতি সাধারণ মানুষজন প্রতিদিন তামাকজাত দ্রব্য সহ অন্যান্য আরও অনেক ধরনের নেশায় দিবানিশি এতটাই মসগল হয়ে থাকি যে, তারই প্রতিক্রিয়ায় নিজের শরীর ও স্বাস্থ্যের ক্ষতি হল কতখানি সেটা কি ভাবার চেষ্টা করেছি কখনও?

নেশা বিহীন দিন যাপন, সেটা কি আদৌ পালন করা সম্ভব আমাদের পক্ষে? আমরা এই বিশ্ব জাহানের অতি সাধারণ মানুষজন প্রতিদিন তামাকজাত দ্রব্য সহ অন্যান্য আরও অনেক ধরনের নেশায় দিবানিশি এতটাই মসগল হয়ে থাকি যে, তারই প্রতিক্রিয়ায় নিজের শরীর ও স্বাস্থ্যের ক্ষতি হল কতখানি সেটা কি ভাবার চেষ্টা করেছি কখনও?

নেশা বিহীন দিন যাপন, সেটা কি আদৌ পালন করা সম্ভব আমাদের পক্ষে? আমরা এই বিশ্ব জাহানের অতি সাধারণ মানুষজন প্রতিদিন তামাকজাত দ্রব্য সহ অন্যান্য আরও অনেক ধরনের নেশায় দিবানিশি এতটাই মসগল হয়ে থাকি যে, তারই প্রতিক্রিয়ায় নিজের শরীর ও স্বাস্থ্যের ক্ষতি হল কতখানি সেটা কি ভাবার চেষ্টা করেছি কখনও?

নেশা বিহীন দিন যাপন, সেটা কি আদৌ পালন করা সম্ভব আমাদের পক্ষে? আমরা এই বিশ্ব জাহানের অতি সাধারণ মানুষজন প্রতিদিন তামাকজাত দ্রব্য সহ অন্যান্য আরও অনেক ধরনের নেশায় দিবানিশি এতটাই মসগল হয়ে থাকি যে, তারই প্রতিক্রিয়ায় নিজের শরীর ও স্বাস্থ্যের ক্ষতি হল কতখানি সেটা কি ভাবার চেষ্টা করেছি কখনও?