



# জাগরণ

গৌরবের ৭০ তম বছর

THE FIRST DAILY OF TRIPURA



অনলাইন সংস্করণঃ www.jagarandaily.com

JAGARAN 17 March, 2024 আগরতলা ১৭ মার্চ ২০২৪ ইং ৩ চৈত্র, ১৪৩০ বঙ্গাব্দ, রবিবার RNI Regn. No. RN 731/57 Founder: J.C.Paul মূল্য ৩.৫০ টাকা আঁট পাঠা

## লোকসভা ভোটের নিষ্পত্তি ঘোষণা

### ১৯ এপ্রিল থেকে ৭ দফায় ভোট, ফল ৪ জুন

নয়াদিল্লি, ১৬ মার্চ (হিস.) ৷ সাত দফায় হবে লোকসভা ভোট, দিনক্ষণ ঘোষণা করল নির্বাচন কমিশন, ভোট শুরু হবে ১৯ এপ্রিল, গণনা ৪ জুন। মুখ্য নির্বাচন কমিশনার রাজীব কুমার জানান, লোকসভা নির্বাচন সাত দফায় হবে। ১৯ এপ্রিল ভোট শুরু হবে। ৪ জুন গণনা হবে। রাজীব জানান, বিহার, গুজরাত, মহারাষ্ট্র, পশ্চিমবঙ্গ, কর্ণাটক, তামিলনাড়ুতে উপনির্বাচন হবে। লোকসভার সঙ্গেই সেই



উপনির্বাচন হবে। সিকিম, ওড়িশা, রাজ্যে বিধানসভা নির্বাচন হবে লোকসভার সঙ্গে।

ওড়িশায় ১৩ মে ভোট হবে, অরুণাচল প্রদেশে ও সিকিমে ১৯ এপ্রিল, ফল ঘোষণা হবে ৪ জুন। মুখ্য নির্বাচন কমিশনার রাজীব বলেছেন, 'প্রথম দফায় ২১ রাজ্যে ভোট হবে। দ্বিতীয় দফায় ভোট হবে ২৬ এপ্রিল। তৃতীয় দফায় ভোট হবে ২ মে। চতুর্থ দফায় ভোট হবে ১৩ মে। পঞ্চম দফায় ভোট হবে ২০ মে। ষষ্ঠ দফায় ভোট হবে ২৫ মে। সপ্তম দফায় ভোট হবে ১ জুন। ৪ জুন ভোটগণনা।'

শনিবার লোকসভা নির্বাচনের নিষ্পত্তি ৩-৬ এর পাতায় দেখুন

## নির্বাচন হিংসা ও রক্তক্ষয় হতে দেওয়া যাবে না : রাজীব কুমার

নয়াদিল্লি, ১৬ মার্চ (হিস.) ৷ নির্বাচনে হিংসা ও রক্তক্ষয় হতে দেওয়া যাবে না। জানিয়ে দিলেন মুখ্য নির্বাচন কমিশনার রাজীব কুমার। একইসঙ্গে তিনি জানিয়েছেন, প্রয়োজন হলো কড়া পদক্ষেপ নেওয়া হবে। মুখ্য নির্বাচন কমিশনার রাজীব কুমার বলেন, 'সবুজ ভাবে নির্বাচন পরিচালনা করতে বেশ কিছু বাধা পেরোতে হবে কমিশনকে। তার জন্য অনেক কেন্দ্রীয় বাহিনী থাকবে, যারা ২৪ ঘণ্টা দায়িত্ব পালন করবেন। হিংসা বা রক্তক্ষয় হতে দেওয়া যাবে না।' তিনি জানান, কারণ অতিবেগুণ থাকলে সঙ্গে সঙ্গে জানানো যাবে কমিশনকে। সঙ্গে সঙ্গে পদক্ষেপ করবে কমিশন।

জেলাশাসকদের সঙ্গে যোগাযোগ করা হয়েছে। কোনও রকম অস্থায়ী এবং চুক্তিভিত্তিক কর্মীদের ভোটের দায়িত্বে রাখা যাবে না। সমস্ত রাজনৈতিক দল এবং প্রার্থীদের হিংসার বিষয়ে সাবধান থাকতে হবে। ভোটে যথেষ্ট ভাবে টাকা ব্যবহার করাও রদ করা হবে বলে জানালেন রাজীব। তিনি জানান, কয়েকটি রাজ্যে ভোটে টাকার ব্যবহার বেশি হয়। সেগুলির দিকে নজর রাখছে কমিশন। টাকার অপব্যবহার হতে দেওয়া যাবে না। এর জন্য কেন্দ্রীয় তদন্তকারী সংস্থার সঙ্গে কথা বলা হয়েছে। কোনও রকম উপটোষনা যাবে না দেওয়া হয়, সে দিকে নজর দেওয়া হয়েছে সংসদেও। সমস্ত বিধানসভার দায়িত্ব দিতেও নজর রাখা হচ্ছে।

## স্বাগত জানালেন মোদী

নয়াদিল্লি, ১৬ মার্চ (হিস.) ৷ দেশে সাত দফায় লোকসভা নির্বাচনকে স্বাগত জানালেন প্রধানমন্ত্রী নরেন্দ্র মোদী। ভোট ঘোষণার পরেই এজন্য (সাবেক টুইটার) হ্যান্ডলে পোস্ট করে নির্বাচন সম্পর্কে নিজের মতামত জানিয়েছেন তিনি। ভোট ঘোষণার পর মোদী লিখেছেন, 'গণতন্ত্রের সবচেয়ে বড় উৎসব এসে গিয়েছে। নির্বাচন কমিশন ২০২৪ সালের লোকসভা নির্বাচনের দিন ঘোষণা করে দিয়েছে। আমরা বিজেপি-এনডিএ এই নির্বাচনের জন্য সম্পূর্ণ তৈরি। অতীত রেকর্ড, সুশাসন এবং পরিষেবার উপর

৩-৬ এর পাতায় দেখুন

## লোকসভা নির্বাচন

### পশ্চিমে ১৯ ও পূর্বে ২৬ এপ্রিল

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ১৬ মার্চ ৷ ত্রিপুরায় দুইটি লোকসভা আসনে দুই দফায় সাধারণ নির্বাচন অনুষ্ঠিত হবে। পশ্চিম ত্রিপুরা লোকসভা আসনে ১৯ এপ্রিল এবং পূর্ব ত্রিপুরা লোকসভা আসনে ২৬ এপ্রিল ভোটগ্রহণ করা হবে। আজ নয়াদিল্লীতে মুখ্য নির্বাচন কমিশনার রাজীব কুমার লোকসভা নির্বাচনের নিষ্পত্তি ঘোষণা দিয়ে এই সংবাদ জানিয়েছেন। তিনি জানান, লোকসভা নির্বাচনের ফলাফল ৪ জুন ঘোষণা দেওয়া হবে। আজ নির্বাচন কমিশন জানিয়েছে, আগামী ২০ মার্চ পশ্চিম ত্রিপুরা লোকসভা আসনে ভোটের বিস্তৃতি জারি হবে। মনোনয়ন পত্র জমা দেওয়ার অন্তিম তারিখ ২৭ মার্চ নির্ধারিত হয়েছে। মনোনয়ন পত্র জমা দেওয়ার ৩০ মার্চ পূর্ব ত্রিপুরা লোকসভা আসনে ভোটের বিস্তৃতি জারি হবে। মনোনয়ন পত্র জমা দেওয়ার ৩০ মার্চ পূর্ব ত্রিপুরা লোকসভা আসনে ভোটের বিস্তৃতি জারি হবে। মনোনয়ন পত্র জমা দেওয়ার ৩০ মার্চ পূর্ব ত্রিপুরা লোকসভা আসনে ভোটের বিস্তৃতি জারি হবে।

এদিকে, আগামী ২৮ মার্চ পূর্ব ত্রিপুরা লোকসভা আসনে ভোটের বিস্তৃতি জারি হবে। মনোনয়ন পত্র জমা দেওয়ার অন্তিম তারিখ ৪ এপ্রিল নির্ধারিত হয়েছে। মনোনয়ন পত্র জমা দেওয়ার ৪ এপ্রিল পূর্ব ত্রিপুরা লোকসভা আসনে ভোটের বিস্তৃতি জারি হবে। মনোনয়ন পত্র জমা দেওয়ার ৪ এপ্রিল পূর্ব ত্রিপুরা লোকসভা আসনে ভোটের বিস্তৃতি জারি হবে। মনোনয়ন পত্র জমা দেওয়ার ৪ এপ্রিল পূর্ব ত্রিপুরা লোকসভা আসনে ভোটের বিস্তৃতি জারি হবে।

## রামনগর কেন্দ্রে উপনির্বাচন

### ১৯ এপ্রিল, ফল ৪ জুন

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ১৬ মার্চ ৷ ত্রিপুরায় রামনগর কেন্দ্রে উপনির্বাচনের নিষ্পত্তি ঘোষণা হয়েছে। আজ নির্বাচন কমিশন লোকসভা ও বিধানসভার নির্বাচন সম্পর্কে ১৯ এপ্রিল উপনির্বাচন অনুষ্ঠিত হবে। ফলাফল ৪ জুন ঘোষণা দেওয়া হবে।

আজ নির্বাচন কমিশন জানিয়েছে, আগামী ২০ মার্চ বুধবার রামনগর কেন্দ্রে উপনির্বাচনের বিস্তৃতি জারি হবে। মনোনয়ন পত্র জমা দেওয়ার অন্তিম তারিখ ২৭ মার্চ বুধবার নির্ধারিত হয়েছে। মনোনয়ন পত্র জমা দেওয়ার ৩০ মার্চ শনিবার স্থির হয়েছে। ভোটগ্রহণ ১৯ এপ্রিল শুক্রবার এবং ফলাফল ৪ জুন মঙ্গলবার ঘোষণা হবে। নির্বাচন কমিশন জানিয়েছে, ৬ জুনের মধ্যে উপনির্বাচনের সমস্ত প্রক্রিয়া সমাপ্ত করতে হবে।

## রাজ্য নির্বাচন দপ্তরে

### রাজনৈতিক দলের প্রতিনিধির নিয়ে বৈঠক

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ১৬ মার্চ ৷ লোকসভার সাধারণ নির্বাচনের নিষ্পত্তি ঘোষণার পর আজ সন্ধ্যায় রাজ্য নির্বাচন দপ্তরে বিভিন্ন রাজনৈতিক দলগুলির প্রতিনিধিদের নিয়ে এক বৈঠক অনুষ্ঠিত হয়। বৈঠকে ভোটার তালিকা সম্পর্কিত বিভিন্ন তথ্য, আদর্শ নির্বাচনী আচরণবিধি নিয়ে আলোচনা করা হয়। তাছাড়াও ৭-রামনগর বিধানসভা আসনের উপনির্বাচন নিয়েও বৈঠকে বিস্তারিতভাবে আলোচনা হয়। বৈঠকে অতিরিক্ত মুখ্য নির্বাচন আধিকারিক উসা জেন মগ, অতিরিক্ত মুখ্য নির্বাচন আধিকারিক শুভাশিস বন্দ্যোপাধ্যায়, উপমুখ্য নির্বাচন আধিকারিক সুনম বণিক অন্যান্যদের মধ্যে উপস্থিত ছিলেন। অতিরিক্ত মুখ্য নির্বাচন আধিকারিক এস বন্দ্যোপাধ্যায় এক প্রেস রিলিজে এই সংবাদ জানিয়েছেন।

## রাজধানীতে যুব মোর্চার র্যালি জমায়তে ২৩শে

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ১৬ মার্চ ৷ আগামী ২৩ মার্চ রাজধানীতে যুব মোর্চার র্যালি ও যুব জমায়তে অনুষ্ঠিত হবে। আজ মুক্তধারা অডিটোরিয়ামে প্রস্তুতি বৈঠকের শেষে একথা বলেন যুব মোর্চার প্রদেশ সভাপতি তথা বিধায়ক সুশান্ত দেব। এদিন শ্রী দেব বলেন, যুব জমায়তে থেকে বার্তা দিয়ে চায় যে রাজ্যের প্রত্যেক যুব সম্প্রদায় নরেন্দ্র মোদীর সাথে আছেন। আসন্ন লোকসভা নির্বাচনে ত্রিপুরার দুইটি আসনে জয়লাভ করে প্রধানমন্ত্রী উপহার দিয়ে চায়।

## রাজ্যজুড়ে নিরাপত্তা বাহিনীর ফ্লেগমার্চ

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ১৬ মার্চ ৷ আসন্ন লোকসভা নির্বাচনে যাবে প্রকার কনোপ্রকার অপপ্রকার ঘটনা নাঘটতে ও লোকজনের বাত্ব করে কনোপ্রকার ভয়ভীতি ছাড়া ভোট দান করতে পারে তার ইলেক্টে শনিবার রাত্রিবেলায় শান্তির বাজার শহরে মহকুমা শাসকের উপস্থিতিতে অনুষ্ঠিত করা হয় ফ্লেগমার্চ। আরক্ষ্য কর্মী, বি এফ ও সি আর পি এফ জোনওয়ানের উপস্থিতিতে এই ফ্লেগমার্চ অনুষ্ঠিত করা হয়। ফ্লেগমার্চটি শান্তির বাজার মহকুমা শাসকের কার্যালয় থেকে শুরু হয়ে শান্তির বাজার থানা সংলগ্ন এলাকায় এসে সমাপ্ত হয়। আজকের এই ফ্লেগমার্চে উপস্থিত ছিলেন শান্তির বাজার মহকুমা শাসক অভেদানন্দ বৈদ্য, শান্তির বাজার থানার ওসি সঞ্জীত লক্ষর, মনপাথর ফাঁড়ী থানার ওসি জয়ন্ত দাস সহ অন্যান্যারা। আজকের এই ফ্লেগমার্চ কর্মসূচী সম্পর্কে সংবাদমাধ্যমের সামনে জানালেন শান্তির বাজার মহকুমা শাসক।

## জনজাতিদের ভাবাবেগ নিয়ে কখনোই ভাবেনি বামেরা : বিপ্লব



নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ১৬ মার্চ ৷ সিপিএম ত্রিপুরায় জনজাতিদের ভাবাবেগ নিয়ে কখনোই ভাবেনি। কেন্দ্রে এবং রাজ্যে বিজেপি নেতৃত্বে সরকার প্রতিষ্ঠিত হওয়ার পরই জনজাতিরা প্রকৃত অর্থে উপকৃত হচ্ছেন। আজ রাজ্যে বিজেপি নেতৃত্বে সরকার প্রতিষ্ঠিত হওয়ার পরই জনজাতিরা প্রকৃত অর্থে উপকৃত হচ্ছেন।

## জাতীয় টিকাকরণ দিবস সচেতনতা বাড়াতে জোর রাজ্যপালের

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ১৬ মার্চ ৷ আজ রাজ্যভবনে রাজ্যপাল ইন্দ্রসেনা রেড্ডি নান্দু জাতীয় টিকাকরণ দিবস-২০২৪ উদযাপন অনুষ্ঠানের উদ্বোধন করেন। স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ দপ্তরের সহায়তায় রাজ্যভবনে এই অনুষ্ঠান আয়োজন করা হয়। অনুষ্ঠানের উদ্বোধন করে রাজ্যপাল টিকাকরণের প্রয়োজনীয়তা নিয়ে বক্তব্য রাখেন। রাজ্যপাল বলেন, সামগ্রিক টিকাকরণ গুরুত্ব পূর্বে পোলিও, বসন্ত ইত্যাদি রোগে অনেকের জীবনহানি হতো। স্বাস্থ্যকর্মীগণ বর্তমানে বর্ষব্যাপী নিরলসভাবে সাধারণ মানুষের স্বাস্থ্য সুরক্ষায় কাজ করে চলেছে। অনুষ্ঠানে টিকাকরণের মাধ্যমে সুরক্ষিত থাকার উপর রাজ্যপাল গুরুত্ব বক্তব্য রাখেন পশ্চিম ত্রিপুরা জেলার মুখ্য স্বাস্থ্য আধিকারিক ডাঃ রঞ্জন বিশ্বাস। উপস্থিত ছিলেন রাজ্যপালের উপসচিব রতন ভৌমিক, জেলা টিকাকরণ আধিকারিক ডাঃ দীপ্তি গুহ, স্বাস্থ্য বোর্ডের প্রধান অতিথি স্বাস্থ্য আধিকারিক ডাঃ অলান দত্ত।

## যান দুর্ঘটনায় গুরুতর আহত বিধায়ক পিনাকী সহ ৩

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ১৬ মার্চ ৷ যান দুর্ঘটনায় গুরুতর আহত হয়েছে ভারতীয় জনতা পার্টির খোয়াই জেলার সভাপতি তথা কল্যাণপুরের বিধায়ক পিনাকী দাস চৌধুরী। দুইটি গাড়ির মুখোমুখি সংঘর্ষে আহত হয়েছেন আরও তিনজন। এদিকে মুখ্যমন্ত্রী অধ্যাপক (ডাঃ) মানিক সাহা শ্রী চৌধুরী ও অন্যান্যদের দ্রুত আরোগ্য কামনা করেছেন।

আজ দুপুরে কল্যাণপুর থেকে আগরতলা আসার পথে চম্পক নগর রাম সাধু পাড়ায় দুইটি গাড়ির মুখোমুখি সংঘর্ষে গুরুতর আহত হয়েছেন ভারতীয় জনতা পার্টির খোয়াই জেলার সভাপতি তথা কল্যাণপুরের বিধায়ক পিনাকী দাস চৌধুরী সহ আরও তিনজন। বিধায়ক সহ অনেকেই মাথা ফেটে গিয়েছে। দুর্ঘটনায় বিধায়কের গাড়িটি দুমড়ে দুচুরে যায়। সাথে সাথে তাঁদেরকে উদ্ধার করে জিবি হাসপাতালে পাঠানো হয়েছে। বর্তমানে আহতরা হাসপাতালে চিকিৎসাধীন আছেন।



জিবি হাসপাতালে চিকিৎসাধীন বিধায়ক পিনাকী দাস চৌধুরীকে দেখতে জিবি হাসপাতালে গেলেন মুখ্যমন্ত্রী প্রফেসর ডাঃ মানিক সাহা, প্রদেশ সভাপতি রাজীব ভট্টাচার্য, প্রাক্তন মুখ্যমন্ত্রী, সাংসদ তথা পশ্চিম ত্রিপুরা লোকসভা আসনের প্রার্থী বিপ্লব কুমার দেব সহ অন্যান্য নেতৃত্বারা। তারা আহত বিধায়কের শারীরিক অবস্থার খোজ নেন এবং তার দ্রুত আরোগ্য কামনা করেন।

## নাশকতার আঙুনে পুড়ল গাড়ি ও স্কুটি

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ১৬ মার্চ ৷ নাশকতার আঙুনে পুড়ে ছাই গাড়ি ও স্কুটি। গতকাল রাতে কমলপুর পশ্চিম হালহালি এলাকার বাসিন্দা কেশব নম: গাড়ি ও স্কুটিতে দগ্ধকারীরা আঙুন লাগিয়ে দিয়েছেন। ঘটনায় গোট্টা এলাকায় তীব্র আতঙ্ক বিরাজ করছে। ঘটনার বিবরণ জানা গিয়েছে, গতকাল রাত অনুমানিক ১টা নাগাদ প্রতিবেশীরা হঠাৎ গাড়িতে আগুন লাগার দৃশ্য দেখতে পেয়ে চিংকার চেঁচামেচি শুরু করেছেন। তাঁদের চিংকার চেঁচামেচি শুনে ঘটনাস্থলে ছুটে গিয়েছে গাড়ির মালিক ও পরিবারের সদস্যরা। পরিবারে ৩-৬ এর পাতায় দেখুন

## সিপিএমের শাসনকালে জনজাতিদের জেলে বন্দি করা হয়েছিল : প্রদ্যোৎ

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ১৬ মার্চ ৷ সিপিএমের শাসনকালে জনজাতিদের জেলে বন্দি করা হয়েছিল। কারণ, বিধানসভা নির্বাচনে আইপিএফটি ও কংগ্রেসকে ভোট দেওয়া তাঁদের অপরাধ ছিল। আজ রাজ্যে সেই বামপ্রসঙ্গের জোট হয়েছে। আজ শনিবার আগরতলা টাউন হলে জনজাতি কার্যক্রম সম্মেলন অনুষ্ঠানে সিপিএম ও কংগ্রেসের বিরুদ্ধে একরশ ফোভ উগড়ে দিলেন ত্রিপুরা মথার প্রাক্তন সুপ্রিমো প্রদ্যোৎ কিশোর দেববর্ম। সারা দেশে সিপিএম জনজাতিদের ৩-৬ এর পাতায় দেখুন

বামপ্রসঙ্গে কোন অস্তিত্ব নেই। তারা কখনো ক্ষমতায় বসতে পারবে না। জনজাতিদের যারা বিস্তৃত করার চেষ্টা করছেন তাঁদের রাজনীতি হল বিস্তৃত করার। এদিন তিনি জনজাতিদের উদ্দেশ্যে বার্তা দিয়ে বলেন, আমাদের আধিকারের জন্য কংগ্রেসর কার ভাবছে। শুধু লোকসভা নির্বাচনে বিজেপিকে বিপুল ভোট জয়লাভ করতে হবে। তাঁর কটাক্ষ, ত্রিপুরায় ২৫ বছর ধরে ৩-৬ এর পাতায় দেখুন





# হরেকরকম হরেকরকম হরেকরকম

## ব্যথার উপশমে কাপিং থেরাপি

উপড় হয়ে শুয়ে আছেন বাংলার জনপ্রিয় এক তারকা। তাঁর পিঠের উপরে বসানো রয়েছে ছোট ছোট কাপের আকৃতির কয়েকটি কাচের পাত্র। সম্প্রতি এমনই একটি ছবি ঘুরছিল সমাজমাধ্যমে। স্বাভাবিক ভাবেই ওই সব কাচের পাত্রগুলি কী এবং সেগুলি কেন পিঠে বসানো, তা নিয়ে কৌতুহল প্রকাশ করেছিলেন অনেকেই।

ফিজিওথেরাপিস্টরা জানাচ্ছেন, দেহের কোনও অংশে এই ভাবে ছোট ছোট পাত্র বসানো আসলে এক ধরনের থেরাপির অঙ্গ। প্রাচীন চিন, ইজিপ্ট এবং মধ্যপ্রাচ্যে এর চলা ছিল। বর্তমানে এই কাপিং থেরাপি আবার জনপ্রিয় হচ্ছে।

কাপিংয়ের ব্যবহার

ফিটনেস বিশেষজ্ঞ সৌমেন দাস জানাচ্ছেন, মূলত ব্যথা কমানোর জন্য এর ব্যবহার হয়। এ ছাড়া, দেহের কোনও অংশে শক্ত হয়ে থাকা পেশিতে রক্ত চলাচল বাড়িয়ে নমনীয়তা ফেরাতেও কাপিং উপযোগী। অ্যাকনে, একজিমার মতো ত্বকের সমস্যা, দেহে ইনফ্রামেশন, ভারি কোজ় ভেন থেকে উপশম মিলতে পারে এই পদ্ধতিতে। তা ছাড়া, এটির মাধ্যমে ডিপ টিসু মাসাজও সম্ভব।

কী ভাবে হয় কাপিং

থেরাপিস্ট নাম থেকেই স্পষ্ট, এতে কাপের মতো পাত্রের ভূমিকাই প্রধান। এই কাপ হতে পারে বিভিন্ন আকারের। সাধারণত এগুলি কাচ, মাটি, ধাতু বা বাঁশের তৈরি হয়। মূলত কাপের মধ্যে শূন্যস্থান

(ভ্যাকুয়াম) তৈরি করে সেগুলি দেহের নির্দিষ্ট জায়গায় উল্টো করে বসিয়ে দেওয়া হয়। এর ফলে কাপগুলি চামড়ার সঙ্গে এঁটে বসে যায়। এই ভাবে সেগুলি রেখে দেওয়া হয় তিন-চার মিনিট। এর ফলে ওই অংশের শিরাগুলি ফুলে ওঠে, রক্ত চলাচল বাড়ে সেখানে। এর পরে কাপগুলি সরিয়ে নেওয়া হয়। প্রয়োজন বুঝে নির্দিষ্ট সংখ্যার কাপ ব্যবহার করেন থেরাপিস্ট। এ সব ক্ষেত্রে কাপের মধ্যে শূন্যস্থান তৈরি করতে আঙুলের ব্যবহার করা হলেও আধুনিক পদ্ধতিতে অনেক সময়েই ব্যবহার করা হয় পাম্প কাপ। এতে যন্ত্রের সাহায্যে কাপের ভিতরের বাতাস বার করে নেওয়া হয়। এ ছাড়া, সিলিকন কাপের ব্যবহার করলে সেগুলি সহজেই ত্বকের উপর দিয়ে টেনে বিভিন্ন জায়গায় সরানো যায়। ডিপ টিসু মাসাজে এই পদ্ধতির ব্যবহার হয়। সৌমেন জানাচ্ছেন, এ ছাড়াও ওয়েট কাপিং নামে একটি পদ্ধতির চলা রয়েছে। এতে কাপ বসানোর কিছুক্ষণ পরে সেগুলি সরিয়েনেওয়া হয়। এর পরে ফুলে ওঠা অংশে ধারালো কিছু দিয়ে অগভীর ভাবে কেটে সামান্য রক্ত বার করে নেওয়া হয়। মনে করা হয়, এতে দেহের ট্যানিন সহজেই বেরিয়ে যায়। এর পরে আবার কাপ বসানো হয়। পরে ওই অংশে ওষুধ লাগিয়েহাল্কা করে টেপ বা ব্যান্ডেজ করে দেওয়া হয়।

কারা করতে পারেন

এই থেরাপি মূলত খেলাধুলোদের সঙ্গে যুক্ত বা ফিটনেসপ্রেমীরা



করিয়ে থাকেন। তবে দ্রুত ব্যথামুক্তির জন্য সকলেই করতে পারেন এটি। রিউম্যাটিক, অ্যানিমিক রোগীরা, ত্বকের সমস্যা বা মাইগ্রেনে ভোগেন যাঁরা, সকলেই উপকার পেতে পারেন এই থেরাপিতে। যাঁরা দ্রুত ব্যথার উপশম চান, তাঁদের জন্য উপযুক্ত এই থেরাপি।

কী কী সাবধানতা দরকার

কাপিং সাধারণত নিরাপদ হলেও কয়েকটি জিনিস মাথায় রাখা দরকার। একটি বেসরকারি হাসপাতালের সঙ্গে যুক্ত ফিজিওথেরাপিস্ট অতনু হালদার বলেন, “কাপ দিয়ে ভ্যাকুয়াম তৈরির জেরে থেরাপির পরে ত্বকের উপরে গোল দাগ বেশ কিছু দিন থাকে। যাঁরা এই থেরাপি করতে যাবেন, তাঁদের এই বিষয়টি মাথায় রাখতে হবে। থেরাপিস্টের অভিজ্ঞতা সম্পর্কে নিশ্চিত হয়ে তবেই যাওয়া উচিত। কারণ, এর

## চা পাতা ফেলে দেন? বহু সমস্যার সমাধান লুকিয়ে আছে এতে

বাঙালি বাড়িতে নিয়ম করে সকাল, বিকাল চায়ের আসর বসে। এক কাপ গরম চায়ে যেন লুকিয়ে থাকে শরীর এবং মনের চান্দা থাকার রহস্য। দিনে কয়েক কাপ চা খাওয়ার অভ্যাস অনেকেইই রয়েছে। কিন্তু চা করার পর কি চায়ের পাতা ফেলে দেন? সাধারণত অনেকেই তা করেন। চা পাতারও যে গুণ রয়েছে, তা অনেকেই জানেন না। চা পাতার রয়েছে বহুমুখী উপকারিতা।

তা জেনে নিলে চা পাতা ফেলে দেওয়ার আগে দু'বার ভাববেন। গাছের সার বাগানের শখ



রয়েছে? দোকান থেকে কিনে আনা সারের উপরেই কি কেবল ভরসা করলে চলবে? ফোটাচো চায়ের পাতাও কিন্তু হতে পারে দারুণ সার। চায়ের পাতা রোদে শুকিয়ে তার পর গাছের গোড়ায় সার হিসেবে ব্যবহার করুন।

কভিশনার হিসাবে

শ্যাম্পু করার পর ঠিক মতো কভিশনিং না করলে চুল নিষ্ণাণ হয়ে পড়ে। সব সময়ে দোকান থেকে কেনা কভিশনার না লাগিয়ে প্রাকৃতিক কভিশনার দিয়ে চুলের যত্ন নিতে পারেন। এই রকমই একটি প্রাকৃতিক কভিশনার হল চা পাতা।

## মাটি থেকে পা তুলতে পারেন না এমন সমস্যা কেন হয় জানেন?



বাড়িতে অনেক বয়স্ক মানুষই পা টেনে চলে। একটু খুঁজলেই খেঁচো থাকেন। দৈনিক ১০০০ মিলিগ্রামের চাহিদা কোনও ভাবে পূরণ হয় গেলেই আর সাপ্লিমেন্টের দরকার পড়ে না, এটা মাথায় রাখা জরুরি। একটানা কোনও সাপ্লিমেন্ট খাওয়া উচিত নয়। মাসতিনেক খেয়ে একটু বিরতি দিয়ে আবার শুরু করতে পারেন। সেই সময়ে খাবারের মাধ্যমে দৈনিক চাহিদা যাতে পূরণ হয়, সে দিকেও খেয়াল রাখতে হবে। দুধ না খেলে ল্যাকটোজ ইনটোলারেন্টরা সরাসরি দুধ খেতে না পারলেও দুগ্ধ, ছানা, ডিম বা অন্য দুগ্ধজাত খাবারের মাধ্যমে ক্যালসিয়ামের প্রয়োজন মেলেতে পারে।

অ্যামিয়োট্রফিক ল্যাটারাল স্কেলোসিস এবং পেরিফেরাল নিউরোপ্যাথির মতো রোগ পায়ের পেশি দুর্বল করে দেয়। ফলে ড্রপ ফুটের মতো সমস্যা হতে পারে।

৩) মেরুদণ্ডের সমস্যা

চিকিৎসকেরা বলছেন, দেহের সমস্ত কর্মকাণ্ড নিয়ন্ত্রণ করে যে স্নায়ুগুলি, তা অকাজে হয়ে যায় বড়সড় কোনও আঘাত লাগলে। মেরুদণ্ডে আঘাত লাগলেও এমন সমস্যা হতে পারে। কী ভাবে এই সমস্যা নিয়ন্ত্রণ করা যায়? ১) নিয়মিত শরীরচর্চা, ফিজিওথেরাপির মাধ্যমে দেহের সমস্ত স্নায়ু সচল রাখতে পারলে এই ধরনের সমস্যা এড়াতে যায়। ২) স্নায়ুর উপর চাপ পড়ে, এমন কোনো ভঙ্গিতে বেশি ক্ষণ ধরে না বসা। ৩) দুর্ঘটনা ঘটলে সে ক্ষেত্রে কারও কিছু করার থাকবে না। তবে শরীরের ভারসাম্যের অভাবে যদি কেউ বার বার পড়ে যান। ২) পেশির সমস্যা পেশির ডিস্ট্রোফি, পোলিও, জুতো থেকে দুর্গন্ধ বেরোচ্ছে? তা থেকে নিস্তার পেতে গ্রিন টিতে ভরসা রাখুন। গ্রিন টির পাতা জুতোর ভিতরে এক দিন রাখলেই গন্ধ দূর হবে।

## ক্যালশিয়ামের কমবেশি

প্রত্যেক দিনের খাদ্যাচাহিদায় ক্যালশিয়ামের গুরুত্বের কথা কমবেশি সকলেই জানি আমরা। কিন্তু তার কতটা পূরণ হয় রোজ? যাঁরা ক্যালশিয়াম সাপ্লিমেন্ট নেন, তা অন্য কোনও বিপদ ডেকে আনবে না তো? যাঁরা দুধ কিংবা দুগ্ধজাত খাবার খেতে পারেন না, তাঁরাই বা কী ভাবে ক্যালশিয়ামের জোগান নিশ্চিত করবেন? এমনই সব প্রশ্নের সমাধান জেনে রাখা দরকার। খেতে হবে মাপসই



বলেন, ১৯ থেকে ৫০ বছর বয়সীদের ক্যালশিয়ামের প্রয়োজনীয়তা প্রত্যেক দিন কমবেশি ১০০০ মিলিগ্রাম। ৫১ থেকে ৭০ বছর বয়সি মহিলাদের এই প্রয়োজনীয়তা আবার ১২০০ মিলিগ্রাম। আড়াইশো মিলিগ্রামের দুধ, একটা ডিম, একশো-দেড়শো গ্রাম মাছ, একটু শাক-আনাজ আর একটা ক্যালশিয়াম সাপ্লিমেন্ট নিলেই এই চাহিদা রোজ মিটিয়ে ফেলা সম্ভব। এ ব্যতীত হলে, এই সাপ্লিমেন্ট নেওয়ার সময়ে আমরা খেয়াল করি কি যে, তাতে ক্যালশিয়ামের মাত্রা কতখানি? ট্যাবলেট যদি ৫০০ মিলিগ্রামের হয়, তা হলে খাবার সেই মতো বাল্যাদ

করতে হবে। অতিরিক্ত হলে হিতে বিপরীত হতে পারে। অতিরিক্ত ভাল নয় মাত্রাতিরিক্ত ক্যালশিয়াম শরীরে প্রবেশ করলে তা থেকে হতে পারে ক্যালশিয়াম ডিপোজিট। গলরাতার স্টোন, কিডনি স্টোন থেকে শুরু করে হার্টের সমস্যার মতো কঠিন অসুখও ডেকে আনতে পারে তা। বমিভাব, গা হাত পা ফুলে যাওয়ার মতো প্রাথমিক লক্ষণ দেখা দিলেই সতর্ক হোন। খাবার এবং সাপ্লিমেন্ট মিলিয়ে অতিরিক্ত ক্যালশিয়াম শরীরে প্রবেশ করছে না তো? গর্ভাবস্থায় অনেকেই ভালমন্দ খাওয়ার পাশা পাশি ক্যালশিয়াম সাপ্লিমেন্ট নান। সঙ্গে

## ত্বকের স্বাস্থ্য ভাল রাখতে গেলে নিয়ম মেনে পরিষ্কার করতে হবে মুখ

সাধের মধ্যে যত রকম প্রসাধনী রয়েছে, প্রায় সবই এক বার করে মেখে ফেলেছেন। সুন্দর, নিটোল, রংহীন, দাগ-ছোপহীন ত্বক পাওয়ার ইচ্ছে থাকে সকলেরই। কিন্তু ইচ্ছে থাকলেই তো আর তা পূরণ হয় না। নামীদামি প্রসাধনী মেখেও সমস্যা নিয়ন্ত্রণ করা যাচ্ছে না। বিশেষজ্ঞরা বলছেন, ত্বকের ধরন অনুযায়ী বিভিন্ন প্রসাধনী ব্যবহার করলেই যে ত্বকের স্বাস্থ্য ভাল থাকবে এমনটা নয়।

সেই প্রসাধনীগুলি ত্বকে মাথার পর ঠিক মতো কাজ করতে পারছে কি না, তা দেখা জরুরি। সারা দিন বাইরে থেকে ঘুরে তেল, ধুলো-ময়লা জমে থাকা মুখে যতই নামীদামি প্রসাধনী মাখুন না কেন, তা কোনও উপকারেই

আসবে না। তাই ত্বকের স্বাস্থ্য ভাল রাখতে নিয়ম মেনে মুখ পরিষ্কার করতে হবে।

১) দিনে দু'বার ত্বকের স্বাস্থ্য ভাল রাখতে গেলে অসুত পক্ষে দিনে দু'বার মুখ পরিষ্কার করতেই হবে। অনেকেই মনে করেন, রাতে মুখ পরিষ্কার করেই যুগ্মোতে গিয়েছেন। তা হলে ঘুম থেকে উঠে আবার মুখ পরিষ্কার করার প্রয়োজন কোথায়? বিশেষজ্ঞরা বলছেন, রাতে ঘুমের মধ্যেও ত্বকের গর্ধি থেকে সেবাম উত্তম হয়। তার উপর কোনও প্রসাধনী মাখলে তা কোনও কাজ আসবে না। তাই মুখ পরিষ্কার করতেই হবে।

২) উষ্ণ গরম জল মুখ পরিষ্কার করতে ঠান্ডা বা গরম নয়, ঈষদুষ্ণ জল ব্যবহার করতে

হবেন। যার ফলে ত্বক ক্ষতিগ্রস্ত হয়।

৪) মেকআপ তুলতে হবে বাড়ি ফিরে ক্রান্ত লাগলেও মুখে মেকআপ তুলতে হবে। মেকআপের এতটুকু অংশ যেন মুখে লেগে না থাকে। না হলে ত্বকের উন্মুক্ত রক্তগুলি বন্ধ হয়ে সেখানে প্রণ দেখা দিতে পারে।

৫) ময়েশ্চারাইজার তবে মুখ পরিষ্কার করার পরে কিন্তু ময়েশ্চারাইজার মাথতে ভুলবেন না। ফেসওয়াশ যতই মাইল্ড হোক, তা ত্বকের স্বাভাবিক তেলের পরিমাণ পরিষ্কার করার পরে কিছু ফলে আর্দ্রতার অভাব হতেই পারে। তাই মুখ ধোয়ার সঙ্গে সঙ্গেই মুখে ময়েশ্চারাইজার মেখে নেওয়া জরুরি।

ঘষেন। যার ফলে ত্বক ক্ষতিগ্রস্ত হয়।

৪) মেকআপ তুলতে হবে বাড়ি ফিরে ক্রান্ত লাগলেও মুখে মেকআপ তুলতে হবে। মেকআপের এতটুকু অংশ যেন মুখে লেগে না থাকে। না হলে ত্বকের উন্মুক্ত রক্তগুলি বন্ধ হয়ে সেখানে প্রণ দেখা দিতে পারে।

৫) ময়েশ্চারাইজার তবে মুখ পরিষ্কার করার পরে কিন্তু ময়েশ্চারাইজার মাথতে ভুলবেন না। ফেসওয়াশ যতই মাইল্ড হোক, তা ত্বকের স্বাভাবিক তেলের পরিমাণ পরিষ্কার করার পরে কিছু ফলে আর্দ্রতার অভাব হতেই পারে। তাই মুখ ধোয়ার সঙ্গে সঙ্গেই মুখে ময়েশ্চারাইজার মেখে নেওয়া জরুরি।

## একটানা বসে কোমরে ব্যথা হলে আরাম পাবেন সহজেই



একটানা দাঁড়িয়ে কিংবা বসে থেকে কোমরে ব্যথা হচ্ছে। আবার অনেকেই শরীর মুড়ে, পা বুকের কাছে রেখে ঘুমোনের অভ্যাস। সকালবেলা ঘুম থেকে ওঠার পর তীব্র ও অনেক সময় কোমরে ব্যথা অনুভব করেন। চিকিৎসকেরা বলছেন, বয়সজনিত কারণ ছাড়াও এমন নানা কারণে কোমরে ব্যথা হতে পারে। তবে ব্যথার ওষুধ বা ইঞ্জেকশন ছাড়াও জীবনধারায় কিছু পরিবর্তন আনলে এই ধরনের ব্যথা নিয়ন্ত্রণে রাখা যেতে পারে।

গরম স্নেস্ক রক্ত চলাচল স্বাভাবিক রাখতে সাহায্য করে। ৩) মন ভাল রাখা: বিভিন্ন গবেষণায় দেখা গিয়েছে, শরীরের বিভিন্ন অঙ্গে ব্যথার সঙ্গে মানসিক চাপ বা অবসাদের যোগ রয়েছে। তাই সবার আগে মনের চাপ নিয়ন্ত্রণে রাখতে হবে। চিকিৎসকেরা জানাচ্ছেন, কোমরে ব্যথা নিয়ে আসা ১০ জনের মধ্যে ৩ জনের কোমরে ব্যথার কারণ হল অবসাদ। ৪) পর্যাপ্ত ঘুম: ঘুমের সঙ্গে শারীরবৃত্তীয় বিভিন্ন কার্যকলাপ জড়িয়ে থাকে। বিশেষজ্ঞরা বলছেন, ঘুম কম হলে কোমরের ব্যথা কিন্তু বেড়ে যেতে পারে। শরীরের বিভিন্ন

পেশি, স্নায়ু সারা দিন কাজ করার পর এই সময়ই শিথিল হয়ে পড়ে। পরের দিনের জন্য রসদ সংগ্রহ করে ঘুমের মধ্যেই। তাই সুস্থ থাকতে গেলে ৭ থেকে ৮ ঘণ্টা ঘুমোনে জরুরি।

৫) দেহের ভঙ্গি বদল: সারা দিন হাড়ভাঙা খাটুর পর বিছানায় পিঠ দেওয়া মাত্রই কী ভাবে শুয়ে আছেন, সে খেয়াল থাকে না অনেকেই। বিশেষজ্ঞরা বলছেন, শোয়ার ভুলেও অনেক সময়ে কোমরের উপর চাপ পড়ে। তাই সঠিক ভাবে শোয়ার অভ্যাস করতে হবে। একই ভাবে টেবিল-চেয়ারে বসার সময়ও মেরুদণ্ড সোজা করে বসার চেষ্টা করতে হবে।

## কোন খাবার বেশি খেলে ওজন বাড়বে না, উল্টে কম যাবে

শরীরের কাজকর্ম সৃষ্টি ভাবে চালানোর জন্য শক্তির প্রয়োজন হয়। সেই শক্তি আসে খাবার থেকে। শরীর চালানোর জন্য এই শক্তি বাবদ যতটা ক্যালোরির দরকার, খাবারের যতটা তার চেয়ে বেশি ক্যালোরি থাকে, তা হলেই শরীরের আনাচ-কানাচে লক্ষণ হলেও হতে পারে।

১) নিয়মিত শরীরচর্চা: কোমরের যত্ন শুরু হলে সেই সময় নড়াচড়া করাই মুশকিল হয়। কিন্তু চিকিৎসকেরা বলছেন, একটু কষ্ট করে যদি সাধারণ কয়েকটি যোগাসন, স্ট্রেচ করা যায়, আরাম মিলবে। ব্যথা কমলে সঁাতার বা এরোবিগ্নাও করা যেতে পারে। তবে এক দিনেই ফল মিলবে এমনটা আশা করা যায় না। নিয়মিত করলে

তাই ওজন ঝরানোর ডায়েটে স্যালাদ হোক বা রান্না, টোম্যাটো রাখতে পারেন। টোম্যাটোর রসকর খাওয়াও কিন্তু বেশ উপকারী। জেনে নিন, টোম্যাটো কী ভাবে ওজন ঝরাতে সাহায্য করে।

১) টোম্যাটোতে ক্যালোরির মাত্রা কম, জল থাকে বেশ ভাল পরিমাণে। তাই ওজন ঝরানোর ডায়েটে টোম্যাটো বেশি করে রাখাই যায়। টম্যাটো খেলে পেট অনেক ক্ষণ ভরা থাকে, খুব বেশি কোনও কিছুই খেতে ইচ্ছে করে না। ২) টোম্যাটোতে দ্রবণীয় ও অদ্রবণীয় ফাইবার থাকে। ফাইবার হজমশক্তি বৃদ্ধি করতে সাহায্য করে। পেট ভাল রাখতে, হজমের গোলমাল কমাতে এর জুড়ি মেলা ভার। কোষ্ঠকাঠিন্যের দাওয়াই হিসাবেও

টোম্যাটো খেতে পারেন।

৩) টোম্যাটোতে ফ্লোরোজেনিক অ্যাসিড থাকে। এই যৌগ খিদের প্রবণতা কমাতে সাহায্য করে। তাই উচ্চ ক্যালোরি যুক্ত কোনও কিছুই খেতে তেমন ইচ্ছে করে না।

৪) টোম্যাটোতে থাকে ক্যাপসাইকিন যৌগ বিপাক হার বৃদ্ধি করতে সাহায্য করে। এই যৌগ মেদ পুড়িয়ে শরীরে শক্তির জোগান দেয়।

৫) টোম্যাটোতে লাইকোপেনে নামক একটি অ্যান্টি-অক্সিড্যান্ট থাকে। এই অ্যান্টি-অক্সিড্যান্ট ওজন কমাতে বেশ উপকারী। এই অ্যান্টি-অক্সিড্যান্ট মেদ ঝরাতে ও শরীরে ইনসুলিনের ভারসাম্য ঠিক রাখতে সাহায্য করে। এই দুই মিলিয়ে ওজনও বাগে রাখা সম্ভব হয়।









শনিবার দুর্ঘটনার কবলে পড়েন বিধায়ক পিনাকী দাস চৌধুরী। উক্ত দুর্ঘটনায় আরও তিনজন আহত হয়েছেন। ঘটনার খবর পেয়ে মুখ্যমন্ত্রী প্রফেসর ডা. মানিক সাহা, প্রাক্তন মুখ্যমন্ত্রী বিপ্রব কুমার দেব এবং কৃষিমন্ত্রী রতন লাল নাথ জিবি হাসপাতালে ছুটে যান এবং তীর শারীরিক অবস্থার খোঁজখবর নেন।

# সাংবাদিক সম্মেলনে ডা. বিশাল কুমার সকলের সহযোগিতায় নির্বাচন সুষ্ঠুভাবে সম্পন্ন করতে হবে

আগরতলা, ১৬ মার্চ। আগামী ১৯ এপ্রিল, ২০২৪-১-ত্রিপুরা পশ্চিম সংসদীয় নির্বাচনী ক্ষেত্রের ভোটগ্রহণ করা হবে। একই সঙ্গে এদিন ৭-রামনগর বিধানসভা আসনের ১-ত্রিপুরা পশ্চিম সংসদীয় নির্বাচনী ক্ষেত্রের নির্বাচন ও ৭-রামনগর বিধানসভা আসনের উপনির্বাচন সুষ্ঠুভাবে সম্পন্ন করার জন্য সাংবাদিক সম্মেলনে জেলা নির্বাচন আধিকারিক (ডিউও) তথা পশ্চিম ত্রিপুরা জেলার জেলাশাসক ডা. বিশাল কুমার একথা জানান। সাংবাদিক সম্মেলনে জেলাশাসক ডা. বিশাল কুমার জানান, সাংবাদিক সম্মেলনে জেলাশাসক ডা. বিশাল কুমার একথা জানান।

সাংবাদিক সম্মেলনে জেলা নির্বাচন আধিকারিক ডা. বিশাল কুমার জানান, ১-ত্রিপুরা পশ্চিম সংসদীয় নির্বাচনী ক্ষেত্রের ভোটগ্রহণ করা হবে। একই সঙ্গে এদিন ৭-রামনগর বিধানসভা আসনের উপনির্বাচন সুষ্ঠুভাবে সম্পন্ন করার জন্য সাংবাদিক সম্মেলনে জেলা নির্বাচন আধিকারিক (ডিউও) তথা পশ্চিম ত্রিপুরা জেলার জেলাশাসক ডা. বিশাল কুমার একথা জানান।

## আগামী ২৩ মার্চ রাজধানীতে যুব মোর্চার র্যালি

আগরতলা, ১৬ মার্চ। আগামী ২৩ মার্চ রাজধানীতে যুব মোর্চার র্যালি ও যুব জমায়েত অনুষ্ঠিত হবে। আজ মুক্তধারা অডিটোরিয়ামে প্রস্তুতি বৈঠকের শেষে একথা বলেন যুব মোর্চার প্রদেশ সভাপতি তথা বিধায়ক সুশান্ত দেব। এদিন শ্রী দেব বলেন, যুব জমায়েত থেকে বার্তা দিয়ে চায় যে রাজ্যের প্রত্যেক যুব সম্প্রদায় নরেন্দ্র মৌরীর সাথে আছেন। আসন্ন লোকসভা নির্বাচনে ত্রিপুরার দুইটি আসনে জয়লাভ করে প্রধানমন্ত্রী উপহার দিয়ে চায়।

## রামকৃষ্ণ মিশন রাজ্যে শিক্ষার জগতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে আসছে :রাজ্যপাল

আগরতলা, ১৬ মার্চ। রাজ্যপাল ইন্দ্রসেনা রেড্ডি নাট্যু আজ সন্ধ্যা বিবেক নগরে রামকৃষ্ণ মঠ ও মিশনে দুদিনব্যাপী রামকৃষ্ণ মিশন আনুষ্ঠানিক উদ্বোধন করেছেন। শ্রী শ্রী রামকৃষ্ণ মিশন বিদ্যালয় ব্রাহ্মচারীর পরিচালনায় ১৮৯তম জন্মবার্ষিকী উপলক্ষে এই উদ্বোধন করা হয়েছে।

## চোরাইকাঠ বাজেয়াপ্ত, ধৃত ৬

নিজস্ব প্রতিনিধি, তেলিয়ামুড়া। গভীর রাতে টহলধারীর সময় ব্রহ্মাচড়া কলাইপাড়া এলাকা থেকে প্রচুর পরিমাণ চোরাইকাঠ বাজেয়াপ্ত করে তেলিয়ামুড়া থানার পুলিশ। বাজেয়াপ্ত কাঠের বাজারমূল্য আনুমানিক ১ লক্ষের টাকা হবে বলে জানিয়েছেন তেলিয়ামুড়া মহকুমা পুলিশ আধিকারিক সুধান্তিক আর।

## দক্ষিণ ও গোমতী জেলায় লাইসেন্সপ্রাপ্ত আগ্নেয়াস্ত্র জমা দেওয়ার নির্দেশ

আগরতলা, ১৬ মার্চ। লোকসভার আসন্ন সাধারণ নির্বাচনকে কেন্দ্র করে নির্বাচনের আগে ও পরে নির্বাচনী হিংসা প্রতিরোধে দক্ষিণ ত্রিপুরা জেলার জেলাশাসক ড. সিদ্ধার্থ শিব জয়সওয়াল এক আদেশে সমস্ত লাইসেন্সপ্রাপ্ত আগ্নেয়াস্ত্র ও গোলাবারুদ সংশ্লিষ্ট ধানায় জমা দেওয়ার নির্দেশ দিয়েছেন।

## সালোমা কৃষি বিজ্ঞান কেন্দ্রে অনুষ্ঠান

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ১৬ মার্চ। সালোমা কৃষি বিজ্ঞান কেন্দ্রে এক অনুষ্ঠান হয়। এই অনুষ্ঠানের মূল বিষয় হলো বিজ্ঞানসম্মত ভাবে যারা তিন বছর কৃষিকাজ করে লাভবান হয়েছে এরকম প্রায় চারশো কৃষককে প্রশিক্ষণ ও সমর্থনা দেওয়া হয়।

## রেলওয়ে ডিভিশন সহ একাধিক দাবিতে বিজেপির প্রদেশ সভাপতির নিকট স্মারকলিপি

আগরতলা, ১৬ মার্চ। ধর্মনগর রেলওয়ে ডিভিশন ডিভিশন এন্ড ডেপুটি কমন্ডার্স ইন্সপেক্টর পক্ষে একাধিক দাবিতে ভারতীয় জনতা পার্টির (বিজেপি) প্রদেশ সভাপতি ও উত্তর ত্রিপুরা জেলার সভাপতির কাছে স্মারকলিপি প্রদান করেছেন।

## অটো উল্টে দুর্ঘটনার কবলে চালক

নিজস্ব প্রতিনিধি, বামুটিয়া, ১৬ মার্চ। যাত্রীবাহী অটো উল্টে দুর্ঘটনার কবলে অটো চালক। ঘটনা বামুটিয়ার গোছা মোড়া এলাকায়। আহত অটো চালককে উদ্ধার করে নিয়ে যাওয়া হয়েছে বামুটিয়া প্রাথমিক স্বাস্থ্য কেন্দ্রে। সেখানে থেকে উনাকে উন্নত চিকিৎসার জন্য স্থানান্তর করা হয় জিবিপি হাসপাতালে। শনিবার সকালে বামুটিয়া থেকে তালতলা যাওয়ার পথে গোছামোড়া এলাকায় দুর্ঘটনার কবলে পড়ে যাত্রীবাহী অটোটি।

## দলীয় অফিস দখল করা হয়েছে বলে দাবী উনকোটি জেলা কংগ্রেস সভাপতির

উনকোটি জেলা কংগ্রেসের পক্ষ সাংবাদিক সম্মেলন করা হয়েছে। সাংবাদিক সম্মেলনে জেলা কংগ্রেসের সভাপতি মোঃ বদরুজ্জামান, কংগ্রেস নেতা সুধাংশু সিনহা, কংগ্রেস নেতা রনু মিঞা উপস্থিত ছিলেন। সাংবাদিক সম্মেলনে জেলা কংগ্রেসের সভাপতি মোঃ বদরুজ্জামান জানান, যে, কৈলাসহর মহকুমার অধীনে থাকা সমরন পাড় গ্রাম পঞ্চায়েতের অধীনস্থ ভট্টেরবাজার এলাকার কংগ্রেস দলের অফিস চব্বিশ ঘণ্টা পূর্বে অর্থাৎ চৌদ্দ মার্চ বৃহস্পতিবার সকালে বিজেপি দলের নামধারী কর্মীরা দখল করে ফেলেছে।

## আয়েল পাম কাল্টিভেশন-র উপর প্রশিক্ষণ শিবির

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ১৬ মার্চ। শনিবার দুর্গা চৌমুহনী কৃষি মহকুমার উদ্যোগে দুর্গা চৌমুহনী ব্লকের কনফারেন্স হলে আয়েল পাম কাল্টিভেশন-র উপর এক প্রশিক্ষণ শিবির অনুষ্ঠিত হয়।

## স্মল ফাইন্যান্স ব্যাংকের ট্রেড লাইসেন্স না থাকায় ব্যাংকের কাজ বন্ধ করে দিল পুর পরিষদের

নিজস্ব প্রতিনিধি, ধর্মনগর, ১৬ মার্চ। ধর্মনগরের রাজবাড়ীতে ২০২১ সাল থেকে বাসনা করে যাচ্ছে হিন্দু স্মল ফাইন্যান্স ব্যাংক। কিন্তু তাদের কোন ট্রেড লাইসেন্স নেই।

## মিডিয়া সংবেদনশীলতা বিষয়ক কর্মশালা

নিজস্ব প্রতিনিধি, কৈলাসহর, ১৬ মার্চ। উনকোটি জেলা যক্ষা নিবারণ সমিতির উদ্যোগে শুক্রবার দুপুরে কৈলাসহর পুর পরিষদের কনফারেন্স হলে অনুষ্ঠিত হয় জেলাভিত্তিক মিডিয়া সংবেদনশীলতা বিষয়ক এক কর্মশালা।

## আসন্ন লোকসভা নির্বাচনে পশ্চিম ও পূর্ব ত্রিপুরা আসনে বিপ্রব কুমার দেব এবং কৃতি সিং দেববর্মার সমর্থনে রাজপথে মিছিল সংগঠিত করেন মহিলা মোর্চার সাধারণ সভানেত্রী মিমি মজুমদার সহ অন্যান্য নারী নেত্রী।

